

# Velofahren – Basics 1: Bremsen

Der genaue Bewegungsablauf beim Bremsen ist für das Abschliessen des Niveaus Basics stehend zu beherrschen.

Die Bewegung soll aber zunächst sitzend geübt werden. Am besten ist es, spielerische Erfahrungen mit dem Bremsen zu sammeln.

## Wichtig

- Falls möglich nur den Zeigefinger an der Bremse. Dies setzt eine korrekte Einstellung der Bremshebel voraus → Vor den Übungen einstellen! (Bei Kinderverlo und/oder älteren Bremsen ist das Bremsen mit nur einem Finger nicht immer möglich).
- Vorausschauend fahren und rechtzeitig dosiert bremsen!
- Bremskraft vorne viel grösser als hinten. D. h. wirksame Verzögerung führt über das Vorderrad, Hinterradbremse nur zur Unterstützung.
- Die Bremskraft ist am höchsten kurz vor der Blockade des Rads → Dies muss geübt werden.
- Stehend ist die Kontrolle viel grösser als sitzend (kleine Kinder sind stehend zu Beginn oft noch etwas unsicher).

## Bewegungsablauf



1. STOP-Zeichen oder ähnliches, bei dem man zum Stillstand kommen möchte, ist in Sicht. Vorbereitung auf das Bremsen.
2. Zeigefinger an der Bremse, um die Bremse nach hinten zu ziehen.
3. Körperschwerpunkt während des Bremsvorgangs nach unten/leicht hinten verlagern (der Stärke der Bremsung angepasst). Nur so weit nach hinten, dass immer genügend Druck auf dem Vorderrad erhalten bleibt.
4. Arme und Beine sind leicht gebeugt, Fersen abgesenkt. Angepasste Spannung, um Bremskräften entgegenwirken zu können.

## Übungen

- Auf Pfiff der Lehrperson jeweils anhalten und anschliessend weiterfahren. Je grösser das Feld ist, umso höher wird das Tempo der Teilnehmenden und desto länger wird der Bremsweg. Dies kann variiert werden, in dem bei zwei Pfiffen schneller gefahren werden muss.
- Variation der Bremsarten: Mit einem Pfiff nur die Vorderbremse betätigen, bei zwei Pfiffen nur mit der Hinterbremse bremsen und bei drei Pfiffen beide Bremsen gleichzeitig nutzen.
- Zu zweit nebeneinander fahren: Der eine beschleunigt und bremst beliebig, der andere fährt nebenher und versucht immer zur gleichen Zeit zu beschleunigen oder zu bremsen.

## Spielform

- [Signalisation am Boden](#)

---

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**