

Mountainbike – Fahrtechniken: Stufen runterfahren

Je nach Gelände und Material lassen sich bergab Stufen mit einer Höhe bis ungefähr 40 cm mit einer korrekten Technik überfahren. Voraussetzung ist eine tiefe Geschwindigkeit, damit die Räder den Bodenkontakt behalten.

Für höhere Geschwindigkeiten oder höhere Stufen wird die Drop-Technik verwendet.

Beobachtungspunkte

- Anfahrt in Grund- oder Aktivposition.
- Blick voraus auf Kante gerichtet. Kurz vor Kante «vorspannen», d. h. Arme leicht anwinkeln.
- Wenn das Vorderrad die Kante erreicht: Neigung ausgleichen, Arme strecken sich, Vorderrad wird die Kante hinunter «geleitet». Dadurch bewegt sich das Bike nach vorne unten, bzw. der Körperschwerpunkt wandert nach hinten.
- Wenn das Hinterrad die Kante hinunter rollt: Körperschwerpunkt wandert gleichzeitig zurück in zentrale Position.
- Dynamisches Abfedern des Aufpralls mit Armen und Beinen.
- Weiterfahrt in Grund- oder Aktivposition.

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO