

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 gradeaus (Fahren am Hang) und in der Kurve