

WIE ICH DAS SPRINGEN MIT DER MOTOCROSS LERNT

Viele Fahrer springen nicht schlecht, weil sie kein Talent haben, sondern weil sie die falschen Dinge üben.

Sprünge lernt man **systematisch, nicht mit Mut oder Gasorgien**. Wer das nicht versteht, landet früher oder später hart.

Grundregel Nr. 1: Sprünge werden nicht mit Gas gelernt

Wenn du mehr Gas brauchst, um einen Sprung zu schaffen, bist du **zu früh** am Sprung.

Ein sauberer Sprung entsteht durch:

- richtigen ****Absprungpunkt****
- konstante ****Gasstellung**
- **Körperspannung****
- **Blickführung****

Nicht durch „noch ein bisschen mehr“.

Schritt 1: Erst rollen, dann springen

Bevor du irgendetwas springst:

- * fahr den Sprung ****rollend****
- * merk dir:

- * wo beginnt der Absprung
- * wie steil ist die Kante
- * wie lang ist die Landung
- * beobachte andere Fahrer

👉 Wer blind springt, ist kein Anfänger – sondern dumm.!) <3

Schritt 2: Der wichtigste Punkt – der Absprung

Der Absprung entscheidet alles.

Richtig:

- * stehend
- * Knie leicht gebeugt
- * Ellenbogen oben
- * Gas konstant beim Verlassen der Kante
- * kein Ziehen am Lenker

Falsch:

- * im Sitzen abspringen
- * Gas aufziehen auf der Kante
- * Gas schließen auf der Kante
- * am Lenker reißen

Merksatz:

!Das Motorrad springt von selbst – du darfst es nur nicht stören!

Schritt 3: Körperhaltung in der Luft

In der Luft machst du **keine Show**, du **stabilisierst**.

- * Gewicht mittig
- * Füße fest auf den Rasten
- * Blick Richtung Landung
- * Oberkörper ruhig

Wenn das Vorderrad zu hoch geht:

- * Gas minimal schließen

Wenn es zu tief geht:

- * Gas minimal öffnen

Aber nur **kleine Korrekturen**, keine Panikreaktionen.

Schritt 4: Landung – hier verlieren die meisten Zeit

Eine gute Landung ist ****vorbereitet****, nicht improvisiert.

Richtig:

- * leicht am Gas
- * Knie und Arme locker
- * Blick nach vorne, nicht aufs Vorderrad
- * ****beide Räder fast gleichzeitig****, leicht Heck zuerst

Falsch:

- * Landung mit blockiertem Körper
- * Gas komplett zu
- * Verkrampfen
- * „reinfallen lassen“

Typische Anfängerfehler (die ich ständig sehe / selbst gemacht habe)

- * zu früh Vollgas
- * Absprung im Sitzen
- * Blick nach unten
- * Lenker ziehen
- * Angst → verkrampfen → Fehlerkette

Angst ist normal.

****Ignorieren ist falsch, kontrollieren ist richtig.****

Welche Sprünge man zuerst lernen sollte

Nicht jeder Sprung ist gleich.

Ideal zum Lernen:

- * Tables (siehe Foto)
- * kleine Doppel mit sicherer Landung
- * Step-ups

Schlechte Lernsprünge:

- * steile Step-downs
- * weite Doubles ohne Roll-Option
- * schiefe Absprünge



Training-Regeln

> Springe einen Sprung ****10-mal gleich****, bevor du schneller wirst.

Wenn du 10 verschiedene Anläufe hast, hast du nichts gelernt.

Mentale Sache – ganz wichtig

Sprünge sind zu 60 % Kopfsache.

- * Zweifel = Gasfehler
- * Panik = Lenkfehler
- * Unsicherheit = Körperfehler

Wenn du im Kopf unsicher bist:

👉 **runter vom Gas, nochmal rollen, neu ansetzen**

Das ist kein Rückschritt, sondern Training.