Mountainbike – Fahrtechniken: Vorderrad anheben

Ab einer gewissen Hindernishöhe reicht das blosse Entlasten des Vorderrades nicht mehr, um einen flüssigen und materialschonenden Fahrtstil zu erreichen. Das Vorderrad muss aktiv auf oder über das Hindernis gehoben werden.

Dies kann auf verschiedene Arten geschehen: sitzend, stehend, mit oder ohne Treten. Nachfolgend wird die Variante im Stehen und ohne Treten detaillierter beschrieben, da diese sowohl bei langsamen wie auch bei hohen Geschwindigkeiten funktioniert und somit in fast allen Situationen einsetzbar ist. Es ist jedoch empfehlenswert, immer auch die Variante zu üben, bei welcher das Vorderrad mit Pedalunterstützung angehoben wird. Diese Variante kommt insbesondere bei sehr langsamen Geschwindigkeiten und bergauf zur Anwendung (z.B. **Stufen hochfahren** oder **Wheelie**).

Knotenpunkt

- Anfahrt in **Grund-** oder **Aktivposition**.
- Blick voraus auf Hindernis.
- Schwung holen: Arme und Beine beugen, Oberkörper geht tief Richtung Lenker.
- Explosives Strecken von Armen und Beinen nach oben und leicht hinten → Arme gestreckt! Vorderrad hebt vom Boden ab.
- Für zusätzliche Höhe (falls benötigt) Arme anziehen.
- Körperschwerpunkt ist vor oder über dem Hinterrad.
- Landung mit Armen und Beinen abfedern.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO