

Off-Road-Übungen

Technik: Drücken



- immer über dem Schwerpunkt sitzen/stehen
- mit großen Radien anfangen
- immer beide Seiten trainieren
- die „schlechtere Seite“ doppelt so oft üben



- Balanceübungen mit+ohne Bike
- Kopf / Blickführung → in die gewünschte Richtung
→ Zielblick → Uhu-

Nummer!

Off-Road-Übungen

- im Stehen fahren
- Schw.P vor – zurück verlagern
- Schw.P links – rechts verlagern
- ein paar Meter blind fahren; Untergrund spüren
- Anti-Schoko-Seite trainieren
- die Uhu-Nummer: In Kurven Kopf voraus drehen



Off-Road-Übungen

Übungen auf dem Hpt.ständer*:

- Aufsteigen von links
- Aufsteigen von rechts
- Aufsteigen von hinten
- Aufsteigen von vorne
- längs auf das Töff legen
- verkehrt rum draufsetzen
- sich auf dem Töff 360° drehen
- oder so:



*** *Ständer mit Gurt fixieren!***

Off-Road-Übungen

Übungen auf dem Seit.ständer *:

Swami Prema-Nanda empfiehlt:



- Aufsteigen von links
- Aufsteigen von rechts
- Aufsteigen von hinten
- Aufsteigen von vorne
- Holzbrett/Plastikscheibe

unterlegen: Töff 360° drehen

* **Ständer mit Gurt fixieren:**

Jetzt schon mal an später denken! Ihre

Off-Road-Übungen

Fahren auf losem Untergrund

(Schotter-P Sandplacken... Sand-P Hegewiese...)

- Lockeres Fahren auf Schotter
- Große 8-en fahren
- Uhu-Nummer: Zielblick-richtung!!!

Tel.nr. vom Chiropraktiker parat haben!!

- Mind-Set:
- Ich schaff' das! *
- Ich schaff' das nicht! *



*

...glaub' bloß nicht, was du denkst!!!

On-Road-Übung

„foll die Kurve kratzen“:



- Punkt berechnen!!

richtigen



einlegen.



rauslassen!

Grüße von der Fleischer-Innung 1806 e.V.

On-Road-Übung

„maximales Einbremsen“:



Ja, neee, so nich, ne!

Markierung suchen/ 2 Tennisbälle oder 2 Pylonen + Ast drüberlegen

- ✓ Mit 30.. 50.. 70..(2)90 kmh draufzufahren
- ✓ Stütz- und Haltekräfte an Schulter/ Handgelenken wahrnehmen
- ✓ Jedes Tempo wiederholen, bis der Hosenschiss wegbleibt
- ✓ Später das Ganze **OHNE ABS** wiederholen

On-Road-Übung

U-Turn



Valsch abgeboogen? Du willst gar eichtlich gaa nich' auf A'beit? Null Problemo:

Auf der oder :



- ✓ Aral-Tanke linksseitig anfahren
- ✓ Uhu-Nummer (180°-Blick)
- ✓ VR-Bremse zu!!! Power-Slide?
- ✓ Voll am drehen!!!

Mit freundlicher Empfehlung von

und ACDC