



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](mailto:info@mountainguide-bike.com)  
Web: [www.mountainguide-bike.com](http://www.mountainguide-bike.com)

## **Fahrtechnik Schulklassen für 1 Tag [15 - 18 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 nach Bad Überkingen oder ins Eybacher-Tal an einen geeigneten Übungsplatz mit Bächlein. Dort gibt's eine schöne Gartenwirtschaft für die gemütliche Pause Zwischendurch.**

#### **Ab 13.30 Uhr Fortsetzung des Kurses 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.**