

Mountainbike – Fahrtechniken: Wheelie

Der Wheelie, das Fahren auf dem Hinterrad, wird auf dem Trail selten angewendet. Er ist aber Grundlage für viele andere Fahrtechniken und fördert ausserdem das Gleichgewicht und das Gefühl für die Hinterradbremse wie kaum eine andere Biketechnik. Ausserdem macht das Fahren auf dem Hinterrad einfach Spass!

Der Wheelie ist nicht so leicht zu lernen. Wer die Technik beherrschen will, muss viel Geduld aufbringen und fleissig üben!

Knotenpunkt

- Auf Sattel sitzend locker treten, Zug auf Kette halten.
- Blick geradeaus.
- Schwung holen: Oberkörper tief zum Lenker, Arme beugen.
- Dynamisches Strecken der Arme und gleichzeitig starker Antritt, um das Vorderrad anzuheben.
- Arme bleiben gestreckt!
- Finden des «Sweet Spots», bei welchem das Bike ausbalanciert ist. Körperschwerpunkt ungefähr über Hinterradnabe.
- Höhe des Vorderrades mit Tretten und dosiertem Einsatz der Hinterradbremse variieren.
- Seitwärts korrigieren mit Knien und Schultern. Kippt das Bike nach rechts, linkes Knie nach links abspreizen und Schulter leicht nach links kippen. Kippt das Bike nach links, rechtes Knie nach rechts abspreizen und mit Schulter nach rechts kippen.
- Ein Finger bleibt immer an der Hinterradbremse!

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO