

PUMPTRACK SURFEN



So geht 's:

Beim Surfen fährst du nur auf dem Hinterrad über die Wellen.

- Beim Hochfahren auf die Welle hebst du das Vorderrad an. Dein Gewicht verschiebst du nach hinten – der Körperschwerpunkt liegt über deinem Hinterrad. Mit deinen Armen und Beinen balancierst du.
- Einen Finger hast du immer an der Hinterradbremse für deine Sicherheit. Bei zu viel Rücklage kannst du die Hinterradbremse ziehen und das Vorderrad kommt nach unten zurück.



Varianten: Strecke deine Beine beim Hinunterfahren und gebe Druck auf das Hinterrad. So kannst auch während dem Surfen Tempo machen. Dies sind dieselben Bewegungen wie beim Pumpen.

Tipps: Fange zuerst mit flachen Wellen an und schaue nach vorne, damit du die Balance besser halten kannst.

Ziel: Mit dieser Übung werden deine Orientierung und dein Gleichgewicht geschult.

Scanne den QR-Code für das Video Tutorial.



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