

# Mountainbike – Fahrtechniken: Vorder- und Hinterrad anheben (Hindernis überwinden)

Diese Technik wird verwendet, um bei langsamer Fahrt sanft und materialschonend Hindernisse zu überwinden. Dabei werden sowohl Vorder- wie auch Hinterrad auf, bzw. über das Hindernis gehoben. Je höher die Geschwindigkeit, desto schwieriger wird diese Technik, da weniger Zeit für den Wechsel von Vorder- auf Hinterrad zur Verfügung steht.

Diese Technik ist eine direkte Vorübung für [Be-/Entlasten](#) und [Bunny Hop](#).

## Beobachtungspunkte

- Kombination von [Vorder-](#) und [Hinterrad](#) anheben.
- Dynamische Verschiebung des Körperschwerpunktes von oben/hinten (Vorderrad anheben) zu vorne (Hinterrad anheben).
- Körperschwerpunkt ist in zentraler Position, wenn das Hindernis in der Mitte zwischen Vorder- und Hinterrad ist.

## Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- [www.ueben-spielen-velofahren.ch/](http://www.ueben-spielen-velofahren.ch/)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**