

BMX: Wheelen

Das Ziel dieser Übung ist es die Balance auf dem Hinterrad halten zu können. Auch mit einem herkömmlichen Bike können Fahrerinnen das Wheelen üben.

Auf leicht abfallendem Gelände wird durch Gewichtsverlagerung nach hinten das Vorderrad in die Höhe angehoben. Dazu werden die Beine gestreckt. Hebt das Vorderrad zu hoch an, kann die Hinterbremse angetippt werden. Senkt sich das Vorderrad, müssen die Beine etwas mehr gestreckt werden. Wer kann am weitesten «wheelen»?



Sicherheitshinweis – Training nur mit normalen Schuhen ausführen, damit ein Abspringen nach hinten jederzeit möglich ist!

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO