

## Radtraining

Anfahren, Beschleunigen, Bremsen	Auf einer flachen Strecke von etwa 100m wird aus dem Stand angefahren (mittlerer Widerstand), beschleunigt und dann wieder abgebremst.
Slalom fahren in der Ebene	Um Pylonen (leere oder halb gefüllte Plastikflaschen gehen auch) wird Slalom gefahren. Mit verschiedenen Abständen wird der Kurs anspruchsvoller.
Slalom fahren Bergauf und Bergab	Wie oben, nur mit Steigung
Stehversuche	Es wird locker und langsam angefahren und dann probiert ohne weitere Bewegung mit dem Rad still zu stehen. Nutzt am Anfang eine Hilfestellung (Mama, Papa, Geschwister, Baum, Laternenpfahl)
Rampen fahren	Versuche über verschiedenartige Rampen zu fahren, versuche auch mal langsam über einen Bordstein zu fahren.
Fahren mit hoher Trittfrequenz	Intervalle fahren mit einer möglichst hohen Trittfrequenz, die Kraft kommt später von alleine 😊
Beidhändig- Einhändig- Freihändig	Fahre auf einer Strecke ohne Verkehr (alte Ringstraße) beidhändig, einhändig (passiver Arm auf dem Rücken), beide Seiten probieren. Beidhändig mit kurz in die Hände klatschen und später Freihändig.
Fahren auf wechselnden Untergründen	Schotter, Wiese, Sand, Asphalt, bergauf, bergab.
(einbeiniges) Fahren mit unterschiedlicher Trittfrequenz	Permanenter Wechsel zwischen niedriger, mittlerer und hoher Trittfrequenz. Bei Klickpedalen auch mal nur mit einem Bein.
Koppeln	Radbetont: Rad – Lauf – Rad Laufbetont: Lauf – Rad – Lauf  Versucht verschiedene Distanzen.