

# Freestylesport – Bike: Level 1 – Bremsen

**Bremsen ist auf dem Trail nicht immer einfach. Es braucht viel Erfahrung, um alle Situationen zu meistern. Eine Übungsanleitung.**

Die Vorderbremse hat viel mehr Bremskraft als die Hinterbremse. Deswegen ist es wichtig, ein gutes Gefühl für die Vorderradbremse zu entwickeln.

Wird beim Bremsen das Gewicht hinter den Sattel verlagert, wird die Bremskraft noch besser ausgenützt. Auch die Gefahr vornüber zu fallen, vermindert sich.

Auf losem oder nassem Untergrund vorsichtig sein beim Bremsen. Wenn der Boden rutschig ist, sollte die Bremskraft auf der Vorderbremse reduziert werden.

Die Räder sollten beim Bremsen nicht blockiert werden. Mit blockierten Rädern verlängert sich der Bremsweg enorm. Zudem schadet es dem Trail.

**Bemerkung:** Hat man in einem steilen Hang Mühe mit dem Bremsen und dem Gleichgewicht, sollte man lieber absteigen und das Bike ein paar Meter schieben als einen Sturz riskieren.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**