Mountainbike – Fahrtechniken: Treten

Das Treten ist der wichtigste Antrieb beim Mountainbiken. Nachfolgend werden die Basics für einen effizienten und runden Tritt kurz beschrieben.

Knotenpunkt

- **Ablauf der Tretbewegung:** Drücken, Schaufeln, Ziehen, Schieben. **Drücken/ Abwärtsbewegung:** Fuss nach unten drücken. Am Abschluss der Druckphase Fuss leicht strecken, um Schaufeln einzuleiten.
  Schaufeln/Rückwärtsbewegung: Mit leicht nach unten gerichteter Fussspitze nach hinten «schaufeln».
  Ziehen/Aufwärtsbewegung: Fuss nach oben ziehen, zum Abschluss der Phase Fussspitze anheben, um Schubbewegung einzuleiten.
  Schieben/Vorwärtsbewegung: Am höchsten Punkt Ferse leicht senken. Fuss nach vorne drücken.
- Trittfrequenz (ca. 80 bis 110 U/min.), je nach Gefälle und Untergrund.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO