

Mountainbike: Schneckentempo

In dieser Übung werden die Sportler möglichst langsam fahren, um das Bike unter Kontrolle zu halten und die Balance zu finden.

Eine bestimmte Zielstrecke ist vorgegeben. Auf Kommando fahren alle vom Startpunkt los und dürfen weder absteigen noch retour fahren noch einander touchieren. Wer erreicht als Letzter die Ziellinie?



Variation

Wer kann am längsten an Ort stehen bleiben, ohne abzustiegen?

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO