

# Tandem - Mountainbike

## *Trainerhandbuch*

*Zusatz zur VTT Trainerausbildung*



## **Impressum**

### ***Auteurs***

Philippe Schleich - Service National de la Jeunesse  
Responsable activité - Teambuilding  
Paulo Ramos équipe "Expert" activité Tandem  
Jerry Anen équipe "Expert" activité Tandem

### ***Editeur***

Service National de la Jeunesse

### ***Mise en page***

SNJ

### ***Année de publication***

2014

# Inhaltsverzeichnis

<b>Tandem in der Gruppe, das Medium als Mittel zum Teambuilding</b>	<b>6</b>
<b>Definition Teambuilding</b>	<b>6</b>
1 Vorbereitungen vor der Aktivität	7
2 Vorbereitungen mit der Gruppe/Aktivitätsablauf	8
3 Technik und erste Erfahrungen mit dem Tandem	11
4 Sicherheitshinweise	12
5 Tandem Übungen und Spiele	13
6 Evaluation, Feedback	14
7 Aufgabe der TR nach der Aktivität	14
8 Was machen im Notfall?	15
9 Pannenfahrzeug (Gator)	15
10 Helmlager	15
11 Tandemlager	15
12 Wege/Karte	15
13 Wörterbuch	18
14 Notizen	19





**Tandem in der Gruppe, das Medium  
als Mittel zum Teambuilding**

# Tandem in der Gruppe, das Medium als Mittel zum Teambuilding

## Definition Teambuilding

Teamarbeit soll nicht dem Zufall überlassen werden; aus diesem Grund hat die Teamentwicklung das Ziel, ein positives Gruppenklima zu schaffen und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zu gewährleisten.

Man muss unterscheiden zwischen Teambuilding mit Erwachsenen (z.B: Firmen, Manager usw), wo neben dem Gruppengefühl sehr oft die Arbeitseffizienz und Steigerung der Arbeitsleistung im Vordergrund steht und Teambuilding im pädagogischen Kontext wo Zusammenhalt, Kooperation, Vertrauen und Gruppengefühl eine wichtige Rolle spielen.

Teamentwicklung kann einerseits ein Prozess sein, den die Gruppen im Verlauf ihres Bestehens automatisch phasenweise durchlaufen und andererseits ein aktiver, gesteuerter Prozess, der der Verbesserung des Zusammenlebens von Jugendlichen, insbesondere bei zeitlich befristeten Projekten, dient.

Es sollen Kooperationsgemeinschaft und Teamgeist gefördert werden um die Dynamik in der Gruppenstruktur zu verbessern. Neben dem Fördern von internen Gruppenabläufen soll das Augenmerk auf die Zusammenarbeit zwischen Team und Teamleitern (Lehrer, Erzieher) nicht verloren gehen.

Oft werden dabei nicht nur Kompetenzen einzelner Teammitglieder oder der ganzen Gruppe (z.B: Kommunikation) optimiert, sondern auch Strukturen der Zusammenarbeit neu geordnet. Eine von uns angewandte Methode sind die Outdooraktivitäten wie z.B: Tandem VTT

Nicht die Geschwindigkeit, Technik, sportliche Leistung stehen im Vordergrund, sondern eher die Kommunikation, Zusammenarbeit und gegenseitiges Vertrauen unter den Teilnehmern. Ohne eine genaue Absprache zwischen den einzelnen Partnern ist das Medium Tandem nicht ins Ziel zu führen.

Diese notgedrungene Kommunikationssituation zeigt den Teilnehmern, dass ein Erfolg ohne verbales Miteinander schwer zu erreichen ist.

Nicht zu vergessen bei jeglichen Aktivitäten im Bereich Teambuilding ist die Möglichkeit auf Transfers in den Alltag hinzuweisen (Schule, Freizeit, Verein..) !!!

# 1. Vorbereitung vor der Aktivität

- Sich beim Verantwortlichen der Aktivität über die Gruppe erkundigen.
- Gator startklar machen;  
Diesel checken;  
Ersatz-Tandem auf dem Gator befestigen.



