

# Velofahren – Fahren und bremsen: Seitenwagen

Eine Übung bei welcher die Schülerinnen und Schüler ihr Vertrauen beim Velofahren verbessern und die Zusammenarbeit optimieren können. Zu zweit absolvieren sie einen Parcours, Seite an Seite.



Zwei Teilnehmende fahren nebeneinander in dieselbe Richtung. Die beiden müssen immer in Kontakt zueinander sein. Sobald dieser fehlt, ist die Partnerfahrt beendet. Welches Paar kann die weiteste Strecke zurücklegen?

## Variationen

- Das Team eine Formation einstudieren lassen.
- Das Team einen auf den Boden gezeichneten Buchstaben nachfahren lassen.

## einfacher

- Hand in Hand
- Geschwindigkeit den Fähigkeiten anpassen

## schwieriger

- Der Seitenwagen hält den Lenker nur mit einer Hand oder gar mit überkreuzten Händen.
- Kopf an Kopf, Ballon einklemmen und mittransportieren
- Geschwindigkeit vorgeben: sehr schnell oder sehr langsam

## 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 greifbar 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**