

Mountainbike – Fahrtechniken: Hinterrad versetzen (Noseturn)

Die Technik, das Hinterrad zu versetzen, wird in Kurven verwendet, die so eng sind, dass sie fahrend nicht mehr gemeistert werden können. Die Fahrerin benötigt eine sehr gute Balance. Allenfalls ist es sinnvoll, zuerst das Gleichgewichtsgefühl zu trainieren, bevor geübt wird, das Hinterrad zu versetzen.

Das Anheben des Hinterrades sollte ebenfalls bereits beherrscht werden.

Auf Platz

Serpentine

Beobachtungspunkte

- Anfahrt in Grund- oder Aktivposition.
- Blick auf Kurvenscheitelpunkt richten.
- Vor dem Scheitelpunkt das Vorderrad einlenken. Leicht tief gehen, um Schwung zu holen.
- Vorderradbremse gefühlvoll ziehen und...
- ... Arme und Beine gleichzeitig strecken. Körperspannung aufbauen, verkeilen zwischen Lenker und Pedalen. Beine leicht anziehen → Hinterrad hebt ab.
- Aus Hüfte und Beinen das Hinterrad in die gewünschte Richtung drücken.
- Hinterrad aufsetzen lassen. Aufprall mit den Beinen abfedern, gleichzeitig Vorderradbremse lösen.
- Blick auf Kurvenausgang richten. Sofort weiterfahren.

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO