

# Mountainbike – Fahrtechniken: Grundposition (stehend)

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

## Knotenpunkt

- 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.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**