



AXEL HEAD
ist seit 1993 als Guide und Fahrtechnik-Coach tätig sowie Autor des aktuellen Lehrplans Mountainbiken.
www.emotionsports.de

FEINE SACHE-

DAS HINTER-RADVERSETZEN

Serpentinen-Passagen. Geliebt für die immer wieder kehrende Herausforderung der engen und steilen Spitzkehren, gehaßt für das stets ernüchterte Absteigen. Dabei wäre es schon fein, hier auf dem Bike bleiben zu können. Wir versetzen das Hinterrad.

Text: AXEL HEAD | Fotos: MARTIN SCHLIEPHAKE

So spektakulär dieses Manöver auch aussieht, tastet man sich langsam an die Einzelbewegungen heran, sind im Übungsgelände schnelle Fortschritte keine

Seltenheit. Nahezu kein anderes Manöver erweitert die Fahrbarkeit von anspruchsvollen Passagen wie das gekonnte Versetzen von Hinter- oder Vorderrad.

VORBEREITUNG IM ÜBUNGSGELÄNDE (BOLZPLATZ, KIESPARKPLATZ ODER ÄHNLICHES):



PHASE 1 - EINLENKEN

Nehmen Sie die Grundposition ein und rollen Sie mit geringem Tempo in möglichst spitzen Winkel auf einen Umsetzpunkt zu. Beugen Sie den inneren und strecken Sie den äußeren Ellbogen, damit ein Lenkeinschlag entsteht ohne daß Ihr Bike zur Innenseite kippt. Betätigen Sie dabei nach Möglichkeit die Bremse nur minimal und beugen Sie die Knie dynamisch leicht an, damit sich die Hüfte als Auftaktbewegung kurz absenkt.

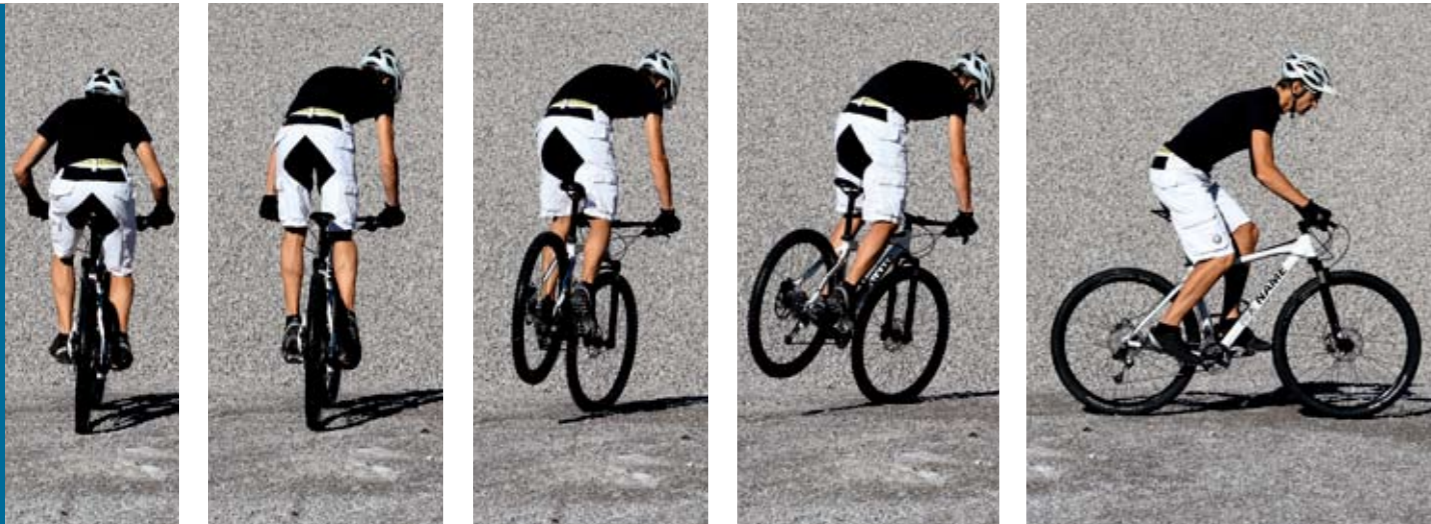
PHASE 2 - ABHEBEN

Unmittelbar danach strecken Sie Ihre Knie und bringen somit Ihre Hüfte nach oben. Das Hinterrad wird entlastet und Ihr Gewicht wandert auf das Vorderrad. Geben Sie durch einen kleinen Impuls im Hüftbereich jetzt noch die Be-

wegungsrichtung nach außen vor, so wandert die Hüfte als auch das Hinterrad zusätzlich zur Aufwärtsbewegung gemäß der Achsparallelität (Lenker, Schulterachse, Hüfte) nach außen. Als Resultat wird das Hinterrad in die neue Fahrtrichtung des Vorderrades versetzt. Vermeiden Sie große Hubumfänge oder das Übersteuern über den neuen Lenkeinschlag hinaus. Weniger ist mehr!

