



## Ladies-Ride-Camp am Gardasee

- Kursinhalte Fortgeschrittene -

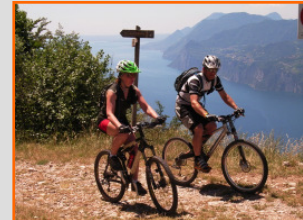
*"Ich will mich weiterentwickeln. Aber ohne Druck und Testosteron-geschwängerte Luft und dabei in eigenem Tempo mein Fahrgefühl entwickeln..."*

Mountainbiken ist eine technische Sportart, die man richtig erlernen muss, um sich später im Gelände sportlich, kraftsparend, elegant, körper- und materialschonend sowie umweltgerecht zu bewegen. Bei uns lernst du die Fahrtechnik auf einem Mountainbike kennen und verbesserst deine Fahrtechnik im Gelände. Wir vermitteln in unseren Kursen die erforderlichen Basics für ein sicheres und souveränes Verhalten in den verschiedenen Geländeformationen.



### Kursinhalte:

- Bike-Einstellung im unterschiedlichen Gelände
- Körperhaltung in Trail und Downhill
- Balanceübungen für Fortgeschrittene
- Bremstechniken für Fortgeschrittene
- Vorausschauendes Fahren im Gelände
- enge Kurven meistern
- schwierige Abfahren bewältigen
- Fahren in steilem Gelände und in Serpentine
- Überwinden größerer Hindernisse
- Vorderrad anheben
- "flüssiges" Befahren von Singletrails
- Ausnutzen kleiner Anlieger
- Fahrtechnik "on Tour"



Unsere Fahrtechnik-InstruktorInnen sind zertifiziert von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Sie haben sport-didaktische Ausbildungen und Kompetenzen im Rahmen eines Sportstudiums erworben.

[www.SportsInTeam.de](http://www.SportsInTeam.de) - [info@SportsInTeam.de](mailto:info@SportsInTeam.de)