



GEZIELT GEZIRKELT

Wie wäre es, wenn in Zukunft die fiese Spitzkehre oder Angst einflößende Stufe Eures Lieblingstrails wie von selbst lief? Die Füße fest auf den Pedalen, Bodenkontakt gleich null. Biken ohne mulmiges Gefühl? Das wäre großartig!

Text und Detailfotos: AXEL HEAD | Aufmacher: WWW.THILOBRUNNER.COM



Die Grundposition ...

... ist eine neutrale und bewegungsbereite Ausgangsposition, in der man seinen Körperschwerpunkt stets zentral über dem Bike behält.

- Stehen auf den fast waagerechten Kurbelarmen (Position etwa auf „15 Uhr“)
- Hüfte bleibt zentral über dem Bike.
- Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt.
- Ellbogengelenke leicht angewinkelt halten
- Maximal ein bis zwei Finger sind an den Bremshebeln positioniert.
- Der Blick geht in Fahrtrichtung.



Vor der Saison ist nach der Saison. Diese Trainingsweisheit gilt natürlich auch für das Koordinationstraining. Denn zwischen dem hehren Wunsch, den eigenen Haustrail endlich perfekt zu meistern und der momentanen Leistung liegt ein ganzer Winter – und damit viel Zeit zum Üben. Zwar beschränkt sich die radsportliche Aktivität vieler Mountainbiker in den Wintermonaten auf die Konservierung oder Verbesserung ihrer konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit). Aber genau diese Zeit kann man nutzen und die notwendigen Voraussetzungen für die technischen Feinheiten auf dem Haustrail schaffen. Das Zauberwort heißt Fahrtechniktraining! Denn für grundlegende koordinative Fähigkeiten kann man im Winter die Basis legen oder sie weiterentwickeln.

Anders als beim Ausdauertraining ist für die Koordinationsschulung ein kurzes, aber regelmäßiges Training meist ausreichend. Dabei gilt: je regelmäßiger, desto besser! Wer Fortschritte erzielen möchte, sollte einen zeitlichen Aufwand von ca. drei mal 30 Minuten pro Woche nicht scheuen. Diese kurzen, aber konzentrierten Einheiten können gut als willkommene Abwechslung nach anderen Sportarten ausgeführt werden. Koordinative Fähigkeiten

STEP BY STEP-TRAINING - VOM EINFACHEN ZUM SCHWIERIGEN

Wichtig bei allen Fahrtechnik-Übungen ist es, sich langsam an die schwierigeren Varianten heranzutasten. Dieser Prozess kostet zwar immer etwas mehr Zeit, macht aber bei ausreichend vielen und kontinuierlichen Wiederholungen die Lernerfolge deutlich spürbar. Entscheidend für den Erfolg ist eine stetige und langsame Steigerung der Schwierigkeit. Wer zu schnell steigert, wird sich nicht verbessern! Der eigenen Kreativität und dem selbst gewählten Anforderungsniveau sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Und egal, was man in Sachen Fahrtechnik trainiert – die Gleichgewichtsfähigkeit ist der zentrale Baustein, der immer mitgeschult wird. Hier einige Beispiele:



WER HOHE TÜRME BAUEN
WILL, MUSS LANGE AM
FUNDAMENT VERWEILEN!

ANTON BRUCKNER,
KOMPONIST UND ORGANIST



Balance pur – der Stehversuch

Wer seine ersten Stehversuche meistern möchte, dem erleichtert dies das Üben in einer leichten Steigung. Außerdem hilft es, sein Tempo nach und nach von langsamem Treten bis hin zum Stillstand zu reduzieren. Flatpedals sowie weicher Untergrund können helfen, zu Beginn unnötige blaue Flecke zu verhindern.

Und so geht's:

- Gewicht gleichmäßig auf die annähernd waagerechten Kurbelarme (ca. „14 Uhr“-Stellung) verteilen
- Lenker leicht einschlagen und den entstehenden Widerstand nutzen, um sich über dem Lenker zu „verkeilen“
- Mit dem Pedaldruck spielen
- Zusätzlich mit der Vorderrad-Bremse gegen den erzeugten Pedaldruck spielen
- Durch Bewegungen im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk ein Umfallen zur Seite vermeiden
- Dabei die Hüfte über dem Oberrohr halten
- Position durch eine leicht erhöhte und nach vorne verlagerte Hüfte stabilisieren
- Auf vorausschauende Blickführung achten
- Flucht stets nach vorn! Vorm Umfallen die Bremsen lösen und den Pedaldruck erhöhen

Fünf steigernde Varianten (siehe rechts):

Natürlich kann man all diese Varianten auch zusätzlich noch miteinander vermischen und die Schwierigkeit so steigern.

Praktischerweise sind die hier exemplarisch dargestellten Übungen direkt „vor der Haustür“ und auch alleine trainierbar. Selbst Schnee und winterliche Temperaturen sprechen nicht gegen eine kurze Trainingseinheit. Über eines sollte man sich dennoch bewusst sein. Auch das Training im Fahrtechnik-Bereich ist an der Basis weder spektakulär noch adrenalingeladen – so wie alle anderen Basistrainings! Dennoch macht es Spaß, weckt den persönlichen Ehrgeiz und bietet die Chance auf ein solides Fundament für die Weiterentwicklung der eigenen Fahrtechnik. Und dafür sollte der Startschuss lange vor der Schneeschmelze fallen. Nur hören muss man ihn!



Stehversuch an
festem Gegenstand



Stehversuch mit
verschiedenen
Rädern



Stehversuch auf
einer Stufe



Stehversuch
einhändig



Stehversuch
freihändig