

Mountainbike – Fahrtechniken: Steiler Aufstieg hinauf treten

Bei steilen Anstiegen ist eine normale, zentrale Körperposition oft nicht möglich, da das Vorderrad hochsteigt. Das Fahren im Wiegetritt ist oft auch nicht möglich, da so zu wenig Druck auf dem Hinterrad besteht und dieses durchdreht. Die richtige Körperposition ermöglicht es, auch steile Anstiege hinaufzufahren.

Knotenpunkt

- Gesäss auf Sattel nach vorne rutschen, auf Sattelnase sitzen.
- Oberkörper Richtung Lenker bewegen.
- Ellenbogen nach unten drücken, Zug am Lenker nicht nach oben, sondern nach hinten unten.
- Blick voraus bergwärts.
- Runder, gleichmässiger Tritt.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO