

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7	<b>5. Stufen/Hindernisse hangaufwärts</b> .....	116
<b>I. Grundlagen des Trial-sports</b> .....	9	5.1 Hindernis überwinden ..	116
<b>A. Trial was sich dahinter verbirgt</b> .....	10	5.2 Stufe erklimmen .....	120
1. Was ist Trial .....	10	<b>6. Stufen/Hindernis hangabwärts</b> .....	125
2. Hobby und Freizeitgestaltung	12	6.1 Hindernis überwinden ..	125
3. Veranstaltungen, Wettbewerbe, Vereine, Verbände, Lizenzen	13	6.2 Stufe hinunterfahren/springen .....	126
4. Wie kommt man zum Trial	15	<b>7. Schlußbetrachtung</b> .....	129
<b>B. Die Grundfahrtechniken im Trial</b> .....	17	<b>C. Die Trialmaschine</b> .....	132
<b>1. Fahren in der Ebene</b> .....	17	1. Berücksichtigung beim Kauf	132
1.1 Grundhaltung .....	17	2. Individuelle Einstellmöglichkeiten .....	134
1.2 Anfahren .....	24	<b>II. Lernziele und -inhalte</b> .....	153
1.3 Beschleunigen .....	27	1. Übungen ohne Motorkraft ..	154
1.4 Bremsen .....	34	2. Übungen mit Motorkraft ..	154
1.5 Geradeausfahren .....	36	3. Kognitiv-affektive Lernziele für die Einführungsphase ..	155
1.6 Lenkkräfte .....	39	<b>1. Fahren in der Ebene</b> .....	159
1.7 Kehre .....	45	1.1 Grundhaltung .....	159
1.8 Anheben des Vorderrades	51	1.2 Beschleunigen .....	160
1.9 Richtungswechsel ohne Lenkbewegung .....	54	1.3 Bremsen .....	160
<b>2. Fahren am Schräghang</b> .....	58	1.4 Kehre .....	161
2.1 Grundhaltung parallel zum Hang .....	58	<b>2. Fahren am Schräghang</b> .....	162
2.2 Grundhaltung bergauf ..	62	2.1 Grundhaltung parallel zum Hang .....	162
2.3 Beschleunigen hangaufwärts .....	64	2.2 Grundhaltung bergauf ..	162
2.4 Grundhaltung bergab ..	68	2.3 Grundhaltung bergab ..	163
2.5 Anfahren hangaufwärts ..	71	2.4 Anfahren am Hang .....	164
2.6 Kehre hangaufwärts .....	73	2.5 Kehren hangaufwärts ..	165
2.7 Kehre hangabwärts .....	79	2.6 Kehre hangabwärts 90° ..	166
<b>3. Geländeangepaßtes Fahren</b> ..	84	2.7 Kehre hangabwärts 180° ..	166
<b>4. Hindernis/Stufe in der Ebene</b> ..	88	<b>3. Hindernis/Stufe in der Ebene</b> ..	167
4.1 Hindernis überwinden ..	88	3.1 Hindernis überwinden ..	167
4.2 Stufe erklimmen .....	92	3.2 Stufe erklimmen .....	168
4.3 Stufen hinunterfahren/springen .....	112	<b>4. Geländeangepaßtes Fahren</b> ..	168
		4.1 Technomotorik der Traktionserhöhung .....	168

<b>5. Stufen/Hindernisse hangaufwärts</b> .....	169	<b>III. Unterrichtsstunden-Entwürfe</b> .....	181
5.1 Hindernis überwinden ..	169	1. Übungen ohne Motorkraft ..	183
5.2 Stufe erklimmen .....	170	2. Übungen mit Motorkraft ...	186
<b>6. Stufen/Hindernisse hangabwärts</b> .....	171	3. Abschlußtext (je zwei Doppelstunden) .....	191
6.1 Hindernis überwinden ..	171	<b>1. Fahren in der Ebene</b> (zwei Doppelstunden) .....	194
6.2 Stufen hinunterfahren/springen .....	172	<b>2. Fahren am Schräghang</b> (zwei Doppelstunden) .....	199
<b>7. Hindernis in der Kehre</b> .....	172	<b>3. Hindernis in der Ebene und</b> Technomotorik der Traktions- erhöhenden Maßnahmen (zwei Doppelstunden) .....	208
7.1 Hindernis in der Kehre übewinden .....	172	<b>4. Hindernisse hangaufwärts</b> (zwei Doppelstunden) .....	213
7.2 Stufe in der Kehre erklimmen .....	173	<b>5. Hindernisse hangabwärts</b> (zwei Doppelstunden) .....	217
7.3 Hindernis in der Kehre hangaufwärts überwinden .....	173	<b>6. Hindernis in der Kehre</b> (zwei Doppelstunden) .....	223
7.4 Stufe in der Kehre hangaufwärts erklimmen. ....	173	<b>Vorbereitende Übungen</b> .....	227
<b>8. Vervollkommnung der Trialtechnik</b> .....	174		
8.1 Komplexe Anwendung der Trialtechnik unter Wettkampfbedingungen .	174		