

# Übungen zur Fahrtechnik mit dem Fahrrad

## 1. Übungen zum Gleichgewicht

### Schneckenrennen – der Schnellste verliert.

Definierte Strecke (20 – 50 m) so langsam wie möglich zurücklegen, ohne sich mit den Füßen auf dem Boden abzustützen.

### Pilze sammeln

4 Leitkegel oder Sporthütchen (20 – 30 cm hoch) beim Fahren einsammeln, ohne abzustiegen oder den Fuß auf den Boden zu setzen

Höherer Schwierigkeitsgrad: Softbälle (10 cm Durchmesser) einsammeln

### Torschuss

Aus der Fahrt heraus einen Fußball in ein Ziel (Eishockey-Tor o.ä.) schießen.

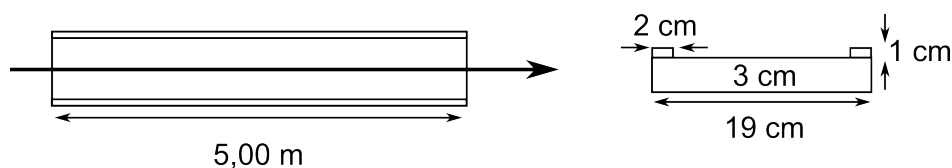
### Zielwurf

Tennisball während der Fahrt entgegennehmen und in ein Ziel (z.B. Papierkorb) werfen.

## 2. Fahrübungen

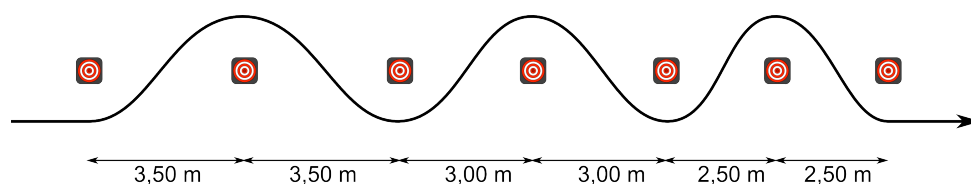
### Spurbrett

Ziel: Spur halten bei langsamer und schneller Fahrt



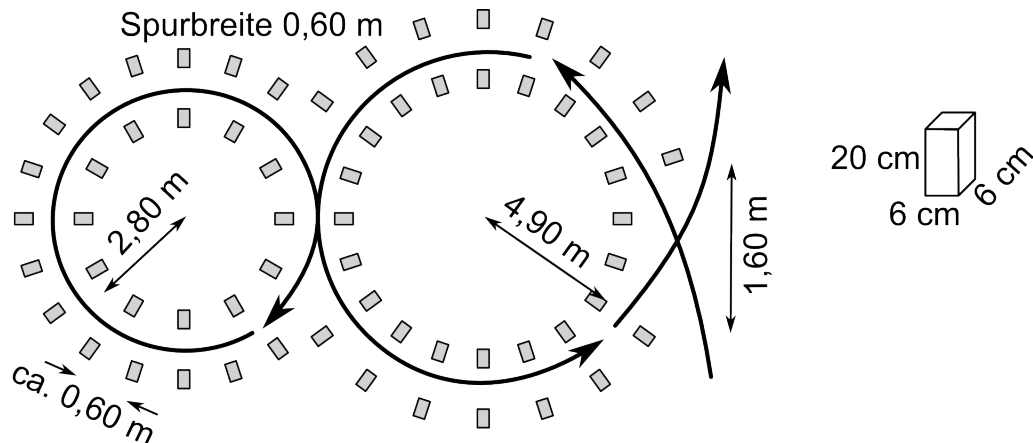
### Slalom (enger werdend)

Ziel: sichere Fahrweise, Abschätzen von Abständen bei langsamer und schneller Fahrt



### **Achter**

Ziel: Spur halten beim Durchfahren von Kurven  
bei langsamer und schneller Fahrt  
auch in Kombination mit „Handzeichen geben“ möglich



### **Bordstein hoch und runter**

Ziel: Beherrschung des Fahrrades bei Hindernissen

- a) Balken 15 x 15 cm „überfahren“
- b) Quergelegte Palette „überfahren“

### **Weitere mögliche Übungen:**

- Bremsen auf rutschigem Untergrund (Wasser)
- Limbo: Durchfahren eines Tores (Querstange von 2 Personen halten lassen)
- Zielbremsen (Bremsstrecke 2,5 m, Zielstange auf 2 Klötzen, 20 cm hoch)
- Schrägbrett (einseitig um 6 cm erhöhte Bohle, 3 m lang)

## **3. Übungen für Fortgeschrittene**

Für fortgeschrittene Fahrer bieten sich z.B. Geländeausfahrten oder die Nutzung eines „Bikerparks“ unter Anleitung eines erfahrenen Fahrers oder eines Trainers an.

Die Aktion „RADschlag“ (Gemeinschaftsprojekt von ACE Auto Club Europa e.V., Institut für Natursport und Ökologie der Deutschen Sporthochschule Köln und Verkehrsclub Deutschland e.V. (VCD) bietet auf ihrer Homepage <http://www.radschlag-info.de> zahlreiche Fahrtraining-Ideen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.