

Pumptrack: Mit Style über die Rundbahn

Pumptracks liegen im Trend. Diese Bike-Rundbahnen ziehen Jung und Alt an, charakteristisch ist, dass man kein einziges Mal in die Pedale tritt und trotzdem rasant vorwärtskommt.

Auf Pumptracks können Bikerinnen und Biker fern vom üblichen Strassenverkehr in Ruhe einen Rundkurs abfahren, verbessern dabei ihre Fahrtechnik, Koordination, Gleichgewicht und Kraft. Dies wiederum verhilft zu mehr Sicherheit im Strassenverkehr.

Unsere Vorschläge richten sich an die Zielgruppe von 8- bis 12-Jährigen und bieten stylische Übungen, die sowohl auf als auch neben einem Pumptrack absolviert werden können.

→ Übungen: [Mit Style \(mit Videos\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO