So. Heute wird es mal etwas technischer. **Ich zeige euch wie man einen 360er macht.**
Meiner Meinung nach, ist er einer der coolsten Tricks, die man mit einem Rad machen kann. Das Gute ist, man kann ihn überall machen.
Streetfahrer drehen sich von meterhohen Stufen und Drops herunter, Dirtfahrer machen 10 Meter weite 360er über überdimensional große Dirtjumps. Aber sogar ein Bunnyhop 360er ist durchaus schaffbar.
Ich erkläre euch die Bewegung anhand eines Sprunges in einem Skatepark auf eine etwas höhere Ebene mit flacher Landung. Das sind die Besten Gegebenheiten um einen 360er oder kurz auch 3er zu lernen.
Es ist von Vorteil, die Grundbewegung zu beherrschen bevor man sich an Dirts oder Drops wagt.

Der 3er ist ein durchaus ernstzunehmender Trick. Er ist jedoch relativ gut zu lernen da man ja jederzeit gemütlich abspringen kann. Am Besten übt man ihn auf einem Sprung mit einer Flachen Landung. Das kann ein Table sein oder eine Box in einem Skatepark oder einfach eine kleine betonierte Rampe wie hier im Skatepark in Fürstenfeld in der Steiermark. Wichtig ist dass du dir die Rotation schon vor dem Sprung im Kopf durchdenkst. Es ist ja eine komplett neue Bewegung mit dem Fahrrad, deswegen solltest du sie dir vor den ersten Versuchen schon gut vorstellen können. Doch jetzt ist es soweit, du fährst voll konzentriert in Richtung Absprung.

Je nachdem wie hoch du springen willst machst du einen dementsprechenden Bunnyhop. Doch das alles während du dich in eine von dir gewählte Richtung drehst. Ich tue mir leichter wenn ich nach rechts drehe, da hat jeder seine Lieblingsseite. Du streckst also die Beine und Arme durch und lenkst in die Richtung ein in die du dich drehen willst. WICHTIG: Der Kopf dreht voraus. Der Körper dreht sich immer dahin wo du den Kopf hindrehst.

Nachdem ich eingelenkt habe verlassen die Reifen den Boden. Der Kopf und der Oberkörper sind dem Restlichen Körper schon wieder voraus und leiten somit die kommende Drehung ein.

Die ersten 90° wären mal geschafft. Da die Landung hier gerade ist, versuche ich beide Räder einigermaßen gleich, gerade in der Luft zu halten. Viele Fahrer machen jedoch irrwitzige Nosedives, das heisst das Vorderrad ist um einiges weiter unten als das Hinterrad. Doch das ist für uns jetzt noch nicht so wichtig.

So wenn du die Hälfte gut überstanden hast, siehst du auf deinen Absprung zurück. Viele Fahrer erschreckt das Anfangs und sie brechen den Sprung ab. Doch mit genug Geschwindigkeit und etwas Überwindung ist nichts dabei den Sprung fertig zu drehen.

Das letzte Viertel der Flugphase ist bereits erreicht. Hier kann man sich schon langsam auf die Landung vorbereiten. Der Kopf sollte idealerweise schon Richtung Landung schauen. (Hab ich hier leider nicht ganz richtig gemacht) Neutral am Bike sein ist hier von essenzieller Bedeutung. Wenn du hier wegkippst dann wirst du schief Landen und den Sprung nicht stehen.

So, der Landeanflug ist fertig, das Hinterrad setzt am Boden auf. In meinem Fall drehe ich die letzen Grad der Rotation am Hinterrad fertig. Nicht 1oo prozentig sauber aber das passiert öfters wenn man den 360 übt. Wenn man ihn über größere Sprünge oder Drops macht, sollte das jedoch nicht mehr passieren.

Die Landung schaut im Wesentlichen gleich aus wie bei einem Bunnyhop. Landungsenergie mit den Extremitäten abfedern und davonfahren. Und sich toll vorkommen dass man diesen Trick gestanden hat. Sich einmal um die eigene Achse zu drehen ist wirklich ein tolles Gefühl und der 360er ist ein Super Trick.

Bitte fangt wirklich auf kleinen Sprüngen und Tables mit dem 360er an. Dann ist die Verletzungsgefahr nicht allzu groß. Knieschützer sind bei diesem Sprung auch sehr wichtig da man öfters mal bei der Landung mit einem Fuß vom Pedal abrutscht. Doch jetzt genug mit der Theorie, geht raus und übt 360er!

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

PDF