

Trainingstipp des Monats

weitere Tipps unter www.intro-wolfsburg.de

Radbeherrschung (II): Kurvenfahren



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

Internet > 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.

Beim Kurvenfahren sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Das kurveninnere Bein sollte sich am Rahmen befinden und nicht Richtung Kurvenmittelpunkt ausgestellt sein. Dadurch liegen Rad und der gesamte Körper auf einer Linie, was die Anpresskraft des Rades und damit die Haftreibung erhöht. Dadurch können Kurven sicherer bzw. mit höherer Geschwindigkeit durchfahren werden.
- Der Fuß des kurveninneren Beins befindet sich in engen Kurven, in denen nicht durchgetreten werden kann, oben.
- Der Körperschwerpunkt sollte sich möglichst weit unten befinden. Daher in engen Kurven bzw. bei hoher Geschwindigkeit in Unterlenkerposition greifen und den Oberkörper nach unten bewegen.
- Um die Kraft möglichst gleichmäßig auf Vorder- und Hinterrad zu verteilen und damit ein Wegrutschen insbesondere des Hinterrades zu vermeiden, sollte das Gesäß auf dem Sattel weit nach hinten geschoben werden.
- Die Kurvenfahrt wird sicherer, wenn der Blick nicht auf die Straße direkt vor das Rad gerichtet wird, sondern möglichst weit in die Kurve hinein gerichtet ist.

Übungen:

- Fahren Sie einen Kreis mit niedriger Geschwindigkeit. Treten Sie dabei immer weiter. Der Kreis soll nun immer kleiner werden, bis der Durchmesser nur noch 2-3 m beträgt. Variation: mit mehreren Fahrern (gut durchzuführen auf einem leeren Parkplatz).
- Fahren Sie eine Acht mit niedriger Geschwindigkeit. Treten Sie dabei immer weiter. Die Acht soll nun immer kleiner werden. Variation: mit mehreren Fahrern (gut durchzuführen auf einem leeren Parkplatz).
- Fahren Sie eine kurvenreiche Strecke, die möglichst verkehrsarm sein sollte, mehrmals mit jedesmal etwas höherer Geschwindigkeit (gut geeignet sind leichte, später auch stärkere Gefällstrecken). So bekommen Sie ein Gefühl für die Kurven und die höheren Geschwindigkeiten. Variation: Sie fahren einem guten Kurvenfahrer hinterher.

Wichtig für sicheres Kurvenfahren ist eine gute Balance - dazu mehr im nächsten Tipp.