

Freestylesport – Bike: Level 2 – Serpentine

Wie fährt man diese ganz engen Kurven – auch Serpentine genannt – am effizientesten? Eine Übung für das nächste Level.

Auf fast jedem Singletrack stösst man früher oder später auf ganz enge Kurven – die Serpentine. Auch da ist Kontrolle über das Fahrrad gefragt. Gute Balance und das richtige Gefühl für die Lenkung sind Voraussetzungen für eine gute Kurvenfahrt.

Und so geht's: Geschwindigkeit bei der Anfahrt einer Serpentine auf Schritttempo reduzieren. Stehend in die Kurve hineinfahren und bereits vorher auf die «Line» schauen, die gefahren werden soll. Der Körper folgt automatisch dem Blick. Weil man stehend durch die Kurve fährt, kann das Fahrrad schnell und flexibel gesteuert werden.

Die Hüfte bleibt am besten immer hinter dem Sattel. Mit der Bremse wird die Geschwindigkeit in der Kurve kontrolliert. In steilen Kurven ist es wichtig, nicht zu schnell zu werden. Man sollte jederzeit stehen bleiben und im Notfall absteigen können.

Weil das Hinterrad einen engeren Kurvenradius macht als das Vorderrad, muss die Serpentine aussen angefahren werden. Damit bleibt auch für das Hinterrad genug Platz in der Kurvenmitte.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO