

Mountainbike – Fahrtechniken: Hinten absteigen (Notausstieg)

Bei sehr steilen Abfahrten auf schmalen Trails ist der Notausstieg nach hinten oft die einzige Möglichkeit, gefahrlos anzuhalten. Bei einem normalen Stopp droht die Gefahr, mitsamt dem Bike nach vorne zu fallen. Deshalb ist es wichtig, beim Anhalten den Schwerpunkt sofort hinter den Sattel zu bringen.

Knotenpunkt

- Anfahrt in Grund- oder Aktivposition.
- Körperschwerpunkt dem Gefälle angepasst.
- Abbremsen bis Bike zum Stillstand kommt.
- Gleichzeitig Körperschwerpunkt hinter den Sattel verlagern.
- Gleichzeitig Körpergewicht auf ein Pedal verlagern.
- Fuss vom entlasteten Pedal nehmen und auf den Boden setzen.
- Zweiten Fuss ebenfalls absetzen, Hände vom Lenker nehmen, Bike falls möglich am Sattel festhalten.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO