

# Mountainbike – Fahrtechniken: Seitlich auf-/absteigen (Wettkampfform)

Die Wettkampfform des seitlichen Auf-/Absteigens hat seinen Ursprung im Querradsport. Es hilft, Hindernisse zu Fuss zu überwinden ohne viel Zeit durch Auf- und Absteigen zu verlieren.

## Beobachtungspunkte

- Vor dem Hindernis (ca. zwei Schritte Distanz) einen Fuss ausklinken, hinter dem Sattel durchschwingen.
- Bein zwischen Bike und eingeklinktem Fuss durchstrecken, auf den Boden aufsetzen. Zweiten Fuss ausklinken.
- Gleichzeitig die eine Hand vom Lenker nehmen und das Bike am Oberrohr fassen.
- Mit dem Bike im Traggriff über das Hindernis springen, Bike anheben.
- Nach Hindernis Bike sanft abstellen, beide Hände wieder an den Lenker.
- Ca. zwei Schritte nach dem Hindernis auf den Sattel springen.
- Weiterrtreten und einklicken.

## 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**