

BMX-trükkök

180 bunny hop

Ez a trükk jó szórakozást nyújt, bár kicsit nehezebb, mint a Bunny Hop, de azért érdemes ezt is gyakorolni.

1. Emeld fel az első kereket, és tartsd meg (manual)
2. Húzd fel a hátsó kereket.
3. Fordítsd ki a bringát 180 fokos szögben. (180)

Ha ezt már tudod, akkor érdemes még többet gyakorolnod és a trükköt minél jobban tudnod.

180 Rollback

A 180 ROLLBACK-et nem lehet egykönnyen megtanulni. Először is tudnod kell, hogyan gurulj hátrafelé a biciklivel (eltér a hátrafelé tekeréstől). Másodszor is tudnod kell, hogy kell megfordulni 180 fokot az első keréken (rock walk). Gurulj közepes sebességgel haladva, mindkét láb a pedálon. Húzd be az első féket és fordítsd el a bringát 180 fokig. Ha meg akarod tartani a sebességed, a 180 fok megtétele után engeddd ki a féket. Hamarosan a bringa arccal hátrafelé gurul, engeddd ki az első féket (ha szükséges) és ülj rá az ülésre. Ahelyett, hogy hátrafelé tekernél, kapsold ki a freecoastert és máris hátrafelé fogsz gurulni. Ha elég lassan mész, be tudod húzni mindkét féket, így a bringa megáll, engeddd ki és taposs a pedálra.

A nehezebb része a trükknek amikor megpróbálsz hátrafelé gurulni. Általában napok, hetek vagy hónapokig tart megtanulni. Ha már jól megy, lehet nehezíteni. Tanulhatod egy kézzel vagy láb nélkül.

Más beállítás a ROLLBACK-be: Rollback közben állhatsz a kilépőkön is. Be lehet még jutni 180 bunny hopból rollback-be vagy squeakers-ból rollback-be. Csinálhatsz endo-ból rollback-et egy kis dombon, ami egy kis sebességet ad. A 180 fokos fordulat valamennyi gyorsulást ad, amikor a bicikli körbe ér és elindul hátrafelé.

Antenna

Akrobatamutatvány, melyet közepes sebességgel haladva lehet előadni. Jobb kézzel erosen fogd meg az ülést, a tenyereddel támaszkodva! Könyöködet támaszd le a hasfalhoz. Helyezd rá a súlypontodat és emeld a lábaidat. Bal kézzel támaszkodva a kormányon segítsd az egyensúly megtartását. A lábakat függőlegesre vagy ehhez közelítően emeld és bal kezeddal kormányozz! A lábak a gyakorlat ideje alatt nem érhetik a földet. A visszaülés a gépre a gyakorlat fordított sorrendjében.

Back wheel hop

Hátsó keréken ugrálás.

Álló helyzetben egyensúlyozol kerékpárodon. Egy gyors térdhajlításból erőteljes elrugaszkodás és a kormány felrántása a feladat. Ha már a hátsó keréken állsz, azonnal húzd meg a féket! Rugózó mozdulatokkal pattoghatsz, tarthatod egyensúlyban a kerékpárod. Van, aki a wheelie alapmozdulatával indít. Hátradől, felrántja a kormányt, de nem ül a nyeregbe, hanem enyhén hajlított térdekkel azonnal az említett rugózó mozdulatokat végzi. A hátsó féket természetesen húzd be!

Barhop

Kormányraülés

Az elnevezés nem pontos fordítás, de mivel így ment át a szabadstílus kedvelőinek szóhasználatába, mi is így közöljük. A végrehajtás módja a következő: Haladj közepes tempóban, kezdetben mindenképpen egyenes terepen! Vízszintes a pedálsík. Két kezeddal erősen markolod a kormányt, a fékekkel ne foglalkozz! Páros lábbal elrugaszkodsz és két kezedd között előrelendítéd magad. Fontos, hogy a lábaid jól felhúzd, nehogy beleakadj a kormány merevítőcsövébe. Amint átlendültél felette, lábad nyújtsd előre és ülj rá a kormánymerevítőre. Ez elegendő az egyenes haladáshoz. Némi gyakorlat után képes lehetsz arra is, hogy ebben a helyzetben irányítsd a bicajodat, mégpedig kétféle módon: Elsőnek javaslom, hogy próbáld ki az egyensúlyi helyzetted megváltoztatását. Jobbra-balra dőlve a kerékpár a kívánt irányba fordul el.

A második változata az irányításnak - de ezt már csak akkor próbáld, ha a másikkal jól boldogulsz -, hogy

lábaid mozgásával kormányozol. Hogy melyik lábaddal kezded és milyen intenzitású mozgást végezz, azt gyakorlatban kell kipróbálni. Ugyanis ez mindenkinél egyedi, tekintve, hogy más az ember, más a gép. A gyakorlatot úgy teheted teljessé, ha a legvégén mindkét keziddel elengeded a kormányt, és így - megtartva egyensúlyi helyzetet - hagyod, hadd bámuljanak a többiek. A visszaülés eredeti helyzetbe: fordított sorrendben. Ezt megtanulni talán még nehezebb, fizikailag is nagyobb terhelést kíván. Ezért nem árt, ha - főleg az első időben - leugrással fejezed be a gyakorlatot.

bunny hop crankflip

Védő használata nagyon ajánlott!!! Bunny-zol, amikor felhúztad a kormányt és éppen előretolod, kicsit hátradöntöd a hajtókart, majd az első lábaddal a szegecsek segítségével hátrarúgod a pedált (így elvileg a hajtókarnak gyorsan 360 fokban pörögnie kéne), érzésből elkapod (nem a lábad első részével, sem pedig a hátsóval, hanem a közepével, mert különben úgy fogsz járni mint én!!!). Aki ügyes, az még földet érés előtt elkapja, vagy duplát csinál, esetleg lépcsőn, padkán fel. 1-2 hét alatt nagyon profin meg lehet tanulni, sokat kell gyakorolni! Sok sikert! Ha valami még nem tiszta írjatok.

Bunny hop

„Nyuszizás” vagy nyuszi ugrás

Azért, hogy egy padkán vagy bármilyen akadályon rendesen átjuthass, nem árt megtanulni ezt az ugrást, mert bizony nincs mindig időd külön-külön feltenni a padkára az első és a hátsó kerekedet. Első lépésben ugyanúgy emeld meg az első kereked, mintha csak azt akarnád feljuttatni az akadályra, majd mikor már elég magasan van a levegőbe ránts meg a kormányt egyszerre fölfelé és magad felé ezzel a mozdulattal el tudsz rugaszkodni a hátsó kerékről. Persze először szintkülönbség nélkül, csak egy repedés vagy bot fölött gyakorolj.

Cowboy

Vadlovas

Közepes technikai felkészültséget igénylő gyakorlat. A gyakorlat rávezetése a miami hopper-éhoz hasonló. Haladj lassú tempóban, a lábak a vízszintes síkban levő pedálokon. Egy gyors mozdulattal elfordítod a kormányt majdnem 90 fokig, ugyanakkor behúzd az első féket. A pedálokon támaszkodó lábakkal most ugorj előre a keresztbe fordított első kerékre! Szabad kezded felemelésével nehezítheted a saját, valamint a téged megítélők dolgát. A gyakorlat csak egy pillanatig tart, utána ugrás vissza a két pedálra, egy gyors „fék ki”, kormányt egyenesbe és taposs bele!

Egy-kerekezés

Ez minden egykerekűs trükk alapja. Közepes sebességgel haladj nyeregben ülve! Az egyik pedál lefele menetelekor rántsd fel az első kereket és dőlj (hajolj) hátra, kezded a hátsó féken legyen, és ha úgy érzed hátrabillensz - ne a leugrást válaszd -, azonnal húzd meg! Ez ismét egyensúlyi helyzetbe hoz.

Endo

Első keréken állás

Látványos alapgyakorlatnak számít, több freestyle elem kiinduló eleme. Megtanulását nem mellőzheti senki, aki komolyabb trükköt is szeretne bemutatni. A rákészülés szakaszai a következők:

Kezdők számára a gyakorlat - főleg eleinte - nem veszélytelen! Félig felegyenesedett helyzetben, lassú tempóban, hajts neki egy járdaszegélynek vagy autóguminak, mely nem túl magas! (Esetleg téglát is megteszi.) Amint az első kerék érinti az akadályt, nyomd előre jó erősen a kormányt! A pedálok vízszintes síkban vannak. Ugyanezzel a mozdulattal húzd magad alá a BMX-ed úgy, hogy hátsó feled majdhogyan érintse a felemelkedett hátsó kereket! Sikerült? A helyzet az, hogy máris az első keréken állsz. A két karod nyújtva tartsd a kerékpárt! Az igazi siker, több jó gyakorlat után, ha úgy tudod felvenni a kerékpár eredeti helyzetét, hogy közben nem teszed le a lábad a földre. És ha már ez is megy, próbáld ki a másik változatát is! Lassú tempó, hirtelen első fék

- súlybeosztásod az előbb leírtak szerint -, és ugyanezt a helyzetet képes vagy felvenni és egy ideig tartani, mint az autóguminál (járdaszegélynél stb.). Ha kiválóan megy az egyensúlyi helyzet megtartása, átminősítheted a gyakorlatodat. A terek, parkok freestyle-os társaságainak nagy vetélkedője, hogy ki tud többet ugrálni, pattogni első keréken.

Ha már tényleg nagyon jól megy, kipróbálhatod a „láb nélküli” endo-t. Csinálj egy endo-t, eközben ülj rá az ülésre és lábaidat emeld el a pedáloktól. Tartsd meg magad így egy pár másodpercig, azután rakd vissza a lábaid a pedálra, közben húzd be a hátsó féket, egy kicsit dőlj hátra, amíg a hátsó kerék leérkezik a földre, majd előre és taposs bele!

Feable grind

Először is tanuld meg a side bunnyt ami az oldalra való bunnyzást jelenti. Keress egy szegélyt, bunnyz fel rá side bunny-ba, az első kereked a perem tetején, a hátsó peg-ed meg a szegélyen legyen. Az első kerék felé dőlj és így továbbcsúszol. Ha lelassulsz, és le akarsz jönni, elég, ha csak lekanyarodsz a szegélyről. ... esetleg emeld meg az elejét vagy bunnyz le.

Foot-jam nosepick

A sebesség nagyon fontos ennél a trükknél, mert az én tapasztalatom szerint sokkal lassabban kell nekimenni, mint a többi liptrükknek. Amikor az ívhez érünk, elkezdünk úgy pumpálni, hogy a bicikli eleje bebukjon és ezzel egy időben az egyik lábunkat levesszük, amivel beblokkoljuk az első kereket. Fontos, hogy a lábunk jól helyezkedjen el a villa és a kerék között. A testünk mindig dőljön az ív felé, mert ez segíti a visszaugrást. Hasonló az elugrás, mint egy sima nosepicknél, annyi különbséggel, hogy a támasztó lábunk nem a pedálon, hanem a keréken van. Előre dőlünk és az elöl levő lábunkkal elrúgjuk magunkat. Ha minden tuti, akkor a levegőben a lábunkat visszarakjuk a pedálra. Kényelmesen és boldogan elgurulunk, mert ha minden igaz megtanultuk az egyik legújabb liptrükköt. Ezek után nincs más dolgunk, csak egyre nagyobb ívekre, később magasításra vagy falra csinálni...

Footjam tailwhip

Vázpörgetés

Hatásos trükk, veszély nélkül. Haladj lassú sebességgel a kerékpáron állva! Jobb lábaddal támaszkodj meg a hátsó kilépőn (pattogócsavaron), közben bal lábad az első kerék elé készíted, de a váz jobb oldaláról! Kezed az első féken. Egy laza kormányfordítás balra, behúzd az első féket, ezzel egyidejűleg bal láb az első fékre lép, jobb lábbal közben a tehermentesített hátsó kereket erőteljesen ellököd balra. A váz 360 fokot fordul, majd ezt követően jobb lábbal megtámasztod az „érkező” vázat, bal lábbal a pedálra lépsz! Kiengeded a féket, majd a jobb lábad is visszahelyezed a pedálra és elindulsz.

Framestand

Vázon állva gurulás

Először is győződj meg róla, hogy olyan bicajod van, aminek a felső csöve a nyereg alatt kettéágazik, tehát a hátsó villa a nyereg elé nyúlik. Amennyiben ilyen, már kezdheted is a trükk gyakorlását. Először tedd fel mindkét lábad erre a széles részre, majd egyenesedj fel a bringán, végül engedd el a kormányt és állj fel teljesen. A váz oldalra billentésével elérheted, hogy a kormány is elforduljon, ezt kitapasztalva, pedig kanyarodni is képes leszel.

Front wheel hop

Első keréken ugrálás

Nem kell már más, mint az első keréken állás felvett pozíciójában enyhén hajlított keze erőteljes nyújtásával „pattogatni” a kerékpárod. (A kiválóan beállított első fék elengedhetetlen követelménye a sikeres gyakorlatnak!) Az, hogy milyen látványosan és milyen hosszú ideig vagy képes egyfolytában végezni ezt a

gyakorlatot, az a jó egyensúlyérzéknek és a fék mellett elsődlegesen a fizikai erőnlétnek a kérdése. Megjegyzés: az erősen felfújtt első kerék nehezíti a gyakorlat kivitelezését.

Handstand

Kézállás

Remek egyensúlyérzék és kitűnő fizikai állapotot feltételez ez az elem. Ha már túl vagy az első ötven gyakorlaton, és már úgy érzed, hogy „no most!”, akkor adunk hozzá némi segítséget. Haladj közepes tempóban, kerékpárodon állva, hagyd gurulni a BMX-ed! Csuklódat fordítsd ki és így keress támasztó fogást a hasizmodnak. Dőlj tovább előre, közben lábaid távolodjanak el a pedáltól. (A féket ne használd közben, hátrányodra válik!) Kezeden támaszkodva nyújtsd ki a tested a kerékpár felső síkjával párhuzamosan, lábak zárva tartandók az ülés fölött legalább 20 cm-re! Egy rövid kitartás és kezdődhet az eredeti helyzet felvétele, amit a leírtakkal fordított sorrendben kell elvégezni.

Hops

Inkább triálos trükk, de ha pár másodpercig egy helyben kell állnod lábletétele nélkül, nem árt megtanulnod. Az első és a hátsókereket kell egyszerre a levegőbe emeled. Az első már valószínűleg megy. A hátsót az elsőhöz képest minimális fáziskéséssel kell megindítanod méghozzá úgy, hogy a hátul lévő pedálon lévő talpaddal hátra/fölfelé irányuló nyomást végzel.

Először próbáld meg az első kerék felemelése nélkül, majd amikor már megy, akkor azzal együtt. Ha ez már megy finomíthatsz rajta azzal, hogy az ugrások magasságát 1-2 centisre veszed és gyors egymásutánban ismételtetted. Ha a súlypontod megdől valamelyik irányba, a pattogás közben próbáld mindig magad „alá” helyezni a bicajt.

Hátra szaltó

Igazából ez egy egyszerű trükk, ami inkább látványos, mint nehéz. Persze az alapok elsajátítása nélkül nem érdemes nekivágni a gyakorlásnak.

Először mindenképp szivacs gödörbe vagy vízbe kell gyakorolni a mozdulatot. A legfontosabb a gyakorlásnál, hogy a forgást a fejjel indítod el és irányítod.

Miután az íven a fejjel megkezded a trükköt (ehhez kell a legtöbb bátorság, végül is magad mögé nézel) a testsúlyodat hátra dobod, mint ha manual-ra akarnád kihúzni a bicót. Attól függ a forgás gyorsasága, hogy mennyire energikusan húzod el. Ezután a kormányt kell magadra húznod, és ha minden jól ment akkor fejjel lefelé vagy a levegőben. A forgást végig a fejjel irányítod. Addig húzod a fejed amíg az érkezési pontot nem látod. Nem izomból kell csinálni a trükköt, hanem az ívet és a fejmozgást kell kihasználni. Merni kell gyorsabban nekimenni, mint más trükknél, mert a sebesség is hozzájárul a mozdulatsor végrehajtásához.

Eleinte nem tudod irányítani a bicót, sőt azt sem tudod hol vagy! Addig kell gyakorolni szivacs gödörbe, amíg tudod pontosan, hogy mi történik a levegőben és kontrollálni, tudod a forgást!

Ha szivacsba minden jól megy, akkor el lehet kezdeni a gyakorlást asztalos ugratón, aztán ívbe, majd a duplákon.

Manual

Sokaknak ismerős lehet már névről is. A gördeszkában is van manual, és hát végül is a bmx-ben ugyanaz a trükk lényege. Mondhatjuk, hogy ez egy egy-kerekezés tekerés nélkül, de éppen emiatt teljesen más egyensúlyhelyzet. Sokféleképpen meg lehet csinálni, én most mondok nektek 2 verziót.

1. Fék nélkül

halad olyan tempóval amilyenel csak akarsz, de azt ajánlom először kicsit lassabban annál. egy viszonylag erős mozdulattal a súlypontodat told alacsonyan hátra a hátsó kerék tengelye mögé, (csúnyán fogalmazva: PUCSÍCCS) és eközben a kezedet nagyon picit behajlítva tartsd a bicót, aminek az orra már is a levegőben van. Fontos hogy a kezettel tartsd az orrát mert így tudsz igazán egyensúlyozni a lábaddal. ha a bicikli hátra szeretne dőlni veled együtt akkor a súlypontodat told vissza kicsit a kerék fölé. Ezt térdhajlítással tudod elérhető pedig a bringa orra kezdi közelíteni a talajt helyezd a súlypontodat egészen hátra. ha ez sem segít kézzel is húzhatsz rajta.

2. Fékkal

annyi a különbség, hogy itt ha a bicikli hátra szeretne dőlni akkor nem muszáj előrébb nyomódnod, elég ha

adsz neki 1 kis féket. ettől a kerék belassul ugyebár, és a bringa orra is lejjebb megy. Fontos, hogy itt egész végig minimum 1, maximum 2 ujjal végig a fékkaron legyél.

rengeteget kell gyakorolni ezt a trükköt főleg, ha még a kezdeti stádiumban vagy. ne legyél elkeseredve ha nem megy, ez tényleg nem egyszerű.

Ha a leírásom alapján egyáltalán nem megy akkor felejtse el, és próbálj ráérezni!

Sok sikert

Miami hopper

Miami támasz

Közepes nehézségű gyakorlat. Sok BMX-es szájából hallottuk, önmagát dicsérendő: „Én még a miami hopper-t is tudom”. Freestyle-s körökben ezt a gyakorlatot egyesek mintha mérföldkőnek tartanák. Az a gyanúnk, ez a nimbusz inkább csak az elnevezésnek szól. Jól hangzik ugyanis. Hogy milyen könnyű vagy éppenséggel nehéz számodra jól megcsinálni, dönts el magad. Lehet, hogy azonnal észreveszed, ha az elején jól megtanultad az első keréken állást (endo) - a miami hopper erre épül fel!

Haladj lassú tempóval, lábak a vízszintes síkban levő pedálokra legyenek kinyújtva! Egyik kezddel a lábad közt hátranyúlva fogd meg a nyereg végét! Egy hirtelen mozdulattal húzd be az első féked és ugyanabban a pillanatban 90 fokkal fordítsd el a kormányt! (Ügyelj arra, hogy az első féken levő kéz essen a nyereghez közelebb!) Másik kezddel, az elfordítással egy időben ránts felfelé a nyeret, próbáld meg kitolni magad alól! Akkor az igazi, ha a feneked majdhogya éri a hátsó kereket. Csak egy pillanatra veszed fel a jól ismert helyzetet, majd az ezt követő elindulás fordított sorrendben történik, mint a kivitelezés. A miami hopper-t csinálhatod támasszal is. Ilyen helyzetben a kormány vége éri a földet (a gyakorlat ugyanaz), és ebben a helyzetben kell tartani az egyensúlyt. A kiindulópontba való visszatérés ennél a gyakorlatnál - a támasz miatt hiányzó lendület híján - nehezebb. Ebben az esetben a testsúlyodat hátradöntve vehetsz lendületet. A többit már ismered!

No Foot

Ezt a trükköt minden olyan BMX-esnek tudnia kell, ki szeret dirtolni vagy streetelni. Bár nem igényel nagy technikai tudást, de elsajátítása közben számolni kell azzal, hogy nem keveset fogunk esni. Kezdő lépésként keressünk egy ugratót, és nagy sebességgel hajtsunk rá. Mikor mindkét kerekünk a levegőben van, akkor fogjuk jó szorosan meg a kormányt és tárjuk szélesre mindkét lábunkat, majd helyezük vissza a pedálra és landoljunk sikeresen.

No hand

Két fajta nohander van az Old School no hander, és a Sucaide no hander.

Az Old School No Hander:

repülés közben a biciklit teljesen hátradöntöd, a váz eleje már nagyon közel van hozzád, ekkor a térdeddel összeszorítod a vázat, a kormányt pedig a mellkasodnak támasztod, és így ebben az állásban elengedheted a kormányt, majd megfogod, és előredöntöd a biciklit.

A Sucaide No Hander:

Repülés közben kicsit előre döntöd a bicót, és térdeddel beszorítod a nyeret. Így a lábaddal tartod a bicikli elejét is. Ebben az állásban elengedheted a kormányt, aztán megfogod, és érkezel.

Nofoot nose manual

Kell hozzá egy viszonylag jó fék (első) és egy kis egyensúlyérzék is!

Mész közepes tempóban picit előre dőlve a lábad félig a pedálon a sarkad pedig beakasztva a hátsó villába méghozzá így: a jobb oldalon a hátsó villa aljába a sarkadat beakasztod félig pedig a pedálon hagyod (bocs de nem tudom jobban elmagyarázni. Amúgy nem létfontosságú de ha gyakorlod jól jön) hirtelen behúzd az első féket a hátsó kereket megemeled (na most kell a lábaddal rásigíteni a hátsó villánál mert így tudod azzal is húzni a fenekedhez :)) és amint a nyereg elérte a fenekedet abban a pillanatban leemeled a lábaidat a pedálról

előre tolod az első kerékhez és ráülsz a nyeregbe még mindig húzod a féket ebben a pózban ! majd mikor már nem bírod visszarakod a lábaidat a pedálra felállsz és elengeded a féket!

Na ennyi lenne gyakoroljátok sokat csiszoljátok a trükköt!
Védőfelszerelést használjatok.

Peg manual

A legalapvetőbböze tartozik a peg manual vagy peg wheelie, ami később sok trükkhöz szükséges lesz. Gurulj közepes sebességgel, lábaid rakd át a hátsó kilépőkre. Támaszkodj meg valamelyik talpaddal az egyik oldalon levő kilépőn, és közben ránts fel a kormányt. Másik lábad eközben a levegőben legyen, ezzel irányítsd a tested, nehogy hátra vagy előre dőlj. Ha hátrafelé dőlnél, a lábadat nyomd előre, ha előre dőlnél, a lábadat nyomd hátra, közben a kormányt is tartani kell.

Több hétbe, hónapba telhet, amíg rendesen menni fog. Ha már jól megy, akkor megtanulhatod másik lábbal is irányítani, vagy egy kézzel, esetleg két láb - egy kéz, stb.

Rock walk

180 Fokos fordulat

Egy szuper gyakorlat, amely több részből áll. Kezdjük az "igazi" ismertetésébe. Mi látható? Jön egy fickó veled szemben a BMX-en. Tesz valami furcsa, nyakatekertnek tűnő, ámde könnyed mozdulatot, és abban a pillanatban már csak a hátát látod. Az ellenkező irányba tart!

Hogy csinálta? Közepes sebességgel, félig felegyenesedett helyzetben haladva húzd be az első féket és előredőléssel tehermentesítsd a hátsó kereket, ami által az megemelkedik! Ebben a helyzetben (pedálok vízszintes síkban) megcsavarod a tested úgy, hogy a BMX 180 fokos fordulatot tesz az első kerék körül. A testsúly a kezeken van fordulat közben, „mintegy” támaszkodsz a kormányon. Amint a 180 fok megvan, kiengeded a féket és máris taposhatod a pedált! Leírva nagyon egyszerű, nem? A gyakorlatban ez úgy néz ki, hogy az első időben az a 180 fok csak 40-45 fokig sikerül. A mozgás összetett, ne ess kétségbe és ne hagyj abba! A 90 fok elérése és biztos kivitelezése mérföldkő lesz a fejlődésedben. Rengeteg gyakorlás után tudsz majd „átjutni” ezen az akadályon, de utána érezni fogod a mozgást. A rock walknál sokkal nehezebb a „bátyja”, a teljes fordulat.

Steer backwards

Háttal tekerés

Állj háttal a bicajon, támaszkodj a kormányra mindkét keziddel, majd fokozatosan lépj egyik lábaddal a pedálra, hogy a kezdő lendületed meglegyen. Ha már ezt az első pár métert végig tudtad egyensúlyozni, jöhet a további tekerés, ameddig csak akarod. Ha már nagyon megy, rá is ülhetsz háttal a kormányra, aztán el is engedheted, hogy csak hátsóddal kormányozz.

x-up

Közepesen nehéz trükk. Ugrás közben lehet ezt csinálni. Tehát: levegőben el kell fordítanod a kormányt 180 fokot jobbra vagy balra.