

Pumptrack: Mit den Armen pumpen

Es ist durchaus möglich, eine Runde auf der Piste mit blossen Arm-Pumpbewegungen zu absolvieren. Diese Übung konzentriert sich auf die Arm- Bewegung «beugen-strecken».

Im Aufstieg: Das Fahrrad entlasten, dabei die Arme beugen. Im Abstieg: Die Arme strecken, sprich das Vorderrad belasten um zu beschleunigen.



Bemerkung: Mit der letzten Welle von der Pumptrackbahn vor der Ausfahrt anfangen. Dann immer weiter starten und eine oder mehrere Wellen hinzufügen.

Variationen

- Wer kommt am weitesten?
- Wer fährt die letzte Welle am schnellsten aus?
- Wer schafft eine komplette Runde (nur mit den Armen pumpen!)?

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