

Pumptrack: «Manual» – Auf dem Hinterrad fahren

Während dieser Übung «surfen» die Schülerinnen und Schüler die Wellen.

Das Vorderrad im Wellental anheben, das Hinterrad bleibt immer am Boden. Das Vorderrad in der Luft behalten und mit den Beinen «pumpen».



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

Mehrere Wellen nacheinander «surfen».

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