



LESEPROBE  
© Thomas Roegner  
© Delius Klasing GmbH

LESEPROBE  
© Thomas Roegner  
© Delius Klasing GmbH

# Bunny Hop

Der Sprung über Hindernisse schaut nicht nur gut aus – man braucht ihn auch immer wieder.

Wer den Bunny Hop beherrscht, kommt mit vielen anderen Fahrtechniken viel leichter zurecht.



Um ein Hindernis auf dem Trail zu überspringen, bedient man sich des Bunny Hops. Zwar ist dieses Manöver nicht ganz leicht zu erlernen, weil es eine große Portion Koordination und Timing erfordert. Doch hat man den Trick zur Überlistung der Schwerkraft erst einmal durchschaut, bringt es einem jede Menge Sicherheit auf dem Trail. Denn manche Wurzeln oder fette Rinnen überspringt man schneller und einfacher, als abzubremesen und darüber- oder durchzufahren.

Beim „echten“ Bunny Hop geht es darum, zuerst das Vorderrad und dann das Hinterrad in die Luft zu bekommen. Diese

### 1 ANFAHRT

Im Stehen. Die Pedale sind waagrecht zum Boden. Ihr visiert genau das Hindernis an, um rechtzeitig das Vorderrad nach oben zu bringen: Möglichst knapp vor der Hürde um maximale Sprungweite zu erzielen. Aber auf keinen Fall zu spät. Die Arme sind dabei gebeugt.

### 2 ABSPRUNG

Durch explosives Strecken der Arme entsteht der nötige Impuls am Lenker. Die Stärke des Impulses ist abhängig von der Höhe des Hindernisses. Die Gewichtsverlagerung verläuft von vorne unten nach hinten oben. Die Schultern und die Hüfte wandern nach hinten

### 3 ERSTE FLUGPHASE

Das Vorderrad ist schon in der Luft über dem Hindernis. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt um die

Hüfte und die Schultern wieder aktiv nach vorne zu werfen. Die Beine sind dabei fast gestreckt.

### 4 ÜBERFLUG

Das Gewicht wandert weiter nach vorne über den Lenker, dadurch entlasten wir das Hinterrad und können das Bike durch eine Drehbewegung am Lenker nach vorne unter dem Körper hindurch schieben. Der Körperschwerpunkt ist nun wieder mittig über dem Bike. Der tiefer gestellte Sattel bietet mehr Bewegungsfreiheit über dem Bike.

### 5 + 6 LANDUNG

Die Landung erfolgt im Idealfall mit beiden Rädern gleichzeitig und wird von Armen und Beinen weich abgefedert. Am Anfang ist es aber nicht schlimm, mit dem Vorderrad etwas eher aufzukommen. Es gibt euch Feedback darüber,

dass euer Bunny Hop tatsächlich zweiphasig ablief. Also zuerst das Vorderrad und dann das Hinterrad in der Luft war.

Häufige Fehler: A: Sind wir zu spät mit dem Auftakt, knallen wir mit dem Vorderrad gegen das Hindernis. B: Sind wir zu langsam in der Bewegung, reißen wir das Hindernis mit dem Hinterrad um. Es kann sogar sein, dass wir zu früh das Vorderrad hochreißen und dann schon vor dem Hindernis wieder aufsetzen. In jedem Fall stimmt das Timing nicht. Also einen Schritt zurück: Markierung auf der Ebene (z.B. Parkplatz) anbringen und dort das Timing üben. Im Idealfall braucht ihr gar nicht schnell unterwegs zu sein. Sondern könnt sogar, während ihr das Vorderrad schon in der Luft habt, nach unten schauen und den Abstand des Hinterrades zum Hindernis einschätzen und im richtigen Moment vom Boden abdrücken.

Technik macht das Timing schwierig, vor allem wenn man robuste Hindernisse überfliegen will. Kommt das Vorderrad zu früh runter, knallt man in den Baumstamm. Kommt es zu spät vom Boden weg, bleibt man hängen. Das gleiche gilt für das Hinterrad. Ziehst du das nicht rechtzeitig hoch genug, riskierst du einen Platten oder vielleicht eine verbeulte Felge.

## Tipps und Tricks

- Am besten fangt Ihr in einer leeren Straße oder Parkplatz zu üben an.
- Sucht euch eine Markierung oder kleine Stöckchen. Probiert diese langsam zu überqueren, ohne sie zu touchieren. Auch das Hinterrad soll nicht berühren. Denkt an die zwei Phasen des Bunny Hops: Erst das Vorderrad, dann das Hinterrad in die Höhe.
- Steigert die Geschwindigkeit und ihr werdet merken, dass die Zeit einfach nicht ausreicht, beide Bewegungen nacheinander auszuführen. Man knallt immer mit dem Hinterrad gegen das Stöckchen.
- Jetzt ist der Punkt gekommen, die Bewegungen zu verschmelzen. Am besten ohne Hindernis. Nehmt Euch die Zeit auf dem Parkplatz, den Rodeo-Trick anzuwenden: Das Bike wie einen wilden Mustang bocken lassen. Aber lasst euch nicht abwerfen. Wem das zu wild ist, der denkt an die Leichtathletik. Hochsprung im Flop: Erst der Kopf, dann die Beine. Erst das Vorderrad, dann das Hinterrad.
- Wenn das klappt, ran ans Hindernis. Einen oder mehrere Schuhkartons bereit halten, wenn man darauf landet, passiert nichts. Die kann man hochkant oder quer aufbauen, je nach Anspruch. Schön wäre, wenn sie heil bleiben. So arbeitet ihr euch hoch. Und dann jumpst ihr im Gelände über den fiesen Baumstamm, wo ihr sonst absteigen musstet.
- Nutzt Eure Federung! Durch dynamisches Vorspannen der Federelemente könnt ihr mit dem Ausfedern den Impuls verstärken.

Durch die Einführung der Klickpedale, der festen Verbindung zwischen Schuh und Pedal, ist es viel einfacher geworden, mit dem Bike zu springen. Man rollt einfach im Stehen auf den waagerechten Kurbeln und zieht ruckartig den Lenker und beide Füße nach oben. So bringt man beide Reifen nach oben.

### KEINEN „FALSCHEN HASEN“

Dieser „falsche Hase“ hat aber Nachteile: Man braucht eine hohe Grundgeschwindigkeit, um weiter zu springen und man ist von der Sprunghöhe limitiert. Selbst wenn man versucht, die Knie bis unteres Kinn zu bringen, wird man nicht höher als 40 bis 50 Zentimeter vom Boden abheben. Der Rekord im Bike-Hochsprung liegt aber weit über einem Meter! Solche Höhen schafft man nur mit der korrekten, sprich besseren Bunny-Hop-Technik, bei der zuerst das Vorderteil und dann das Hinterteil des Mountainbikes hochgezogen wird.

Der richtige „Hase Hüpf“ besteht aus einer zweiphasigen Bewegung: Erst gibt man durch Beugen und Strecken der Arme den Impuls am Lenker damit das Vorderrad abhebt. Dann folgt das Abdrücken vom Boden mit den Füßen und man schiebt das Bike durch Strecken der Arme nach vorne. Diese Bewegung erinnert an einen Rodeoritt. Erst wird der Impuls nach hinten oben gerichtet, dann abgebrochen und wieder nach vorne oben gesteuert. Dabei spielt der Körperschwerpunkt eine große Rolle. Dessen Laufbahn sieht aus, als ob er eine doppelte Wellenlinie beschreibt, wie bei einem Cowboy, der sich im Sattel eines bockenden Mustangs hält. Der Vorteil des richtigen Bunny Hops: Du kannst höhere Hindernisse mit weniger Geschwindigkeit überwinden. Könner springen sogar aus Schrittgeschwindigkeit über stuhlhohe Brocken.

### HIGH SPEED IST GEFÄHRLICH

Vielen mag der falsche Bunny Hop einfacher erscheinen und genügen. Doch er hat entscheidende Nachteile: Auf schwierigen Singletracks kann man nicht mit Full Speed fahren. Kurven, Wurzeln,

Zweige bremsen einen immer wieder ab, die Grundgeschwindigkeit reicht nicht für weite Sprünge. Will man den Hop mit hoher Geschwindigkeit springen, geht es beim Timing um Sekundenbruchteile und der kleinste Fehler kann sich blitzschnell zum Mega-Crash auswachsen. Ein kleines Rechenbeispiel: Rast du mit 36 Stundenkilometer auf einen Baumstamm zu, legst du genau 10 Meter pro Sekunde zurück. Das verkürzt die Reaktionszeit erheblich,

Auch ohne Klickpedale klebt der Fuß am Pedal, wenn man sich im Bike verspreizt und die Füße nach hinten-oben gegen die Pedale drückt. Stellt euch dabei vor, den Fuß geradezu ums Pedal wickeln zu wollen.



## Vorübungen

**VORDERRAD HOCH**  
Die zwei Phasen des Bunny Hops getrennt von einander üben. Durch Beugen und Strecken der Arme erfolgt eine Impulsübertragung auf den Lenker, gleichzeitig das Gewicht nach hinten verlagern. Beim Manual (Kapitel 10) oder beim Drop (Kapitel 15) ist der gleiche Impuls gefragt.



**HINTERRAD HOCH**  
Das Gleiche umgekehrt für das Anheben des Hinterrads. Die Gewichtsverlagerung erfolgt dabei explosiv von hinten-unten nach vorne-oben. Die Schultern wandern dabei über die Vorderachse



**AKTIVER OBERKÖRPER**  
Das Hochziehen des Lenkers gelingt viel besser, wenn man mit dem ganzen Oberkörper und den Armen aktiv ist. Im Rollen mit gebeugten Ellenbogen schnell den Lenker nach unten drücken. Den Impuls des rückfedernden Reifens und das Ausfedern der Gabel nutzen, den Oberkörper nach oben heben und dabei den Lenker hochziehen.



denn will man einen Meter vor dem Baumstamm abspringen, bleibt einem nur eine Zehntelsekunde Zeit, das Bike in die Luft zu bringen. Und eigentlich müsste man noch knapper, eher einen halben Meter vor dem Baum abspringen, um nicht so lange in der Luft bleiben zu müssen. Bei einem Viertel der Geschwindigkeit, also 9 Stundenkilometern, hat man auch vier Mal so viel Zeit, das Manöver zu starten.

Stichwort Kontrolle: Die zweiphasige echte Bunny-Hop-Technik hat zusätzlich den Vorteil des längeren Bodenkontakts. Man braucht weniger Grundgeschwindigkeit und man kann deutlich höhere Hindernisse überspringen. Trial-Asse wie Hans „No Way“ Rey springen fast aus dem Stand locker über einen Meter.

Genug der grauen Theorie, wie geht das in der Praxis? Man übt einfach die zwei Phasen getrennt und in Ruhe, um sie dann zusammen zu bauen und den zeitlichen Ablauf zu optimieren. Entscheidend ist das



Mit einem schnell und einfach zu bastelnden Hindernis übt man gefahrlos das richtige Timing, um das Vorderrad für den Bunny Hop rechtzeitig nach oben zu heben.

Timing. Um das Vorderrad vom Boden zu bekommen, ist es wirklich wichtig, nicht nur die Arme anzuziehen und sich dadurch vorzugaukeln, man bekäme das Rad in die Luft. Richtige Reihenfolge: Erst Beugen der Arme und dann explosives Strecken der Arme und gleichzeitig mit dem Körpergewicht nach hinten gehen und schon seid Ihr auf dem Hinterrad.

### BESSER MIT DEM BUNNY HOP

Das Tolle am Biken: Alles funktioniert nach den gleichen Grundprinzipien, alle Bewegungsabläufe hängen zusammen. Man erhält mit wenigen Aktionen viele verschiedene Funktionen. Im Klartext: Der Wheelie (Kapitel 10) beeinflusst den Bunny Hop und umgekehrt. Genauso lässt euch die geübte Anliegerkurve schneller und sicherer durch die normale Schotterkurve fahren. Alles beeinflusst sich gegenseitig, deshalb sind alle neuen Manöver auf dem Bike eine Erfahrungserweiterung und deshalb auch eine Verbesserung für die individuelle Fahrtechnik.

