



FAHRTECHNIK / KURSIHALTE - LEVEL 1

EINFÜHRUNG

- Ausrüstungscheck
- Materialkunde
- Grundeinstellung/Ergonomie

GRUNDLEGENDE BEWEGUNGSTECHNIKEN

- Gleichgewicht/Koordination
- Sicher unterwegs mit Klickpedalen
- Steuern
- Schalttechnik für sauberen Gangwechsel
- Bergauffahren

SPEZIFISCHE BEWEGUNGSTECHNIKEN

Bergabfahren:

- Grundposition (optimale Position auf dem Mountainbike)
- Bremstechnik (situationsgerechtes Bremsen)
- Sicheres Auf- und Absteigen im Gelände
- Grundlegende Kurventechniken (große und kleine Radien)

Basis Trailtechniken:

- Hindernisse überrollen
- Vorderrad anheben
- Hinterrad anheben
- Geländesprung (Aufbau)

LEVEL 1





FAHRTECHNIK / KURSIHALTE - LEVEL 2

EINFÜHRUNG

Grundlegende Bewegungstaktik

- Gelände lesen und einschätzen
- Spurwahl
- Sicherheitsstrategien

WEITERFÜHRENDE BEWEGUNGSTECHNIKEN

Fortgeschrittene Trailtechniken:

- Steilabfahrten
- Technik für schnelle Kurven und Anlieger
- Spitzkehren 1
- Bewältigung hoher Absätze und Stufen
- Einführung ins Springen

LEVEL 2





FAHRTECHNIK / KURSIHALTE - LEVEL 3

SPEZIFISCHE BEWEGUNGSTAKTIK

- Trails mit hohem Schwierigkeitsgrad
- Bikepark
- Übungs- und Trainingsmethoden

KOMPLEXE BEWEGUNGSTECHNIKEN

Fortgeschrittene Trailtechniken:

- Spitzkehren 2 (Hinterrad versetzen)
- Erweiterte Sprungtechniken (Floater, Drop, Bunny Hop)
- Wheelie
- Manual
- Trial Basics (Trackstand, Vorder bzw. Hinterrad versetzen, Side hop, Backwheel hop, Pedal Kicks)

WWW.PUREBIKING.AT

LEVEL 3

