



Bundesarbeitsgemeinschaft für  
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.



Ein Qualitätssiegel der Bundesarbeitsgemeinschaft für  
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

## **Gutachten „Pumptrack“**

### **Projektträger und Projektphilosophie**

Pumptrack steht für eine speziell angefertigte Aktionsfläche im öffentlichen und nicht öffentlichen Raum für die mobile Fortbewegung auf Rollen und Rädern. Die Fahrtechnik auf den diversen Sport- und Freizeitgeräten entwickelt sich spielerisch durch die vorgegebene Geländestruktur sowie durch Ausprobieren und Zuschauen mit dem individuellen Übungsaufwand weiter.

### **Intention**

Für ein gesundes Heranwachsen des Kindes sind insbesondere das Ausüben vielseitiger grundlegender Bewegungsaktivitäten in möglichst naturnahen Erkundungs- und Erfahrungsfeldern elementare Voraussetzungen seiner ganzheitlichen Entwicklung. Dabei sollte es im Zuge organisierter Bewegungsräume darauf ankommen, möglichst solche anzubieten, die einen „non-verbalen“ Aufforderungscharakter auf Heranwachsende ausüben und sie zu spontanen Bewegungs- und Erlebnishandlungen motivieren. Neben den klassischen Angeboten zum Klettern oder Balancieren gehören auch Gelegenheiten dazu, die jungen Menschen vielseitige Erfahrungen auf Rollen und Rädern ermöglichen. Diese Anforderungskriterien berücksichtigend, plant der Initiator von Pumptrack mit großer Vision methodisch gut durchstrukturierte Anlagen, die sich in unterschiedlicher Größe harmonisch in ein vorgegebenes Landschaftsbild in Parks, Kinderspielplätzen oder Einrichtungen wie Kita und Schule integrieren lassen. Bei diesen Pumptrack-Anlagen handelt es sich um einen geschlossenen Rundkurs, der sich durch Wellen, Steilkurven und Sprünge auszeichnet und in alle Richtungen befahren werden kann. Das Ziel beim Fahren auf einem Pumptrack ist es Geschwindigkeit ausschließlich durch Gewichtsverlagerung und gezielte Zieh- und Drückbewegungen aufzubauen. Mit ein wenig Übung kann der Ablauf so trainiert werden, dass der Track ohne zusätzliche Pedalumdrehung komplett durchfahren werden kann.

### **Anforderungsprofil und Lerngelegenheiten**

Die zentrale Idee von Pumptrack ist, Kinder dazu zu bringen sich auf Rollen und Rädern zu bewegen, um einerseits die damit in Verbindung stehenden motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie physischen Eigenschaften wie Ausdauer zu fördern und sie andererseits zur nachhaltigen Nutzung eines „Fahrgerätes“ zu motivieren. Der Fahrspaß und die Freude an der Bewegung auf Rollen und Rädern sind dabei vorrangig. Die Technik, des gezielten Be- und Entlastens des Sportgeräts, dass sogenannte „pumping“ funktioniert Fahrgerät-übergreifend. So ist es möglich eine Strecke mit befestigter Oberfläche nicht nur mit dem Fahrrad, sondern auch mit anderen Sport- bzw. Freizeitgeräten wie z.B. Skateboard, Longboard, Inlineskates, Scooter und nahezu allem, was Rollen hat, zu befahren. Selbst mit dem Laufrad können Kleinkinder ihre motorischen Fähigkeiten auf einem Pumptrack trainieren. So ist sowohl ein relativ gefahrloser und spielerischer Einstieg durch langsames Herantasten für Ungeübte und Beginner möglich als auch für versierte Fahrer, die in diesem Terrain ihr Können immer wieder mit neuen risikobesetzten „Tricks“ aufwarten und sich

austauschen können. Anfänger lernen von den Fortgeschrittenen und eifern ihnen nach. Fortgeschrittene wiederum geben ihr Wissen weiter und schulen somit Anfänger. Durch seine Niederschwelligkeit ist ein Pumptrack vor allem auch für Familien mit Kindern ein attraktives Kurzausflugsziel. Die Atmosphäre, die durch unterschiedliche Leistungslevels entsteht, wirkt sich positiv auf das soziale Umfeld aus.

### **Fazit**

Egal ob jung oder alt – auf Rollen oder Rädern sich ungezwungen zu bewegen, ist eine der beliebtesten Freizeitbetätigungen. Nicht nur Ausdauer, Koordination und fahrspezifische Fertigkeiten können hier verbessert werden, sondern jede Menge Spaß für alle Generationen ist Fokus dieser Anlagen. Die Besichtigung mehrerer Referenzobjekte hat offenbart, dass die bewegungsfördernde Raum- und Flächenplanung eines Pumptrack vielfältige und veränderbare Anwendungsmöglichkeiten bieten, so dass einerseits kreative Handlungsspielräume initiiert werden und andererseits neue Bewegungsmöglichkeiten entstehen. Die Gestaltung der Anlagen orientiert sich an den Maßstäben der Nachhaltigkeit. Insofern wurden ökologische und ökonomisch sinnvolle Gestaltungskonzepte angestrebt.

Wiesbaden, den 20.04.2015