

Triathlon – Erscheinungsformen: Sicher Radfahren

Im Gleichgewicht sein, beschleunigen, bremsen, schalten und die Verkehrsregeln kennen, sind die Voraussetzungen fürs Radfahren. Die Athletinnen und Athleten beherrschen das Rad, wenn sie vorausschauend fahren, ihr Gewicht verlagern können und korrekt Kurven fahren. Durch niveaugerechte Übungen verbessern sie diese Fertigkeit schrittweise. Wichtig ist auch, dass die Kinder und Jugendlichen die Funktionen ihres Rads und ihre eigenen Fähigkeiten kennen, um sicher alleine oder in der Gruppe zu fahren.

Zirkus

Die Athlet/innen lernen Distanzen und Tempo einzuschätzen, können auf Unvorhergesehenes reagieren und fahren besser Rad.



Ein grosser Kreis markiert die Zirkusmanege. Alle Athlet/innen fahren mit dem Rad in die Manege und drehen Runden, ohne zu überholen. Der/die Zirkusdirektor/in (Leiter/in) steht in der Mitte und gibt Anweisungen.

1. Abstand zwischen den Athlet/innen bleibt immer gleich
2. Zwei Kreise (innen und aussen) bilden
3. Der/die Athletinnen im inneren und im äusseren Kreis fahren gegengleich
4. Eine Acht fahren, wobei in der Mitte abwechslungsweise ein/e Athlet/in von rechts und eines von links kommt

einfacher

- Grosse Manege wählen (viel Platz)
- Hilfsleiter/in fährt mit und gibt das Tempo vor
- Langsam ausführen

schwieriger

- Kleine Manege wählen (wenig Platz erfordert korrektes Fahren)
- Tempo erhöhen
- Einhändig fahren
- Möglichst wenig bremsen

Material: Fahrradausrüstung, evtl. Markierung (Kreide, Hütchen)

Zugfahrt

Die Athlet/innen reagieren auf Gefahren und Hindernisse geschickt und beherrschen ihr Rad zu jeder Zeit.



Die Lokomotive (Leiter/in) fährt vor. Die Waggons (Athlet/innen) folgen mit geringem Abstand. Die Waggons übernehmen die Strecke und das Tempo der Lokomotive.

einfacher

- Einfache Strecke wählen
- Weite Kurven fahren

- Wenig Hindernisse überwinden
- Tempo konstant halten
- Langsam (aber nicht zu langsam) fahren

schwieriger

- Schwierige Strecke wählen
- Enge Kurven fahren
- Viele Hindernisse überwinden
- Tempo und Trittfrequenz variieren
- Mal zügig, mal sehr langsam fahren (Balance)
- Lokomotive ersetzen (Athlet/innen fahren vor)

Material: Fahrradausrüstung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO