

Pumptrack: «Pick up» – Vorderrad anheben

Eine Welle auf nur einem Rad zu überfahren ist machbar. Diese Übung zeigt die erforderlichen Kernbewegungen auf für einen Pickup.

Im Wellental das Vorderrad anheben. Das Hinterrad bleibt immer am Boden. Das Vorderrad über die Welle heben um dann hinter dem höchsten Punkt der Welle absetzen. Danach das Vorderrad belasten, um zu beschleunigen.



Bemerkung: Unbedingt einen oder zwei Finger auf der Hinterradbremse lassen. Falls man in zu starke Rücklage gelangt, kurz bremsen. So kann das Vorderrad auf den Boden zurück kommen.

Variation

Schwieriger

Den «Pick Up» in der Ausfahrt der Kurve vor einer Welle ausführen. Dies lässt Zeit für die Aufrichtung nach der Kurve und die zusätzliche Beschleunigung.

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