

# Merkliste – Pumptrack – Auf den Track

## Pumptrack: Mit den Armen pumpen

Es ist durchaus möglich, eine Runde auf der Piste mit blossen Arm-Pumpbewegungen zu absolvieren. Diese Übung konzentriert sich auf die Arm- Bewegung «beugen-strecken».

Im Aufstieg: Das Fahrrad entlasten, dabei die Arme beugen. Im Abstieg: Die Arme strecken, sprich das Vorderrad belasten um zu beschleunigen.



**Bemerkung:** Mit der letzten Welle von der Pumptrackbahn vor der Ausfahrt anfangen. Dann immer weiter starten und eine oder mehrere Wellen hinzufügen.

### Variationen

- Wer kommt am weitesten?
- Wer fährt die letzte Welle am schnellsten aus?
- Wer schafft eine komplette Runde (nur mit den Armen pumpen!)?

Quelle: Stéphane Gremaud, Fachleiter J+S Radsport Pete Stutz, Beauftragter Breitensport, Swiss Cycling

# Pumptrack: Mit den Beinen pumpen

**Auch die Pedale nehmen auf dem Pumptrack eine wichtige Funktion ein: In dieser Übung wird die Bein-Bewegung «beugen-strecken» trainiert.**

Im Aufstieg: Fahrrad entlasten, dabei die Beine beugen. Im Abstieg: Die Beine strecken, somit das Hinterrad belasten.



**Bemerkung:** Auf der letzten Welle der Pumptrack-Piste vor der Ausfahrt anfangen. Dann sukzessive eine oder mehrere Wellen vor der Ausfahrt hinzufügen.

## Variationen

- Wer kommt am weitesten?
- Eine Welle als letzte definieren. Wer fährt sie am schnellsten aus?
- Wer schafft eine komplette Runde (nur mit den Beinen pumpen!)?

Quelle: Stéphane Gremaud, Fachleiter J+S Radsport Pete Stutz, Beauftragter Breitensport, Swiss Cycling

# Pumptrack: Koordiniertes Pumpen

In dieser Übung werden Arm- und Beinbewegungen synchron ausgeführt. Es geht dabei darum, die Geschwindigkeit kontinuierlich zu steigern.

Im Aufstieg: Erst das Vorderrad durch Beugen der Arme entlasten, danach das Hinterrad durch Beugen der Beine entlasten.



Im Abstieg: Erst das Vorderrad durch Strecken der Arme entlasten, danach durch Strecken der Beine das Hinterrad belasten, um maximal zu beschleunigen.

**Bemerkung:** Mit dem vor- und rückwärts Schieben des Körper-Schwerpunktes kann man die Beschleunigung betonen.

## Variationen

- Wer kommt am weitesten?
- Eine Welle als letzte definieren. Wer fährt sie am schnellsten aus?
- Wer schafft eine komplette Runde (nur mit den Beinen pumpen!)?

Quelle: Stéphane Gremaud, Fachleiter J+S Radsport Pete Stutz, Beauftragter Breitensport, Swiss Cycling

# Pumptrack: Kurven Racing

**Auch in den Kurven kann die Geschwindigkeit erhöht werden. Diese Übung verhilft zu einer besseren Beherrschung des Kurvenfahrens sowie des Zusammenspiels zwischen Fahrrad und Körper.**

In der Kurve in der Mitte der Bahn beginnen. Fahrrad und Körper gleichzeitig kippen. Versuchen, die Fahrlinie in der Mitte der Kurve zu halten. Der Blick wird auf die gewünschte Fahrlinie und möglichst weit darüber hinaus gerichtet.



## Variationen

- Versuchen, immer schneller zu fahren und immer mehr zu kippen.
- Die Kurve möglichst hoch anfahren. Versuchen, die Kurve tiefer zu verlassen als man sie angefahren hat
- Bei höchster Geschwindigkeit die Innenpedale nach oben drehen und die äussere Pedale belasten.

Quelle: Stéphane Gremaud, Fachleiter J+S Radsport Pete Stutz, Beauftragter Breitensport, Swiss Cycling