

MTB-Handout

Ablaufplan für Gruppe mit keiner Erfahrung auf dem MTB.

Materialausgabe

- Helme ausgeben und korrekten Sitz kontrollieren (Head bang Test)
- Fahrräder ausgeben
 - Kurze Funktionsprüfung
 - Lieber kleiner als größer

Sicherheit und Funktion

- Bremsen
 - Stärker als Zuhause (erst ausprobieren)
 - Keine „Schredderbremungen“
 - Welche ist rechts welche links?
 - Beide Bremsen benutzen
- Schaltung
 - Nur beim trampeln schalten
 - Beim **Ablegen** ist die Kette oben
 - Was macht welcher Hebel

Fahrtechnik

- Fahrpositon (sitzend oder stehend)
 - Beispiel mit festhalten und wackeln
 - Warum überhaupt??? -> **Gleichgewicht**
- Kurbel- Pedalposition (waagrecht)
 - Gleichgewicht (Zwei- oder Einbeinstand)
 - Bodenfreiheit (Vormachen)
- Fahrhaltung
 - Gelenke leicht gebeugt damit man die Schläge abfedern kann.
- Bremsen
 - Leicht in die Hocke gehen und Arme lang lassen.
- Fahrtechnikparkour
 - Stehend fahren -> Bremsen -> Kurve -> Slalom



Strecke ablaufen

- Vor den Gefahren warnen und warum man sich alles anguckt erklären
- Die unterschiedlichen Streckenoptionen erklären (einfach, mittel & schwer)

Freies Fahren (Strecke)

- Start von unten möglich und absprechen
- An schwierigen Punkten unterstützen (Hilfestellung, dabei stehen zum halten)
- Auf den Abstand achten
- Tipps geben zur Haltung

Spiele & Reflektion

- Wenn die Kraft nicht mehr reicht Spiele anbieten
- Zum Ende alle sammeln und die Einheit besprechen
 - Erfolge, Verbesserungen, Nutzen etc.