Pumptrack

Letzte Aktualisierung Dienstag, 30. April 2024

Herzlich Willkommen

auf dem Pumptrack

in der Sportarena Manebach.

Unser Manebacher Pumptrack ist ein Rundkurs aus Erde und Kies.
Der ca ein Meter breite „Biketrail“ ist mit Wellen, Steilkurven und Sprüngen versehen. Er kann in beide Richtungen gefahren werden, da er in flachem Gelände gebaut wurde. Seine Oberfläche ist befahrbar mit Mountainbike, BMX, Scooter, Skateboard und Inlineskates. Immer mehr Sportvereine entdecken Pumptracks als gute Möglichkeit zur Bewegungsförderung.

Das Ziel beim Pumptrack ist Geschwindigkeit durch Gewichtsverlagerung und aktives Drücken und Ziehen aufzubauen – ohne zu trampeln. Jedoch bringt das Pumptrack fahren auch für Anfänger/innen mit pedalieren großen Spaß! Auch Kleinkinder mit Roller & Laufrad trainieren früh Motorik und Gleichgewicht.

Pumptrack Fahrtechnik

Erst langsam anfahren und dann nach und nach die Geschwindigkeit steigern – später ohne zu pedalieren! Durch das Beugen und Strecken der Arme und Beine, bzw. drücken und ziehen beim Überfahren der Hügel und Wellen baut man Geschwindigkeit auf.

Zieht und drückt, also pumpt man das Bike kraftvoll unter sich hoch

und runter, wird man richtig schnell! Die Hüfte bleibt beweglich. In die Steilkurven geht es mit angewinkelten Armen und tiefem Schwerpunkt. Die Kurvengeschwindigkeit lässt sich dann nach und nach steigern.

Bei gut gebauten Tracks kommt man schnell in den Rhythmus und kann nach einiger Übung einzelne Wellen überspringen oder „absurfen“ – sprich per Whellie / Manual sich von den Wellen abdrücken.