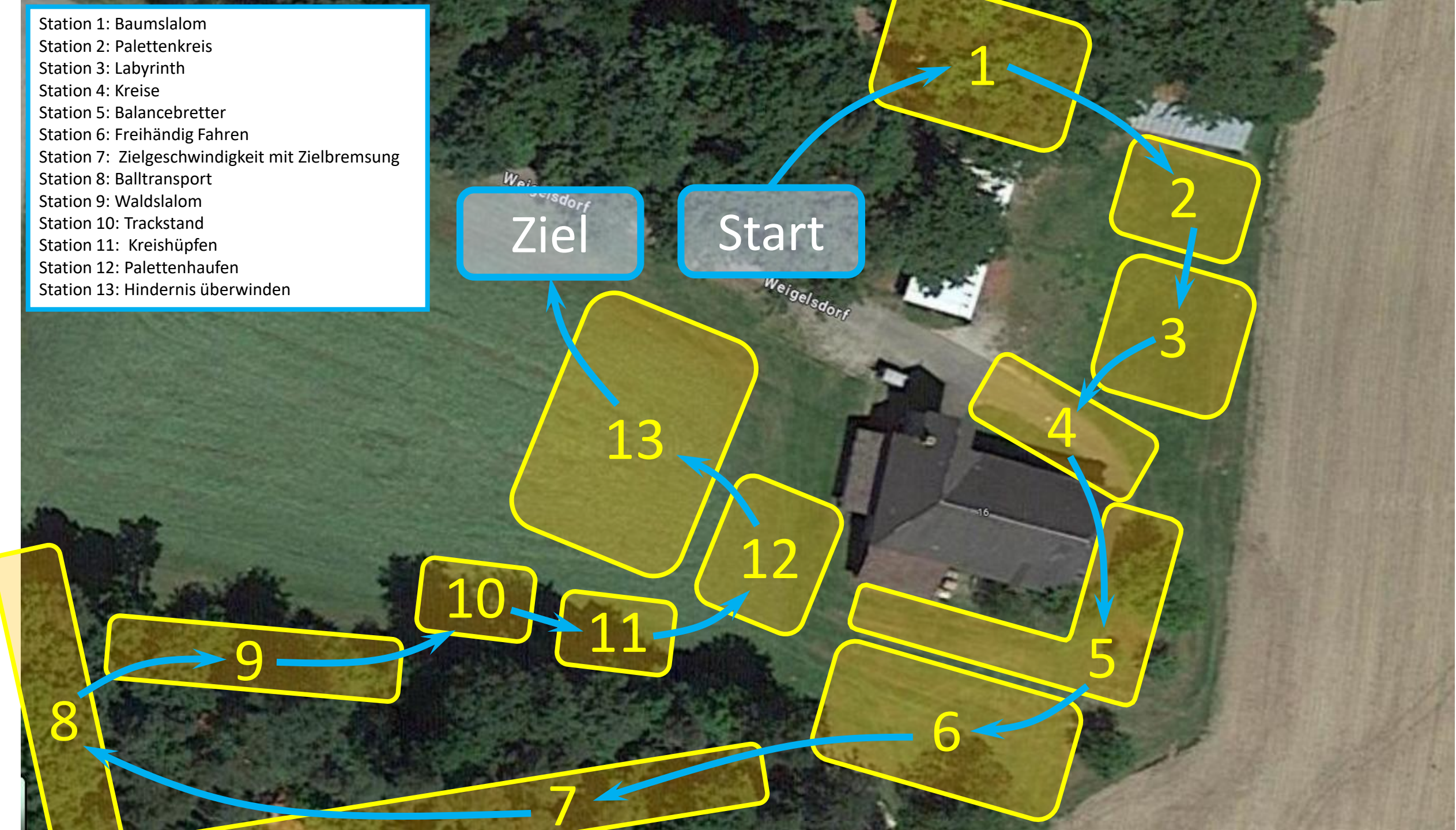


- Station 1: Baumschlalom
- Station 2: Palettenkreis
- Station 3: Labyrinth
- Station 4: Kreise
- Station 5: Balancebretter
- Station 6: Freihändig Fahren
- Station 7: Zielgeschwindigkeit mit Zielbremsung
- Station 8: Balltransport
- Station 9: Waldslalom
- Station 10: Trackstand
- Station 11: Kreishüpfen
- Station 12: Palettenhaufen
- Station 13: Hindernis überwinden



Station 1: Baumslalom

- **Stationsbeschreibung:**

Der Parcours ist in fünf Sektionen unterteilt. Eine Sektion gilt als fehlerfrei absolviert sobald das Hinterrad das Sektionsende (=Markierungslinie) fehlerfrei passiert. Je fehlerfrei absolvierte Sektion werden 2 Punkte gutgeschrieben. Die Sektionen müssen in der vorgesehenen Reihenfolge und Richtung durchfahren werden.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

2 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 1. Sektion
4 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 2. Sektion
6 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 3. Sektion
8 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 4. Sektion
10 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 5. Sektion

Hinweis:

Für das fehlerfreie Passieren zählt das Hinterrad!

- **Fehler:**

- Bodenkontakt mit Fuß
- Anlehnen und Anhalten



Skizze Übungsaufbau

Station 2: Palettenkreis

- **Stationsbeschreibung:**

Der Parcours ist in fünf Sektionen unterteilt. Eine Sektion gilt als fehlerfrei absolviert sobald das Hinterrad das Sektionsende (=Markierungslinie) fehlerfrei passiert. Je fehlerfrei absolvierte Sektion werden 2 Punkte gutgeschrieben. Die Sektionen müssen in der vorgesehenen Reihenfolge und Richtung durchfahren werden.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

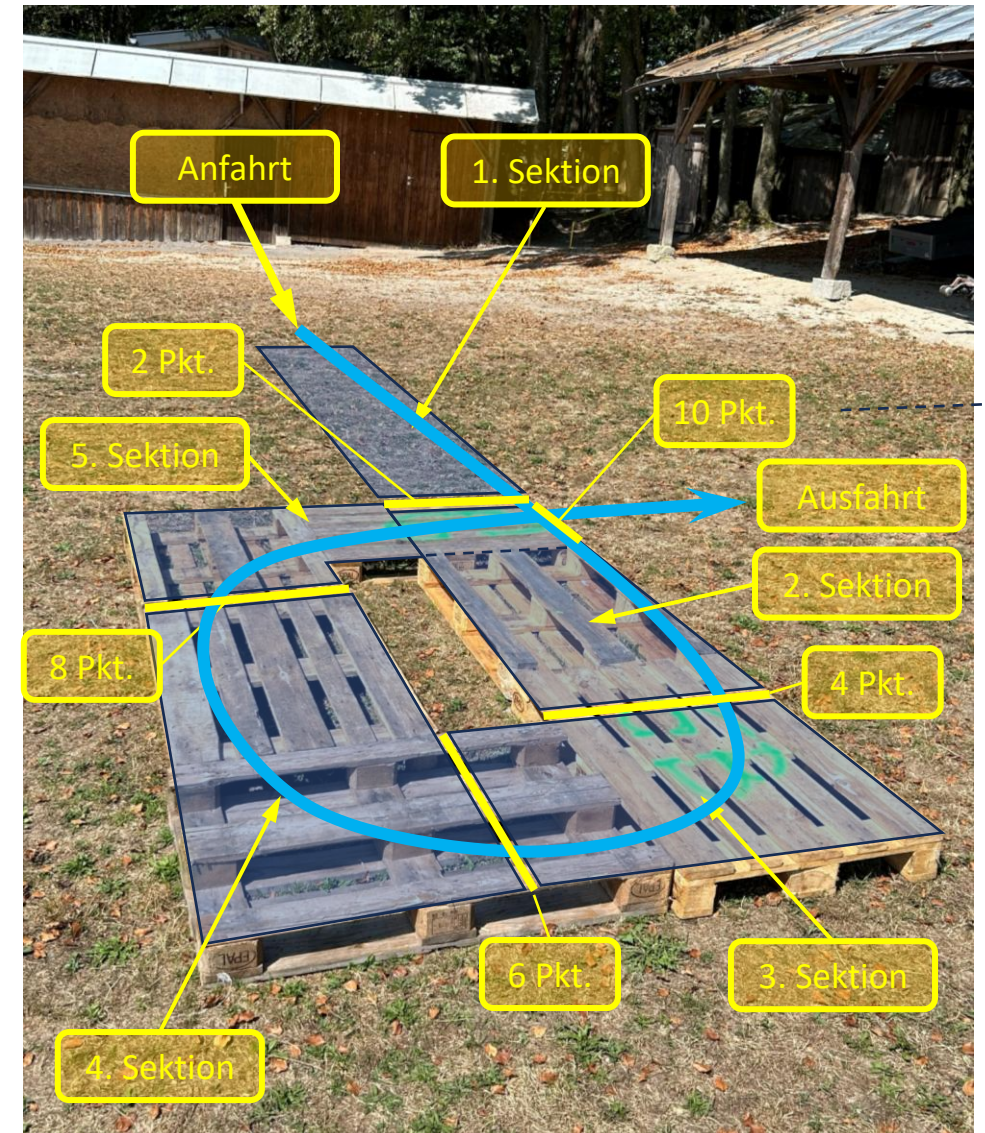
2 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 1. Sektion
4 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 2. Sektion
6 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 3. Sektion
8 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 4. Sektion
10 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 5. Sektion

Hinweis:

Für das fehlerfreie Passieren zählt das Hinterrad! Nach dem Auffahren mit dem Hinterrad muss ein Reifen immer Kontakt mit einer Palette haben (Hinter- und Vorderrad versetzen erlaubt).

- **Fehler:**

- Kein Kontakt beider Reifen mit den Paletten (Hüpfen nicht erlaubt)
- Reifenkontakt mit Wiese nach dem Auffahren auf die Palette
- Bodenkontakt mit Fuß
- Anlehnen und Anhalten



Skizze Übungsaufbau

Station 3: Labyrinth

- **Stationsbeschreibung:**

Im Labyrinth sind 5 Markierungen platziert. Die Markierungen müssen der Reihe nach (1 bis 5) angefahren werden. Je fehlerfrei erreichte Markierung werden 2 Punkte gutgeschrieben. Welcher Weg für das Erreichen einer Markierung gewählt wird, ist frei wählbar.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

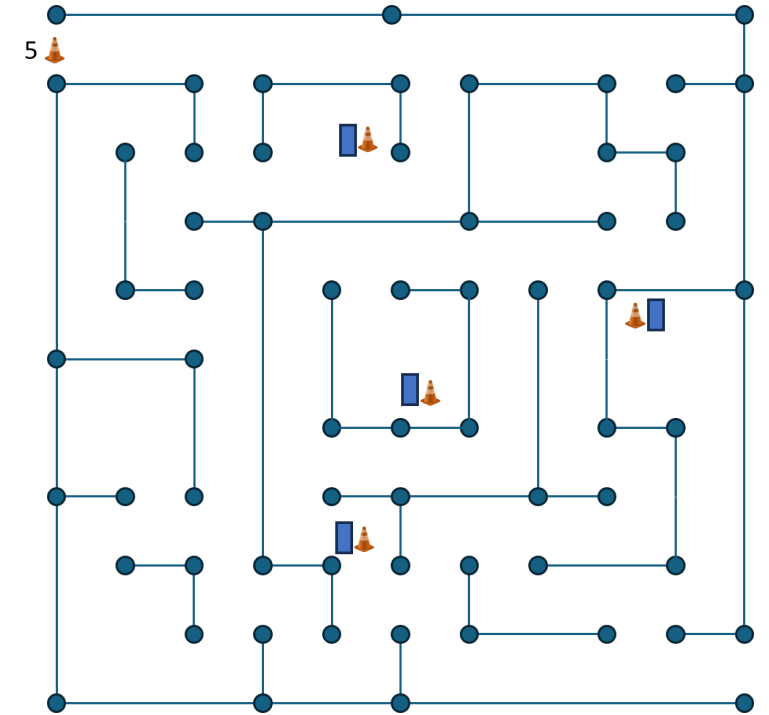
2 Pkt.	Fehlerfreie Annäherung 1. Markierung
4 Pkt.	Fehlerfreie Annäherung 2. Markierung
6 Pkt.	Fehlerfreie Annäherung 3. Markierung
8 Pkt.	Fehlerfreie Annäherung 4. Markierung
10 Pkt.	Fehlerfreie Annäherung 5. Markierung

Hinweis:

Als fehlerfreie Annäherung zählt das Erreichen der Markierung im Umkreis von ~30cm mit dem Vorderrad, wobei sich zwischen Vorderrad und Markierung keine Begrenzungslinie befinden darf.

- **Fehler:**

- Bodenkontakt mit Fuß
- Berührung einer Begrenzungslinie
- Überspringen einer Begrenzungslinie



Skizze Übungsaufbau



Station 4: Kreise

- **Stationsbeschreibung:**

Der Kreis muss mit dem Vorderrad außen und mit dem Hinterrad innen umrundet werden. Die Kreise müssen der Größe absteigend umrundet werden. Je fehlerfrei umrundeten Kreis werden 2 Punkte gutgeschrieben. Die Umrundung kann sowohl im Uhrzeigersinn, als auch gegen den Uhrzeigersinn durchgeführt werden.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

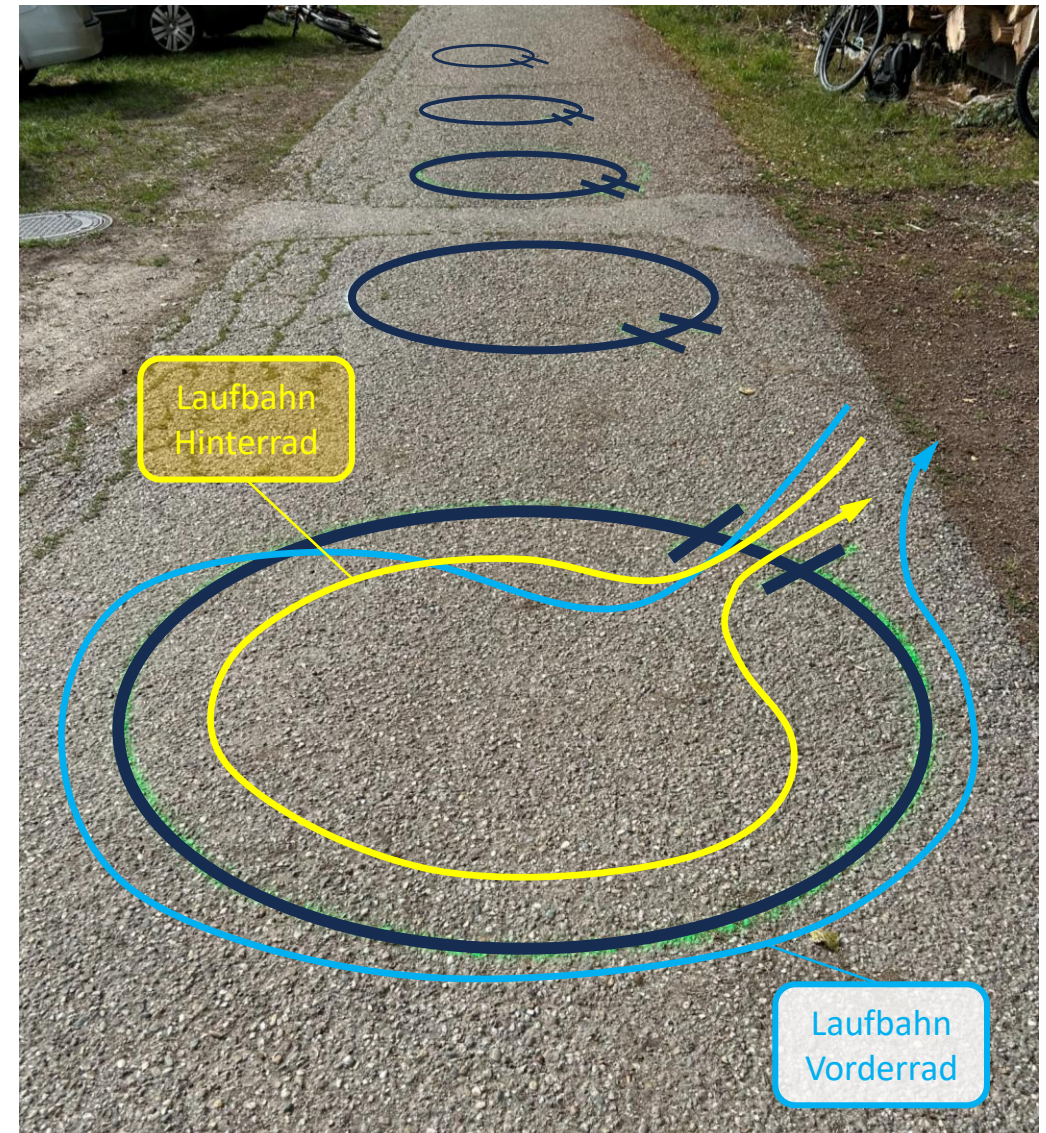
2 Pkt.	Fehlerfreie Umrundung 1. Kreis (D=1,8m)
4 Pkt.	Fehlerfreie Umrundung 2. Kreis (D=1,6m)
6 Pkt.	Fehlerfreie Umrundung 3. Kreis (D=1,4m)
8 Pkt.	Fehlerfreie Umrundung 4. Kreis (D=1,2m)
10 Pkt.	Fehlerfreie Umrundung 5. Kreis (D=1m)

Hinweis:

Für eine fehlerfreie Umrundung muss das Hinterrad bei der Einfahrtsmarkierung in den Kreis einfahren und anschließend wieder ausfahren. Solange das Hinterrad sich im Kreis befindet, muss sich das Vorderrad außerhalb des Kreises befinden.

- **Fehler:**

- Bodenkontakt mit Fuß
- Berührung einer Begrenzungslinie
- Springen



Skizze Übungsaufbau

Station 5: Balancebretter

- **Stationsbeschreibung:**

Der Parcours ist in fünf Balancesektionen unterteilt. Eine Sektion gilt als fehlerfrei absolviert so bald das gesamte Hindernis vom Hinterrad fehlerfrei passiert wird. Je fehlerfrei absolvierte Sektion werden 2 Punkte gutgeschrieben. Die Sektionen müssen in der vorgesehenen Reihenfolge und Richtung durchfahren werden.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

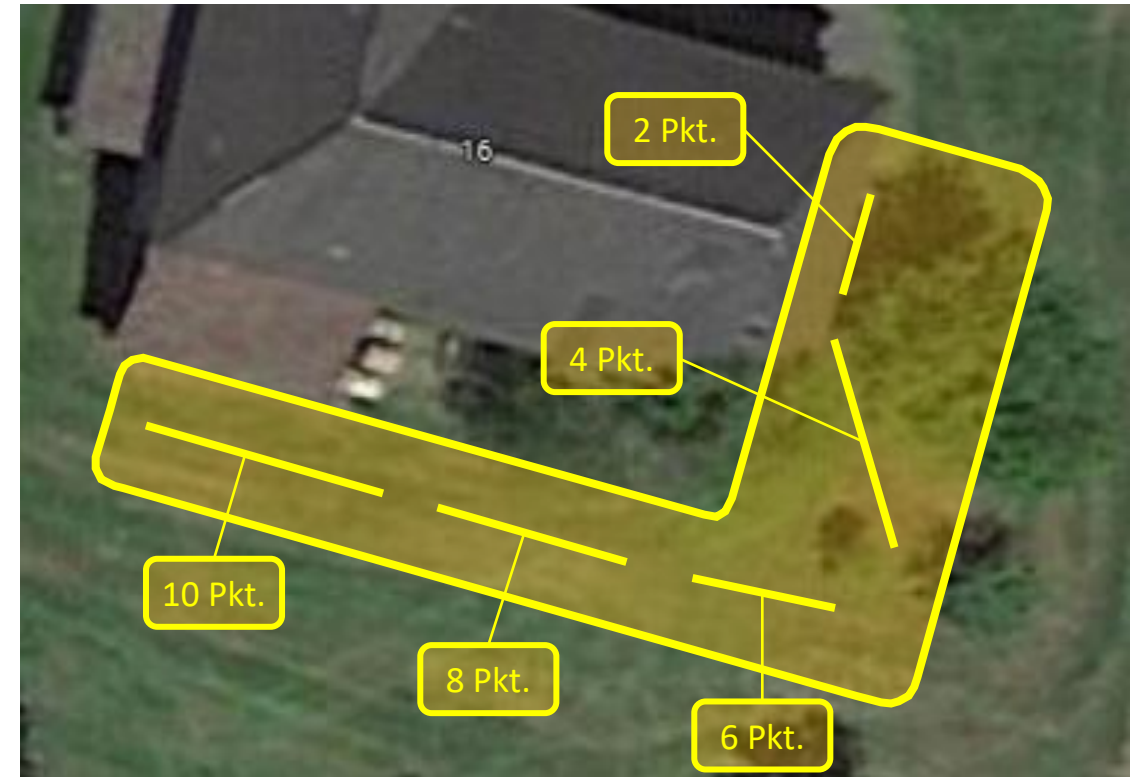
2 Pkt.	Fehlerfreies Überwinden Wippe
4 Pkt.	Fehlerfreies Durchfahren Fahrkanal (~20cm breit)
6 Pkt.	Fehlerfreies Überfahren 2. Brett (~12cm breit)
8 Pkt.	Fehlerfreies Überfahren Baumstämme
10 Pkt.	Fehlerfreies Überfahren 3. Brett (~8cm breit)

Hinweis:

Als fehlerfreies Überwinden wird das fehlerfrei Überfahren der Hindernisse mit dem Hinterrad gewertet!

- **Fehler:**

- Bodenkontakt mit Fuß
- Anlehnen und Anhalten
- Am Stand hüpfen



Skizze Übungsaufbau



Station 6: Freihändig Fahren

- **Stationsbeschreibung:**

Der Parcours ist in fünf Sektionen unterteilt. Eine Sektion gilt als fehlerfrei absolviert, sobald das gesamte Sektion vom Hinterrad fehlerfrei passiert wird. Je fehlerfrei absolvierte Sektion werden 2 Punkte gutgeschrieben. Die Sektionen müssen in der vorgesehenen Reihenfolge und Richtung durchfahren werden.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

2 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 1. Sektion
4 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 2. Sektion
6 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 3. Sektion
8 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 4. Sektion
10 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 5. Sektion

Hinweis:

Für das fehlerfreie Passieren zählt das Hinterrad!

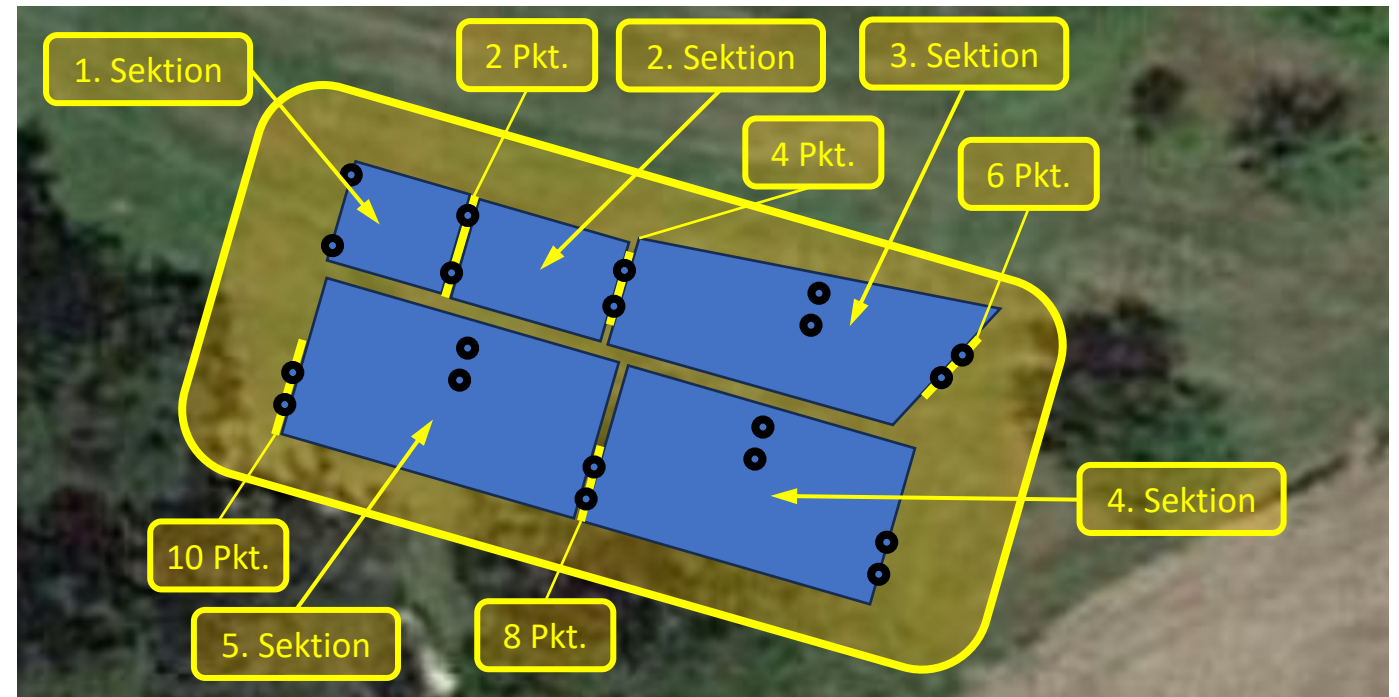
Zwischen Sektion 3. und 4. darf der Lenker berührt werden.

- **Fehler:**

- Bodenkontakt mit Fuß
- Anlehnen und Anhalten
- Handberührung des Lenkers innerhalb einer Sektion



Skizze Übungsaufbau



Station 7:

Zielgeschwindigkeit mit Zielbremsung

- **Stationsbeschreibung:**

Die Station besteht aus einer Anfahrtszone inkl. Messzone und einer Bremszone inkl. Zielfenster. Der Fahrer muss das Bike in der Anfahrtszone beschleunigen und Zielgeschwindigkeit erreichen. In der Messzone wird die Geschwindigkeit gemessen. Anschließend muss das Fahrrad in der Bremszone abgebremst werden und im Zielfenster zum Stillstand gebracht werden. Der Fahrer darf die Schwierigkeitsstufe frei wählen. Der Teilnehmer hat zwei Versuche innerhalb des Zeitlimits.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

1. Schwierigkeitsstufe:	2 Pkt.	0-10 km/h inkl. Stop im Zielfenster
2. Schwierigkeitsstufe:	4 Pkt.	5-15 km/h inkl. Stop im Zielfenster
3. Schwierigkeitsstufe:	6 Pkt.	10-20 km/h inkl. Stop im Zielfenster
4. Schwierigkeitsstufe:	8 Pkt.	15-25 km/h inkl. Stop im Zielfenster
5. Schwierigkeitsstufe:	10 Pkt.	20-30 km/h inkl. Stop im Zielfenster

Hinweis:

Die Geschwindigkeit muss vom Geschwindigkeitsmessgerät angezeigt werden und zusätzlich muss im Zielfenster unmittelbar nach der Geschwindigkeitsmessung auf direktem Weg angehalten werden.

- **Fehler:**

- Verwendung eines zusätzlichen Geschwindigkeitsmessgeräts (=kein Tacho)



Station 8: Balltransport

- **Stationsbeschreibung:**

Die Übung ist in 5 Sektionen unterteilt. Eine Sektion besteht aus Ballaufnahme und Ballablage. Die Sektion gilt als fehlerfrei absolviert sobald der Ball ohne Bodenkontakt von der Ballaufnahme zur ins Zielfenster transportiert wird. Je fehlerfrei absolvierte Sektion werden 2 Punkte gutgeschrieben. Die Sektionen müssen in der vorgesehenen Reihenfolge und Richtung durchfahren werden.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

2 Pkt.	Fehlerfreier Balltransport 1. Sektion
4 Pkt.	Fehlerfreier Balltransport 2. Sektion
6 Pkt.	Fehlerfreier Balltransport 3. Sektion
8 Pkt.	Fehlerfreier Balltransport 4. Sektion
10 Pkt.	Fehlerfreier Balltransport 5. Sektion

Hinweis:

Für einen fehlerfreien Balltransport muss der Ball aufgenommen werden und auch im Zielfenster abgelegt werden.

- **Fehler:**

- Bodenkontakt mit Fuß
- Ballverlust
- Überfahren der Begrenzungslinie

Skizze Übungsaufbau



Station 9: Waldslalom

Skizze Übungsaufbau

- **Stationsbeschreibung:**

Der Parcours ist in fünf Sektionen unterteilt. Eine Sektion gilt als fehlerfrei absolviert sobald das Hinterrad das Sektionsende fehlerfrei passiert. Je fehlerfrei absolvierte Sektion werden 2 Punkte gutgeschrieben. Die Sektionen müssen in der vorgesehenen Reihenfolge und Richtung durchfahren werden.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

2 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 1. Sektion
4 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 2. Sektion
6 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 3. Sektion
8 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 4. Sektion
10 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 5. Sektion

Hinweis:

Für das fehlerfreie Passieren zählt das Hinterrad!

- **Fehler:**

- Bodenkontakt mit Fuß
- Anlehnen und Anhalten



Station 10: Trackstand

- **Stationsbeschreibung:**

Bei dieser Übung wird das Fahrrad in das Zielfenster bewegt und gestoppt. Sobald das Fahrrad gestoppt wurde, wird die Zeitnehmung gestartet.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

- | | |
|---------|---|
| 2 Pkt. | > 10 Sekunden im Zielfenster |
| 4 Pkt. | > 20 Sekunden im Zielfenster |
| 6 Pkt. | > 40 Sekunden im Zielfenster |
| 8 Pkt. | > 60 Sekunden im Zielfenster |
| 10 Pkt. | > 90 Sekunden im Zielfenster, wovon ununterbrochen 30sek einhändig ohne Handwechsel zu absolvieren sind |

- **Fehler:**

- Bodenkontakt mit Fuß
- Anlehnen und Anhalten
- Überfahren und Berühren der Begrenzungslinie, nachdem sich beide Reifen im Zielfenster befinden
- Kein Bodenkontakt einer der Reifen (=nicht springen, nicht hüpfen)

Skizze Übungsaufbau



Station 11: Kreishüpfen

- **Stationsbeschreibung:**

Bei dieser Übung muss mit dem Fahrrad ein Kreis gehüpft werden. Während der Übung darf das Vorderrad das Kreisinere nicht verlassen.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

- | | |
|---------|---|
| 2 Pkt. | Fehlerfreies Überhüpfen Begrenzungslinie Einfahrtskanal |
| 4 Pkt. | Fehlerfreies Kreishüpfen > 45 Grad |
| 6 Pkt. | Fehlerfreies Kreishüpfen > 90 Grad |
| 8 Pkt. | Fehlerfreies Kreishüpfen > 180 Grad |
| 10 Pkt. | Fehlerfreies Kreishüpfen > 360 Grad |

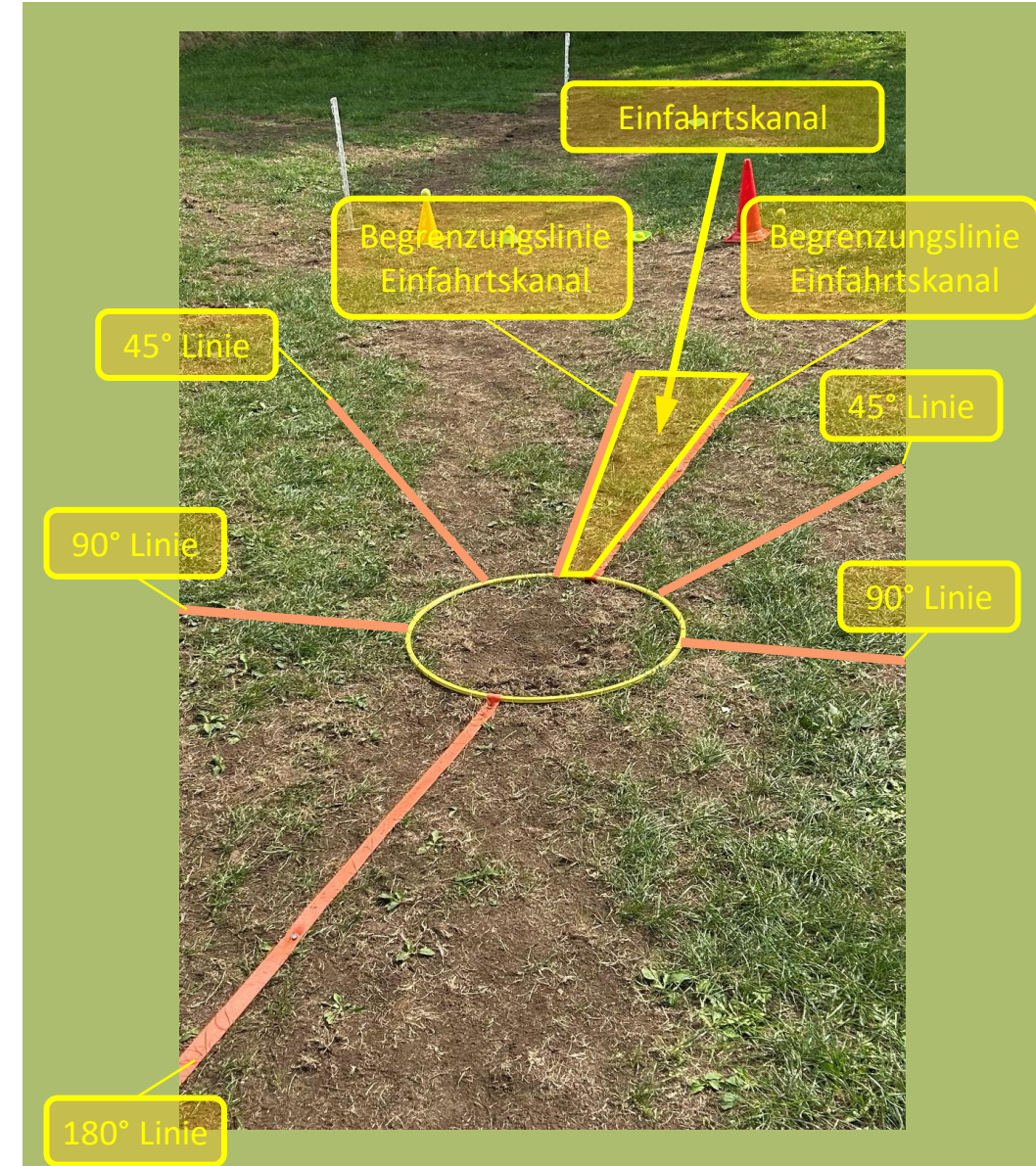
Hinweis:

Das Vorderrad muss bei der Einfahrtsmarkierung in den Kreis einfahren und darf nach Übungsstart das Kreisinere nicht mehr verlassen.

Fehler:

- Bodenkontakt mit Fuß
- Berührung einer Begrenzungslinie
- Vorderrad verlässt den Kreis

Skizze Übungsaufbau



Station 12: Palettenhaufen

- **Stationsbeschreibung:**

Der Parcours ist in fünf Sektionen unterteilt. Eine Sektion gilt als fehlerfrei absolviert sobald das Hinterrad das Sektionsende (=Markierungslinie) fehlerfrei passiert. Je fehlerfrei absolvierte Sektion werden 2 Punkte gutgeschrieben. Die Sektionen müssen in der vorgesehenen Reihenfolge und Richtung durchfahren werden.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

2 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 1. Sektion
4 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 2. Sektion
6 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 3. Sektion
8 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 4. Sektion
10 Pkt.	Fehlerfreies Passieren 5. Sektion

Hinweis:

Für das fehlerfreie Passieren zählt das Hinterrad!

- **Fehler:**

- Bodenkontakt mit Fuß
- Anlehnen und Anhalten

Skizze Übungsaufbau



Station 13: Hindernis überwinden

- **Stationsbeschreibung:**

Der Parcours ist in fünf Sektionen unterteilt. Eine Sektion gilt als fehlerfrei absolviert sobald das gesamte Hindernis fehlerfrei passiert wird. Je fehlerfrei absolvierte Sektion werden 2 Punkte gutgeschrieben. Die Sektionen müssen in der vorgesehenen Reihenfolge und Richtung durchfahren werden.

- **Übungsende:**

- Zeitlimit: 3 min
- Fehler

- **Punktevergabe:**

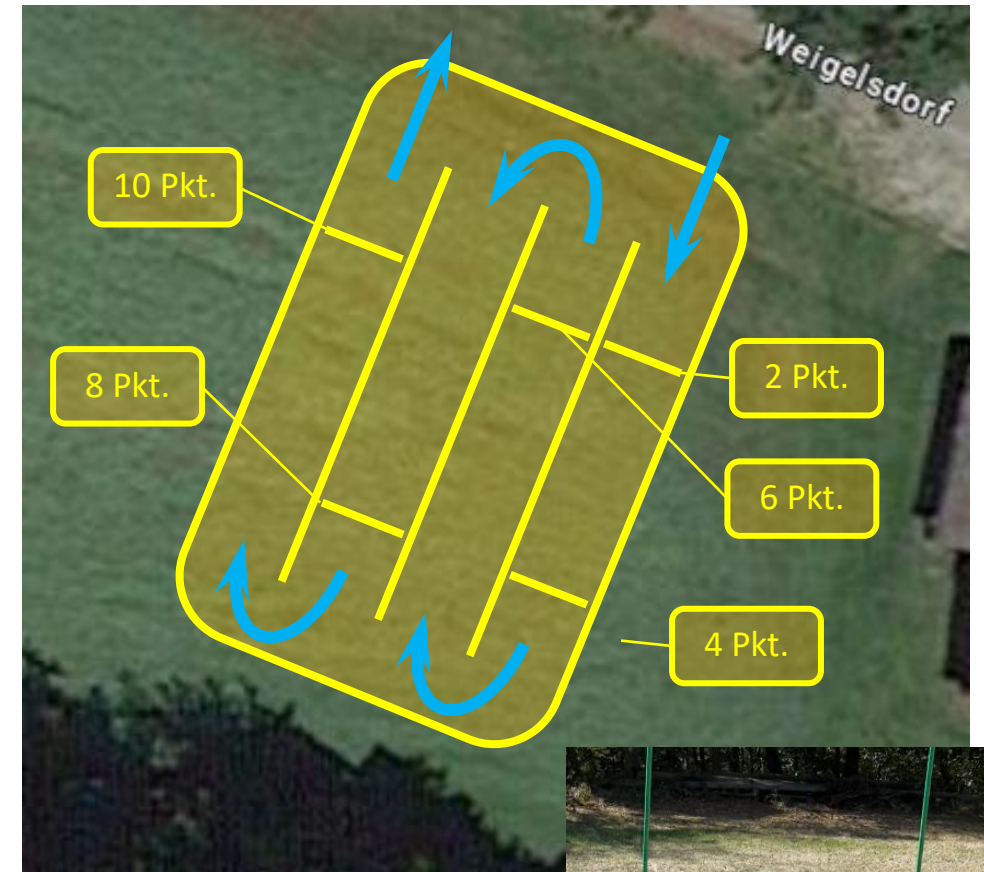
2 Pkt.	Fehlerfreie Überwindung 1. Hindernis (Hindernishöhe: 0cm)
4 Pkt.	Fehlerfreie Überwindung 2. Hindernis (Hindernishöhe: 10cm)
6 Pkt.	Fehlerfreie Überwindung 3. Hindernis (Hindernishöhe: 20cm)
8 Pkt.	Fehlerfreie Überwindung 4. Hindernis (Hindernishöhe: 40cm)
10 Pkt.	Fehlerfreie Überwindung 5. Hindernis (Hindernishöhe: 60cm)

Hinweis:

Für einen fehlerfreien Überwinden darf kein Kontakt von Rad und Hindernis stattfinden.

- **Fehler:**

- Bodenkontakt mit Fuß
- Kontakt Rad mit Hindernis
- Überfahren der Begrenzungslinie



Skizze Übungsaufbau

