



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

# GLÜCKAUF

## einem Rad - der Wheelie

Der Wheelie – Klassiker jeder Trial-Show und neben dem Bunny-Hop wohl das bekannteste aller Bikemanöver. Die Eisdiele-Showfahrt hat in ihrer Grundform aber auch auf dem Trail Berechtigung. Bergauf können Schwellen, Stufen und Wurzeln spielerisch gemeistert werden.

Text: AXEL HEAD | Fotos: MARTIN SCHLIEPHAKE

**S**owohl beim Üben als auch auf dem Trail bleibt stets ein Finger an der Hinterradbremse. Sollte Dynamik oder Umfang zu groß werden, so ist die Bremse das einzige Gegenmittel gegen den Sturz nach hinten. Eine geringe Steigungen und langsames Tempo sind zu Beginn hilfreich. Ein weicher Untergrund und langsames Steigern der Umfänge sind für den Anfang Pflicht. Flatpedals geben zu Beginn Sicherheit sich schnell genug im Fall des Falles vom Gerät trennen zu können.



### ANFAHRT

Beim Wheelie ist außerdem vorher auf die individuell richtige Gangwahl zu achten. Ein zu leichter Gang bringt Unruhe in die Tretbewegung – ein zu schwerer Gang unterstützt die Rückwärtsbewegung des Oberkörpers zu wenig. Zu Beginn wird aus der Grundposition heraus durch Anwinkelung der Ellbogen der Körperschwerpunkt etwas nach vorne abgesenkt.

### ABHEBEN & TRETEN

Nach dieser Auftaktbewegung wird der Rebound der Federgabel dosiert und weich genutzt. Schulter und Oberkörper wandern kontrolliert und fließend nach hinten.

Die Arme geraten in die Streckung, und das Becken kippt zum hinteren Ende des Sattels. Arme und Schulter bilden die Gegenspieler für die Beinmuskulatur, die jetzt das Vorderrad aus der 14.00 Uhr Kurbel-Stellung heraus nach oben treten.

Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Arme fast gesteckt und der impuls aus den Armen möglichst gering. Position von Becken und die Oberkörperhaltung sind erfolgsbestimmend. Nur wenn sich der Schwerpunkt weit genug (in etwa über der Hinterrad-Nabe) befindet, wird man mit einem gleichmäßigen Schwebzustand des Vorderrades belohnt. Der Schwerpunkt wird durch die Verlagerung des Beckens und der Tretbewegung gesteuert. Zuviel Vortrieb gleicht nur eine zu weite nach vorne verlagerte Position aus und muß gefühlvoll mit der Hinterradbremse nachreguliert werden. Idealer Weise wird das Hinterradfahren mit Flatpedals geübt. Durch ein bewußtes Absteigen nach hinten ist so das Kennenlernen des „Sweet Spots“ über der Hinterradnabe gut möglich. Am besten tastet man sich mit einer Partner-Standübung an den ungewohnten Gleichgewichtspunkt heran.



### ABSENKEN

Durch Kippen des Beckens zur Sattelspitze oder Verringern des Pedaldruckes senkt sich das Vorderrad automatisch und wird sanft zu Boden gesetzt. Der Wheelie ist in erster Linie reichte Gleichgewichtssache! Bevor schließlich der komplette Move so sicher wie hier beherrscht wird, ist vor allem stetiges Üben nötig, ganz nach dem Motto: Wer das Glück nicht sucht, kann es auch nicht finden!

„WER DAS GLÜCK NICHT SUCHT,  
KANN ES AUCH NICHT FINDEN!“

