

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| Begrüßung | 8 | Das Grüne Level | 22 |
| Guten Tag, Hallo und Grüß Gott | 10 | Eine typische Tour mit den Fertigkeiten | |
| Mountainbiken, das Fahrradfahren 2.0? .. | 11 | des Grünen Levels | 24 |
| Ein Gedanke zum »Selbststudium« | 11 | Das tourentaugliche Mountainbike | 26 |
| Mountainbiken im »Flow« | 12 | Der Bikecheck | 30 |
| Der »Rote Faden« | 13 | Die Steuerzentrale | 31 |
| Emotionen als Motivation | 13 | Die Bremse | 32 |
| Die Zielgruppe | 13 | Die Federung | 36 |
| Die Struktur | 14 | Die Laufräder | 39 |
| Deine Disziplin | 16 | Der Rahmen inkl. Sattel | |
| Das Fahrtechnik-Mantra | 16 | und Sattelstütze | 41 |
| Die Vorbereitung zur Tour | 17 | Der Antrieb | 42 |
| Die Gebrauchsanleitung | 17 | Der Mensch | 44 |
| Mountainbiken hat mit Sport | | Zusammenfassung des Bikechecks ... | 46 |
| zu tun! | 17 | Das Aufsteigen / | |
| Mountainbiken hat mit Ehrlichkeit | | Das Anfahren in der Ebene' | 47 |
| zu tun! | 17 | Das Pedalieren in der Ebene | 50 |
| Mountainbiken hat mit Wohlfühlen | | Dass Schalten | 56 |
| zu tun! | 18 | Die Grundposition | 61 |
| Mountainbiken hat mit | | Das Bremsen in der Ebene | 70 |
| Verantwortung zu tun! | 18 | Das Kurvenfahren in der Ebene | 80 |
| Mountainbiken hat mit situativen | | Das Gleichgewicht in der Ebene | 83 |
| Entscheidungen zu tun! | 19 | Die Bedeutung des Gleichgewichts | |
| Mountainbiken hat mit | | für uns Tourenfahrer | 84 |
| Geschwindigkeit zu tun! | 19 | Dass freihändige Fahren | 84 |
| Mountainbiken hat mit dem | | Das langsame Pedalieren | 86 |
| Schwerpunkt zu tun! | 20 | Das Absteigen in der Ebene | 90 |
| Mountainbiken hat mit Physik | | Fertig mit dem Training | 95 |
| zu tun! | 20 | | |
| Mountainbiken hat mit Psyche und | | | |
| Physis zu tun! | 20 | | |
| Mountainbike hat mit Be- und | | | |
| Entlasten zu tun! | 20 | | |
| Mountainbiken hat mit Flow | | | |
| zu tun! | 21 | | |

Eine typische Tour mit den Fertigkeiten

| | |
|------------------------------|-----|
| des Blauen Levels | 96 |
| Der Fünf-Punkte-Check..... | 98 |
| Die Aktivposition | 99 |
| Das Bremsen am Berg | 105 |
| Die weite Kurve..... | 110 |
| Das Pedalieren am Berg | 118 |
| Das Pedalieren bergauf..... | 119 |
| Das Pedalieren bergab | 122 |
| Der Wiegetritt | 123 |
| Das Schalten am Berg | 126 |
| Das Schieben | 128 |
| Das Aufsteigen und Anfahren | |
| am Berg | 132 |
| ... bergauf | 132 |
| ... bergab | 136 |
| Das Anhalten und Absteigen | |
| am Berg | 141 |
| ... bergauf..... | 141 |
| ... bergab | 144 |
| Wie geht's weiter? | 147 |

Eine typische Tour mit den Fertigkeiten

| | |
|--------------------------------------|-----|
| des Roten Levels | 150 |
| Die Trailposition | 153 |
| Der Absatz bergab | 157 |
| Die Vertikale bergab | 161 |
| Die Treppe bergab | 163 |
| Die Wurzeln und Steine | 168 |
| Das Gleichgewicht auf dem Trail..... | 171 |
| Der Trackstand – Stillstehen | 172 |
| Die Traverse | 176 |
| Das steile Gefälle | |
| und die Vertikalen..... | 178 |
| Die Serpentine | 179 |
| Das Tragen | 180 |
| Das Schieben | 180 |
| Das Heben | 180 |
| Das Drücken | 181 |
| Das Schultern | 183 |
| Das Tragen | 185 |
| Das »Gatterln« | 188 |
| Das Tragen und Schieben bergab | 189 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Das Absteigen und Aufsteigen | |
| im Trail | 190 |
| Das Anhalten und Absteigen | |
| im Trail – bergauf | 190 |
| Das Aufsteigen und Anfahren | |
| im Trail – bergauf | 192 |
| Das Anhalten und Absteigen | |
| im Trail – bergab | 194 |
| Das Aufsteigen und Anfahren | |
| im Trail – bergab | 196 |
| Die enge Kurve / Die Serpentine | 199 |
| ... bergauf | 199 |
| ... bergab | 203 |
| Das Hinterrad anheben | 208 |
| Das Vorderrad anheben | 212 |
| ... im Stehen | 212 |
| ... im Sitzen | 217 |
| Wie geht's weiter? | 223 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Das Schwarze Level | 224 |
|--------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Schwarzen Levels. | 226 |
| Das Springen | 228 |
| Der Bunny Hop..... | 229 |
| Der Drop | 234 |
| Der Manual | 237 |
| Die Umsetztechnik – Versetzen des Hinterrades..... | 241 |
| Wie geht's weiter? | 251 |

| | |
|----------------------------|-----|
| Danke für's Mitmachen..... | 252 |
|----------------------------|-----|