

# Mountainbike – Fahrtechniken: Aktivposition

Die Aktivposition wird im Unterschied zur Grundposition im anspruchsvollen Gelände angewandt. Das bedeutet, dass nicht mehr Lockerheit und Entspannung im Vordergrund stehen, sondern eine maximal hohe Aktions- und Reaktionsbereitschaft.

Die Aktivposition ist deutlich aktiver als die Grundposition, erfordert aber auch mehr Krafteinsatz. Deshalb sollte sie nur dort eingesetzt werden, wo sie auch benötigt wird, nämlich im rauen Gelände.

## Beobachtungspunkte

- Auf den Pedalen stehend, Gewicht gleichmässig auf beiden Beinen verteilt, Kurbeln waagrecht.
- Körperschwerpunkt der Neigung angepasst zentral bis leicht nach hinten versetzt.
- Arme und Beine leicht gebeugt, Oberkörper leicht zum Lenker neigen.
- Ellenbogen leicht nach aussen gerichtet.
- Blick in Fahrtrichtung.
- Je ein Finger an der Bremse.

## Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**