

Mountainbike – Fahrtechniken: Langsam fahren

Geschwindigkeit bringt grundsätzlich Stabilität und Sicherheit. Oft zwingt uns anspruchsvolles Gelände jedoch dazu, die Geschwindigkeit zu reduzieren und langsam um oder über Hindernisse zu fahren. Dies gelingt nur mit einem guten Gleichgewichtssinn und der Fähigkeit, langsam aber trotzdem präzise zu fahren.

Beobachtungspunkte

- Grundposition als Ausgangsposition.
- Reduktion der Geschwindigkeit durch dosiertes Bremsen mit beiden Bremsen.
- Blick voraus, nicht direkt vors Vorderrad.
- Aufrechte und lockere Position, Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagert.
- Geschwindigkeit durch Wechselspiel von treten und bremsen kontrollieren.

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO