

## Veranstaltungsbriefing

### Drop\_und\_Hop

In diesem Kurs führen wir Dich zu den einzelnen Bestandteilen die Du für den Drop- und Bunnyhop benötigst und erarbeiten die nötigen Bewegungsabläufe.

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

[https://www.bergfuehlung.de/de/mtermin/Drop\\_und\\_Hop](https://www.bergfuehlung.de/de/mtermin/Drop_und_Hop)



Dauer:	6.5 Std.
Preis:	100,00 EUR
Termine:	- So, 06.08.2023 um 09:30 Uhr - So, 27.08.2023 um 09:30 Uhr
Gruppengröße:	4 bis 7 Personen

Wir zerlegen die Bunnyhoptechnik in ihre Abfolge, da diese Technik die Voraussetzung zum Springen ist.

Bei gutem Umsetzen dieser komplexen Bewegungsabläufe tasten wir uns gemeinsam an Sprungtechniken, z.B. auch Drop, heran.

Nach diesem Tag hast Du wie bei unseren Kursen gewohnt die nötigen Bestandteile erworben damit Du Dich auf Deinen Hometrails selbständig verbessern kannst.

Behandelt werden unter anderem folgende Inhalte:

- Verschiedene Impulse zum anheben Vorderrad
- Impulse zum Anheben Hinterrad und Pedalkontakt halten
- Zusammenfügen der Bausteine zum Bunnyhop
- bei gutem Fortschritt herantasten an Sprünge
- Droptechnik

### Teilnahmevoraussetzungen

---

Du benötigst für alle unsere Veranstaltungen eine gute Gesundheit, körperliche und geistige Fitness sowie Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein.



## Risikohinweis

---

Bitte beachte, dass Mountainbiken auch bei größtmöglicher Sorgfalt durch Veranstalter und Guide Risiken birgt, die nicht vollständig ausgeschlossen werden können. Insbesondere muss auf die Sturzgefahr und das damit verbundene Verletzungsrisiko hingewiesen werden.

Des Weiteren ist die Durchführung der Veranstaltung von den allgemeinen Bedingungen sowie vom Wetter abhängig. Diese Bedingungen können sich sehr kurzfristig ändern. Aus Sicherheitsgründen müssen wir uns vorbehalten, die Durchführung der Veranstaltung zu ändern oder sogar ganz abzusagen. Derartige Maßnahmen sind zu Deiner eigenen Sicherheit. Selbstverständlich ist unser Team stets bemüht, den Kurs wie geplant durchzuführen. Änderungen am ausgeschriebenen Programm werden nur vorgenommen, wenn keine anderweitigen Lösungen möglich sind.

## Versicherungen

---

In dem vorliegenden Reisearrangement sind keine Versicherungen enthalten. Bitte Sorge selbst für ausreichenden Versicherungsschutz. Vor allem notwendig sind eine Auslandsreise-Krankenversicherung und eine Reiserücktrittskosten-Versicherung. Letztgenannte Versicherung übernimmt Deine Stornokosten, falls Du zum Beispiel wegen Krankheit kurzfristig absagen musst.

Du hast Fragen?

Du erreichst uns per E-Mail unter [info@bergfuehlung.de](mailto:info@bergfuehlung.de) sowie telefonisch unter 0178 / 844 93 17.