

TECHNIK TRAINING BASIC- TEIL 3

HINDERNISSE ÜBERROLLEN

Anfahren in Relax Position und zugleich das Hindernis fixieren. Kurz davor in Attack Position wechseln, um den Schwerpunkt tief und das Gewicht wenig nach hinten zu verlagern. Das Vorderrad wird somit entlastet und die vorgespannten Arme federn das Hindernis ab. Das Vorderrad bleibt am Boden. Nach dem Hindernis den Körperschwerpunkt ruckartig in zentrale Position bringen. Das Hinterrad wird somit entlastet und mit den vorgespannten Beinen kann der Aufprall abgefedert werden.

VORDERRAD ANHEBEN

Anfahren in Attack Position mit Blick auf das Hindernis. Kurz vor dem Hindernis mit den Schultern nahe zum Lenker und impulsartig nach oben und leicht nach hinten bewegen bis die Arme fast gestreckt sind. Der Körperschwerpunkt ist anschliessend vor dem Hinterrad.

Das Vorderrad nur so hoch wie nötig anheben, um nach dem Hindernis schnell wieder Bodenkontakt zu haben.

HINTERRAD ANHEBEN

Anfahren in der Grundposition, anschliessend der Oberkörper nach vorne und unten bewegen. Die Pedalen nach vorne abdrehen und dich zugleich zwischen Lenker und Pedalen verkeilen. Mit der Hüfte nach oben schnellen und die Kraft auf das Pedal übertragen. Die Landung mit beiden Beinen gleichmässig abfedern.



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