

RADschlag-Trainingstipps: Mountainbike Bergfahrtechnik (Uphill)

Ziel	Erlernen und Üben des Berghochfahrens im Gelände
Inhalt	Methodische Reihe Uphill-Technik
Lernvoraussetzungen	Der sichere Umgang mit Schaltung und Bremsen ist Voraussetzung für das Erlernen der richtigen Bergtechnik. Vorgeschaltete Gleichgewichtsübungen erleichtern das Fahren mit langsamer Geschwindigkeit am Berg.
Intensität	Variierend
Technikbeschreibung	<p>Die Wahl einer angepassten Bergtechnik beim Mountainbiken wird im Wesentlichen durch die Steigung und den Untergrund bestimmt. Je steiler und rutschiger bzw. lockerer der Weg oder Trail ist, desto bedeutender werden die exakte Gewichtsverteilung auf dem Rad und die Reduzierung von Drehmomentspitzen beim Treten. Während einfache Steigungen sogar auf einem Trail im Stehen gefahren werden können, muss bei schwierigeren Passagen das Vorderrad im Sitzen stärker belastet werden, um ein Abheben des Rades zu vermeiden. Ebenso gilt es, das Hinterrad ausreichend zu belasten, um die nötige Traktion des Reifens zu gewährleisten.</p> <p>Die optimale Position sieht folgendermaßen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gebeugte bis stark gebeugte Ellenbogen ✓ Gleichmäßiger Zug am Lenker in Richtung Becken ✓ Flache bis sehr flache Oberkörperhaltung ✓ Kopf nähert sich je nach Steigung sehr stark dem Lenker an ✓ Gesäß rutscht auf dem Sattel nach vorne (bis maximal auf Sattelspitze) <p>Durch die beschriebenen Positionsänderungen wird das Fahrergewicht gleichmäßig auf Vorder- und Hinterrad verteilt. Beim Treten sollten Druckspitzen vermieden werden, sodass das Hinterrad nicht durchrutscht.</p>
Typische Fehler	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Keine ausreichende Gewichtsverlagerung nach vorne ✓ Zu schwere Übersetzung ✓ Stampfender Tritt ✓ Unruhiger Oberkörper ✓ Falsche Linienwahl
Möglicher Übungsablauf	<p>1) <u>Theoretische Einführung</u>: Gewichtsverteilung zwischen Vorderrad und Hinterrad erläutern. Ggf. mit zwei Personenwaagen unter den Rädern den Zusammenhang verdeutlichen.</p> <p><u>Fragestellung</u>: Wie verändert sich das Verhältnis am Berg?</p>



- 2) Fahren einer moderaten Steigung (bis max. 10 %) mit herkömmlicher Technik und unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Übersetzungen. Anschließende Fragestellung: Wie verhält sich das Rad bei wechselnden Bedingungen?
- 3) Erarbeitung der idealen Bergposition durch die Gruppe (siehe Technikbeschreibung)
- 4) a) Fahren in extremer Bergposition in der Ebene
b) Variation der Position von gemäßigt bis extrem
- 5) Fahren verschiedener Steigungen (ggf. mit Partnerkorrektur bzw. Partnerhilfe: ein Partner hilft mit einem kurzen Schub beim Überwinden der Steigung.)
- 6) Spieleform: Zwei annähernd gleich starke Teilnehmer fahren nebeneinander oder hintereinander möglichst langsam den Berg hoch. Wer zuerst den Boden berührt, bekommt einen Minuspunkt. Bei drei Punkten wird der Partner gewechselt.

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 Bergen anstehen müssen. Dazu sind als Übungsgelände je nach Gruppengröße zwei bis fünf Berge (5-30 m Länge) mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden notwendig. Die Teilnehmer sollten grundsätzlich nicht stehen, sondern in Bewegung bleiben. Entsteht eine „Warteschlange“, gilt es zum nächsten Berg zu fahren. Wer einen Berg nicht schafft, sollte möglichst schnell den Weg für nachfolgende Radler freimachen und den Berg nach oben laufend und nicht als „Geisterfahrer“ verlassen.

Sicherheitshinweise

Es gilt eine strenge Einbahnregel für alle Anstiege. Nur auf einer ausgewiesenen Abfahrt darf bergab 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

