

# Radfahren

## Vorbereitung

- Teile des Fahrrads kennen und Fahrrad an Körpergröße anpassen:  
Sattelhöhe: Pedal in 6h-Stellung, Fußballen auf Pedal, Bein fast gestreckt; ohne Pedal ist der Boden mit Zehenspitzen gut erreichbar; Sattel muss waagrecht sein  
Sitzposition: gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Überprüfung des Fahrrads auf Verkehrssicherheit (Bremsen, Schaltung, Reflektoren, Licht, Schrauben/Schnellspanner)

## Verhaltensregeln

- Handzeichen üben:  
Hand heben = stopp  
Hand seitlich li/re = abbiegen li/re  
Überholen: nur links bei ausreichendem Platz

## Grundübungen zur Fahrtechnik

- Schieben, Tretrollern, Aufsteigen, Absteigen beidseitig üben

## Brems- und Schalttechnik

- Zielbremsung: Zielzonenbremsung mit (Vorder-/)Hinterradbremse, mit beiden Bremsen  
Beim Schalten weiterrtreten, Druck von Pedal nehmen

## Steuerungstechnik

- Geradausfahren: in der Ebene (ev. Spurgasse), mit Überhöhung (Brett)  
Kurvenfahren: mittels Lenkereinschlag lenken, bei mittlerer Geschwindigkeit drücken, auf Blicksteuerung achten, Kurvenradien verändern mittels Hütchen

Quellen:  
Radausflüge rechtl. Grundlagen & Sicherheit (BMBF-38.520/0042-I/6/2014)  
www.bikepro.at (Greta Nowak)  
www.bergzeit.at



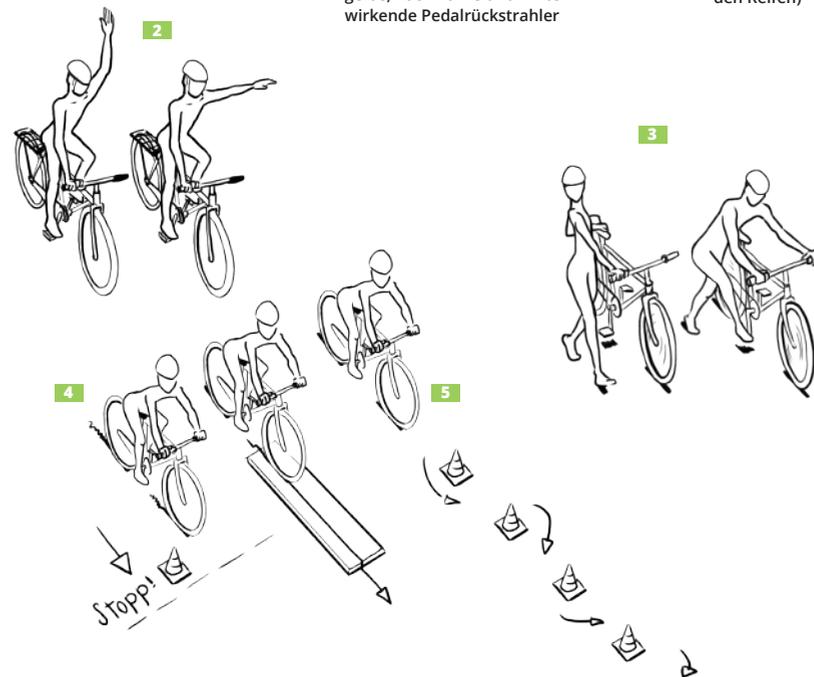
Aktivität muss der Ausrüstung und Erfahrung der Schüler/-innen und den Verhältnissen angepasst sein; STVO-konforme Fahrräder

Schüler/-innen: Helmpflicht; mind. 12 Jahre bzw. abgelegte Fahrradprüfung

Lehrkräfte: nachweisliche facheinschlägige Qualifizierung zumindest auf Übungsleiterniveau (gilt nur bei Fahrten im Gelände); mind. 2 Begleitpersonen bei mehr als 12 Schüler/-innen

Fahren im Gelände: ausdrückliche Genehmigung zum Befahren mit Fahrrädern erforderlich

! Fahrradhelm korrekt anpassen und tragen!



# Mountainbiking



Aktivität muss der Ausrüstung und Erfahrung der Schüler/-innen und den Verhältnissen angepasst sein; STVO-konforme Fahrräder

Schüler/-innen: Helmpflicht; mind. 12 Jahre bzw. abgelegte Fahrradprüfung

Lehrkräfte: nachweisliche facheinschlägige Qualifizierung zumindest auf Übungseiterniveau; mind. 2 Begleitpersonen bei mehr als 12 Schüler/-innen

Fahren im Gelände: ausdrückliche Genehmigung zum Befahren mit Fahrrädern erforderlich

**!** Fahrtechnik zuerst in der Ebene trainieren und allmählich die Schwierigkeit des Geländes steigern!



## Erste Übungen mit dem MTB

- 1 Grundposition - auf den Pedalen stehen: waagrechte Pedalstellung, gleichmäßige Verteilung des Körpergewichts auf beide Pedale, Knie/Ellbogen leicht gebeugt, Körperschwerpunkt mittig über dem Tretlager, gerader Rücken, Blick nach vorne auf den Weg/in Fahrtrichtung  
Übungsparcours auf Parkplatz/Wiese zum Gewöhnen an das MTB, zum Erlernen des Kurvenfahrens  
Überwinden von Hindernissen (nur für geübte Radler/-innen): Vorderrad über Hindernis heben mittels Pedalimpuls und/oder Verlagerung des Körperschwerpunktes

## Ordnungsrahmen

## Gewichtsverlagerung bei Uphill

- 2 Richtigen Gang wählen (nicht zu leicht), Schwerpunkt so weit wie nötig nach vorne verlagern, Arme beugen

Wippe/Rampe aufbauen

## Gewichtsverlagerung bei Downhill

- 3 Knie/Ellbogen leicht beugen, um den Schwerpunkt nach unten zu verlagern; Körperschwerpunkt nur so weit wie nötig auf das Hinterrad verlagern

Wippe/Rampe aufbauen

## Bremstechnik

- 4 Grundposition einnehmen mit ein bis zwei Finger am Bremshebel; gleichzeitig und dosiert beide Bremshebel bedienen; Schwerpunkt etwas nach unten und nach hinten verlagern; Gewicht möglichst gleichmäßig auf beide Räder verteilen  
Übungen: Zielbremsen, Zielzonenbremsen

## Kurvenfahrt

- 5 Geschwindigkeit vor der Kurve anpassen, Blick von Anfang an auf den Kurvenausgang richten; kurveninneres Pedal ist oben; kurveninneres Knie ist angewinkelt - kurvenäußeres Knie ist nur leicht gebeugt; kurveninnerer Arm ist leicht gebeugt - kurvenäußerer Arm ist angewinkelt; Körperschwerpunkt ist zentral über dem MTB  
Uphill: Lenktechnik, Blicksteuerung  
Downhill: Lenktechnik oder Drücktechnik



ÖRV [www.radsportverband.at](http://www.radsportverband.at)



Das Biken machte mir schon als kleines Kind Spaß. Vor allem die schnellen Abfahrten nach dem Uphill waren immer das Größte.

Lisa Pasteiner, geboren 1999, u.a. Junior-Vizeweltmeisterin 2016, Top Ten U23-Weltcup

