Mountainbike – Fahrtechniken: Wheelie Drop

Bei sehr langsamer Anfahrtsgeschwindigkeit lassen sich hohe Kanten nicht mehr mit der normalen Droptechnik meistern. Um trotzdem Absätze zu meistern, welche nicht rollend befahrbar sind, wird eine Technik verwendet, welche vor allem im Trial-Sport sehr häufig verwendet wird, der Wheelie Drop.

Knotenpunkt

- Anfahrt stehend, rollend oder tretend.
- Blick geradeaus auf Kante gerichtet.
- Leicht Schwung holen, kurze Gewichtsverlagerung nach unten.
- Unmittelbar wenn das Vorderrad die Kante erreicht, starker Tritt in die Pedale. Gleichzeitig aufrichten und Impuls am Lenker nach oben → Vorderrad hebt ab.
- Durch den Pedaltritt rollt das Hinterrad auf die Kante zu und darüber hinweg.
- Schwerpunkt zentral halten, Körperspannung aufbauen, damit das Hinterrad nach der Kante nicht absackt.
- In der Flugphase ist der Körperschwerpunkt zentral.
- Bei abfallender Landung: Mit beiden Rädern gleichzeitig landen, Körperschwerpunkt zentral, mit Armen und Beinen Aufprall abfedern. Bei einer Landung im Flachen kann auch mit dem Hinterrad zuerst gelandet werden.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO