

Freestylesport – Bike: Level 1 – Balance

Balancieren ist die Grundlage für alle Bikemoves. Wer die Balance für mehrere Minuten halten kann, schafft Stufen, Serpentina und schwierige Passagen problemlos.

Beim Balancieren stehen die Pedalen waagrecht und der Körperschwerpunkt liegt vor dem Tretlager. Die Schultern sind direkt über dem Lenker. Mit beiden Händen an den Bremsen und mit Druck auf dem vorderen Pedal kann jetzt die Balance gefunden werden.

Bemerkungen:

- Um möglichst ruhig auf dem Fahrrad stehen zu können, ist es wichtig, voranzuschauen und einen Punkt zu fixieren.
- Beim Ausgleichen der Balance sollten allzu heftige Bewegungen vermieden und nur leicht gegengesteuert werden.
- Um die Balance zu üben gibt's unzählige Möglichkeiten unterwegs. Zum Beispiel an einer Kreuzung beim Warten.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO