Freestylesport – Bike: Level 3 – Sprung

Einen Sprung sollte man sich ansehen, bevor man ihn anfährt. So kann man besser einschätzen, wie darübegesprungen werden soll.

Auch beim Sprung ist das richtige Timing von Arm- und Beinarbeit entscheidend: Bei der Anfahrt die Kante fixieren, um im richtigen Moment abheben zu können.

Stehend auf den Sprung zufahren, Knie und Ellbogen sind leicht gebogen. An der Kante angekommen, am Lenker ziehen (ähnlich wie beim Bunny Hop).

Während der Flugphase sind die Räder am besten ungefähr auf derselben Höhe. Dann auf die Landezone schauen und die Vorderräder langsam in Richtung Landung ausrichten.

Für eine weiche Landung wird der Aufprall abgefedert, indem die Arme und Beine gebogen werden. Es ist wichtig, die Landezone zu treffen. Landet man zu früh oder zu spät, muss man beim nächsten Sprung entsprechende Anpassungen vornehmen.

Quelle: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO