



**Karl-Heinz Sauseng**  
MTB Guide, Kinder MTB Trainer, Bike Pro Trainer



## MOUNTAINBIKE: FAHRTECHNIK FÜR FORTGESCHRITTENE KURVENTECHNIK UND HINTERRAD VERSETZEN.

Die Faszination Mountainbiken liegt in der Komplexität der Bewegungsabläufe, es schult die koordinativen Fähigkeiten bis ins hohe Alter und vereint Kraft, Ausdauer und Geschick. Mit fortschreitendem Fahrkönnen und vielen Trail-Kilometern gewinnt man immer mehr Vertrauen zu seinem Bike. Wurzeln, felsige Geländeabsätze, enge Kehren zwingen noch zum Absteigen. Wie man das verhindern kann, zeigt der folgende Beitrag.

Alle im Folgenden dargestellten Übungen werden sowohl von leicht zu schwer aufgebaut als auch von rechts und links geübt, sodass beide Körperseiten trainiert werden. Eine Gruppe besteht aus maximal 8 Teilnehmer:innen. Als Übungsgelände eignen sich ebene Park- und Rasenflächen sowie Hänge mit 15%–20% Gefälle. Als Hilfsmittel für die einzelnen Übungen eignen sich Markierungskegel, Markierungsteller und Absperrbänder sind für das gefahrlose Erlernen dieser Techniken sehr hilfreich. Bitte auf Pausen und genug Flüssigkeit achten!

### SICHERE KURVENTECHNIK

Geländewahl: Ein ebenes Gelände im Ausmaß von mindestens 20 x 30 m. Der Untergrund sollte anfangs geteert sein. Die Übungen werden in weiterer Folge auf Rasen und Schotter fortgeführt.

Übungsmittel: Richtungskegel, Markierungsteller, Trinkflasche

### THEORIE

Erklären der physikalischen Kräfte, die beim Kurvenfahren auf das Bike und dem Biker wirken: Fliehkraft und Anziehungskraft.

#### **Fliehkraft:**

Das richtige Reifenprofil kann der Fliehkraft entgegenwirken. Daher gibt es für MT-Bikes spezielle Reifenprofile für unterschiedliche Untergründe.

### Anziehungskraft der Erde:

Diese kann durch die richtige Fahrtechnik verstärkt werden. Wir nennen diese Technik „Drücktechnik“. Sie kann mit einer einfachen Demonstration dargestellt werden. Durch Drücken des kurveninneren Lenkerendes mit gleichzeitigem Neigen des Bikes zum Kurvenausgang rutscht das Bike relativ leicht weg. Nimmt man das andere Lenkerende und drückt unter Einsatz seines ganzen Körpergewichtes wieder dagegen, rutscht das Bike nicht mehr weg.

## AUFBAU DER ÜBUNGEN

### Tretrollern:

Mit Richtungskegel und Markierungsteller einen Kurvenradius mit einem Durchmesser von 8–10 m aufbauen. Wichtig dabei ist den Kurvenein- und-ausgang besonders zu markieren, um die Richtung vorzugeben.

Der/Die Teilnehmer:in setzt seinen/ihren rechten Fuß auf das linke Pedal (Rechtskurve). Mit dem linken Fuß antauchen, um Fahrt aufzunehmen und durch Strecken des rechten Fußes den Schwerpunkt mittels Verlagerung des Oberkörpers über den Lenker das Gleichgewicht zu halten.

In dieser Position versuchen wir von links nach rechts den Kurvenradius entlangzufahren. Beim Einfahren in die Kurve neigen wir das Bike von uns weg zur Kurveninnenseite. Umso mehr wir das Bike nach innen neigen (drücken), umso schneller können wir die Kurve durchfahren. Achte darauf, dass Du genügend Geschwindigkeit hast, um den Radius in Einem zu durchfahren. Ohne Lenkkorrektur gelingt dies nur mit der richtigen Blickführung!

## KURVENEINGANG – KURVENSCHWELGENPUNKT – KURVENAUSGANG

Linken Fuß auf rechtes Pedal (Linkskurve). Übung siehe oben, nur diesmal von rechts nach links. Für viele Teilnehmer:innen eine Herausforderung, vor allem für Rechtshänder. Beide Kurven so lange üben, bis die Teilnehmer:innen ein sicheres Gefühl haben. Sie sollten ohne Lenkkorrektur und ohne Innenlage des Körpers die Kurve durchfahren.

