

## Kursprogramm vom..... für .....

Beginn....., Ort.....

### **Technik des Mountainbikes**

- Optimale Bikeausrüstung, Helm, Brille, Handschuhe!
- Richtige Einstellung des Bikes, Sitzposition
- Reifendruck usw.

### **Bikespiele, Balanceübungen**

- Handbegrüssungen während der Fahrt
- Kopfnüsse!!!
- Vorderradbegrüssung
- Steherlis in Abgrenzungen!

### **Geschicklichkeitsübungen**

- Bidon einander zuwerfen
- Bidon von einer Seite auf andere Seite stellen
- Bidon vom Boden aufnehmen (Gruppenwettkampf)
- Lenkerübergreifendes fahren

### **Kurvenfahren**

- 8ti fahren
- Slalom fahren
- Enger Kreisel fahren
- Kreisel zu Zweit

### **Hindernisse bewältigen**

- Bunny Hopp 1 (Auf Paletten fahren)
- Bunny Hopp 2 (Hindernisse überspringen)
- Hüpfen (kurz erklären)
- Surfen (kurz erklären)
- Treppenfahren

Mittagessen von ..... bis ..... , Ort .....

### **Biketour mit Übungen im Gelände!**

- Treppenfahren
- Bremstechnik
- Singletrail vorausschauen
- Aufwärts, Abwärtsfahren
- Enge Kurven bewältigen
- Diverse Übungen dem Gelände entsprechend!

Mein Ziel ist es, den Spass am Mountainbikesport weiter zu geben.

Die Kursteilnehmer/innen sollen sich nach dem Kurs sicherer und entspannter fühlen auf dem Bike. Die Angst nehmen den Respekt geben, so \*fägt\* der Bikesport!

Für den Biketechnikkurs-Auftrag möchte ich mich herzlich bedanken. Bei weiteren Anregungen und Wünschen habe ich stets ein offenes Ohr.

#### **Kontakt:**

*Spielmann Fabian  
Brückenstrasse 48  
4632 Trimbach*

*Phone: 079 417 26 23*

*Mail: [info@faebu-bike.ch](mailto:info@faebu-bike.ch)*

*Home : [www.faebu-bike.ch](http://www.faebu-bike.ch)*

**Mit sportlichem Gruss, Fäbu**