

# Mountainbike – Fahrtechniken: Heben/Tragen

Um das Bike anzuheben bzw. zu tragen, gibt es verschiedene Techniken.

## Heben

Das Bike wird am Oberrohr oder Sattel angehoben. Diese Technik hat den Vorteil, dass sie sehr schnell ist. Somit eignet sie sich gut für kurze Tragepassen oder den Renneinsatz. Nachteil ist der hohe Kraftaufwand, wodurch sich Heben nicht für längere Abschnitte eignet.

### Beobachtungspunkte

- Seitlich neben dem Bike stehen (Bike talseitig): Die eine Hand greift das Oberrohr (oder den Sattel), die andere Hand umgreift den Lenker.
- Gehen/Rennen und das Bike mit beiden Händen über die Hindernisse heben.
- Nach dem Hindernis das Bike wieder abstellen und schieben bzw. aufsteigen.

## Tragen

Beim Tragen wird das Bike über die Schulter gelegt. Dadurch trägt der Rücken das Gewicht des Bikes. Die Arme dienen nur der Stabilisierung. Diese Technik wird vor allem bei langen Gehpassagen eingesetzt.

### Beobachtungspunkte

- Neben dem Bike stehen, auf Antrieb abgewandter Seite.
- Bücken und mit der rechten Hand das Sattelrohr (nähe Innenlager) oder die Kurbel greifen. Mit der linken Hand die Gabel nahe der Achse greifen.
- Das Bike anheben und so über den Kopf legen, dass das Unterrohr auf dem Nacken bzw. dem Rucksack zu liegen kommt.
- Die rechte Hand stabilisiert an der Kurbel oder am Sattelrohr, die linke Hand umfasst die Gabel oder das Vorderrad. Um das Bike wieder abzustellen: Gleiche Bewegungen rückwärts.

## 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**