

# Mountainbike – Fahrtechniken: Hinten absteigen (Notausstieg)

Bei sehr steilen Abfahrten auf schmalen Trails ist der Notausstieg nach hinten oft die einzige Möglichkeit, gefahrlos anzuhalten. Bei einem normalen Stopp droht die Gefahr, mitsamt dem Bike nach vorne zu fallen. Deshalb ist es wichtig, beim Anhalten den Schwerpunkt sofort hinter den Sattel zu bringen.

## Beobachtungspunkte

- Anfahrt in **Grund-** oder **Aktivposition**.
- Körperschwerpunkt dem Gefälle angepasst.
- **Abbremsen** bis Bike zum Stillstand kommt.
- Gleichzeitig Körperschwerpunkt hinter den Sattel verlagern.
- Gleichzeitig Körpergewicht auf ein Pedal verlagern.
- Fuss vom entlasteten Pedal nehmen und auf den Boden setzen.
- Zweiten Fuss ebenfalls absetzen, Hände vom Lenker nehmen, Bike falls möglich am Sattel festhalten.

## 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**