

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 Singletail-Skala
- 63** Orientierung
63 Instrumente zur Orientierung
65 Basiswissen Orientierung
68 Sportartspezifische Probleme
bei der Orientierung
70 Basiswissen GPS
- 74** Risiko
74 No Risk, no Fun
75 Risikofaktoren und Maßnahmen
82 Die Phasen der Risikoregulierung
- 86** Ausgewählte Themen & 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 Querillen
143 Hindernis begauf

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