

LAAX School System	Kurslevel	Anforderung	Kursinhalt
  	Minis	wohlfühlen auf Mountainbike ohne Stützräder (kein Laufrad), sicheres Handbremsen	Grundposition (stehend), seitlich auf-/absteigen, treten (flach/kleine Ansteigung), schalten, bremsen, Sprugasse fahren, Kurven fahren, Snakerun (Rocks Park) stehend fahren
	Blau 1	keine Erfahrung im Mountainbiken, sicheres Fahren auf Gehwegen oder breiten Schotterwegen, Gleichgewicht halten, Handbremsen benutzen	Grundposition (stehend), seitlich auf-/absteigen, treten (flach/kleine Ansteigung), Wiegetritt, schalten, bremsen, Sprugasse fahren, Kurven fahren, Snakerun (Rocks Park) stehend fahren
	Blau 2	sichere Abfahrt auf einfachen blauen Singletrail- und Freeride-Pfaden oder im Gelände	Aktivposition im Wuzel-/Steinfeld, Balance halten/Stillstand, anfahren am Berg, anhalten am Abhang, Absatz fahren, steiler Aufstieg hinauftreten, langsam steile Abfahrt hinunterfahren, Vorderrad anheben, einfaches Hindernis in der Ebene überwinden, unteren Teil vom Runcatrail (ab Runcahöhe) fahren
	Rot 1	sichere Abfahrt auf allen blauen Trails, auf einfachen roten Abfahren sowie über Holzbrücken, Northshores und kleine Steinfelder	Stufen hochfahren, Steilwandkurven fahren, Hinterrad anheben, be-/entlasten mit pumpen (Pumtrack/Wellen), Spitzkehre rollen (Skillcenter), hinten absteigen (Notausstieg), Stoppie, Mini Hop, Runcatrail fahren
	Rot 2	sichere Abfahrt mit mittlerer Geschwindigkeit auf allen blau/rot/schwarzen Strecken sowie auf technischen Singletrails, beherrschen der richtigen Technik für einen Stopi (Hinterrad heben), Bunny Hop, ein Stillstand (Balance), kleine Sprünge und Drops	Angepasste Grund-/Aktivposition im ganzen Trail, Kurventechnik Bike legen, Bunny Hop über Hindernis, Drop Technik, hüpfen am Ort, Spitzkehren mit Hinterrad versetzen (Skillcenter), Wheelie, Notabstieg hinten (gesprungen) springen, kontrollierte Abfahrt auf dem Neverend- und Nagenstrail
	Schwarz	sichere Abfahrt mit hoher Geschwindigkeit auf allen schwarzen Trails, sowohl im Gelände als auch im Bike-Park	Wheelie Drop, Nose Weheelie, Sprünge (Tabels/Doubles), Doubles (Wellen/Pumtrack), Notabstieg vorne, Hinterrad-Turn, Spitzkehren im Singletrail (rollen/versetzen), Manual/Surfen, 180° / 360° hüpfen, Backwheelhop