

Mountainbike – Fahrtechniken: Nose Wheelie

Das Fahren auf dem Vorderrad, auch Nose-Wheelie genannt, kommt wie der Wheelie im Gelände selten zum Einsatz. Er kann allerdings verwendet werden, um bei Serpentina bergab das Hinterrad zu versetzen, ohne dass das Vorderrad zum Stillstand kommt. Das Hinterrad wird dann in der Luft um die Kurve geschwungen, während das Vorderrad ohne Stopp um die Kurve rollt.

Unabhängig davon ist der Nose-Wheelie aber auch ein hervorragendes Training für Vorderradbremse und Körperschwerpunkt. Als Vorübung für den Nose Wheelie sind [Bremsübungen](#) und das [Hinterradversetzen](#) empfohlen.

Beobachtungspunkte

- Anfahrt in [Grund-](#) oder [Aktivposition](#).
- Kräftiges, aber gefühlvolles Ziehen der Vorderbremse. Die Bremse wird dabei nicht blockiert!
- Im Gegensatz zum «normalen» Bremsen wird jetzt der Schwerpunkt nicht nach hinten unten verlagert, sondern bleibt zentral und aufrecht. Durch Spannung auf den Armen wird ein Vorneüberkippen des Oberkörpers verhindert.
- Durch gleichzeitige, dosierte Gewichtsverlagerung nach vorne oben und leichtes Anziehen der Beine wird das Hinterrad angehoben. Der Körperschwerpunkt ist nun über dem Vorderrad. Beinahe das vollständige Körpergewicht lastet auf den Armen → diese sind fast gestreckt und angespannt!
- Mit dosiertem Bremseneinsatz wird nun die Position gehalten und auf dem Vorderrad gerollt. Droht ein Vornüberkippen, löst die FahrerIn die Bremse. Kippt sie nach hinten, schiebt sie den Oberkörper und die Hüfte nach vorne.

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO