

# Mountainbike: Abgang

Die Schülerinnen und Schüler lernen auf verschiedene Arten abzustiegen. Dies fördert den sicheren Umgang mit dem Velo.

## Ideen

- Rückzug: Nach hinten wegspringen. Fahrräder mit Gepäckträgern sind ungünstig.
- Seitlicher Abgang: Mit einem Bein nach vorne über den Lenker schwingen und abspringen.
- Flucht nach vorne: Nach vorne über den Lenker abgrätschen.



Immer aus langsamer Fahrt ausprobieren und am besten in der Wiese üben. Der Partner hält das Bike nach dem Absprung. In der Endform wird das Bike nach dem Absprung selber gehalten.

**Achtung** – Bei den ersten beiden Formen immer aus waagrechten Pedalen abspringen.

## schwieriger

- Kommandos einbauen
- Im Gelände üben

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**