Mountainbike – Fahrtechniken: Surfen/Manual

Unter Surfen/Manual wird das Rollen auf dem Hinterrad im Stehen, und ohne zu treten, verstanden. Surfen beschreibt dabei das Durchfahren von kurzen Passagen auf dem Hinterrad, z. B. Wasserrillen auf einem Trail. Wird über eine längere Distanz «gesurft», spricht man von Manual. Insbesondere der Manual ist eine sehr anspruchsvolle Fahrtechnik, welche viel Übung benötigt.

Knotenpunkt

- Anfahrt in Grundposition.
- Blick geradeaus.
- Schwung holen: Arme und Beine beugen, Oberkörper zum Lenker hin.
- Explosives Strecken der Arme und Beine, Verlagerung des Körperschwerpunktes nach hinten unten.
- Finden des «Sweet Spots», bei welchem das Bike ausbalanciert ist. Körperschwerpunkt ungefähr über Hinterradnabe.
- Das Bike wird aus der Hüfte heraus – über Strecken und Beugen der Beine (Knie) – und mittels gefühlvollem Betätigen der Hinterradbremse im Gleichgewicht gehalten.
- Arme bleiben fast komplett gestreckt!
- Ein Finger bleibt immer an Hinterradbremse!

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO