

DIMB Kopfsache

FB Kopfsache

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

FB

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

Ein Teilnehmer schiebt eine Stelle die vermeintlich fahrbar ist? Du nimmst ängstliche Blicke auf einem ausgesetzten Weg wahr? Jemand ärgert sich im Verlauf einer Abfahrt ständig über sich selbst und wird immer unsicherer? Plötzlich verliert jemand wegen einer Nichtigkeit die Fassung und ‚explodiert‘?

Vermutlich kennst Du das, denn mit solchen oder ähnlichen Situationen sind wir Guides und Trainer regelmäßig konfrontiert. Aber nicht nur bei Teilnehmern, sondern oft auch bei uns selbst! In allen Fällen es geht um das Thema Stress in verschiedenen Facetten. Stress ist ein grundsätzlich wertvoller, natürlicher Mechanismus der unser (Über-)Leben sichert. Und gleichzeitig uns als Guides und Trainer vor große Herausforderungen auf Tour oder im Kurs stellt.

Wir zeigen Dir, wie Du mit dir selbst in solch stressigen Situationen und negativ erlebten Gefühlen umgehen kannst. Und wir zeigen Dir, wie Du ‚präventiv‘ auf die ‚Kopfsachen‘ Deiner Teilnehmer einwirken kannst, so dass Stresssituationen nach Möglichkeit gar nicht erst entstehen. Alles auf der Basis eines fundierten, theoretischen Hintergrunds und über Selbsterfahrung im Gelände.

Strategien und Übungen aus der positiven Psychologie, der Resilienz- und Gehirnforschung und dem Entspannungs-(Anti-Stress-, Atem-)Training vervollständigen nach diesem Kurs Dein persönliches Portfolio. Tipps und Tricks, wie Du mentale Programme beeinflussen kannst und mentale Techniken aus dem Spitzensport, gibt es obendrauf.

Nach der Selbsterfahrung im Kurs und dem Üben und Verfestigen zu Hause (Mentales darf und muss genau so trainiert werden wie z. B. die Fahrtechnik), wirst du auch in der Lage sein, Deinen persönlichen Kopfsache-Baukasten in Deinen Kursen anzuwenden: Um unsichere Gefühle in positive Gedanken umzuwandeln und mehr Spaß und Sicherheit beim Biken zu vermitteln.

Der Kurs konzentriert sich auf die Einflussmöglichkeiten in der mentalen Welt und geht nicht auf die Fahrtechnik(-vermittlung) ein. Die Fortbildung findet größtenteils im Gelände statt.

Die Ausbildung der DIMB ist modular aufgebaut.

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

Zeitumfang

- Gesamt: 20 Unterrichtseinheiten
- Der Lehrgang beginnt an Tag 1 um 9.00 Uhr und endet an Tag 2 um ca. 16.30 Uhr.

Kosten

Die Kosten für den Lehrgang betragen 285,00€. 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 250,00€.

Bitte schick uns bei Anmeldung eine Kopie Deines Nachweises (Schülerschein, Studentenausweis) an ausbildung@dimb.de und wir berechnen dir die reduzierten Kursgebühr. Die Mindestteilnehmerzahl für den Kurs beträgt 10 Teilnehmer. Die Rechnung wird nach der vollständigen Anmeldung gestellt. Mit Eingang der Zahlung ist die Teilnahme verbindlich.

Unterricht

Theorie 1/3 - Praxis 2/3. Die Theorie findet überwiegend handlungsorientiert im Team-Teaching statt, die Praxis in Kleingruppen mit Übungen, Selbsterfahrung und Selbstreflexion.

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. 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. 30 km und bis 750 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:

- Möglichkeit 1: DIMB MTB Fahrtechniktrainer oder DIMB MTB Guide bzw. DIMB Level 2

Zertifikat

- Möglichkeit 2: DIMB Level 1 Zertifikat
- Möglichkeit 3: DIMB LV1 Guiding und LV1 Fahrtechnik (alternativ: Basismodul Guiding und Basismodul Fahrsicherheit)

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.
- MTB-Helm, keine Fullface-Helme; Helmpflicht während des gesamten Lehrgangs. Eine passende Einstellung und ein fester Sitz des Helmes ist Grundvoraussetzung.
- 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
- 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)
- Hinweis: Fehlende, mangelhafte oder falsche Ausstattung fließt in das persönliche Feedback/Bewertung ein und kann bei großen Mängeln zum Lehrgangsausschluss führen.

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 bei vollständiger Teilnahme eine Bestätigung über die Teilnahme am Lehrgang als PDF mit einer Auflistung der Lehrinhalte.

Lizenzverlängerung

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzungen zur Verlängerung einer Trainer-C-Lizenz.

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

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

Die Lernbereiche im Stundenansatz

Fortbildung Kopfsache

Gesamt 20 Unterrichtseinheiten (UE)

Verständnis schaffen & wissenschaftliche Hintergründe

- Gehirn
- Autonomes Nervensystem
- Stress
- Psychologie
- Neurobiologie
- Lernen

Selbsterfahrung & Selbstwahrnehmung

- Mentale Techniken
- Atemtechniken
- Stressmanagement
- Und wenn es schwer wird: mit Blockaden umgehen
- Biken in unterschiedlichen mentalen Zuständen

Praktische Umsetzung

- Übungen
- Anwendung im Gelände
- Lösungsmöglichkeiten auf Tour und im Kurs