BMX: Spring Hop

Die Radsportler lernen in dieser Übung beide Räder gleichzeitig abheben zu lassen. Sie können dies auch mit herkömmlichen Bikes ausprobieren.

Die wichtigste Bedingung für diese Übung ist: Knie beugen! Die Flexionsbewegung bewirkt eine leichte Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne. Ein trockener Hieb nach oben verursacht die Streckung der Beine und der Arme – der Rumpf bleibt dabei möglichst statisch. Das ermöglicht, beide Räder gleichzeitig auf die beinahe gleiche Höhe anzuheben.

Variationen

schwieriger

- Über unterschiedlich hohe Hindernisse springen.
- Mehrere «Spring hops» nacheinander auf vorgegebenem Rhythmus.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO