

PUMPTRACK PUMPEN



Vorübung:

Übe stehend durch die Gegend zu fahren, achte dabei darauf, dass die Kurbeln waagrecht sind und die Pedale auf gleicher Höhe. Wenn du die Arme und Beine nun leicht beugst, siehst du aus wie ein Gorilla auf dem Bike und bist bereit für den Pumptrack!

So geht's:

Suche dir ein Stück des Pumptracks heraus, welches mehrere Wellen hintereinander hat. Starte auf einer Welle oder oberhalb einer Kurve, wo du gerade in Richtung Wellen hineinfahren kannst.

Arme:

- Beuge deine Arme beim Hinauffahren und entlaste das Vorderrad. (Bild 3)
- Strecke deine Arme beim Hinunterfahren und drücke das Vorderrad nach unten. (Bild 1)

Beine:

- Beuge deine Beine beim Hinauffahren, so entlastest du den Druck auf den Rädern. (Bild 3)
- Beim Hinunterfahren streckst du langsam deine Beine und gibst Druck auf das Hinterrad. (Bild 1)

Beine und Arme zusammen:

- Beim Hinauffahren entlastest du den Druck auf das Velo, beim Hinunterfahren übst du Druck aus und kannst somit mehr Tempo aufbauen.



Hinunterfahren (Bild 1)



Schau gerade aus (Bild2)



Hochfahren (Bild 3)

Varianten: Versuche zuerst, nur mit den Armen zu pumpen, danach nur mit den Beinen und am Ende hängst du beide Bewegungen zusammen.

Ziel: Mit dieser Übung werden die Konzentration und dein Gleichgewichtssinn gefordert und du wirst schneller auf dem Pumptrack.

Scanne den QR-Code für das Video Tutorial:



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).