



Heute stell ich euch einen weiteren Basic Move des BMX vor. **Den Manual.**

Dieser sieht für das ungeübte Auge eventuell wie ein einfacher Wheelie aus. Dem ist aber nicht so. Im Vergleich zum Wheelie tritt man nicht in die Pedalen sondern rollt einfach ganz locker, lässig am Hinterrad dahin. Dafür braucht man natürlich genug Schwung oder etwas Gefälle.

Am Anfang übt man ihn am Besten auf einer leicht abschüssigen Strecke. Beim Manual ist das balancieren auf dem Hinterrad die große Kunst. Hat man eine Hinterradbremse tut man sich natürlich etwas leichter, als wenn man komplett brakeless unterwegs ist. Lehnt man sich zuweit nach hinten, kann man einfach die Bremse betätigen und schon fällt das Vorderrad wieder auf den Boden zurück. Lehnt man sich dennoch zuweit nach hinten, empfehle ich das Bike wie einen durchgehenden Gaul nach vorne raus zulassen aber die Hände noch am Lenker zu behalten. Dann steht ihr einfach hinter eurem Rad und vermeidet einen Sturz.



Leider hatte ich heute Regenwetter, aber ich hoffe man erkennt das Wichtigste.

Beim Manual fährst du anfangs nicht zu schnell an, und verlagerst dein Gewicht nach hinten bzw. unten. Und mit Gewicht meine ich deinen Hintern. Dabei Streckst du die Hände aus.

Ist das Vorderrad erst mal in der Luft, geht es darum die Fahrt am Hinterrad möglichst zu kontrollieren. Dafür bewegst du deinen Schwerpunkt (Hintern) nach vorn bzw. zurück. Hast du das Gefühl du kippst mit dem Bike zu sehr nach hinten bewegst du dich nach vorn bzw. genau umgekehrt.

Mit der seitlichen Balance verhält es sich ähnlich. Droht du nach rechts wegzukippen gleichst du es mit den Knien aus und lehnst die eher nach links bzw. umgekehrt. Wenn du noch dazu eine Hinterradbremse hast, kannst du die Bewegungen damit noch unterstützen.



Manual am Donauufer in der Österreichischen Bundeshauptstadt Wien

Oft sieht ein Manual sehr spielerisch und leicht auch, doch lasst euch bitte nicht täuschen: Um einen Manual zu beherrschen muss man einiges an Zeit und Geduld investieren. Es ist kein Trick der nach ein paar Versuchen klappt. Doch wenn man ihn einmal hat, ist es ein super Gefühl. Er lässt sich auch ideal mit anderen Tricks kombinieren bzw. man verbindet seine Tricks mit Manuals. Hat man den Dreh mal heraus sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Von Bunnyhops to Manual oder Manuals über Bänke, Tische, Boxen bis hin zu Manuals die in Drehungen oder andere Tricks führen ist alles möglich.

In diesem Sinne wünsche ich viel Spaß beim Üben und ärgert euch nicht wenn nicht gleich alles klappt. ☐



Kombination eines Manuals auf den ein 180er folgt

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](#)

