



Heute stell ich euch einen sehr schönen Trick vor.

Gut ausgeführt sieht der **No Hand** sehr, sehr stylisch aus. Es gibt 2 Arten von No Handern. Den **Suicide No Hand** und den **Tuck No Hand**.

Wie der Name schon sagt geht es bei diesem Trick darum den Lenker in der Luft komplett los zulassen. Beim Suicide No Hand klemmt man den Sattel mit den Knien und bleibt waagrecht in der Luft. Die Hände streckt man dabei nach hinten. Diesen Trick sieht man jedoch eher im MTB Bereich. Manchmal wird er jedoch auch mit dem BMX gemacht.

Ich zeige euch heute aber wie ihr einen schönen Tuck No Hand macht. Dabei wird das Rad nicht beim Sattel geklemmt sondern mit den Knien beim Lenker bzw. dem Oberrohr.

Doch dazu mehr in der genauen Trickanleitung. No Hander kann man überall machen. Im Skatepark oder auch in der Stadt, wenn man eine geeignete Absprungrampe findet. Am Besten ist es aber wenn ihr ihn auf einer Box im Skatepark übt bzw. auf Dirtjumps.

Auf großen Dirtjumps sieht er richtig gut aus, da man sehr lange Zeit hat, die Hände vom Lenker zu lassen.

Wenn ihr ihn auf Dirtjumps macht, lest euch zuerst nochmal die Anleitung für richtiges Springen durch, denn das müsst ihr beherrschen wenn ihr euch an diesen Trick wagt.



Zum Üben des No Hands sucht ihr euch einen Sprung über den ihr auch blind springen könntet. Wenn man den Jump gut kennt, tut man sich auch bei Tricks leichter. Ich nehme dazu einen kleinen Double auf unseren Trails in Graz, Österreich.



Der No Hand verlangt einen etwas anderen Absprung als ein normaler Sprung über einen Dirt. Das Bike muss mehr oder weniger fast senkrecht in der Luft stehen. Man „verlängert“ quasi die Bewegung des Rauffahrens auf die Rampe. Das Vorderrad steigt steil nach oben und die Knie wandern in Richtung Lenker bzw. Vorbau.



Um das Gefühl zu bekommen wie es ist so senkrecht zu springen solltet ihr ein paar mal einfach senkrecht über den Dirt springen ohne die Hände vom Lenker zu nehmen. Senkrecht abspringen, dann waagrecht werden und dann landen ist nämlich gar nicht so einfach. Habt ihr dann ein gutes Gefühl in der Luft, ist genau jetzt der Punkt gekommen wo ihr die Hände vorsichtig vom Lenker nehmen solltet.



Nachdem die Hände vom Lenker weg sind strecke ich sie schnell zur Seite. Manche Fahrer geben die Hände auch nach unten/vorne. Der Kreativität sind auch hier wenig Grenzen gesetzt. Dieser Teil des Tricks fühlt sich einfach nur geil an. Doch nicht vergessen, es muss bald zur Landung angesetzt werden. Wer hier seine Hände zu lang ausstreckt wird leider böse stürzen. Also Landeklappen einfahren und nach dem Lenker greifen.



Nachdem die Hände wieder am Lenker sind muss alles relativ schnell gehen. Ihr müsst das Bike ja wieder in die Waagrechte bringen um nicht am Hinterrad zu Landen.



Die Landung ist schon gut in Sicht. Jetzt wird es wirklich Zeit das Vorderrad in die Landung zu drücken.



Kurz vorm Aufsetzen sollte das Rad wie bei einem normalen Sprung in der Luft liegen. Die Beine werden wie immer dazu verwendet die Landeenergie abzufangen.



In meinem Fall ist die Landung nicht ganz perfekt da ich mit dem Po zu weit hinten bin. Idealerweise sollte man etwas zentraler landen. □ Damit wäre auch der No Hand gelernt.

Übt den No Hand langsam. Springt zuerst ein paar mal in der senkrechten Haltung. Dann beginnt damit, die Hände leicht von den Griffen zu lösen. Anschließend nehmt ihr sie kurz vom Lenker ohne sie durchzustrecken. Nach einigen Versuchen wird es wie von alleine gehen dass ihr die Hände durchstreckt und einen schönen No Hand macht. Schienbeinschützer sind bei diesem Trick besonders zu empfehlen, da man ja mit den Beinen den Lenker oder das Oberrohr berührt.

Viel Spaß beim Üben!

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](#)

