

Velofahren – Basics 1: Absteigen

Das Absteigen folgt nach dem Aufsteigen, Losfahren/Treten, Bremsen. Grundsätzlich ist es aber sinnvoll das Auf- und Absteigen zum gleichen Zeitpunkt zu üben. Denn: Wer auf dem Fahrrad sitzt, sollte auch wieder auf den Boden kommen.

Wichtig

- Sattel soll zu Beginn tief genug eingestellt sein.
- Ein gutes Gleichgewicht und das Rollen auf dem Fahrrad sind wichtig.
- Absteigen direkt auch mit dem Aufsteigen üben.
- Wenn möglich auf dem Rasen üben.

Bewegungsablauf (einfach)



1. Abbremsen bis fast zum Stillstand.
2. Ein Fuss vom Pedal lösen und auf den Boden aufstellen.
3. Anderer Fuss vom Pedal lösen und nach vorne, vor den Sattel, mit beiden Füßen abstehen.

Wird die obenstehende Form sehr gut beherrscht und sind die Teilnehmenden in der Lage eine erschwerte Form des Absteigens zu üben, kann die untenstehende Form in Betracht gezogen werden.

Bewegungsablauf (fortgeschritten)

1. Abbremsen bis fast zum Stillstand.
2. Vom Sattel lösen, Gewicht auf ein Bein verlagern.
3. Anderes Bein von der Pedale lösen, hinter dem Sattel durchschwingen und absetzen.
4. Anderer Fuss ebenfalls von der Pedale lösen und absetzen. Velo mit beiden Händen am Lenker oder am Sattel greifen (allenfalls Bremse ziehen).

Übungen

- Aufsteigen aus dem Stand, losfahren, absteigen in den Stand.
- Markierungen auf einer Strecke verteilen und bei jeder muss man absteigen.
- Absteigen auf verschiedenem Untergrund im Gelände üben.

Spielform

- Kommando-Absteigen

Quelle: Tabea Ulmer, Projektleiterin Breitensport Swiss Cycling; Daniela Keller, J+S Radsport-Expertin; Flurin Dörig, Ausbildungsverantwortlicher Swiss Cycling Guide



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO