

Mountainbike: Fahrtechniken

Kaum eine Sportart stellt so vielseitige Anforderungen wie das Mountainbiken. Neben zahlreichen physischen und psychischen Voraussetzungen brauchen Mountainbiker für das Meistern einer Geländepassage auch die richtige Fahrtechnik.



Da kaum zwei Geländestellen absolut identisch sind, müssen die Fahrer viele verschiedene Techniken beherrschen, um all die Passagen zu meistern, welche uns im Bike-Alltag begegnen. Dabei gibt es selten eine richtig Technik, sondern oft mehrere Möglichkeiten, die zum Erfolg führen.

Je grösser das Repertoire an Bewegungsmustern, desto mehr Möglichkeiten haben die Mountainbiker, um ein Problem zu lösen. Oft bringt auch erst die Kombination von verschiedenen Fahrtechniken den gewünschten Erfolg.

Das vorliegende Dossier gibt einen Überblick über verschiedene MTB- Fahrtechniken, ihren Einsatzzweck und ihre Ausführung. Es hat aber weder den Anspruch vollständig zu sein, noch die einzige Wahrheit zu vermitteln. Auch werden ganz bewusst keine fixfertigen Übungen vorgegeben, da diese immer der jeweiligen Situation und Zielgruppe angepasst werden müssen. Es ersetzt nicht eine sorgfältige Unterrichtsvorbereitung und Kreativität der Lehrpersonen. Vielmehr soll das Dossier als Hilfestellung, Ideensammlung und Nachschlagewerk dienen, um

einen qualitativ hochstehenden Unterricht zu ermöglichen.

Videos

- [Grundposition \(stehend\)](#) (2.1)
- [Aktivposition](#) (2.2)
- [Seitlich auf-/absteigen \(Grundtechnik\)](#) (3.1)
- [Schieben](#) (3.2)
- [Heben/Tragen](#) (3.3)
- [Treten](#) (3.4)
- [Schalten](#) (3.5) (kein Video)
- [Wiegetritt](#) (3.6)
- [Bremsen](#) (3.7)
- [Kurven fahren](#) (3.8)
- [Seitlich auf-/absteigen \(Wettkampfform\)](#) (3.9)
- [Anfahren am Berg](#) (3.10)
- [Steiler Aufstieg hinauf treten](#) (3.11)
- [Steile Abfahrt hinunterfahren](#) (3.12)
- [Anhalten im Abhang](#) (3.13)
- [Hinten absteigen \(Notausstieg\)](#) (3.14)
- [Langsam fahren](#) (3.15)
- [Stillstand](#) (3.16)
- [Hüpfen an Ort](#) (3.17)
- [Hindernisse überrollen](#) (3.18)
- [Vorderrad anheben](#) (3.19)
- [Hinterrad anheben](#) (3.20)
- [Vorder- und Hinterrad anheben \(Hindernis überwinden\)](#) (3.21)
- [Be-/Entlasten \(Pumpen\)](#) (3.22)
- [Stufen hochfahren](#) (3.23)
- [Stufen runterfahren](#) (3.24)
- [Drop](#) (3.25)
- [Wheelie Drop](#) (3.26)
- [Bunny Hop](#) (3.27)
- [Springen](#) (3.28)
- [Hinterrad versetzen \(Noseturn\)](#) (3.29)
- [Nose Wheelie](#) (3.30)
- [Hinterrad-Turn](#) (3.31)
- [Wheelie](#) (3.32)
- [Surfen/Manual](#) (3.33)

Bemerkung: Die Zahl in Klammer bezeichnet jeweils das entsprechende Kapitel in der Broschüre «Radsport: Mountainbike» (siehe unten).

Quelle: Keller, L. (2017). Radsport: Mountainbike. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO