

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
---------------	---

1 Bikes und Technik	8
1.1 Bike-Arten (MTB)	10
1.1.1 Cross-Country&Marathon Bikes ..	12
1.1.2 Dirt-Bike	12
1.1.3 All-Mountain-Bike	13
1.1.4 Enduro-Bike	13
1.1.5 Freerider	14
1.1.6 Downhill-Bike	14
1.1.7 Fatbike	15
1.1.8 650B Plus Bike	15
1.2 Material	16
1.2.1 Lenker	18
1.2.2 Vorbau	18
1.2.3 Griffe	19
1.2.4 Bremsen	19
1.2.5 Sattelstütze	20
1.2.6 Sattel	20
1.2.7 Schaltung	21
1.2.8 Kettenführung	21
1.2.9 Federgabel	22
1.2.10 Dämpfer	22
1.2.11 Pedale Flat oder Klick	23
1.2.12 Reifen	23
1.3 Ausrüstung	24
1.3.1 Helm	26
1.3.2 Brille	27
1.3.3 Handschuhe	27
1.3.4 Schutzkleidung	28
1.3.5 Rucksack	29
1.3.6 Werkzeug	29
1.4 Bike-Set-Up + Bike Check	30
1.4.1 Einstellung des Cockpits	32
1.4.2 Die richtige Sattelposition	33
1.4.3 Fahrwerk – Gabel	34
1.4.4 Fahrwerk – Dämpfer	34
1.4.5 Reifen und Schlauch wechseln ..	35
1.4.6 Der richtige Luftdruck	36
1.4.7 Kette ölen	37
1.4.8 Kontrolle der Bremsen und Beläge ..	38
1.4.9 Lagercheck Front	39
1.4.10 Lagercheck Heck	39

2 Grundlagen	40
2.1 Die richtige Haltung	42
2.1.1 Grundposition	44
2.1.2 Aktivposition	46
2.2 Gleichgewicht	46
2.2.1 Balance	48
2.2.2 Trackstand	50
2.3 Kurventechnik	52
2.3.1 Offene Kurve – Ablauf & Blickführung	54
2.3.2 Anlieger	56
2.3.3 Driften	57
2.3.4 Beschleunigen / Pushen in Anliegern	58
2.3.5 Schneller Kurvenwechsel	59
2.4 Bremstechnik	60
2.4.1 Vorder- & Hinterradbremse	62
2.4.2 Die richtigen Bremspunkte	63
2.5 Be- und Entlasten	64
2.5.1 Vorderrad anheben	66
2.5.2 Hinterrad anheben	68
2.5.3 Die Brückentechnik	69
2.6 Abrollen und Pushen	70
2.6.1 Pushen auf dem Pushtack	72
2.6.2 Stufen abrollen	74
2.6.3 Mulden im Gelände pushen	75
2.7 Steilhänge	76
2.7.1 Steilhang bergauf pedalieren ...	78
2.7.2 Geländekanten bergauf	79
2.7.3 Geländetreppen bergauf	80
2.7.4 Spezielle Stufen	81
2.7.5 Einfahrt in steile Hänge	82
2.7.6 Position und Blickführung in steile Hänge	83
2.7.7 Bremsen im Steilhang	84
2.7.8 Traversieren im Steilhang	85

3	Techniken für Fortgeschrittene . .	86	3.8	Sprungtechnik	124
3.1	Der Wheelie	88	3.8.1	Aktives Abspringen bei flachen Tables	126
3.2	Der Manual	90	3.8.2	Doubles / Steile Absprünge springen	128
3.3	Der Bunnyhop	92	3.8.3	Racetechnik	130
3.4	Der Stoppie	94	3.8.4	Scrubben	132
3.4.1	Der Stoppie	96	3.8.5	Von Kurve zu Kurve	134
3.4.2	Der Rolling Stoppie	98	3.8.6	Step up – Step down	136
3.5	Spitzkehren	100	3.9	Wallrides	138
3.5.1	Durchfahren von Spitzkehren . . .	102	3.9.1	Wallrides fahren	140
3.5.2	Statisches Versetzen	104	3.9.2	Wallrides springen	141
3.5.3	Dynamisches Versetzen	106	3.10	Tricks	142
3.6	Hindernisse und Linienwahl	108	3.10.1	Der Whip	144
3.6.1	Steinfelder	110	3.10.2	Table-Top + Table-Top One-Foot	146
3.6.2	Steinbrocken	112	3.10.3	No-Foot + No-Foot Can-Can	148
3.6.3	Wurzelfelder	113	3.10.4	Tuck No-Hand + Suicide No-Hand	152
3.6.4	Eis und Schnee	114	3.10.5	X-Up + X-Up One-Foot	156
3.7	Droptechnik	116			
3.7.1	Floater Drop	118			
3.7.2	Aktiver Drop	120			
3.7.3	Drops Scrubben	122			
3.7.4	Pre-Hop Drop	123			
				Fotonachweis	160