



Heute stelle ich euch einen einigermaßen einfachen Trick vor. **Den Pedal Grind.**

Es gibt viele verschiedene Grinds. Das Grinden meint das Rutschen auf einem glatten Untergrund wie zb. einer Rail in einem Skatepark oder zb. einer Bank. Meistens grindet man mit sogenannten „Pegs“. Ich habe auf meinem Rad keine montiert drum mache ich den Pedal Grind sehr gerne.



Gleich wie bei so vielen Tricks fährt man zentral auf dem Bike an. Die Geschwindigkeit sollte ausreichen um den Grind durchführen zu können. Am Besten langsam herantasten!



Jetzt mache ich einen Bunnyhop. Anders als bei einem normalen Bunnyhop ziehe dabei etwas nach links.



Das Vorderrad landet auf dem Hindernis. Als nächstes setzt das Pedal auf dem Hindernis auf. Der Schwerpunkt sollte zentral über dem Rad sein.



Nachdem das Pedal am Hindernis aufgesetzt hat, rutsche ich je nach Anfahrtsgeschwindigkeit idealerweise über das ganze restliche Hindernis. Das funktioniert natürlich nur wenn das Hinterrad in der Luft ist. In diesem Fall ist es recht knapp am Boden aber der Grind funktioniert trotzdem perfekt. Das Gewicht verlagere ich beim Grinden auf das Pedal dass gerade am Hindernis aufliegt.



Wenn das Vorderrad das Hindernis verlässt mache ich wieder einen Bunnyhop. Diesmal leicht nach rechts. Hier kann man eventuell andere Tricks einbauen wie zb. Barspins oder Tailwhips.



So wie immer gehe ich leicht in die Knie um etwaige Landeenergien abzdämpfen.

Beim Pedal Grind ist es von Vorteil wenn man Plastikpedale montiert hat. Diese rutschen meiner Erfahrung nach etwas besser. Leider werden sie durchs Grinden recht schnell kaputt. Aber damit kann man schon leben

□

Viel Spass beim Probieren!!

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](#)

