

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		
26	Ausrüstung	127	Bewegungstechnik & Bewegungstaktik
26	Bekleidung	128	Auf die Räder – fertig – los!
26	Sicherheitsausrüstung	128	Grundlegende Bewegungstechnik – Unabdingbare Voraussetzungen
28	Weitere Ausrüstung	128	Grundposition
30	Bike- & Ausrüstungscheck – vor jeder Fahrt!	130	Gleichgewicht
32	Fit statt fertig	133	Bewegungsziele
32	Wie bereite ich mich gut auf die MTB- Saison vor?	133	Die optimale Belastung
33	Grundlegende, gesundheitsrelevante Faktoren	136	Die optimale Beschleunigung
36	Training der leistungsrelevanten Fähigkeiten	137	Die optimale Verzögerung
48	Ernährungsstrategie für Tourenfahrer*innen	138	Die optimale Steuerung
49	Training der sportartspezifischen Fertigkeiten	139	Stufenplan: Der Weg zu tourenrelevanten Bike-Manövern
50	Das 3x3 der MTB-Tour	146	Angewandte Bewegungstechnik
50	Orientierung	147	Anfahren am Berg
62	Tourenplanung	147	Bergauf fahren
74	Alpine Kompetenz & Risiko	150	Bergab fahren
86	Verhalten in Natur und Umwelt	152	Kurven fahren
86	Auswirkungen auf Boden und Wege		
88	Auswirkungen auf Flora und Fauna		
91	Auswirkungen auf die soziale Umwelt		
93	Mountainbiken – fair und sicher		
94	Gesetzliche Grundlagen und Regelungen		
96	Auswirkungen unseres Verhaltens auf die Zukunft		
99	Klassische Probleme und Alltagstipps	163	Lehren & Lernen
99	Pannenhilfe mit dem Bordwerkzeug	164	Kurse sind »in«
107	Erste Hilfe	164	Erste Gedanken zum Unterricht – das didaktische Dreieck
111	Ausgewählte Themen: E-Mountainbike – mit Rückenwind in die Berge	166	Das beliebteste Unterrichtsfach: MTB-Fahrtechnik
		169	Die Lernenden – das Maß der Dinge
		169	Wie lernt eigentlich der Mensch?
		174	Guter Unterricht
		174	Verhalten als Lehrperson
		176	Motiv & Motivation
		178	Kontakt zur Gruppe

179	Unterrichtsinhalt und Methodik	225	Risikomanagement
179	Methodischer Aufbau	225	Risikokompetentes Guiding: Umgang mit Risiken beim Führen von MTB-Gruppen
183	Aufgabenstellung	226	Struktur der Informationsverarbeitung
191	Unterrichtsorganisation	229	Risikofaktoren
196	Die Kurzanleitung für MTB-Fahrtechnikunterricht	230	Arbeitsmethode zur Risikoabschätzung: »Dispositionsmodell«
197	Fazit	235	Konkrete Tipps für die Tour

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

Anhang

240	Mountainbike-Ausbildungen in Deutschland
241	Literatur
242	Stichwortverzeichnis
247	Über die Autor*innen