

# Fahrtechnik

Mit [www.bikekurs.ch](http://www.bikekurs.ch)



# Gleichgewicht

Mit einem guten Gleichgewicht auf dem Bike fällt einem im Gelände vieles leichter. Eine einfache Übung ist das Stehen an Ort und Stelle. Zuerst am Berg, dann im flachen Gelände und zuletzt bergab.



Stehübung

# Die richtige Bremstechnik



Die richtige Bremstechnik auf dem Bike ist wichtig zum fahren von vielen Manövern im Gelände. Wichtig dabei ist, dass man lernt die Vorderbremse zu benutzen, weil man damit die beste Bremswirkung erzielen kann. Die Hinterradbremse wird dazu benutzt, die Geschwindigkeit zu verzögern und Richtungskorrekturen zu machen. Das richtige Bremsen lernt man am besten mit Punktbremsungen in verschiedenem Gelände. Es wird versucht auf einen bestimmten Punkt zu bremsen. Was auch sehr lernreich sein kann, unter Voraussetzung der richtigen Durchführung, ist das blockieren der Räder und das starke Einbremsen mit der Vorderbremse bis das Bike auf dem Vorderrad steht.



Bremsübung



# Gewichtsverlagerung

Das Verlagern des Körpergewichts je nach Neigung des Geländes ist unumgänglich, um die Kontrolle über das Bike zu behalten. Je steiler die Abfahrt, desto mehr sollte der Schwerpunkt nach hinten verlagert werden. Wenn es bergauf geht, wird das Gewicht wieder nach vorne verlagert, damit das Vorderrad nicht abhebt.



bergab



bergauf

# Überqueren von Hindernissen

Das fahrende Überqueren von Hindernissen ist ein wichtiges Grundelement des Bikens. Beim Überfahren von Hindernissen ist darauf zu achten, dass man das Hindernis gerade überquert, da ansonsten das Vorderrad versteuert. Wichtig ist auch, dass das Vorderrad entlastet oder etwas angehoben wird. Bremsmanöver sind während des Überfahrens des Hindernisses zu unterlassen, jedenfalls bei dem Rad, das sich auf dem Hindernis befindet.



Überfahren eines Hindernisses

# Der Bunny-Hop: Hindernisse überspringen mit dem Bike

Das Überspringen von Hindernissen ist wichtig, wenn das Hindernis zu hoch zum überfahren ist.

Ablauf des Bunny-Hop:



Körpergewicht mit Schwung nach hinten verlagern.



Das Vorderrad anheben, dabei den Lenker nicht verreißen.



Danach das Körpergewicht nach vorne verlagern.



Das Hinterrad sollte sich jetzt automatisch durch die Gewichtsverlagerung anheben.



Vorbereiten auf die Landung.  
Ellenbogen und Beine leicht anwinkeln um den Schlag abzufedern.





Beim Landen das Körpergewicht mit Armen und Beinen abfedern und das Bike stabilisieren.



# Linienwahl

Das Suchen der richtigen Linie im Gelände ist wichtig. Oftmals gibt es Regelmässigkeiten in der Natur. Wurzeln sind kreisförmig um die Bäume angeordnet, so weiss man, dass Kurvenmanöver um Bäume nur unter erschwerten Bedingungen durchgeführt werden können. Wasserrinnen verlaufen immer bergab, also weiss man, dass wenn der Pfad eine Kurve macht, dass man die Wasserrinne überqueren muss.

Die Wahl der richtigen Linien beim Kurvenfahren ist auch sehr wichtig. Kurven werden in der Regel von aussen gegen die Mitte angefahren und dann wieder gegen aussen verlassen.



Wichtig ist dass man vorausschaut. Wenn man ein Hindernis sieht sollte man es jedoch nicht mit den Augen fixieren da man sonst garantiert rein fährt.



Die Geschwindigkeit vor der Kurve reduzieren. Kurve von aussen anfahren. Wenn nötig dosiert bremsen.



Zur Mitte der Kurve steuern. Wenn nötig dosiert bremsen.



Wenn der Scheitelpunkt erreicht ist, das Bike nach Außen steuern und bremsen lösen. Wichtig: man sollte den Blick schon wieder von der Kurve lösen und auf den voraus liegenden Weg schauen.

**Viel Spaß und Erfolg beim Biken!**

[www.bikekurs.ch](http://www.bikekurs.ch) [www.bike-trail.ch](http://www.bike-trail.ch) [www.outdoorx.ch](http://www.outdoorx.ch)