

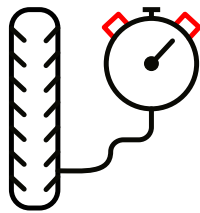


Veloeinstellung

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, ...