Mountainbike – Fahrtechniken: Hindernisse überrollen

Viele Hindernisse lassen sich einfach überrollen. Damit dies materialschonend und dynamisch geschieht, sollten die Räder entlastet werden.

Im Gegensatz zum **Vorder- und Hinterradanheben** entlastet die Fahrerin die Räder lediglich und hebt sie nicht an. Diese Technik wird auch auf einem Trail bei vielen hintereinander folgenden Hindernissen angewendet (z. B. Durchfahren eines Steinfeldes mit entlastetem Vorderrad).

Knotenpunkt

Entlasten des Vorderrades

- Anfahrt in **Grund-** oder **Aktivposition**.
- Blick voraus auf Hindernis.
- Kurz bevor das Vorderrad auf das Hindernis trifft: Wechsel in Aktivposition, Körperschwerpunkt wandert tief und leicht nach hinten.
- Vorderrad wird entlastet. Die vorgespannten Arme federn den Aufprall des Vorderrades ab, dieses behält Bodenkontakt.
- Nach dem Überfahren des Hindernisses den Körperschwerpunkt wieder in zentrale Position bringen.
- Weiterfahrt in Grund- oder Aktivposition.

Entlasten des Hinterrades

- Anfahrt in **Grund-** oder **Aktivposition**.
- Bevor das Hinterrad auf das Hindernis trifft: Körperschwerpunkt wieder nach vorne in zentrale Position verlagern.
- Das Hinterrad wird entlastet und rollt über das Hindernis. Mit den vorgespannten Beinen den Aufprall abfedern. Hinterrad behält Bodenkontakt.
- Nach dem Überfahren des Hindernisses Körperschwerpunkt wieder in zentrale Position bringen.
- Weiterfahrt in Grund- oder Aktivposition.

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