

## Aufbaumodul Methodik & Fahrtechnikgrundlagen I

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](http://www.dimb.de)

## Einführung

Mit den Inhalten des Basismoduls Fahrsicherheit haben wir unsere Demonstrationsfähigkeit und Eigenkönnen einzelner Basis-Fahrtechniken geschult. Nun gehen wir dazu über, den theoretischen Unterbau für Fahrtechnikkurse zu skizzieren und mit einem methodisch-didaktischen Verständnis zu verbinden.

Bewegungssehen – Fehler erkennen und benennen - sind wichtige Werkzeuge für angehende Fahrtechniktrainer die geübt, umgesetzt und geschult werden. Aus dieser Anwendung geht es über in die Kursorganisation und erste Erfahrungen als Trainer im Rahmen von Lehrversuchen.

Ziel ist es, den TeilnehmerInnen die Grundlage moderner Fahrtechnik und erste Grundzüge des Unterrichtens zu vermitteln und somit die Basis für die weitere Ausbildung zum MTB-Fahrtechniktrainer zu schaffen.

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

Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut:

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

## Zeitungfang

2 Tage (20 Unterrichtseinheiten); der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9 Uhr und endet an Tag 2 um ca. 17.00 Uhr.

## Kosten

Die Kosten für den 2-tägigen Lehrgang betragen 245€. 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 ständigen Wechsel.

## 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 souveräne Mountainbike-Beherrschung
- Fahrsicherheit (siehe unten bei Teilnahmebescheinigung):
  - Die grundsätzliche Fähigkeit, Trails bzw. Passagen der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. Wegeschwierigkeiten<sup>1</sup>) befahren zu können, wird vorausgesetzt. Kriterien hierfür sind:
    - kontrollierte und ökonomische Fahrweise

---

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

- zentrale Position
- stabiles System (Bike und Biker)
- naturverträgliches, dosiertes Bremsen
- Wir empfehlen das Basismodul Fahrsicherheit vor dem dem Basismodul Guding für diejenigen die sich bzgl. der eigenen Fahrsicherheit unsicher sind
- 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

- Teilnahmebescheinigungen des 2-tägigen Basismoduls Fahrsicherheit. Die Empfehlungen aus diesem Modul sind zu beachten.
- Der Lerninhalt aus diesem Modul wird vorausgesetzt. Dies beinhaltet insbesondere alle Fahrtechnikthemen bzgl. Demonstration und Vermittlung inkl. Bike- und Ausrüstungsscheck
- Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB

### 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 Ausrüstungsscheck 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, Schaltaupe...)
- 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 und entsprechende Schuhe ohne Cleats 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. 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 I mit einer Auflistung der Lehrinhalte und einer Empfehlung für die weiterführenden Aufbaumodule (Fahrtechnik II).

## **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](mailto:ausbildung@dimb.de)

Telefon: +49 89 6931088-2

## Die Lernbereiche im Stundenansatz

**Aufbaumodul Methodik & Fahrtechnikgrundlagen I, gesamt 20 Unterrichtseinheiten**

**Eigenkönnen und Demonstration von Fahrsicherheit (Fahrtechnik-Grundlagen) (6 UE)**

- Grundposition (Wdh.)
- Aktivierung (Wdh.)
- Bremsdosierung (Wdh.)
- Balance inkl. Pedalkick
- Bremsverzögerung in Fahrt und bis zum Stillstand
- Absteigen bergab (Wdh.)
- Anfahren am Berg (Wdh.)
- Bergauftechniken (Wdh.)

**Vermittlung von Fahrtechnik und erste Lehrversuche (6 UE)**

- Grundposition
- Aktivierung
- Bremsdosierung

**Theoretisches Hintergrundwissen (6 UE)**

- Kursorganisation
- Bewegungssehen
  - Fehler erkennen
  - Fehler benennen

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

- Bike- und Ausrüstungscheck
- Sensibilisierung für Setup und Ergonomie
- Sensibilisierung für Pedelec und E-Bike

**Persönliches Feedback (1 UE)**