

Mountainbike – Fahrtechniken: Stillstand

Ein gutes Gleichgewichtsgefühl ist die Grundlage für viele weiterführende Fahrtechniken. Deshalb sollte das Gleichgewichtstraining Bestandteil von jedem Techniktraining sein. Merke: Ein zu gutes Gleichgewicht gibt es nicht. Auch für Könnern gibt es immer Verbesserungspotenzial!

Beobachtungspunkte

- Grundposition als Ausgangsposition.
- Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagern, um Druck auf das Vorderrad zu erhöhen.
- Lenker nach links oder rechts einschlagen.
- Balance halten durch Spiel mit Pedaldruck und Bremse.
- Bike auf die Seite kippen, in welche das Vorderrad eingelenkt ist. Sattel am Oberschenkel als 5. Kontaktpunkt nutzen → Bringt zusätzliche Stabilität.

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO