

DIMB MTB-Fahrtechniktrainer

LV2 Fahrtechnik & Methodik II

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

Nachdem das Zertifikat Level 1 abgeschlossen und am Lehrgang **LV2 FT Methodik I** teilgenommen wurden, geht es jetzt beim Modul **LV2 Fahrtechnik & Methodik II** nun an die Feinheiten. In diesem Modul wird auf die erlernte, moderne Fahrtechnik, geleiteten Kurzlehrversuchen und der vermittelten Theorie aufgebaut.

Bekannte Theorieteile wie Kursorganisation, Bewegung sehen und Feedback werden vertieft, zudem Punkte wie Bewegung lernen, mentale Aspekte, Korrektur und Biomechanik mit Setup und Ergonomie sowie Prüfungsvorbereitung neu erlernt.

Als Neuerung werden ab 2024 einige Theorieteile im Onlineformat unterrichtet. So können wir im Lehrgang effektiver und intensiver an den vier Präsenztage arbeiten und werden nur durch kurze Theorieeinheiten auflockern. Im Rahmen des Lehrgangs sind 10 UE im online Format zu absolvieren. Dies kann im eigenen Studium und/oder im Online-Präsenzformat stattfinden. Informationen hierzu erhaltet ihr zu Anfang des Jahres.

Fokus im Praxisbereich, welcher primär im Übungsgelände und auf dem Trail stattfindet, wird eine jederzeit abrufbare und wiederholbare Demonstration der einzelnen Fahrtechniken sein. Genauso wird ein hohes situatives Fahrkönnen (freies und sportliches Fahren) im anspruchsvollen Gelände, detailgenaue Fehleranalyse durch Erkennen von Fehlern und präzise Korrektur durch klare Handlungsanweisungen vermittelt und trainiert.

Ziel dieses Lehrgangs ist es, einen MTB-Fahrtechnik-Kurs für Einsteiger klar und strukturiert aufbauen und durchführen zu können. Dazu werden in diesem Lehrgang die Inhalte im Online- sowie Präsenzformat verstärkt im Workshop-Charakter erarbeitet und anschließend praktisch umgesetzt. All das dient zur Vorbereitung auf die Prüfung zum Erhalt des Zertifikates Level II Fahrtechnik.

Ebenfalls können Absolventen dieses Moduls an weiteren DIMB-Fortbildungen teilnehmen.

Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut.

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

Zeitumfang

- Gesamt 50 Unterrichtseinheiten
- Online 10 Unterrichtseinheiten
- Präsenz 40 Unterrichtseinheiten
- Der Präsenzlehrgang beginnt an Tag 1 um 9 Uhr und endet an Tag 4 um 16.30 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den Lehrgang (Online/Präsenz) betragen 595,00€. 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: 560,00€ 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 4 Präsenztagen vertiefen wir in intensiven Praxiseinheiten die Vermittlung von Fahrtechnikinhalten (Kursorganisation, Lehrerverhalten) und abrufbare sowie wiederholbare Demonstration der Fahrtechniken. Das Ziel ist, detailgenaue Fehleranalyse und Korrektur durch klare Handlungsanweisung. Zusätzlich wird in diesem Modul eigenes Fahrkönnen mit sportlich kontrolliertem Tempo in anspruchsvollen Geländen (Rot-Schwarz) trainiert.

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 II fortgeschrittenes Verständnis für Bike-Technik.
- Schwindelfreiheit und/oder Trittsicherheit bei kurzen ausgesetzten Abschnitten
- Umfangreiche und langjährige Mountainbike-Erfahrung. Mountainbike-Beherrschung auch auf schmalen Wegen und Pfaden. Die Fähigkeit, Trails der Schwierigkeit „Rot“ (vgl. Wegeschwierigkeiten 1) 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 Sprung & Bikepark zusätzlich Fullface-Helm.
- Sonnenbrille/Klartagbrille (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, 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 Fahrtechnik & Methodik II

Gesamt 50 Unterrichtseinheiten/UE (40 UE Präsenz / 10 UE Online)

- 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
- Bergauffahren und Bergauf Techniken

Vermittlung von Fahrtechnik und Lehrversuchen

- Demonstration
- Kursaufbau und Kursorganisation
- Lehrverhalten
- Bewegungs- und Fehleranalyse
- Feedback und Korrektur
- Mentale und psychologische Aspekte
- Grundlagen Biomechanik
- Grundlagen Ergonomie und Setup

Eigenes Fahrkönnen

- Sportlich kontrolliertes Fahren in anspruchsvollen Geländen

Natur- und Sozialverträglichkeit

- Sensibilisierung
- Vorbildfunktion

Prüfungsvorbereitung

- Demonstrationsfähigkeit
- Situatives Fahren
- Lehrverhalten bei Kurzlehrversuchen