

Mountainbike – Fahrtechniken: Hüpfen an Ort

Hüpfen an Ort hilft, bei Stillstand die Balance zu halten. Die FahrerIn kann durch kleine Hüpfen ein Abkippen korrigieren. Die Technik eignet sich aber auch gut, um kleine Hindernisse in sehr langsamen Passagen zu überwinden.

Beobachtungspunkte

- Körperschwerpunkt zentral.
- Kurbeln waagrecht, Gewicht auf beiden Beinen (allenfalls beide Bremsen ziehen).
- Schwung holen: Arme und Beine beugen, tief gehen.
- Spannung im Rumpf aufbauen, Verkeilen zwischen Lenker und Pedalen.
- Absprung: Dynamisches Strecken der Arme und Beine, dann Anziehen von Arme und Beinen.
- Landung mit Armen und Beinen abfedern.

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO