

# Mountainbike – Fahrtechniken: Be-/Entlasten (Pumpen)

Kräftiges Treten ist nicht die einzige Methode, um mit dem Bike zu beschleunigen. Durch Be-/Entlasten (Pumpen) kann der Fahrer die Geschwindigkeit erhöhen, ohne dass er dazu einen Abhang braucht oder in die Pedale treten muss.

Pumpen bedeutet, sich an der Stirnseite eines Hindernisses leicht und auf der Rückseite schwer zu machen. Dadurch wird die Bremswirkung beim Hochrollen reduziert, und die Beschleunigung beim Runterrollen erhöht. Pumpen erhöht nicht nur die Geschwindigkeit, sondern führt auch zu einer besseren Bikekontrolle, da das Bike durch das Ent- und Belasten weniger hart auf das Hindernis auftrifft und den Bodenkontakt behält. Eine hervorragende Trainingsmöglichkeit bieten speziell gebaute Pumptracks. Aber auch im natürlichen Gelände gibt es unzählige Möglichkeiten, das Pumpen anzuwenden (Bodenwellen, Felsen, Wurzeln usw.).

## Beobachtungspunkte

### Anfahrt

- **Grund-** oder **Aktivposition** (je nach Gelände). Allenfalls vor dem Hindernis treten, um Schwung zu holen. Danach nicht mehr treten.
- Kurz vor dem Hindernis aktiv tief gehen und Bike vorbelasten (unterstützt ein dynamisches Hochziehen).

### Hochziehen/Drücken

- Sobald das Vorderrad auf das Hindernis trifft, das Vorderrad entlasten – also aktiv mit den Armen hochziehen. Anschliessend das Hinterrad entlasten durch Anwinkeln der Beine. Beine tendenziell stärker anwinkeln als die Arme, da der Hauptteil der Energie aus den Beinen generiert wird.
- Im Scheitelpunkt des Hindernisses sollte der Schwerpunkt zentral und ausbalanciert über dem Bike sein.
- Auf der Rückseite des Hindernisses das Vorderrad und anschliessend das Hinterrad nach unten drücken («pushen»). Je dynamischer und kraftvoller diese Bewegung ist, desto stärker ist die Beschleunigung. Arme und Beine sind kurzzeitig fast komplett gestreckt. Die Hauptenergie kommt aus den Beinen!

## 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**