

Erweiterungskurs



Haftreibung GbR
Mountainbikeschule

Inhaber
Florian Wemmert
Philipp Börner

Heiliger Weg 83
44141 Dortmund
Tel.: 0177 – 88 09 555
info@haftreibung.com
www.haftreibung.com

Ziel der Veranstaltung:

Ihr als aktiv handelnde Mountainbiker sollt für Situationen, die Ihr bereits kennt und bewältigen könnt, zusätzliche Möglichkeiten kennenlernen und als Sollwertvorstellungen in geistiger Repräsentation von Gesehenem und ersten Bewegungserfahrungen abspeichern. Damit wollen wir Euren bestehenden Werkzeugkasten für die bekannten Situationsklassen erweitern.

Zudem zielt unser Konzept darauf ab Euch Gelegenheit für neue Lernanlässe und Impulse zu geben, um Euer Repertoire an zu bewältigenden Situationen weiter zu entwickeln. Wir zielen darauf ab, dass Ihr die Chance bekommt das Terrain, indem Ihr Euch bewegt und bewegen wollt, mit neuen Augen zu sehen. Ihr sollt gleichsam Schlüssel für Türen, die bisher geschlossen waren, die sich nur schwer öffnen ließen und solche, die ihr noch nicht gesehen habt, bekommen.

Inhalte:

01. Besprechung und Aufwärmen
02. Erweiterte Blickstrategie – Linienwahl, Fokussierungstraining
03. Hindernisse – Überrollen, Überheben
04. Erweiterte Kurventechniken – Serpentinaen, Mehrfachkurven
05. Drop