

Bunnyhop lernen – so geht's richtig!

- 1. Abfolge der Bewegungselemente beim Bunnyhop
- 2. Bunnyhop: Typische Fehler
 - 2.1 Vorderrad anlupfen: isoliert üben
 - 2.2 Hinterrad anlupfen: isoliert üben
 - 2.3 Vorderrad / Hinterrad Kombinieren in der Wippe-Übung

Abfolge der Bewegungselemente beim Bunnyhop

Auch hier starten wir mit einer Fotoserie, die als Sequenz den gesamten Bewegungsablauf zeigt. Bis man dahin kommt, dass dieser abrufbar ist, muss man die einzelnen Teile der komplexen Bewegung perfektionieren – mehr dazu weiter unten.



#1 Früh genug zentral tief gehen, bei Bedarf Federung komprimieren.



#2 Explosives Lenker-nach-vorne-schieben, der Schwerpunkt wandert nach hinten.







#3 Dynamisches Abspringen aus den Beinen, Körperspannung! Die Füße sind in den Pedalen verkeilt.



#4 Das Bike folgt dem Impuls, dafür das Bike unter sich nach oben-vorne schieben (für mehr Höhe)



#5 Landung aktiv mit Bein- und Armarbeit abfedern, nicht nur das Fahrwerk machen lassen!

Bunnyhop: Typische Fehler

Alte Gewohnheiten, wie Reißen am Lenker und/oder Hinterrad "anfersen": Wie so häufig, gibt es auch hier wieder das Thema feste Gewohnheiten (siehe Artikel Wheelie & Manual Lernen): Das Reißen aus den Armen am Lenker und das Anfersen, um das Hinterrad anzulupfen, sind dabei typisch. Viele haben auch den Standard-Hop oder "Schweinehop" (beide Räder gleichzeitig aus Armen und Beinen hochreißen) schon voll automatisiert, was das Erlernen der Bunny Hop-Bewegung deutlich erschwert.



Als Kind schon so angewöhnt: Das Vorderrad aus den Armen hochreißen!



Anstatt abzuspringen wird oft versucht, das Hinterrad aus den Beinen anzufersen.







Beim Anlupfen springen viele Biker weit nach vorne anstatt nach oben.



Verbreiteter Automatismus: Der Standard-Hop ist nicht nur bei Klickie-Fans als Gewohnheit häufig zu sehen.

Lösung: Den Reset-Knopf drücken und wieder bei Null anfangen! Erst das saubere Vorderrad-Anlupfen üben (siehe Manual), dann das Gleiche beim Hinterrad. Dann beides zur Wippe chronologisch hintereinander verbinden. Erst dann die Dynamik des Bunny Hops hinzufügen! Sich per Smartphone oder Tablet zu filmen, hilft dabei.



Tablet oder Handy helfen extrem mit Zeitlupenaufnahmen zur Analyse der Gewohnheiten. Hier mit der App Coach's Eye mit Splitscreen!

Vorderrad anlupfen: isoliert üben



#1 Zentrales Tiefgehen mit hängenden Fersen, Körpergewicht auf die Füße (keine Liegestütze auf dem Lenker).



#2 Explosives Lenker-Nach-Vorne-Schieben lässt den Schwerpunkt nach hinten schnellen und das Vorderrad hebt ab.





#3 Zentrales Abfedern von Anfang an angewöhnen! (auch wichtig für Drops, etc.) - dazu die Arme ebenfalls als Stoßdämpfer nutzen, die Ellenbogen zeigen dabei nach außen.

Hinterrad anlupfen: isoliert üben



#1 Aus einer leicht nach hinten versetzten Position starten, die Füße in die Pedale eingespannt.



#2 Explosiv nach oben abspringen, gerade am vorderen Fuß die Spannung halten (Fußspitze runter und gegen die Pedalfläche drücken).



#3 Zentral landen und Aufprall mit Armen und Beinen abfedern!

Wichtiges zum Hinterrad-Anlupfen: Verbreitet ist es, dass Biker/innen das Hinterrad hochlupfen, indem sie die Füße in die Pedale verkeilen und dann das Hinterrad aus dem Fuß hochziehen (dabei beugen sich die Beine stark).

Lösung: Erst ohne Bike, dann mit Bike eine natürliche Sprungbewegung üben. Tiefgehen, die Beine explosiv durchdrücken und nach oben springen – auf dem Bike müssen natürlich die Füße in die Pedale eingekeilt sein.

Übt man diese Bewegung fürs Hinterrad-Anlupfen, dann das Ganze auch erst wieder in Zeitlupe ausführen, danach dynamischer! Tipp: Es hilft, diese Bewegung aus leicht nach hinten versetzter Position zu starten, da sonst das Vorderrad häufig in die Höhe geht. Zudem wird man sie im Bunnyhop dann auch von dort aus starten. Wichtig: Fokus eher auf das Springen nach oben legen – viele Biker springen zu sehr nach vorne, dabei kommt es nicht zur Beinstreckung und die Knie schieben sich unnatürlich nach vorne.





Trockenübung für das Abspringen aus den Beinen: neben dem Bike!

Fuß-Pedal-Problematik: Wer das "Sich-Einkeilen" noch nicht automatisiert hat, verliert beim Absprung aus den Beinen schnell die Pedale. Das passiert jedem anfangs, also immer mit Schienbeinschonern üben!

Lösung: Sich subvokal ein Kommando geben, hilft sehr konzentriert, den Druck der Füße auf den Pedalen zu halten. Die Fußspitzen senken sich dabei ab und man drückt mit der Sohle nach hinten gegen die Pedalfläche. Gleichzeitig spürt man Druck am Lenker in der Handfläche – so ist man im System eingespannt. Trockenübung: Sich über das Oberrohr stellen, den einen Fuß auf dem Boden, der andere drückt gegen das nach hinten zeigende Pedal. Mit diesem Fuß dann seitlich das Bike in die Höhe heben.



Eintrittskarte: Wer das Einspannen in die Pedale nicht im Blut hat, wird gerade das vordere Pedal immer wieder verlieren!



Während des Rollens üben: Aus dem Sprunggelenk die Füße einspannen.



Gerade am vorderen Fuß muss der Druck "Sohle-gegen-Pedal" sehr stark sein, die Fußspitze zeigt nach unten.



Auch wenn es meistens gut klappt, IMMER mit Schienbeinschonern üben.





Vorderrad / Hinterrad - Kombinieren in der Wippe-Übung



Das Timing mit Hindernis üben, früh den Impuls einleiten!



Absprungkraft aus den Beinen nutzen, Fuß-Pedal-Spannung besonders beachten!

Oben-Hinten-Impuls mit sofortiger Beinstreckung

Diese Variante zum Vorderrad-Anlupfen kann situativ nützlich sein, als prägende Gewohnheit ist sie jedoch sehr kontraproduktiv! Denn sind die Beine sofort schon gestreckt, kann man keine Absprungenergie aus den Beinen für den Bunny Hop generieren. Das Resultat ist dann meistens, dass "Patienten" mit dieser Gewohnheit sich stark nach vorne werfen oder das Anfersen als dominanten Reflex auspacken.

Lösung: Die "L-Form" in Zeitlupe üben: Erst zentral in eine tiefe Haltung gehen, dann den Lenker nach vorne schieben, der Körperschwerpunkt wandert dann nach hinten (eine leichte Tendenz nach oben ist unproblematisch, solange die Beine leicht gebeugt bleiben).



Vorderrad-Anlupfer mit sofortiger Beinstreckung – leider ungeeignet für Bunnyhops.

Fehlende Einzelschritte

Viele wollen alles sofort und probieren direkt Bunnyhops, jedoch kommt man effizienter weiter und vermeidet Fehlgewohnheiten, wenn man es in einzelnen Schritten angeht (siehe Standard-Hop Gewohnheit)!

Dämpfer schluckt den Absprungimpuls

Wenig Reaktion des Bikes, da die Federung beim Üben den Impuls zum Hinterrad-Anlupfen wegschluckt.



Lösung: Es kann helfen, die Dämpfung etwas straffer und die Zugstufe schneller einzustellen. Beim isolierten Üben des Hinterrad-Anlupfens kann man dann den Rebound des Dämpfers nutzen: Vor dem Abspringen den Dämpfer per dynamischem Tiefgehen komprimieren und das Ausfedern dann beim explosiven Abspringen nutzen (Beine strecken sich)!







Dynamisches Tiefgehen vor dem Bunnyhop für das Komprimieren des Dämpfers!

Hinderniswahl

Ab einem gewissen Zeitpunkt mit einem Hindernis zu üben, kann sehr helfen. Zu große Hindernisse sollten anfangs vermieden werden!

Lösung: Ein sehr dünner Ast passt super, auf Asphalt kann man auch abgerundete Bordsteinkanten ideal nutzen. Trainiert man an der Höhe,

sollte bei steigender Größe der Hindernisse immer etwas genutzt werden, was nachgibt – beispielsweise ein Schuhkarton.



Ein kleiner Ast eignet sich ideal für die Optimierung des Absprung-Timings.



Pappkartons sind super für das Steigern der Höhe, da sie nachgeben oder umfallen können.

Material-Tipps

Investieren lohnt sich: Hochwertige Plattformpedale und dazu passende Schuhe sind Pflicht! Sattel absenken ist ein Muss, Gabel und Dämpfer etwas straffer stellen kann auch helfen (Geschmackssache, im Idealfall ist dein Bike beim Üben genauso eingestellt wie auf dem Trail).



Video: Warum klappt der Bunny Hop nicht? https://youtu.be/s0gE3nFUZXw



