

## Freestylesport – Bike: Level 2 – Linienwahl

**Das Fahren auf einem Singletrail erfordert mehrere Fähigkeiten gleichzeitig. Wer es schafft diese zu kombinieren, fährt den Trail in einem Flow durch.**

Um immer rechtzeitig reagieren zu können, muss man ständig Ausschau nach Hindernissen halten, den Kurvenverlauf beobachten und darauf achten, ob es Uphill- oder steilere Downhillpassagen hat. So ist eine schnelle Reaktion gegeben. Deshalb nie absitzen.

Im Stehen mit waagrechten Pedalen wird das Fahrrad besser kontrolliert und Wellen, Löcher und Hindernisse können ausgeglichen werden. Je nach Situation braucht es weiche, dynamische Bewegungen oder dann schnelle, explosive Bieg- und Streckbewegungen der Arme.

Beim Überrollen von Bodenunebenheiten einfach das Bike arbeiten lassen und Arme und Beine als natürliche Federung einsetzen. Bleibt man immer schön locker, folgt das Fahrrad den Bewegungen des Körpers.

Die Wahl einer Linie in einer Kurve hat immer Einfluss auf die Fahr-Linie in der nächsten Kurve. Es gibt häufig mehrere mögliche Linien für eine Passage. Je nach Wahl, kommt man schneller und unbeschwerter durch eine Kurvenkombination.

Manchmal ist der kürzeste Weg nicht der beste. Fährt man mehrere Kurven hintereinander eng, geht das auf Kosten der Geschwindigkeit.

Es ist ratsam, schwierige Passagen mehrmals hintereinander zu fahren, um so die optimale Linie zu finden.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**