

# Inhalt

Vorwort von Greg Albertyn .....	6
Danksagung .....	7
Einleitung .....	8
Über Gary Semics' grundlegende Techniken .....	10
<b>1 Fahrerausrüstung</b>	
Die Auswahl des Erforderlichen .....	13
<b>2 Das Motorrad: Anpassungs-Tipps</b>	
Die wichtigste Zeit, die man mit seiner Maschine verbringen kann .....	21
<b>3 Gelände und Wetter</b>	
Alles, was Mutter Natur zu bieten hat .....	29
<b>4 Körperhaltung</b>	
Die Grundposition .....	37
Gary Semics' grundlegende Techniken: Körperhaltung ...	39
<b>5 Bremsen</b>	
Die Kunst der Entschleunigung .....	45
Gary Semics' grundlegende Techniken: Bremsen .....	50
<b>6 Beschleunigung</b>	
Mehr als eine Hand voll Gas .....	55
Gary Semics' grundlegende Techniken: Beschleunigung ..	59
<b>7 Kurvenfahrt</b>	
Ein Ausblick in die Welt der Kehren .....	63
Gary Semics' grundlegende Techniken: Kurven fahren ...	70
<b>8 Sprünge</b>	
Die Suche nach Luft .....	77
Gary Semics' grundlegende Techniken: Sprünge .....	96
<b>9 Furchen</b>	
Geistig darüber stehen .....	105
<b>10 Wellen</b>	
Eine Frage von Timing und Rhythmus .....	115
Gary Semics' grundlegende Techniken: Wellen .....	119
<b>11 Hindernisse im Gelände</b>	
Die Rache der Natur .....	123
<b>12 Überholen</b>	
Die Tricks der Zunft .....	159
<b>13 Starts</b>	
Was tun, wenn das Gatter fällt? .....	165
Gary Semics' grundlegende Techniken: Starts .....	172
<b>14 Training</b>	
Der einzige Weg nach oben .....	177
<b>15 Mit verschiedenen Motorrädern umgehen lernen</b>	
Wie Gewicht und Leistung die Fahrtechnik beeinflussen ..	185
<b>16 Strategie</b>	
Die Kraft des Geistes .....	191
Gary Semics' grundlegende Techniken: Strategie .....	195
<b>17 Viertakter</b>	
Wie dieser Motortyp richtig ausgenutzt wird .....	197
<b>Anhang</b>	
In Deutschland lieferbare Geländesport-Motorräder 2004 ..	204