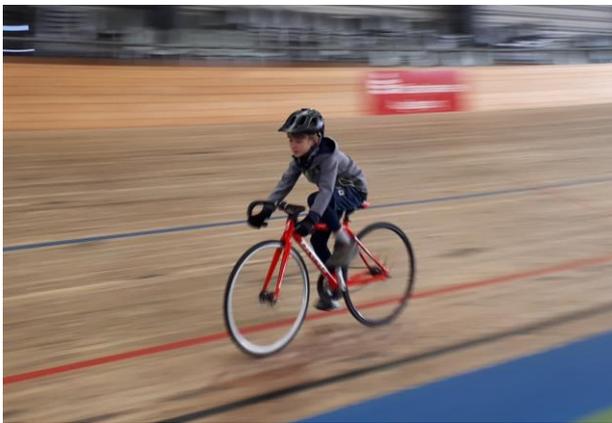


Bahn Jugend-Bezirkstraining in Augsburg am 16.11.2024

Bereits zum wiederholten Male gingen die Radsportler des Bezirks Schwaben auf die Bahn nach Augsburg. 21 Jugendliche und Kinder nahmen an der Trainingsmaßnahme teil, um ihr radsportliches Geschick zu verbessern. Nach dem Anpassen der Räder auf die unterschiedlichen Körpergrößen und bestücken mit Klickpedale gab es ein kurzes Aufwärmtraining. Im Anschluss daran übten die nach einer kurzen Einführung ins Bahnradfahren die kleineren in ihrer Gruppe mit Spielen. So mussten sie den BDR



Die U11 Fahrer/innen durften nach ein paar Warmfahrrunden auf der Bahn einige Hütchen umfahren, sodass sie lernen, mit dem Bahnrad zu bremsen und zu lenken. Im weiteren Training lernten die jungen Radsportler richtig zu überholen und einer nach dem anderen traute sich in die Steilwandkurve. Am Ende gelang es fast allen, die Steilwandkurve zu durchfahren. Zum Abschluss gab es noch mehrere Rennen u.a. ein Ausscheidungsfahren, Verfolgungsrennen und Zeitfahren. Am Ende hatten alle viel Spaß gehabt und bei der Radbeherrschung viel dazu gelernt.

von A nach B fahren, spielten Fangen und versuchten sich im „Schneckenrennen“. Die größeren übten bereits auf der Bahn und drehten die ersten Runden. Hier wurde der belgische Kreisel geübt und 2er Mannschaftsfahren. Im Anschluss tauschten die beiden Gruppen. Nun übten die U15 und U13 das Radhandling mit diversen Geschicklichkeitsübungen, während die U11, die

