

# Mountainbike – Fahrtechniken: Springen

Springen ist nicht nur eine Technik für den Bikepark. Auch auf einem Singletrail bieten sich immer wieder natürliche Absprungschancen, um den Boden zu verlassen. Springen macht nicht nur Spass, es ermöglicht auch das Überfliegen von Hindernissen, die sonst zum Abbremsen zwingen würden.

Um das Springen zu üben, Sicherheit zu gewinnen und die Bewegungen zu automatisieren, ist ein kleiner Sprung (Table, d. h. ohne Lücke zwischen Absprung und Landung) von wenigen Metern Länge ideal.

## Beobachtungspunkte

- Anfahrt in **Aktivposition**. Zentral, tief, Kurbeln waagrecht.
- Blick über den Absprung bis zur Landung.
- Während der Absprungsphase dynamisch aufrichten, Körperschwerpunkt nach oben bewegen. Bike entlang des Absprungs hoch «begleiten».
- In der Flugphase sind Arme und Beine nur leicht angewinkelt. Locker bleiben! Körperspannung! Schwerpunkt zentral.
- Vor der Landung Arme und Beine strecken, um den Aufprall abzufedern.
- Blick auf Landung.
- Mit beiden Rädern gleichzeitig oder mit Vorderrad kurz zuvor landen. Mit Armen und Beinen Aufprall abfedern.
- Weiterfahrt in Aktivposition.

## Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- [www.ueben-spielen-velofahren.ch/](http://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**