

Swiss Bike School Licence to Bike 2

Gleichgewicht

Schnelles Ausklicken aus beiden Pedalen gleichzeitig und rückwärts abspringen
Linie entlang fahren und mit Knien und Ellbogen ausbalancieren
„Wand-Ab“ mit Vorderrad
Lange auf Bike stehen bleiben

Geschicklichkeit

Wenden an Ort ohne zu Pedalen
Sturz-Übung auf flacher Wiese
Nose Wheelie kontrolliert abbrechen
Nose Wheelie mit Rückwärtsrollen
Hindernis überwinden mit anheben des Vorder- und Hinterrades
Aufspringen mit beiden Rädern gleichzeitig und nacheinander (Bunny Hop)
Weites Vorausschauen in Fahrtrichtung
Sprung mit schräg gestelltem Bike

Bremsen

Vollbremsung mit Abschätzen des Bremsweges (Zielbremsen)
Extremes Ausweichmanöver mit Power Slide

Uphill

Bergauf vorne und hinten richtig schalten
Stehend sehr steil bergauf fahren mit Steissbein an Sattelspitze
Hillstart sehr steil sitzend
Pedalend bergauf Stufe überwinden durch Vorder- und Hinterrad heben

Downhill

Treppe hinunter fahren mit Gewichtsverlagerung nach hinten
sehr steile Passage, Gesäss hinter Sattel
Einstieg im Steilen
Stufe langsam überwinden mit Drop Down

Kurven

Drücken stehend auf Kies in schneller Fahrt
Serpentinen fahren
"Surfen" mit Drücken und Schenkeldruck

Diverses

Tragtechniken
Schlauch reparieren
Richtiges Stretching