

Nochmals sei gesagt, der Fahrer hebt sich nicht selbst aus dem Sattel, sondern lässt sich durch das Pedal aus demselben heben.

In Fig. 2 hat das Pedal seine letzte Drehung fast vollendet. Die Arme des Fahrers und das linke Bein sind noch durchgedrückt. Die Hüfte ist vorgeschoben.

In Fig. 3 haben sich die Arme und das linke Knie zum Herabsteigen gebeugt. Das Pedal (vergl. Fig. 2) ist nur um wenig vorgedrückt.

Fig. 4 zeigt die Stellung nach dem Absteige. Die wieder gestreckten Arme und der sich zurücklehrende Körper halten einen weiteren Lauf des Fahrrades auf.

Fig. 5 zeigt die falsche und für das Rad schädliche Art des Absteigens und deren Folgen.

Der Fahrer sprang in dem Augenblicke, als das linke Pedal sich unten befand, ab, gleichzeitig drückte er das Gesäss heraus. Die Folge davon war ein zu willenloser weit rückwärts liegender Niedersprung und eine Fortbewegung des Fahrrades.

Befand sich das Fahrrad in schnellerer Gangart so wäre ein Sturz unvermeidlich gewesen.

Uebung 11. Wendungen und Volten.

Anfangs übe Volten mit grossem Durchmesser, gehe dann zu kleineren bis zu solchen von $1\frac{1}{2}$ Fahrraddurchmesser über. Ist in den Volten rechts wie links die gleiche Sicherheit erlangt, so setze sie zu Schlangenlinien, Achten und anderen Figuren zusammen. Bei Ausführung einer Wendung oder Volte ruht der Körper senkrecht auf dem Sitze. Ein nach Innenlegen des Körpers bei schnellerer Bewegungsart hat das Ausrutschen des Hinterrades zur Folge. Das Rahmengestell und das Hinterrad des Fahrrades sollten sich gleichfalls in einer senkrechten Ebene bewegen. Die Stellung des Vorderrades bedingt die Grösse der Volte. Die Schwierigkeit in der Ausführung einer Volte mit bestimmtem Durchmesser wird nur durch den energischen Willen des Fahrers überwunden, d. h. der Fahrer giebt dem Vorderrade die beabsichtigte Stellung und verhindert unter allen Umständen eine selbstthätige Stellungsänderung desselben. Der Fahrer wird dies erreichen, wenn er anfangs die Arme scharf durchdrückt und nur mit dem Schultergelenke die Bewegung einleitet.

In welchen Fällen es gestattet ist, die Ellenbogen zu krümmen, giebt die Art der Bodenbeschaffenheit an. Die Erfahrung lehrt, dies zu beurteilen.

Uebung 12. Das Bergfahren. Die aus Fig. 6 ersichtliche Uebung möge als eine Vorübung zum Bergfahren angesehen werden.

Der Schüler soll hierdurch lernen, sein Körpergewicht vom Sitze auf die wechselseitig heruntergehenden Pedale zu verlegen, ohne das Vorderrad willkürliche Schwankungen ausführen zu lassen.

Die Verlegung des Körpergewichts darf nicht ruckweise stattfinden, sondern allmählich ohne Störung des gleichmässig rollenden Kugellagers.

Zum Zweck grösserer Schonung des Kugellagers

lerne der Schüler, einen Teil des Körpergewichts auch auf die Lenkstange zu verlegen.

Um andauernde Steigungen ohne übermässige Kraftanstrengung zu überwinden, genügt die Muskelkraft der Beine allein nicht, das tote Gewicht des Körpers und die ganze übrige Körpermuskulatur (Unterleibsmuskeln) muss mithelfen. Das Hinterrad ist nach Möglichkeit zu entlasten.

Die aufrechte Körperhaltung muss einer Kraftersparnis wegen ausnahmsweise einer etwas nach vorn geneigten Platz machen. Die Arme müssen aller bisherigen Theorie trotzend gekrümmt werden.

Die Ellenbogen sind jedoch nicht nach aussen zu krümmen, sondern einwärts und fest in der Richtung der Hüften anzuziehen.

Ein Radfahrer, welcher einmal sein Rad voll auszunutzen gedenkt, schrecke vor andauernden Steigungen nicht zurück, sondern bemühe sich, jede Steigung auch unter weniger günstigen Verhältnissen zurückzulegen.

Durch Willenskraft und viel Uebung und nochmals viel Uebung wird er es lernen, seine Muskeln richtig und mit möglichster Schonung seiner Kräfte derart anzuwenden, dass er seinen Willen durchsetzt, ohne auf eine flotte Weiterfahrt verzichten zu müssen. Das Fahrtempo ist bei Ueberwindung andauernder Steigungen ein ruhiges, gleichmässiges. (Verkürztes Trabtempo eines Pferdes.)

Ganz kurze Steigungen mögen im Anlauf genommen werden, mittlere schon nicht mehr, da hierbei Herz und Lungen so stark in Thätigkeit kommen, dass sie auf weiterer Fahrt eine bedeutende Verlangsamung des Tempos herbeiführen.

Uebung 13. Der Gebrauch der Bremse. Bei starken Gefällen sind die Pedale mit den Füßen nicht zu verlassen, sondern durch Rückwärtstreten (Verhalten) ist die Geschwindigkeit zu mässigen. Die freie Fahrt eine abschüssige Strasse herunter verleiht den Pedalen eine so rasche Umdrehung, dass dieselben mit den Füßen nicht mehr gefasst werden können. Der Fahrer ist damit bei einer unvorhergesehenen Bewegung oder einem Hindernisse irgend welcher Art einzig auf die Wirkung seiner Bremse angewiesen. Abgesehen davon, dass rasches Bremsen den Kautschuk sehr in Anspruch nimmt, so kann die Bremse versagen, sei es, dass sie gänzlich abspringt, oder sei es, dass sie sich krümmt, so dass ernstliche Unglücksfälle sich ereignen, die bei vorsichtigem Fahren vermieden werden können.

Soll die Bremse Anwendung finden, so hemme nie durch einen einzigen Druck, sondern ziehe die Bremse, den Verhältnissen Rechnung tragend schnell, aber den Druck nach und nach verstärkend an. Ein plötzliches Halt kann bei guter Wirkung der Hemmvorrichtung einen Bruch des Vorderrades und einen Sturz zur Folge haben.

Uebung 14. Hindernisse. Ein Durchfahren von scharfrandigen Vertiefungen, Gräben, Rinnsteinen, Bordschwellen, Eisenbahnschienen und dgl. führt zu vorzeitiger Abnutzung der Räder und ist daher nach