



**AXEL HEAD**  
ist seit 1993 als Bike-Guide und Fahrtechnik-Coach tätig sowie Autor des BLV-Alpin-Lehrplans 7 Mountainbiken.  
[www.emotionsports.de](http://www.emotionsports.de)

### STUFEN, ABSÄTZE UND DROPS

sind eigentlich nicht schwer zu nehmen, man muss nur wissen wie es geht.

Jeder, der während einer Tour von seinem Rucksack über den Lenker überholt wurde, wird dies bestätigen. Bevor die Herausforderung „Absatz“ fahrtechnisch angegangen werden kann, sollte die Grundposition auf dem Bike bekannt sein und die Bremstechnik mit beiden Bremsanlagen gut beherrscht werden.

Das Befahren von Stufen ist abhängig von Geschwindigkeit, Höhe sowie dem Auslauf nach dem Hindernis. Grundsätzlich gibt es vier verschiedene Lösungen, Stufen oder Absätze bergab zu meistern: Rollen, Surfen (bzw. Springen), Trial-Techniken und Schieben. Dieser Artikel beschränkt sich auf die ersten beiden Lösungen.

Gut einsehbare Absätze oder Drops auf schnellen Pisten erfordern eine schnelle und gekonnte Surftechnik (oder Sprungtechnik). Steile, verblockte oder verwinkelte Geländeformen verlangen dem Biker eine saubere Rolltechnik ab, um für weitere Herausforderungen wie zeitnahe Verzögern, unmittlere Richtungsänderungen oder Räderversetzen bereit zu sein.

Idealerweise werden alle vier aufgeführten Techniken beherrscht und situativ richtig eingesetzt.

## WIE IM FLUGE

# ÜBER STUFEN UND ABSÄTZE

„Das müsste doch eigentlich gehen!? Ja – das ist drin ... oder vielleicht doch nicht?“ Stufen, Absätze und Drops stellen unsere Selbsteinschätzung stets auf die Probe. Wir helfen, dass alles glatt läuft.

Text: AXEL HEAD | Fotos: MARTIN SCHLIEPHAKE



Eine Überschrift in einer bekannten deutschen Frauen-Zeitschrift lautete erst kürzlich:

„Hohe Absätze – nicht sexy, sondern schmerzhaft!“

An dieses Statement sollten auch Biker denken, die sich noch nicht sicher mit den beschriebenen Techniken sind. Zu schnell kann ein Höhenflug mit einer Bruchlandung enden.



## ROCK'N'ROLL - ÜBER ABSÄTZE ROLLEN

### 1 ANFAHRT

In Grundposition auf den Absatz zurollen und mit beiden Bremsen das Tempo regulieren.



### 2 FREIGEBEN

Erreicht das Vorderrad die Kante des Absatzes, werden die Arme länger. Das Vorderrad wird gefühlvoll belastet und in den Absatz hinein gerollt. Die Hüfte bleibt stehen und wird nicht aktiv nach hinten geschoben. Als Folge wird die Hüfte nach unten gezogen. Von außen sieht der Ablauf aus, als ob die Hüfte aktiv nach hinten gebracht wird. Das ist nicht so! Durch das „Freigeben“ durch die langen Arme werden Fehler beim Timing von vornherein vermieden und das Bike ist besser kontrollierbar. Je nach Gelände und Anforderung werden beide Bremsen je nach Untergrund von Vorder- und Hinterrad unterschiedlich stark genutzt.



### 3 AUSFAHRT

Sobald das Hinterrad auf dem Weg zum Ende des Absatzes ist, wird die Bewegung wieder fließend aufgelöst, indem die Knie dosiert gestreckt werden und die langen Arme wieder in die Beugung gehen. Über den kompletten Bewegungsablauf wird keine Endposition eingenommen. Alles fließt!



## SURF'S UP - ÜBER ABSÄTZE SURFEN

### 1 ANFAHRT

In Grundposition auf den Absatz zurollen und mit beiden Bremsen das Tempo regulieren.



### 2 FREIGEBEN

Kurz vor der Kante des Absatzes erhöht sich der Winkel im Ellbogengelenk und der Oberkörper senkt sich leicht ab. Aus dieser Position heraus wird der Rebound der Federgabel mit genutzt und der Oberkörper durch Streckung der Ellbogengelenke nach hinten oben gebracht. Gleichzeitig erfolgt ein aktives leichtes Strecken der Kniegelenke. Das Rad wird so unter dem Körper nach vorne gepusht, und das Vorderrad verändert trotz des Luftstandes nicht die Bewegungsrichtung. Bei korrektem Umfang der Bewegung gelingt es, beide Räder wieder zeitgleich am Boden abzusetzen. Lediglich bei sehr hohen Absätzen und langsamer Fahrgeschwindigkeit ist ein zeitversetztes Aufsetzen der Räder (Trialttechnik: erst HR, dann VR) vorzuziehen, um die Energie auf zwei separierte Landungen zu verteilen und besser im Kniegelenk abfangen zu können.



### 3 AUSFAHRT

Sobald beide Räder wieder Bodenkontakt haben, wird die Landung in Ellbogen und Kniegelenken weich abgefedert und die Grundposition wieder eingenommen.

