

Nachwuchs-Training Fahrtechnik (Trainingsstrecke Mehlbach)

Trainer: Jan Röthlin Co-Trainer Ralf Künzli

Termin: Samstag 13.10.2018

Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr bitte bis 14.00 Uhr einplanen

Dieses Training wird für den Nachwuchs genutzt um die Fahrtechnik zu verfeinern und die Beherrschung des Fahrzeuges zu verbessern. Basisfahrtechniken werden beherrscht und das Befahren von engen Kurven und unebenen Stellen verbessert.

Teil Kids: Kurventechnik verbessern (vertiefen und automatisieren)

1. Sitzende und stehende Haltung mit Knieschluss, Armhaltung und Blicktechnik auf dem Motorrad Wiederholung.
2. Aufwärmen
3. Begehen des Kurses und Analyse der Schlüsselstellen
4. Kurvenfahren repetieren (Bremsen, Haltung, Beschleunigen) sowie mehr Druck aus Kurven
5. Überfahren von Hindernissen (Blicktechnik, Spur Wahl, gleichmässig Gas und lockere Haltung)
6. Übergänge vom Gas zur Bremse und Gas (Rollphasen verkürzen) Ziel: mehr Stabilität
7. Kleine Sprünge (Haltung, gleichmässiges Gas, sichere Landung)
8. Sprunghaltung und Technik wird erklärt

Sportliche Grüsse

ORTP Juniorenbetreuung Ralf Kuenzli

Bitte gebt mir kurz Bescheid wann ihr kommt:

Ralf.kuenzli@kelag.ch

Tel: 044 806 22 00