

LEVELÜBERSICHT

Mountainbike-Guiding und Technikkurse mit Bikeprofi Andi Rettensteiner

... mein

Neubergerhof

LEVEL 1 - Basics | Vom Radfahren zum Mountainbiken

LEICHT

INHALTE:	ZIELE:
Bremstechnik	Zielbremsung in einem Korridor in flachem Gelände
Drücktechnik	Sicheres Durchfahren einer langgezogenen Kurve auf Schotter
Lenktechnik	Enge Kurven in flachem oder leicht geneigtem Gelände
Downhill-Technik	Kontrolliertes Absteigen hinter dem Sattel in leicht geneigtem Gelände
Uphill-Technik	<ul style="list-style-type: none">- Kombination mit Schalttechnik- mittelsteil Bergauffahren, in optimaler Uphill-Position- Anfahren bergauf
Überwinden von Hindernissen	<ul style="list-style-type: none">- Heben des Vorderrades aus der Sitzposition mit Pedalimpuls- Heben des Vorderrades aus der Grundposition
Geradeausfahren	Kontrolliertes Überfahren eines Brettes von ca. 3 m Länge und 30 cm Breite
Kombination mehrerer Techniken	Richtiges Einsetzen der Bremse(n) in Kurven und Downhill-Passagen

LEVEL 2 - Basics Trails | Sicherheit und Fahrspaß auf einfachen Trails

LEICHT

INHALTE:	ZIELE:
Bremstechnik	Ziel- und Zielzonenbremsung in mittelsteilen Passagen
Drücktechnik	Rundes und zügiges Durchfahren von langgezogenen Kurven auf Schotter
Lenktechnik	Serpentinen und Kehren bergauf und bergab in unterschiedlichem Gelände
Downhill-Technik	Steile und sehr steile Passagen auf unterschiedlichem Untergrund kontrolliert befahren
Uphill-Technik	<ul style="list-style-type: none">- Steile Passagen ohne steigendem Vorderrad meistern- Anfahren in mittelsteilem Gelände
Überwinden von Hindernissen	<ul style="list-style-type: none">- Heben von Vorder- und Hinterrad separat und in Kombination- Falscher Hase
Geradeausfahren	Kontrolliertes Überfahren von schmalen und langen Brettern

LEVEL 3 - Get the flow | artgerechtes Mountainbiking

INHALTE:	ZIELE:
Bremstechnik	Ziel- und Zielzonenbremsung in steilen Passagen (verstärkt über die Vorderradbremse)
Lenktechnik	Durchfahren von Spitzkehren am Übungsplatz und im Gelände
Downhill-Technik	Linienwahl, Kombination mit anderen Techniken (Bremsen, Lenken,...)
Überwinden von Hindernissen	<ul style="list-style-type: none"> - Stufe bergauf und bergab - Heben von Vorder- und Hinterrad in Kombination in immer schnellerem Wechsel

LEVEL 4 - Trails ONLY | Trailvergnügen PUR

INHALTE:	ZIELE:
Bremstechnik	Kontrolliertes Anhalten im steilen Gelände mit der Vorderradbremse
Lenktechnik	Spitzkehren mit Versetzen des Hinterrades (statisch)
Überwinden von Hindernissen	<ul style="list-style-type: none"> - Bunny Hop - Mehrere Stufen in Kombination bergauf und bergab - Drop über einzelne Stufe bergab
Alle Techniken	Anwenden, kombinieren und variieren aller gelernten Techniken im Gelände für optimalen Fahrerfolg und Fahrspaß