- Sich mit dem Verantwortlichen der Aktivität absprechen, wer im Notfall mit dem Gator zur Hilfe kommen kann (kaputter Tandem; Unfall usw...).
- Rucksack mit Ersatzteilen, Reparaturset, Karte und Handy mitnehmen.
- Wetterbedingungen checken.
- Vorbereitung des benötigten Materials: Helme, Buffs, Wasserbehälter,...
- Beim Begrüßen der Gruppe, sollte der TR in kompletter „Uniform“ angezogen sein.



- Kisten für benutzte Wasserbehälter und benutzte Buffs bereitstellen

## 2. Vorbereitungen mit der Gruppe/Aktivitätsablauf

- Ankunft der Gruppe, der TR stellt sich vor und erklärt den Tagesablauf (gute Laune der Trainer ist angesagt).
- Sich beim Gruppenleiter über den Zeitplan informieren.
- TN, wenn nötig => WC („im Wald gibt's keine“)
- Alle Wertgegenstände (Handy, Schmuck, usw...) in die dafür vorgesehene Schränke einsperren und dem Gruppenleiter die Schlüssel geben.
- Rucksäcke kommen in die Regale.



- Gruppenleiter auf eventuelle Gesundheitsprobleme der anwesenden TN befragen
- Den TN anhand der Karten, die gefahrenen Wege erklären. Betonen dass es sich nicht um ein Rennen handelt, sondern im Gegenteil, dass es um das gemeinsame Ankommen der Gruppe geht.
- Die Kopfbedeckung erklären; dass diese aus hygienischen Gründen benutzt wird (Buff).



- Den Helm erklären, Grösse, Verschluss mit Rad oder Schieber, Schlaufe ums Kinn, dass diese nicht übers Kinn rutschen soll und nicht enger als 2 Finger sein soll.



- Bei Regen, Ganzwetterschutz anziehen



- Beide Hosenbeine unten zu-tape, damit diese sich nicht in der Kette, Zahnrad verheddern können. (Beim Tandem gibt es auf jeder Seite eine Kette!!!)



- Die Wasserflaschen austeilen und erklären wo diese aufgefüllt werden
- Erklärung vom Tandem: Einstellung vom Sattel, Bremsen, Schalten, usw.... (siehe Guide de formation VTT Base nautique Lultzhausen)



- TN hinten sieht nichts, TN auf diese Punkte aufmerksam machen: kann nicht schalten, nicht steuern, nicht bremsen, muss seinem Partner voll vertrauen. Achtung: auf halber Strecke werden die Rollen vertauscht !!!

- Sketch von 2 TR die zeigen wie man kommunizieren soll...
  - TR wollen starten, klappt nicht, weil sie nicht miteinander reden
  - TR treten mit der Pedale dem anderen ins Schienbein
  - beim Bremsen kommt der von hinten auf den ersten TR geflogen so, dass der erste mit seinem besten Teil auf dem Kader aufschlägt (Autsch)
- => Achtung beim Vorspielen!!!! Verletzungsgefahr



- Tandems an die TN verteilen und erste Erfahrungen auf der Testpiste machen.
- Während dem Verteilen der Tandems kümmert sich der 2te Trainer um die Teilnehmer, er kümmert sich um Startschwierigkeiten der Teilnehmer.
- Start in den Wald (Sicherheitseinweisungen nicht vergessen).
- Nachdem alle Startschwierigkeiten beseitigt wurden und jedes Duo ein paar Runden gedreht hat, begibt sich die Gruppe auf den eigentlichen Rundkurs. Die Wahl des Kurses sollte an die Gruppe angepasst werden. Der zweite Trainer fährt dann mit dem Rad oder dem Gator hinterher. (Mit dem Gator immer mit Abstand zur Gruppe !!!).
- Die Gruppe bleibt immer zusammen, deshalb wird auch immer eine Pause gemacht, so dass, die langsameren Fahrer aufschliessen können. Während den Pausen kann man eine Übung einbauen wenn diese länger dauert.
- Auf der Hälfte der Strecke wird eine längere Pause gemacht, wo dann der Rollen-(Platztausch) eingeleitet wird.



- Während der Tour werden 1 bis 2 Teambuildingübungen durchgeführt
- Mit Hilfe der Trainer, kümmert sich die ganze Gruppe um das Putzen der Bikes!!!!



- TN waschen sich mit Schwämmen gegenseitig ab, so dass, die ausgeliehene Regenkleidung sauber wieder aufgehängt werden kann.



- Evaluationsrunde
- Räumen der Helme, Wasserbehälter und Buffs
- Wegkarten austeilen
- Feedback „deine Meinung“ ausfüllen
- TR wartet bis die TN den Raum und Toiletten sauber verlassen haben
- TR verabschiedet sich

### 3. Technik und erste Erfahrungen mit dem Tandem

Die erste Erfahrungen mit dem Tandem sind sehr interessant, desto mehr müssen die TN miteinander kommunizieren. Die meisten haben das Ganze mit dem Schalten links und rechts nicht richtig verstanden, daher ist es wichtig, dass der TR bei den ersten Runden die TN begleitet um ihnen Einweisungen zu geben, z.b :

- zusammen starten 1,2,3 und los...
- der Vordere soll geradeausschauen, nicht auf den Lenker.
- um das Gleichgewicht besser halten zu können, soll der hintere Fahrer, am Anfang, den Lenker kürzer nehmen!!!!



- vor dem Schalten/Bremsen soll der Partner gewarnt werden
- wenn sie stehen bleiben wollen, sollen sie untereinander, durch eine Absprache abklären, auf welche Seite sie den Fuß auf den Boden setzen wollen

- der TN hinten, soll am Anfang nicht über die Schulter des Vorderen schauen, da sonst das Gleichgewicht schwer zu halten ist.
- bevor einer aufhört zu treten, soll der den anderen TN warnen.
- beim Fahren, sollen beide TN die Füße auf den Pedalen haben => Verletzungsgefahr.



**AUTSCH!**

## 4. Sicherheitshinweise

Die Sicherheitshinweise werden den Teilnehmern bei der Erklärung des Tandems anhand eines Sketches vermittelt.

### Bremsen:

Beim Bremsen gibt es Unterschiede zwischen einem normalen Bike und einem Tandem. Wird beim Tandem die Vorderbremse zu fest gezogen, kann es passieren, dass das vordere Rad wegrutscht. Die hintere Bremse blockiert das Rad und kann nach links oder rechts ausschlagen wenn die Bremse zu fest gezogen wird, was auch vermieden werden soll, denn dies ist auch nicht gut für die Reifen, diese nutzen schneller ab. Ein Überschlag ist mit dem Tandem nicht möglich wenn man die vordere Bremse zu fest zieht. Ein sicheres Bremsen erfolgt wenn man die vordere und hintere Bremse gleichzeitig kontrolliert zieht.

### Schaltung:

Die Schaltung soll nur während der Fahrt benutzt werden, nie im Stehen, sonst springt die Kette vom Zahnrad ab und könnte im schlimmsten Falle, unter Belastung reißen. Die Kette soll auch nicht über- und unterspannt werden, d.h., dass man nicht gleichzeitig die 2 kleinsten respektiv die 2 grossen Übersetzungen nehmen soll.

### Ketten:

Das Tandem Mountainbike hat 2 Ketten. Eine auf der rechten Seite, diese verbindet die Schaltung mit dem 1. Tretlager und eine auf der linken Seite, diese verbindet die beiden Tretlager miteinander. Wegen dem Verlauf der beiden Ketten soll der Teilnehmer beide Hosenbeine tapen. Beim Abspringen, Reißen der Kette, sollte der TR zur Hilfe geholt werden.

=> Achtung, beim Aufsetzen der Kette ist zu achten, dass sich beide Pedalen in der gleichen Position (Linie) befinden



### Lenker:

Man muss die Teilnehmer darauf aufmerksam machen, dass nur der vordere Fahrer lenken kann. Der hintere Lenker ist nur zum Festhalten, er kann nicht zum Lenken benutzt werden. Die Befestigung des Lenkers ist am vorderen Sattel; da muss man darauf achten, dass dieser auf der niedrigsten Position ist. Bewegt sich dieser, muss er fester angezogen werden!!!

### Helm:

Der Helm muss immer zugeschnallt und richtig auf dem Kopf sitzen. Er sollte nicht zu hoch in der Stirn sitzen, so, dass diese frei liegt oder zu tief in den Augen, was die Sicht verhindert.

