

# Freestylesport – Bike: Level 1 – Schalten

**Das Tempo auch bei Steigungen halten zu können, setzt das Beherrschen der Gangschaltung voraus. Die folgenden Tipps verhelfen u.a. dazu, die Schaltung und die Kette zu schonen.**

Um das Tempo gleichmässig zu halten, ist das Vorausschauen und das rechtzeitige Schalten in den richtigen Gang wichtig.

Neigt sich das Gelände steiler bergauf oder bergab, ist es wichtig, bereits im Voraus zu schalten. So kann der Schwung in die Steigung mitgenommen werden. Schalten am Hang ist viel anstrengender und tut der Gangschaltung nicht gut.

Je schneller man in die Pedale tritt, desto leichter fällt auch das Wechseln der Gänge. Deswegen ist es besser, auf flachem Gelände zu schalten. Bei einer Steigung steht die Kette mehr unter Zug.

Muss trotzdem am Berg der Gang gewechselt werden, sollte der Druck auf die Pedale reduziert werden. Wenn es beim Schalten lärmt und kracht, ist zuviel Zug auf der Kette.

Die Kette hält länger, je schonender man schaltet. Die Kette sollte nie extrem schräg zwischen dem vorderen und dem hinteren Zahnrad laufen. Eine schräg laufende Kette nützt sich viel schneller ab. Und man braucht mehr Kraft, da sie an den Zahnrädern reibt.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**