

WIE ICH DAS SPRINGEN MIT DER MOTOCROSS LERNTE

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.