

Richtig rodeln: So geht's



1. Gerade aus

Setze oder lege Dich bequem auf den Rodel.

Strecke Deine Beine nach vorne und lege sie locker an den vorderen Kufen an.



2. Bremsen

Setze beide FüÙe knapp neben den Kufen eher flach auf den Boden auf.

Du kannst den Rodel dabei auch vorne an den Holmen etwas anheben.



3. Lenken

Vor der Kurve:

Regle deine Geschwindigkeit durch Bremsen und fahre die Kurve eher von außen an.

Während der Kurve:

In der Linkskurve ziehst Du (mit der rechten Hand) am Lenkriemen die linke Kufe etwas nach oben. Dabei hebst Du das linke Bein an und drückst das rechte Bein außen gegen die rechte Kufe.

Bei engen Kurven kannst du zusätzlich den freien Arm nach hinten ausstrecken und in den Schnee greifen. Die Rechtskurve funktioniert genau entgegengesetzt.

Mit dieser Technik sind auch extreme Lenkmanöver möglich. Bei leichten Kurven genügt es, wenn Du ein Knie anhebst und Dein Gewicht verlagerst.

⚠ Sicherheit geht vor

- *Achte auf eine entsprechende Schutzausrüstung: festes Schuhwerk, Helm, Skibrille, Handschuhe und winterfeste Kleidung.*
- *Passe die Rodelgeschwindigkeit Deinem Können und den Bedingungen auf der Bahn an.*
- *Beachte die örtlichen Gegebenheiten an der Rodelbahn.*
- *Nimm auf andere Rücksicht.*