

Velofahren – Basics 3: Geradeausfahren einhändig mit eindeutigem Armzeichen

Das kontrollierte Armzeichen beim Geradeausfahren ist eine sehr wichtige Bewegung im Strassenverkehr.

Diese Bewegungsform wird beim Links-Abbiegen gebraucht. Um die Bewegung sicher auszuführen, muss gut einhändig gefahren werden können.

Wichtig

- Einhändig fahren muss zuerst gut geübt werden.
- Durch eine Spurgasse fahren, um zu sehen, ob die Spur gehalten wird.
- Beidseitig üben.

Bewegungsablauf



1. Treten und Richtung Spurgasse fahren.
2. Sobald die Spurgasse erreicht ist, deutliches Armzeichen geben.
3. Spur halten beim Armzeichen geben.
4. Aus der Spurgasse hinausfahren.

Übungen

- Sich auf dem Feld zur Begrüssung die Hand geben
- Zu zweit nebeneinander fahren und sich die Hand geben beim Fahren
- Einhändig einen leichten Slalom und eine Spurgasse fahren

Spielform

- Zauberer und Fee

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