Mountainbike – Fahrtechniken: Anhalten im Abhang

Diese Technik wird verwendet, um in steilen Abfahrten sicher anzuhalten. Voraussetzung ist genügend Platz, um das Bike aus der Falllinie lenken zu können.

Knotenpunkt

Seitlich

- Fahrt in Grund- oder Aktivposition.
- Abbremsen, Bike zur Seite aus der Falllinie lenken.
- Bremsen bis zum Stillstand. Bike bergwärts kippen.
- Bergseitigen Fuss absetzen. Bremsen gezogen halten.
- Talseitiges Bein über Sattel schwingen.

Hinten

- Wie Notausstieg.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO