

Florian Weishäupl

Mountain biken *im Flow*

Fahrtechnik-Training für Tourenfahrer

COPRESS
SPORT

Inhalt



Begrüßung	8	Das Grüne Level	22
Guten Tag, Hallo und Grüß Gott	10	Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Grünen Levels	24
Mountainbiken, das Fahrradfahren 2.0? ..	11	Das tourentaugliche Mountainbike	26
Ein Gedanke zum »Selbststudium«	11	Der Bikecheck	30
Mountainbiken im »Flow«	12	Die Steuerzentrale	31
Der »Rote Faden«	13	Die Bremse	32
Emotionen als Motivation	13	Die Federung	36
Die Zielgruppe	13	Die Laufräder	39
Die Struktur	14	Der Rahmen inkl. Sattel und Sattelstütze	41
Deine Disziplin	16	Der Antrieb	42
Das Fahrtechnik-Mantra	16	Der Mensch	44
Die Vorbereitung zur Tour	17	Zusammenfassung des Bikechecks ...	46
Die Gebrauchsanleitung	17	Das Aufsteigen /	
Mountainbiken hat mit Sport zu tun!	17	Das Anfahren in der Ebene	47
Mountainbiken hat mit Ehrlichkeit zu tun!	17	Das Pedalieren in der Ebene	50
Mountainbiken hat mit Wohlfühlen zu tun!	18	Dass Schalten	56
Mountainbiken hat mit Verantwortung zu tun!	18	Die Grundposition	61
Mountainbiken hat mit situativen Entscheidungen zu tun!	19	Das Bremsen in der Ebene	70
Mountainbiken hat mit Geschwindigkeit zu tun!	19	Das Kurvenfahren in der Ebene	80
Mountainbiken hat mit dem Schwerpunkt zu tun!	20	Das Gleichgewicht in der Ebene	83
Mountainbiken hat mit Physik zu tun!	20	Die Bedeutung des Gleichgewichts für uns Tourenfahrer	84
Mountainbiken hat mit Psyche und Physis zu tun!	20	Dass freihändige Fahren	84
Mountainbike hat mit Be- und Entlasten zu tun!	20	Das langsame Pedalieren	86
Mountainbiken hat mit Flow zu tun!	21	Das Absteigen in der Ebene	90
		Fertig mit dem Training	95



Das Blaue Level 94

Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Blauen Levels	96
Der Fünf-Punkte-Check	98
Die Aktivposition	99
Das Bremsen am Berg	105
Die weite Kurve	110
Das Pedalieren am Berg	118
Das Pedalieren bergauf	119
Das Pedalieren bergab	122
Der Wiegetritt	123
Das Schalten am Berg	126
Das Schieben	128
Das Aufsteigen und Anfahren am Berg	132
... bergauf	132
... bergab	136
Das Anhalten und Absteigen am Berg	141
... bergauf	141
... bergab	144
Wie geht's weiter?	147

Das Rote Level 148

Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Roten Levels	150
Die Trailposition	153
Der Absatz bergab	157
Die Vertikale bergab	161
Die Treppe bergab	163
Die Wurzeln und Steine	168
Das Gleichgewicht auf dem Trail	171
Der Trackstand – Stillstehen	172
Die Traverse	176
Das steile Gefälle und die Vertikalen	178
Die Serpentine	179
Das Tragen	180
Das Schieben	180
Das Heben	180
Das Drücken	181
Das Schultern	183
Das Tragen	185
Das »Gatterln«	188
Das Tragen und Schieben bergab	189



Das Absteigen und Aufsteigen im Trail	190
Das Anhalten und Absteigen im Trail – bergauf	190
Das Aufsteigen und Anfahren im Trail – bergauf	192
Das Anhalten und Absteigen im Trail – bergab	194
Das Aufsteigen und Anfahren im Trail – bergab	196
Die enge Kurve / Die Serpentine	199
... bergauf	199
... bergab	203
Das Hinterrad anheben	208
Das Vorderrad anheben	212
... im Stehen	212
... im Sitzen	217
Wie geht's weiter?	223

Das Schwarze Level	224
Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Schwarzen Levels	226
Das Springen	228
Der Bunny Hop	229
Der Drop	234
Der Manual	237
Die Umsetztechnik – Versetzen des Hinterrades	241
Wie geht's weiter?	251

Danke für's Mitmachen	252
-----------------------------	-----