

Fahrsicherheit im Gelände (MTB & E-MTB)

Fahrtechnik / Fahrsicherheit im Gelände (MTB & E-MTB)

Mit dem Mountainbike oder E-MTB hat man das ideale Spaßgerät für abwechslungsreiches Radfahren in der Natur, jedoch ist es eine Sportart mit ernsthaften Konsequenzen bei Fahrfehlern! Das immer verbreitetere E-MTB hat die Hemmschwelle für Menschen mit verschiedenem Level an Kondition und Erfahrungen auf ein Fahrrad zu steigen und auch bergauf zu fahren deutlich verringert. Klar ist dabei: Das Optimieren der Fahrtechnik auf dem Geländefahrrad ist eine Grundvoraussetzung für mehr Sicherheit und Spaß! Trotz Unterstützung von Motor und Akku bleibt das E-MTB übrigens ein Geländerad, es gibt viele Parallelen zum Biken ohne Motor. Jedoch liegen die E-Mountainbikes spürbar "satter" im Trail durch das Mehrgewicht und den zentralen, tiefen Schwerpunkts, da stets Mittelmotor verbaut werden. Dies hat ein sicheres und gutmütiges Fahr-Feeling zur Folge. Fahrtechnik-Trainer Marc Brodesser aus dem Hochsauerland zeigt Euch im folgenden Beispiele und Übungen für Euer spielerisches Üben.

Zentrale Position – entspannter und vorgespannter Cowboy

Unser Körpergewicht haben wir wenn wir zentral auf dem Bike stehen zu 100 Prozent auf unseren Füßen / Pedalen, am vorderen Fuß hängt die Ferse sprich sie ist etwas tiefer ohne dass wir sie runterdrücken. Den Lenker halten wir locker in der Hand (wie ein Eiswaffelhörnchen, das wir nicht zerdrücken wollen). Wir bleiben stets in einer zentralen Position über dem Tretlager je nach Gefälle und Bodenverhältnissen bewegt sich das Bike unter uns (Beispiel Treppen als Übung vor der Haustür). In einem Steilstück wandert der Sattel unter dem Schritt nach vorne, wenn wir das Vorderrad in die Steilstelle abkippen lassen (dir Arme werden dabei länger!). Ist der Pfad einfach sind wir aufrecht stehend effizient Kraft sparend, das Gewicht lastet auf den Füßen. Wird es technischer bleibt unsere Position zentral, das MTB bewegt sich unter einem - je nach Passage beugen wir die Beine und Arme für einen angepassten tieferen Schwerpunkt. Der Blick angepasst ans Tempo voraus und scannt den Trail.







Entspannter Cowboy – aufrecht stehend effizient Kraft sparen, Gewicht auf den Füßen.



Vorgespannter Cowboy, Position zentral, das Fahrrad bewegt sich unter einem! Aggressive Haltung je nach Passage angepasster tieferer Schwerpunkt.

Hinweis: Für ein kraftsparendes Fahren gehen wir nur bei Bedarf in eine tiefere Haltung, häufig stehen Biker/innen permanent in einer Hocke, was Verkrampfungen und müde Beine verursacht.

Beispiel aus der Praxis: Anwendungsübung daheim an Treppe (mit zwei oder drei Stufen anfangen, dann steigern!)



#1 Vor dem Übergang in die Steilstelle in eine tiefe und zentrale Haltung wechseln, die Arme beugen sich dabei deutlich, die Fersen sind leicht hängend.



#2 Das Vorderrad rollt in das Gefälle herab, man nutzt beide Bremsen um langsam zu bleiben. Das Körpergewicht steht voll auf den Pedalen!



#3 Das Bike pendelt unter einem, der Sattel ist vor den Schritt gewandert – die Arme bleiben gebeugt (je mehr die Front absackt, umso geringer wird die Beugung).



#4 Je nach Grip und Steilheit löst man zwischendurch die Bremsen. Die Kompression beim Übergang ins flachere Gelände geschmeidig abfedern.





2. Brems-Tipps für mehr Sicherheit und Flow

Die bissig zupackenden Scheibenbremsen an modernen Geländefahrrädern sind für Viele gewöhnungsbedürftig – beispielsweise wird aus Angst vor Überschlägen die Vorderradbremse häufig zu wenig genutzt. Typische Diagnosen beim Bremsen sind ein zu sehr hinterradlastiges Bremsen und das Stotterbremsen ohne gefühlvolles Dosieren. Mit Übung und Umstellungen kann man im Trail blockierte Räder vermeiden und mit sicherem Gefühl in technische Passagen rollen!

