

Trainingstipp des Monats

weitere Tipps unter www.intro-wolfsburg.de

Radbeherrschung (IV): Springen



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.

Springen dient in erster Linie der Sicherheit, aber auch einer schnelleren Fahrweise. Kleine Hindernisse wie Fahrbahnlöcher oder Eisenbahnschienen können ohne Verlassen der Fahrlinie und ohne Geschwindigkeitsverlust bewältigt werden.

Im Straßenverkehr ist ein Ausweichen vor einem unerwarteten Hindernis, z.B. einem die Vorfahrt nehmenden Auto, im Fall der Fälle mitunter nur möglich, wenn die Fahrt in Richtung Bordsteinkante und dem notwendigen Sprung darauf gewählt wird.

Unvergessen sind auch die Bilder von Andrej Tschmil bei seinem Sieg bei Paris - Roubaix 1994, als er zur Zeitersparnis bei seiner Soloflucht in einem Kreisel nicht dem Straßenverlauf folgte, sondern einfach auf die gepflasterte Verkehrsinsel in der Mitte sprang und so den kürzesten Weg fuhr.

Die Übungen:

Suchen Sie sich einen leeren Parkplatz mit aufgezeichneten Parkbuchten. Durchfahren Sie die Parkbuchten seitlich, so dass Sie ca. alle 2,5 m eine Linie vor sich haben.

- Erste Übung: Heben Sie an jeder Linie das Vorderrad an, so dass der Vorderreifen keine der weißen Linien berührt. Sollte das für den Anfang zu schwer sein, so nehmen Sie nur jede zweite oder dritte Linie zum Anheben des Vorderrades. Das Anheben unterstützen Sie, indem Sie mit leicht gebeugten Knien bei waagerechter Kurbelstellung aus dem Sattel gehen und das Körpergewicht nach hinten verlagern sowie den Lenker hochziehen.
- Zweite Übung: Heben Sie an jeder Linie das Hinterrad an, so dass der Hinterreifen keine der weißen Linien berührt. Sollte das für den Anfang zu schwer sein, so nehmen Sie nur jede zweite oder dritte Linie zum Anheben. Das Anheben unterstützen Sie, indem Sie mit leicht gebeugten Knien bei waagerechter Kurbelstellung aus dem Sattel gehen und das Körpergewicht nach vorn verlagern sowie die Pedalen nach oben ziehen.
- Dritte Übung: Heben Sie an jeder Linie wechselweise das Vorder- und das Hinterrad an, so dass die Reifen keine der weißen Linien berühren. Das Anheben unterstützen Sie, indem Sie mit leicht gebeugten Knien bei waagerechter Kurbelstellung aus dem Sattel gehen und das Körpergewicht entsprechend verlagern.
- Vierte Übung: Versuchen Sie nun, komplett über eine Linie zu springen. Das Springen unterstützen Sie, indem Sie mit leicht gebeugten Knien bei waagerechter Kurbelstellung aus dem Sattel gehen und das Körpergewicht ruckartig nach oben verlagern (vor der Linie auf den Pedalen nach oben springen und den Lenker nach oben ziehen). Fahren Sie dabei nicht zu langsam - je schneller, desto besser ist das Gleichgewicht zu halten. Sie sollten so schnell fahren und so hoch springen, dass Sie eine Linie ohne Berührung mit den Reifen komplett überspringen können. Dann üben Sie das Springen über einen Stock.
- Profiübung: Diese Übung setzt perfektes Balancieren und Springen voraus. Balancieren Sie im Stand seitlich neben einer Linie und springen Sie aus Stand seitlich über die Linie.