

# PUMPTRACK - SKATEBOARD PUMPEN



**Vorübung:** Das Drop-In beherrschst du? Dann nix wie los zum Pumpen. Falls dir Drop-In noch ein Fremdwort ist, schau dir zuerst das Drop-In Tutorial an.

## So geht's:

Such dir ein Stück des Pumptracks heraus, welches mehrere Wellen hintereinander hat. Starte auf einer Welle oder oberhalb einer Kurve, wo du gerade hineinfahren kannst. Beim Bergabfahren gehst du tief in die Knie, den Blick hast du nach vorne gerichtet. Beim Hinauffahren streckst du deine Knie und Oberkörper und beim Hinunterfahren gehst du wieder in die Knie.

Du wirst merken, dass du mit diesen Pump-Bewegungen ganz viel Tempo aufbauen kannst. Wenn du deine Arme dazu noch nach oben und unten bewegst, gibt es extra Tempo.



**Scanne den QR-Code für das Video Tutorial:**

## Varianten:

- Welle surfen: Probiere einmal, eine Welle nur auf den hinteren Rädern zu fahren («Manual»).
- Wellen überspringen: Beherrschst du den Ollie und hast genügen Speed? Dann probiere mal aus, eine Welle zu überspringen.
- Gegenbewegung: Probiere einmal, alles falsch zu machen. Du wirst merken, dass es dich bremsen wird. (Dies kann man auch gut bei einer Mini-Ramp ausprobieren und es kann hilfreich sein, wenn man Tempo wegnehmen möchte.)



**Ziel:** Mit dieser Übung werden die Konzentration und dein Gleichgewichtssinn gefordert.

**Ort:** Pumptrack

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

