

TECHNIK TRAINING BASIC - TEIL 2

LANGSAME KURVEN

Die Anfahrt ist entweder sitzend oder stehend. Mit Vorausschauen und Analysieren der Kurve, kann die optimale Linie gefunden werden. In der Kurve wird der Oberkörper in Fahrtrichtung gedreht und der Blick zum Kurvenausgang gerichtet. Das Bike leicht in die Kurve legen. Bei sehr engen Kurven kann es hilfreich sein, die Kurbelstellung zu variieren. Jeweils so, dass der Fuss auf der Kurvenaussenseite vorne ist. Beim Fusswechsel sollte man vorwärts treten.

SCHNELLE KURVEN

In der Relax oder Attack Position anfahren und den Blick in die Kurve richten. Die beste Linie suchen und die Geschwindigkeit entsprechend anpassen. Der Schwerpunkt sollte möglichst tief und zentral sein. In der Kurve möglichst nicht mehr bremsen. Das Bike in die Kurve hineinlegen, dabei ist der äussere Arm gebeugt und der innere Arm fast gestreckt. Der Blick ist zum Kurvenausgang gerichtet. Der Oberkörper, die Hüften und die Knie werden zum Kurvenausgang hin gedreht. Je nach Kurve ist die Kurbelstellung waagrecht oder das äussere Bein gestreckt und belastet, um den Anpressdruck der Reifen zu erhöhen.

LINIENWAHL

Der Blick ist jeweils weit nach vorne gerichtet - je höher die Geschwindigkeit desto weiter nach vorne. Das ermöglicht ein frühzeitiges Analysieren des Geländes und ist Voraussetzung für eine entsprechend gute Linienwahl. Über Wurzel- oder Steinfelder ist die direkte Linie oft die einfachste. Eine Grundgeschwindigkeit ist wichtig um über unebenes Gelände zu rollen. Wenn man zu langsam ist, dann verliert man das Gleichgewicht und die Räder bleiben an Hindernissen hängen. Man sollte vor schwierigen Stellen entscheiden, ob man diese fahren möchte. Sobald man mittendrin ist, gibt es meistens keine Ausstiegsmöglichkeiten mehr.



www.trudy.bike
[instagram.com/trudy_bike](https://www.instagram.com/trudy_bike)
[facebook.com/trudybike](https://www.facebook.com/trudybike)