

Grundlagenkurs



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 Teilnehmer dieses Mountainbikefahrtechnikkurses sollt Ihr in didaktischer Dosierung eine Auswahl der typischen Situationen des Mountainbikefahrens zunächst einmal kennen lernen. Daraufhin ist unser Ziel Euch die entsprechenden Lösungsvarianten für die behandelten Situationen zu erläutern, zu demonstrieren und Euch in die ersten Versuche zu leiten. Im Folgenden werden wir Euren Lernprozess durch Rückmeldungen und Korrekturen begleiten. Ein wichtiges Zwischenziel ist die Sensibilisierung für relevante materialtechnische Aspekte im Konzept Mensch-Fahrrad.

Am Ende ist unser Anliegen, dass Ihr mit den gemachten Bewegungserfahrungen, den behandelten Lösungsstrategien und den entsprechenden Sollwertvorstellungen einen bedeutenden Fortschritt in Eurem fahrtechnischem Handeln machen könnt, damit Ihr zukünftig mit zunehmender Freude, Sicherheit und erweitertem Horizont ins Gelände geht.

Inhalte:

01. Ergonomie- und Setupcheck
02. Aufwärmprogramm
03. Positionsübungen in Ebene, Kanten, Abfahrt und Anstieg
04. Balanceaufgaben
05. Blickstrategie
06. Traktionsübungen Bremsen, Kurven
07. Absteigen im Hang
08. Bewegungsräume erschließen – Slalom