



# 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

### **Bergabffahren:**

- 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
- „Falscher Hase“

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 / KURSinHALTE - LEVEL 3

## SPEZIFISCHE BEWEGUNGSTAKTIK

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

## KOMPLEXE BEWEGUNGSTECHNIKEN

### Fortgeschrittene Trailtechniken:

- Spitzkehren 2 (Hinterrad versetzen)
- Erweiterte Sprungtechniken (Floater, Drop, Bunny Hop)
- Wheelie
- Manual

[WWW.PUREBIKING.AT](http://WWW.PUREBIKING.AT)

© PUREBIKING 2014.

LEVEL 3