PHASE 3 - ABSETZEN

Strecken Sie Ihre Kniegelenke leicht in Richtung Landung, um ein weiches Abfedern des Hinterrades zu ermöglichen. Sollten Sie eine schleifende Vorderradbremse für den Entlastungsvorgang mit benutzt haben, ist auf ein möglichst frühzeitiges Lösen der Bremse vor dem Absetzen zu achten, um nicht zu lange stehend ausharren zu müssen.



DIE HAUPTFEHLER BEIM HINTERRADVERSETZEN:

UMFANG: Zu wenig Einlenken. Gelingt das Einlenken nicht im gewünschten Maße oder lässt die Fahrstelle dies nicht zu, ist die Balance auf's äußerste gefordert. Der Lenkeinschlag muss in diesem Fall nachträglich korrigiert werden. Dies kann zum unfreiwilligen Absteigen führen.

RICHTUNG: Zu gerader Impuls aus der Hüfte. Wird die Hüfte nur nach oben gebracht, hebt zwar das Hinterrad ab, allerdings bleibt ein Versetzen aus.

Der „Ortswechsel“ des Hinterrades gelingt erst, wenn Hüfte und führende Impulse aus den Beinen unterstützend nach links oder rechts wirken.

TIMING: Zu spätes Lösen der Vorderradbremse. Bleibt die Vorderradbremse unnötig lange gezogen, muss dies im Stand ausbalanciert werden. Je nach Fahrsituation und Gleichgewichtssinn kann dies zu Problemen führen.



Und so sollte das Hinterradversetzen dann im Gelände ausschauen.

TIPPS FÜR DEN TRANSFER INS GELÄNDE

Der Transfer ins Gelände ist ein großer Schritt und der Erfolg abhängig von vielen Faktoren. Die Grundvoraussetzung ist die Beherrschung des beschriebenen Bewegungsablaufes im Übungsgelände. Folgende Tipps helfen bei der Anwendung auf Tour:

VOM LEICHTEN ZUM SCHWEREN: Beginnen Sie mit Kurven, die sie bereits ohne Hinterradversetzen meistern. Erst danach steigern Sie den Anspruch

VOM BEKANNTEN ZUM UNBEKANNTEN: Versuchen Sie sich erst an Serpentin, deren Winkel, Untergrund und Umgebung Sie vorab

kennen. Später erfolgt die Situationseinschätzung inkl. Spurwahl aus der Fahrt heraus.

VOM EINFACHEN ZUM KOMPLEXEN: Vermeiden Sie anfangs Serpentin mit zusätzlichen Anforderungen wie Stufen, Wurzeln oder gar Ausgesetztheit. Für diese Sektionen ist später bei präziser Fahrweise immer noch Zeit.

Denken sie an die vorgestellte **BEWEGUNGSTECHNIK:** Achten Sie auf einen dosierten Einsatz der Vorderradbremse. Ein langsam rollendes Bike stabilisiert. Dies gilt auch bei Spitzkehren. Wacklig wird es meist erst, wenn die Fahrt komplett zum Stillstand kommt. Achten Sie nach

Möglichkeit auf die Blickführung in Fahrtrichtung. Achten Sie auf die Steuerung aus der Hüfte heraus. Beugen sich lediglich die Knie wird die Richtungsänderung des Hinterrades erschwert

Nutzen Sie Ihre MTB-Partner als **HILFESTELLUNG.** Bei Postierung an der Kurveninnenseite und optional führenden Griff am kurveninneren Oberarm reduzieren Sie die Verletzungsgefahr für alle Beteiligten.

Ist der Transfer auf leichte Geländeserpentin geglückt und festigt sich die Bewegungstechnik, so steht dem Projekt „Serpentin-Passage des Haustrails“ nichts mehr im Wege.

1/2 SEITE THULE