

# Mountainbike – Fahrtechniken: Schalten

Es existieren zahlreiche Schaltsysteme, welche sich in ihrer Bedienung teilweise unterscheiden. Die grundlegenden Hinweise zum Schalten gelten jedoch für alle Systeme. Ziel jeder Schaltübung sollte es sein, das eigene Schaltsystem kennenzulernen und intuitiv bedienen zu können.

## Knotenpunkt

- Während des Schaltvorgangs die Kettenspannung (Pedaldruck) reduzieren, aber trotzdem weiter treten.
- Vorausschauend fahren, Gänge frühzeitig wechseln.
- Über Kettenblätter (vorne) Gang grob wählen, über Ritzel (hinten) Gang fein abstufen.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**