

Die Schilder zeigen dir die einzelnen Übungen an. Die Zeitangaben in Klammer beziehen sich auf das Video.

1.
Grundposition
(ab 0:31)

3.
Kurventechnik
(ab 2:48)

4. Kleine
Hindernisse
(ab 4:15)

2.
Bremstechnik
(ab 1:29)

Klicke auf das Mountainbike,
um zu sehen, wie man die
Übungen richtig ausführt!