

Ohne das Fahrrad zu beschädigen erlernt der Anfänger das Radfahren auf demselben Wege. Ratsam ist es, die leicht verletzlichen Teile des Fahrrades, wie Pedale, Bremse, Schutzblech, Sattel, soweit sie zu den betreffenden Uebungen nicht erforderlich sind, zu entfernen.



Figur 1.

Fig. 1—8 entstammen der **Fahrschule für Militärradfahrer** von Frhr. v. Puttkamer. Leipzig, Zuckschwerdt & Co., 1896.

Bei strenger Durchführung der ersten Uebungen ist keine Hilfsstellung notwendig. (Älteren Herren gebe man stets zum wenigsten eine beobachtende Hilfsstellung.)

Will der Lehrer einem allzu ungeduldigen oder weniger geschickten Schüler Mut machen d. h. Aussicht auf Erfolg geben, so wende er zeitweise eine Hilfsstellung an. Die schwer zu erlernende Kunst des Lehrers ist, einem schwachen und unbeanlagten Schüler eine richtige Hilfsstellung zu geben, d. h. eine Hilfe zu geben, welche einerseits den Schüler vor eigener Verletzung und der Verletzung seines Rades bewahrt, andererseits aber dem Schüler nicht die Selbständigkeit raubt.

Die Handanlegung an sich scheint einfach, jedoch gehört viel Uebung dazu, dieselbe zweckmässig und im rechten Augenblicke anzuwenden, die Kraft, welche die Handanlegung verlangt, ist gering.

Der Lehrer ergreift mit der rechten Hand von rückwärts, unmittelbar unter der Schulternaht, das überflüssige Aermeltuch und begleitet den Uebenden mit fast ausgestrecktem Arm, sich einen guten halben Schritt links rückwärts haltend.

Verliert der Uebende die Balance nach links, so drückt der Lehrer mit dem Daumen dagegen, verliert er sie nach rechts, so zieht der Lehrer den Schüler an sich heran.

Auch der an Gewicht schwerste Schüler befindet sich auf diese Weise vollkommen in der Gewalt des Lehrers, ohne eine Behinderung in der freien Beweglichkeit seines Körpers zu spüren. Wird der Fahrer

sicherer, so lockert der Lehrer die Finger mehr und mehr, bis jener schliesslich frei und gänzlich selbständig in ruhigem und langsamem Tempo dahinfährt.

Die Hilfe durch Anfassen am Sattel oder an der Lenkstange ist durchaus unrichtig.

Die ersten praktischen Fahrübungen sind auf einem freien, ebenen Platze oder im geschlossenen Raume zu beginnen. Hat der Schüler einige Sicherheit erlangt, sind zunächst Chausseen ohne Steigungen zu wählen, hiernach Chausseen mit geringen, dann andauernden Steigungen, danach gute Kopfplasterstrassen, Landstrassen, Fusswege, Feldwege und schliesslich Gebirgswege (bergab). Bezüglich des Wetters ist anfangs gutes zu wählen, trockene Strassen und wenig Wind, später schlechte Witterung, nasse Strassen und Gegenwind.

Uebung 1. Der Fahrer nimmt hinter dem Rade die Spreizstellung ein und ergreift mit beiden Händen die Lenkstange.

Das Fahrrad wird aus der Senkrechten um ein Geringes nach links herübergelegt, der linke Fussballen wird auf den Auftritt der Hinterradachse gesetzt.

Die Arme sind ohne Anspannung durchgedrückt, die Hände umfassen kräftig, nicht krampfhaft die Griffe der Lenkstange, Handgelenke sind mässig nach innen gedreht. Der Körper stützt sich leicht auf die Lenkstange und ist möglichst aufgerichtet. Der Blick geradeaus, weit vor das Fahrrad auf einen Punkt gerichtet.

Der linke Fussballen ruht leicht auf dem Auftritt der Hinterradachse. Fuss parallel dem Fahrrad.

Fehler. Arme gekrümmt, Körper zusammengezogen, Gesäss übertrieben herausgestreckt. Auge auf die Lenkstange oder auf das Vorderrad gerichtet.



Figur 2.

Uebung 2. Nach Einnahme der Stellung zum Aufsitzen stösst sich der Fahrer, mit Handballen und Körper das Rad vorwärtsschiebend, mittelst des rechten Fusses federnd vom Erdboden ab. Dies Abstossen hat fortgesetzt mit kurzen Zwischenräumen zu geschehen. Will der Fahrer die Uebung unterbrechen,