### Grundposition:

Die Teilnehmer:innen beginnen mit der Linkskurve. Sie fahren pedalierend bis zum Kurveneingang und nehmen die Grundposition ein (MTB-Fahrtechnik Basic, Sport Praxis Ausgabe 5/2020). Auch hier ist die Blickführung der Schlüssel für eine sichere und saubere Kurvenfahrt ohne Lenkkorrekturen. Die Pedale stehen waagrecht oder das kurvenäußere Pedal befindet sich am Nullpunkt (unten). Die Pedalstellung wählt jede:r für sich aus. Auf keinen Fall darf das kurveninnere Pedal am Nullpunkt sein (Sturzgefahr). Da wir das Bike zur Kurveninnenseite drücken, wird der kurveninnere Arm stark gestreckt und der kurvenäußere Arm stark gebeugt. Das Becken ist über dem Tretlager und wandert zur Kurvenaußenseite. Bei richtiger

Blickführung ist die kurvenäußere Schulter etwas weiter vorne als die innere Schulter. Durch mehrmaliges Wiederholen der Übung in beiden Richtungen mit Korrektur der Position am Bike, stellt sich bald ein sicheres Kurvengefühl der Teilnehmer:innen ein. Nach einer Pause das Training auf Rasen und Schotter fortführen (Siehe Foto).

Mit einer Trinkflaschen-Challenge wird dieses Training beendet. Am Kurvenscheitelpunkt versuchen die Teilnehmer:innen mit dem Lenkerende eine auf dem Richtungskegel stehende Trinkflasche herunterzustoßen. Dies gelingt mit einer perfekten Kurventechnik.



## HINTERRADVERSETZEN

Ist eine Kurventechnik die auf engen Trails mit Spitzkehren angewandt wird. Bei dieser Technik wird das Hinterrad umgesetzt. Voraussetzung für das Erlernen dieser Technik ist eine gute Balance auf dem Bike.

### THEORIE

Bei dieser Fahrtechnik wird das Körpergewicht kurzfristig über die Vorderradachse gebracht um das Hinterrad möglichst hoch vom Boden zu heben (Balanceakt).

#### Geländewahl:

Ein Wiesenhang mit einer Neigung von 15%–20% ist ideal zum Üben, da die Verletzungsgefahr sehr gering ist.

### AUFBAU DER ÜBUNGEN

#### **Stoppie:**

In der Grundposition anrollend wird die Vorderbremse druckvoll betätigt. Mit einem gleichzeitigen



Sprungimpuls nach vorne wird das Hinterrad vom Boden gehoben. Um nicht über das Vorderrad zu stürzen, stellt sich der/die Trainer:in schützend davor. Der/Die Teilnehmer:in stoppt in die Arme des Trainers bzw. der Trainerin und verweilt so auf dem Vorderrad. Durch Lösen der Vorderbremse fällt das Hinterrad wieder auf den Boden. Umso steiler das Gelände, umso leichter ist diese Übung zu absolvieren.

Erst wenn die Teilnehmer:innen den Stoppie sicher beherrschen, geht es ans Hinterrad versetzen.

## HINTERRAD VERSETZEN

Quer zum Hang wird eine Spurgasse mit Absperrband gekennzeichnet. Mit Markierungsteller wird der Start markiert. Von oben in einem Winkel von ca. 22 Grad, fährt der/die Teilnehmer:in in der Grundposition auf die Spurgasse zu. Sobald das Vorderrad diese erreicht, wird der Stoppi eingeleitet. Gleichzeitig wird mit der Blickführung und einlenken in die Spurgasse mit der entstehenden Beckenrotation das Hinterrad versetzt. Mit lösen der Vorderbremse fällt das Hinterrad wieder zu Boden und sollte in der Spurgasse landen. Diese komplexe Übung wird so lange wiederholt, bis sich das Hinterrad langsam in der Spurgasse absenkt. Anschließend wird die Anfahrtsrichtung von Links auf rechts geändert. Auch der Winkel wird ständig bis auf 90 Grad erhöht.

Immer wieder Pausen einlegen, um den Bewegungsablauf wirken zu lassen.

Anschließend wird ein Zick-Zack-Kurs mit dem Absperrband nachgestellt. Vier bis sechs Spitzkehren sollten so entstehen. Mit zusätzlich ausgelegten Markierungstellern wird der Bremspunkt gekennzeichnet. Im Idealfall wird das Hinterrad um 180 Grad versetzt. Anfangs wird ein mehrmaliges Versetzen notwendig sein, bis die Richtungsänderung vollbracht ist.



Viele Wiederholungen sind notwendig bis das Hinterrad um 180 Grad versetzt werden kann. Die Beherrschung dieser Fahrtechnik zeichnet Top Biker:innen aus.