

Pumptrack: Welle überspringen

Eine klassische Übung: Die Sportler eignen sich die Grundlagentechnik des Springens mit Fahrrädern an.

Auf dem höchsten Punkt der Welle beide Räder kurz anheben. Hier während der Abfahrt landen und wieder beschleunigen.

Variationen

Schwieriger

- Die letzte Welle von jeder Verkettung überspringen.
- **Bunny Hop:** Im Unterschied zum einfachen Sprung (Welle überspringen), wird das Vorderrad vor der Welle (wie bei «Pick Up») angehoben. Dann das Hinterrad anheben. Bei der Abfahrt auf zwei Rädern landen, um zu beschleunigen.



Bemerkung: Beim Bunny Hop 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.
«Bunny hop»

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