

Mountainbike: Menschenslalom

Die Biker antizipieren in dieser Übung das Fahrverhalten der anderen und vermeiden einen Zusammenstoss. In der Gruppe fahren zu können ist beim Mountainbiken wichtig.

Zu fünft hintereinander mit genügend Abstand fahren. Der hinterste fährt Slalom durch die Gruppe, schliesst vorne auf und bestimmt Tempo und Weg. Anschliessend folgt der nächste.



Variation

Sobald der Hinterste am nächsten Schüler vorbei gefahren ist, darf dieser losfahren und den anderen einholen. Wer schafft es?

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO