BMX: Pumpen

Bei dieser Übung lernen die Fahrer durch Pumpen in den Hindernissen zu beschleunigen ohne in die Pedale zu treten.

In der Auffahrt auf den Hügel Arme und Beine beugen, um das BMX zu entlasten. In der nachfolgenden Abfahrt wieder strecken, damit beschleunigt wird. Wer ist am schnellsten auf der BMX-Bahn ohne Treten? Wer kommt am weitesten ohne Treten? Ein ausgezeichnetes Übungsareal ist das Waschbrett, d. h. die Aneinanderreihung mehrerer Hügel.

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO