

# Mountainbiken



Alpin-Lehrplan 7

Axel Head  
Matthias Laar

# 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 Tragetechnik
  - 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 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