

Freestylesport – Bike: Pumptrack – Pick-Up

Beim Pick-Up hebt man das Vorderrad über eine Welle und setzt es nach der Welle wieder ab. Das führt zu noch mehr Geschwindigkeit.

Das Vorderrad im Wellental anheben und versuchen, es erst nach dem höchsten Punkt wieder abzusetzen.

Am besten die ganze Zeit ein oder zwei Finger an der Hinterradbremse halten. So kann bei starker Rücklage kurz gebremst werden, um nicht nach hinten zu fallen.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO