

SBS Racing Fahrsicherheitstraining Übungen

Pos.	Übungen Intensivtraining	Intensiv- training	Zeit		Zeit
			bis	von	
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	Kreis fahren links & rechts herum mit Ausweichen	x	10 min	20 min	0:20:00
4	Ausweichen mit Bremsen und Richtungsanzeige	x	20 min	30 min	0:30:00
5	Bremsen vorn 3x kurz bis zum Blockieren des Rades (optional mit Wasser)	x	10 min	20 min	0:20:00
6	Bremsen vorn mit mind. 30 km/h (optional mit Wasser, an der Blockiergrenze)	x	10 min	20 min	0:20:00
7	Bremsen hinten mit mind. 30 km/h (optional mit Wasser, an der Blockiergrenze)	x	5 min	10 min	0:10:00
8	Gefahrenbremsung mit ca. 60 km/h bis zum Stillstand (optional mit Wasser)	x	15 min	30 min	0:30:00
9	Kombinationsübung Parcours (Slalom, Wenden, Ausweichen & Bremsen ins V) Stoppuhr?	x	30 min	45 min	0:45:00
10	Rollenspiel mit Gefahrenbremsung	x	15 min	30 min	0:30:00
11	Kombinationsübung Ausweichen in Schräglage mit Hindernis	x	30 min	45 min	0:45:00
12					
13	Theorie 2: Kreiselkräfte, Aufstellmoment, Lenkimpuls, Fahrzeug- & Fahrwerkseinstellung	x	15 min	30 min	0:30:00
14	Erste Hilfe: Notruf, Ansprechen, Helm, Stabile Seitenlage, Beatmung, Absicherung des Unfallortes, Warndreieck und Erste Hilfe Set	x	15 min	30 min	0:30:00
15	Zeit für die Übungen				4:30:00
16	Zeit für Theorie und Erste Hilfe				1:00:00
17	Gesamtzeit				5:30:00
18	Stand:	26.03.09			