

Mountainbike – Fahrtechniken: Drop

Mit der Drop-Technik lassen sich Stufen überwinden, welche zu hoch sind zum überfahren. Ausserdem funktioniert die Droptechnik auch bei hohen Geschwindigkeiten, bei welchen ein Überrollen der Stufen nicht mehr gefahrlos möglich wäre.

Oberstes Ziel bei Drops ist es, eine kontrollierte Flugphase zu haben. D. h. weder Hinter- noch Vorderrad dürfen nach der Dropkante absacken. Bei hohen Geschwindigkeiten reicht dazu ein sehr kleiner Impuls, bei langsamen Geschwindigkeiten muss mit mehr Dynamik und Schwerpunktverlagerung gearbeitet werden. Die Variation der Anfahrtsgeschwindigkeit ist deshalb das wichtigste Element bei allen Dropübungen.

Beobachtungspunkte

- Anfahrt in **Grund-** oder **Aktivposition**.
- Blick geradeaus auf Kante gerichtet.
- Leicht Schwung holen, kurze Gewichtsverlagerung nach unten.
- Unmittelbar wenn das Vorderrad die Kante erreicht, am Lenker ziehen. → Vorderrad bleibt in der Luft anstatt abzusacken.
- Schwerpunkt zentral halten, Körperspannung aufbauen, damit das Hinterrad nach der Kante nicht absackt.
- In der Flugphase ist der Körperschwerpunkt zentral, Arme und Beine sind locker und leicht angewinkelt.
- Mit beiden Rädern gleichzeitig landen, Körperschwerpunkt zentral, mit Armen und Beinen Aufprall abfedern.
- 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