

# MOUNTAIN BIKE BEMUTATÓ ÉS MŰHELY A SPORTNAPON



Várjuk mindazokat,  
mountain bike  
készségeiket akarják  
erősíteni.

Nemcsak 5-8. évfolyamos  
lányokat és fiúkat várunk!

## Szükséges felszerelés:

Kerékpár

Bukósisak

## A bemutató és műhely tartalmából:

- A felszerelés ismertetése
- A helyes testtartás
- Egyensúlygyakorlatok
  - Kanyarodás
  - Rövid ugratások
- A hegymenet technika

## Helyszín:

Jezsuita MTB Park

Kezdés: **10.45**