

Aufbaumodul Methodik & Fahrtechnikgrundlagen II

Ausschreibung für die modulare Ausbildung zum
MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer (Trainer C MTB Breitensport)



Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer Ausbildung ist eine Veranstaltung der
Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB) in Kooperation mit DIMB Racingteam
Bundesgeschäftsstelle
Heisenbergweg 42
85540 Haar
www.dimb.de

Einführung

Nach ersten Einblicken in die methodisch-didaktische Vermittlung moderner Fahrtechnik und einer sauberen Kursorganisation arbeiten wir jetzt an der Verfeinerung und Verfestigung.

Dazu gehört die jederzeit abrufbare und wiederholbare Demonstration der Fahrtechnik, hohes situatives Fahrkönnen und detailgenaues Erkennen von Fehlern. Mit der präzisen Korrektur durch klare Handlungsanweisungen machen wir im 5-tägigen Aufbaumodul einen weiteren Schritt.

Ziel ist es, einen MTB- Fahrtechnik-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene klar und strukturiert aufbauen und durchführen zu können. Dazu werden in diesem Lehrgang die Inhalte verstärkt im Workshop-Charakter erarbeitet und anschließend praktisch umgesetzt.

Zusätzlich wird auf die Prüfung zum MTB-Fahrtechniktrainer (Level 2) vorbereitet.

Die Unterrichtseinheiten finden zum größten Teil draußen, auf dem Kursplatz, im Übungsgelände und auf dem Trail statt.

Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut:

<https://dimb.de/ausbildung/ausbildungskonzept>

Ebenfalls können Absolventen des Aufbaumoduls an weiteren DIMB-Fortbildungen teilnehmen

Zeitumfang

5 Tage (50 Unterrichtseinheiten); der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9 Uhr und endet an Tag 5 um ca. 15.00 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den 5-tägigen Lehrgang betragen 575€. Darin enthalten sind alle Aufwände für die Ausbildung durch Mitglieder des Bundeslehrteams Mountainbike, Raumkosten und die Unterrichtsmaterialien inkl Teilnahmebestätigung. Übernachtungskosten und Verpflegung sind extra zu zahlen. Für den Kurs sind mindestens 12 Teilnehmer bei 2 Ausbildern vorgesehen. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Die Zahlung ist für die Zusage der verbindlichen Teilnahme zwingend.

Unterricht

Praxis, Workshops, Lehrversuche und kurze theoretische Einheiten im steten Wechsel.

Teilnahmevoraussetzungen

- Volljährigkeit
- Verantwortungsvoller Umgang mit Teilnehmern und anderen Naturnutzern auf den Wegen
- Fortgeschrittenes Verständnis für Biketechnik (z. B. Schaltung einstellen, Setup, ...)
- Umfangreiche Mountainbike-Erfahrung und souveräne Mountainbike-Beherrschung
- Fahrsicherheit (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung):
 - Die grundsätzliche Fähigkeit, Trails bzw. Passagen der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. [Wegeschwierigkeiten](#)¹) befahren zu können, wird vorausgesetzt. Kriterien hierfür sind:

¹ <https://dimb.de/ausbildung/wegeschwierigkeit>

- kontrollierte und ökonomische Fahrweise
- zentrale Position
- stabiles System (Bike und Biker)
- naturverträgliches, dosiertes Bremsen

Hinweis: Bei der Prüfung wird das persönliche fahrtechnische Vermögen abgenommen. Weitere Informationen siehe Prüfungsausschreibung.

Wir empfehlen die Teilnahme am Vorbereitungslehrgang „Trainingslehrgang Fahrtechnik“ zur Verbesserung der eigenen Fahrtechnik und als Vorbereitung auf das Aufbaumodul. Termine sind auf der [dimb.de/ausbildung](https://www.dimb.de/ausbildung) zu finden.

- Kondition (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung): Leistungsvermögen für ca. 20 km und bis 500 hm pro Tag
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten

Spezifisch

- Praxishinweis I: Bewegungsbeschreibung mittels Formblatt von zwei verschiedenen Video- oder Bildersequenzen bis zum Aufbaumodul II.
- Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB
- Fahrsicherheit und Aufbaumodul Methodik und Fahrtechnik I

