

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 Mehrstagestour
- 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 begauf

145 Lehren & Lernen

- 146 Kurse sind »in«**
- 146 Erste Gedanken zum Unterricht – das didaktische Dreieck
- 148 Das beliebteste Unterrichtsfach: MTB-Fahrttechnik!
- 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-Fahrttechnikunterricht

181 Guiding von Mountainbike-Gruppen

- 182 Einführung**
- 183 Anforderungen an einen Guide**
- 184 Basiswissen Führen & Leiten
- 187 Führungstechnische Maßnahmen
- 190 3 × 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