

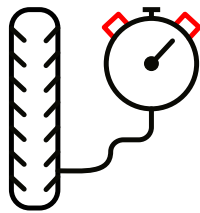


Veloeinstellung

MF-Thema Innovieren – Entwicklung der Sportart aktiv mitverfolgen

Ziel

Die TN wissen, woran man sich bzgl. Veloeinstellungen orientieren kann. Sie kennen Vor- und Nachteile von verschiedenen Einstellungen und können sich Gedanken zu Auswirkungen bei verschiedenen Übungen machen.



1. Wo soll der Sattel im Verhältnis zur Querstange platziert werden? Wie hoch soll er eingestellt sein?
2. In welcher Relation werden Sattel- und Lenkerhöhe eingestellt?
3. Welche Rahmengrösse soll für welche Beinlänge ausgewählt werden? Wann und wie schnell soll man auf einen grösseren Rahmen wechseln?
4. Welche Lenkerbreite soll gewählt werden bzw. Welche Vor- und Nachteile bringt ein breiterer Lenker mit sich? Wie siehts dies beim 4er aus, welche Art des Lenkers ist sinnvoll?
5. Zusatzaufgaben
 - a. Variiert die Kettenspannung: was passiert, wie ist sie optimal?
 - b. Welche Eigenheiten bringen die unterschiedlichen Velomarken mit? Walther vs. StarBicycle in Bezug auf Lenkerform, Rahmenlänge, Sattel, ...