

Inhalt

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