

Übersicht der Junior-Tipps

MSC Brokstedt e.V. im ADAC

Postfach 1236

25543 Kellinghusen

www.mscbrokstedt.de

E-Mail: speedway@mscbrokstedt.de

**Liebe Junior-Fahrerin, lieber Junior-Fahrer,
liebe Eltern,**

der MSC Brokstedt e.V. im ADAC hat seit 2016 eine Reihe von Junior-Tipps herausgegeben, um den Neueinsteigern das Zurechtfinden in der "Welt des Speedway" ein bisschen einfacher machen sollen.

Zu welchen Themen wir bereits Junior-Tipps erstellt haben und welche wir noch planen könnt ihr der folgenden Aufstellung entnehmen.

Solltet ihr Wunschthemen haben, die nicht auf unserer Liste stehen, schreibt einfach eine **Mail an uns:** speedway@mscbrokstedt.de

Natürlich versuchen wir, alle Tipps korrekt und aktuell zu schreiben. Wann ein Junior-Tipp zuletzt aktualisiert wurde, erkennt ihr an der Angabe "Stand: Monat/Jahr".

Viel Spaß beim Lesen
und immer unfallfreie, erfolgreiche Rennen wünscht euch
euer MSC Brokstedt e.V. im ADAC

Nr.	Themen
1	Jugendklassen im Bahnsport
2	Übersicht der Speedway-Bahnen
3	Licht- und Flaggenzeichen
4	Verhalten beim Rennen
5	Start
6	Verhalten beim Training
7	Schutzkleidung
8	Technische Grundlagen (Technische Abnahme, Übersetzung, Profil und Luftdruck)
9	Lizenzen
10	Ernährung
11	Erste Rennsaison
12	Einzelwettbewerbe: NBM, dmsj-Meisterschaft, ADAC Bahnsport Bundesendlauf
13	Ausfüllen einer Nennung (Clubsport, DMSB-genehmigte Veranstaltungen)
14	Dauerstartnummer
15	Mannschaftswettbewerbe für Jugendliche bis U21
16	Dehnübungen vor dem Rennen, nach dem Rennen?
17	Ausgleichssport und Fitness (Gewicht)
18	Anti-Doping
19	Mentale Vor- und Nachbereitung
20	Training im norddeutschen Raum (Trainingsarten, Bahnen, Trainer)
21	Unfallversicherungen, Haftungsausschluss
22	Trainieren und Fahren im Ausland

Erstellt und veröffentlicht.

Geplant, noch nicht veröffentlicht.

Stand: 2/2019