

SBS Racing Fahrsicherheitstraining Übungen

Pos.	Übungen Aufbautraining	Aufbau- training	Zeit		Zeit
			von	bis	
1	Erwärmung ohne Fahrzeug	x	5 min	10 min	0:10:00
2	Erwärmung mit Fahrzeug > alle > kleiner & großer Slalom	x	5 min	10 min	0:10:00
3	Fahrzeug schieben & rangieren	x	10 min	15 min	0:15:00
4	Langsames Fahren, über Brett und durch den kleinen Slalom	x	10 min	15 min	0:15:00
5	Wenden aus dem Stand (bis Lenkansschlag einschlagen)	x	10 min	20 min	0:20:00
6	die 8 fahren	x	10 min	20 min	0:20:00
7	Kreis fahren links und rechts herum mit Ausweichen	x	10 min	20 min	0:20:00
8	Bremsen vorn & hinten mit beiden Bremsen bis zum Stillstand	x	15 min	30 min	0:30:00
9	Gefahrenbremsung bis zum Stillstand	x	15 min	30 min	0:30:00
10	Ausweichen ohne & mit Bremsen	x	15 min	30 min	0:30:00
11	Der Stein in der Kurve	x	15 min	45 min	0:45:00
12					
13	! Aufstellung der Übungen ohne Pause > siehe Tagesablaufplan !				
14	Theorie 1: Kreiselkräfte, Fahrzeugeinstellungen, Gruppenfahren, Kurvenfahren (Legen, Drücken, Hängen/Hanging Off)	x	20 min	30 min	0:30:00
15	Erste Hilfe: Notruf, Ansprechen, Helm, Stabile Seitenlage, Beatmung, Absicherung des Unfallortes, Warndreieck und Erste Hilfe Set	x	15 min	30 min	0:30:00
16	Zeit für die Übungen				4:05:00
17	Zeit für Theorie und Erste Hilfe				1:00:00
18	Gesamtzeit				5:05:00
19	Stand:				26.03.09