

LIFE ON BIKE

Club Böttingen

Bike Technik Training

mit

Peter Wyss

Bericht
von
Thomas Gyr

Allschwil, den 10.11.2001



Kursablauf:

Treffpunkt Bachgraben, Sportzentrum VanderMerve

Begrüßung Vorstellung, Helminfo, Kleidung test, Handschuhe

Funktionstest

- 🚲 Reifen: Minimaldruck 3 bar, optimal bei 4 bar, Profil min. 5 mm
- 🚲 Bremsen: sollten nicht quietschen, Felgen und Klötze nicht abgewetzt, müssen gut ziehen, kein Bremsverzug



Einstellung am Bike

- 🚲 Sattelhöhe: normale Fahrstellung einnehmen, am Besten an einem Hindernis festhalten, dann aus den Pedalen, Ferse auf Pedal stellen, Bein sollte durchgestreckt sein, sonst Sattelstütze nach oben stellen.
- 🚲 Fahrstellung: normale Fahrstellung, an einem Hindernis festhalten, Kurbeln waagrecht, Knie und Pedalachse sollten senkrecht übereinander sein. Sattel nach vorne stellen.



Auf dem Parkplatz

Beweglichkeit auf dem Bike

- 🚲 Slalomfahren und gleichzeitig nicht steif auf dem Sattel sitzen, sondern soweit bewegen, dass die Gleichgewichtslage ändert. Bewegung seitlich wie auch in Fahrtrichtung variieren.

Tritttechnik

- 🚲 Tritt: Die Bewegung beim Treten sollte rund und gerade sein, d.h. dass das Fussgelenk mit dem Kniegelenk eine Gerade bildet, die in Fahrtrichtung betrachtet möglichst senkrecht zum Boden hin sein sollte
- 🚲 Frequenz: je höher die Kadenz (Trittfrequenz pro Minute), je kleiner wird die Kraftbelastung auf die Knie, dem Gelände anpassen.
- 🚲 Fussstellung: Generell das Fussgelenk nicht durchstrecken, sondern die Ferse tendenziell unten halten. Die leichte Unterstützung durch die Rundbewegung ergibt sich so fast von alleine.
- 🚲 Tritttechnik: Die Klickpedale dienen nicht nur dem besseren Halt, sondern können auch noch unterstützend beim Treten

sein. Nicht das Bein nach oben reißen, sondern nur eine Gewichtsentlastung machen, somit ist der Tritt runder und man kann auch höhere Kadenzen erreichen.

Fahrtechnik

- 🚲 Armstellung beim Fahren: die Arme nicht durchstrecken, die Handgelenke jedoch gerade durchstrecken, so ist eine optimale Federung und Kraftübertragung möglich.
- 🚲 Gänge schalten: Üben, die Gänge vorne und hinten gleichzeitig durchzuschalten. Gefühl für die schnelle Schaltung bekommen.
- 🚲 Kadenz: je höher die Kadenz (Trittfrequenz pro Minute), je kleiner wird die Kraftbelastung auf die Knie, flach und leichte Steigung mit hoher Kadenz (nahe 100), abwärts und steile Anstiege mit tieferer Kadenz (70-90) bewältigen. Runder Tritt soll erreicht werden.



Auf dem Schulgelände

Paarfahren

- 🚲 2-er, 5-er Gruppen (Arm an Schulter)

Fahrgasse

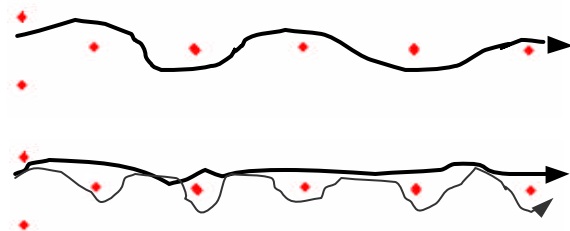
- 🚲 2 Latten in verschiedenen Abständen und verschieden lang
- 🚲 Stockfahren auf der Kurzlatte (30cm) und einer Dachlatte (2m)



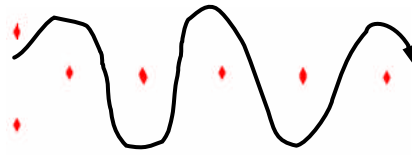
Slalomfahren

- 🚲 beide Räder umfahren das Hindernis
- 🚲 Vorderrad-Slalom, nur das Vorderrad umrundet das Hindernis, das Hinterrad fährt immer auf der gleichen Seite am Hindernis vorbei.

Ausholen ist hier angesagt.



- 🚲 sehr enger Slalom, Balance halten und langsam fahren.



Gegenstände aufheben und ablegen

- 🚲 verschiedene Gegenstände (Trinkflasche, Klötzchen, Kiesel) während dem Fahren aufheben, und nachher wieder hinlegen, Gleichgewichtsübung.

Springen

- 🚲 Vorderrad: Gewicht kurz nach vorne verlagern, Federgabel runterpressen und schnell Gewicht durch Arme strecken nach oben schnellen lassen. Geeignet zum Überwinden von kleinen Hindernissen.
- 🚲 Hinterrad: Gewicht schnell nach hinten verlagern, und durch schnelles Strecken der Beine das Hinterrad heben.
- 🚲 beide gleichzeitig: Die vorherigen Übungen als Ganzes vereinen, Gewicht leicht nach unten bewegen, und vorne wie hinten gleichzeitig Räder durch eine ruckartige Bewegung in die Luft heben. Das Ganze während dem Fahren üben, bis eine gewisse Konstanz vorhanden ist. Danach dasselbe mit vorne anbremsen, so dass ein Stillstand erreicht wird. An Ort springen, und Lenker möglichst nicht drehen.

