



Hi!

Heute zeig ich euch einen Trick der eigentlich vom Skateboarden kommt.

Den **Rock to Fakie!** Er erfreut sich auch in BMX Kreisen großer Beliebtheit.

Er bringt euch gute Bike Skills und beim Üben werdet ihr automatisch Rückwärts fahren üben, was in unserem Sport verdammt wichtig ist.

Na, dann ab aufs Bike. ☐



Ihr sucht euch eine nette kleine Quater im Skatepark eures Vertrauens. Es ist leichter wenn die Pipe anfangs nicht zu hoch und steil ist. Also fahrt ihr relaxed auf die Rampe zu. Die Geschwindigkeit ist so zu wählen, dass ihr nicht zu hoch aus der Rampe rausspringt.



Nachdem das Vorderrad der Kante (Coping) nahe kommt, stellt ihr euch darauf ein das Vorderrad auf die Ebene Fläche der Rampe, (Deck) zu stellen. Dazu müsst ihr mit dem Körper in Richtung Lenker. Den Schwerpunkt solltet ihr jetzt eher in Richtung Oben/Vorne verlagern.



So schnell geht es und ihr seid schon mitten im Trick. Jetzt am Scheitelpunkt des Tricks angekommen, geht ihr etwas in die Knie und lehnt euch gut nach vorne um genau am Copping verweilen zu können. Wichtig ist, dass ihr auf die Pedalstellung achtet damit ihr damit nicht am Copping ankommt. Das kann vor allem beim zurückspringen unangenehm werden.



Jetzt wirds leider wieder Zeit den Trick aufzulösen. Dafür macht ihr einen Bunnyhop nach Oben / Hinten. Das erfordert etwas Überwindung da man wirklich nach Hinten ziehen muss. Achtet darauf dass ihr weit genug zurückzieht damit das ganze Bike wieder in die Rampe eintaucht. Wenn das Vorderrad am Coping hängen bleibt, dann werdet ihr auf eurem Hinterteil aufsetzen, was je nach Rampenhöhe sehr schmerzhaft werden kann. Bereitet euch in der Luft darauf vor dass ihr bei der Landung zurücktreten müsst.



Wenn ihr sicher gelandet seid, geht alles darum rückwärts von der Rampe zu rollen. Das erfordert einige Übung und geht wahrscheinlich nicht allzu schnell gut □
Das wichtigste ist dass ihr gerade am Bike bleibt und obwohl ihr verkehrt mitpedalieren müsst, nicht nach links oder rechts wegkippt.



Jetzt fahrt ihr je nach Können rückwärts zurück bis ihr wieder in der Ebene seid. Dann lenkt ihr leicht ein und dreht euch wieder gerade. Habt ihr das geschafft könnt ihr mit einem entspanntem Lächeln im Gesicht davon cruisen. □

Der Rock to Fakie ist eine tolle Möglichkeit um Rückwärts fahren zu üben. Wenn ihr einmal rückwärts von der Rampe fahren könnt, dann funktionieren auch 180er die ihr ja auch verkehrt landen müsst. In diesem Sinne, wenns mal nicht vorwärts geht, einfach nach Hinten fahren. Haut rein!

