



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 Schulklassen für 1 Tag [10 - 15 Jahre]

Empfang und Begrüßung der Schulklasse am Geislinger Bahnhof Vorstellung meiner Person und Präsentation des heutigen Programmablaufes:

- Material / Ausrüstung / Anpassen Sitzposition / Einstellungen
- Kontrollcheck
- Vermitteln der Grundposition
- Richtiges Aufsteigen / Anfahren / Absteigen
- Grundlegende Bewegungstaktik und -Technik, dazu Übungen
- Bremstechniken
- Schalttechniken

Wir biken zur Roggenmühle, ins Eybacher-Tal, mit einem perfekten Übungsplatz und einer schönen Gartenwirtschaft für die gemütliche Pause zwischendurch. Danach geht es weiter mit:

- Steuerungstechniken, mit Verwendung von Hilfsmitteln
- Übungen zur Verzögerung und Beschleunigung
- Überwinden von Hindernissen
- Achterfahren, Stehübungen, Standversuche
- Wie fahre ich richtig Bergauf
- Wie finde ich den optimalen Fahrweg (Überwinden von Querrinnen)
- Downhilltechnik
- Anschließend kleine Ausfahrt im Gelände, dann Begleitung zum Bahnhof

Verabschiedung und Ende der Veranstaltung gegen 17.00 Uhr.