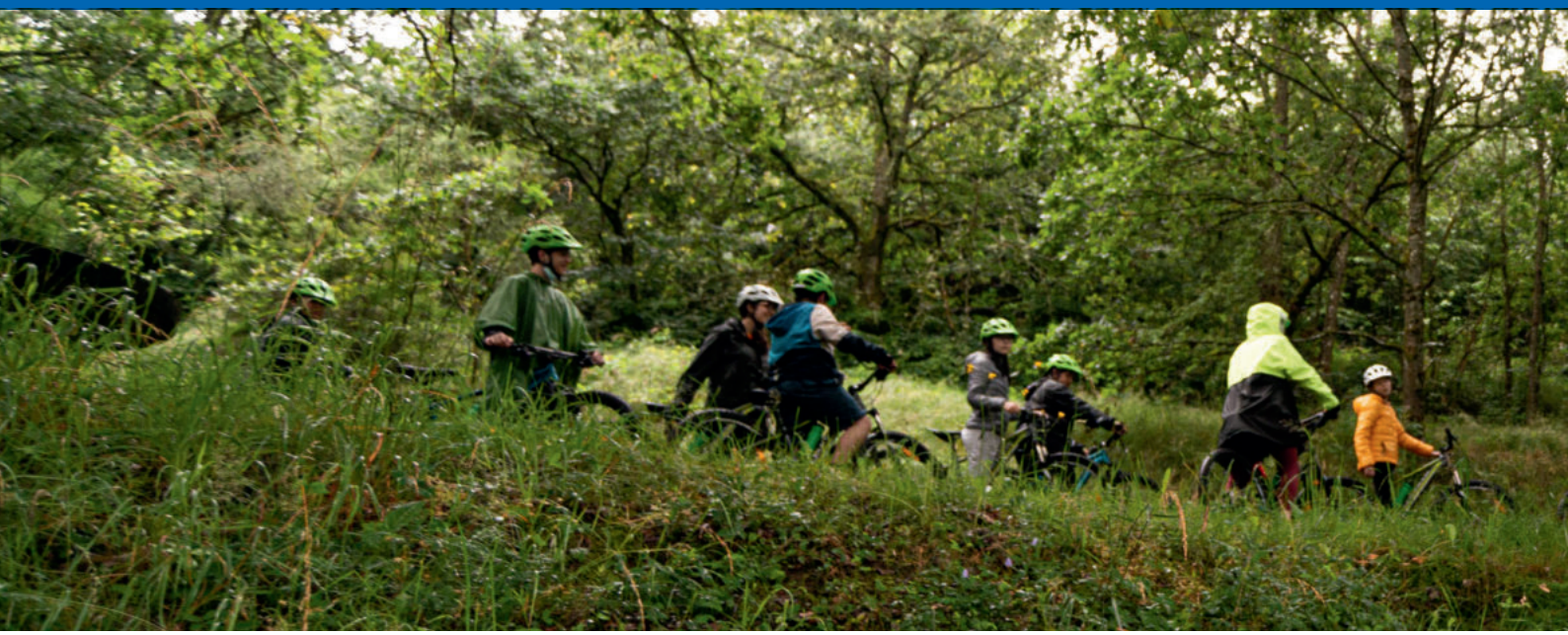
GUIDE DE FORMATION

MOUNTAINBIKE



Index

Einleitung 2

I. SNJ 4

II. Base nautique Lultzhausen : Kontext und pädagogisches Konzept 5

1. Mountainbike 12

1.1 Mountainbike an der BNL 14

1.2 MTB : eine faszinierende Freizeitaktivität 14

1.3 MTB als pädagogische Aktivität 15

1.4 MTB im Lehrplan des Sportunterrichts in Luxemburg 15

2. Material 18

2.1 Mountainbike 20

2.2 Helm 20

2.3 Sonstiges 21

3. Mountainbike – Aktivität an der BNL 22

3.1 Empfang der Gruppe 24

3.2 Einführung 26

3.3 Herausgeben der Mountainbikes 28

3.4 Leistungsdiagnostik 30

3.5 Die Tour 32

3.5.1. Sicherheit 32

3.5.2. Bewegungszeit 32

3.5.3. Anpassungsfähigkeit 32

3.5.4. Fahrtechnik unterwegs 33

3.5.5. Anforderungen an den Betreuer 34

3.5.6. Kommunikation und Motivation 35

3.6 Der Abschluss 35

Impressum

Herausgeber Service national de la jeunesse **Autoren** Vincent Villain, Yves Bley, Claude Hentz
Fotos Mathilde Magne (SNJ) **Layout und Realisation** reperes.lu **Erscheinungsjahr** 2022

4. Wissenswertes 36
4.1 Planung einer Ausfahrt 38
4.2 Der Betreuer – Ein Überblick 39
4.3 Bikecheck & Reparaturen 41
5. Mountainbike Fahrtechnik 42
5.1 Die Grundlagen 44
5.1.1. Richtiges Schalten 44
5.1.2. Richtiges Bremsen 45
5.1.3. Die Grundposition 46
5.1.4. Grundlagen - Übungen 46
5.2 Gleichgewicht auf dem Mountainbike 47
5.3 Fahrtechnik im Gelände 49
5.3.1. Bergauf 49
5.3.2. Bergab 50
5.3.3. Hindernisse überwinden 51
5.3.4. Kurven fahren 52
5.4 Weitere Spiele und Übungen 52
5.4.1. Palettentraining 52
5.4.2. Spielideen für Zwischendurch 53
5.4.3. Partnerübungen 53
6. Mögliche Touren rund um Lultzhausen 54
6.1 Skulpturenweg 56
6.2 Burfelt 57
6.3 Kaunerëf 58
6.4 Béiwener Staumauer 59
6.5 Zusätzliche Touren 60
Anhang 62
Wörterbuch 64
Fahrradanfänger 65
Bibliographie 68

Einleitung

I. Service national de la jeunesse (SNJ) und Département ministériel des sports (DMS) – langjährige Partner an der Base nautique Lultzhausen (BNL)

Die Base nautique ist in der kleinen Ortschaft Lultzhausen (Lux. : < Lëlz >, Gemeinde Esch/Sauer) im Erholungsbereich des Obersauerstausees, im Norden Luxemburgs gelegen. Dort können Kinder und Jugendliche zahlreiche pädagogische Sportaktivitäten auf und neben dem Wasser entdecken.

Seit 1984 organisiert der Service national de la jeunesse mit stundenweise freigestellten Sportlehrern verschiedenste Aktivitäten für Schulklassen auf dem Stausee. Im Laufe der Zeit hat sich dieses Angebot auch auf andere Jugendgruppen ausgeweitet.

1985 hat das Sportministerium in Lultzhausen einen alten Bauernhof aufgekauft und als Zentrum für die damals bereits seit einigen Jahren bestehenden und aufstrebenden Wassersportaktivitäten am Stausee umgebaut. Seitdem wurde die BNL beständig modernisiert und ausgebaut.

Im Jahr 2011 konnte der aktuelle Gebäudekomplex, größtenteils bestehend aus Neubauten, schlussendlich fertig gestellt werden. Eine harmonisch in die Landschaft integrierte Infrastruktur, die im Verbund mit der guten materiellen Ausstattung, den hohen Ansprüchen gerecht wird.

Schulklassen und Jugendgruppen werden nach vorheriger Reservierung folgende Sportarten und -aktivitäten nähergebracht : Segeln – Kajak – Surfen – Kanadier – Mountainbike – Klettern – Stand-Up Paddling – Orientierungslauf.

Die Sportkurse in der Schulzeit werden durch erfahrene Sportlehrer geleitet. In der schulfreien Zeit übernehmen vom SNJ geschulte Leiter („animateurs spécialisés“) die Betreuung der Gruppen.

Seit 2010 regelt eine Konvention die Zusammenarbeit zwischen Sportsministerium und Service national de la jeunesse auf der BNL.

II. Base nautique Lultzhausen : Kontext und pädagogisches Konzept

Gewandelte Lebensverhältnisse, Bewegungsmangel und Gesundheitsrisiken, alltägliche Belastungen und soziale Probleme bilden Herausforderungen für die heutige Gesellschaft und das Aufwachsen in der Moderne. In den letzten Jahrzehnten haben sich Alltagsbeweglichkeit und Koordinationsfähigkeit vieler Kinder und Jugendlicher erschreckend verschlechtert *(Scheuer & Schneider, 2009, S. 41)*.

Die Welt wird nicht durch Sprache und Vernunft erlebt, sondern durch die Sinne. Leben heißt Erleben. In keinem anderen Lebensabschnitt spielt Bewegung eine solch bedeutende Rolle wie in der Kindheit, und zu keiner Zeit waren die körperlich-sinnlichen Erfahrungen so wichtig wie heute – vergegenwärtigt man sich die Veränderungen in der kindlichen und jugendlichen Lebenswelt.

Leben heißt Erleben !

Bewegung ist ein wichtiges Medium der Erfahrung und Aneignung der Wirklichkeit. Sie ist Ausdruck der Lebensfreude von Kindern und Jugendlichen – zugleich aber auch ein wichtiges Mittel zur Förderung ihrer Entwicklung. Bewegung und Spiel gehören zu den elementaren kindlichen Bedürfnissen und Betätigungsformen. Kinder erschließen sich über Bewegung ihre Umwelt, hier finden sie Gelegenheiten zum Erkennen und Verstehen ihrer materialen und sozialen Umgebung.

Ausreichende Bewegungsmöglichkeiten gehören daneben auch zu den Voraussetzungen für körperliches Wohlbefinden und Gesundheit. Kinder, deren Bewegungsbedürfnisse nicht erfüllt werden, weisen oft auch über die körperliche und motorische Entwicklung hinausgehende Beeinträchtigungen auf. Die Lebensbedingungen in unserer hochtechnisierten und motorisierten Gesellschaft engen den kindlichen und jugendlichen Lebensraum zunehmend ein. Veränderte Lebensweisen und ständig steigernder Medienkonsum der Jugendlichen verdrängen die unmittelbar körperlich-sinnlichen Erfahrungen. Der Wandel an Möglichkeiten, sich die Umwelt aktiv über den Körper anzueignen, trägt dazu bei, dass bereits im Kindergartenalter Bewegungsauffälligkeiten und Wahrnehmungsstörungen auftreten *(vgl. Zimmer, 1997, S. 11)*.

Diesen Gefährdungen der kindlichen und jugendlichen Entwicklung entgegenzuwirken, Ausgleich für verloren gegangene natürliche Bewegungsräume zu schaffen und Kindern und Jugendlichen, die für ihre Entwicklung so notwendigen Sinnes- und Bewegungserfahrungen zu ermöglichen, dies muss ein Hauptziel, des in Luxemburg einmaligen Outdooraktivitätenangebots der Base nautique am Stausee in Lultzhausen sein.

Eine wichtige Bedingung für erfolgreiche Arbeit ist ein ausgeklügeltes pädagogisches Konzept

Die Umsetzung dieses hohen pädagogischen Anspruchs gelingt aber keinesfalls einfach nur so, sozusagen durch reine Sport- und Bewegungspraxis, sondern durch ein gut aufgestelltes und ausgeklügeltes Konzept. Die gewählten Aktivitäten müssen so aufbereitet und angeboten werden, dass sie die gewünschte pädagogische Wirkung überhaupt entfalten können.

Das erlebnispädagogische Konzept der BNL hat den Anspruch sowohl auf die Entwicklung im sportlichen und motorischen, als auch im sozialen und erzieherischen Bereich einzuwirken. Der erstmalige Kontakt mit der Kletterwand, dem Kajak, dem Segelboot oder dem Mountainbike kann als Einstieg genutzt werden. Viele Jugendliche entdecken sich hier zum ersten Mal selbst, zeigen auf einmal mehr Interesse an ihrer sozialen und natürlichen Umwelt und entwickeln optimaler Weise sogar neue Perspektiven für ihren Alltag. Erlebnispädagogik ist nämlich eine handlungsorientierte Methode, der es stets um mehr geht als um reine Ergebnisse. Der Prozess ist wichtig, das Unterwegssein, die Suche *(vgl. Heckmair & Michl, 2002, S. 7)*.

Heranwachsende lassen sich auf wagnisreiche sportliche Situationen bewusst ein, um sich zu beweisen und zu bewähren. Die Bewältigung solcher Wagnissituationen setzt voraus, dass SchülerInnen die Schwierigkeit und die Risiken erkennen und angemessen beurteilen, ihre eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten selbst einschätzen und sich bei bestimmten Bewegungsaufgaben auf die Hilfe anderer verlassen können. Dies kann nur in einem Sportunterricht gelingen, der auf die Förderung von Selbstständigkeit und vor allem Eigenverantwortlichkeit der jungen Menschen baut.

Hier muss das pädagogische Konzept an der BNL ansetzen und Gelegenheiten für wagnisreiche Herausforderungen anbieten, in denen Jugendliche erfahren, das eigene Können in der Auseinandersetzung mit dem Wagnis, der Grenzsituation, zu erproben und zu erweitern, Gefahren richtig einzuschätzen, mit ihrer Angst umzugehen und Verantwortung für sich, Andere und die Umwelt zu übernehmen.

Angebot für Schulklassen

Bezug zum kompetenzorientierten Lehrplan im Fach Sport

Nur durch den Bezug zum Lehrplan „Standards und Kompetenzen für den Sportunterricht“ (MENFP, 2009) des Faches „Education physique et sportive“ kann die Eingliederung des pädagogischen Konzepts der BNL in den schulischen Unterricht sowie seine notwendige Stringenz und Ganzheitlichkeit überhaupt garantiert werden. Der Lehrplan baut bekanntlich auf mehreren fachspezifischen Kompetenzbereichen auf, wovon einer „Erlebnis und wagnisorientierte Bewegungshandlungen“ umfasst (MENFP, 2009, S. 34). Diese Art von Bewegungshandlungen ermöglicht die geforderten primären sinnlichen Erfahrungen in Bezug auf den eigenen Körper, die materiale und soziale Umwelt, die für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts bedeutsam sind, zu sammeln.

Der besondere Reiz der hier angebotenen und gesuchten Wagnissituationen im Sport liegt im unsicheren, spannungsreichen Ausgang zwischen Gelingen und Misslingen, in der Neugier und zugleich der Angst, die sportliche Herausforderung zu bewältigen, aber auch scheitern zu können. Viele Kinder und Jugendliche suchen riskante Sportaktivitäten auf, die ihnen einen gesteigerten Nervenkitzel und intensive Erlebnisse ermöglichen *(vgl MENFP, 2009, S. 34)*.

Kompetenzbereich „Erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungshandlungen“

In dem oben erwähnten Kompetenzbereich werden drei Schwerpunkte besonders akzentuiert *(vgl. MENFP, 2009, S. 34)* :

1. Fähigkeiten und Grenzen einschätzen und angemessen handeln :
SchülerInnen können ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten realistisch einschätzen, sie wissen, was sie sich in der jeweiligen sportlichen Situation zumuten können. Sie lernen, ihre Angst zuzugeben, Leichtsinn und Überheblichkeit zu vermeiden.

2. Gefahren erkennen, einschätzen und adäquat handeln :
SchülerInnen sind in der Lage, die jeweiligen Bedingungen der Wagnissituation zu beurteilen, mögliche Verletzungsrisiken und Gefahren für sich und andere zu erkennen und entsprechende Sicherheitsvorkehrungen zu treffen. Dazu ist es notwendig, dass sie über grundlegende Ausrüstungsund Materialkenntnisse im jeweiligen Sportbereich verfügen.

3. Eigene Bewegungsaktivitäten umweltverträglich gestalten :
SchülerInnen lernen, ihre Sportaktivitäten in natürlicher Umgebung und freier Natur unter Berücksichtigung allgemeiner Verhaltensregeln umweltschonend zu gestalten. Sie wissen um Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens in der natürlichen Lebensumwelt, indem sie zwischen eigenen Interessen und möglichen Lärm- bzw. Umweltbelästigungen verantwortungsvoll abwägen. Sie erkennen, dass sich zahlreiche Räume und Flächen aus ökologischen Gründen nicht oder nur eingeschränkt als Bewegungs- und Sporträume eignen.

Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“

Der Lehrplan sieht vor, dass die anvisierten Kompetenzerwartungen innerhalb verbindlicher Inhaltsbereichen, den sog. Bewegungsfeldern konkretisiert werden, welche sich jeweils durch typische Bewegungs- und Handlungsanforderungen unterscheiden lassen. Für die BNL eignet sich hier in besonderer Weise das Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ *(MENFP, 2009, S. 42)*, in das ein Großteil der angebotenen Aktivitäten fällt und das im regulären Sportunterricht schwer umzusetzen ist. Dieser Inhaltsbereich umfasst u. a. Bewegungsaktivitäten auf Rollen und Rädern (z. B. Mountainbike) und Bewegungen mit Hilfe von Fortbewegungshilfen auf dem Wasser (z. B. Kanufahren, Rudern, Surfen, Segeln).

Durchführung durch ausgebildete Sportlehrer

Abschließend sei noch einmal daran erinnert, dass das Konzept nur dann vollends gelingen kann, wenn die notwendige spezifische Ausbildung und auch Weiterbildung der an der BNL aktiven Sportlehrer garantiert ist sowie die eben beschriebene, enge Anlehnung an den Lehrplan des Faches Sport sichergestellt ist. Ist dies nicht der Fall, darf hier nicht von einem fachmännischen und verantwortungsbewussten Unterricht mit eindeutig formulierten pädagogischen Zielen gesprochen werden, der diesen hohen Ansprüchen gerecht werden kann und der daneben für die unabdingbare Sicherheit der SchülerInnen sorgen kann.

Spricht man von Unterricht und Kompetenzen, gehört notgedrungen auch die nachfolgende Evaluation des Unterrichts und der Schülerleistungen dazu (siehe hierzu MENFP (2009, S. 46) : Kapitel „Schülerevaluation“). In Zeiten der umfassenden und kontinuierlichen Schülerbewertungen dürften hier an der BNL wichtige Erkenntnisse über die SchülerInnen und ihr Lernen getroffen werden. Dies nicht nur im bereits erwähnten Kompetenzbereich „Erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungshandlungen“, sondern auch in den Bereichen „Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen“ (MENFP, 2009, S. 8), „Soziale und Integrative Bewegungshandlungen“ (MENFP, 2009, S. 13) sowie „Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen“ (MENFP, 2009, S. 19).

Angebot in der schulfreien Zeit gewährleistet durch „Animateurs spécialisés“

In der schulfreien Zeit bleibt das gesamte Angebot der BNL erhalten und wird von gezielt ausgebildeten Leitern („Animateur spécialisé“) gewährleistet. Visiert werden in den Ferien natürlich keine Schulklassen mehr, sondern Jugendgruppen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft (Maison relais, Sportvereine, Jugendhäuser, Scouts usw.).

Der Akzent liegt nun hauptsächlich auf gezielter Animation, wobei weiterführende Ziele wie das Teambuilding und die Erweiterung des motorischen Horizontes bzw. der persönlichen Erfahrungen eine wichtige Rolle spielen. Die angewandten Methoden, die Herangehensweise und Handlungsfelder entsprechen denen der „non-formalen Bildung“. Unter non-formaler Bildung versteht man die Bildungsarbeit, welche außerhalb des formalen Schulsystems organisiert ist, sich an ein definiertes Zielpublikum richtet und spezifische Bildungsziele verfolgt.

Bezug zum nationalen Rahmenplan „Non-formale Bildung“

Für viele der am außerschulischen Angebot der BNL teilnehmenden Strukturen (maisons-relais, maisons de jeunes, …) gilt der nationale Rahmenplan für die non-formale Bildung im Kinder- und Jugendbereich, kurz „nationaler Bildungsrahmenplan“. Dieses Dokument ist Teil des übergreifenden Konzeptes des Bildungsministeriums zur Qualitätssicherung im Bereich der Kindertagesbetreuung sowie der offenen Jugendarbeit.

Das Angebot in der schulfreien Zeit muss somit den Vorgaben des nationalen Bildungsrahmenplans entsprechen und schreibt sich allgemein in die Handlungsfelder „Emotionen und soziale Beziehungen“ und „Körperbewusstsein, Bewegung, Gesundheit“ ein.

Handlungsfeld „Emotionen und soziale Beziehungen“

Die Aktivitäten können mit dem Ziel des „Team-building“ organisiert werden. Diesbezüglich liest man im nationalen Bildungsrahmenplan : „Die Gruppe ist ein wichtiges soziales Lernfeld, in dem Jugendliche die Interaktion und die Auseinandersetzung mit anderen Jugendlichen erfahren. Gruppenprozesse ermöglichen die Gemeinschaft mit Gleichaltrigen, die Darstellung der eigenen Person im Kontext der Gruppe und die Orientierung an gemeinsamen Interessen, Themen und Entwicklungsprozessen. In der Gruppeninteraktion kann das Erleben von Gemeinschaftlichkeit und Teamgeist aber auch der Erwerb von individuellen und sozialen Kompetenzen gefördert werden. Im Erfahren ihrer eigenen Grenzen und in Konflikten erlernen Jugendliche einen Realitätssinn, der ihnen hilft, sich selbst und die eigenen Fähigkeiten für die Zukunft besser einzuschätzen.“

Handlungsfeld „Körperbewusstsein, Bewegung, Gesundheit“

Die Aktivitäten können aber auch der Erweiterung des motorischen Horizontes bzw. der persönlichen Erfahrungen dienen. Auch hier bietet die offene Jugendarbeit ein günstiges Umfeld : „Offene Jugendarbeit hat durch ihren Zugang zu Jugendlichen die Möglichkeit, diese für ihren Körper, ihre Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden zu sensibilisieren. So wird Jugendlichen im Rahmen von Gesundheitsförderung bewusst gemacht, dass Bewegung und gesunde Ernährung zu einer verantwortungsbewussten Lebensführung gehören. Die Schaffung von Sportangeboten, bei denen sich Jugendliche ohne Leistungsdruck erproben können und die Vermittlung von Spaß an Bewegung gehören ebenso zu den Bildungsaufgaben der Offenen Jugendarbeit wie das gezielte Informieren und Beraten über alle gesundheitsrelevanten Themen des Jugendalters.“

Durchführung durch ausgebildete Leiter („animateurs spécialisés“)

Die außerschulischen Aktivitäten werden von eigens ausgebildeten Leitern („animateurs spécialisés“) durchgeführt. Der nun folgende sportartspezifische Teil dieses „Guide de formation“ wendet sich insbesondere an die zur Ausbildung zum „Animateur spécialisé“ eingeschriebenen Personen.

Quellenangaben

- *Heckmair, B. & Michl, W. (2002). Erleben und Lernen. Einstieg in die Erlebnispädagogik. Neuwied : Verlag Luchterhand.*
- *Ministère de l’Education nationale et de la Formation professionnelle (MENFP) (Hrsg.). (2009). Standards und Kompetenzen für den Sportunterricht. Luxemburg : MENFP.*
- *Scheuer C. & Schneider Y. (2009). Sportunterricht – Schule fürs Leben. COSL – Flambeau (1), 41 43.*
- *UNESCO (2009). Jeunesse, éducation et action au seuil du siècle prochain et au-delà.*
- *Zimmer, R. (Hrsg.) (1997). Bewegte Kindheit. Schorndorf : Verlag Karl Hofmann.*

adidas
FC AMIS SPORTIFS
HOSINGEN

1. Mountainbike

1.1 Mountainbike an der BNL

Bereits seit 1995 wird Mountainbikefahren an der BNL unterrichtet. Die BNL verfügt über eine große Anzahl an Mountainbikes in verschiedenen Größen und kann so Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren sowie Erwachsenen ein passendes Fahrrad zur Verfügung stellen. Die Fahrräder werden in regelmäßigen Abständen durch neuere Modelle ersetzt und das technische Personal an der BNL verfügt über das nötige Knowhow und eine bestens ausgestattete Fahrradwerkstatt, um dafür zu sorgen, dass die Fahrräder sich jederzeit in einem einwandfreien Zustand befinden.

Hinzu kommt, dass die Region des Naturpark Obersauer sich als wahres Mountainbike-Paradies entpuppt. Von breiten Forstwegen für Anfänger bis hin zu Singletrails für Fortgeschrittene in herrlicher Landschaft hat der Naturpark alles zu bieten was Mountainbiker-Herzen höherschlagen lässt.

1.2 MTB: eine faszinierende Freizeitaktivität

Seit der Geburtsstunde des Mountainbikes in den 1970er Jahren, erfreut sich diese Sportart einer stetig wachsenden Fangemeinde. Dennoch sitzen viele Teilnehmer bei ihrem Besuch in Lultzhausen zum ersten Mal auf einem Mountainbike. Zudem stellt Bewegung draußen in der freien Natur oftmals ein selten gewordenes Erlebnis dar. Die Aktivität Mountainbike bietet also für viele die Möglichkeit neue Erfahrungen zu sammeln und Freude an der Bewegung in der Natur zu erleben. Aber auch für erfahrene Fahrradfahrer bietet Mountainbikefahren genug Herausforderungen, um einen erlebnisreichen Tag in Lultzhausen zu verbringen.

Mountainbikefahren hat viele Gesichter : von einer gemütlichen Ausfahrt in die Natur, ohne große Herausforderungen an Kondition und Fahrtechnik, bis hin zu einer höchst anspruchsvollen Tour mit vielen fahrtechnischen Passagen ist alles möglich. Dies erlaubt es auch die Aktivität Mountainbike bestens an die jeweilige Gruppe anzupassen.

1.3 MTB als pädagogische Aktivität

Die Aktivität Mountainbike birgt großes pädagogisches Potenzial und erlaubt sowohl einen kompetenzorientierten Unterricht, wie auch ein facettenreiches Angebot im non-formalen Bereich. Die Teilnehmer lernen ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen und müssen darüber hinaus auch den unterschiedlichen Leistungsstand der anderen Teilnehmer erkennen und akzeptieren. So werden soziale Kompetenzen während der gemeinsamen Ausfahrt geschult. Zudem lernen die Teilnehmer Natur und Material kennen und beides zu respektieren.

Natürlich kommen auch die individuellen Erlebnisse der Teilnehmer hinzu. Innerhalb kürzester Zeit können sie viele Erfahrungen sammeln und neue Fertigkeiten auf dem Mountainbike erlernen. Für jedes Ausgangsniveau gibt es passende Herausforderungen, die einen Lernerfolg ermöglichen.

1.4 MTB im Lehrplan des Sportunterrichts in Luxemburg

Mountainbiking gehört zum Bewegungsfeld N°7: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten des aktuellen Lehrplans für den Sportunterricht. Da verschiedene Schulen nicht über das nötige Material verfügen, um dieses Bewegungsfeld im regulären Sportunterricht umzusetzen, nutzen viele Sportlehrer die Möglichkeit in Lultzhausen um dieses Bewegungsfeld anzuschneiden. Die Aktivität Mountainbike ermöglicht darüber hinaus die Arbeit an zahlreichen Kompetenzenerwartungen des aktuellen Lehrplans. Auf der folgenden Seite sind diese Kompetenzerwartungen aufgelistet und mit Beispielen untermalt.

Kompetenzbereich	*Kompetenzschwerpunkte und Kompetenzen*
1. Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen *Eine Mountainbike-Tour führt den Kindern und Jugendlichen ihren aktuellen Fitnesszustand vor Augen. Dieser kann in einer Diskussion thematisiert werden und die Teilnehmer so zu einem aktiveren Lebensstil ermutigt werden.*	**1| Körpersignale deuten und angemessen handeln** > Reaktionen des Körpers bei Belastung und Erholung wahrnehmen und angemessen reagieren **2| Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern** > Sensomotorische Anforderungen bewältigen können > Konditionelle Fähigkeiten verbessern **3| Gesundheitsfördernde und -schädigende Wirkungen von Bewegung und Sport einschätzen** > Die Bedeutung der Bewegung für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden erkennen
2. Soziale und integrative Bewegungshandlungen *Die Teilnehmer lernen Mountainbikefahren als Gruppenaktivität kennen, jeder muss jeden respektieren, nur gemeinsam wird das Ziel erreicht.*	**1| Vereinbarungen und Regeln einhalten, verändern und gestalten** > Die Bedeutung von Regeln erkennen **2| Sich verständigen und kooperieren** > In der Gruppe kooperieren und gemeinsame Ziele verfolgen **3| Verantwortung für sich und andere übernehmen** > Sicherheitsvorkehrungen treffen können > Sicherheits- und Hilfestellung leisten können und deren Notwendigkeit erkennen > Stärken und Schwächen Anderer wahrnehmen und verantwortungsvoll damit umgehen > Sich auf das Verhalten von Anderen einstellen
3. Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen *Die Teilnehmer erkennen die Möglichkeit sich individuell zu verbessern und freuen sich über erreichte Fortschritte.*	**1| Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern** > Sich auf neue Aufgaben einlassen und zielgerichtet üben > Koordinative Anforderungen bewältigen > Die Bereitschaft zur optimalen individuellen Leistungssteigerung zeigen **2| Die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und mit der Leistungsfähigkeit Anderer verantwortungsvoll umgehen** > Die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen > Die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit erkennen > Die Fähigkeiten Anderer richtig einschätzen > Eine gemeinschaftliche Leistung erbringen **3| Leistungskriterien im Sport erkennen, verändern und erarbeiten** > Vorgegebene Leistungskriterien erkennen

Kompetenzbereich	*Kompetenzschwerpunkte und Kompetenzen*

6. Erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungshandlungen

Die Teilnehmer lernen mit Gefahrensituationen umzugehen. Einerseits sollen sie versuchen sich zu überwinden und neue, unbekannte Situationen auf dem Mountainbike ausprobieren; andererseits sollen sie genauso lernen die richtige Entscheidung zu treffen und gegebenenfalls auch „nein" zu sagen, falls die Situation ihnen zu gefährlich erscheint.

1| Fähigkeiten und Grenzen einschätzen und angemessen handeln

> Die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen
> Die eigenen Fähigkeiten und Grenzen verantwortungsvoll ausloten

2| Gefahren erkennen, einschätzen und adäquat handeln

> Mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken erkennen und damit umgehen können
> Den Einfluss von Angst auf das Bewegungshandeln erkennen
> Die erforderliche Ausrüstung unter Anleitung funktionsgerecht einsetzen
> Über Materialkenntnisse verfügen und die erforderliche Ausrüstung funktionsgerecht einsetzen

3| Eigene Bewegungsaktivitäten umweltverträglich gestalten

> Allgemeine Verhaltensregeln in unterschiedlichen Bewegungsräumen respektvoll anwenden
> Bewegungs- und Sportaktivitäten umweltverträglich gestalten

S
EASTTRAK

2. Material

2.1 Mountainbike

Die BNL verfügt über moderne Hardtails, d.h. Mountainbikes mit Federgabel ohne Dämpfung im Hinterbau. Diese Mountainbikes erlauben es den Teilnehmern auf allen gefahrenen Wegen sicher und mit Freude unterwegs zu sein. Die Fahrräder sind in verschieden Größen vorhanden (13-21 Zoll), so dass Kinder ab 10 Jahren in der Regel ein passendes Fahrrad finden. Die meisten Mountainbikes sind mit einer 2x10 Schaltung ausgestattet, die Tendenz geht jedoch in Richtung 1-fach Schaltung, d.h. nur noch ein Kettenblatt vorne und 10-12 Gänge hinten. Dies erleichtert die Schaltvorgänge für die Teilnehmer.

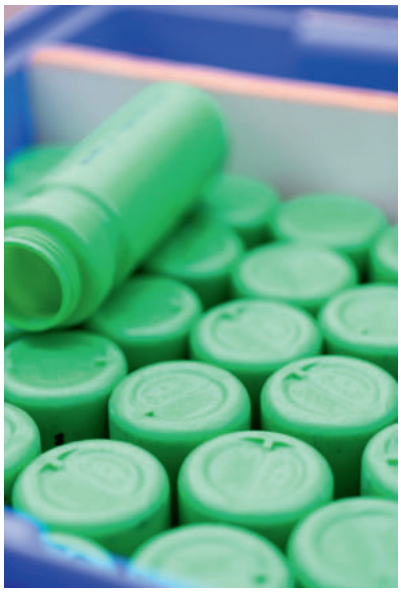
Der Zustand der Mountainbikes wird täglich vom technischen Personal überprüft und notwendige Reparaturen oder Einstellungen werden vor Ort vorgenommen.

2.2 Helm

Selbstverständlich besteht Helmpflicht während den Ausfahrten mit dem Mountainbike. Die BNL stellt MTB-Helme in 3 Größen zur Verfügung, die über ein Drehrad an der Hinterseite des Helms individuell einstellbar sind.

2.3 Sonstiges

Den Teilnehmern werden Fahrradflaschen zur Verfügung gestellt und Bänder mit Klettverschluss, um zu verhindern, dass weite Hosen sich in der Schaltung verheddern.



Menuiserie
AXA

3. Mountainbike – Aktivität an der BNL

3.1 Empfang der Gruppe

Vor dem Eintreffen der Gruppe, stellt der Betreuer[1] sein eigenes Material startbereit vor die Tür. Er überprüft sein Fahrrad und den Rucksack, füllt seine Trinkflasche, hängt seinen Helm an den Lenker des Fahrrads und vergewissert sich, dass er sein Handy dabei hat. Diese Vorkehrungen sollen verhindern, dass der Betreuer beim Start mit der Gruppe einen Teil seiner Ausrüstung vergisst.

1. Der Einfachheit halber wird stets der Begriff „Betreuer“ gewählt. Je nach Situation bezeichnet er den Sportlehrer, den Jugendleiter, o. ä.

Nach dem Eintreffen der Teilnehmer stellt der Betreuer sich vor, erklärt die benötigte Ausrüstung und zeigt der Gruppe die Umkleideräume. Die Teilnehmer sollen dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen (Schnürsenkel so befestigen, dass sie sich nicht in der Kette verheddern).

Der Betreuer erinnert außerdem an die Möglichkeit noch zur Toilette zu gehen, bevor man die gemeinsame Tour startet. Zudem erinnert er daran, dass jetzt der richtige Moment wäre einen evtl. mitgebrachten Snack zu sich zu nehmen. Der Betreuer spricht anschließend mit den Begleitern der Gruppe und fragt nach dem Gesundheitszustand der Teilnehmer und ob evtl. Medikamente mit auf die Tour genommen werden müssen (z. B. : Asthma-Spray). Auch die gewünschte Abfahrtzeit der Gruppe wird erfragt damit die Tour so geplant werden kann, dass kein Zeitdruck entsteht. Die Begleiter können auch in die Tourenplanung mit eingebunden werden, da sie die Teilnehmer in der Regel bereits kennen und einschätzen können. Zudem weist der Betreuer die Begleiter darauf hin, dass sie eine aktive Rolle übernehmen und unterstützend handeln sollen. Die Begleiter der Gruppe können evtl. auch schon Informationen zum Leistungsstand der Gruppe geben. Es kann durchaus vorkommen, dass Teilnehmer nicht Fahrrad fahren können. Diese Teilnehmer können dann nicht an der Gruppenausfahrt teilnehmen da dies zu gefährlich für sie wäre. Für diesen Fall wurden Arbeitsblätter erstellt, die es den Teilnehmern erlauben erste Erfahrungen auf dem Fahrrad zu sammeln (siehe Infobox).

Fahrradanfänger Hinweise

Im Anhang befinden sich detaillierte Arbeitsblätter mit verschiedenen Übungen, wie Fahrradanfänger stufenweise an das Fahrradfahren herangeführt werden können. Da diese Übungen nicht während der Gruppenfahrt durchgeführt werden können, sollte wenn möglich einer der Gruppenbegleiter auf dem Grundstück der BNL bleiben um dies mit dem (oder den) Teilnehmer(n) zu üben. Falls die Gruppe nur durch eine erwachsene Person begleitet wird, gestaltet sich dies als schwierig. Hier muss der Betreuer dann in Absprache mit dem Begleiter eine Entscheidung treffen. Es besteht auch die Möglichkeit ein Tandem zu nutzen und so den Fahrradanfänger an der Tour teilhaben zu lassen. Hierzu muss der Begleiter der Gruppe sich in der Lage fühlen das Tandem zu steuern. Der Betreuer selbst sollte eher nicht auf dem Tandem fahren, da er dann weniger flexibel ist, um sich während der Fahrt an verschiedenen Stellen der Gruppe zu positionieren.

Letzte Kontrolle vor dem Start

Kontrollpunkte Betreuer

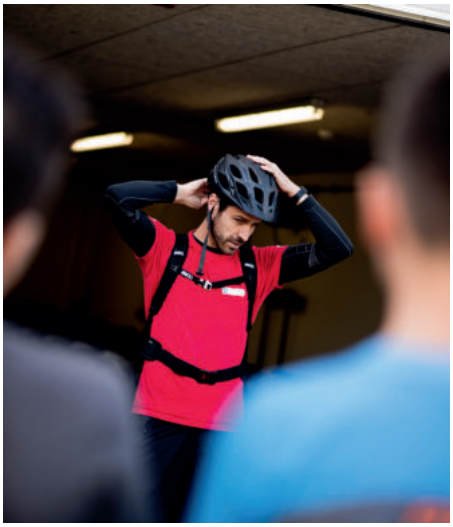
- Kenntnisse über die Wettervorhersage einholen und angepasste Kleidung
- Helm (vor Ort vorhanden)
- Handy (wichtige Nummern des Personals vor Ort speichern)
- Rucksack mit Reparaturmaterial und Erste- Hilfe-Tasche (vor Ort vorhanden)
- mit Wasser gefüllte Trinkflasche (vor Ort vorhanden)
- notwendige Informationen zur Gruppe einholen (evtl. benötigte Medikamente, Zeit, die zur Verfügung steht, Fahrradanfänger…)

3.2 Einführung

Der Betreuer erklärt die wichtigen Prinzipien der gemeinsamen Mountainbike-Tour vor der gesamten Gruppe. Er appelliert an Respekt und Solidarität und erklärt, inwiefern dies wichtig ist auf einer gemeinsamen Fahrradfahrt.

Anschließend erklärt der Betreuer den richtigen Umgang mit den Helmen und Fahrrädern :

Die Helme werden gerade auf den Kopf gesetzt und das Rädchen so fest zugedreht, dass der Helm nicht mehr herunterfällt, wenn man sich nach vorne bückt (auch ohne, dass der Kinnriemen befestigt ist) ; beim Test halten die Teilnehmer vorsichtshalber die Hände unter den Helm damit dieser beim Misslingen nicht zu Boden fällt. Der Helm darf nicht zu fest zugedreht werden damit keine Druckstellen entstehen. Danach wird der Kinnriemen geschlossen. Es dürfen noch 2 Finger zwischen Riemen und Kinn passen, der Riemen darf jedoch nicht vorne übers Kinn passen. Der Kinnriemen muss während der ganzen Fahrt geschlossen bleiben.



Die Erklärungen zum Fahrrad werden kurzgehalten da das Ausprobieren auf dem Fahrrad erfahrungsgemäß für schnellere Lernfortschritte sorgt. Sicherheitsrelevante Erklärungen muss es allerdings zu der Position der Hände und den Bremsen geben.

Beide Hände sind stets am Lenker, der Daumen umschließt dabei den Lenker unten. In der Regel befindet sich in Bremsbereitschaft nur der Zeigefinger auf dem Bremshebel, bei Kindern kann es allerdings ratsam sein den Mittelfinger zur Unterstützung hinzuzunehmen. Die Teilnehmer werden darauf aufmerksam gemacht, dass die Mountainbikes über Scheibenbremsen verfügen und diese sehr kraftvoll bremsen. Die Bremshebel müssen also sanft betätigt werden. Der linke Bremshebel bedient die Vorderradbremse, der rechte Bremshebel die Hinterradbremse.

Danach wird die Gangschaltung kurz erklärt. Hier ist es wichtig, dass die Teilnehmer verstehen, dass es einen einfachen Gang gibt, mit welchem sie bergauf fahren sollen. Es wird kurz erklärt, wie die Hebel der Gangschaltung bedient werden. Hebel, die es erlauben einen leichteren Gang zu wählen, sind vom technischen Personal mit grüner Farbe markiert worden.

3.3 Herausgeben der Mountainbikes

Nach den Erklärungen bekommen die Teilnehmer die Mountainbikes ausgehändigt. Folgende Vorgehensweise hat sich als empfehlenswert herausgestellt : die Teilnehmer (mit bereits gefüllter Wasserflasche in der Hand) stellen sich der Körpergröße nach geordnet in einer Reihe auf. Der Betreuer (evtl. mit Hilfe des technischen Personals) gibt den Teilnehmern die Mountainbikes heraus und passt die Sattelhöhe an (auf Augenmaß). Die Teilnehmer können dann in einem Bereich, der gut einsehbar für den Betreuer ist, ihr Mountainbike testen und sich mit Gangschaltung und Bremsen vertraut machen.

Folgende Tabelle kann einen Anhaltspunkt bieten bei der Größenauswahl :

Körpergröße in cm	Kadergröße	Farbliche Kennzeichnung an der BNL
Bis 155	XS	rot-weiß
155 - 165	S	weiß
165 - 178	M	gelb
178 - 185	L	blau
Ab 185	XL	rot

Mit einiger Erfahrung geht das Herausgeben leicht von Hand, falls doch Fehleinschätzungen passieren, sollte der Betreuer nicht davor zurückschrecken noch vor dem Start der Tour dem Teilnehmer ein passenderes Mountainbike auszuhändigen. Schwankt der Betreuer bei einem Teilnehmer zwischen zwei Größen, sollte er sich für die kleinere entscheiden.

Nach dem ersten Ausprobieren erklärt der Betreuer den Teilnehmern wie man die richtige Sattelhöhe einstellt. In der Regel sollen die Teilnehmer den Boden nur mit den Zehenspitzen berühren, wenn sie auf dem Fahrrad sitzen. Anfangs kann eine etwas niedrigere Sitzposition gewählt werden, um um zögerlichen Teilnehmern ein besseres Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Hierbei ist jedoch zu bedenken, dass der benötigte Kraftaufwand vor allem beim Bergauffahren um einiges höher ist.

3.4 Leistungsdiagnostik

Nach den Erklärungen zu den Mountainbikes und den Verhaltensregeln kommt es zu einer sehr wichtigen und essenziellen Aufgabe für den Betreuer : der Diagnostik des Leistungsstandes. Anhand dieser Einschätzung der Gruppe wird im Nachhinein eine Tour ausgewählt. Ist die Tour zu schwierig, kann dies dazu führen, dass die Teilnehmer überfordert sind, sich sogar verletzen oder keinen Spaß am Mountainbiken empfinden. Dabei sollte der Spassfaktor meist im Vordergrund stehen, entwickeln die Anfänger keine Freude am Mountainbiken, werden Sie dies sicher nicht zu Hause weiterführen wollen.

Während dieser Diagnostik kann der Betreuer auch feststellen, ob sich Fahrradanfänger in der Gruppe befinden, die das Fahrradfahren noch nicht ausreichend beherrschen um an der Tour teilzunehmen (siehe Infobox Fahrradanfänger).

Um den Leistungsstand zu überprüfen und den Teilnehmern die Grundlagen der Mountainbike Technik beizubringen, sollte man sich einen ruhigen Ort aussuchen, an dem es genügend Platz zum Üben gibt. In Lultzhausen ist der Parkplatz am Eingang der Ortschaft zu empfehlen, da hier sehr viel Platz ist. Im Hochsommer kann es allerdings vorkommen, dass er überfüllt ist. Eine weitere gute Übungsstelle ist die gesperrte Straße zum See oder, für kleine Gruppen, das Gelände der BNL.

Die Teilnehmer fahren in Reihen mit genügend Abstand eine Strecke hin und zurück, damit der Betreuer alle beobachten und jedem einzeln Rückmeldung zur Technik geben kann. Folgende Grundlagen-Übungen sollten auf jeden Fall eingebaut werden:

> Schaltübungen: hinten hoch- und runterschalten. Kleinste Übersetzung einlegen.
> Grundposition einnehmen.
> Bremsübung „Stop and Go“: gefühlvoll bremsen, das Gleichgewicht halten und wieder anfahren ohne den Fuß abzusetzen.

Gerne können auch noch weitere Übungen, wie z. B. Bergab- / Bergauf- oder Slalomfahren eingebaut werden. Wie immer hängt dies von der Gruppe, der Anzahl an Teilnehmern und der verfügbaren Zeit ab. Je nach Tour werden Fahrtechniken im Gelände eher unterwegs geübt. Wichtig ist, dass der Betreuer anhand dieser Übungen weiß, was er der Gruppe zumuten kann und auf welche Teilnehmer es besonders zu achten gilt.

3.5 Die Tour

Für unterwegs gibt es keinen typischen Ablauf, jede Tour ist anders, da jede Gruppe anders ist. Einige wichtige Prinzipien sollten aber immer gelten.

3.5.1. Sicherheit

Die Tour muss so angepasst sein, dass die Teilnehmer nicht überfordert sind. Überforderung führt zu Unfällen und die gilt es zu vermeiden. Um die Sicherheit zu gewährleisten und das Risiko kontrollieren zu können ist es nicht nur wichtig, dass der Betreuer einschätzen kann was er seinen Teilnehmern zumuten kann, sondern auch, dass er die Strecken sehr gut kennt. So kann es beispielsweise vorkommen, dass man mit einer Gruppe einfach an einer Schlüsselstelle vorbeifährt, ohne dass man diese erwähnen muss, wohingegen man mit einer anderen Gruppe eine Sicherheitsstellung an gleicher Stelle anbieten muss. Hierzu genügt es, dass man nur einem einzigen Teilnehmer die Stelle nicht zutrauen kann. Nicht alle Teilnehmer können sich selbst richtig einschätzen, in jeder Gruppe gibt es Fahrer die sich überschätzen oder unterschätzen. Die Schlüsselstellen und Gefahrenquellen müssen dem Betreuer bekannt sein und er sollte stets die Notwendigkeit und Positionierung der Sicherheits- und Hilfestellung gedanklich im Kopf vorplanen. Die Sicherheitsstellung gilt dabei nur im Notfall und dient lediglich der Absicherung einer Situation. Die Hilfestellung ist aktiv und erleichtert dem Teilnehmer das Bewältigen einer Situation.

3.5.2. Bewegungszeit

Bei einem Mountainbike-Kurs sollten die Teilnehmer so viel Zeit wie möglich fahrend auf dem Mountainbike verbringen. Hierbei sollte allerdings nicht die Kilometerleistung im Vordergrund stehen, sondern vielmehr der Lernfortschritt und die Freude eines jeden Teilnehmers am Mountainbikefahren. Wichtig sind kurze, präzise Anweisungen und vielfältige Möglichkeiten um alles auszuprobieren.

3.5.3. Anpassungsfähigkeit

Die Tour und die Leitung der Gruppe sollte auf die Teilnehmer angepasst sein und nicht umgekehrt. Es nützt nichts sich eine bestimmte Tour vorzunehmen und diese dann unbedingt durchführen zu wollen. Der Betreuer muss sich den Teilnehmern anpassen und versuchen im Idealfall auf jeden Einzelnen einzugehen. Wichtig für einen guten Betreuer einer Mountainbike-Gruppe ist es hierbei, verschiedene Übungen und Spiele im Hinterkopf zu haben, um diese bei Gelegenheit einzubauen.

3.5.4. Fahrtechnik unterwegs

Eine bessere Fahrtechnik ist gleichbedeutend mit mehr Sicherheit und Fahrspaß, deshalb sollten regelmäßig Übungen und Spiele eingebaut werden, die es den Teilnehmern erlauben ihr Fahrkönnen und ihr Gleichgewicht auf dem Mountainbike zu verbessern. Insbesondere Kinder mögen kleine Aufgaben und Herausforderungen. Zudem ist es oft notwendig stärkere Fahrer mit kleinen Zusatzaufgaben zu beschäftigen, damit diesen nicht langweilig wird und sie nicht unterfordert sind. Sehr gut funktioniert immer das Schneckenrennen und das Absteigerspiel. Als Herausforderung eignet sich sehr gut der Stehversuch, der Wandstand oder als gesamte Gruppe der Gruppenstillstand. Weitere Übungen und Hinweise zur Fahrtechnik werden in Kapitel 5 erläutert.

Neben den Grundlagen (Schalten, Bremsen, Grundposition) sollten die Teilnehmer auf der Tour lernen, wie man einen Steilhang sicher bergauf und bergab fährt, sowie Hindernisse (Wurzeln, Absätze), die einem unterwegs begegnen, gemeistert werden können. Falls der Leistungsstand der Gruppe es zulässt, können unterwegs weiterführende Techniken, wie Spitzkehrenfahren eingebaut werden.

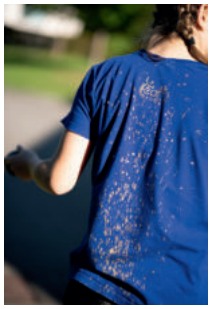
Fahrtechnik

Anfänger	Fortgeschrittene
• Gewöhnung an das Mountainbike • Materialschonend schalten • Sicher beide Bremsen benutzen • Grundposition einnehmen • Gleichgewicht kurz halten • Kleinere Steigungen bergauf und bergab meistern • Kleine Hindernisse überwinden	• Spitzkehren fahren • Beide Räder entlasten können • Sehr steile Passagen bergauf und bergab bewältigen können • Gleichgewicht im Gelände halten • Aktiv fahren

3.5.5. Anforderungen an den Betreuer

Das Hauptziel eines Betreuers sollte es sein den Teilnehmern ein möglichst positives Erlebnis zu bieten und dabei das Restrisiko zu minimieren.

Neben der Zusammensetzung der Gruppe und der Gruppengröße ist der Betreuer selbst ein wichtiger Faktor für das Erreichen dieser Ziele. Folgende Maßnahmen sollten vom Betreuer kontrolliert und überwacht werden *(vgl. Head, 2013, S. 187-190)*.



- Position des Betreuers : Immer wenn die Belastung gesteuert, das Tempo kontrolliert oder das Risiko minimiert werden muss, fährt der Betreuer an erster Stelle. Manchmal kann der Betreuer sich variabel in der Gruppe aufhalten um sich ein Bild über die Teilnehmer zu machen, allerdings sollte dann sehr klar definiert sein, wo der nächste Stopp stattfindet. Sowieso ist es wichtig an jeder Kreuzung anzuhalten, damit keiner sich verfährt. Die Position des Betreuers ist ebenfalls abhängig vom Streckenabschnitt. Im Straßenverkehr und auf Singletrails fährt er fast ausschließlich an erster Stelle, wobei er bei breiten Forstwegen auch mal abwechseln kann.
- Sicherheitsabstand zwischen den Teilnehmern an schwierigeren Teilstrecken.
- Das vom Betreuer gewählte Tempo ist der wichtigste Faktor für Belastungssteuerung und Risikomanagement. Die Tempowahl ist dabei abhängig von vielen Faktoren (Gruppe, Strecke, Wetter, Ermüdung, Ausrüstung, usw.)
- Gefahrenhinweise : Hinweise zu Gefahren sind sehr wichtig. Dies können Kreuzungen, Schranken, Absturzgelände oder schwierige Stellen sein.
- Fahrtechnische Hinweise : Auch Tipps zur Fahrtechnik gehören beim Betreuen von Gruppen dazu. Mehr zu den einzelnen Techniken gibt es im Kapitel 5.
- Verhaltensregeln einfordern. Hier geht es sowohl um das Einhalten der Verkehrsordnung, an die ein Mountainbiker sich als Verkehrsteilnehmer halten muss, als auch um einen respektvollen Umgang mit der Natur. Gerade rund um den Obersauer Stausee können die faszinierenden Landschaften einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen.

3.5.6. Kommunikation und Motivation

Eine offene, freundliche, respektvolle aber auch klare Kommunikation ist wichtig für eine erfolgreiche Mountainbike-Tour. Ein Betreuer, der einen positiven Eindruck hinterlässt und Freude am Mountainbike vermitteln kann, erreicht seine Teilnehmer am besten.

Insbesondere bei Anfängern ist der Betreuer oft auch als Motivator gefragt, sei es um lange Anstiege gut zu meistern oder knifflige Fahrpassagen zu überwinden. Diese Aufmunterungen und Zusprüche sollten immer ehrlich und glaubhaft erfolgen, zudem ist es wichtig den einzelnen Teilnehmern viel individuelle Rückmeldungen zu geben.

3.6 Der Abschluss

Der Betreuer sollte genug Zeit einplanen für einen geregelten Abschluss der Aktivität. Wichtig ist, dass die Teilnehmer das Material wieder ordnungsgemäß übergeben: die Helme werden wieder an die richtige Stelle zurückgehängt, die Trinkflasche kommt in die dafür vorgesehene Kiste und evtl. verliehene Klettbänder werden dem Betreuer wieder übergeben.

Der Betreuer nimmt die Fahrräder entgegen und platziert sie wieder an den richtigen Ort. Je nach Witterung muss das Waschen der Fahrräder eingeplant werden, dies nimmt rund 2 Minuten pro Fahrrad in Anspruch. Sollte ein technisches Problem während der Ausfahrt bei einem Mountainbike aufgetreten sein, so wird dies dem technischen Personal signalisiert. Gleiches gilt auch, falls Material aus dem Rucksack verbraucht wurde. Insgesamt muss alles dafür getan werden, dass der nächste Betreuer mit seiner Gruppe auch wieder einwandfreie Arbeitsbedingungen vorfindet.

Ist dies alles abgeschlossen, versammelt der Betreuer noch ein letztes Mal die gesamte Gruppe zur Abschlussbesprechung. Hier gibt der Betreuer ein Gesamtfeedback an die Gruppe und evtl. einige individuelle Feedbacks an die Teilnehmer, besonders um positive Erlebnisse oder Errungenschaften hervorzuheben. Die Teilnehmer bekommen auch die Möglichkeit ihre Eindrücke zu schildern.

4. Wissenswertes

4.1 Planung einer Ausfahrt

> Vorhandene Zeit

Der Betreuer muss mit den Begleitern der Gruppe besprechen, wann die Gruppe spätestens abfahrbereit an der BNL sein muss. Es sollte vermieden werden unter Zeitdruck zu geraten. Es ist besser, die Gruppe ist etwas früher von der Ausfahrt zurück und kann die verbliebenen Minuten noch nutzen, um Technikübungen und Spiele mit dem MTB auf dem Gelände der BNL durchzuführen.

> Größe und Könnensstand der Gruppe

Je größer die Gruppe, umso länger muss man für die geplante Strecke einplanen. Der Leistungsstand der Gruppe beeinflusst ebenfalls die benötigte Zeit. Der Betreuer sollte in der Lage sein, das Niveau der Gruppe nach den ersten Technikübungen und vor dem Start der eigentlichen Tour einschätzen zu können.

> Wetter

Der Betreuer muss die Wettervorhersagen mit in die Tourenplanung einbeziehen. Schlechtes Wetter kann die Motivation der Teilnehmer negativ beeinflussen, zu heiße Temperaturen können zu frühzeitiger Erschöpfung führen. Besondere Vorsicht ist bei Gewittermeldungen angesagt, hier ist es ratsam sich nicht zu weit vom Gelände der BNL zu entfernen, um im Notfall sehr schnell wieder zurückkehren zu können.

> Untergrund

Wenn der Untergrund schlammig oder lose ist, wird mehr Zeit benötigt. Eine Tour, die größtenteils auf Asphalt zurückgelegt wird ist weniger anstrengend und kann mit einer höheren Durchschnittsgeschwindigkeit absolviert werden.

> Höhenmeter

Ein guter Anhaltspunkt neben der Distanz, sind die Höhenmeter einer Tour. Je mehr Höhenmeter zu bewältigen sind, umso anstrengender wird es für die Teilnehmer.

> Technische Anforderungen

Viele technische Passagen auf Singletrails erfordern mehr Zeit. Breite Wege werden von Gruppen schneller bewältigt.

> Genaue Kenntnis der Tour

Äußerst wichtig ist, dass der Betreuer die Strecke sehr genau kennt. Nur so kann er die Teilnehmer auf gefährliche Stellen hinweisen und ihnen Tipps zur richtigen Kräfteeinteilung geben. Außerdem sollte er Abkürzungen kennen, um die Tour ggf. abkürzen zu können.

4.2 Der Betreuer – Ein Überblick

Vor, während und nach der Aktivität:

Davor

> **Eigenes Material kontrollieren und bereitstellen**
  - > Fahrrad
  - > Helm
  - > Rucksack
    - Material für Reparaturen
    - Erste-Hilfe-Tasche
  - > Handy + Kontaktdaten

> **Gespräch mit Begleiter der Gruppe**
  - > Wichtige medizinische Infos (Asthma, Diabetiker, Allergien, Medikamente…)
  - > Verfügbare Zeit
  - > Allgemeine Infos zur Gruppe (evtl. Fahrradanfänger)
  - > Aufforderung zur aktiven Teilnahme

> **Teilnehmer informieren**
  - > Dem Wetter angepasste, sportliche Kleidung
  - > Festes Schuhwerk (Schnürsenkel so befestigen, dass sie sich nicht in der Kette verheddern)

Während

Der Betreuer:

- > Kontrolliert regelmäßig, ob alle Teilnehmer noch anwesend und in guter Verfassung sind
- > Entscheidet über die gefahrene Geschwindigkeit
- > Paust an jeder Kreuzung (oder öfters falls nötig), damit keiner sich verirrt
- > Weist auf gefährliche Stellen hin
- > Sorgt dafür, dass Material und Natur respektiert werden
- > Sorgt dafür, dass die Straßenverkehrsordnung eingehalten wird

Bei einem Notfall :

> Ruhe bewahren
> Situation analysieren
> Wenn nötig, Personal der BNL kontaktieren
> Wenn nötig, 112 anrufen
> Wenn nötig, Erste Hilfe leisten
> Begleiter damit beauftragen sich um den Rest der Gruppe zu kümmern um diese vom Unfallort zu entfernen

Danach

> Fahrräder waschen (falls notwendig), Trinkflaschen zum Säubern in die dafür vorgesehene Kiste tun
> Gesamtes Material ordnungsgemäß zurückstellen (Helme, Fahrräder, usw.)
> Evtl. technische Defekte oder verschlissenes Material melden
> Abschlussbesprechung

4.3 Bikecheck & Reparaturen

In der Regel kann der Betreuer davon ausgehen, dass alle Fahrräder an der BNL in einwandfreiem Zustand sind. Das Durchführen eines Bikechecks kann aber vonnöten sein, wenn die Teilnehmer eigene Fahrräder mitbringen, mit denen sie die Tour durchführen wollen. Hier sollte der Betreuer über einige Erfahrung verfügen und sich sicher sein, dass die Fahrräder keine sicherheitsrelevanten Mängel aufweisen.

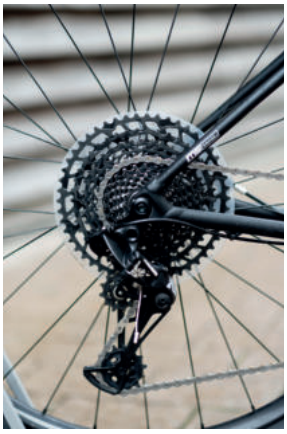
Ein Bikecheck (oder Teile davon) kann auch nach einem Sturz vonnöten sein.

Als Eselsbrücke beim Bikecheck dient die Form eines großen „M“. So kann man etappenweise die Bauteile auf ordnungsgemäßen Zustand kontrollieren und lockere Schrauben ausfindig machen.

1. Vorderrad (Reifen, Achse, Bremssattel, Bremsbeläge und Bremsscheibe)
2. Cockpit (Griffe, Brems- und Schalthebel, Steuersatz, Vorbau)
3. Antrieb (Tretlager, Kurbel, Kette, Pedale)
4. Hinterbau (Sattel & Sattelstütze)
5. Hinterrad (Reifen, Achse, Kassette, Schaltung)

Darüber hinaus sollte der Betreuer in der Lage sein die häufigsten Reparaturen, die auf einer Tour vonnöten sind, ausführen zu können. Dies sind in erster Linie das Beheben eines Plattens und das Reparieren einer defekten Kette. Es ist ratsam, dass der Betreuer sich in regelmäßigen Abständen wieder mit den Vorgängen vertraut macht, um im Notfall kühlen Kopf zu bewahren.

5. Mountainbike Fahrtechnik



In diesem Kapitel werden zuerst die Grundlagen erklärt, die ein Teilnehmer beherrschen sollte, um eine Rundfahrt sicher und ohne Probleme bewältigen zu können. Anschließend werden Fahrtechniken im Gelände gezeigt und erklärt worauf man bei der Vermittlung achten sollte. Zu jeder Technik gibt es Beispiele von Übungen und Spielen die schnell und ohne Zusatzmaterial eingebaut werden können.

5.1 Die Grundlagen

5.1.1. Richtiges Schalten

Zur Mountainbike-Fahrtechnik gehört das richtige Schalten. Dies erweist sich eingangs für viele Anfänger als schwierig. Wie bereits in Kapitel 2 erklärt, hat ein Mountainbike an der BNL meist 20 verschiedene Gänge. Die Anzahl der Gänge wird dabei aus der Zahl der Kettenblätter vorne und der Ritzel hinten bestimmt (2 x 10). In Zukunft wird es immer mehr Mountainbikes mit nur noch einem Kettenblatt vorne geben, was die Anweisungen für Anfänger deutlich erleichtern wird, da sie nur noch hinten schalten müssen.

Grundsätzlich gilt jedoch immer, dass man für einen Aufstieg einen leichten und für eine Abfahrt einen schweren Gang braucht. Ein kleiner Gang bedeutet ein kleines Kettenblatt (vorne) und ein großes Ritzel (hinten), bei einem schweren Gang hingegen liegt die Kette auf einem großen Kettenblatt und einem kleinen Ritzel.

Ziel der Schaltübungen ist es, dass die Teilnehmer lernen einen Gang zu wählen, der an das Gelände angepasst ist und bei dem sie sich wohlfühlen. Die Trittfrequenz darf nicht zu niedrig und schwerfällig sein aber auch nicht zu leicht und schnell. Wichtig beim Schalten ist der Zeitpunkt, denn das Schalten unter Volllast sollte idealerweise vermieden werden. Man sollte vorausschauend fahren, um frühzeitig den richtigen Gang bereit zu haben, ehe man Druck auf das Pedal und die Kette gibt.

Hinweise zum materialschonenden Schalten

- Schalte nur wenn du am Pedalieren bist, nicht im Stillstand.
- Nimm ein wenig Druck vom Pedal bevor du schaltest.
- Vermeide einen extremen Schräglauf der Kette.
- Schalte nicht zu viele Gänge auf einmal.

5.1.2. Richtiges Bremsen

Wie bereits erwähnt sind Scheibenbremsen so kraftvoll, dass es genügt, mit einem Finger (Zeigefinger) zu bremsen. Die anderen vier Finger bleiben am Lenkergriff, der Zeigefinger am Bremshebel. Jüngere Teilnehmer können aus Kraftgründen den Mittelfinger zusätzlich an den Bremshebel legen und mit 2 Fingern bremsen. Um die Fahrt zu verlangsamen muss gleichzeitig und vorsichtig an beiden Bremshebeln gezogen werden. Wichtig: Der Daumen bleibt unter dem Lenkergriff, so bleibt das Bike auch unter Kontrolle, wenn ein unvorhergesehener Schlag eintrifft. Für den Anfängerbereich ist es ratsam die Teilnehmer ein beidseitig gleichmäßiges Bremsen zu lehren. Erst bei fortgeschrittenen Teilnehmern kann erwähnt werden, dass die größte Verzögerung mit der Vorderradbremse erzielt wird, da diese einen höheren Wirkungsgrad hat.

Bremsen

- Beide Bremsen gleichmäßig benutzen
- Daumen bleibt unter dem Lenkergriff
- Gefühlvoll bremsen

5.1.3. Die Grundposition

Stehend auf den Pedalen fahren gehört zur Grundposition. Dies sollte in jedem Kurs verinnerlicht werden, denn im Stehen fahren zu können ist laut Eller (2019, S. 98) Grundvoraussetzung für Sicherheit und Spaß im Gelände. In dieser Grundposition stehen beide Pedalkurbeln waagerecht, ein Fuß ist vorne, einer ist hinten. Die Arme und Knie sind leicht gebeugt, um Schläge abfangen zu können und die Finger liegen bremsbereit an den Bremshebeln. Der Blick ist nach vorne gerichtet, immer dahin, wo es hingehen soll. Der Körper ist hierbei in einer zentralen Position über dem Bike, ungefähr mittig über dem Tretlager. Die Grundposition sollte locker sein, nicht verkrampft, der Sattel ist nicht zwischen den Beinen eingeklemmt, sondern die Beine sind geöffnet. Nur wenn die Körperhaltung auf dem Bike stimmt, können komplexere Passagen gemeistert und das Fahrtempo gesteigert werden.

Bevor man mit Anfängern ins Gelände fährt, sollten diese die beschriebenen Grundlagen beherrschen. Auch sollte mit verschiedenen Übungen der Leistungsstand der Gruppe diagnostiziert werden, damit der Betreuer eine angemessene und optimale Tour aussuchen kann.

Grundposition

- Der Blick ist nach vorne auf den Weg gerichtet
- Der Rücken ist gerade
- Lockere Haltung, Arme und Beine leicht gebeugt
- Das Gewicht liegt auf den Füßen, die Pedale sind waagerecht
- Die Hände umschließen den Lenker, der Zeigefinger liegt bremsbereit am Griff

5.1.4. Grundlagen - Übungen

> durcheinander fahren, ohne jemanden zu berühren

> einhändig fahren und sich gegenseitig zuwinken

> anhalten und anfahren (und sich beispielsweise die Hand schütteln)

> sich „High 5“ geben während der Fahrt

> verschiedene Positionen austesten: im Stehen (welches Pedal ist vorn? Beide Seiten testen!), weit hinter dem Lenker mit durchgestreckten Armen, nach vorne gelehnt, groß bzw. klein machen, Körperschwerpunkt nach links oder rechts verlagern, usw.

> Schaltübungen: hinten hoch- oder runterschalten, vorne kleines oder großes Kettenblatt, leichtester Gang, usw.

> Tempo variieren: langsam, schnell fahren oder „Stop and Go“ ohne Fußabsetzen

> „runde Sache“: einbeiniges Treten (beidseitig austesten)

> „Push it“: aktives Beschleunigen durch explosives Vorschieben des Bikes ohne Tretbewegung

> Notbremse auf Kommando ohne blockierende Reifen.

Die genannten Übungen können sowohl in einem gekennzeichneten Feld als auch in Reihen geübt werden. Bei Reihen hat der Betreuer eine bessere Übersicht auf die einzelnen Teilnehmer und kann jene mit Schwierigkeiten leichter identifizieren. Die Teilnehmer sollten hierbei genügend Abstand zum Vordermann halten. Allgemein gelten auch beim „Mountainbike unterrichten“ die didaktischen Grundsätze des Bewegungslernens:

> Vom Leichten zum Schweren

> Vom Einfachen zum Komplexen

> Vom Bekannten zum Unbekannten.

5.2 Gleichgewicht auf dem Mountainbike

Sobald die Grundposition der Mountainbike-Fahrtechnik verstanden ist, geht es daran, das Gleichgewicht zu schulen. Eine gute Balance ist das A und O beim Biken. Mit ganz simplen Übungen kann jeder schnell Fortschritte machen. Das Motto heißt hierbei: langsam fahren und möglichst viel Zeit in der Grundposition, also stehend, auf den Pedalen verbringen.

Übungen und Aufgaben zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit auf dem Mountainbike können jederzeit eingebaut werden. Sie sorgen für eine abwechslungsreiche Herausforderung zwischendurch und können mögliche Wartezeiten interessant und sinnvoll gestalten. Hier einige Beispiele:

> **Wandstand:** Hier wird versucht mit dem Vorderrad eine Mauer oder einen Baum zu berühren und kurz zum Stillstand zu kommen. Je frontaler der Anfahrtswinkel, umso schwerer wird die Übung. Wer es gut hinkriegt, kann auch wieder rückwärts ausparken.

> **Stehversuch:** Diese klassische Übung ist eine der effektivsten Übungen auf dem Fahrrad. Ziel ist es sich mit dem Bike im Gleichgewicht zu halten ohne den Fuß abzusetzen. Tipps: auf waagerechten Pedalen stehen, Blick nach vorne richten, Lenker leicht einschlagen und beide Bremsen anziehen.

> **Schneckenrennen:** Hier geht es darum eine kurze Strecke möglichst langsam zu absolvieren: „Wer zuletzt ankommt hat gewonnen." Wer auch nur kurz einen Fuß auf den Boden stellen muss, scheidet aus.
Variante: „Wer als zweiter ankommt hat gewonnen."
Sobald der erste ausscheidet, gilt es schnell zu reagieren.

> **Geradeaus fahren:** Gradlinig zu steuern lässt sich beispielsweise auf einem langen Brett, einer Linie oder einem Kanalgitter üben. Die Herausforderung nicht vom Brett zu fallen oder die Spur zu halten ist meist ein guter Ansporn. Je schmaler die Spur, umso schwieriger die Aufgabe. Eine weitere Steigerung wäre eine eingebaute Kurve oder ein erhöhtes Brett.

> Gegenstände aufheben : Als Gegenstände können beispielsweise Trinkflaschen genommen werden. Diese vom Boden aufzuheben oder abzustellen erfordert eine feine Regulation der Gleichgewichtsfähigkeit und sollte beidseitig geübt werden. Auch hier lässt sich durch die Höhe des Gegenstandes sehr schnell differenzieren.

> Absteigerspiel : Alle fahren im markierten Spielfeld. Wer den Fuß absetzt, verliert, bekommt eine Zusatzaufgabe oder Strafpunkte.

> Variante : das Feld wird immer kleiner, wer zuletzt absteigt hat gewonnen.

> Gruppenstillstand : Die Teilnehmer einer Gruppe stehen eng nebeneinander und schauen in eine Richtung. Die rechte Hand hält den Lenker des rechten Nachbarn, die Linke die des linken Nachbarn. Die Gruppe versucht gemeinsam zum Stillstand zu kommen. Solche Gruppenaufgaben machen Laune und fördern soziale Kompetenzen.

5.3 Fahrtechnik im Gelände

5.3.1. Bergauf

Wie der Name Mountainbike es schon sagt, ist das Bergauffahren ein wesentlicher Bestandteil dieser Sportart. Durch das große Übersetzungsspektrum an Mountainbikes gibt es für jeden Anstieg den richtigen Gang. Für Anfänger ist es wichtig diesen passenden Gang für jeden Berg zu finden, nicht zu schwer und nicht zu leicht. Der Betreuer sollte bei längeren Aufstiegen seine Teilnehmer gut beobachten und gegebenenfalls Rückmeldung zum gewählten Gang geben. Bei längeren Anstiegen ist es ratsam genügend Pausen einzulegen und insbesondere das Tempo dem Leistungsstand der Gruppe anzupassen. Die Teilnehmer können zwischendurch gerne ihre Position auf dem Sattel leicht verändern oder zwischendurch mal in den Wiegetritt gehen um unterschiedliche Muskelgruppen zu belasten und für Entspannung zu sorgen.

Der Steilhang: Bei steileren Anstiegen ist es hingegen ratsam im Sitzen hochzufahren, um ein Durchdrehen des Hinterrads zu vermeiden. Die Arme werden dann angewinkelt und der Oberkörper nach vorne gezogen, um das Gewicht mittig über dem Tretlager zu halten. Je extremer der Anstieg, umso weiter rückt man auf dem Sattel nach vorne. Diese „Uphill"-Technik wird vor der Tour an leichten Steigungen geübt und verbessert, damit die Teilnehmer im Gelände richtig reagieren können.

Steilhang - bergauf

- Leichtesten Gang wählen.
- Oberkörper nach vorne ziehen.
- Auf dem Sattel nach vorne rutschen.

Sicherheitsstellung: Der Betreuer positioniert sich zu Beginn des Aufstiegs ohne dabei im Weg zu stehen. Aus dieser Stellung heraus kann er sehr gut die Position der Teilnehmer auf dem Fahrrad kontrollieren und ein Rückwärtsfallen verhindern. Außerdem kann der Betreuer Hilfestellung geben, falls nötig (durch leichten Druck auf den unteren Rücken kann die Position des Fahrers verbessert und ihm so geholfen werden den Aufstieg zu schaffen). Des Weiteren ermöglicht dies dem Betreuer den Abstand unter den Übenden vorzugeben.

5.3.2. Bergab

Auch beim Bergabfahren sollte der Körperschwerpunkt sich immer direkt über den Füßen und dem Tretlager befinden. Je steiler es wird, umso weiter hinten hält sich der Mountainbiker deshalb auf seinem Bike. Wichtigste Voraussetzung für eine sichere Bergabfahrt ist das Beherrschen der Grundposition. Der Biker steht locker auf den waagerechten Pedalen, der Blick ist nach vorn gerichtet, jeweils ein bis maximal zwei Finger liegen an den Bremsen, sodass sie gefühlvoll dosiert betätigt werden können. Aus dieser Position rollt der Übende an die Schlüsselstelle heran, soll dabei stets agil bleiben, um auf den Untergrund reagieren zu können. Das geht natürlich nicht, wenn man im Sattel sitzen bleibt. Eine Abfahrt sollte immer kontrolliert gefahren werden, d.h. die Geschwindigkeit sollte nicht zu schnell sein, die Vorderradbremse nur dosiert eingesetzt und ein Blockieren der Räder vermieden werden. Beim Übergang ins Flache wird das Gewicht wieder nach vorne verlagert.

Steilhang- bergab

- Pedale waagerecht, Gewicht auf den Füßen
- Bremsbereit sein (beide Bremsen nutzen)
- Grundposition einnehmen, Hüfte nach hinten bewegen
- Locker in Armen und Beinen bleiben, um Unebenheiten abzufedern
- Vorderradbremse im Steilhang dosiert einsetzen, Blockieren der Räder vermeiden

Zu Beginn ist es auch hier ratsam für den Betreuer eine Hilfestellung anzubieten, um die Fahrtechnik zu kontrollieren, ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln und Unfälle zu vermeiden. Der Betreuer stellt sich bei der Steilabfahrt vor die Schlüsselstelle, um den Fahrer bei Problemen in die Abfahrt begleiten zu können. Es sollte dabei niemals ins Cockpit, den Lenker des Fahrers gegriffen werden. In der Abfahrt kann der Fahrer durch ein Zurückziehen der Hüfte bestens unterstützt und kontrolliert werden. Es ist wichtig, dass der Betreuer den Teilnehmer möglichst früh begleitet um zu verhindern, dass dieser zuviel Geschwindigkeit aufnimmt.

