

RADschlag-Trainingstipps: Fahrtechnikübung MTB

Ziel	Erlernen der Bremstechnik
Inhalt	Übungen und Spiele zum Erlernen und Festigen einer sportlichen Bremstechnik
Ablauf	<p>a) Einnahme der Bremsposition auf Kommando, ohne zu bremsen (auf waagrechten Pedalen stehen, Rad nach vorne schieben, Oberkörper flach, Arme fast gestreckt, Gesäß hinter den Sattel)</p> <p>b) Einnahme einer extremen Bremsposition (Bauch auf Sattel)</p> <p>c) Bremsposition mit leichtem Bremsen (Vorder- und Hinterradbremse)</p> <p>d) Bremsposition mit starkem Bremsen (mit und ohne rutschen)</p> <p>e) auf Kommando variables Bremsen an Linien</p> <p>f) paarweise Kommando zum Bremsen geben</p> <p>g) in Gruppen mit gleicher Geschwindigkeit nebeneinander fahren, auf Kommando wird gebremst; Sieger ist der Fahrer mit dem kürzesten Bremsweg</p>
Organisation	<p>Ort Am besten auf einem großen Schotterparkplatz oder auf großen Waldkreuzungen üben; Asphalt ist wegen des hohen Reifenverschleiß' ungeeignet; auf klare Übungswege auf dem Übungsplatz achten, andernfalls ist die Kollisionsgefahr recht hoch.</p> <p>Teilnehmerzahl Min. 3-4 Fahrer, max. 15-20 Fahrer</p> <p>Material x</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

