

# Mountainbike: Aufsteigen bitte!

Um den sicheren Umgang mit dem Fahrrad zu fördern, versuchen die Sportler in dieser Übung auf verschiedene Arten aufzusteigen.

Interessanterweise wird meist nur über die linke Seite auf das Fahrrad aufgestiegen, obwohl es verschiedenste Arten gäbe.



Bild: bfu

## Variationen

### einfacher

- Im Stand über Sattel schwingen.

### schwieriger

- Aus dem Trottinett fahrend aufschwingen.
- «Querfeldein»: seitlich aufspringen, zuerst aus dem Stand, dann rennend.
- «Männchen»: Stand hinter dem Bike und das Vorderrad angehoben. Hinterbremse anziehen und aufspringen.
- Über rechte Seite aufsteigen!

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**