

Mountainbike – Fahrtechniken: Bunny Hop

Mit Hilfe des Bunny Hops lassen sich Hindernisse überspringen. Der Bunny Hop erfordert ein grosses Mass an Dynamik und Koordination und ist deshalb nicht ganz einfach zum Erlernen. Er bringt jedoch auf dem Trail zusätzliche Sicherheit und Geschwindigkeit, da sich Hindernisse einfach überspringen lassen. Die Fahrerin muss nicht abbremsen.

Im Gegensatz zum «falschen» Bunny Hop, bei dem beide Räder gleichzeitig angehoben werden, lassen sich mit einem korrekten Bunny Hop auch sehr langsam Hindernisse überspringen, da Vorder- und Hinterrad nacheinander angehoben werden. Bevor sie mit dem Üben des Bunny Hops beginnen kann, muss die Fahrerin das Anheben des Vorder- und Hinterrades beherrschen.

Beobachtungspunkte

- Anfahrt in Grundposition.
- Blick voraus auf Hindernis.
- Schwung holen: Arme und Beine beugen, Oberkörper zum Lenker hin bewegen.
- Explosives Strecken der Arme und Beine, Verlagerung des Körperschwerpunktes nach hinten oben → Vorderrad hebt ab.
- Lenker hoch zur Hüfte ziehen, Schwerpunkt zentral über Hinterrad!
- Lenker nach vorne drücken, gleichzeitig Körperspannung aufbauen und ins Bike «verkeilen».
- Anziehen der Beine → Hinterrad hebt ab.
- Körperschwerpunkt ist zentral über dem Bike.
- Landung mit Armen und Beinen abfedern.

Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO