

## **Einrad-Workshop Springen**

Wichtig:

- mit den fußballen (vorderfuß) auf den Pedalen stehen
- sattel vorne greifen
- aus den knöcheln (sprunggelenk) springen
- darauf achten, dass die Füße die gleiche stellung (exakt gleich hoch) beibehalten
- Arm muss durchgestreckt sein
- kurbeln müssen senkrecht zur gabel (also genau waagrecht) stehen