

Mountainbike – Fahrtechniken: Bremsen

Der Bremsweg ist unter anderem abhängig von Untergrund, Geschwindigkeit, Bremskraft, Körperposition, Reifen und Können. Ziel jedes Bremstrainings sollte es sein, ein Gefühl für diese Faktoren zu erhalten und den Bewegungsablauf zu automatisieren.

Dabei sollte das Augenmerk insbesondere auf einen korrekten Körperschwerpunkt und einen dosierten Bremseinsatz während des Bremsmanövers gelegt werden.

Beobachtungspunkte

- Ein oder max. zwei Finger an Bremse (Im Optimalfall nur Zeigefinger).
- Bremsen dosieren, im Normalfall beide Bremsen dosiert benutzen.
- Körperschwerpunkt während Bremsvorgang nach unten/leicht hinten verlagern (der Stärke der Bremsung angepasst).
- Körperschwerpunkt nur so weit wie nötig nach hinten verlagern, aber nicht zu weit, damit Druck auf dem Vorderrad erhalten bleibt.
- Arme und Beine leicht gebeugt. Angepasste Spannung, um Bremskräften entgegenwirken zu können.
- Ferse absenken, um Druck auf Hinterrad zu erhöhen und Zug nach vorne «abfedern» zu können.
- Direkt nach Abschluss der Bremsung Körperschwerpunkt wieder in die der Situation angepassten Position bringen (Trail-/Grundposition).

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO