

Freestylesport – Bike: Level 3 – Manual

Der Manual ist eine wichtige Grundlage für viele Moves auf dem Bike. Aber er ist auch nicht ganz einfach.

Beim Manual (engl. ausgesprochen) wird das Vorderrad angehoben, indem der Lenker zu einer impulsiven Bieg- und Streckbewegung der Arme emporgezogen wird. Wichtig ist auch das Timing zwischen Arm- und Beinimpuls.

Im Moment, in dem der Lenker hochgezogen wird, lehnt sich der Fahrer mit fast ganz gestreckten Armen und den Schultern nach hinten.

Jetzt ist es wichtig, den sogenannten «Sweet Spot» zu finden. Das ist die Position, in der man weder nach vorne noch nach hinten fällt. An diesem Punkt kann man die Balance durch den richtigen Mix von Bremsen und Gewichtsverlagerung kontrollieren.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO