

Velofahren – Basics 2: Geradeausfahren

Geradeausfahren (stehend und sitzend): Mit möglichst wenig Lenkbewegungen sollen die Schülerinnen und Schüler eine gerade Strecke fahren. Diese Bewegung wird überall beim Velofahren wieder gebraucht.

Wichtig

- Blick nach vorne
- Einfacher bei höherem Tempo

Bewegungsablauf



1. Treten und Richtung Spurgasse fahren.
2. Sitzen bleiben oder aufstehen.
3. Mit genügend Geschwindigkeit versuchen so lange wie möglich stehend oder sitzend geradeaus zu fahren, mit und ohne zu treten.

Übungen

- Geradeausfahren kann zuerst sitzend geübt werden und dann stehend.
- Durch Kreidezeichnungen oder Seile am Boden verschiedene Gassen legen und dann versuchen die verschiedenen Gassen zu durchfahren.
- Versuchen langsam zu fahren und möglichst die Spur zu halten, allenfalls mit Seitenmarkierungen.

Spielform

- Schneckenrennen

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