

RADschlag-Trainingstipps: Doppelreihe Rennrad

Ziel	Erlernen und Üben des sicheren Gruppenfahrens
Inhalt	Varianten der Doppelreihe
Lernvoraussetzungen	Sicheres Beherrschen der Einerreihe
Intensität	Grundlagen- bis Entwicklungsbereich
Technikbeschreibung	<p>Bei der Doppelreihe fahren je zwei Fahrer nebeneinander auf gleicher Höhe. Es handelt sich um aneinandergereihte Paare. Dabei ist auf die Ausrichtung der Gruppe in den Wind zu achten. Situationsbedingt werden folgende Wechselarten unterschieden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die beiden vorderen Fahrer lassen sich - <u>jeweils auf ihrer Seite</u> - an der Doppelreihe entlang zurückfallen und schließen sich hinten wieder an (siehe A). >>> Für diese Wechselweise muss ausreichend seitlicher Platz vorhanden sein (vier Fahrer müssen problemlos nebeneinander fahren können). 2. Die beiden vorderen Fahrer lassen sich – <u>auf der gleichen Seite der Reihe</u> – hintereinander an der Doppelreihe entlang zurückfallen und schließen sich hinten wieder an (siehe B). >>> Diese Wechselweise benötigt weniger seitlichen Spielraum (drei Fahrer müssen problemlos nebeneinander fahren können). 3. Im Falle einer <u>ungeraden Fahrerzahl</u> fährt ein Fahrer alleine am Ende der Reihe. Bei jedem Wechsel reiht sich einer der von vorne kommenden Fahrer neben diesem in die Doppelreihe ein, sodass jeder Fahrer nur eine Wechselperiode lang alleine in der Reihe fahren muss (siehe C). <p>Für alle Wechsel gilt folgende Handlungskette: Hand auf die Schulter des Nebenmanns > umdrehen > Blick nach hinten > mit einem stärkeren Tritt vom Hintermann lösen > Wechsel</p> <p style="text-align: center;">Windrichtung</p> <p>Das Diagramm zeigt vier Varianten (A, B, C, D) der Doppelreihe Rennrad. Über dem Diagramm steht 'Windrichtung' mit vier nach unten gerichteten Pfeilen. Variante A zeigt zwei Paare von Fahrer (orange und grün) nebeneinander, die sich nach hinten verschieben. Variante B zeigt zwei Paare von Fahrer, die sich hintereinander verschieben. Variante C zeigt ein Paar von Fahrer und einen einzelnen Fahrer am Ende der Reihe. Variante D zeigt zwei Paare von Fahrer, die sich nach hinten verschieben.</p>



<p>Typische Fehler</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ zu großer Abstand zum Vordermann ✓ zu großer Abstand zum Nebenmann ✓ Fahren vor oder neben dem Nebenmann ✓ Zeichengebung unzureichend oder Zeichen werden nicht bis zum Ende der Reihe weitergegeben ✓ Ungleichmäßiges Tempo
<p>Möglicher Übungsablauf</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Vor der praktischen Umsetzung erfolgt eine kurze theoretische Einführung zum Thema Doppelreihe. Mit Hilfe einfacher Mittel wie Steine, Blätter, Kreide oder Stöckchen können die Fahrer symbolisiert und die Formation dargestellt werden. 2) Üben der drei Wechselarten in Kleingruppen von vier bis sechs Teilnehmern 3) Fahren in verschiedenen Geschwindigkeiten 4) Die letzten beiden Fahrer ruhen sich aus und lassen die von vorne Kommenden in die Doppelreihe (siehe D).
<p>Organisation</p>	<p>Ort Kfz-arme bis –freie Wege oder große Parkplätze</p> <p>Teilnehmerzahl Min. 4 Fahrer, max. 15-20 Fahrer</p> <p>Material Steine, Blätter, Kreide, Stöckchen etc. als Fahrersymbole</p> <p>Methodische Hinweise Vor der Doppelreihe steht das Üben der Einerreihe auf dem Programm. Dabei lernen die Fahrer bereits das Hinterrad-Fahren, die klare Zeichengebung bei Hindernissen sowie die Stelle des besten Windschattens kennen. Zudem sollte zunächst das paarweise Fahren nebeneinander geübt werden. Es folgen Partnerübungen mit seitlichem Körper- bzw. Radkontakt und erst danach wird die Doppelreihe trainiert. Geübt wird in Bremsgriff- oder Unterlenkerposition. Erst nach der Doppelreihe folgt methodisch der Kreisel.</p> <p>Sicherheitshinweise Laut StVO dürfen Gruppen im öffentlichen Verkehrsraum erst ab 16 Fahrern in der Doppelreihenformation fahren. Daher sollte das Üben der Doppelreihe mit weniger als 16 Fahrern nur auf verkehrsfreien Wegen oder Flächen stattfinden. Um die Sicherheit der Übenden beim Wechsel zu gewährleisten, ist vor dem Manöver der rückwärtige Verkehrsraum zu prüfen.</p>

Impressum

RADschlag (Hrsg.)
 Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn
 post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de
 © RADschlag, Bonn 2010
 Autoren: Daniela Gerhards, Nadine Jörres, Dr. Achim Schmidt
 Kontakt: radschlag@dshs-koeln.de, Tel. 0221/4982 7810
 Vervielfältigung und Weiterverbreitung zu Unterrichtszwecken erlaubt;
 jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei Umsetzung und Durchführung der Vorschläge ist ausgeschlossen

