

Begrüßung	8	Das Grüne Level	22
Guten Tag, Hallo und Grüß Gott	10	Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Grünen Levels.....	24
Mountainbiken, das Fahrradfahren 2.o?..	11	Das tourentaugliche Mountainbike	26
Ein Gedanke zum »Selbststudium«	11	Der Bikecheck	30
Mountainbiken im »Flow«.....	12	Die Steuerzentrale	31
Der »Rote Faden«	13	Die Bremse	32
Emotionen als Motivation	13	Die Federung	36
Die Zielgruppe	13	Die Laufräder	39
Die Struktur	14	Der Rahmen inkl. Sattel und Sattelstütze	41
Deine Disziplin	16	Der Antrieb	42
Das Fahrtechnik-Mantra	16	Der Mensch	44
Die Vorbereitung zur Tour	17	Zusammenfassung des Bikechecks ...	46
Die Gebrauchsanleitung	17	Das Aufsteigen /	
Mountainbiken hat mit Sport zu tun!.....	17	Das Anfahren in der Ebene	47
Mountainbiken hat mit Ehrlichkeit zu tun!	17	Das Pedalieren in der Ebene	50
Mountainbiken hat mit Wohlfühlen zu tun!	18	Dass Schalten.....	56
Mountainbiken hat mit Verantwortung zu tun!	18	Die Grundposition	61
Mountainbiken hat mit situativen Entscheidungen zu tun!	19	Das Bremsen in der Ebene	70
Mountainbiken hat mit Geschwindigkeit zu tun!	19	Das Kurvenfahren in der Ebene	80
Mountainbiken hat mit dem Schwerpunkt zu tun!	20	Das Gleichgewicht in der Ebene	83
Mountainbiken hat mit Physik zu tun!	20	Die Bedeutung des Gleichgewichts für uns Tourenfahrer	84
Mountainbiken hat mit Psyche und Physis zu tun!	20	Dass freihändige Fahren	84
Mountainbike hat mit Be- und Entlasten zu tun!	20	Das langsame Pedalieren.....	86
Mountainbiken hat mit Flow zu tun!	21	Das Absteigen in der Ebene.....	90
		Fertig mit dem Training	95

Das Blaue Level	94	Das Rote Level	148
Eine typische Tour mit den Fertigkeiten			
des Blauen Levels	96	des Roten Levels	150
Der Fünf-Punkte-Check.....	98	Die Trailposition	153
Die Aktivposition	99	Der Absatz bergab	157
Das Bremsen am Berg	105	Die Vertikale bergab	161
Die weite Kurve.....	110	Die Treppe bergab	163
Das Pedalieren am Berg	118	Die Wurzeln und Steine	168
Das Pedalieren bergauf.....	119	Das Gleichgewicht auf dem Trail.....	171
Das Pedalieren bergab	122	Der Trackstand – Stillstehen	172
Der Wiegetritt	123	Die Traverse	176
Das Schalten am Berg	126	Das steile Gefälle	
Das Schieben	128	und die Vertikalen.....	178
Das Aufsteigen und Anfahren			
am Berg	132	Die Serpentine	179
... bergauf	132	Das Tragen	180
... bergab	136	Das Schieben	180
Das Anhalten und Absteigen			
am Berg	141	Das Heben	180
... bergauf.....	141	Das Drücken.....	181
... bergab	144	Das Schultern	183
Wie geht's weiter?	147	Das Tragen	185
		Das »Gatterln«	188
		Das Tragen und Schieben bergab	189

	Das Schwarze Level	224
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	
	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