Balancieren

- 🚲 Springen an Ort: Räder durch leichte und lockere Sprungbewegung in die Luft bringen, dies an Ort, solange bis die Lage stabil ist. Danach versuchen, das Bike an Ort zu drehen.
- 🚲 Ballspiel: Beim langsamen Vorwärtsfahren vorne oder hinten auf Höhe des Balles eine Sprungbewegung zur Seite vollziehen, der Ball sollte so angekickt werden.

Stockspringen

🚲 Langsam:

Hindernis anfahren, vorne Rad heben, überwinden, anschliessend das Hinterrad heben und gleichzeitig in die Pedale treten.

🚲 Schnell:

Hindernis anfahren, kurz vor dem Hindernis beide Räder in die Höhe ziehen, funktioniert nur bei entsprechender Geschwindigkeit (ca. 15 km/h).

Treppenfahren

🚲 Runterfahren:

Die Technik besteht darin, das Gewicht beim Einstieg in die Treppe nach hinten zu verlagern. Auf keinen Fall die Vorderbremse benutzen.



🚲 Langsam, mit Kurve: Wie oben, jedoch mit der Hinterbremse soweit abbremsen, dass fast ein Halt gemacht werden kann. Minimale Richtungsänderungen sind möglich, nach der Treppe gleich eine Kurve einleiten (Situationstraining).



🚲 Hochfahren:

Zwei verschiedene Techniken sind zu üben. Mit einem Hardtail Bike muss beim Kontakt des Vorderrades mit der Treppe dieses hochgezogen werden, gleichzeitig wird aus dem Sattel gegangen und kraftvoll in die Pedale getreten. Mit einem Fully muss beim Kontakt des Vorderrades mit der Treppe dieses hochgezogen werden, ein kräftiger Vortrieb reicht in der Regel aus.



- 🚲 Schlauch wechseln: Die Reifen werden beim Techniktraining enorm belastet, so dass z.B. beim Treppenfahren auch mal ein Snakebite eingefangen werden kann. Der Schlauchtausch wurde ebenfalls rasch und effizient durchgeführt.



Im Wald

Singletrail fahren

Spur halten und voraus schauend fahren.

Technik beim Kurven fahren

- 🚲 Langsam: Die Kurve wird durch den Lenkereinschlag eingeleitet, Lenker nach links, Kurve nach links, usw.
- 🚲 Schnell: Die Kurve wird durch eine kleine Gegensteuer-Bewegung eingeleitet. Die Kurvenfahrt wird durch das Beugen bzw. Strecken des Armes in der Kurveninnenseite gelenkt. Reserve halten, damit die Kurve im Notfall enger gefahren werden kann.



Hindernisse überwinden

- 🚲 verschiedene Höhen: Äste und kleine Stämme werden quer in den Weg gelegt, anvisieren und langsam rüber springen.
- 🚲 mit Kurven: Das Hindernis anvisieren, aber schon voraus schauen, und die Kurvenfahrt planen, dennoch nicht vergessen, dass noch ein Hindernis im Weg liegt.

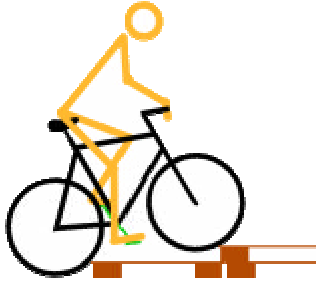

Hindernisparcours Wald

- 🚲 Querhindernisse: Langsam überfahren, leicht bergab, so dass die Geschwindigkeit zunimmt. Technik langsam mit Vorderrad heben, Hinterrad heben, wird die Fahrt schneller, so sind beider Räder gleichzeitig in die Luft zu heben.
- 🚲 Längshindernisse: Ähnliche Technik wie oben, jedoch versuchen, das Hindernis in stumpferem Winkel anzufahren und beim Auftreffen das Vorderrad sowie nachher das Hinterrad zu entlasten. Ein Rutschen entlang des Hindernisses kann somit verhindert werden.

Bremstechnik

- 🚲 hinten blockieren: Hinterradbremse voll ziehen, gerade aus schauen, Horizont nicht aus den Augen verlieren, bis zum Stillstand.
- 🚲 mit Slalombremsen: Bremse hinten ziehen, Gewicht hinten lassen und leichte Seitwärtsbewegungen machen. Dies dient dem Feststellen der Untergrundreibung (Traktion in der Kurve usw.)
- 🚲 vorne blockieren: Vorderradbremse leicht betätigen, bis der Zug zunimmt, Gewicht hinter den Sattel bringen und noch mehr ziehen. Das Rad sollte zum Schluss eine leichte Rutschphase haben, keine abrupten Korrekturbewegungen machen, da sonst die Gleichgewichtslage instabil wird.

Hindernisparcours

- 🚲 Paletten erklimmen: Palettanordnung überwinden, indem die erste Ebene mit leichtem Anheben des Vorderrades erreicht wird, dann die Pedalstellung so, dass beim Erreichen des 2. Hindernisses ein kraftvoller Pedaltritt das Hindernis erklimmt, aber gleichzeitig muss das Vorderrad angehoben werden.
 
- 🚲 Wellblech fahren: langsam muss das Gleichgewicht gehalten werden (→ Ausgleichsbewegungen), schnell muss der Lenkeinschlag gehalten werden.
- 🚲 Kippbrett: langsam drauf fahren, dann vorne warten, bis Brett kippt (Gleichgewicht), dann weiterfahren.
 
- 🚲 Slalom: wie vorher beschrieben.