

AS-Bike-Fahrtechnik-Kurse am Sa. 18.09.2010

Mit Alois Tost und Thorsten Falk (falk.thorsten@gmx.de)

Erster Termin von 10:00 - 12:00 Uhr.

Zweiter Termin von 12:30 - 14:30 Uhr.

Dritter Termin von 15:00 - 17:00 Uhr

Inhalte der Kurse:

- Grundposition auf dem Bike
- Bremsübungen
- Anfahren am Berg
- über einen Balken/Palette fahren
- über eine Wippe fahren
- Hindernisse umfahren
- Seilschnecke
- Aufeinander zufahren, Vorderradkontakt, weiterfahren
- vor einen Baum / Wand fahren und stehenbleiben - zurück oder seitlich weiterfahren
- Standübung
- Lockerungsübung im enger werdenden Feld - der Letzte gewinnt
- Vorderrad anheben
- Hinterrad anheben
- Bunny - Hop
- Treppen rauf und runter fahren

Die Kurse findet auf dem Gelände hinter der Klingerhuf Tennishalle statt.

Da wir die Teilnehmerzahl auf 6 Personen pro Kurs beschränken möchten, muss sich jeder verbindlich bei Thorsten durch eine Mail über die AS-HP mit Wunsch-Termin anmelden.

Um Nichtmitgliedern auch Zusagen machen zu können, zahlen diese eine Kursgebühr von 5,-Euro.

Einen Termin für die angekündigte Fahrrad-Technik werden Alois und Thorsten noch absprechen, dieser findet dann bei Thorsten auf dem Hof statt.

Inhalte werden sein:

- Bike-Check
- Schaltung
- Gabel
- Dämpfer
- Luftdrücke
- Platten
- Bremsen
- Not - Reparaturen
- u.v.m.

Sportliche Grüße und bis Samstag Alois und Thorsten