



SpVgg Aidlingen

MTB - Fahrtechniktraining für Kids

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

Was wird gemacht?

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

Wer kann teilnehmen?

Kids zwischen **7 und 11 Jahren** (1.-4./5. 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:

2,5 Stunden, 3 Termine

Witterungsbedingt kann das Training abgebrochen werden

Mindestteilnehmerzahl:

8; maximal: 15

Termin:

27.05./03.06./10.06 2023, 08:30 - 11:00 Uhr

bei jedem Wetter außer bei Gewitter

Treffpunkt:

Parkplatz der Sonnenbergschule

Anmeldung über:

Freizeitsport@spvgg-aidlingen.de