

Ausschreibung zur FORTBILDUNG KOPFSACHE – mentale Aspekte im Kurs

„Mental beschränken wir uns viel mehr als körperlich. Um dein volles Potenzial zu erreichen, musst du frei auf den Trail schauen.“

Du hast eine Stelle geschoben die du 'eigentlich' fahren kannst? Du ärgerst Dich über Dich selbst? Im Lauf der Abfahrt wirst Du immer unsicherer und ängstlicher? Wieder schiebst Du eine Stelle ... und schon steckst du mitten in der Spirale, die den Spaß stetig nach unten und die Unlust nach oben schraubt!

Als FahrtechniktrainerIn kennst du diese Situation vielleicht nicht nur aus der eigenen Erfahrung, sondern bist häufig mit TeilnehmerInnen konfrontiert, denen es so geht.



Wir zeigen dir, wie du selbst mit solch negativ erlebten Gefühlen (bis zur Angst) umgehen und dein fahrerisches Potenzial voll ausschöpfen kannst. Und wir zeigen Dir, wie Du das Deinen KursteilnehmerInnen vermitteln kannst – alles auf der Basis eines fundierten, theoretischen Hintergrunds, über Selbsterfahrung bis hin zur Vermittlung im Fahrtechniktraining.

Methodisch und didaktisch aufbereitete Fahrtechniken, die ihr selbst aus der Fahrtechniktrainerausbildung kennt und anwendet, bilden dabei die Basis. Erfahrungen und Übungen aus der positiven Psychologie, der Resilienz- und Gehirnforschung und dem Entspannungs-(Anti-Stress-)Training vervollständigen euer Portfolio. Tipps und Tricks, wie ihr über eure Vorbildfunktion und über Körperarbeit mentale Programme (und eure Fahrtechniktrainings) beeinflussen könnt, gibt es obendrauf.

All dies sind Techniken, mit denen sich Spitzensportler auf ihren Wettkampf vorbereiten. Wir haben sie kurstauglich für eueren persönlichen Kopfsache-Baukasten umgesetzt.

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an ausgebildete DIMB MTB FahrtechniktrainerInnen (und auch zertifizierte DIMB MTB-Guides sind willkommen), die unsichere Gefühle in positive Gedanken umwandeln und mehr Spaß und Sicherheit beim Biken vermitteln möchten.

Die Fortbildung findet größtenteils draußen und auf dem Trail statt.

Modul:	Fortbildung Kopfsache
Zeitungfang:	2 Tage (20 Unterrichtseinheiten); der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 08.45 Uhr und endet an Tag 2 um ca. 16.00 Uhr
Kosten:	EUR 225, Lehrgangunterlagen, zzgl. Übernachtungskosten/Verpflegung (s.u.); mindestens 12 Teilnehmer bei 2 Ausbildern. Die Rechnung wird umgehend nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Die Zahlung ist für die Zusage der verbindlichen Teilnahme zwingend.
Unterricht:	Theorie 1/3 - Praxis 2/3 Die Theorie findet überwiegend handlungsorientiert im Team-Teaching statt, die Praxis in Kleingruppen mit Selbsterfahrung und Übungen.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Nachweis/Zertifikat DIMB MTB Fahrtechniktrainer oder DIMB MTB Guide
- Volljährigkeit
- Verantwortungsvoller Umgang mit Teilnehmern und anderen Naturnutzern auf den Wegen
- Mountainbike-Erfahrung und souveräne Mountainbike-Beherrschung
- Fahrsicherheit: Die grundsätzliche Fähigkeit, Trails bzw. Passagen der Schwierigkeit ‚Rot‘ befahren zu können, wird vorausgesetzt (vgl. [TRAIL GRADES](#)).
- Kondition: Leistungsvermögen für ca. 40 km und bis 1.000 hm
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Erste-Hilfe-Ausbildung (kann nachgereicht werden), zum Zeitpunkt des Lehrgangs nicht älter als zwei Jahre. Die mittlerweile eingeführte 9-stündige Erste-Hilfe-Ausbildung wird anerkannt, wohl aber nicht für ausreichend empfunden. Wir empfehlen die Teilnahme an einem praxisrelevanteren 2-tägigen Outdoor-Erste-Hilfe-Lehrgang bei der DIMB. Genauso akzeptieren wir vergleichbare Ausbildungen von anderen Institutionen. Deren Anerkennung bitte im Vorfeld unter ausbildung@dimb.de abklären!
- Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB
- Verbindliche, vollständige Anmeldung und vollständige Entrichtung der Teilnahmegebühr

Ausstattung/Mitzubringen:

- Mountainbike in technisch einwandfreiem Zustand
- Pedelecs („eBikes“) können im Lehrgang genutzt werden. Inhaltlich (Technik, Guiding, ...) wird im Lehrgang NICHT auf das eMTB eingegangen. Akzeptiert werden ausschließlich MTB-Pedelecs (Unterstützung bis 25 km/h). Aus

rechtlichen Gründen werden getunte Pedelecs und S-Pedelecs ausgeschlossen.

- versenkbare Sattelstütze (Schnellspanner / 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
- Rucksack (ca. 20l) inkl. tourentaugliches Tool, Ersatzteile (Schlauch, Bremsbeläge...), 1. Hilfe-Set, Getränke, Tourverpflegung und Fahrradbeleuchtung
- Geld für die mittägliche Einkehr
- Ggf. Schreibzeug inkl. Papier
- Dinge des persönlichen Bedarfs
- Fahrradschloss (insbes. für Heimschläfer, damit das Bike während der Theorie sicher steht)
- Für die Touren empfehlen wir Flatpedals. Natürlich kann all dies auch auf Klickpedalen bewältigt werden. Erläuterung: Die Erfahrungen zeigen uns, dass das Üben von Situationen auf dem Trail, z.B. im Bereich Notfallübung, viel Konzentration erfordert. Die Freiheit, die das Flatpedal gibt, erhöht die Sicherheit.

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 unserer Unterkunft.

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, teilt uns dies bitte mit der Anmeldung mit. Wir geben dies an die Unterkunft weiter.

- 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.
- Teilnahmebescheinigung:** Jeder Teilnehmer erhält eine Bestätigung über die Teilnahme an der Fortbildung mit einer detaillierten Auflistung der Lehrinhalte
- Durchführung:** Lothar Lechler u. a. Trainer und Mentalcoach im Spitzen- und Leistungssport und Bundeslehrteam DIMB
- Fragen bitte an:** Bundeslehrteam Mountain Bike der DIMB – Büro Ausbildung
E-Mail: ausbildung@dimb.de
Telefon: +49. 8026.30 91 025

Die Lernbereiche im Stundenansatz (Unterrichtseinheiten: UE = 45 Minuten)

Fortbildungsmodul Kopfsache

Gesamt: 20 Unterrichtseinheiten

- **Verständnis schaffen & wissenschaftliche Hintergründe**
 - Gehirn
 - Stress
 - Psychologie
 - Neurobiologie
 - Lernen

- **Selbsterfahrung & Selbstwahrnehmung**
 - Mentale Techniken (ankern, lösungsorientiertes Biken)
 - Und wenn es schwer wird: den (blockierenden) Kopf ausschalten

- **Praktische Umsetzung**
 - Übungen
 - Anwendungsmöglichkeiten im Gelände