



Der Bunnyhop ist beim BMX Fahren ein absolutes Muss. Man muss einfach einen Bunnyhop beherrschen, da sehr viele Tricks auf einem Bunnyhop basieren. Diese Woche versuche ich ihn euch näher zu bringen. Es benötigt einiges an Übung aber es zahlt sich auf jedenfall aus. ☐



Du fährst ganz entspannt und neutral über dem Bike an.



Als nächstes gehst du ein wenig in die Knie und beugst auch deine Arme nach unten.



Jetzt streckst du ruckartig die Beine durch und ziehst am Lenker, ähnlich als würdest du einen



Wheelie machen. Idealerweise verlässt das Vorderrad zuerst den Boden. Gleichzeitig drückst du mit den Füßen auf die Pedale und nutzt den Impuls, um das Hinterrad nach oben zu ziehen.



Du ziehst deine Arme und Beine an und ziehst das Hinterrad auf die gleiche Höhe wie das Vorderrad. Das reicht dann aber auch, wir wollen ja nicht auf die Nase fliegen.



Im Landeanflug bereitest du dich darauf vor, wie du die Landung mit den Knien und Armen abfedern wirst.



Du gehst etwas in die Knie, um die Landungsenergie abzufedern. Jetzt fährst du voll speed weiter und wartest auf den nächsten BMX Fahrtechnik Teil bei rund-ums-rad!



Beherrscht man die Grundtechnik einmal, kann man sich kleine Hürden zum Überspringen suchen. Am Besten eignen sich Kartons, da kann nicht viel passieren. Mit etwas Übung sind für jeden 60, 70cm machbar. Profis schaffen es auch über einen Meter hoch. In diesem Sinne, viel Spass beim Üben!



Hier die Übersicht von allen Teilen der Serie BMX-Fahrtechnik:

- [Fahrtechnik Teil 1: Der Bunnyhop](#)
- [Fahrtechnik Teil 2: Der Wallride](#)
- [Fahrtechnik Teil 3: Der Manual](#)
- [Fahrtechnik Teil 4: Die ersten Dirtjumps](#)
- [Fahrtechnik Teil 5: Der Pedal Grind](#)
- [Fahrtechnik Teil 6: Der 360er](#)
- [Fahrtechnik Teil 7: Der \(Tuck\) NoHand](#)
- [Fahrtechnik Teil 8: Der Lawn Mower](#)
- [Fahrtechnik Teil 9: Der Tailtap](#)

