

Velofahren – Basics 1: Aufsteigen

Das Aufsteigen ist nicht ganz einfach, es lohnt sich daher mit einer nicht allzu komplexen Form anzufangen.

Der Sattel soll beim Üben tief eingestellt werden, so dass einfach ein Fuss zum Absteigen auf den Boden gestellt werden kann. So kann die Angst vor einem Sturz umgangen werden. Dies ist insbesondere für die ersten Erfahrungen mit dem Velofahren sehr wichtig.

Wichtig

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

Bewegungsablauf (einfach)



1. Stehend vor dem Sattel, Velo mit beiden Händen halten.
2. Pedal auf einer nach oben/vorne.
3. Pedal nach unten drücken und gleichzeitig auf den Sattel setzen.
4. Treten.

Wird die oben beschriebene Form gut beherrscht und die Teilnehmenden zeigen auch sonst viel Sicherheit kann die untenstehende schwierigere Form angeschaut werden. Diese ist bereits komplex und es lohnt sich die Übung mit dem Tretroller vorzuziehen.

Bewegungsablauf (schwierig)

1. Seitlich neben das Velo stehen und dieses mit beiden Händen am Lenker greifen (allenfalls Bremse ziehen).
2. Fuss auf das Pedal stellen, Bremse lösen, gleichzeitig mit anderem Bein vom Boden abstossen und das Bein hinter dem Sattel durchschwingen.
3. Beide Beine auf Pedale, absitzen, treten.

Übungen

- Tretroller fahren mit dem Fahrrad, indem man mit einem Fuss auf die Pedale steht, sich mit dem anderen Fuss vom Boden abstösst und so vorwärtsbewegt.
- Markierungen auf einer Strecke verteilen und bei jeder Markierung aufsteigen. Um die Übung zu erleichtern, kann vor dem Aufsteigen auch kurz angehalten werden. Dann erfolgt der Aufstieg aus dem Stand.
- Aufsteigen auf verschiedenem Untergrund im Gelände üben.

Spielform

- Aufsteigen

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