Zielbremsung auf Schotter & Bremsgefühl entwickeln als Übungsvarianten:

Auf den Zielpunkt zufahren und dann dosiert mit beiden Bremsen das Bike zum Stand bringen. Gleichzeitig zum Bremsvorgang bewegt man den Körper dynamisch nach unten, bei sehr abprubtem Stillstand leicht hinter den Sattel - die Ellenbogen zeigen dabei weiter nach außen. Diese Stellung halten bis der Bremsvorgang beendet ist. **Hinweis:** Mit Fingerspitzengefühl bremsen und nicht ruckartig oder stotternd. Blockierte, rutschende Räder vermeiden!





Dosiert beide Bremsen betätigen, den Körper dynamisch nach unten bewegen, Arme gebeugt, Po leicht hinten - diese Stellung bis zum absoluten Stillstand halten.)

Vorderbremse kennen- und lieben lernen:

Trockenübung neben dem Bike gehend: Die Vorderradbremse erst voll ziehen, dabei das Heck hochkommen lassen und dann bei dosiertem schleifen der Bremse vorangehen – das Hinterrad bleibt dann ohne Ruckeln in der Luft (alternativ anfangs das Hinterrad am Boden lassen beim Schleifen lassen der vorderen Bremse).



Wichtige Übung um das dosierte Nutzen der Vorderbremse zu erlernen!





3. Kurven-Beispiel & Balance-Übungen

"Schau dort hin, wo Du hinfahren willst!" Dieses zeitlose Motto gilt beim Biken besonders, wichtig ist es dabei mit dem ganzen Körper zu gucken – wer nur den Kopf dreht wird zum Passagier und schafft keine engen Radien! Also: Am Anfang der Kurve mit dem Blick vorausschauend eine Körperrotation einleiten, den Sattel am inneren Bein spüren!



Beispiel enge Kurve mit frühem Blick voraus, Sattel am inneren Bein spüren!



Flüssiges Fahren mit gemäßigtem Tempo bei engen Kurven, entschlossenes Agieren.

Balance im Alltag üben mit dem Trackstand:

Auf dem Arbeitsweg oder daheim mal kurz: Das Gleichgewicht auf dem Bike lässt sich ideal mit dem Trackstand / Stehversuch üben. Man steht dabei auf den Pedalen mit waagerechter Pedalstellung. Man schaut einen Punkt oder Bereich mehrere Meter vor dem Rad und auf keinen Fall direkt auf oder vor das Vorderrad. Die seitlichen Ausgleichsbewegungen sollte man ruhig ausführen und nicht hektisch.

Seitliches Ausbalancieren: Kippt das Fahrrad beispielweise nach rechts geht das linke Knie nach außen oder man schiebt das Bike aus den Armen heraus unter sich zur Seite. Geschwindigkeit stabilisiert, es gilt: Je langsamer, desto schwieriger!



Aktives Ausgleichen beim Trackstand mit Gewicht auf den Füßen, locker am Lenker!



Eine Hand oder Beide wegnehmen als Herausforderung und Zentrierung!





Optimales Lernen: Vielseitigkeit und Spaß beim Üben lassen die Motivation konstant oben, hier Tipps dazu:

- Schritt für Schritt steigern (Baby Steps) vom Leichten zum Schweren! Geduld mit sich selbst haben ist wichtig!
- Müdigkeit und Gefahrenreize sowie Tagesform sind entscheidend nicht ignorieren!
- Bunny Hop und Ähnliches zuerst in der Ebene trainieren bevor man solche Moves im Gelände auspackt. Anfangs lose Hindernisse nutzen!
- · Wir lassen uns nicht von außen unter Druck setzen!
- Zu schaffende Herausforderungen lassen uns effizient lernen nicht zu viel wollen!
- Hohe Wiederholungsfrequenzen machen die Bewegungen automatisch abrufbar.
- Videoanalyse mit Tablet oder Smartphone per Super-Slowmotion (App Coach's Eye) hilft!
- Die Brechstange zuhause lassen und spielerisch sowie auf Trails Erfolge erzielen!







4. Hindernisse überwinden Schritt für Schritt

Bei höherer Geschwindigkeit meisterst Du Äste oder Baumstämme bergab mithilfe des Bunny Hops. Also sollte es mit langsamer Geschwindigkeit probiert werden, zum Beispiel an abgerundeten Bordsteinkanten, ohne Gefahr, dass man sich an der Kante einen Durchschlag am Hinterrad holt.



#1 Dynamisches zentrales Tiefgehen, Federung wird komprimiert.



#2 Lenker explosiv nach vorne schubsen, Körper wandert nach hinten und die Front steigt!



#3 Das Vorderrad ablegen und bei gebeugter Haltung stabil stehen.



#4 Dank dynamischer Sprungbewegung Beine strecken, dabei Fußsohlen gegen Pedale drücken.



#5 Landung mit Armen und Beinen zentral abfedern.

