

# Freestylesport – Bike: Pumptrack – Manual

Beim Manual wird auf dem Hinterrad über eine oder mehrere Wellen gefahren.

Um in den Manual (engl. ausgesprochen) zu kommen, wird das Vorderrad im Wellental angehoben und das Gewicht über das Hinterrad zum Sweet Spot verlagert. Mit den Beinen weiterhin pumpen, damit die Geschwindigkeit behalten wird.

Immer ein oder zwei Finger an der Hinterradbremse behalten, damit bei starker Rücklage die Balance kontrolliert werden kann.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**