

# BMX: Spring Hop

Die Radsportlerinnen und -Sportler lernen in dieser Übung beide Räder gleichzeitig abheben. Dies kann auch mit herkömmlichen Bikes gemacht werden.



Die wichtigste Bewegung für diese Übung ist: Knie beugen! Die Flexionsbewegung bewirkt eine leichte Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne. Die Beine und Arme werden explosiv gestreckt – der Rumpf bleibt dabei möglichst statisch. Das ermöglicht, beide Räder gleichzeitig auf die beinahe gleiche Höhe anzuheben.

## Variationen

### schwieriger

- Über unterschiedlich hohe Hindernisse springen.
- Mehrere «Spring hops» nacheinander auf vorgegebenem Rhythmus.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**