

# PUMPTRACK KURVEN FAHREN



## So geht 's:

### Blick:

- Schau immer dorthin, wo du fahren möchtest und suche mit deinem Blick möglichst bald den Kurvenausgang.

### Linie:

- Probiere immer in der Mitte der Kurve zu fahren, so hast du Platz zum Korrigieren.

### Körperposition:

- Fahre stehend in den Pumptrack und halte die Pedale parallel. Verlagere dein Gewicht in der Kurve leicht nach innen.

**Varianten:** Drücke das Velo in der Mitte der Kurve mehr nach unten, um noch mehr Geschwindigkeit zu generieren. Probiere verschiedene Linien in der Kurve aus, du kannst z.B. hoch starten und tief herausfahren usw.

**Tipp:** Auf dem Pumptrack sind die Kurven eng und schmal und darum ist das Fahren einer genauen Linie wichtig, um noch mehr Speed aus den Kurven zu holen.

**Ziel:** Mit dieser Übung werden deine Orientierung und dein Gleichgewicht geschult und du kannst schnell Kurven fahren.

Scanne den QR-Code, um das Video anzusehen:



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