5.3.3. Hindernisse überwinden

Hindernisse und Absätze sind ein zentraler Punkt beim Biken. Auf einem Trail warten oft Kanten, Absätze oder Wurzeln, die überwunden werden wollen. Kleinere Hindernisse (z. B. : Ast, Wurzel) können meist einfach überfahren werden. Grundsätzlich sollten diese im rechten Winkel angefahren werden, da sonst die Räder wegrutschen können. Besonders achtsam sollten Teilnehmer bei nassen Wurzeln sein, da diese sehr glatt und rutschig werden können. Deshalb ist es wichtig bei der Überfahrt nicht zu bremsen und locker zu bleiben, um schnell reagieren zu können.

Bei höheren Absätzen muss das Vorderrad leicht angehoben werden. Hierbei genügt es nicht, am Lenker zu zerren. Vielmehr gilt es durch Gewichtsverlagerung das Vorderrad zu entlasten. Das Hindernis wird in der Grundposition angerollt, kurz davor wird der Lenker belastet, sich nach vorne gekauert, um sich anschließend impulsartig nach hinten zu drücken. Die Arme werden hierbei gestreckt und die Füße können für zusätzlichen Schub sorgen, wenn sie nach vorne gedrückt werden. Fortgeschrittene Teilnehmer können bei der Überwindung von Hindernissen nach dem Vorderrad auch das Hinterrad entlasten oder sogar anheben. Sobald das Vorderrad auf der Stufe aufkommt, muss man sich hierfür impulsiv in die Pedale drücken und den Körper nach vorne katapultieren. Die Füße werden wieder entlastet, damit das Hinterrad vom Boden abheben kann.

Beim Training für das Überwinden von Hindernissen genügt es einen kleinen Ast oder ein Stück Holz auf eine Rundstrecke zu legen. Die Teilnehmer bekommen dann verschiedene Aufgaben, die schnell dem Leistungsstand der Einzelnen angepasst werden können :

a. Überrollen vom Hindernis
b. Anheben des Vorderrads
c. Zuerst wird das Vorderrad angehoben, anschließend das Hinterrad entlastet
d. Zuerst wird das Vorderrad angehoben, anschließend das Hinterrad hochgezogen
e. Sprung über das Hindernis („Bunny Hop“ – fließende Kombination der vorangegangenen Übung).

Weitere Übungen und Tricks :

> **Wheelie :** Insbesondere Jugendliche sind oft vom Wheelie-Fahren fasziniert. Einen Wheelie zu beherrschen braucht viel Zeit und Geduld und lernt sich nicht an einem Tag. Trotzdem kann eine Wartepause zum Üben genutzt werden und um den Teilnehmern einige Tipps und Kniffe mit auf den Weg zu geben. Zuerst brauchen Sie eine Übersetzung, die sich leicht treten lässt und eine Stelle, auf der man Platz zum Üben hat. Jetzt heißt es, das Timing in den Griff zu bekommen : auf dem Sattel sitzend die Arme beugen, dann einen kräftigen Impuls durch einen Pedaltritt geben und dabei gleichzeitig die Arme strecken und Schultern nach hinten werfen. Um einen Wheelie länger zu fahren, muss der Körperschwerpunkt des Fahrers genau über der Achse des Hinterrads liegen. Wichtig beim Wheelie-Versuch : Finger stets auf der Hinterradbremse, das Betätigen dieser verhindert, dass man rückwärts zu Boden fällt, wenn man das Vorderrad zu kräftig anhebt. Hier bieten sich verschiedenen Spielvariationen an : Wer kann die längste Strecke auf dem Hinterrad fahren ?

> **Nose Wheelie :** Hinterrad anheben wie bereits beschrieben. Als Übung kann aus leichter Fahrt nur mit der Vorderradbremse angehalten werden. Das Hinterrad soll sich leicht vom Boden abheben. Das Gewicht wird nach vorne verlagert, die Arme durchgestreckt.

5.3.4. Kurven fahren

Das Kurvenfahren ist eine weitere wichtige Mountainbiketechnik die man auf jeden Fall beherrschen sollte wenn man verstärkt auf Singletrails unterwegs ist. Da es beim Mountainbiken an der BNL aber nicht um Geschwindigkeit und taktisches Fahren geht, wird hier nur auf die Aspekte dieser Technik eingegangen, die für das Unterrichten an der BNL relevant sind. Eine Kurve beim Bergabfahren sollte vorsichtig und in der Grundposition angegangen werden. Wichtig ist, dass der Mountainbiker versucht dahin zu schauen wo er hinfahren will, der Kopf steuert den Körper. Wenn man den Kopf dreht, lehnt sich der Körper unbewusst in diese Richtung und somit auch das Bike. Es sollte versucht werden sich leicht in die Kurve hinein zu lehnen und enge Kurven im großen Bogen einzufahren. Das wichtigste an dieser Technik für Anfänger ist zu verstehen, dass der Kopf die Richtung vorgibt, deshalb sollte der Blick immer in Fahrtrichtung gehen.

Eine gute Übung für die Blickführung und Steuertechnik ist das Slalomfahren. Hier wird zudem das Gleichgewicht und das richtige Bremsen geschult. Die einfachste Aufgabe ist das Schlangenlinienfahren auf gerader Strecke. Die Teilnehmer konzentrieren sich auf ihren Blick der immer in Fahrtrichtung gehen soll.

Ein kleiner Slalomparcours ist ebenfalls schnell aufgebaut, man braucht hier lediglich kleine Markierungsteller oder kann unterwegs auch gerne Materialien aus der Natur benutzen (z. B. : Tannenzapfen). Ein Slalom besteht meist aus ungefähr 7 Markierungen die abwechselnd links und rechts umfahren werden müssen. Etwas mehr als 1,5 Meter Abstand zwischen den Markierungen ist beim Mountainbiken eine gute Richtlinie für Anfänger. Je enger die Hütchen zusammenstehen, umso schwieriger wird es.

Variationsmöglichkeiten : Der Abstand wird immer geringer, ungleichmäßiger Slalom, versetzter Slalom (das Hinterrad folgt einer anderen Spur als das Vorderrad).

5.4 Weitere Spiele und Übungen

5.4.1. Palettentraining

Paletten (idealerweise Europaletten) eignen sich sehr gut um Hindernisse nachzustellen, die mit dem Mountainbike überfahren werden sollen. Die Basisübung ist das Überfahren einer einzelnen Palette. Diese Aufgabe kann vereinfacht werden, wenn man ein Kantholz vor die Palette legt, damit diese einfach hochgerollt werden kann. Das Palettentraining bietet zahlreiche Variationsmöglichkeiten und ermöglicht es dem Betreuer einen Parcours zu erstellen der dem Leistungsstand der Teilnehmer angepasst ist. Auf den folgenden Bildern werden mehrere Möglichkeiten einer Hindernisstrecke aufgezeigt.

Aufgepasst : Paletten sind bei Nässe oft sehr rutschig und gefährlich. Zudem ist der Aufbau sehr zeit- und kraftfordernd. Zudem sollte an schwierigeren Hindernissen unbedingt eine Sicherheitsstellung angeboten werden.

5.4.2. Spielideen für Zwischendurch

Viele bekannte Spiel- und Übungsformen lassen sich einfach auf das Mountainbike übertragen. Bester Übungsplatz ist eine ebene Wiese ohne Löcher. Hier werden kurz einige Beispiele von Spielen genannt ohne jedoch detailliert auf die Spielregeln einzugehen.

> Fangspiele : Einige Fangspiele können auch mit dem Mountainbike durchgeführt werden. Wichtig : Geschwindigkeit gering halten durch Regeln und Begrenzung des Spielfeldes.
> Staffelspiele : Nahezu alle Formen von Staffeln sind schnell auf das Mountainbike zu übertragen. Auf den Strecken können gerne kleine Hindernisse oder Aufgaben eingebaut werden.
> Ballspiele : mit einem kleinen Ball kann man gerne Spiele wie Parteiball oder Nummernpassen in einem begrenzten Feld auf dem Mountainbike spielen.

5.4.3. Partnerübungen

Diese Aufgaben können ebenfalls zwischendurch bei verfügbarer Zeit eingebaut werden.

> Schattenfahren : Zwei Teilnehmer fahren mit ausreichend Abstand hintereinander. Der erste gibt Bewegungen vor, der zweite versucht diesen zu imitieren und dem Partner zu folgen. Wichtig : Begrenzungsregeln festlegen.
> Lokomotive : Sich beim Partner an der Schulter festhalten und sich, ohne zu pedalieren, ziehen lassen.
> Schulterblick : zu zweit nebeneinander fahren, sich gegenseitig die Hand auf die Schulter legen und dabei einen Blick nach hinten wagen. Zuerst abwechselnd, danach beide zusammen.
> Anlehnen : zu zweit stehenbleiben ohne einen Fuß auf den Boden zu setzen (z. B. : mit den Schultern anlehnen). Schwierigste Variante des Stillstands ist das gegenseitige Berühren mit den Vorderreifen (Bike-Kuss).

6. Mögliche Touren rund um Lultzhausen

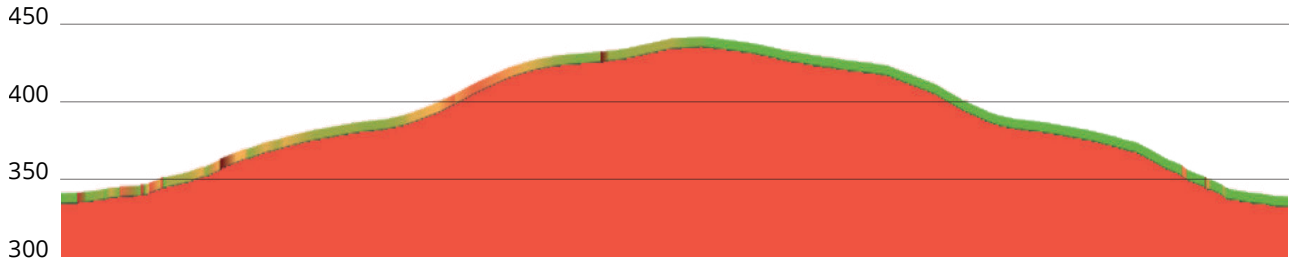
6.1 Skulpturenweg

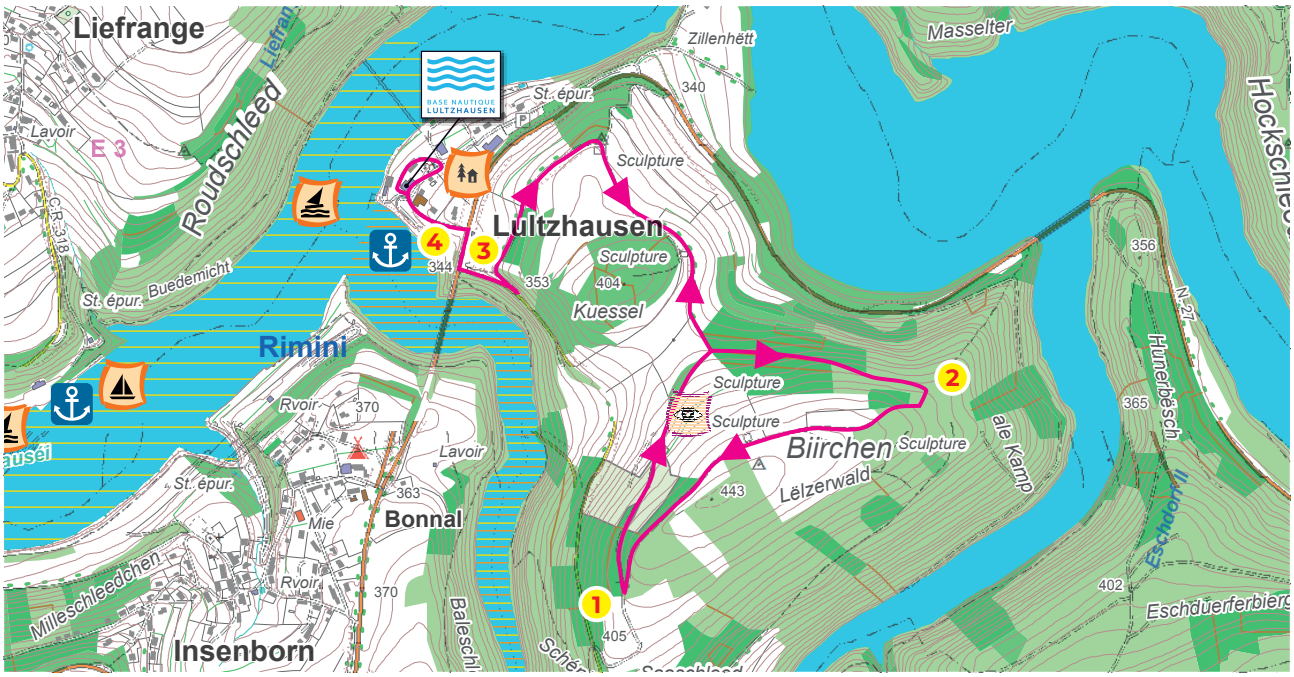
Beschreibung : kurze Route die für Anfänger geeignet ist. Zu Beginn lediglich ein langer Anstieg. Keine größeren Gefahren vorhanden. Vorsicht bei den Punkten 1 und 2, dass die Teilnehmer hier auf dem richtigen Weg bleiben.

Bei 3 : hier kann als Alternative zur Strasse auch die technische Steilabfahrt genommen werden (Hilfestellung notwendig)

Bei 4 : Achtung Einbahnstraße ! (Radfahrer sind Verkehrsteilnehmer und halten sich deshalb an die Verkehrsordnung.)

Gesamtlänge
5 km
Summe Steigungen
125 m





6.2 Burfelt

Beschreibung : lange Route mit großer Entfernung zur BNL. Fahrtechnisch leicht.

Bei 1 : schwierige Steilabfahrt zu Beginn, Sicherheitsstellung für Anfänger notwendig. Diese Abfahrt kann über die normale Straße einfach umfahren werden.

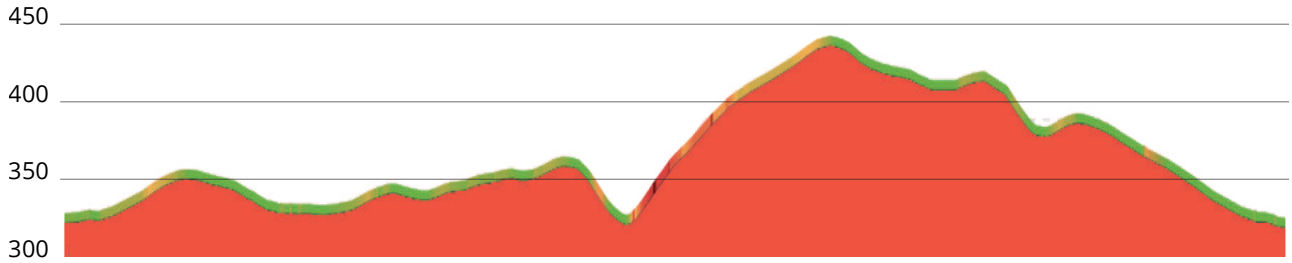
Vielfältige Möglichkeiten zum Fahrtechniktraining an Rimini (2). Schwerer Anstieg am Burfelt zu einer schönen Aussichtsplattform (3).

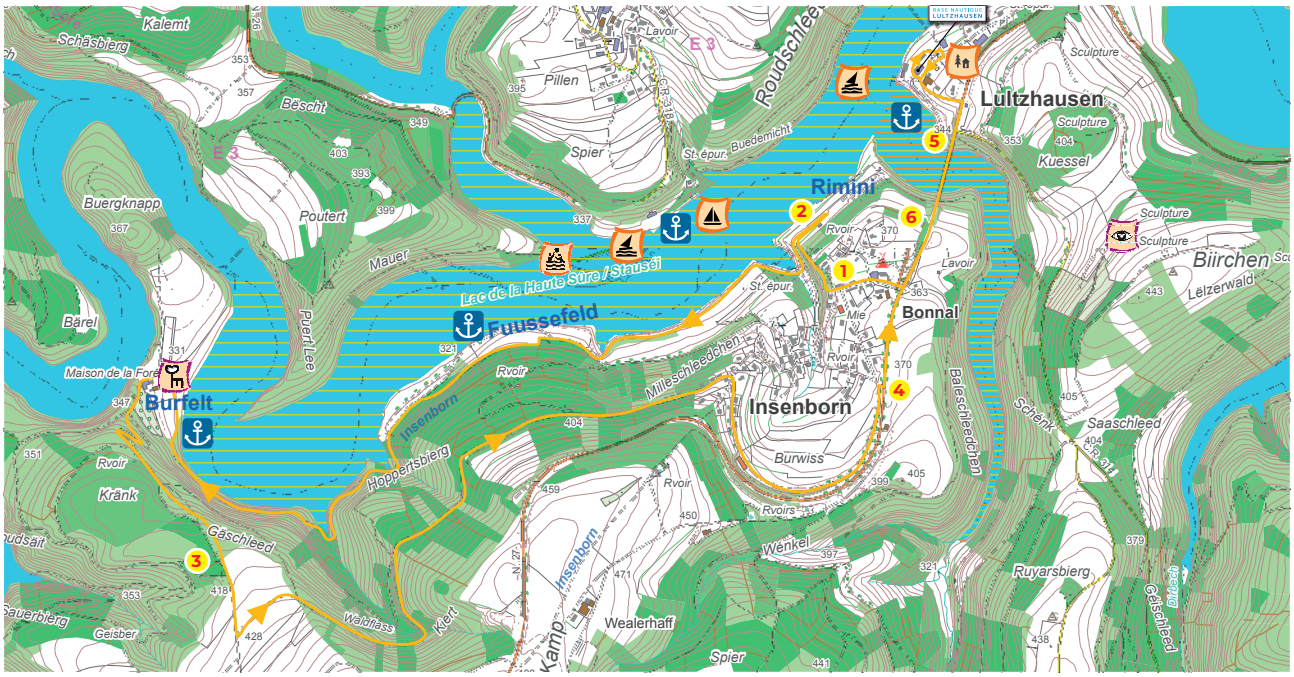
Bei 4 : Achtung schnelle Abfahrt über viel befahrene Straße, Tempo unbedingt kontrollieren.

Bei 5 : Achtung Einbahnstraße ! (Radfahrer sind Verkehrsteilnehmer und halten sich deshalb an die Verkehrsordnung)

Gesamtlänge
10 km
Summe Steigungen
320 m

Die Route kann auch umgekehrt gefahren werden. Dies macht sie besonders für schwächere Teilnehmer weniger anstrengend, weil langer, aber nicht zu steiler Anstieg zu Beginn. Hier kann die Rückfahrt über Rimini stattfinden, um Höhenmeter zu sparen, allerdings ist hier ein Teil zu Fuß zu bewältigen (6).



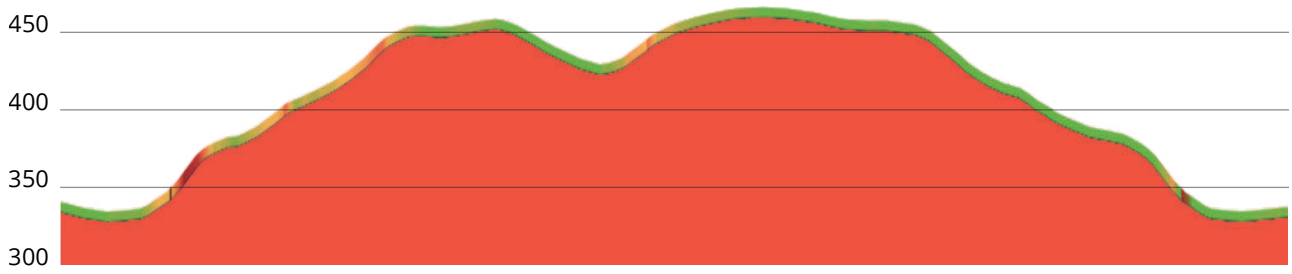


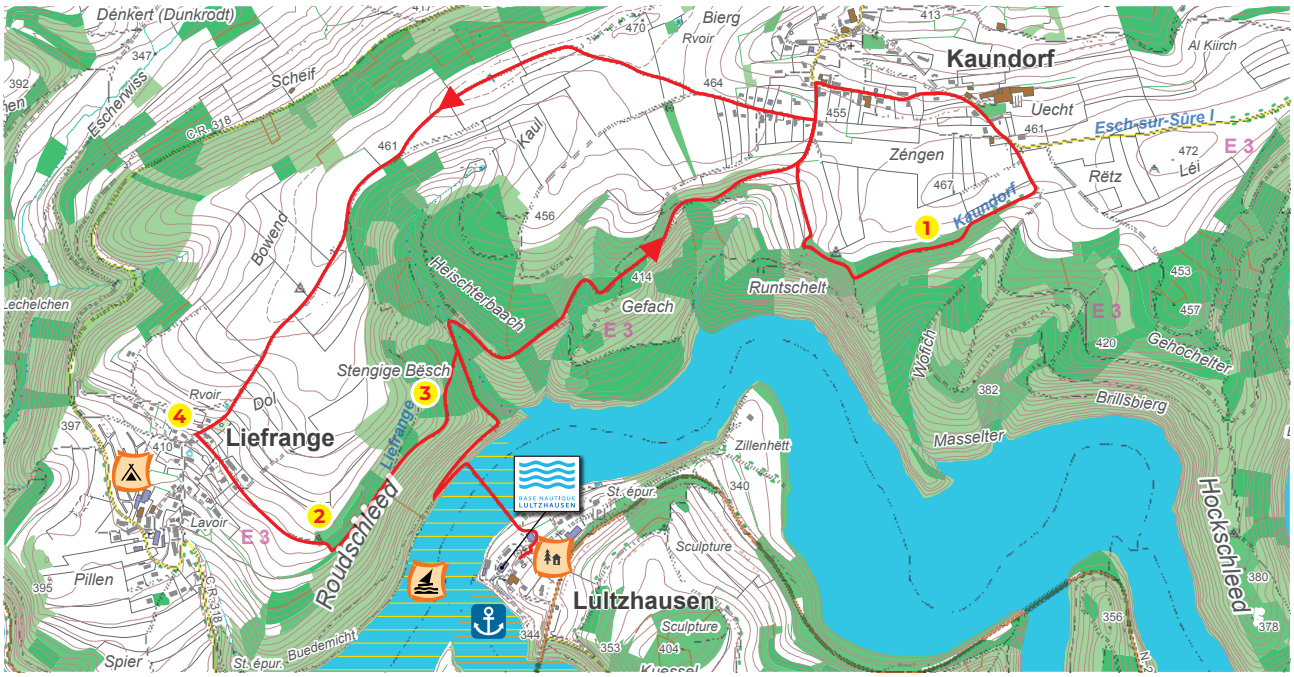
6.3 Kaunerëf

Beschreibung : sehr langer und schwieriger Anstieg zu Beginn. Für Anfänger deshalb nur bedingt geeignet. Teils schöner Trail mit faszinierender Aussicht (1). Etwas schwierigere Passagen bei Punkt 2 und 3 (Sicherheitsstellung angebracht).

Bei schwacher Gruppe kann bei Punkt 4 eine einfache Abfahrt durch Liefrange genommen werden. Somit bleibt die schwierigere Abfahrt durch den Wald erspart. Die Route lässt sich leicht erweitern und abkürzen.

Gesamtlänge
8,5 km
Summe Steigungen
240 m



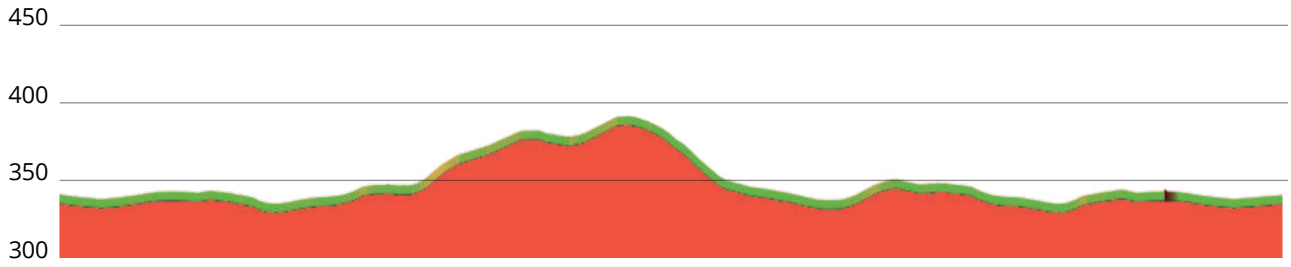


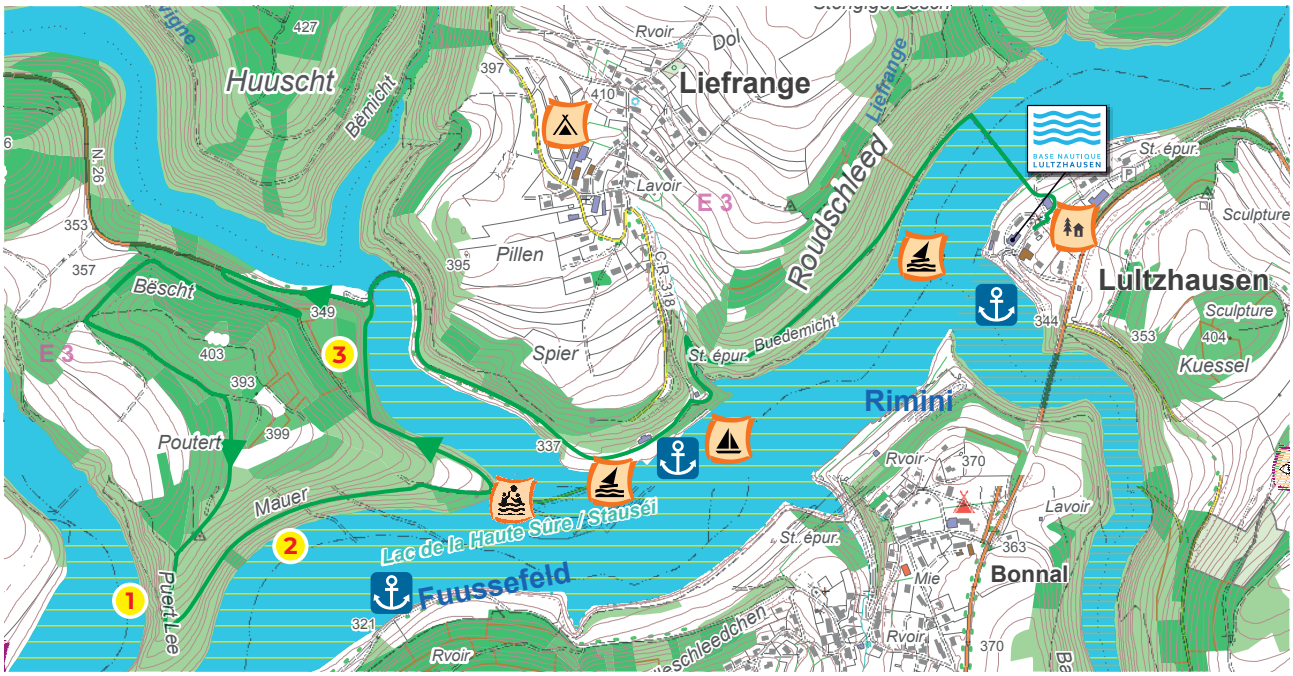
6.4 Béiwener Staumauer

Beschreibung : Mittellange Bikeroute mit schönem Trail an Punkt 2. Achtung Absturzgefahr und schwierigere Teilstrecke bei Punkt 1, hier unbedingt absichern !

Bei Punkt 3 kann abgekürzt werden, allerdings ist diese Teilstrecke gefährlich und benötigt eine fortgeschrittene Fahrtechnik.

Gesamtlänge
8 km
Summe Steigungen
210 m



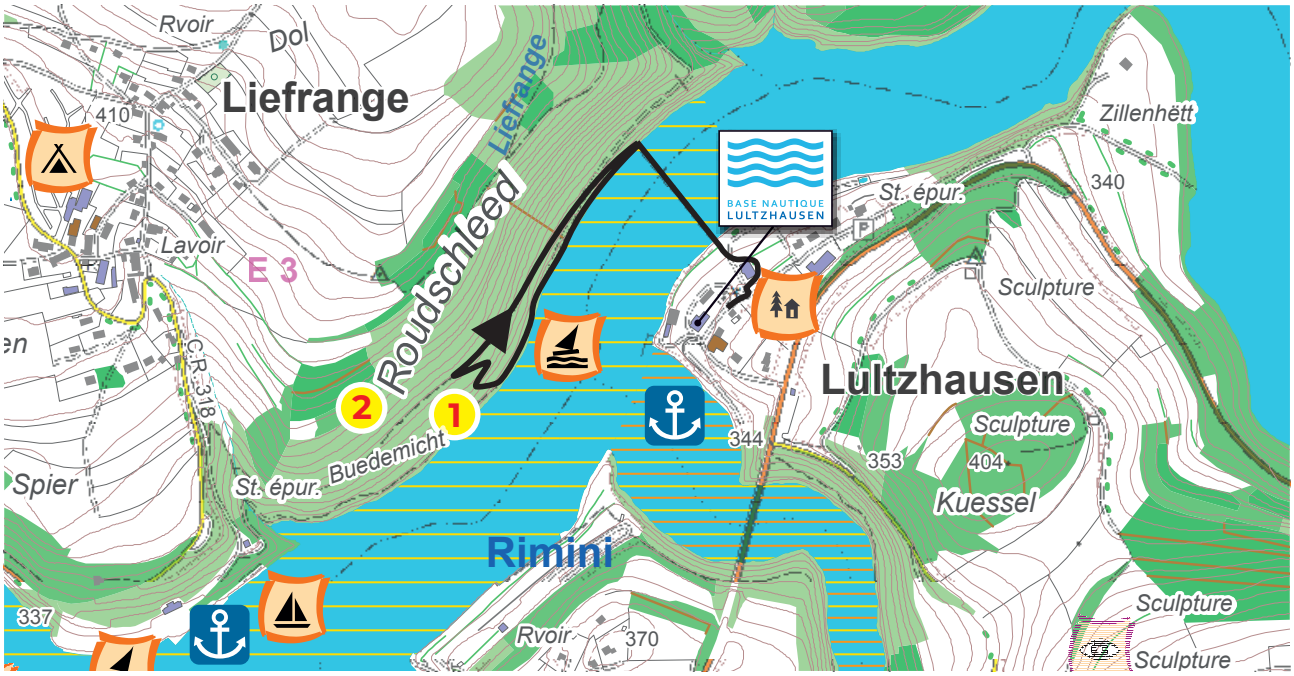


6.5 Zusätzliche Touren

6.5.1. Roudschleed

Gesamtlänge
1,6 km
Summe Steigungen
55 m

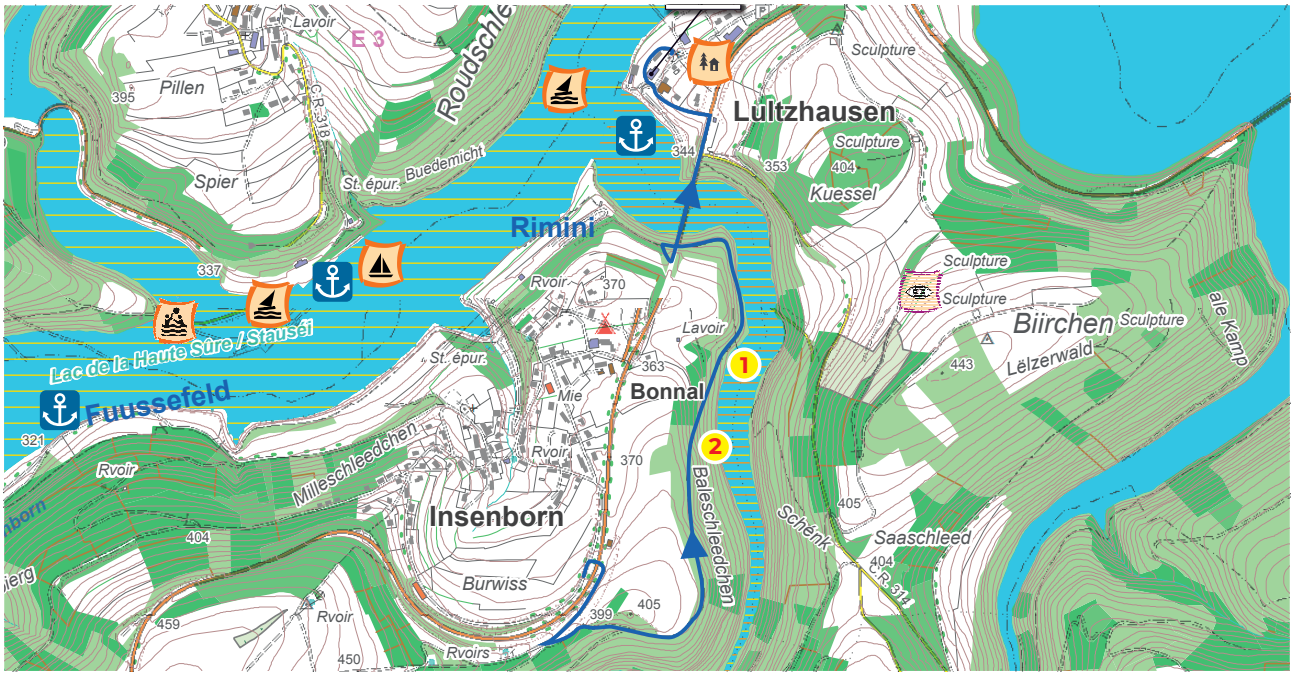
Beschreibung : Zusatzroute für stärkere Fahrer, wenn gegen Ende noch Zeit übrig ist. Hier können Spitzkehren (1) geübt werden, die nicht zu schwer sind. Die Route kann auch bis Punkt 2 (guter Übungsplatz) oder bis nach Liefrange verlängert werden.



6.5.2. Singletrail Insenborn

Gesamtlänge
2,5 km
Summe Steigungen
120 m

Beschreibung: Diese Zusatzroute ist gedacht, um gegen Ende der Tour „Burfelt“ mit einigen starken Fahrern dranzuhängen. Sie kann auch von Lultzhausen aus gefahren werden, ist dann etwas länger und nur für geübte Fahrer mit Vorkenntnissen geeignet. Gefährliches Gefälle bei Punkt 2 und starke Gegensteigung nahe Punkt 1.



Anhang

Wörterbuch

Lëtzebuergesch	Français	Deutsch	English
Mountainbike	VTT (Vélo-tout-terrain)	Mountainbike	Mountainbike
Guidon	Guidon	Lenker	Handlebar
Bremsen	Freins	Bremsen	Brakes
Changement	Dérailleur	Kettenschaltung	Derailleur gears
Pneu	Pneu	Reifen	Tire
Schlauch	Chambre à air	Schlauch	Tube
Felg	Jante	Felge	Rim
Vëlo	Vélo	Fahrrad	Bike
Platten	Crevaison	Platten (Reifenpanne)	Tire puncture
Ketten	Chaîne	Kette	Chain
Plateau	Plateau	Zahnrad	Chainring
Iwwersetzung	Vitesse	Gang	Gear
Biergop	Montée	Bergauf	Uphill
Biergof	Descente	Bergab	Downhill
Helm	Casque	Helm	Helmet
Brëll	Lunettes	Brille	Glasses
Bidon	Bidon	Trinkflasche	Drinks bottle
Bidonhalter	Porte-Bidon	Trinkflaschenhalter	Bottle holder
Suedel	Selle	Sattel	Saddle
Kader	Cadre	Kader	Frame
Pedall	Pédale	Pedal	Pedal
Zännrieder	Pignon	Ritzel	Pinion

Fahrradanfänger

Intro

Dës Blieder sollen eng Hëllef si fir Participanten déi net (oder just ganz onsécher) kënne Vëlo fueren. All d'Übunge mussen ënnert der Opsiicht vun engem Responsabel vum Participant duerchgefouert ginn. D'Sécherheet steet un éischter Stell an et ass wichteg datt eng positiv Stëmmung virherrscht. Angscht ass déi gréisste Brems fir all Fortschrëtt.

D'Reiefolleg vun den Etappen an d'Kontrollübunge solle präzis agehale ginn.

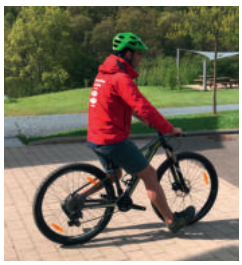
De Responsabel ass ëmmer no beim Participant a kann am Noutfall agräifen. Hëllefsstellung ka geleescht ginn duerch Kierperkontakt (Hëft oder Schëller), ni duerch d'Unhale vum Guidon.

Etapp 1: Lafrad (Vëlo ouni Pedallen)

De Suedel ass déif, de Participant kënnt gutt mat deenen 2 Féiss op de Buedem.

De Participant dréckt sech mat de Féiss of fir sou Vertrauen an de Vëlo ze kréien an ëmmer e bësse méi schnell ze ginn. Dono kann hie probéiere Kéieren ze fueren.

De Bléck vum Participant ass ëmmer wäit no vir geriicht!



Kontroll: Dës Etapp ass bestan wann de Participant vun der Dir beim Vëlosschapp bis bei d'Barriär fiert, do flësseg d'Kéier mécht a rëm zeréck fiert.

Etapp 2: Lafrad a bremsen

De Suedel ass déif, de Participant kënnt gutt mat deenen 2 Féiss op de Buedem.

Hien dréckt sech mat de Féiss of a probéiert mat Hëllef vun de Bremsen un d'Stoen ze kommen. D'Hänn ëmfaassen de Guidon (Daum ënnen) an den Zeigefanger befënnt sech um Bremshiewel.

De Participant benotzt déi 2 Bremse mateneen a probéiert präzis op enger Plaz stoen ze bleiwen.

Kontroll: Dës Etapp ass bestan wann de Participant vun der Dir beim Vëlosschapp bis bei d'Barriär fiert, do flësseg d'Kéier mécht an um Réckwee präzis beim Stréch (Iwwergang Makadamm/Pawee) bremst a stoe bleift.

Etapp 3:
Lafrad rulle loossen

De Suedel ass déif, de Participant kënnt gutt mat deenen 2 Féiss op de Buedem.

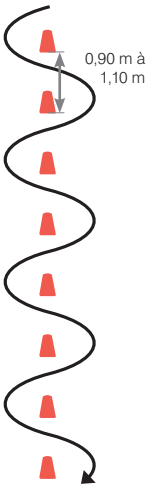
Hien dréckt sech mat de Féiss of a probéiert fir ee kuerze Moment déi 2 Féiss an der Luucht ze hunn. Lues a lues probéiert de Participant dëse Moment ze verlängeren an de Vëlo méi laang rullen ze loossen. Hie soll mierken datt méi Vitesse fir méi Stabilitéit suergt.

Dëst ka souwuel um flaache Makadamm wéi och an der liichter Descente op der Wiss geüübt ginn.

D'Fangere si weiderhin op der Brems an de Participant gewinnt sech un d'Bremsen, an deem hien ëmmer erëm mat 2 Bremse gläichzäiteg bremst fir stoen ze bleiwen.

Kontroll: Dës Etapp ass bestan wann de Participant eng wäit Streck ka rullen ouni d'Féiss op de Buedem ze setzen: Start bei der Barriär vum Stréch un d'Féiss an der Luucht a bis bei d'Mauer mam Krunn rulle loossen (Zwëscheschrëtt fir d'Vitesse ze hale sinn erlaabt).

Etapp 4:
Slalom mam Lafrad



De Suedel ass déif, de Participant kënnt gutt mat deenen 2 Féiss op de Buedem.

Hie probéiert duerch ee Slalom ze rullen ouni d'Féiss op de Buedem ze setzen. Beim leschten Hittchen (Drénkfläsche kënnen als Hittche genotzt ginn) muss präzis gebremst ginn.

Kontroll: Dës Etapp ass bestan wann de Participant de Slalom 3 mol ouni Feeler gefuer ass.

Etapp 5: Vëlo mat Pedallen

De Suedel ass déif, de Participant kënnt gutt mat deenen 2 Féiss op de Buedem.

Bei dëser Etapp soll hien ufänken d'Féiss op d'Pedallen ze setzen. Hien dréckt sech mat de Féiss of, setzt d'Féiss op d'Pedallen an léisst de Vëlo rullen.

Wann de Participant genuch Vertrauen a sech a säi Vëlo erlaangt huet, probéiert hien de Vëlo iwwer d'Steng oder d'Wiss biergof rullen ze loossen (Start bei der Barriär, Arrivée bei der MTB-Pist). Dobäi probéiert hien d'Féiss op de Pedallen ze loossen.

Duerch e liicht a gläichméissegt Unzéie vu béide Bremse gëtt d'Vitess kontrolléiert. Wann néideg, begleet de Responsabel de Participant an deem en mat sengen Hänn dem Participant seng Héfte vun hannen ëmfaasst. Oppasse bei de Kéieren, op de Steng an op der naasser Wiss!

Wichteg: de Bléck vum Participant ass ëmmer wäit no vir geriicht!

Kontroll: Dës Etapp ass bestan wann de Participant de Biergof eleng meeschtert a kontrolléiert un d'Stoe kënnt (keng Bremsspuer).

Etapp 6: pedalléieren um Vëlo

De Suedel gëtt liicht an d'Luucht gemaach, de Participant kënnt awer nach ëmmer mat deenen 2 Féiss op de Buedem. D'Gangschaltung ass esou agestallt: vir ass d'Ketten um klengen Zännrad, hannen ass d'Ketten an der Mëtt.

De Participant probéiert sech ofzedrécken, d'Féiss op d'Pedallen ze setzen a virsiichteg ze pedalléieren. De Begleeder geet niewendrun a kann de Participant am Ufank un de Schëlleren unhale fir en ze stabiliséieren. De Bléck ass wäit no vir geriicht an d'Fangere sinn op de Bremsen.

Dono üübt de Participant d'Ufueren an deem en 1 Fouss op der Pedall huet déi uewen/vir ass an sech mat deem anere Fouss vum Buedem ofdréckt.

Wann d'Pedalléiere klappt, probéiert de Participant Kéieren ze fueren. Wärend de Kéiere gëtt net pedalléiert, d'Féiss bleiwen awer op de Pedallen. D'Pedalle befannen sech op der selwechter Héicht.

Kontroll: Dës Etapp ass bestan wann de Participant vun der Barriär bis bei de Krunn an zeréck fiert ouni d'Féiss vun de Pedallen ze huelen.

Etapp 7: Gangschaltung

De Participant kritt erkläert, datt ee just kann de Gang wiessele wann d'Pedallen dréinen. An enger éischter Phase gëtt sech just mat de Schalthiewelen op der rietser Säit beschäftegt, d.h. d'Kette geet hannen erop oder erof (vir bleift d'Ketten um klengen Zännrad).

Wa mam Domm op den décke Knäppche gedréckt gëtt, geet d'Ketten op een déckt Zännrad, d.h. de Gang gëtt méi liicht. Wann mam Zeigefanger um klenge Knäppche gezunn/gedréckt (jee no Vëlo) gëtt, geet d'Ketten op ee klengt Zännrad an de Gang gëtt méi schwéier.

De Participant probéiert d'Gäng ze wiessele wärend pedalléiert gëtt. De Bléck geet nach ëmmer wäit no vir an op kee Fall op d'Fangeren oder de Guidon.

Wann dat klappt probéiert de Participant mat engem liichte Gang de Biergop vun der MTB-Pist bei d'Barriär ze meeschteren.

Ofschlosstest:

De Participant brëngt et fäerdeg e puer Tier hannertenee ronderëm den Neoprenschapp ze dréinen ouni d'Féiss erof ze setzen. Dofir muss kontrolléiert gebremst a richteg geschalt ginn.

Bibliographie

Head A. & Laar M. (2013). Mountainbiken Alpin-Lehrplan 7. München : BLV Buchverlag.

Lopes B. & McCormack L. (2013). Mountainbike : Alles, was du wissen musst. München : Riva Verlag.

Linthaler T. & Kaindl M. & Lewerenz F. (2008). Das Mountainbike Technikbuch. Stuttgart : Pietsch Verlag.

Eller K. & Meyer H. (2019). Mountainbiken für Kids. Bielefeld : Delius Klasing Verlag.

Meyer H. & Rögner T. (2010). Bike Fahrtechnik. Bielefeld : Delius Klasing Verlag.

Grewe-Ibert H. & Peschke G. (2009). Spaß am Radfahren : Umgang mit dem Mountainbike in Schule und Verein. Hamburg : Spomedis Verlag.

Schmidt A. (2008) : Mountainbiketraining. Aachen : Meyer & Meyer Verlag.

Service national de la jeunesse

REPERES.LU