

Technik	Einsatzgebiet	Durchführung	Hilfestellung/Vorübung
Balancieren Balancieren auf der Stelle 1	Stillstand, Konzentration, Erholung	Vorderrad entgegen Pedal einschlagen, Rad in Vorderradrichtung, Körper entgegengesetzt Lenker einschlagen, "V" bilden, durch vor-und zurückfahren ausgleichen	leicht bergauf, anlehnen, Hilfestellung zwischen Beinen, ohne Bremsen vor und zurück
Balancieren auf der Stelle 2	Stillstand, Konzentration, Erholung	gerader Lenker, Fahrrad seitlich zwischen den Beinen ausgleichen	VR vor eine Mauer stellen, falsches Pedal
anfahen mit Fuß	Anfahren in weichem Boden	anfahen, mit einem Fuß vom Boden abdrücken	Beispiel
anfahen ohne Fuß	Anfahren berauf, zum Hindernis	vorderes Pedal etwas oberhalb der Waagerechten, Bremsen schließen, zweiten Fuß auf hinteres Pedal, zentrale Körperhaltung, Start	Beispiel
bergab fahren	Hang	Gesäß nach hinten unten, Bremsen nicht blockieren, Arme gestreckt und unter Spannung halten, Knie außen	vor dem Rad stehend, Lenker nach unten führen
Kurven fahren	Ebene	Fahrrad innen, Körper außen, "V" bilden, Arm innen strecken, außen winkeln	V mit Hilfestellung
Kurven fahren bergab	Hang	Fahrrad innen, Körper außen, "V" bilden, Arm innen strecken, außen winkeln Körper hinten tief, Pedal innen hoch	V mit Hilfestellung
Kurven fahren bergauf	Hang	Fahrrad innen, Körper außen, "V" bilden, Arm innen strecken, außen winkeln Gesäß über HR, Oberkörper über Lenker, durchtreten	V mit Hilfestellung
Schräghang fahren	Hang	Fahrrad senkrecht halten, Hangpedal außen belasten, Körper gleicht aus	Lenker führen
bergauf fahren	Hang	Gesäß über HR, Oberkörper über Lenker, durchtreten	Beispiel
Vorderrad versetzen	enge Kehre	Balance, Gewicht über Hinterrad, Impulsrichtung mit Körper, Lenkerdruck innen, Lenkerzug außen, Rad weiter wie Körper setzen, runde Bewegung	Beispiel
Hinterrad versetzen	enge Kehre	Balance, entgegengesetzt einlenken, Körper vordrehen, Gewicht nach vorn, Beine anziehen, millenken runde Bewegung	Lenker führen
Hinterradspringen 1. Schritt rückwärts	Ebene	Fahren, Vorderradbremse ziehen, HR anheben, HR runter, VR anheben, mit Körper nach hinten, zurückspringen (Bremsen zu) Schwerpunkt hoch tief	V mit Hilfestellung
Hinterradspringen 2	Ebene, Hindernis	Mit Tritt VR anheben, Gesäß unten halten VR absenken, Tritt + Sprung, hoch-tief-Bewegung	V mit Hilfestellung Sprünge mit Pedalwechsel
Stufen aus dem Stand	Stufe	diagonal zur Stufe hinstellen, Füße gleicher Abstand, vorderes Pedal von der Stufe weg, Einfedern, Drehung mit der Schulter, Arme schieben Knie raus und hoch	Hand an Lenker, unterstützen
"mit geschlossener Bremse aufs HR	Stufe	siehe Stufe aus dem Stand, außer: Arme und Knie pushen nach oben, Einleitung Ellbogen Schienbein kickt HR rein	Hand an Gabel, unterstützen
schräge Kante tippen	schräge Kante	von unten kommend flach tippen, Körper nach oben Arme wie Schräge nach oben	Beispiel
niedrige Stufe tippen	niedriges Hindernis	Vorderrad auf das Hindernis setzen, kurz einfedern und nach oben abspringen, Arme nach vorne schieben, Knie nach oben und außen, Schienbein vor	Fahrrad mit Pedal und U-Schutz auf die Kante setzen und HR auf das Hindernis bekommen, Drehung um Schwerpunkt zeigen
hohe Stufe tippen	hohes Hindernis	von unten kommend gegen das Hindernis tippen (Pedal), unmittelbar danach abspringen, Körper senkrecht nach oben, Rücken & Arme bilden eine Linie, auf HR	Kurve zeichnen
bergab tippen	Hang mit Hindernis	mit dem Vorderrad bis an die Kante fahren, Hinterrad mit VB in die Luft heben, Abspringen und auf beiden Rädern landen, Bremse auf (Energie weg)	HR anheben und in eine kleine Rampe fahren
auf das Hinterrad tippen	schmales Hindernis	siehe hohe Stufe tippen	Kurve zeichnen
Distanzsprung	von einem zum anderen Hindernis	mit dem Hinterrad an die Kante hüpfen, Körper + VR absenken und einpressen, mit einem kleinen Tritt abspringen, Körper nach vorne oben strecken, Arme und Knie nach oben	auf der Ebene mit kleinen Lücken beginnen
Hinterrad runterspringen	Hindernis	an die Kante springen, etwas absenken und mit einem kleinen Tritt nach unten springen (auf geraden Rücken achten)	mit niedrigen Höhen beginnen
Hinterradspringen ohne Vorderrad absenken	Hindernis	siehe "Hinterrad runterspringen" außer: steil aufkommen, Körper nach unten hinten verlagern	mit niedrigen Höhen beginnen
Einhängen an einem spitzen Hindernis	spitzes Hindernis	Vorderrad über die Kante eines spitzen Hindernisses einhängen, Lenker gerade halten, Körper mehr nach hinten als unten Einfedern und hochspringen, Knie anziehen und Arme wie Hindernis führen, mit dem Hinterrad einhängen	Hand an Lenker, unterstützen
Einhängen auf das Hinterrad	hohes Hindernis	siehe oben nur auf das Hinterrad springen	Hand an Gabel, unterstützen

Technik	Einsatzgebiet	Durchführung	Hilfestellung/Vorübung
Zwischenstellen	2 Hindernisse	Einfedern indem man mit dem Körper nach hinten unten geht, mit einem kleinem Tritt abspringen, Körper nach oben, Arme nach vorne oben	mit niedrigen Hindernissen beginnen
Franzose	" mit weiter Distanz	wie Distanzsprung nur nach der Körperstreckung die Arme nach unten drücken, Becken zum Lenker, Knie anziehen. Landung auf dem gebremsten Vorderrad	geringe Distanz, von unten nach oben springen Hop and Go Variante
Deutscher	"	wie Distanzsprung mit Landung auf beiden Rädern, Bremsen leicht geöffnet	
Spanier	" rutschig	wie Zwischenstellen nur ohne Tritt	
Stufe herunterfahren	niedriges Hindernis	Körper geht wenn das Vorderrad über die Kante gefahren ist nach hinten unten, Arme unter Spannung gestreckt halten, Schwerpunkt tief	siehe bergab fahren Hand an Lenker, unterstützen
nach vorne rocken abwärts	hohes Hindernis	kurz bevor das Vorderrad den Boden erreicht den Lenker wie ein Gasgriff nach vorne drehen	siehe Stufe herunterfahren Hand an Lenker, unterstützen
Sidehop nach oben	Hindernis ohne Anfahrt	parallel zum Hindernis auf das HR gehen, Körper einfedern, VR absenken, Körper nach oben strecken, Arme und Knie nach oben führen, seitlich aufs Hindernis aufkommen, V	V üben mit Aufheben oder anlehnen Variante aufs Hinterrad/Vorderrad springen
Sidehop nach unten	schmale Landezone	Einfedern, mit beiden Rädern gleichzeitig schräg nach oben abspringen	mit niedrigen Hindernissen beginnen
über das Vorderrad bergab versetzen	Hindernis	mit geradem Lenker gegen die geschlossene Vorderradbremse springen, vom Lenker abdrücken und auf dem Hinterrad landen	mit niedrigen Hindernissen beginnen und auf der Ebene Hinterrad versetzen
Doppelstufe	treppenförmiges Hindernis	Vorderrad auf das erste Hindernis setzen, Einspressen, mit beiden Rädern gleichzeitig abspringen (Liegestütz-Beweg.) Arme und Knie nach vorne oben, Rücken nach oben	
Roll Bunnyhop mit Rampe oder Kicker	viel Anlauf, Rampe und Hindernis	im schnellen Rollen mit beiden Rädern kurz vor der Rampe zentral einpressen, mit der Rampe das Vorderrad anziehen & Arme und Knie nach vorne oben mit Hinterrad in Kicker abspringen	Manual, niedrige Hindernis überspringen
Roller ohne Rampe	viel Anlauf	wie oben aber mit pressen zuerst Vorderrad anheben und über Hinterrad abspringen. Körper hoch, Arme diagonal nach oben, Knie auseinander und Schienbeine nach vorne	Manual, niedrige Hindernis überspringen
Tret Bunnyhop	wenig Anlauf	Vorderrad mit "schlechtem Pedal" anheben und pressen. Mit „gutem Pedal" von der Senkrechten nach unten kräftig treten und hochspringen Arme diagonal nach vorne oben Knie nach oben außen	Ebene, mit niedrigen Hindernissen beginnen
Autodachtechnik	hohe Hindernisse	Bunny Hop Sprung mit VR auf das Hindernis und Hinterrad gegen das Hindernis. Mit Dekompression des HR auf das Hindernis springen. Rad mit Stillstand, Körper in Bewegung	
Taktik in der Sektion	Wettbewerb und Training	Besichtigung der Sektion, Festlegung der Technik incl. Variante A,B und C Aufteilung der Sektion in z. B. 3 Abschnitte. Konzentration in der Startzone auf die Sektion und vor allem auf den 1. Abschnitt, Fahren des 1. Abschnitts, Abatmen, Ruhepause, Konzentration auf Abschnitt 2, Fahren des 2. Abschnitts, Abatmen, Ruhepause, Konzentration auf Abschnitt 3, Fahren des letzten Abschnitts und Konzentration bis zum E Schild halten (auch wenn die schwersten Hindernisse geschafft sind.	Einmal - und Wettkampftraining Sportspsychologie Atemtechnik
Taktik im Wettkampf	Wettbewerb	1. Sektion, Reihenfolge der Sektionen, Ablauf des Wettkamptages (1/4, 1/2 + Finale) Werkzeug, Verpflegung, Ersatzrad ...	Funk, Routine
Trial - Trainingarten: Prognose - Training Einmal - Training Non Stop Training Trainingswettkampf Technik Training Intervall Training 1- 5 Minuten Speed Training (oder Dual)			