

RADschlag-Trainingstipps: Kurvenfahrttechnik Rennrad

Ziel	Erlernen und Üben des sicheren und wettkampforientierten Kurvenfahrens
Inhalt	Kurvenfahrttechnik
Lernvoraussetzungen	Sichere Radbeherrschung
Intensität	Grundlagen- bis Entwicklungsbereich
Technikbeschreibung	Kurven werden außen angefahren, der Fahrer zieht dann zum Scheitelpunkt nach innen (Verringerung des Kurvenradius) und verlässt die Kurve wieder außen (außen-innen-außen). Durch Schräglage nach innen, die im Kurvenscheitelpunkt am stärksten ausgeprägt ist, wirkt er der Fliehkraft nach außen entgegen. Um nicht mit dem kurveninneren Pedal aufzusetzen, muss die Tretbewegung bei Kurveneinfahrt rechtzeitig unterbrochen werden. Das kurvenäußere Pedal befindet sich dann unten (6 Uhr-Stellung), das innere oben (12 Uhr-Stellung). Für eine stabile Kurvenlage bringt der Fahrer Druck auf das äußere Pedal und macht sich klein, um den Schwerpunkt möglichst tief zu halten. Das innere Knie wird nicht nach außen abgestellt, sondern verbleibt nah am Rahmen. Die Kurvendurchfahrt erfolgt in Bremsgriff- oder Unterlenkerposition, immer zwei Finger an der Bremse. Der Bremsvorgang muss vor dem Kurvenscheitelpunkt abgeschlossen sein. Nach der Kurve wird die Tretbewegung wieder aufgenommen.
Typische Fehler	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Falsche Pedalstellung ✓ Oberkörper zu aufrecht ✓ Bremsen im Kurvenscheitelpunkt ✓ Zu geringe Schräglage ✓ Falsche Fahrlinie (z.B. innen-innen-innen oder außen-außen-außen) ✓ Inneres Knie wird nach außen abgestellt
Möglicher Übungsablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1) Vor der praktischen Umsetzung erfolgt eine kurze theoretische Einführung zum Kurvenfahren 2) Kurven rechts und links herum durchfahren 3) Fahren in verschiedenen Geschwindigkeiten, langsam steigern 4) Kurvendurchfahrt mit kurzem Antritt aus der Kurve heraus 5) Üben von Kurven mit unterschiedlichen Radien
Organisation	<p>Ort Kfz-arme bis –freie Wege oder große Parkplätze, Kurve auf Parkplätzen ggf. mit Hütchen oder Markierungstellern klar ausweisen, Kurve darf keine verschmutzte Fahroberfläche aufweisen (Rutschgefahr!), vollständige Einsicht der Kurve</p> <p>Teilnehmerzahl Min. 1 Fahrer, max. 10-15 Fahrer</p>

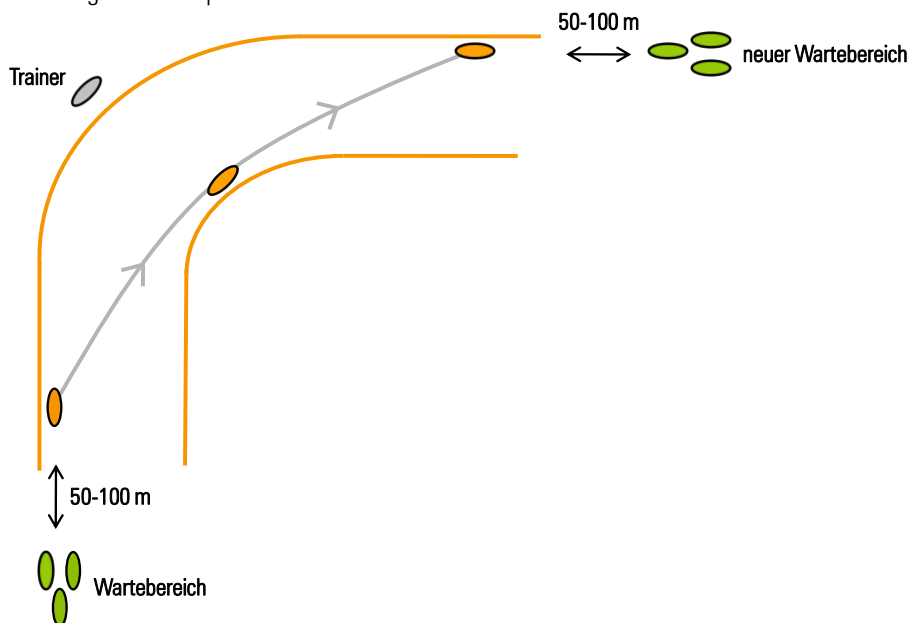


Material

Evtl. Besen zum Säubern der Fahrbahnoberfläche, evtl. Hütchen oder Teller zum Ausweisen der Kurve auf Parkplätzen

Methodische Hinweise

Kurvendurchfahrt einzeln üben lassen: Erst wenn sich der Übende im Scheitelpunkt der Kurve befindet, darf der nächste Fahrer aus etwa 50-100 m Entfernung losfahren. Der Trainer steht dabei in der betreffenden Kurve, um während der Übung Korrekturhinweise geben zu können. Nach der Kurvendurchfahrt verbleiben die Fahrer auf der Kurvenausgangsseite. Haben alle Fahrer die betreffende Kurve aus der einen Richtung durchfahren, erfolgt auf diese Weise die Anfahrt beim nächsten Durchgang aus der anderen Richtung. Mind. 3-5 Durchgänge pro Kurve. Damit bei den Fahrern im Wartebereich keine Langeweile aufkommt, sollten diese mit kleinen Aufgaben (z.B. Stehversuch, Berühren des Hinterrads vom Partner während langsamer Fahrt mit dem eigenen Vorderrad, Springen auf der Stelle) beschäftigt werden. Noch besser im Hinblick auf eine möglichst hohe Übungszeit jedes Einzelnen ist das Üben auf einer kurzen Runde oder Acht auf einem großen Parkplatz.



Sicherheitshinweise

Kurven im Straßenverkehr nicht schneiden! Dort ist unbedingt auf der eigenen Fahrbahnseite zu bleiben (auch Seitlage einberechnen)! Daher sollte oben beschriebene, wettkampforientierte Kurventechnik ausschließlich auf verkehrsarmen bis –freien Straßen geübt werden. Der Trainer sollte dabei in der betreffenden Kurve stehen, um den Übungsbetrieb bei herannahendem Verkehr rechtzeitig zu unterbrechen. Um die Rutschgefahr zu minimieren, sollte die Fahrbahnoberfläche frei von Verschmutzungen sein. Volle Einsicht der Kurve verringert die Gefahr von Zusammenstößen mit anderen Verkehrsteilnehmern.

