

Fallschulung aus der langsamen Fahrt

Sanduhrlauf (Fisch) vorwärts und rückwärts

Einbeinfahren links und rechts = Storch (mind. 5 m)

Fahren im Gefälle (bergauf und bergab)

BREMSTECHNIKEN:

Fersen-, Hacken-, oder Heel-Stopp

T-Stopp links und rechts

Dreh- oder Spin-Stopp

KURVENFAHREN:

Kreis: Außenbein-Sanduhrenlauf in beide Richtungen

Slalom: beidbeinig vorwärts

Slalom: einbeinig vorwärts

Slalom: beidbeinig über kreuz

Übersteigen vorwärts und rückwärts in der Achterschleife

RICHTUNGSWECHSEL: (mind. 2)

Umsteigen

Umschleifen

Umdrehen

Umspringen

HINDERNISSE ÜBERWINDEN:

Stange

Schachtel (flach, quer, hoch)

SPRÜNGE:

Hocke: beidbeinige Landung

Hocke: einbeinige Landung

Grätsche

FREESTYLE:

Waage links und rechts (mind. 5 m)

Fahren im Funpark

Duck-Walk

Front-Roll

Heel-Stopp - einbeinig

Spider (Canadier) 360⁰, links und rechts

Reuelschwung

Rampenfahren: **Pendelfahrt**

Pendelfahrt bis zum Plateaustand

Einfahren in die Rampe vom Plateau