

Mountainbiken

SportlehrerInnen bilden sich weiter

Du hast schon etwas Erfahrung am Bike und willst jetzt Genuss und Sicherheit auf den Trails steigern? Oder vielleicht sogar den einen oder anderen Trick erlernen? Dann bist Du bei diesem Kurs genau richtig! In abwechslungsreicher und spielerischer Form werden wir Balance, Geschicklichkeit und Fahrtechnikelemente erlernen und üben und im Gelände anwenden.

Inhalte:

- Aufwärmen, Aktivieren und Beweglichkeit
- Abstimmen des Fahrwerks (Reifendruck, Bremshebel Einstellungen, Dämpfung)
- Balance- und Geschicklichkeitsübungen
- Partnerübungen und Spiele
- Steiles Gelände bergab/bergauf befahren
- Kompressionen und Mulden befahren
- Knifflige Passagen meistern
- Vorderrad/Hinterrad anheben
- Wurzeln und Stufen bewältigen bergauf und bergab
- Tour

Ausrüstung:

Mountainbike mit Plattform Pedalen (Flatpedals) und Schuhe mit kompakter, stabiler (steifer) Sohle. Bitte keine Klickpedale, da zu große Verletzungsgefahr durch „Nicht-Raus-Kommen“ bei den diversen Geschicklichkeitsübungen und Spielen besteht. Eine begrenzte Anzahl an Plattform Pedalen kann nach Voranmeldung beim Trainer ausgeliehen werden.

Helm, Brille, Handschuhe, Regenjacke, Ersatzschlauch, Getränk und Verpflegung für die Mittagspause. Empfehlenswert sind auch Knieschützer, Schienbeinschützer und Ellbogenschützer.

Referent: Mag. Martin Hofer

Sportwissenschaftler, selbständiger Sportlehrer und staatlich geprüfter Mountainbike Instruktor

24



Martin Hofer

Termin:

Donnerstag, 7. September 2017
9:00 – 16:00 Uhr

Ort:

Graz – Hilmteich
Treffpunkt: um 9:00 Uhr beim
Trinkbrunnen am Hilmteich.
Hilmteichstraße 70, 8010 Graz

Gruppengröße:

max. 15 Personen

Zielgruppe:

LehrerInnen für Bewegung und Sport; Interessierte

Seminarbegleitung:

Dipl.-Päd. Peter Ansperger