

## RADschlag-Trainingstipps: Kreisel oder Belgische Reihe Rennrad

<b>Ziel</b>	Erlernen und Üben des wettkampforientierten Gruppenfahrens
<b>Inhalt</b>	Varianten des Kreisels bzw. der Belgischen Reihe
<b>Lernvoraussetzungen</b>	Sicheres Beherrschen der Einer- und Doppelreihe
<b>Intensität</b>	Oberer Grundlagenbereich bis wettkampfspezifische Ausdauer (WSA)
<b>Technikbeschreibung</b>	<p>Der Kreisel setzt sich aus zwei Einzelreihen zusammen, wobei die eine Reihe schneller, die andere Reihe etwas langsamer fährt. Der Führungsfahrer der schnelleren Reihe wechselt, wenn er mit seinem Hinterrad vollständig am Vorderrad des ersten Fahrers der langsameren Reihe vorbeigefahren ist, zur Seite von der schnelleren in die langsamere Reihe in den Wind hinein. Am Ende der Formation wechselt der letzte Fahrer der langsameren Reihe in die schnellere, sobald das Hinterrad des letzten Fahrers der schnelleren Reihe für ihn erreichbar ist. Durch diese Wechsel, sowohl am Anfang als auch am Ende der Formation, kommt es zur kreiselnden Fortbewegung der Gruppe. Dabei ist auf die Ausrichtung der Gruppe in den Wind und den Wechsel in den Wind zu achten. So fährt die nach vorne strebende, schnellere Reihe stets auf der windabgewandten Seite, also im Windschatten der abgelösten, langsameren Fahrer. Die Drehrichtung des Kreisels wird somit allein durch die Windrichtung bestimmt. Ändert sich diese im Streckenverlauf, so muss auch die Drehrichtung des Kreisels umgekehrt werden. Durch dieses effektive Ausnutzen des Windschattens muss jeder Fahrer nur kurz vorne im Wind fahren und die Gruppengeschwindigkeit liegt höher als in einer Einerreihe.</p>
<b>Typische Fehler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lücke zum Vordermann beim Zurückfallen</li> <li>✓ Letzter Fahrer der etwas langsameren Reihe verpasst das Hinterrad des letzten Fahrers der nach vorne strebenden, schnelleren Reihe und muss abreißen lassen</li> <li>✓ Der Wechsel erfolgt nicht in den Wind, falsche Drehrichtung des Kreisels</li> <li>✓ Beschleunigung in der Führung</li> </ul>
<b>Möglicher Übungsablauf</b>	<p>1) Vor der praktischen Umsetzung erfolgt eine kurze theoretische Einführung zum Thema Kreisel. Mit Hilfe einfacher Mittel wie Steine, Blätter, Kreide oder Stöckchen können die Fahrer symbolisiert und die Formation dargestellt werden.</p>



- 2) Üben des Kreisels in Kleingruppen von sechs bis acht Teilnehmern
- 3) Fahren in verschiedenen Geschwindigkeiten
- 4) Der letzte Fahrer ruht sich aus und lässt die von vorne Kommenden in den Kreisel.

## Organisation

### Ort

Kfz-arme bis –freie Wege oder große Parkplätze

### Teilnehmerzahl

Min. 6 Fahrer, max. 15-20 Fahrer

### Material

Steine, Blätter, Kreide, Stöckchen etc. als Fahrersymbole

### Methodische Hinweise

Vor dem Kreisel steht das Üben der Einer- sowie Doppelreihe auf dem Programm. Dabei lernen die Fahrer bereits das Hinterrad-Fahren, die klare Zeichengebung sowie die Stelle des besten Windschattens kennen. Geübt wird in Bremsgriff- oder Unterlenkerposition. Keine Beschleunigung in der Führung, sondern Wechsel nur durch Vorbeifahren am ehemals Führenden. Akustisches Signal vereinbaren, womit der hinterste Fahrer der nach vorne strebenden Reihe dem letzten Fahrer der sich zurückfallenden Reihe zu erkennen gibt, dass dieser sich hinter ihm in die nach vorne strebende Reihe einordnen muss (z.B. „Hepp“, „Ja“, „Letzter“ etc.).

### Sicherheitshinweise

Die Fortbewegung in der Formation Kreisel ist nicht für Anfänger geeignet. Es handelt sich um eine wettkampforientierte Fahrweise, die nur bedingt für den Straßenverkehr geeignet ist. Laut StVO dürfen Gruppen im öffentlichen Verkehrsraum erst ab 16 Fahrern zu zweit nebeneinanderfahren. Daher sollte das Üben des Kreisels mit weniger als 16 Fahrern ohnehin nur auf verkehrsfreien Wegen oder Flächen stattfinden.

## 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