Ausstattung / Mitzubringen

- Mountainbike oder eMTB in technisch einwandfreiem Zustand (es ist KEIN eMTB Kurs und es wird auch nicht auf eMTB spezifische Dinge eingegangen - die Bergauftechniken sind OHNE Motorunterstützung zu bewältigen.)
- versenkbare Sattelstütze mit Schnellspanner (keine Verschraubung) oder Teleskopsattelstütze)
- Reifen mit ausreichend Profil, regen- und trailtauglich (keine „Slicks“)
- Helmpflicht während der gesamten Tour. Ein guter Sitz des Bikehelms ist Voraussetzung zur Kursteilnahme und wird im Ausrüstungscheck überprüft. Wichtig: Prüft unbedingt den Helmsitz bereits zuhause (z. B. sollte sich der Helm bei korrekt eingestelltem Riemen-/Tragesystem auch mit moderatem Kraftaufwand nicht nach oben/hinten verschieben lassen)
- Sonnenbrille mit Wechselgläsern bzw. klare Schutzbrille und (Langfinger-) Handschuhe sind geländeangepasst verpflichtend zu tragen (z. B. auf Trail bergab)
- ggf. weitere persönliche Schutzausrüstung (z. B. Protektoren)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack (ca. 20l-25l) inkl. tourentaugliches Tool und Ersatzteile (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schalttauge...)
- 1. Hilfe-Set
- Fahrradbeleuchtung
- Getränke, Tourverpflegung und Geld für die mittägliche Einkehr
- Ggf. Schreibzeug inkl. Papier
- Dinge des persönlichen Bedarfs
- Fahrradschloss (je nach Austragungsort steht das Rad ggf. vor dem Seminarraum)
- **Flatpedals sind verpflichtend.** Erläuterung: Moderne Fahrtechnik kann nur auf Flachpedalen sauber erlernt, demonstriert und vor allem korrigiert werden. Die Verspannung im Bike ist sicherheitsrelevante Grundlage für alle Fahrtechniken und soll ohne mechanische Hilfe und von Grund auf richtig erlernt werden.

Anmeldung

Anmeldung per vollständig ausgefülltem Buchungsformular an das Bundeslehrteam Mountainbike der DIMB c/o DIMB Bundesgeschäftsstelle. Hinweise: Die Lehrgänge sind meist schnell ausgebucht. Die Plätze werden nach Anmeldedatum vergeben. Eine Reservierung ist nicht möglich.

Zusage der Teilnahme

Die verbindliche Teilnahmezusage erfolgt nach Vorliegen aller für die Anmeldung relevanten Daten sowie nach Zahlungseingang der vollständigen Lehrgangsgebühren auf das Ausbildungskonto der DIMB.

Unterkunft

Da der Lehrgang nach den Erfahrungen auch gerne mal länger am Abend dauert oder Einheiten wetterbedingt umgeplant werden müssen, empfehlen wir die Übernachtung in der Unterkunft, in der wir auch unseren Seminarraum haben oder in unmittelbarer Nähe. Wichtig: Weder BDR noch DIMB sind Reiseveranstalter! In der Unterkunft ist ein Zimmerkontingent für die Teilnehmer reserviert. Grundsätzlich handelt es sich um Doppelzimmer, Einzelzimmer im Einzelfall und nur bei Verfügbarkeit sowie mit Aufpreis. Wer eine Übernachtung benötigt, meldet sich bitte direkt im Hotel und **nicht** bei der DIMB. Die Hoteldetails des jeweiligen findet Ihr auf den Lehrgangsinformationen, die ihr nach der Anmeldung zugeschickt bekommt.

Informationen zum Lehrgang

Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die TeilnehmerInnen mit der verbindlichen Kurszusage. Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden die Teilnehmerliste, so dass sich Fahrgemeinschaften finden können, sowie weitere aktuelle Informationen per E-Mail verschickt. Die Daten sind ausschließlich kursintern zu nutzen. Wenn Eure Daten auf der Teilnehmerliste erscheinen sollen, dann setzt bitte den entsprechenden Haken bei der Anmeldung.

Teilnahmebescheinigung

Jeder Teilnehmer erhält eine Bestätigung über die Teilnahme am Aufbaumodul Methodik und Fahrtechnikgrundlagen II mit einer Auflistung der Lehrinhalte.

Lizenzverlängerung

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzungen zur Verlängerung einer Trainer-C-Lizenz.

Fragen bitte an:

Bundeslehrteam Mountain Bike der DIMB – Büro Ausbildung

E-Mail: ausbildung@dimb.de

Telefon: +49 89 6931088-2

Die Lernbereiche im Stundenansatz

Aufbaumodul Methodik & Fahrtechnikgrundlagen II, gesamt 50 Unterrichtseinheiten

Eigenkönnen und Demonstration der Fahrtechnik-Grundlagen (18 UE)

- Grundposition
- Aktivierung
- Bremsdosierung
- Balance und Pedalkick
- Bremsverzögerung in Fahrt und bis zum Stillstand
- Neu: Rad neigen und Richtungswechsel
- Neu: Weite Kurve
- Anfahren und Absteigen bergab
- Anfahren und Absteigen bergauf
- Bergauftechniken

Vermittlung von Fahrtechnik und erste Lehrversuche (16 UE)

- Demonstration
- Kursaufbau und Kursorganisation
- Geländewahl
- Lehrerverhalten
- Aufgaben stellen
- Hilfsmittel
- Bewegungssehen
- Fehler erkennen
- Fehler benennen
- Fehleranalyse
- Korrektur mittels Handlungsanweisungen

Theoretisches Hintergrundwissen (6 UE)

- Der rote Faden moderner Fahrtechnik
- Kursorganisation
- Bewegungslernen
- Bewegungssehen
- Feedback und Korrektur
- Mentale und psychologische Aspekte
- Biomechanik
- Prüfungsordnung

Natur- und Sozialverträglichkeit (1 UE)

- Sensibilisierung
- Vorbildfunktion

Prüfungsvorbereitung (5UE)

Bike- und Ausrüstungscheck inkl. Ergonomie und Setup (1 UE)

Persönliches Feedback (1 UE)