

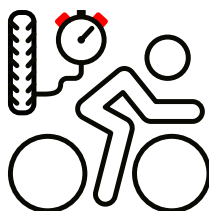


# Veloeinstellung

**MF-Thema** Innovieren – Entwicklung der Sportart aktiv mitverfolgen

## Ziel

Sie verstehen, welchen Einfluss diese Veränderungen während eines Rennens haben und können dies auf ihren Fahrstil anwenden.



- 1.** Fahre mit deinem Fahrrad eine Runde und achte dich darauf, was du dabei wahrnimmst.
- 2.** Fahre mit jedem Fahrrad, das in verschiedenen Einstellungen zur Verfügung steht, eine Runde und versuche, den Unterschied zu deinem eigenen Fahrrad zu spüren.
- 3.** Diskutiert in der Gruppe, welchen Einfluss die folgenden Einstellungen auf ein Rennen haben:
  - a. Höhe des Lenkers
  - b. Reifengrösse
  - c. Reifendruck
  - d. Verhältnis / Grösse der Kurbel
  - e. Pedaltyp
- 4.** Ist die Fahrradeinstellung ein Thema, das du in deinem Verein behandelst? Wie könntest du dieses Thema in deinen Unterricht einbringen? Diskutiert das Thema in der Gruppe.