

Mountainbike – Fahrtechniken: Wheelie Drop

Bei sehr langsamer Anfahrtsgeschwindigkeit lassen sich hohe Kanten nicht mehr mit der normalen Drop-Technik meistern. Um trotzdem Absätze zu meistern, welche nicht rollend befahrbar sind, wird eine Technik verwendet, welche vor allem im Trial-Sport sehr häufig verwendet wird, der Wheelie Drop.

Beobachtungspunkte

- Anfahrt stehend, rollend oder tretend.
- Blick geradeaus auf Kante gerichtet.
- Leicht Schwung holen, kurze Gewichtsverlagerung nach unten.
- Unmittelbar wenn das Vorderrad die Kante erreicht, starker Tritt in die Pedale. Gleichzeitig aufrichten und Impuls am Lenker nach oben → Vorderrad hebt ab.
- Durch den Pedaltritt rollt das Hinterrad auf die Kante zu und darüber hinweg.
- Schwerpunkt zentral halten, Körperspannung aufbauen, damit das Hinterrad nach der Kante nicht absackt.
- In der Flugphase ist der Körperschwerpunkt zentral.
- Bei abfallender Landung: Mit beiden Rädern gleichzeitig landen, Körperschwerpunkt zentral, mit Armen und Beinen Aufprall abfedern. Bei einer Landung im Flachen kann auch mit dem Hinterrad zuerst gelandet werden.

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO