

Das kleine Schlitten 1 x 1

Schlittentechnik & Verhalten auf der Rodelbahn



Richtig Sitzen

Eine Hand am Seil, eine Hand hinten am Schlitten, beide Füße auf den Boden.



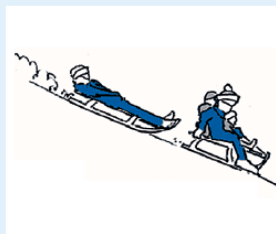
Bremsen

Beide Füße seitlich neben dem Schlitten in den Schnee, mit der ganzen Sohle auf den Boden, den Schlitten vorne mit beiden Händen anheben, sitzen bleiben.



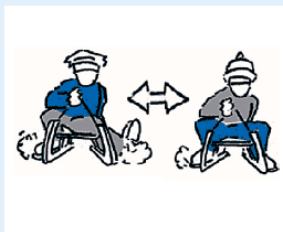
Richtig lenken

Einen Fuß mit dem Absatz in die Bahn „krallen“, Oberkörper in die Kurve lehnen. Linker Fuß: Linkskurve, rechter Fuß: Rechtskurve.



Rücksicht nehmen

Jeder muß auf die anderen Rücksicht nehmen: Die Schnellen auf die Langsameren, und die Langsamen auf die Schnellen.



Überholen

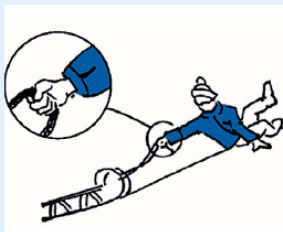
Beim Überholen genügend seitlichen Abstand halten und den anderen vorher warnen. Z. B.: „Obacht!“ oder „Aus der Bahn!“



Abstand halten

Nicht zu nah auf den Vordermann auffahren.

Den Vordermann vor dem Überholen warnen.



Bei Sturz

Das Seil auf keinen Fall loslassen! Sofort mit dem Schlitten die Bahn verlassen!

Niemals hinter einer Kurve in der Bahn verweilen!

Achtung beim Rodeln!

Wer die Rodelbahn benutzt, muss auf sich und andere Rücksicht nehmen.

Rücksichtsloses Verhalten führt zu Bahnverbot!

Im Notfall bitte diese Rufnummer wählen:

0 80 22 - 70 53 70