

Mountainbike – Fahrtechniken: Hinterrad anheben

Beim Anheben des Hinterrads wird zwischen der Technik mit Klickpedalen und derjenigen mit Flatpedals unterschieden. Klickpedale sind fest mit dem Schuh verbunden. Deshalb reicht, um das Hinterrad anzuheben, leicht mit den Beinen «abzuspringen» und die Beine anzuziehen.

Nachfolgend wird die Technik beschrieben, mit welcher durch Körperspannung und Druck auf die Pedale das Hinterrad auch mit Flatpedals angehoben werden kann. Die Vorderradbremse wird bei dieser Technik nicht verwendet.

Knotenpunkt

- **Grundposition** als Ausgangsposition.
- Gewichtsverlagerung (Oberkörper) nach vorne unten.
- «Verkeilen» zwischen Lenker und Pedalen → Körperspannung.
- Zehen nach unten drücken, Fusssohle auf die Pedalen drücken.
- Absprung: Hüfte nach oben, Schwung auf Pedale übertragen, Fusssohle weiterhin mit Druck auf Pedale pressen → Hinterrad hebt ab.
- Landung mit 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