### Vertrauen:

Zum Anfang ist das Fahren des Tandems ein komisches Gefühl, deshalb muss den beiden Teilnehmern ans Herz gelegt werden, dass das Vertrauen ein wichtiger Faktor ist. Der vordere Fahrer muss deshalb auf die Aussagen des hinteren Fahrers achten und diese respektieren, denn dieser sieht oft nur den Rücken seines Partners. Der hintere Fahrer soll daher auch gerade sitzen bleiben, denn wenn er sich zur Seite auslehnt, kann dies Gleichgewichtsprobleme mit sich bringen.

### Kommunikation:

Beim Tandem ist der Faktor Kommunikation sehr wichtig, da das Tandem nur durch einen Teilnehmer gelenkt wird. Da man gewöhnt ist, das Fahrrad selbst zu lenken, ist das für den hinteren Fahrer ungewohnt. Schon beim Losfahren soll miteinander festgelegt werden, auf welcher Seite man antritt. Ohne Absprache kann er dem hinteren Fahrer die Pedale ins Schienbein schlagen.

### **Fussgänger/Forstarbeiten/ Maschinen/Jagd:**

Es könnte sein, dass auf der Strecke, unvorhersehbare Faktoren auftreten, dann muss der Trainer reagieren; dies wird den Teilnehmern vor der Abfahrt erklärt. Beim Begegnen von Fussgängern, sollte die Klingel getätigt werden und man soll langsam an Ihnen vorbeifahren und immer freundlich grüssen . Bei unangemeldeten Forstarbeiten oder einer Jagd darf die Gruppe nicht mehr weiterfahren und muss sich auf eine alternative Route begeben (oder umkehren). Bei Arbeitsgeräten(Traktor,...) muss der Trainer darauf achten, dass die Gruppe aus dem Gefahrenbereich kommt!!!



### **Wetter:**

Vor der Abfahrt muss das Wetter und dadurch mögliche Risiken abgewogen werden. Die Teilnehmer müssen bei besonderen Wetterbedingungen von verschiedenen Einzelheiten in Kenntnis gesetzt werden. Bei starkem Wind oder Gewitter muss abgebrochen werden, da das Risiko herabfallender Äste (Blitzschlag) zu hoch ist. Bei Matsch und Regen muss man erwähnen, dass es rutschig sein kann auf der Strecke.

[www.ana.public.lu/fr/meteo/](http://www.ana.public.lu/fr/meteo/)

## **5. Tandem Übungen und Spiele**

**Napoleonsitz:** TN sollen sich im Kreis aufstellen, dann Schulter an Schulter zusammenrücken, als nächstes ein viertel Schritt nach rechts drehen und einen Schritt nach innen rücken, sich an den Hüften oder Schulter packen und bei 1,2,3 sich auf den Schoss des hinteren TN sitzen. Gelingt es ihnen, dann können sie die Hände loslassen und Yuppie.



**Wasserbehälter aufheben:** Der TN, der hinten auf dem Tandem sitzt, soll den Wasserbehälter aufheben, was der TR auf dem Boden gestellt hat. Der TR muss aufpassen, dass dieser auf einer sicheren Stelle steht.

**Füße hoch:** TN sollen sich nebeneinander stellen so, dass die Lenker sich fast berühren. Jeder TN mit der rechten Hand den Lenker vom rechten Partner halten und die Bremse drücken, das gleiche mit der linken Hand beim linken Nachbarn. Wenn sie das alle haben sollen sie probieren das Gleichgewicht zu halten. Jetzt können die Füße auf die Pedalen gesetzt werden. Jetzt können auch die Hinteren probieren die Füße zu heben. Gelingt dies, dann können auch die von hinten die Hände in die Luft halten. Dies gibt immer eine schönes Klassenbild.

**Der Letzte gewinnt:** Man markiert ein Start und ein Ziel. Nach dem Startschuss, geht es darum, wer als letztes Tandemteam ankommt hat gewonnen. Der den Fuss auf den Boden setzt, ist raus. Bei dieser Übung ist ein beidseitiges Gleichgewicht angesagt.

## 6. Evaluation, Feedback

Nach der Aktivität, nachdem die Tandems eingeräumt sind, leitet der Trainer eine Feedbackrunde ein. In dieser Runde soll jeder die Möglichkeit bekommen, etwas zur Aktivität beizutragen.



Der Trainer kann verschiedene Themen anleiten:

- hast du deinem Partner vertraut?
- hat die Kommunikation gut geklappt?
- wie hast du deine Klasse empfunden?
- hattest du dir das so vorgestellt?
- hast du das Gefühl deine Klasse besser kennengelernt zu haben?
- bergauf ist schwierig, warum?
- bergab ist leichter, gefährlicher, warum?

## 7. Aufgabe der Trainer nach der Aktivität

- Tandem vom Gator nehmen und einräumen
- Gator abstellen und abschliessen
- Die kaputten Tandems mit Kabelbinden markieren und auf dem Aktivitätsbericht eintragen.
- Die benutzten Kopfbedeckungen (Buff) einsammeln
- Die benutzten Wasserflaschen einsammeln und säubern



- Die Helme in den Schrank sauber + geordnet nach Grösse einräumen
- Den Rucksack kontrollieren und wieder in den Schrank legen. Wenn etwas benutzt wurde, dies auf dem Bericht markieren
- Tagesberichte ausfüllen

## 8. Was machen im Notfall?

- Keine Panik
- Sich einen Überblick des Geschehnisses schaffen
- Verletzungen prüfen
- 1. Hilfe leisten
- Gruppe bei der Rettung einbinden b.z.w. beschäftigen
- Notruf wählen, wenn nötig
- Verantwortlichen der Aktivität informieren
- Verletzten betreuen, bis Hilfe eintrifft

## 9. Pannenfahrzeug (Gator)



## 10. Helmlager



## 11. Tandemlager



## 12. Wege/Karte



## VTT / Tandem

### Sécherheet



Velo an engem gudden Zoustand



Sécherheitsvesten op der Strooss an de Code de la route respektéieren



Defensiv fueren (Sécherheitsofstand, Geforen beuechten,...)



Meteo beuechten (bei Donnervieder sech a Sécherheet bréngen,...)

### gutt ausgerüst



Helm (richteg ugedoen an zou)



1-Hëllefrousse



GSM



Dréinkwaasser



Fléckgeschir



wiederugepasste Kleeder



Kaart mat den Tier

### Natur



um Wee bliewen (Planzen an Déieren respektéieren)



keen Dreck an d'Natur geheien



keen onnéidege Kaméidi man

### Tipps



net am Biergop schalten, mä virdrun



oppassen bei der Doséierung vun de Bremsen



Verlagerung vum Gewicht no vir beim BiergOP



Verlagerung vum Gewicht no hannen beim BiergOF



bei net enk uleiende Boxen, riets Boxebeen oftapen (Verhedderungsgefor am Zennrad)



## 13. Wörterbuch

<b>Lëtzebuergesch</b>	<b>Français</b>	<b>Deutsch</b>	<b>English</b>
Tandem	Tandem	Tandem	Tandem
Mountainbike	VTT (Vélo-tout-terrain)	Mountainbike	Mountainbike
Guidon	Guidon	Lenker	Handelbar
Bremsen	Freins	Bremsen	Brakes
Changement	Dérailleur	Kettenschaltung	Derailleur gears
Pneu	Pneu	Reifen	Tire
Schlauch	Chambre à air	Schlauch	Tube
Felg	Jante	Felge	Rim
Vélo	Vélo	Fahrrad	Bike
Platten	Crevaison	Platten(Reifenpanne)	Tire puncture
Ketten	Chaîne	Kette	Chain
Plateau	Plateau	Zahnrad	Chaining
Iwersetzung	Vitesse	Gang	Gear
Biergop	Montée	Bergauf	Uphill
Biergof	Descente	Bergrunter	Downhill
Helm	Casque	Helm	Helmet
Brëll	Lunettes	Brille	Glasses
Bidon	Bidon	Trinkflasche	Bottle holder
Bidonhalter	Porte-Bidon	Trinkflaschenhalter	Bottle holder
Suedel	Selle	Sattel	Saddle
Kader	Cadre	Rahmen	Frame
Pedall	Pédale	Pedal	Pedal



Édité par :

