Pumptrack: Mit den Beinen pumpen

Auch die Pedale nehmen auf dem Pumptrack eine wichtige Funktion ein: In dieser Übung wird die Bein-Bewegung «beugen-strecken» trainiert.

Im Aufstieg: Fahrrad entlasten, dabei die Beine beugen. Im Abstieg: Die Beine strecken, somit das Hinterrad belasten.

Bemerkung: Auf der letzten Welle der Pumptrack-Piste vor der Ausfahrt anfangen. Dann sukzessive eine oder mehrere Wellen vor der Ausfahrt hinzufügen.

Variationen

- Wer kommt am weitesten?
- Eine Welle als letzte definieren. Wer fährt sie am schnellsten aus?
- Wer schafft eine komplette Runde (nur mit den Beinen 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