

Swiss Bike School Licence to Bike 1

Gleichgewicht

Grundpositionen 1 und 2

Schnelles Ausklicken fahrend und im Stillstand

Kontrolliert enge Kreise fahren und mit Knien und Ellbogen ausbalancieren

Stehen bleiben an Mauer

Geschicklichkeit

Schalten und Wenden an Ort

Pedalen mit Ziehen und Stossen

Hindernis überrollen mit Vorderrad heben ohne Pedalen

Sturz-Übung

Weites Vorausschauen in Fahrtrichtung

Bremsen

Dynamische Bremsung mit Gewichtsverlagerung nach hinten ohne Blockieren

Vorderrad in Fahrt kontrolliert kurz blockieren

Vollbremsung auf Kies an Schleudergrenze

Ausweichmanöver mit Power Slide

Uphill

Effizientes Schalten bergauf

Hindernis bergauf trampend überfahren mit Vorderrad heben

Sehr steil bergauf fahren mit Gewichtsverlagerung nach vorne und horizontal am Lenker ziehen ("Päcklihaltung")

Hillstart sitzend und stehend mit Abstossen

Downhill

Speed-Haltung für schnelle Abfahrten

Downhill steil mit Gewichtsverlagerung

Kleine Treppe hinunter fahren

Kleine Stufe bergab fahrend überwinden

Kurven

Drücken auf Kies geradeaus (Fahren am Hang) und in der Kurve