

# Mountainbike: Bremstest

Schnell bremsen zu können ist beim Mountainbike wichtig. Diese Fertigkeit kann spielerisch geübt werden, indem die Fahrer einander ausbremsen und sofort reagieren.

A und B fahren hintereinander. Beide sind in ständiger Bremsbereitschaft. B fährt ganz nahe am Hinterrad von A. Dieser versucht durch Variieren des Tempos und durch bruskes Bremsen B auffahren zu lassen.

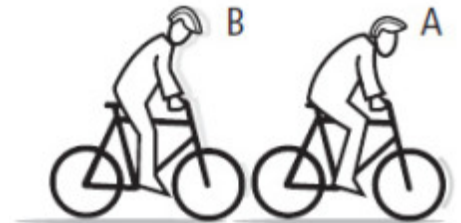


Bild: bfu

## Variation

Gelingt es A, so langsam zu fahren, dass B ihn/sie berühren muss?

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**