

Freestylesport – Bike: Level 2 – Stufen

Beim Überwinden von Stufen ist vor allem das richtige Timing wichtig. Diese Anleitung zeigt, wie das trainiert wird.

Stehend auf die Kante zufahren. Sobald das Vorderrad über die Kante rollt, das Körpergewicht hinter den Sattel verlagern und die Arme strecken. Sobald das Hinterrad auf der Ebene aufsetzt, wieder nach vorne bewegen.

Je besser das Timing ist, desto flüssiger fährt man über das Hindernis hinweg. Vor allem bei höheren Stufen ist die optimale Koordination sehr wichtig.

Tipp: Bei kleinen Kanten, z.B. einem Bordstein, zu spüren versuchen, wann der Moment ist, bei dem das Vorderrad über die Kante geht. Der Bewegungsablauf ist bei allen Kanten derselbe. Egal wie hoch oder niedrig sie sind.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO