

## Techniktag 2018 Kraichgau Biker Waibstadt e.V.

### Ausschreibung zum vereinsübergreifenden Techniktag in Waibstadt am 10.02.2018

#### Programm:

09:30 Uhr Treffpunkt und Begrüßung am Hallen-Freibad in Waibstadt

10:00 Uhr bis 12:30 Uhr Athletiktraining in der Sporthalle Waibstadt (unterhalb des Hallenbades) Wir orientieren uns bei diesem Training an dem Übungskatalog für den MTB Athletiktest des BDR

12:30 Uhr bis 13:30 Uhr Mittagessen

Ab ca. 13:30 Uhr

#### die Gruppen U9 und U 11

Koordinations- und Balance-Übungen auf dem Rad

das Erlernen und Vertiefen von Vorder- und -Hinterrad Heben

Treppen fahren –runter und hoch

Springen von verschiedenen Höhen

Wenn es die Zeit und das Wetter erlauben, im Anschluss eine kurze technische Ausfahrt im Gelände

#### die Gruppen U 13 und U 15

wir Erlernen und Vertiefen die Kurventechnik

das Heben des Vorder- und Hinterrades, um den „Manual“ und „Bunnyhop“ zu Erlernen und am Ende sicher zu beherrschen

Koordinations- und Balance-Übungen auf dem Rad

Wenn es die Zeit und das Wetter erlauben, im Anschluss eine kurze technische Ausfahrt im Gelände

16:30 Uhr Ende der Veranstaltung und Verabschiedung der Teilnehmer

**WICHTIG!!**

Mitzubringen sind das voll funktionstüchtige MTB mit entsprechender Kleidung

Hallensportkleidung

Trinkflasche

Wechselkleidung

Gute Laune

MOTIVATION!

Sollte das Wetter nicht für den Outdoorsport geeignet sein, behalten wir uns vor, das Training in der Halle zu verlängern und ggfs. zu vertiefen.

Es wird eine Möglichkeit geben die MTB während unserer Zeit in der Sporthalle geschützt unterzustellen.

Es freut sich auf eure Teilnahme das Trainerteam der Kraichgau Biker

Frank und Sven (Jugendleiter und Vertreter) Ellen, Ines, Holger, Marc und Torsten

Bei Rückfragen:

Ellen Schmid 0172-2558161

Frank Mäthe 01520-3471147