

# Freestylesport – Bike: Pumptrack – Pumpen

**Das Ziel auf dem Pumptrack ist, ohne Treten Geschwindigkeit zu erhalten. Dazu fährt man mit entsprechenden Pumpbewegungen über die Wellen und durch die Kurven.**

Geht das Vorderrad bergauf, werden die Arme entlastet, indem man sie beugt. Geht das Vorderrad wieder bergab, werden sie gestreckt und so Druck auf das Vorderrad gegeben.

Mit den Beinen verhält sich das genau gleich: Geht das Hinterrad bergauf, werden die Beine gebeugt, um das Bike zu entlasten. Geht das Hinterrad bergab, werden sie gestreckt und damit Druck auf das Hinterrad gegeben.

In der Kombination heisst das: Zuerst das Vorderrad entlasten und dann erst das Hinterrad. Dasselbe gilt beim Bergabfahren: Erst die Arme, dann die Beine strecken.

Wird zusätzlich der Körperschwerpunkt vor- und zurück geschoben, kann noch besser beschleunigt werden.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**