

Mountainbike – Fahrtechniken: Hinterrad-Turn

Der Hinterrad-Turn wird verwendet, um beispielsweise enge Spitzkehren in der Fläche oder bergauf meistern zu können. Dabei wird das Vorderrad in der Luft um die Kurve herumgeführt. Diese Technik ist eine Alternative zum Hinterrad versetzen und ermöglicht eine höhere Geschwindigkeit, da weniger abgebremst werden muss.

Beobachtungspunkte

- Anfahrt stehend und tretend.
- Schwung holen, Körperschwerpunkt tief zum Lenker hin bewegen.
- Blick zum Kurvenausgang!
- Explosionsartiges Strecken und Hochziehen des Vorderrades bei gleichzeitigem Antreten.
- Hüfte nach vorne ziehen, in Kurve hineinlehnen. Vorderrad in der Luft um Kurve herum leiten.
- Vorderrad wieder absetzen → 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