

Velocheck – Helm – Sitzposition

Velocheck (3 Dinge zwingend, Licht nur wenn nötig)

- **Reflektoren:** vorne weiss, hinten rot, an Pedalen gelb
- 2 kräftige **Bremsen** (Vorder- und Rückbremse/Rücktritt)
- Intakte **Pneus** (Gewebe darf nicht sichtbar sein)
- **Licht** (bei Dunkelheit, Nebel): vorne weiss, hinten rot

Helme einstellen

- 2 Finger Abstand zwischen Nasenwurzel und Helm.



- Helm an Kopfumfang anpassen: Drehknopf/ Ratschensystem.-> Kontrolle ob nicht auf Kopf rumschwabelt
- Y-Riemen satt an Kopf, unter Ohr zusammenlaufend.



- Kinnriemenschnalle mittig unter Kinn.
Faustregel: 2 Finger Platz bzw. noch gut schlucken und gähnen können.

Sitzposition

- Sattelhöhe/Lenker/Schaltung

Übungen im Schonraum – A+B Kurs

Elemente 1

- Anfahren / Gangschaltung
- Fahren auf Kreidestrich schnell/langsam
- Nach links und nach rechts schauen und Spur halten
- Bremsen VB, HB und beide zusammen
- Zielbremsen: Präzis anhalten auf einer Linie

Elemente 2

- Einhändig rechts und links (evtl. zurückschauen)
- Einhändig zu zweit nebeneinander
- Ball nehmen und abgeben
- Zurückschauen und Fingerzahl ablesen (dabei Spur halten)
- Slalom fahren - weit und eng

Elemente 3

- Einen Kreis fahren (gross und immer kleiner)
- Eine Acht fahren (Rechtsvortritt erklären)
- Kreis fahren mit Handzeichen
- Evtl. wichtige Signale (Stop, kein Vortritt, usw.)

Elemente 4

Auf eingezeichneter Strecke Linksabbiegen üben
evtl. auch Kreisel (siehe Plan für Musterparcours Schonraum)

Dauer

Elemente 1 – 3: ca. 30 Minuten

Elemente 4: ca. 10-15 Minuten (Beginn in der Regel vor der Pause, 2. Teil nach der Pause)