

# BMX: Bunny Hop

In dieser Übung eignen sich die Sportler die Grundlagentechnik des Springens mit Fahrrädern an.

Schritt 1: Grundvoraussetzung ist das «Wheelen». Schritt 2: Auf ebenem Terrain das Hinterrad entlasten und eine kurze Strecke auf dem



Vorderrad fahren. Schritt 3: Bunny Hop. Dies ist eine Kombination der beiden ersten Schritte. Zuerst das Vorderrad anheben, dann auf dem Hinterrad abspringen. Gelandet wird auf beiden Rädern gleichzeitig.

---

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**