



Fahrtechnik: Bunny Hop

KULT-MANÖVER

Im Bunny Hop wie Danny McAskill über eine Parkbank hüpfen? Wohl eher nicht. Aber in abgespeckter Form ist dieses klassische Fahrmanöver absolut tourentauglich.



AXEL HEAD
ist Diplom-Kaufmann und seit 1993 als Bike-Guide und Fahrtechnik-Coach tätig sowie Autor des aktuellen Lehrplans Mountainbiken.

www.emotionsports.de

Text: AXEL HEAD | Fotos: THOMAS STREUBEL

Fahrmanöver die älter als das Mountainbike selbst sind, verzaubern Bike-Enthusiasten noch immer und Nichtbiker umso mehr. Doch wie um alles in der Welt lernt man einen Bunny-Hop? Zu allererst steht die „Frage nach der festen Bindung ...“ Aber wie im Leben abseits des Bikesports ist die Frage nach Klick- oder Flat-Pedal nur von jedem für sich selbst zu beantworten. Hat man sich für eine Variante entschieden, sollte man Folgendes beachten:

Wenn man Klickpedale verwendet, kommen auch nur die passenden Klickpedalschuhe zum Einsatz. Außerdem sollte man bedenken, dass der schnelle Notabstieg nach hinten mit Klickies schwieriger ist. Da heißt es beim Üben also seine Bewegungsumfänge behutsam zu dosieren!

Wer hingegen Flatpedals mit Dornen verwendet, sollte weiche Schuhe und als Anfänger vor allem Schienbeinprotektoren tragen. So vermeidet man blutende Spuren der scharfen Pins. Damit man bei dem ersten (und natürlich auch allen folgenden) Sprungversuchen den Pedal-Kontakt nicht verliert, muss man zwischen beiden Pedalen Spannung aufbauen. Am einfachsten geht das, indem man die Ferse des vorderen Fußes leicht absenkt und gleichzeitig die des hinteren leicht anhebt, während man aktiv das Pedal nach hinten drückt.

DAZU KANN MAN FOLGENDE VORÜBUNG IM STAND AUSFÜHREN:

- Mit beiden Füßen am Boden über das Bike stellen
- Einen Fuß auf das hintere Pedal stellen und das Bike durch Lenkerzug und oben beschriebene Aktion des hinteren Fußes im Stand nach oben heben.
- Durch eine Verlagerung des Schwerpunktes nach vorne, wird das Anheben den Hinterades erleichtert.

So überflüssig und sinnlos das Beherrschen eines Bunny Hops möglicherweise auf den ein oder anderen Biker wirken mag, so allgegenwärtig ist diese Technik im Gelände: Hier geht es weder um Höhe oder Weite, noch um den Showfaktor vor der nächsten Eisdiel. Was zählt, ist einzig und allein die Sicherheit und der Fahrspaß. Dabei nutzt man die „Häschen-Hüpf“-Technik bei Mini-Regenablaufritten, Steinen, Kanten oder Wurzeln genauso wie später als Basis für Sprünge oder Drops im Bikepark.

Bevor man die Technik allerdings das erste Mal im Gelände anwendet, muss der Bewegungsablauf auf „neutralem Grund“ trainiert und gefestigt werden. Denn nur dann wird aus einem Bunny Hop kein Bunny Flop! Wie das geht, steht auf der folgenden Seite,

Bunny Hopp – so geht's:

Ob mit lässigen Freestyle-Schuhen auf Flatpedals oder mit Race-Tretern auf Klickpedalen – die Bewegungen beim Bunny Hop laufen auf beiden Pedalsystem fast identisch ab. Zerlegt man die komplexe Gesamtbewegung, ergibt sich folgendes Drei-Phasen-Modell:

PHASE 1: DIE ANFAHRT (BILD 1)

Der Körperschwerpunkt befindet sich ausgeglichen und zentral balanciert über dem Bike. Dazu stellt man die Kurbel waagrecht und verteilt das Gewicht gleichmäßig auf beide Pedale. Sprung-, Knie- und Ellbogengelenke leicht beugen und in Fahrtrichtung blicken. Für die Grundform des Bunny Hops benötigt man fast kein Tempo, daher reicht langsames Rollen völlig aus. So kann man sich auch besser auf die Teilbewegungen konzentrieren.

PHASE 2: DER ABFLUG (BILD 2-6)

Im Rollen den Oberkörper leicht nach vorne absenken, indem man die Ellbogen nach außen dreht und leicht beugt. Aus dieser Auftaktbewegung Schulter und Oberkörper wieder fließend nach hinten oben nehmen, Arme strecken und die Hüfte anheben, indem man die Kniegelenke streckt. Gleichzeitig dynamisch kontrolliert am Lenker ziehen: Das Vorderrad hebt vom Boden ab. Dabei sollte sich der Lenker zum Oberkörper bewegen und nicht umgekehrt! Entscheidend ist eine möglichst hohe Hüftposition. Um die zu erreichen, muss man sein Kniegelenk aktiv strecken.

Diesen Bewegungsablauf gilt es, einige Male zu üben, zu verfeinern und zu automatisieren. Dabei ist es hilfreich, die Bewegungsumfänge zunächst klein zu halten und dann stetig zu steigern. Sobald der Lenker in die Nähe des aufgerichteten Oberkörpers kommt, ist es Zeit für den nächsten Schritt:

Als stelle man ein Tablett auf einem Tisch ab, streckt man Arme und Lenker wieder nach vorne. Als Folge wird das Bike unter dem Körperschwerpunkt hindurch nach vorne geschoben. Beugt man den Oberkörper leicht vor, wird das Hinterrad grob der Bahn des Vorderrades folgen. Das kann man noch verstärken, indem man Sprung- und Kniegelenk kurz und gefühlvoll beugt. Auch hier gilt: Die Pedale bewegen sich zur hohen Hüfte und nicht umgekehrt!

PHASE 3: DIE LANDUNG (BILD 7& 8)

Bereits bei den ersten Versuchen wird klar, dass der Bunny Hop eine saubere und kontrollierte Landung erfordert. Indem man die Ellbogengelenke durch behutsamen Armzug angepasst beugt und gleichzeitig die Knie angepasst streckt, gleicht man das einsetzende Absenken des Vorderrades aus. Im Idealfall trifft so das Hinterrad kurz vor dem Vorderrad wieder auf den Boden und man kann schnellstmöglich wieder seine Grundposition einnehmen. Landet das Vorderrad zu früh, könnte man unkontrolliert weiterrollen. Außerdem kann man so nicht mehr natürlich über Wirbelsäule und Skelettmuskulatur abfedern. Mit dem genannten Timing von Hinter-/Vorderrad sind selbst hohe Sprünge wie im Trialsport gut verkraftbar. Unabhängig davon, wie gut man die Landung timet, ist das finale Abfedern in Ellbogen-, Knie- und Sprunggelenken der letzte Schlüssel zum Erfolg.

