

# Pumptrack: Kurven Racing

**Auch in den Kurven kann die Geschwindigkeit erhöht werden. Diese Übung verhilft zu einer besseren Beherrschung des Kurvenfahrens sowie des Zusammenspiels zwischen Fahrrad und Körper.**

In der Kurve in der Mitte der Bahn beginnen. Fahrrad und Körper gleichzeitig kippen. Versuchen, die Fahrlinie in der Mitte der Kurve zu halten. Der Blick wird auf die gewünschte Fahrlinie und möglichst weit darüber hinaus gerichtet.



## Variationen

- Versuchen, immer schneller zu fahren und immer mehr zu kippen.
- Die Kurve möglichst hoch anfahren. Versuchen, die Kurve tiefer zu verlassen als man sie angefahren hat
- Bei höchster Geschwindigkeit die Innenpedale nach oben drehen und die äussere Pedale belasten.

---

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**