

Mountainbike-Lehrweg

Basic & Safety Skills	Gewöhnen an das Mountainbike	
	Aufsteigen, Anfahren & Absteigen	
	Trail-Fahrverhalten	
	Bremsen	
	Kurven- & Geradeausfahren	<i>Drücktechnik & Lenktechnik Geradeausfahren</i>
	Überwinden von Hindernissen	<i>Vorderrad- & Hinterrad-Anheben Überspringen von Hindernissen</i>
	Bergauf- & Bergabfahren	<i>Bergauffahren & Bergauf Anfahren Bergabfahren & Bergab Absteigen Schalten & Tragen</i>

Trail Skills	Fahrtechnikparcours		
	Allgemeines Fahrverhalten Anwendungsformen	Bergauf- & Bergabfahren im Gelände	Angewandte Kurventechniken
	<i>Trailverhalten Variabilität Roller & Geländestufe</i>	<i>Steilauffahrten Steilabfahrten</i>	<i>Serpentinen Steilkurven</i>
Kombinierte Fertigungsanwendung im Gelände			

Master Skills	Pumpen & Belastungswechsel	Bunny Hop	Manual
	Steilkurventechniken	Jumps & Drops	Hinterrad-Versetzen
	<i>Setup Turn Beschleunigungstechnik</i>	<i>High & Speed Jump Kick, Freeride & Speed Drop</i>	<i>Stoppie & Nose Manual Hinterrad-Versetzen</i>