

Velofahren – Reagieren: In die Höhe

In dieser Übung wird das Gleichgewicht maximal trainiert: Die SuS überwinden Hindernisse in sehr langsamem Tempo.

Mit Brettern und Kanthölzern oder Mauersteinen eine Brücke bauen. Die Fahrer mit langsamem Tempo auf die Erhöhung zufahren lassen. Wer schafft es, über das erhöhte Brett zu fahren?



Material: Kanthölzer, Bretter, Mauersteine

Still stehen

Zum Balancieren auf den Pedalen stehen, das stärkere Bein vorne. Die Pedalen in waagrechter Position, auf 3 Uhr, halten. Der Körperschwerpunkt ist vor dem Tretlager und die Schultern sind über dem Lenker. In dieser Position beide Bremsen ziehen und Druck auf das vordere Pedal geben. Die Augen fixieren dabei einen Punkt weit vor dem Fahrrad.

Leichter geht es, wenn das Vorderrad etwas zur Seite gedreht ist. Als Vorübung das Vorderrad gegen einen festen Widerstand stellen und so bis zu drei Minuten die Balance halten.

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