

Aufbaumodul und Methodik Fahrtechniktrainer III - Fortgeschrittene Manöver und Techniken: von Kurve und Kehre zum Springen

Ausschreibung für den Vorbereitungslehrgang zum zertifizierten
MTB-Fahrtechniktrainer Level 3



Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer Ausbildung ist eine Veranstaltung des

Bund Deutscher Radfahrer e.V. (BDR)
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt
www.rad-net.de

und der

Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB) in Kooperation mit DIMB Racingteam
Bundesgeschäftsstelle
Heisenbergweg 42
85540 Haar
www.dimb.de

Einführung

Die Ausbildung zum Fahrtechniktrainer entwickelt sich weiter. Nach den neuesten Erkenntnissen vermitteln wir in diesem intensiven Lehrgang die Herangehensweise zur erfolgreichen Vermittlung der Spezialthemen Springen, Kurve und Kehre in allen Ausprägungen und den vielfältigen Aspekten der Methodik & Didaktik.

Nachdem in den Level I und II Lehrgängen in erster Linie die Grundlagen der Fahrtechnik, deren Demonstration und die Struktur zur Bewegungsanalyse behandelt wurden, geht es nun im dritten Teil um fortgeschrittene Fahrtechniken und die dazu nötige konkrete Bewegungsdynamik. Der Fokus liegt auf der methodischen Herleitung dieser komplexen Bewegungsabläufe, der detailgenauen Bewegungsanalyse und Korrektur durch klare Handlungsanweisungen inklusive einer wiederholbaren und abrufbaren Demonstration im Detail.

Der 5-tägige Lehrgang MTB-Fahrtechniktrainer III - von der Kurve und Kehre zum Springen - richtet sich an alle schon ausgebildeten DIMB-Fahrtechnik-Trainer und hebt somit die Ausbildung in Deutschland auf die nächste und momentan höchste Stufe. Dieser Lehrgang qualifiziert Fahrtechniktrainer, erfolgreich, didaktisch konsequent aufgebaut und organisiert Fahrtechnikkurse im fortgeschrittenen Bereich zu gestalten und durchzuführen. Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält der Teilnehmer das Zertifikat „MTB-Fahrtechniktrainer Level 3“.

Der Lehrgang zielt darauf ab, die neuen und komplexen Bewegungsabläufe in die enthaltenen Hauptbewegungen und deren spezielle Ausprägung zu zerlegen, um daraus dann einfache und variable, methodisch aufgebaute Übungsreihen zu entwickeln. Gerade hier wird auch die Geländewahl in den Vordergrund rücken.

Folgende fahrtechnischen Inhalte werden behandelt: Vorderrad und Hinterrad entlasten / Hinführung zum Bunny Hop / Hinführung zum ersten Drop und zur Basis Sprung-Technik / Kurve und Kehre mit Sporttechnik und Hinführung zur Kehre mit Hinterrad versetzen.

Die Ausbildung der DIMB in Kooperation mit dem BDR ist modular aufgebaut, mehr hierzu unter: <https://dimb.de/ausbildung/ausbildungskonzept>

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 485€. Darin enthalten sind die Unterrichtsmaterialien. Übernachtungskosten und Verpflegung sind extra zu bezahlen. Für den Kurs sind mind. 5 bis maximal 7 Teilnehmer pro Ausbilder vorgesehen. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Die Zahlung ist für die Zusage der verbindlichen Teilnahme zwingend.

Unterricht

Mit verschiedenen Workshops auf dem Übungsplatz und vor allem im Gelände lernen die Teilnehmer, variabel mit verschiedenen Hilfsmitteln, Aufgabentypen und Organisationsformen zu unterrichten, dazu das Gelände passend miteinzubeziehen und wie mit einfachen Mitteln und methodischen Aufgabenreihen, komplexe Bewegungsabläufe leicht und für den Schüler verständlich dargestellt und geschult werden können.

Beim Thema Korrektur verschiebt sich der Schwerpunkt auf die detailgenaue Bewegungsanalyse, um eventuelle Fehler schnell zu erkennen, daraus den Hauptfehler zu folgern und durch klare, kurze und präzise Handlungsanweisungen den Teilnehmer effektiv zu verbessern.

Teilnahmevoraussetzungen

- Volljährigkeit
- Verantwortungsvoller Umgang mit Teilnehmern und anderen Naturnutzern auf den Wegen
- Technische Basiskenntnisse und Bedienfähigkeit für das eigene Bike (Bremsbeläge wechseln, eigenes Setup, ...)
- Umfangreiche Mountainbike-Erfahrung und sehr gute Mountainbike-Beherrschung und Fahrtechnik
- 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:
 - kontrollierte und ökonomische Fahrweise
 - zentrale Position
 - stabiles System (Bike und Biker)
 - naturverträgliches, dosiertes Bremsen
- Kondition (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung): Leistungsvermögen für ca. 40 km und bis 1.000 hm pro Tag
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten

Spezifisch

- abgeschlossene DIMB-Fahrtechniktrainer Ausbildung mit erfolgreich abgeschlossener Prüfung zum MTB-Fahrtechniktrainer Level 2
- Erfahrung im Unterrichten von Fahrtechnikkursen im Fortgeschrittenen Bereich (Nachweis erforderlich, mindestens 2 Praktikumstage als Fahrtechniktrainer mit 5 oder mehr Gästen)
- Outdoor-Erste-Hilfe-Ausbildung (zur Prüfung erforderlich, nicht älter als 2 Jahre)

Ausstattung / Mitzubringen

- Mountainbike in technisch einwandfreiem Zustand
- 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

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

- Rucksack (ca. 20l-25l) inkl. tourentaugliches Tool und Ersatzteile (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schalttauge...)
- 1. Hilfe-Set
- Fahrradbeleuchtung – gute Fahrradbeleuchtung mitbringen -> vor allem bei Kursen im Frühjahr und Herbst bitte für gute Beleuchtung sorgen, für den Fall, dass es mal länger dauert.
- Getränke, Tourverpflegung und Geld für die mittägliche Einkehr
- Ggf. Schreibzeug inkl. Papier
- Dinge des persönlichen Bedarfs
- Fahrradschloss (für den Hotelkeller; je nach Austragungsort haben wir einen separaten Seminarraum und das Rad steht davor)
- Der Lehrgänge der Fahrtechniktrainerausbildung finden ausnahmslos auf Flat-Pedals statt.

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. 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 Basismodul Guiding mit einer Auflistung der Lehrinhalte und einer Empfehlung für die weiterführenden Aufbaumodule (Guiding/Fahrtechnik). Dies beinhaltet die Einschätzung und Bewertung von Guiding (Umsetzung des Gelernten in den Übungstouren), Fahrsicherheit und Kondition (siehe Voraussetzungen).



Im Lehrgang integriert ist eine Prüfung.

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 und Fahrtechnik III, gesamt 50 Unterrichtseinheiten

Bike-Check mit Schwerpunkt Setup

Fahrtechnik

- Vorderrad entlasten / anheben
- Spannung im Bike aufbauen und halten
- Stufe an-/absurfen
- Pump Track
- Hinterrad entlasten / anheben
- Hinführung zum Bunny Hop
- Hinführung zum Drop
- Hinführung zum Springen
- Kurve und Kehre – Sporttechnik
- Spitzkehre
- Kehre mit Hinterrad versetzen

Theoretische Module

- Der rote Faden der heutigen MTB-Fahrtechnik
- Fahrtechnikmodule
- Bewegungssehen / -analyse