

# Mountainbike – Fahrtechniken: Treten

Das Treten ist der wichtigste Antrieb beim Mountainbiken. Nachfolgend werden die Basics für einen effizienten und runden Tritt kurz beschrieben.

## Beobachtungspunkte

- **Ablauf der Tretbewegung:** Drücken, Schaufeln, Ziehen, Schieben. **Drücken/Abwärtsbewegung:** Fuss nach unten drücken. Am Abschluss der Druckphase Fuss leicht strecken, um Schaufeln einzuleiten.  
**Schaufeln/Rückwärtsbewegung:** Mit leicht nach unten gerichteter Fusspitze nach hinten «schaufeln».  
**Ziehen/Aufwärtsbewegung:** Fuss nach oben ziehen, zum Abschluss der Phase Fusspitze anheben, um Schubbewegung einzuleiten.  
**Schieben/Vorwärtsbewegung:** Am höchsten Punkt Ferse leicht senken. Fuss nach vorne drücken.
- Trittfrequenz (ca. 80 bis 110 U/min.), je nach Gefälle und Untergrund.

## 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