Mountainbike – Fahrtechniken: Vorder- und Hinterrad anheben (Hindernis überwinden)

Diese Technik wird verwendet, um bei langsamer Fahrt sanft und materialschonend Hindernisse zu überwinden. Dabei werden sowohl Vorder- wie auch Hinterrad auf, bzw. über das Hindernis gehoben. Je höher die Geschwindigkeit, desto schwieriger wird diese Technik, da weniger Zeit für den Wechsel von Vorder- auf Hinterrad zur Verfügung steht.

Diese Technik ist eine direkte Vorübung für Be-/Entlasten und Bunny Hop.

Knotenpunkt

- Kombination von Vorder- und Hinterrad anheben.
- Dynamische Verschiebung des Körperschwerpunktes von oben/hinten (Vorderrad anheben) zu vorne (Hinterrad anheben).
- Körperschwerpunkt ist in zentraler Position, wenn das Hindernis in der Mitte zwischen Vorder- und Hinterrad ist.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO