

Pumptrack: Sprung über zwei Wellen

Mit zwei Sprüngen hintereinander kommt das Gefühl des Fliegens auf. Eine Übung für Fortgeschrittene.

Im Unterschied zum einfachen Sprung (Welle überspringen), wird das Vorderrad mittels einer weiteren prägnanten Beugung vor der Welle (wie bei «Pick Up») angehoben. Dann das Hinterrad anheben. Bei der Abfahrt hinter der nächsten Welle erst mit dem Vorderrad und dann mit dem Hinterrad landen, um zu beschleunigen.



Variation

schwieriger

Von der zweitletzten Welle vor einer Kurve in die Kurve springen.

Quelle: Stéphane Gremaud, Fachleiter J+S Radsport Pete Stutz, Beauftragter Breitensport, Swiss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO