

Mountainbike – Fahrtechniken: Schieben

Nicht alle Geländepassagen lassen sich fahrend bezwingen. Je nach Situation ist Schieben kraftsparender oder sicherer. Grundsätzlich sollte die Fahrer Geländepassagen entweder korrekt fahrend oder korrekt schiebend meistern.

Alle Zwischenformen – z. B. mit dem Bike zwischen den Beinen laufen – sind tabu, da das Sturzrisiko extrem hoch ist.

Beobachtungspunkte

- Anhalten und seitlich Absteigen.
- Neben dem Bike stehen. Falls das Gelände seitlich abfällt, befindet sich das Bike auf der Talseite.
- Den Lenker mit beiden Händen umfassen (allenfalls auch eine Hand am Oberrohr oder Sattel)(bergab: Ein Finger an der Bremse).
- Loslaufen und das Bike neben sich herschieben.
- Auf Pedale und Schienbeinkontakt achten!

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO