

Übungen im Schonraum – A+B Kurs

Elemente 1

- Anfahren / Gangschaltung
- Fahren auf Kreidestrich schnell/langsam
- Nach links und nach rechts schauen und Spur halten
- Bremsen VB, HB und beide zusammen
- Zielbremsen: Präzis anhalten auf einer Linie

Elemente 2

- Einhändig rechts und links (evtl. zurückschauen)
- Einhändig zu zweit nebeneinander
- Tennisball nehmen und abgeben
- Zurückschauen und Fingerzahl ablesen
- Slalom fahren - weit und eng

Elemente 3

- Einen Kreis fahren (gross und immer kleiner)
- Eine Acht fahren (Vortrittsregel erklären)
- Kreis fahren mit Handzeichen
- Evtl. wichtige Signale (Stop, kein Vortritt, usw.)

Elemente 4

Auf eingezeichneter Strecke Linksabbiegen üben
evtl. auch Kreisel (siehe Plan für Musterparcours Schonraum)

Dauer

Elemente 1 – 3: ca. 30 Minuten

Elemente 4: ca. 10-15 Minuten (in der Regel nach der Pause)