








LAAX School System	Kurslevel	Anforderung	Kursinhalt
	<b>Minis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder 4 - 5 Jahre (ab 4. Geburtstag)</li> <li>• selbständiges Velofahren (kein Laufrad)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundposition / Bremsen / Treten</li> <li>• Kurven / Spurgasse / Snakerun fahren</li> <li>• Seitlich Auf-/Absteigen</li> </ul>
	<b>Blau 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbständiges, sicheres Velofahren auf der Strasse</li> <li>• Bedienung der Handbremse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundposition / Bremsen / Treten / Kurven / Wiegetritt</li> <li>• Kurven / Spurgasse / Snakerun fahren</li> <li>• Seitlich Auf-/Absteigen</li> </ul>
	<b>Blau 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicheres Bremsen / im Wiegetritt bergauf fahren</li> <li>• Abfahrt in stehender Grundposition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivposition im Wurzelfeld</li> <li>• Balance halten / Stillstand / Absatz / bergauf fahren</li> <li>• Langsame, steile Abfahrt auf losem Untergrund</li> <li>• Einfaches Hindernis in der Ebene überwinden</li> <li>• Steilwandkurven im Snakerun</li> <li>• Kontrollierte Abfahrt auf dem Rincatrail ab Runcahöhe</li> </ul>
	<b>Blau 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langsame, steile Abfahrt auf losem Untergrund</li> <li>• kontrollierte Abfahrt auf dem Runcatrail ab Runcahöhe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balance halten, Stillstand</li> <li>• Steile Abfahrt mit Stillstand auf losem Untergrund</li> <li>• Vorderrad anheben / Absatz</li> <li>• Steilwandkurven im Trail / Pumptrack</li> <li>• Kontrollierte Abfahrt auf dem ganzen Runcatrail</li> </ul>
	<b>Rot 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steilwandkurven im Trail / steile Abfahrten mit Stillstand</li> <li>• Kontrollierte Abfahrt auf dem ganzen Runcatrail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinterrad anheben / Hüpfen im Stillstand / Spitzkehren rollen</li> <li>• Pumptrack / Stoppie / Mini Hop</li> <li>• Kontrollierte Abfahrt auf dem Neverend und Nagenstrail</li> </ul>
	<b>Rot 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spitzkehren / Hinterrad anheben</li> <li>• Kontrollierte Abfahrt auf dem Neverend und Nagenstrail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Situation angepasste Grund &amp; Aktivposition im ganzen Trail</li> <li>• Kurventechnik Bike Legen</li> <li>• Bunny Hop über Hindernis</li> <li>• Drops / 360° hüpfen im Stillstand / Hinterrad versetzen in Spitzkehren (Skillcenter)</li> <li>• Wheelie / Springen / Flüssiges, sicheres Fahren auf roten und schwarzen Trails</li> </ul>
	<b>Schwarz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drops / springen / hüpfen an Ort / Hinterrad versetzen</li> <li>• Sichere und flüssige Abfahrten auf roten und schwarzen Trails</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notabstieg vorne</li> <li>• Nose Whellie / Springen (Doubles) / Backwheelhop</li> <li>• Hinterrad versetzen im Singletrail</li> <li>• Manual/Surfen</li> </ul>