

DIMB MTB-Fahrtechniktrainer

LV2 FT Methodik I

Ausschreibung für die modulare Ausbildung
zum MTB-Guide / MTB-Fahrtechniktrainer *

LV2

Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer
Ausbildung ist eine Veranstaltung der
Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB)
in Kooperation mit DIMB Racingteam.

Bundesgeschäftsstelle
Heisenbergweg 42
85540 Haar
www.dimb.de

* Analog zur allg. DIMB Ansprache wird vorerst auf das „Gendern“ verzichtet.



Einführung

Nach dem abgeschlossenen Level I Zertifikat geht es beim Modul **LV2 FT Methodik I** nun um die Vermittlung der Basistechniken im Einsteigerbereich, erste Kurzlehrversuche und Demonstrationsfähigkeit. Ziel ist es Fahrtechniksessions im Kursbetrieb und auf Tour klar und strukturiert aufbauen und durchführen zu können. Dazu gehört es Bewegungsabläufe zu beobachten, zu beschreiben und im Anschluss korrigieren zu können.

Dieses Modul ist Grundlage und Voraussetzung für die Lehrgänge LV2 Guiding und LV2 FT Fahrtechnik & Methodik II.

LV2 FT Methodik I – für alle Inhaber des Level 1 – Zertifikats ist dieser Lehrgang auch als Fortbildung empfohlen.

Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut.

Bei Fragen steht das Büro unter ausbildung@dimb.de gerne zur Verfügung.

Zeitumfang

- Gesamt: 20 Unterrichtseinheiten – 2 Tage
- Der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9 Uhr und endet an Tag 2 um ca. 16.30 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den Lehrgang (Online/Präsenz) betragen 265,00€. Darin enthalten sind alle Aufwände für die Ausbildung durch Mitglieder des Bundeslehrteams Mountainbike, Raumkosten und die Unterrichtsmaterialien inkl. Teilnahmebestätigung.

NEU in 2024: Reduzierte Sonderpreise für Schüler und Studenten (und damit auch Auszubildende).

Reduzierte Lehrgangsgebühr: 245,00€ Bitte schick uns bei Anmeldung eine Kopie Deines Nachweises (Schülerausweis, Studentenausweis) an ausbildung@dimb.de und wir berechnen dir die reduzierten Kursgebühr. Die Mindestteilnehmerzahl für den Kurs beträgt 5 Teilnehmer. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Mit Eingang der Zahlung ist die Teilnahme verbindlich.

Unterricht

An diesen 2 Tagen erarbeiten wir in intensiven Praxiseinheiten die Vermittlung von Fahrtechnikinhalten (Kursorganisation, Lehrerverhalten) und schulen abrufbare und wiederholbare Demonstration der Fahrtechniken, mit dem Ziel, Fehler zu erkennen und zu korrigieren.

Teilnahmevoraussetzungen

Allgemein:

- Volljährigkeit
- Mitgliedschaft in der DIMB bzw. in einem Mitgliedsverein der DIMB
- Verantwortungs- und respektvoller Umgang mit Teilnehmenden und anderen Naturnutzern.
- Technische Basiskenntnisse und Bedienfähigkeit für das eigene Bike (Pannenreparatur, Bremsbeläge wechseln, eigenes Setup, ...), ab Level 2 fortgeschrittenes Verständnis für Bike-Technik.
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Umfangreiche und langjährige Mountainbike-Erfahrung und Mountainbike-Beherrschung auch auf schmalen Wegen und Pfaden. Die Fähigkeit, anspruchsvolle Trails befahren zu können, wird vorausgesetzt. Die Fähigkeit, Trails der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. [Wegeschwierigkeit](#)) befahren zu können, wird vorausgesetzt. Folgende Kriterien sind relevant: zentrale Position, stabiles System (Bike und Biker), situative, flüssige und vorbildliche Fahrweise, naturverträgliches, dosiertes Bremsen.
- Leistungsvermögen für ca. 40 km und bis 1.000 hm pro Tag (ohne Unterstützung). Wir werden im Lehrgang kürzere Strecken fahren, die Erfahrung zeigt aber, dass die gleichzeitige

mentale und körperliche Belastung der Ausbildung ein höheres konditionelles Vermögen benötigt.

Spezifisch:

- Level 1 Zertifikat oder spezielle Erlassregelungen

Ausstattung / Mitzubringen

- Mountainbike (mit oder ohne Unterstützung) in technisch einwandfreiem Zustand.
- Akzeptiert werden ausschließlich E-MTB (Unterstützung bis 25 km/h). Aus rechtlichen Gründen werden getunte E-MTB ausgeschlossen.
- Guiding: MTB-Helm, keine Fullface-Helme; Helmpflicht während des gesamten Lehrgangs. Eine passende Einstellung und ein fester Sitz des Helmes ist Grundvoraussetzung.
- Fahrtechnik: MTB-Helm; Helmpflicht während des gesamten Lehrgangs. Eine passende Einstellung und ein fester Sitz des Helmes ist Grundvoraussetzung. Für die Lehrgänge LV3 Fahrtechnik & Methodik sowie Sprung & Bikepark zusätzlich ein Fullface-Helm verpflichtend.
- Sonnenbrille/Klarglassbrille (angepasst auf unterschiedliche Lichtverhältnisse, z. B. im Wald, bei Regen, ...) ist verpflichtend zu tragen.
- Bike-Handschuhe sind verpflichtend zu tragen (Empfohlen: Langfingerhandschuhe)
- Teleskopsattelstütze oder Sattelstütze mit Schnellspanner
- MTB-Reifen mit Trail-tauglichem Profil
- Persönliche Schutzausrüstung (z. B. Protektoren)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung, ab LV2 Fahrtechnik sind Knieprotektoren verpflichtend.
- Rucksack (ca. 20 l – 25 l) inkl. Multitool, Ersatzteilen (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schaltaupe, ...) und 1. Hilfe-Set
- Trail-taugliche Fahrradbeleuchtung inkl. Rücklicht
- Gutes Fahrradschloss (je nach Austragungsort steht das Rad vor dem Seminarraum und nicht in Sichtweite)
- Flatpedals für alle Fahrtechnikmodule
- Hinweis: Fehlende, mangelhafte oder falsche Ausstattung fließt in das persönliche Feedback/Bewertung ein und kann bei großen Mängeln zum Lehrgangsausschluss führen.

Erläuterung: Moderne Fahrtechnik kann nur auf Flachpedalen sauber erlernt, demonstriert und vor allem korrigiert werden. Die Verspannung im Bike ist sicherheitsrelevante Grundlage für alle Fahrtechniken und soll ohne mechanische Hilfe und von Grund auf richtig erlernt werden.

Anmeldung

Anmeldung per vollständig ausgefülltem Buchungsformular an das Bundeslehrteam Mountainbike der DIMB c/o DIMB Bundesgeschäftsstelle. Hinweise: Die Lehrgänge sind meist schnell ausgebucht. Die Plätze werden nach Anmeldedatum vergeben. Eine Reservierung ist nicht möglich.

Zusage der Teilnahme

Die verbindliche Teilnehmerzusage erfolgt nach Vorliegen aller für die Anmeldung relevanten Daten sowie nach Zahlungseingang der vollständigen Lehrgangsgebühren auf das Ausbildungskonto der DIMB.

Unterkunft

Da der Lehrgang nach den Erfahrungen auch gerne mal länger am Abend dauert oder Einheiten wetterbedingt umgeplant werden müssen, empfehlen wir die Übernachtung in der Unterkunft, in der wir auch unseren Seminarraum haben oder in unmittelbarer Nähe. Wichtig: Die DIMB ist kein Reiseveranstalter.

Informationen zum Lehrgang

Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die Teilnehmer mit der verbindlichen Anmeldung. Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden die Teilnehmerliste sowie weitere aktuelle Informationen per E-Mail verschickt. Die Daten sind ausschließlich kursintern zu nutzen. Wenn Eure Daten auf der Teilnehmerliste erscheinen sollen, dann setzt bitte den entsprechenden Haken bei der Anmeldung.

Teilnahmebescheinigung

Jeder Teilnehmer erhält eine Bestätigung über die Teilnahme als PDF per Mail

Lizenzverlängerung

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzungen zur Verlängerung einer Trainer-C/B-Lizenz in Verbindung mit dem BDR-Online-Modul "Fortbildung Pflichtteil" (8UE).

Fragen bitte an: Bundeslehrteam Mountain Bike der DIMB – Büro Ausbildung

E-Mail: ausbildung@dimb.de, Telefon: +49 89 6931088-2

Die Lernbereiche im Stundenansatz

LV2 FT Methodik I

Gesamt 20 Unterrichtseinheiten (UE)

- Eigenkönnen und Demonstration der Fahrtechnik-Grundlagen
- Grundposition
- Aktivierung
- Balance und Pedalkick
- Situative Bremstechniken
- Rad neigen und Richtungswechsel
- Weite Kurve
- Enge Kurve/Kehre
- Anfahren und Absteigen bergab Anfahren und Absteigen bergauf
- Bergauf Techniken

Grundlegende Vermittlung von Fahrtechnik und erste Lehrversuche

- Demonstration
- Kuraufbau und Kursorganisation
- Lehrerverhalten
- Bewegungs- und Fehleranalyse theoretisches Hintergrundwissen Feedback und Korrektur

Natur- und Sozialverträglichkeit

- Sensibilisierung
- Vorbildfunktion

Bewertung Eigenkönnen und Demonstrationsfähigkeit

- Sicheres, stabiles Befahren einer Trail-Passage (stufiges bis verblocktes Gelände)
- Enge Kurve/weite Kehre
- Bremsen im Gelände