

Velofahren – Fahren und bremsen: Einhändig

Die Schüler lernen bei dieser Übung das einhändige Velofahren. Im selben Zug verbessern sie ihre Gleichgewichtsfähigkeit.

Auf dem Pausenplatz im Kreis fahren. Dabei mit der linken Hand das linke Knie fassen und die Bewegung des Knies mit der Hand mitgehen. Wer schafft es im kleinsten Gang so zu fahren?



Variationen

schwieriger

- Statt das Knie mit der Hand das Fussgelenk fassen.
- Einen engeren Kreis fahren.

Bremswirkung gut dosieren

Als Voraussetzung für ein optimales Bremsen muss der Abstand vom Bremshebel zum Lenker so gewählt werden, dass der Hebel mit ein bis zwei Fingern leicht griffbar ist. Der Bremsdruck sollte so eingestellt werden, dass die Bremse erst nach ca. 1/3 des Hebelweges greift. So lässt sich die Bremswirkung dosieren. Die Vorderradbremse ist schneller als die Hinterradbremse, darum Vorsicht: Sturzgefahr bei blockiertem Vorderrad! Ein blockiertes Hinterrad bricht zur Seite aus, kann aber noch gesteuert werden. Darum sollte immer mit beiden Bremsen gebremst werden.

Quelle: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). «mobilepraxis 51»: Velofahren. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO