Freestylesport – Bike: Level 2 – Steile Abfahrt

Bei steilen Abfahrten spielt vor allem die Angst eine Rolle. Technisches Wissen und Können hilft dabei, diese zu überwinden.

Um sicher in eine Steilabfahrt zu fahren, braucht es eine entschlossene, extreme Gewichtsverlagerung nach hinten, ein gutes Gefühl für die Bremsen und eine saubere, gerade Linie. Dabei muss man stehend auf die Kante zufahren und im richtigen Moment das Körpergewicht nach hinten verlagern.

Mit einem tief gestellten Sattel hat man mehr Bewegungsfreiheit und somit auch mehr Kontrolle über das Bike. Sobald das Vorderrad nach unten kippt, werden die Arme gestreckt und das ganze Gewicht nach hinten verlagert.

Die Brust sollte beim Sattel sein und das Becken über dem Hinterrad. Je steiler die Abfahrt, desto stärker muss man zurückliegen. Wichtig: Schon beim Runterfahren vorausschauen und dabei die Ausfahrt fixieren. Dank leicht gebeugten Knien ist man bereit, den Körper wieder nach vorne zu bewegen. Das Tempo wird in diesem Moment mit der Hinterradbremse kontrolliert.

Beim Übergang in die Ebene wird der Lenker wieder zum Körper gezogen, die Arme gebogen. So entlastet man das Vorderrad. Die Hüfte schiebt sich über den Sattel.

Vorsicht: Nicht zu viel Gewicht nach vorne verlagern, da man sonst riskiert, über den Lenker zu fliegen.

Quelle: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO