

# Mountainbike – Fahrtechniken: Kurven fahren

**Kurven fahren besteht in der Theorie aus wenigen Knotenpunkten, trotzdem ist das perfekte Durchfahren einer Kurve hohe Kunst, welche viel Erfahrung und Können voraussetzt.**

Wir unterscheiden grundsätzlich zwischen langsamen Kurven, welche gelenkt werden und schnellen, flüssig gefahren Kurven, in welchen das Bike in die Kurve hineingelegt wird. Der Übergang von einer Technik zur anderen ist flüssig und kann in der Praxis nicht immer klar unterschieden werden. Ebenso kann eine Kurve immer mit verschiedenen Techniken gefahren werden. Ein lockeres, flüssiges und sicheres Kurvenfahren ist dabei wichtiger als das krampfhaft Klammern an eine bestimmte Technik oder an Knotenpunkte.

## Bike lenken (tiefe Geschwindigkeit)

### Knotenpunkt

- Anfahrt sitzend oder stehend, tretend oder rollend.
- Blick in die Kurve → Linie suchen.
- In die gewünschte Richtung einlenken. Oberkörper dreht in Fahrtrichtung mit.
- Bike leicht in die Kurve legen.
- Kurve fahren, Blick zum Kurvenausgang.

## Bike legen (höhere Geschwindigkeit → ohne treten)

### Knotenpunkt

#### Vor der Kurve

- Anfahrt stehend, in **Grund-** oder **Aktivposition**.
- Blick: So weit in Kurve hinein wie möglich → beste Linie finden!
- Auf richtige Geschwindigkeit abbremesen bzw. beschleunigen.
- Vor der Kurve kurz aufrichten, um sich anschliessend...

#### Kurveneinfahrt

- ...in die Kurve «hineinfallen» zu lassen (Tief gehen, Bike in den Boden drücken → erhöht Bodenhaftung).
- Schwerpunkt bleibt in der Kurve grundsätzlich zentral und tief.
- In Kurve falls möglich nicht mehr bremsen!
- Bike und Körper in die Kurve hineinlehnen. Inneren Arm leicht strecken, äusseren Arm Ellenbogen beugen.

- Kurbeln waagrecht oder kurvenäusseres Pedal nach unten belasten (wird kurvenäusseres Pedal belastet, erhöht sich der Anpressdruck der Reifen).
- Hüfte und Oberkörper zum Kurvenausgang hin drehen. Beide Knie zeigen ebenfalls zum Kurvenausgang.
- Blick zum Kurvenausgang!

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**