

# Trainingstipp des Monats

weitere Tipps unter [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

## Radbeherrschung (III): Balancieren



Institut für Trainingsoptimierung  
Leistungsdiagnostik  
Trainingsberatung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

Internet > [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

In dieser Serie stellen wir Ihnen die elementaren Fertigkeiten der individuellen Radbeherrschung vor: Bremsen, Kurvenfahren, Balancieren und Springen. Diese Fertigkeiten erhöhen die Sicherheit auf der Strasse und im Gelände.

Ambitionierte Fahrer werden durch eine bessere individuelle Radbeherrschung auch Zeit sparen, z.B. durch effektiveres Bremsen, Zeitersparnis in der Kurve und das ökonomischere Umfahren von Hindernissen.

Balancieren schult den Gleichgewichtssinn. Ein gut entwickeltes Gleichgewichtsgefühl erhöht direkt die Fahrsicherheit durch eine bessere Fahrlinie. Aber auch das Bremsen, das Kurvenfahren, das Springen und das Umfahren von Hindernissen erfolgen mit gutem Gleichgewichtssinn besser.

Die Übungen:

- Eine einfache Übung auf dem Weg zum Balancieren im Stand ist es, immer langsamer zu fahren. Suchen Sie sich auf einem leeren Parkplatz eine Parkbox und versuchen Sie, diese Parkbox so langsam wie möglich zu durchfahren: je länger Sie brauchen, desto besser!
- Sie werden immer mehr versuchen, durch Bremsen kurzfristig komplett stehen zu bleiben. Kurz bevor Sie meinen umzufallen fahren Sie wieder ein kleines Stück weiter.  
Tipp: Benutzen Sie anfangs Turnschuhe statt Radschuhe, dadurch entfällt das Ausklicken aus den Pedalen und die Sturzgefahr sinkt.
- Letzter Schritt ist dann das komplette Stehenbleiben. Der Lenker ist leicht eingeschlagen, die Kurbeln (wichtig) stehen waagrecht. Damit sich Fuß und vorderes Laufrad nicht berühren, ist der Fuß auf der Seite vorn, in die Sie lenken (Beispiel: lenken Sie z.B. nach rechts, dann könnten sich Fuß und Laufrad links berühren, also muss der rechte Fuß vorn sein).  
Tipp: Üben Sie zunächst nicht im Sitzen, sondern gehen Sie leicht aus dem Sattel (die Knie bleiben aber angewinkelt!), die Balance ist so leichter zu halten.
- Beherrschen Sie das Balancieren im Stand, dann müssen Sie auch nicht bei jeder Ampel ausklicken und können schneller wieder losfahren. Mit dem dadurch schnelleren Antritt sparen Sie in einer anfahrenen Gruppe viel Kraft.  
Halten Sie im Zweifelsfall aber immer etwas Abstand zu den Autos, denn sollten Sie doch einmal ins Straucheln geraten und dabei ein Fahrzeug berühren, reagiert manch Autofahrer sehr sensibel...