

Mountainbike – Fahrtechniken: Wiegetritt

Der Wiegetritt, also das Treten im Stehen, hat zwei Vorteile. Einerseits sorgt er für Abwechslung in der Tretposition und kann so zur Lockerung der Muskulatur und zur Entlastung des Gesässes beitragen. Andererseits ermöglicht er einen kräftigen Antritt und wird deshalb für Sprints und kraftvolles Treten eingesetzt.

Ebenfalls kommt der Wiegetritt im groben Gelände zum Einsatz, wenn ein Treten im Sitzen aufgrund der Hindernisse nicht mehr möglich ist. Treten im Stehen erhöht die Bewegungsfreiheit.

Beobachtungspunkte

- Treten im Stehen.
- Bike unter dem Körper von links nach rechts hin- und herwiegen lassen.
- Linker Fuss unten: Bike nach rechts kippen. Rechter Fuss unten: Bike nach links kippen.
- Der Oberkörper bleibt aufrecht und bewegt sich kaum. Mit den Armen die Wiegebewegung des Bikes unterstützen.

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO