

# 10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Samstag – Mountainbike

Verschiedene MTB-Fahrtechniken, ihre Einsatzzwecke und Ausführung können z.B. auch auf einem Ausflug als kurzes Technik-Training eingesetzt werden. Die Ideensammlung für ein qualitativ hochstehendes Training ist für fortgeschrittene Biker oder für solche, die auf die Beratung von Erfahreneren zählen wollen.

## Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: Dehnen Sie nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

## Grundposition (stehend)

Neutrale Position, welche die Fahrer im Fahrtechnikunterricht als Ausgangsposition und im Gelände zur Erholung verwenden, wenn eine Abfahrt keine Aktion verlangt. Die Grundposition kombiniert Krafteinsparung mit gleichzeitiger Aktionsbereitschaft.

## Knotenpunkte

- Auf den Pedalen stehend, Gewicht gleichmässig auf beiden Beinen verteilt, Kurbeln waagrecht.
- Arme und Beine sind fast komplett gestreckt, aber locker um schnell reagieren zu können.
- Schwerpunkt zentral über Tretlager, Hüfte im Bereich des Sattels.
- Ellenbogen leicht nach aussen gerichtet.
- Wenig Gewicht auf dem Lenker.
- Je ein Finger an der Bremse.
- Kopf aufrecht, Blick nach vorne in Fahrtrichtung.

## Seitlich auf-/absteigen (Grundtechnik)

Die Grundtechnik beschreibt die einfachste Art vom Bike auf- und abzustiegen. Obwohl diese Technik sehr einfach ist, empfiehlt es sich, sie regelmässig und vor allem beidseitig zu üben, damit sie im Gelände

automatisiert und sicher angewendet werden kann.

## Knotenpunkte Aufsteigen

- Seitlich neben das Bike stellen und dieses mit beiden Händen am Lenker greifen (allenfalls Bremse ziehen).
- Fuss auf das Pedal stellen, Bremse lösen, gleichzeitig mit anderem Bein vom Boden abstossen und das Bein hinter dem Sattel durchschwingen.
- Beide Beine auf Pedale, absitzen, treten.

## Knotenpunkte Absteigen

- Abbremsen bis fast zum Stillstand.
- Vom Sattel lösen, Gewicht auf ein Bein verlagern.
- Anderes Bein von der Pedale lösen, hinter dem Sattel durchschwingen und absetzen.
- Anderer Fuss ebenfalls von der Pedale lösen und absetzen. Bike mit beiden Händen am Lenker oder am Sattel greifen (allenfalls Bremse ziehen).

---

## Treten

### Knotenpunkte

- Ablauf der Tretbewegung: Drücken, Schaufeln, Ziehen, Schieben.
- Drücken/Abwärtsbewegung: Fuss nach unten drücken. Am Abschluss der Druckphase Fuss leicht strecken.
- Schaufeln/Rückwärtsbewegung: Mit leicht nach unten gerichteter Fusspitze nach hinten «schaufeln».
- Ziehen/Aufwärtsbewegung: Fuss nach oben ziehen, zum Abschluss der Phase Fusspitze anheben, um Schubbewegung einzuleiten.
- Schieben/Vorwärtsbewegung: Am höchsten Punkt Ferse leicht senken. Fuss nach vorne drücken.
- Trittfrequenz: 80 bis 110 U/Min., je nach Gefälle/Untergrund.

---

## Bremsen

Der Bremsweg hängt u.a. von Untergrund, Geschwindigkeit, Bremskraft, Körperposition, Reifen und Können ab. Im Bremstraining wird das Gefühl entwickelt und der Bewegungsablauf automatisiert. Das Augenmerk liegt auf korrektem Körperschwerpunkt und dosiertem Bremseinsatz.

## Knotenpunkte

- Ein oder zwei Finger an Bremse (Optimalfall: nur Zeigefinger).
- Bremsen dosieren, im Normalfall beide Bremsen dosiert benutzen.
- Körperschwerpunkt während Bremsvorgang nach unten/leicht hinten verlagern (der Stärke der Bremsung angepasst).
- Körperschwerpunkt nur so weit wie nötig nach hinten verlagern, aber nicht zu weit, damit Druck auf dem Vorderrad erhalten bleibt.
- Arme und Beine leicht gebeugt. Angepasste Spannung, um Bremskräften entgegenwirken zu können.
- Ferse absenken, um Druck auf Hinterrad zu erhöhen und Zug nach vorne «abfedern» zu können.
- Nach Abschluss der Bremsung Körperschwerpunkt wieder in eine der Situation angepassten Position bringen (Trail-/Grundposition).

## Anfahren am Berg

Diese Technik ermöglicht es, in einem steilen Anstieg anzufahren.

### Knotenpunkte

- Falls möglich, Bike quer zum Weg stellen (Steigung «reduzieren»).
- Bergseitiger Fuss am Boden, auf Sattelnase sitzend.
- Talseitiger Fuss auf Pedale, Pedale ca. in 1-Uhr-Position.
- Oberkörper tief nach vorne (verhindert Abheben des Vorderrades)
- Blick in Fahrtrichtung, mit Fuss vom Boden abstossen, gleichzeitig treten. Bergseitigen Fuss sofort auf Pedale setzen und treten.
- Blick bergwärts in Fahrtrichtung, Bike bergwärts einlenken.

## Mehr zu Mountainbike

### Techniken und Ausdauer

- [Alle Techniken](#)
- [Übungen für die Ausdauer](#) (pdf)

### Velo und Mountainbikeausflüge

- Mountainbike-Routen: [Schweizmobil](#)

- Velo und Mountainbike-Touren: [My Switzerland](#)

---

Quelle: [Bericht | Monatsthema 03/2021: 10-Jahre-Special: Bewegt durch die Woche](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**