



Eric Winklbauer
Bike- & Ski-Guide

Heinrich-Reinemer Weg 7
73312 Geislingen a.d. Steige

Fon: +49 (0) 7331 - 30 63 38
Mobil: +49 (0) 1577 - 927 18 48

Mail: info@mountainguide-bike.com
Web: www.mountainguide-bike.com

Fahrtechnik für 2 Tage

Hier bist du richtig, wenn Du mit Deinem Bike schon gut zurechtkommst, aber dich in anspruchsvollen Passagen noch unsicher fühlst. Im Gelände bist Du unterwegs, aber Du möchtest Dich weiter entwickeln. Trails genießen, enge Kurven und verblockte Passagen meistern und dabei stets alles unter Kontrolle haben.

wesentliche Inhalte am 1. Tag:

- Übungen zur Bremstechnik
- richtiges Be – und Entlasten
- Verbesserung der Balance und der Koordination
- Sicheres Befahren von steilem Gelände
- Angewandte Bewegungs- und Steuerungstechnik, wie sind die Bewegungstaktischen Abläufe von mir selbst beeinflussbar ?
- Beschleunigen u. Verzögern
- Grundlegende Bewegungstaktik und Techniken
- Richtiges Aufsteigen / Anfahren / Absteigen, Notabstieg
- Gefühlvoll Schalten, Schalt-Techniken, Gangwahl, vorausschauend fahren
- Methodisches Üben, Spitzkehren fahren
- Bewegungsablauf Überwinden eines Hindernisses: Wie hebe ich das Vorderrad an

Am 2. Tag:

- Übungen zur Verbesserung der Steuerung
- Kurventechniken
- Das richtige Bremsen in engen steilen Kurven, auf schwierigem Untergrund
- Übungen zur Verbesserung der Balance und der Koordination
- Wie fahre ich richtig Bergauf
- Wie finde ich den optimalen Fahrweg, auf was ist auf anspruchsvollen Trails zu achten !
- Vermittlung des guten Gefühls auf dem Bike,
- Komplexe Übungen wie Bunny Hopp Manual, Whellie
- Kleine Sprünge
- Ausfahrt im Gelände

Preis: 140,- €/Pers

www.mountainguide-bike.com