Mountainbike – Fahrtechniken: Seitlich auf-/absteigen (Grundtechnik)

Die Grundtechnik beschreibt die einfachste Art vom Bike auf- und abzusteigen. Obwohl diese Technik sehr einfach ist, empfiehlt es sich, sie regelmässig und vor allem beidseitig zu üben, damit sie im Gelände automatisiert und sicher angewendet werden kann.

Aufsteigen

Knotenpunkt

- Seitlich neben das Bike stellen und dieses mit beiden Händen am Lenker greifen (allenfalls Bremse ziehen).
- Fuss auf das Pedal stellen, Bremse lösen, gleichzeitig mit anderem Bein vom Boden abstossen und das Bein hinter dem Sattel durchschwingen.
- Beide Beine auf Pedale, absitzen, treten.

Absteigen

Knotenpunkt

- Abbremsen bis fast zum Stillstand.
- Vom Sattel lösen, Gewicht auf ein Bein verlagern.
- Anderes Bein von der Pedale lösen, hinter dem Sattel durchschwingenund absetzen.
- Anderer Fuss ebenfalls von der Pedale lösen und absetzen. Bike mit beiden Händen am Lenker oder am Sattel greifen (allenfalls Bremse ziehen).

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO