

Velofahren – Fahren und bremsen: Trotтинett

Während dieser Übung benutzen die SuS das Fahrrad wie ein Trotтинett und trainieren so auch das Gleichgewicht.

Während des Fahrens absteigen, einige Schritte mit dem fahrenden Velo mitgehen und wieder aufsteigen. Wer schafft es auf der rechten Seite abzustiegen, wieder aufzusteigen und auf der linken Seite abzustiegen, um wieder aufzusteigen usw.?



Variation

einfacher

Statt vom Velo absteigen mit dem linken Fuss auf der linken Pedale stehen und mit dem rechten Fuss wie auf dem Trotтинett angeben.

Bremswirkung gut dosieren

Als Voraussetzung für ein optimales Bremsen muss der Abstand vom Bremshebel zum Lenker so gewählt werden, dass der Hebel mit ein bis zwei Fingern leicht griffbar ist. Der Bremsdruck sollte so eingestellt werden, dass die Bremse erst nach ca. 1/3 des Hebelweges greift. So lässt sich die Bremswirkung dosieren. Die Vorderradbremse ist schneller als die Hinterradbremse, darum Vorsicht: Sturzgefahr bei blockiertem Vorderrad! Ein blockiertes Hinterrad bricht zur Seite aus, kann aber noch gesteuert werden. Darum sollte immer mit beiden Bremsen gebremst werden.

Quelle: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO