## mobilesport.ch

## Freestylesport - Bike: Pumptrack - Sprung

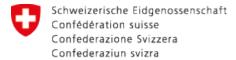
Vor dem ersten Sprung auf einem Pumptrack sollte man ihn einmal durchpumpen. So erhält man ein Gefühl dafür, wie weit er ist und wie viel Tempo man in etwa braucht.

Bei der Anfahrt sind die Pedalen waagrecht und die Ellbogen und Knie leicht gebogen. Die Kante des Sprungs fixieren, damit im richtigen Moment abgesprungen werden kann.

An der Kante wrid das Bike nach oben gezogen, wie beim <u>Bunny Hopp</u>. In der Luft sollten die Räder ungefähr auf derselben Höhe sein.

Wenn das Vorderrad über der Kante der Landung ist, nach unten drücken. Sobald die Räder den Boden berühren, den Schlag mit Knien und Armen abfedern.

Quelle: Gorilla



Bundesamt für Sport BASPO