

Swiss Bike School Licence to Bike 3

Schwerpunkte

Techniken kombiniert und unter Zeitdruck anwenden (Parcours)

Trainingsaufbau

Ernährung

Gleichgewicht

Freihändig unendlich lange stehen bleiben am Hang.

Unendlich lange im Männchen fahren

Geschicklichkeit

Auf Hinterrad hüpfen Steigung bergauf fahren. Stehen bleiben. Hinterrad blockieren. Gewicht langsam nach hinten verlagern. Vorderrad am Lenker nachziehen.

Nose Wheelie mit Rückwärtsrollen

Nose Wheelie rollend

Welle überfahren Vorderrad vorher anheben und auf Table heben. Lenker nach vorne schieben.

Hinterrad entlasten durch in die Knie gehen. [Welle oder Table ca. 30 cm hoch]

Paralleler "Seitensprung" in Fahrt Mit beiden Räder gleichzeitig abheben und seitlich parallel verschieben

Baumstamm überfahren ohne Berührung des Kettenblattes

Über Lenker abspringen

Uphill

Vorwärts bergauf hüpfen Gleichzeitig an Ort hüpfen. Lenker in der Luft nach vorne wegschieben.

Oberkörper nach Landung nach vorne schieben.

Seitwärts bergauf hüpfen Gleichzeitig an Ort hüpfen. Lenker in der Luft nach vorne

wegschieben. Oberkörper nach Landung nach vorne schieben.

Downhill

Kurve Drücken im Steilen

Kurventechnik

Nose Wheelie 180°-Turn Langsam rollen. Kurzer Schwenk in Gegenrichtung. Lenker 45 Grad einlenken. Vorderrad blockieren. Hochentlastung nach vorne gerichtet. Einlenken Hinterrad in der Luft drehen.

Steilwandkurve fahren. Schwerpunkt nach innen verlagern. [Steilwandkurve]

Kurve Drücken mit Sliden

Kombinationsformen

Techniken kombiniert unter Zeitdruck verbessern 1

Techniken kombiniert unter Zeitdruck verbessern 2

Allgemein

Weiterführende Sicherheitsaspekte

Trainingsaufbau

Ernährung