Velofahren – Basics 3: Geradeausfahren mit Schulterblick und Zeichen erkennen

Ebenfalls eine wichtige Übung für das Links-Abbiegen ist der Schulterblick. Auf der Stufe Basics 3 ist das die schwierigste Übung.

Es ist wichtig, diese Übung mit einer gezeichneten oder mit Seilen ausgelegten Spurgasse zu trainieren, damit man auch erkennt, ob man die Spur beim Schulterblick halten kann. Dabei sollen im Rücken der Teilnehmenden Zeichen oder Bilder gezeigt werden, die es während des Geradeausfahrens zu erkennen gilt.

Wichtig

- Durch eine Spurgasse fahren, um zu sehen, ob die Spur gehalten wird.
- Blick muss gut genug sein, so dass ein Zeichen erkannt werden kann. Beidseitig üben.
- Es werden Zeichen gezeigt, so dass die Teilnehmenden und die Lehr- oder Leiterperson merken, ob der Schulterblick gut genug war.

Bewegungsablauf

1. Treten und Richtung Spurgasse fahren.
2. Teilnehmende fahren in die Spurgasse.
3. In der Spurgasse findet der Schulterblick statt. Teilnehmende sollten das Zeichen der Lehr- oder Leiterperson erkennen.
4. Zeichen laut sagen zur Kontrolle.
5. Aus der Spurgasse hinausfahren.

Übungen

- Fahre durch die Spurgasse und schaue auf die Anzahl hochgehaltenen Finger der

Lehrperson. Wie viele Finger zeigt der Leiter hinter einem an?
- Zu zweit nebeneinander herfahren und sich gegenseitig genau studieren: Welche Kleider trägt die andere Person, hat sie bestimmte Merkmale etc. Anschliessend vom Rad absteigen, sich Rücken an Rücken stellen und die andere Person beschreiben oder sich gegenseitig Fragen stellen zur Kleidung oder Merkmalen.

Spielform

- Rundstrecken-Memory

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