



SpVgg Aidlingen

MTB - Fahrtechniktraining für Jugendliche

Du möchtest Deine Fähigkeiten auf dem Mountainbike verbessern? Dann bist du bei uns richtig!

Was wird gemacht?

- Grundlagen MTB (Bremsen, Schalten, Auf-/Absteigen, Reifenwechsel)
- Koordination + Gleichgewicht auf dem MTB
- Vorderrad + Hinterrad anheben (Bunny Hop)
- Treppen fahren
- Gefahrensituationen erkennen + adäquate Reaktion

Wer kann teilnehmen?

Jugendliche zwischen **12 und 17 Jahren** (6./7.-10. Klasse), weibliche und männliche Teilnehmer erwünscht!

Was wird benötigt?

- Mountainbike in mängelfreiem Zustand
- Helm + Handschuhe (bestenfalls Langfinger), festes Schuhwerk
- Trinkflasche/Rucksack (kann auch abgestellt werden)
- ggf. Knie- & Ellenbogenschoner
- E-Bikes erlaubt (Reichweite/aufgeladener Akku nicht notwendig)

Was sind die Voraussetzungen?

- Spaß auf dem Fahrrad/am Fahrradfahren
- keine technischen Vorerfahrungen notwendig
- 1. Kurs ist Voraussetzung zur Teilnahme am 2. und 3. Kurs

Trainer: Alex Sasse

Kursgebühr: Mitglieder 40€, Nichtmitglieder 60 €

Dauer: 3 Stunden, 3 Termine
Witterungsbedingt kann das Training abgebrochen werden

Mindest-

Teilnehmerzahl: 8; maximal: 15

Termin: 27.05./03.06./10.06 2023,
11:00-14:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz der Sonnenbergschule

Anmeldung: Freizeitsport@spvgg-aidlingen.de

