

# Mountainbike – Fahrtechniken: Stufen hochfahren

Bei sehr langsamen Geschwindigkeiten, insbesondere in Aufstiegen, wird das Vorderrad aus der Tretbewegung heraus mit Unterstützung durch einen Tretimpuls auf die Stufe angehoben. Das Hinterrad wird je nach Situation nur entlastet oder aktiv angehoben.

## Beobachtungspunkte

- Anfahrt sitzend oder stehend, je nach Situation.
- Kurz vor der Stufe Oberkörper nach vorne unten bewegen, um Schwung zu holen.
- Kurzes und kräftiges Antreten und gleichzeitiges Verschieben des Oberkörpers nach hinten → Vorderrad hebt ab.
- Sobald das Vorderrad auf der Stufe ist, Oberkörper nach vorne verlagern → Hinterrad entlasten.
- Hinterrad rollt auf die Stufe. Bei hohen Stufen oder scharfen Kanten: Hinterrad aktiv hochziehen (im Stehen bzw. kurz aus dem Sattel). Bei sehr langsamen Geschwindigkeiten oder falls Schwung nicht ausreicht: Weitertreten während Hinterrad auf die Stufe rollt → Auf Bodenkontakt mit Pedalen achten, allenfalls nur Kickimpuls, damit Pedale nicht aufsetzen!

## 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**