

Inhalt

- 10 **Experten-Vorstellung** - Profis, denen man vertrauen kann
- 12 **Das perfekte Set-up** - Das Wichtigste bevor es losgeht
- 14 **Fahrwerk-Set-up** - In 3 Minuten fertig

Kapitel 1 – Basics: die wichtigsten Moves beim Biken

- 18 **Springen** - So funktioniert der kontrollierte Absprung
- 20 **Drop** - Amir Kabbani erklärt den Fall in die Tiefe
- 22 **Steilabfahrt** - Mehr Mut als Technik. So klappt's
- 24 **Stufe bergab** - So meisterst Du Stufen in der Abfahrt
- 25 **Holzanlieger** - Angie zeigt, wie's geht
- 26 **Mini-Manual** - Vorderrad anheben: ein Pflicht-Manöver
- 27 **Bodenwellen surfen** - Surf is on, dude!
- 28 **Bunnyhop** - Nie wieder absteigen!
- 30 **Stufe** - Ein Trailmove, den jeder Biker können muss
- 32 **Parkbank-Move** - Hop rauf, hop runter
- 34 **Blitz-Drop** - Dein Rettungsschirm auf dem Trail
- 35 **Treppenfahrt** - Augen auf und durch!

Kapitel 2 – So kratzt Du die Kurve

- 37 **Basics** - Die richtige Position auf dem Bike
- 38 **Carve-Turn** - Kipp das Bike in den Turn
- 40 **Moto-Style** - Fuß raus!
- 42 **Race-Technik** - So geht's am schnellsten
- 43 **Varianten** - So geht es auch

Kapitel 3 – So lernst Du droppen

- 46 **Floater-Technik** - Die einfachste Variante
- 47 **Drop** - Die klassische Variante
- 48 **Aktiv-Drop** - Für Styler
- 49 **Roll-off-Drop** - Für den Trail-Einsatz
- 50 **Big-Drop** - Für Mutige
- 51 **Tipps zum Droppen** - Cam Zink verrät, worauf es ankommt

Kapitel 4 – Alles übers Springen

- 54 **Absprung** - Kontrolliert in die Luft
- 56 **Table-Sprung** - Abheben und sicher landen
- 58 **Sprung mit Popp** - Hoch hinaus
- 60 **Race-Style** - Keep it low
- 61 **Springen 2.0** - Style-Varianten im Überblick

Kapitel 5 – Whip it! Stell die Kiste schräg

- 64 **Moto-Whip** - Mehr Style geht kaum
- 66 **BMX-Whip** - Schieb das Heck zur Seite
- 68 **Scrub** - Whippen in Bodennähe

Kapitel 6 – Manöver, die Dich schneller machen

- 72 **Flache Kurve** - Die Basis-Technik
- 73 **Anlieger** - Mit Schmackes rein und wieder raus
- 74 **Race-Jump** - Tiefer ist schneller
- 76 **Skandinavian Flick** - Mach's wie die Rallye-Fahrer
- 77 **Linienwahl** - So siehst Du, welche schneller ist
- 78 **Hinterrad umsetzen** - Die Race-Variante