

Velofahren – Basics 3: Einhändig bremsen

Das Bremsen mit einer Hand ist eine wichtige Bewegung für Fangspiele auf dem Fahrrad. Die wichtigsten Punkte findest du in dieser Übersicht.

Bevor man aber zu Spielformen gehen kann, muss dies individuell erprobt und geübt werden. Zudem ist es ein gutes Bremstraining. Teilnehmende lernen so Bremswege einzuschätzen und mit dem Fahrrad spielerisch umzugehen. Der Bremsweg hängt unter anderem ab von Untergrund, Geschwindigkeit, Bremskraft, Körperposition, Reifen und Können. Ziel jedes Bremstrainings sollte es sein, ein Gefühl für diese Faktoren zu entwickeln und den Bewegungsablauf zu automatisieren.

Wichtig

- Mit einer freien Hand und einer Hand an der Bremse kontrolliert zum Stillstand kommen.
- Beidseitig üben, also mit beiden Händen.
- Auf dosierten und kontrollierten Bremsbewegungen achten.
- Korrekter Körperschwerpunkt (nicht das Gewicht auf die bremsende Seite verlagern sondern in der Mitte lassen).

Bewegungsablauf



1. STOP-Zeichen oder ähnliches, bei dem man zum Stillstand kommen soll, ist in Sichtweite. Vorbereitung auf das Bremsen.
2. Zeigfinger der bremsenden Hand an der Bremse, um diese nach hinten zu ziehen. Die andere Hand ist frei.
3. Körperschwerpunkt während Bremsvorgang nach unten/leicht hinten verlagern (der Stärke der Bremsung angepasst). Nur so weit nach hinten, dass immer genügend Druck auf dem Vorderrad erhalten bleibt.
4. Arme und Beine leicht gebeugt, Fersen abgesenkt. Angepasste Spannung, um Bremskräften entgegenwirken zu können.

Übungen

- Auf Pfiff der Lehr- oder Leiterperson jeweils anhalten und anschliessend wieder weiterfahren. Je grösser das Feld ist, umso höher wird das Tempo der Teilnehmenden und desto länger wird der Bremsweg. Dies kann variiert werden, in dem bei zwei Pfiffen schneller gefahren werden muss.
- Wichtig, dass beide Hände mal frei und an der Bremse sind. Durch Anweisung der Lehr- oder Leiterperson Hand wechseln.
- Zu zweit nebeneinander fahren, der eine beschleunigt und bremst beliebig, der andere fährt nebenher und versucht immer zur gleichen Zeit zu beschleunigen oder zu bremsen.

Spielform

- Affenschwanz-Fangen

Quelle: Tabea Ulmer, Projektleiterin Breitensport Swiss Cycling; Daniela Keller, J+S Radsport-Expertin; Flurin Dörig, Ausbildungsverantwortlicher Swiss Cycling Guide



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO