

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 Singletrail-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 Tragetchnik
- 134 Bergab fahren
- 135 Absteigen in steilem Gelände
- 136 Schotterkuve
- 137 Spitzkehre bergab
- 139 Spitzkehre bergauf
- 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 × 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