

# Mountainbike: Technik und Ausdauer trainieren

Wer dem Mountainbiken als Freizeitaktivität nachgeht, dürfte wiederholt auf anspruchsvolle Gelände stossen, deren Bewältigung eine gute Fahrtechnik voraussetzen. Wir schlagen zahlreiche Technikübungen in Videoformat vor und geben Tipps für ein spielerisches Ausdauertraining auf dem Bike.



Kaum eine Sportart stellt so vielseitige Anforderungen wie das Mountainbiken. Neben zahlreichen physischen und psychischen Voraussetzungen brauchen Mountainbiker für das Meistern einer Geländepassage auch die richtige Fahrtechnik.

## Technik verbessern

Mit diesem Dossier stellen wir verschiedene MTB-Fahrtechniken vor, ihren Einsatzzweck und ihre Ausführung. Die Liste stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, zudem werden bewusst keine fixfertigen Übungen vorgegeben, da diese immer der jeweiligen Situation und Zielgruppe angepasst werden müssen. Die Vorschläge verstehen sich als Hilfestellung, Ideensammlung und Nachschlagewerk für ein qualitativ hochstehendes Training für fortgeschrittene Biker oder für solche, die auf die Beratung von Erfahreneren zählen können.

- [Zu den Videoanleitungen](#)

## Übungen für die Ausdauer

Auch eine gute Ausdauer ist unerlässlich beim Mountainbiken. Das folgende Hilfsmittel stellt sechs Übungen vor, die unterteilt sind nach Vorbereitungsphasen 1 und 2 sowie nach der Wettkampfphase.

- [Zu den Übungen](#) (pdf)

---

Quelle: [Keller, L. \(2017\). Radsport: Mountainbike. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**