

Modulkurs 01



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:

Wir möchten Euch unser modulares Konzept an die Hand geben, bei dem wir Euch die Möglichkeit eröffnen wollen spezifisch an Situationsklassen zu arbeiten. Situationsklassen meint hier, dass man ähnliche immer wieder auftretende Problemstellungen zusammenfasst und ein Bündel von Lösungsschlüsseln auswählt und zurechtschleift bzw. mit Schließzacken versieht. Das Ganze richtet sich einerseits an Mountainbiker, die bereits ein breites Spektrum an spezifischer Bewegungs- Wahrnehmungserfahrung mitbringen und spezifische Aspekte verbessern wollen, wie auch an Absolventen der Tageskurse, die Bestimmtes noch genauer angehen bzw. wiederholen möchten.

Kurven & Serpentinaen – Traktion bei Rotation wird das zentrale Thema sein und viel Freude bereiten!

Kernaspekte dieses Kurses werden die Weiterentwicklung der Haltung auf dem Rad, sowie der Wahrnehmung von Reibungsverhältnissen zwischen Rad und Bodenbelag darstellen. Inhalte werden Variationen von Kurvensituationen und auch das Herantasten an das Bewältigen von Serpentinaenkurven sein. Dazu werden wir Übungsformen in ganzheitlicher und auch stufenweiser Form anbieten.