Somit stellt die Bunny-Hop-Vorübung den ersten kleinen Manual dar (Kapitel 10 und 17). Das Surfen im Stehen auf dem Hinterrad ist also nichts anderes als eine Weiterentwicklung der Vorübungen zum Bunny Hop. Ein Aha-Erlebnis hoffentlich. Das gleiche – anders herum – muss passieren, um das Hinterrad vom Boden zu lüpfen. Hier darf man nicht die Geduld verlieren. Es ist aufgrund der Schwerpunktage des Bikes deutlich schwieriger, das Heck nach oben zu bewegen. Um Mogelpackungen auszuschließen, kann man mit BMX- oder anderen flachen Pedalen üben. Dann nützt auch kein Anfersen der Beine mit eingeklickten Schuhen mehr. Der Impuls zur Entlastung des Hinterrades muss aus der Vorwärts-Oben-Bewegung kommen. Das Körpergewicht muss explosiv nach vorne oben über den Lenker gebracht werden. Und die Pedale gleichzeitig entlastet. Das Gefühl für Timing und Stärke des nötigen Impulses kommen im Laufe der Übungen.

Wichtig ist die Fußhaltung und die Spannung, die man über den Druck am Lenker und gegen die Pedale aufbaut. Ihr müsst

euch vorstellen, dass ihr euch regelrecht im Bike verspreizt. Die Pedale zeigen dabei fast nach hinten und im hinteren Fuß solltet ihr das Gefühl haben, als ob sich der Fuß um das Pedal wickeln will. Weichere Schuhsohlen, wie von Jogging- oder BMX-Schuhen, helfen dabei. So habt ihr optimalen Kontakt und das Rad klebt wie mit Kaugummi an euren Beinen, auch ohne Klickpedale. Man kann diese Position im Rollen üben. Geradeaus fahren und alle paar Meter nur das Hinterrad hochziehen.

### IM RHYTHMUS GEHTS LEICHTER

Der schwierigste Part: Zusammensetzen der Moves. Am besten einen Besenstiel oder irgendeine kleine Markierung auf dem Parkplatz suchen und los. Probiert, darüber zu kommen, ohne das Hindernis zu touchieren. Vorne wird noch ganz gut funktionieren. Hinten ist deutlich schwieriger. Erst langsam, eins nach dem andern. Erst Vorderrad, dann Hinterrad. Am besten spricht man sich einen Takt vor. Wenn man immer im gleichen langsamen Tempo bleibt, kann man so eins-zwei Vorder- und Hinterräder heben.

Wenn ihr euch sicher fühlt und das Bike den Besenstiel nicht mehr berührt, das Tempo leicht erhöhen. Dann werdet Ihr merken: Die Rhythmisierung Hop (Vorderrad)-Hop (Hinterrad) reicht nicht mehr aus. Die Zeit wird zu kurz, um die Bewegungen getrennt ausführen zu können. Jetzt sollte man diese beiden Bewegungen miteinander verschmelzen. Nehmt euch als Bewegungsvorstellung das Gefühl (natürlich steht ihr auf dem Bike), auf einem wilden



Im Gelände ist der Bunny Hop wichtig, um in unvermindertem Tempo über Hindernisse zu hüpfen und damit auch drohende Reifenplatten zu vermeiden.

Mustang zu sitzen, der euch abwerfen will. Ihr probiert so die Bewegungen eng miteinander zu kombinieren. Also die Bewegung nach hinten zu stoppen, wenn das Vorderrad in der Luft ist. Und dann in die Vorwärtsbewegung hineingehen, dabei Pedale entlasten und den Lenker nach vorne unter dem Körper durchschieben. Es sind immer noch zwei Phasen, die aber schneller und kürzer aufeinander erfolgen müssen. Denkt dran: Es dauert seine Zeit, den echten Bunny Hop wirklich gut zu beherrschen, aber es lohnt sich.