DIMB MTB-Fahrtechniktrainer

LV3 Fahrtechnik & Methodik – Alpin, Sprung und Bikepark

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

LV3

Die MTB Guide / MTB Fahrtechniktrainer und die Kids on Bike Coach Ausbildung ist eine Veranstaltung der Deutschen Initiative Mountainbike e.V. (DIMB).

Bundesgeschäftsstelle
Heisenbergweg 42
85540 Haar
www.dimb.de

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

Einführung

Die Fahrtechniktrainer-Ausbildung im Level 3 widmet sich in zwei Modulen fortgeschrittenen Fahrtechniken und der erfolgreichen (und sicheren) Gestaltung von Fahrtechnikangeboten in speziellem Gelände. Die Module zum LV3 Fahrtechnik & Methodik stehen allen offen, die das Zertifikat Level 2 Fahrtechnik & Methodik nach erfolgreicher Prüfung in Händen halten.

Die Level 3 Ausbildung ist in zwei Module gegliedert. In den jeweils 3-tägigen Lehrgängen werden die methodischen und didaktischen Grundlagen in den Bereichen Sprung, Trail- & Bikepark und Alpin vermittelt.

Ziel der Level 3 Ausbildung ist es, einen MTB-Fahrtechnik-Kurs für fortgeschrittene Fahrer klar und strukturiert aufbauen und durchführen zu können. Dazu werden in den Level 3 Modulen die Inhalte verstärkt im Workshop-Charakter erarbeitet und anschließend praktisch umgesetzt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Level 2 Module sollten über ein hohes persönliches Eigenkönnen in den geforderten Bereichen verfügen. Der Fokus der Module liegt in den didaktischen und methodischen Besonderheiten des jeweiligen Moduls. Die Ausbildung stellt kein persönliches Fahrtechniktraining dar.

Innerhalb der Module werden die Inhalte in Kurzlehrversuchen und Technikabnahmen überprüft. Nach erfolgreichem absolvieren der 2 Module hat man die Qualifikation Level 3 Fahrtechniktrainer erreicht.

LV3 – Sprung und Trailpark/Bikepark

Schwerpunkt: Bunny Hop & Springen unterschiedlicher Geländeformen, zum Beispiel Table und Drop.
Inhalt: Herleiten, Schulen und Demonstrieren der Techniken, Geländewahl, Coaching im Trailpark / Bikepark
Voraussetzungen: Vorderrad entlasten, Hinterrad entlasten, Grundtechnik des Bunny Hops mit zeitlich versetztem Abheben des Vorder- & Hinterrades vom Boden.

Schwerpunkt: Befahren künstlicher Geländeformen, Wellen surfen und springen, Fahrtechnik Anliegerkurven, Kombinationen. Herleiten, Schulen und Demonstrieren der Techniken, Geländewahl, Follow-Coaching
Besonderheiten zu Guiding, Coaching und Risikomanagement im Park.

Voraussetzungen: Souveränes Beherrschen der Level 2 Fahrtechnikinhalte

LV3 – Alpin

Schwerpunkt: Enge Kehre fahren und versetzen in alpinem Gelände. Stark verblocktes, steiles Gelände sicher befahren.

Guiding und Coaching in alpinen und / oder ausgesetztem Gelände, geländeangepasstes Risikomanagement

Vorrausetzungen: Sichereres Befahren von engen Kurven, Grundtechnik des Hinterradversetzens in steilen und engen Kehren, sicheres Abrollen von Stufen, Erfahrung im Befahren von technisch anspruchsvollen Trails im alpinen Gelände

Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut.

Dein Level 3 Zertifikat erhältst Du, wenn:

- Du alle 2 Lehrgänge erfolgreich absolviert hast und die Prüfungsinhalte innerhalb der Lehrgänge bestanden hast.
- Alle 2 Lehrgänge müssen innerhalb von 2 aufeinanderfolgenden Jahren erfolgreich abgeschlossen werden.

DIMB Fahrtechniktrainer LV3 ist, wer alle 2 Lehrgänge bestanden hat.

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

Zeitumfang

- Gesamt 60 Unterrichtseinheiten
- Präsenz 60 Unterrichtseinheiten
- Die 2 Präsenzlehrgänge beginnen jeweils an Tag 1 um 9 Uhr und enden an Tag 3 um 16.30 Uhr.

Kosten

Die Kosten für die Lehrgänge Sprung / Trailpark und alpine Techniken betragen jeweils 430,00€. 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: 10€/Tag 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.

Um möglichst viel Fahrtechnik Inhalte im geeigneten Gelände vermitteln zu können, können je nach Lehrgangsort Lift- oder Shuttlekosten anfallen. Diese sind nicht in der Lehrgangsgebühr enthalten. Wir sind bemüht diese Kosten so gering wie möglich zu halten.

Beim LV3 – Alpin kommen an Tag 2 /3 erhöhte Shuttlekosten, ca. 30,- Euro dazu.

