



Der Name Marc Brodesser dürfte dem ein oder anderem Leser unseres Blogs sicherlich schon ein Begriff sein. Der ambitionierte Fahrtechnik-Coach stand uns schon als [Interviewpartner](#) zur Verfügung und hat zusammen mit Marcus Klausmann auch ein [Buch über Fahrtechnik](#) geschrieben.



Foto by:Ralph Penno / LOOX

Jetzt stellt Marc unserem Blog seine Fahrtechnikvideos zur Verfügung, die wir euch natürlich nicht vorenthalten möchten.

Wir wünschen euch schon mal viel Spaß und wer tiefer einsteigen will, der sollte sich dann bei Marc zu einem seiner Kurse anmelden.

Sicherlich wird Marc hier auch die ein oder andere Frage in den Kommentaren beantworten, so es denn von eurer Seite aus welche gibt.

Feedback zu den Videos ist natürlich auch erwünscht.

MTB Fahrtechnik Video #1: Grundposition | Balance

Die Grundposition auf dem Bike muss passen, sonst nimmt man Fehlhaltungen mit in die Manöver mit rein! Häufig schleichen sich da über die Jahre schlechte Angewohnheiten ein, die man eliminieren sollte. Hier kann man sich die richtige Trail-Position zu Gemüte führen:

MTB Fahrtechnik Video #2: Trackstand | Gleichgewicht

Gleichgewicht braucht man als Mountainbiker andauernd, weshalb es existenziell ist diesen Bereich mit in die Fahrtechnik-Übungen einzubauen - im technischen Gelände freut man sich dann, wenn man in der Ebene vorher gut trainiert hat.



MTB Fahrtechnik Video #3: Bremstechnik | Stoppie

Rutschende und blockierte Räder sollte man vermeiden und generell lernen das volle Potential der Vorderradbremse nutzen - ansonsten drohen in Steilabfahrten und Vollbremsungen Kontrollverluste. Schaut Euch hier an, wie man korrekt bremst:

MTB Fahrtechnik Video #4: Kurventechnik | Schotterkurven

Kurvenfahren auf dem MTB funktioniert anders als auf der Straße, da wir über lose Böden etc. fahren und mit der falschen Technik schnell wegrutschen. Hier wird erklärt und demonstriert worauf bei Kurven zu achten ist:

MTB Fahrtechnik Video #5: Hindernisse meistern

Bordsteinkanten, Baumstämme oder Äste versperren häufig den Trail. Mit der richtigen Technik kann man sowas easy überwinden, was in der Praxis einen hohen Nutzen für mehr Fahrfluss mit sich bringt.

MTB Fahrtechnik Video #6: Wheelie | Manual

Wheelies sehen gut aus und machen Spaß, Manuals kann man auf dem Trail bei Mulden, Schlammflöchern und Bodenwellen gut nutzen, weshalb sie sehr praxis-relevant sind!

MTB Fahrtechnik Video #7: Bunny Hop

Ein wichtiger Schritt für mehr Flow ist der Bunny Hop, den jeder Trail-Biker lernen und anwenden sollte. Geschmeidig und sicher überwindet man dann auch bei hohem Tempo Hindernisse und die Linienwahl wird nicht effizienter und spaßiger!

MTB Fahrtechnik Video #8: Geländestufen | Drops

Nicht nur im Bikepark kann man Drop-Techniken anwenden, auch auf Trails gibt es immer wieder Kanten und Stufen, die man so elegant meistern kann. Üben kann man das Ganze anfangs an hohen Bordsteinkanten! Den Wheelie-Drop wendet man dann an, wenn man keinen Anlauf hat!



MTB Fahrtechnik Video #9: Spitzkehren | HR versetzen

Fast alle Biker wollen Serpentinaen fluessig und sicher meistern, weshalb man in diese Sache viel Übung investieren sollte und step by step im Gelände anfängt sich zu steigern. Das Hinterrad zu versetzen macht es natürlich noch spannender!

MTB Fahrtechnik Video #10: Steilstufen bergauf und bergab

Im Mittelgebirge wimmelt es von Rampen, die bergauf und bergab sehr steil daherkommen. Hier zeigen wir Euch, wie man diese Passagen mit der richtigen Technik schafft und nicht mehr absteigen muss!

MTB Fahrtechnik Video Promo / Trailer

Mehr von Marc findet ihr auf seinem Fahrtechnik-Blog (Logo anklicken)



FAHRTECHNIK.TV
Das Fahrtechnik-Portal für Mountainbiker

Powered by
POLYGON

