

Freestylesport – Bike: Level 3 – Bunny Hop

Ein Hindernis auf dem Trail zu überspringen funktioniert am besten mit dem Bunny Hop. Auch beim Bunny Hop sind Koordination und Timing das A und O.

Stehend auf das Hindernis zufahren, mit den Pedalen waagrecht zum Boden. Es ist wichtig, das Vorderrad im richtigen Moment hochzuheben: möglichst nahe an der Hürde, damit man weit genug springen kann.

Als Erstes Arme beugen. Danach versuchen, das Rad in die Luft zu bringen, indem man die Arme explosiv streckt. Je nachdem, wie hoch das Hindernis ist, muss der Impuls stärker sein.

Damit auch das Hinterrad über das Hindernis kommt, ist es wichtig, das Körpergewicht von hinten nach vorne-oben zu bringen. Indem der Lenker in die richtige Richtung gedrückt wird, schiebt man das Fahrrad sozusagen unter sich durch.

Im Idealfall landet man mit beiden Rädern gleichzeitig. Mit Armen und Beinen kann man den Impuls der Landung weich abfedern. Auch hier hilft ein tiefer gestellter Sattel, weil man so viel mehr Bewegungsfreiheit hat.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO