



# Mountainbikekurs: Wheelie, Bunny-Hop und Co

Du bist regelmäßig am Mountainbike unterwegs- sportlich-motiviert, aber ein richtig schöner Wheelie fehlt Dir noch in Deinem Repertoire?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich, denn es dreht sich alles ums Fahren auf dem Hinterrad!

Schritt für Schritt bauen wir mit abwechslungsreichen Übungen Deine koordinativen Fähigkeiten auf und bald wirst Du immer längere Strecken im Wheelie bewältigen!

Und weißt Du was das Beste ist? Durch Deine neu erworbenen Skills werden auch Manöver wie Drops, Jumps und Bunny-Hop plötzlich funktionieren.....vielleicht sogar der Manual ;-)

## Inhalte

- Balance „verschärft“
- Wheelie Vorübungen
- Dropen
- Wheelie
- Bunny-Hop
- Jumps
- Manual
- Trailsurfing im Mountainbike Eldorado Leechwald

## Ausrüstung

Mountainbike mit Plattform Pedalen (keine Klickpedale). Helm, Brille, Handschuhe, Knie-, Schienbein- und Ellbogenschützer, (im Idealfall auch Rückenprotektor), Ersatzschlauch und Getränk bzw. Proviant.

**Treffpunkt:** beim [Trinkbrunnen am Hilmteich](#), Hilmteichstraße 70, 8010 Graz

**Sonntag 24. September 2023 von 10:00 – 17:00 Uhr**

**Kursgebühr:** 95 Euro, bitte vor Ort in bar bezahlen

**Trainer:** Mag. Martin Hofer  
Sportwissenschaftler  
Mountainbike Instruktor  
Langlauftrainer

**Anmeldung:** [info@sportschule-hofer.at](mailto:info@sportschule-hofer.at) oder 06508906458

