

# Inhalt

## **6 Einführende Gedanken zum Lehrplan Mountainbike**

- 6 An wen richtet sich dieses Buch?
- 7 Wichtige Fakten für alle Biker

## **9 Praxiswissen Mountainbike**

### **10 Material**

- 10 In fünf Schritten zum optimalen Bike
- 20 Reinigung und Pflege

### **22 Ausrüstung**

- 22 Bekleidung
- 26 Weitere Ausrüstung

### **28 Fit statt fertig**

- 28 Was macht mich fit? Wirksam belasten!
- 34 Überlastungsprävention
- 40 Ernährung

### **42 Mountainbiken und Umwelt**

- 43 Der Wandel ging rasch
- 43 Mountainbiken und Umwelt unter der Lupe
- 49 Verhaltensregeln
- 51 Rechtliche Grundlagen

### **54 Tourenplanung**

- 54 Planungshilfen
- 58 Phasen der Tourenplanung
- 59 Die Fahrtechnik-Skala

### **63 Orientierung**

- 63 Instrumente zur Orientierung
- 65 Basiswissen Orientierung
- 68 Sportartspezifische Probleme bei der Orientierung
- 70 Basiswissen GPS

### **74 Risikomanagement**

- 74 No Risk, no Fun
- 75 Risikofaktoren und Maßnahmen
- 82 Die Phasen des Risikomanagements

### **86 Ausgewählte Probleme – Praxistipps**

- 86 Pannenhilfe mit dem Bordwerkzeug
- 93 Erste Hilfe

## **96 Ausgewählte Themen:**

Über alle Berge – die Mehrtagestour

## **100 Gipfelstürmer – mit dem Bike zum oder auch auf den Gipfel**

## **102 Lift zum Glück – der erste Bikepark-Besuch**

## **104 Kleine Helden – Mountainbiken mit Kindern**

## **108 Jetzt erst recht – Mountainbiken 60 Plus**

## **111 Bewegungstechnik und Bewegungstaktik**

### **112 Einführung**

- 112 Grundlegende Bewegungstechnik

### **113 Grundposition**

### **114 Balance als unabdingbare Voraussetzung**

### **117 Richtig belasten**

### **119 Richtig beschleunigen**

### **120 Richtig verzögern**

### **121 Richtig steuern**

### **122 Tourenrelevante Bike-Manöver**

- 122 Das eigene Repertoire erweitern
- 123 Notbremsung
- 124 Hinterrad-Versetzen
- 126 Bunny Hop
- 127 Wheelie

### **130 Angewandte Bewegungstechnik**

- 130 Lösungen für viele Situationen
- 131 Anfahren am Berg
- 132 Bergauf fahren
- 133 Tragetechnik
- 134 Bergab fahren
- 135 Absteigen in steilem Gelände
- 136 Schotterkuve
- 137 Spitzkehre bergab
- 139 Spitzkehre begauf
- 140 Hindernis bergab
- 142 Längs- und Querrillen
- 143 Hindernis bergauf

## 145 Lehren & Lernen

- 146 Kurse sind »in«**
- 146 Erste Gedanken zum Unterricht – das didaktische Dreieck
- 148 Das beliebteste Unterrichtsfach: MTB-Fahrtechnik!
- 151 Der Lernende – das Maß der Dinge**
- 151 Wie lernt eigentlich der Mensch?
- 156 Der Lehrer, Coach oder Trainer**
- 156 Lehrerverhalten
- 158 Motiv & Motivation
- 160 Kontakt zur Gruppe
- 161 Unterrichtsinhalt & Methodik**
- 161 Methodischer Aufbau
- 165 Aufgabenstellung
- 173 Unterrichtsorganisation
- 178 Fazit
- 179 Die Kurzanleitung für MTB-Fahrtechnikunterricht

## 181 Guiding von Mountainbike-Gruppen

- 182 Einführung**
- 183 Anforderungen an einen Guide**
- 184 Basiswissen Führen & Leiten
- 187 Führungstechnische Maßnahmen
- 190 3 x 3 der Tourendurchführung
- 191 Der situative Ansatz**
- 192 Tipps zu Alltagssituationen des Guidings**
- 192 Grundregeln für jede Tour
- 194 Führen im Straßenverkehr
- 195 Führen auf Wirtschaftswegen
- 196 Führen auf Singletrails
- 198 Orientierung für Mountainbike-Guides
- 199 10 Führungs-Technik-FAQ**

## Anhang

- 205 Guide-Ausbildungen
- 205 Literatur
- 206 Sachwortregister
- 207 Über die Autoren