

Velofahren – Herausforderungen: Schneckenrennen

Im Gegensatz zu einem normalen Velorennen verliert bei dieser Übung der Schnellste. Es geht darum, die Ziellinie als letzter zu überqueren mit dem Ziel, das Gleichgewicht bis dahin möglichst gut zu halten.

Auf dem Platz wird eine Start- und eine Ziellinie markiert. Alle Fahrer stehen vor der Startlinie bereit. Auf ein Kommando versuchen alle möglichst langsam ins Ziel zu fahren. Wer schafft es als Letzter ins Ziel?



Bemerkungen

- Die Pedale horizontal halten.
- Immer leicht bremsen.
- Den Lenker etwas einschlagen, um die Balance besser halten zu können.
- Versuchen auf dem Fahrrad still zu stehen.

Quelle: mobilepraxis 51/2009, Sandra Hayoz, Marianne Fässler, Christoph Müller



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO