

Inhalt

6	Vorwort	113	Jetzt erst recht – Mountainbiken im Alter
7	Einführende Gedanken zum Lehrplan Mountainbiken	114	Über alle Berge – die Mehrtagestour
9	Praxiswissen Mountainbike	118	Gipfel stürmen – mit dem Bike zum oder auf den Berg
10	Material	120	Lift zum Glück – der Bikepark
10	In fünf Schritten zum optimalen Bike	122	Klein und mutig – Mountainbiken mit Kindern
24	Reinigung und Pflege	127	Bewegungstechnik & Bewegungstaktik
26	Ausrüstung	128	Auf die Räder – fertig – los!
26	Bekleidung	128	Grundlegende Bewegungstechnik – Unabdingbare Voraussetzungen
26	Sicherheitsausrüstung	128	Grundposition
28	Weitere Ausrüstung	130	Gleichgewicht
30	Bike- & Ausrüstungscheck – vor jeder Fahrt!	133	Bewegungsziele
32	Fit statt fertig	133	Die optimale Belastung
32	Wie bereite ich mich gut auf die MTB-Saison vor?	136	Die optimale Beschleunigung
33	Grundlegende, gesundheitsrelevante Faktoren	137	Die optimale Verzögerung
36	Training der leistungsrelevanten Fähigkeiten	138	Die optimale Steuerung
48	Ernährungsstrategie für Tourenfahrer*innen	139	Stufenplan: Der Weg zu tourenrelevanten Bike-Manövern
49	Training der sportartspezifischen Fertigkeiten	146	Angewandte Bewegungstechnik
50	Das 3 x 3 der MTB-Tour	147	Anfahren am Berg
50	Orientierung	147	Bergauf fahren
62	Tourenplanung	150	Bergab fahren
74	Alpine Kompetenz & Risiko	152	Kurven fahren
86	Verhalten in Natur und Umwelt	163	Lehren & Lernen
86	Auswirkungen auf Boden und Wege	164	Kurse sind »in«
88	Auswirkungen auf Flora und Fauna	164	Erste Gedanken zum Unterricht – das didaktische Dreieck
91	Auswirkungen auf die soziale Umwelt	166	Das beliebteste Unterrichtsfach: MTB-Fahrtechnik
93	Mountainbiken – fair und sicher	169	Die Lernenden – das Maß der Dinge
94	Gesetzliche Grundlagen und Regelungen	169	Wie lernt eigentlich der Mensch?
96	Auswirkungen unseres Verhaltens auf die Zukunft	174	Guter Unterricht
99	Klassische Probleme und Alltagstipps	174	Verhalten als Lehrperson
99	Pannenhilfe mit dem Bordwerkzeug	176	Motiv & Motivation
107	Erste Hilfe	178	Kontakt zur Gruppe
111	Ausgewählte Themen: E-Mountainbike – mit Rückenwind in die Berge		

179 Unterrichtsinhalt und Methodik

- 179 Methodischer Aufbau
- 183 Aufgabenstellung
- 191 Unterrichtsorganisation
- 196 Die Kurzanleitung für
 MTB-Fahrtechnikunterricht
- 197 Fazit

199 Guiding von Mountainbike-Gruppen

200 Einführung

200 Was ist Guiding?

- 202 Qualitäten guten Guidings
- 202 Soziologische Aspekte des Guidings

211 Führungstechnik beim Mountainbiken

- 212 Führungstechnische Maßnahmen
- 217 Führungstechnik in grundlegenden
 Geländesituationen
- 223 Wirksamkeit von Maßnahmen und
 Zeitmanagement

225 Risikomanagement

- 225 Risikokompetentes Guiding: Umgang mit
 Risiken beim Führen von MTB-Gruppen
- 226 Struktur der Informationsverarbeitung
- 229 Risikofaktoren
- 230 Arbeitsmethode zur Risikoabschätzung:
 »Dispositionsmodell«
- 235 Konkrete Tipps für die Tour

Anhang

- 240 Mountainbike-Ausbildungen in
 Deutschland

- 241 Literatur

- 242 Stichwortverzeichnis

- 247 Über die Autor*innen