Unterricht

An diesen 6 Präsenztagen vertiefen wir in intensiven Praxiseinheiten die Vermittlung von fortgeschrittenen Fahrtechnikinhalten (Kursorganisation, Lehrerverhalten) und abrufbare sowie wiederholbare Demonstration der Fahrtechniken. Das Ziel ist eine detailgenaue Fehleranalyse und Korrektur durch klare Handlungsanweisung.

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
- Aufbauend auf die Fähigkeiten des Level 2 Trainers, umfangreiche und langjährige Mountainbike-Erfahrung und Mountainbike-Beherrschung auch auf schmalen Wegen und Pfaden. Die Fähigkeit, anspruchsvolle Trails, S3 Singletrailskala, befahren zu können, wird vorausgesetzt. Folgende Kriterien sind relevant: zentrale Position, stabiles System (Bike und Biker), situative, flüssige und vorbildliche Fahrweise, naturverträgliches, dosiertes Bremsen. Vorderrad und Hinterrad entlasten, Bunny Hop, Sprungtechnik, Versetzkehre.
- 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:

- Bestandene Prüfung zum DIMB MTB Fahrtechniktrainer Level 2

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 Sprung & Bikepark zusätzlich Fullface-Helm.
- Sonnenbrille / Klarglasbrille (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 (Knie-Bike-Protektoren verpflichtend, Ellenbogen empfohlen)
- Witterungsabhängige und funktionelle Radkleidung, Wechselkleidung
- Rucksack (ca. 20 l – 25 l) inkl. Multitool, Ersatzteilen (Schlauch, Ersatzbremsbeläge, Schaltauge, ...) 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 aus schließlich 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

LV3 Fahrtechnik & Methodik Sprung und Trailpark / Bikepark

Gesamt 30 Unterrichtseinheiten / UE (30 UE Präsenz)

- Eigenkönnen und Demonstration der Fahrtechniken
- Bunny Hop
- Techniken Table
- Techniken Drop

Vermittlung von Fahrtechnik und Lehrversuchen

- Demonstration
- Kursaufbau und Kursorganisation
- Lehrverhalten
- Bewegungs- und Fehleranalyse
- Feedback und Korrektur
- Mentale und psychologische Aspekte

Eigenes Fahrkönnen

- Sportlich kontrolliertes Fahren in anspruchsvollen Geländen
- Beherrschen von Vorderrad- und Hinterradentlasten und der Grundform des Bunny Hop, sowie Springen der unterschiedlichen Geländeformen

Natur- und Sozialverträglichkeit

- Sensibilisierung
- Vorbildfunktion

Prüfungsinhalt

- Demonstrationsfähigkeit
- Situatives Fahren
- Lehrverhalten bei Kurzlehrversuchen

Gesamt 20 Unterrichtseinheiten / UE (20 UE Präsenz)

- Eigenkönnen und Demonstration der Fahrtechniken
- Befahren und Schulen der unterschiedlichen gebauten Elemente im Trailpark / Bikepark
- Besonderheiten zu Guiding und Coaching im Trailpark / Bikepark

Vermittlung von Fahrtechnik und Lehrversuchen

- Demonstration
- Kursaufbau und Kursorganisation
- Lehrverhalten
- Bewegungs- und Fehleranalyse
- Feedback und Korrektur
- Mentale und psychologische Aspekte

Eigenes Fahrkönnen

- Sportlich kontrolliertes Fahren in anspruchsvollen Geländen
- Sicheres sportliches Befahren und Beherrschen der LV2 Prüfungsinhalte

Natur- und Sozialverträglichkeit

- Sensibilisierung
- Vorbildfunktion

Prüfungsinhalt

- Demonstrationsfähigkeit
- Situatives Fahren
- Lehrverhalten bei Kurzlehrversuchen

LV3 Fahrtechnik & Methodik Alpin

Gesamt 30 Unterrichtseinheiten / UE (30 UE Präsenz)

Tag 1 Herleiten der Technik und Anwenden auf dem Trail
Tag 2 Anwenden im alpinen und ausgesetzten Gelände
Tag 3 Anwenden im alpinen und ausgesetzten Gelände

- Eigenkönnen und Demonstration der Fahrtechniken
- Hinterradversetzen in engen, steilen Kehren im alpinen Gelände
- Steiles und verblocktes Gelände sicher befahren
- Eigenkönnen und Demonstration der Fahrtechniken
- Befahren und Schulen der unterschiedlichen gebauten Elemente im Trailpark/Bikepark
- Besonderheiten zu Guiding und Coaching im Trailpark/Bikepark

Vermittlung von Fahrtechnik und Lehrversuchen

- Demonstration

- Kursaufbau und Kursorganisation
- Lehrverhalten
- Bewegungs- und Fehleranalyse
- Feedback und Korrektur
- Mentale und psychologische Aspekte

Eigenes Fahrkönnen

- Sportlich kontrolliertes Fahren in anspruchsvollem Geländen
- Sicheres Befahren von S3 Trails, Befahren und Versetzen von engen Kehren

Natur- und Sozialverträglichkeit

- Sensibilisierung
- Vorbildfunktion

Prüfungsvorbereitung

- Demonstrationsfähigkeit
- Situatives Fahren
- Lehrverhalten bei Kurzlehrversuchen