

RADschlag-Trainingstipps: Mountainbike Bergfahrtechnik (Downhill)

Ziel	Erlernen und Üben des Bergabfahrens im Gelände
Inhalt	Methodische Reihe Downhill-Technik
Lernvoraussetzungen	Der sichere Umgang insbesondere mit den Bremsen, aber auch mit der Schaltung ist Voraussetzung für das Erlernen der Downhill-Technik.
Intensität	Variierend
Technikbeschreibung	<p>Beim Bergabfahren ist ähnlich wie beim Bergauf-fahren eine Gewichtsverlagerung notwendig, um eine sichere Fahrposition beibehalten zu können. Flache Abfahrten auf Wegen ohne Unebenheiten (Steine, Felsen, Wurzeln oder Stufen) können im Sitzen gefahren werden, während schon bei leichten Unebenheiten normalerweise eine stehende Position mit waagerechter Pedalstellung eingenommen wird. Dabei wird das Gewicht je nach Steigungsgrad und Untergrund nach hinten verlagert.</p> <p>Die optimale Downhill-Position sieht folgendermaßen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ In den Pedalen stehen (Tretkurbeln dabei waagerecht) ✓ Gesäß nach hinten (oben) verschieben (bis maximal hinter bzw. unter den Sattel) ✓ Gebeugte bis gestreckte Ellenbogen je nach Steilheit ✓ Ellenbogen und Knie als Stoßdämpfer verwenden ✓ Bei extremer Abfahrt oder Stufe liegt der Bauch auf dem Sattel ✓ Beide Hände mit jeweils zwei Fingern bremsbereit halten <p>Durch die beschriebenen Positionsänderungen wird das Fahrergewicht stärker auf das Hinterrad verlagert. Dadurch wird ein Abheben des Hinterrads oder gar ein Überschlag verhindert.</p>
Typische Fehler	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Keine waagerechte Kurbelstellung ✓ Sitzen bleiben ✓ Stotterbremsen ✓ Bremsen nur mit der Hinterradbremse
Möglicher Übungsablauf	<p>1) <u>Theoretische Einführung</u>: Gewichtsverteilung zwischen Vorderrad und Hinterrad erläutern. Ggf. mit zwei Personenwaagen unter den Rädern den Zusammenhang verdeutlichen. <u>Fragestellungen</u>: Wie verändert sich das Verhältnis bei einer Abfahrt? Was könnte bei einer Abfahrt passieren?</p> <p>2) Fahren einer moderaten Abfahrt (bis max. 5 %) in sitzender Position und unterschiedlichen Geschwindigkeiten. <u>Aufgabe</u>: Bremsen in der Abfahrt. <u>Anschließende Fragestellung</u>: Wie reagiert das Rad beim Bremsen?</p>



- 3) Erarbeitung der idealen Abfahrtsposition durch die Gruppe (siehe Technikbeschreibung)
- 4) a) Durcheinanderfahren und Einnahme der Abfahrtsposition, dabei bremsen > immer schneller fahren und stärker bremsen
b) Auf Pfiff oder Signal des Übungsleiters Einnahme der Abfahrtsposition
c) Partnerweise nebeneinanderfahren und bremsen inkl. Einnahme der Abfahrtsposition. Einer gibt dabei das Kommando.
- 5) Fahren verschiedener Abfahrten (ggf. mit Partnerkorrektur)
- 6) Abfahrten möglichst langsam herunterfahren
- 7) Kombination mit schwierigen Anstiegen
- 8) Schattenfahren: Ein Biker versucht, seinen Mitspieler auf einem vorher festgelegten Kurs (kurze Anstiege und Abfahrten) abzuschütteln.
- 9) Schwierige Abfahrten mit kleinen Stufen einbauen

Organisation

Ort

verschiedene beieinanderliegende Steigungen oder Böschungen in Wald, Park und Wiesen

Teilnehmerzahl

3-20

Material

x

Methodische Hinweise

Die Teilnehmer sollten möglichst viel Zeit mit dem praktischen Üben verbringen können und wenig an den Abfahrten anstehen müssen. Dazu sind als Übungsgelände je nach Gruppengröße zwei bis fünf Abfahrten (5-30 m Länge) mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden notwendig. Die Teilnehmer sollen grundsätzlich nicht stehen, sondern in Bewegung bleiben. Entsteht eine Warteschlange, gilt es zum nächsten Berg zu fahren.

Sicherheitshinweise

Es gilt eine strenge Einbahnregel für alle Abfahrten. Nur auf einem oder mehreren ausgewiesenen Anstiegen darf bergauf gefahren werden.

Impressum

RADschlag (Hrsg.)
Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

© RADschlag, Bonn 2010
Autoren: Daniela Gerhards, Nadine Jörres, Dr. Achim Schmidt
Kontakt: radschlag@dshs-koeln.de, Tel. 0221/4982 7810
Vervielfältigung und Weiterverbreitung zu Unterrichtszwecken erlaubt;
jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei Umsetzung und Durchführung der Vorschläge ist ausgeschlossen

