

Velofahren: Bremsen

Rechtzeitig anhalten können ohne umzufallen ist beim Fahrradfahren zentral. In dieser Übung wird die Differenzierung, die Orientierung, die Reaktion und das Gleichgewicht gefördert.



Eine Strecke bauen, auf der man möglichst oft bremsen muss:

- Auf der Strasse
- Auf dem Kies
- Auf dem Rasen
- Auf feuchtem Rasen
- Auf flacher Strecke
- Beim Abwärtsfahren

Quelle: Stéphane Gremaud, Fachleiter J+S Radsport Pete Stutz, Beauftragter Breitensport, Swiss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO