

Mountainbike – Fahrtechniken: Steile Abfahrt hinunterfahren

Die hier aufgeführten Knotenpunkte beschreiben das grundsätzliche Verhalten im steilen Gelände. Auch hier ist die korrekte Position der FahrerIn im Detail jedoch abhängig von Neigung, Gelände, Material, Geschwindigkeit usw.

Ein situatives Anpassen der Körperposition an die gegebenen Bedingungen sollte das Ziel jedes Trainings sein. Auf einem Untergrund ohne grössere Hindernisse können auch auf steilen Abfahrten die Arme und Beine relativ gestreckt bleiben, um Kräfte zu sparen (ähnlich Grundposition). Bei Hindernissen, Schlägen und Bremsmanövern beugt die FahrerIn Arme und Beine aber mehr (ähnlich Aktivposition). Damit sie diese Unterscheidung lernt, ist eine hohe Variation der Aufgabenstellung notwendig.

Beobachtungspunkte

- Ausgangslage Grund- bzw. Aktivposition.
- Je nach Gefälle Position nach hinten verschieben. Der Schwerpunkt bleibt aber auch im steilen Gelände ausbalanciert und zentral über den Pedalen!
- Gewicht zum grössten Teil auf den Beinen. Grundregel: Beine belastet, Arme entspannt.
- Nur Bremsen (dosiert!) wenn nötig. Ein ungebremstes Rad rollt besser über Hindernisse, und die Federung funktioniert besser ohne Bremseinsatz.
- Jeder Bremseinsatz und das Auftreffen der Räder auf Hindernisse führen zu einem Impuls nach vorne. Diese Energie grösstenteils mit den Beinen abfangen (siehe auch Bremsen).
- Spannung auf den Armen verhindert das nach vorne kippen des Oberkörpers.
- Blick voraus in Fahrtrichtung.
- Je ein Finger an der Bremse.

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO