

# Pumptrack: Koordiniertes Pumpen

In dieser Übung werden Arm- und Beinbewegungen synchron ausgeführt. Es geht dabei darum, die Geschwindigkeit kontinuierlich zu steigern.

Im Aufstieg: Erst das Vorderrad durch Beugen der Arme entlasten, danach das Hinterrad durch Beugen der Beine entlasten.



Im Abstieg: Erst das Vorderrad durch Strecken der Arme entlasten, danach durch Strecken der Beine das Hinterrad belasten, um maximal zu beschleunigen.

**Bemerkung:** Mit dem vor- und rückwärts Schieben des Körper-Schwerpunktes kann man die Beschleunigung betonen.

## 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**