

# Kursbeschreibung / Kurslevels

Juli 2015



## Inhaltsverzeichnis

1	Level Beginner .....	3
1.1	Sicher unterwegs mit Klickpedalen.....	3
1.2	Grundposition .....	3
1.3	Balance .....	3
1.4	Wenden.....	3
1.5	Bremsen.....	3
1.6	Richtig Schalten .....	3
1.7	Hindernisse .....	3
1.8	Sicheres Absteigen .....	4
1.9	Kurvenfahren .....	4
1.10	Aufstieg .....	4
1.11	Abfahrt .....	4
2	Level Advanced .....	5
2.1	Sicher unterwegs mit Klickpedalen (Auffrischung) .....	5
2.2	Grundposition (Auffrischung) .....	5
2.3	Balance .....	5
2.4	Bremsen.....	5
2.5	Richtig Schalten .....	5
2.6	Hindernisse .....	5
2.7	Springen.....	5
2.8	Sicheres Absteigen .....	6
2.9	Kurvenfahren .....	6
2.10	Aufstieg .....	6
2.11	Abfahrt .....	6
3	Level Experts .....	7
3.1	Sicher unterwegs mit Klickpedalen (Auffrischung) .....	7
3.2	Grundposition (Auffrischung) .....	7
3.3	Balance .....	7
3.4	Bremsen (Auffrischung) .....	7
3.5	Richtig Schalten (Auffrischung) .....	7
3.6	Hindernisse .....	7
3.7	Springen.....	7
3.8	Kurvenfahren .....	8
3.9	Aufstieg .....	8
3.10	Abfahrt .....	8
4	Level Professionals.....	9

# 1 Level Basics

## 1.1 Sicher unterwegs mit Klickpedalen

Basic	Ziel	Mehr Sicherheit mit Klickpedalen	Gleichgewicht
	Inhalt	Erklärung des Bewegungsablaufes, üben von Aus- und Einsteigen mit methodisch aufbauenden Übungen in verschiedenen Situationen	
	Schwierigkeit	1-3	
	Mut, Überwindung	1-3	

## 1.2 Grundposition

Basic	Ziel	Grundpositionen und Lagerung des Körperschwerpunktes	Gleichgewicht
	Inhalt	Demonstration, Erklärung und Übungen, Wichtiges theoretisches/praktisches Wissen! Auch für Fortgeschrittene.	
	Schwierigkeit	3	
	Mut, Überwindung	1	

## 1.3 Balance

Basic	Ziel	Mehr Balance in allen Situationen	Gleichgewicht
	Inhalt	Inhalte spielerische Gleichgewichtsübungen, Lenkschulung, Stehversuche mit Hilfsmittel, Stehversuche kurz ohne Hilfsmittel	
	Schwierigkeit	3	
	Mut, Überwindung	3	

## 1.4 Wenden

Basic	Ziel	Kontrolliert enge Kreise fahren	Gleichgewicht
	Inhalt	Lenkschulung, Blickführung, richtige Pedalen (ganze, halbe Umdrehung), mit Knien und Ellbogen ausbalancieren	
	Schwierigkeit	3	
	Mut, Überwindung	3	

## 1.5 Bremsen

Basic	Ziel	Schnelles, sicheres, kontrolliertes Bremsen, auch im steilen Gelände	Bremsen
	Inhalt	Ideale Einstellung der Bremshebel, Finger/Handhaltung beim Bremsen, Körperschwerpunktverlagerung, Bremsungen auf verschiedenen Untergründen und Geländeneigungen, differentielle Übungen	
	Schwierigkeit	2-3	
	Mut, Überwindung	2	

## 1.6 Richtig Schalten

Basic	Ziel	Richtiges und kettenschonendes Schalten	Geschicklichkeit
	Inhalt	Erklärung der genauen Funktionsweise einer Schaltung, Tipps zum flüssigen Gangwechsel, Übungen	
	Schwierigkeit	1	
	Mut, Überwindung	1	

## 1.7 Hindernisse

Basic	Ziel	Bewältigen von Hindernissen wie Bordsteinkanten, Steinen, Wurzeln, Baumstämmen, Wasserrinnen, kleinere Steilstufen, usw.	Geschicklichkeit
	Inhalt	Vorderrad heben, Hinterrad heben, Gewichtsverlagerung, Hindernis überwinden mit anheben des Vorderrades, mit aufbauenden Übungen	
	Schwierigkeit	5	
	Mut, Überwindung	5	

### 1.8 Sicheres Absteigen

Basic	Ziel	Absteigen in allen Situationen	Geschicklichkeit
	Inhalt	methodisch aufbauende Übungen bis zum Notabstieg im steilen Gelände	
	Schwierigkeit	3	
	Mut, Überwindung	2	

### 1.9 Kurvenfahren

Basic	Ziel	Grundtechniken im Turn, sicher und schnell um die Kurve (grosse Radien).	Kurven
	Inhalt	Die unterschiedlichen Kurventechniken, Blickführung, Pedalwechsel, Linienwahl, Bremsverhalten	
	Schwierigkeit	2-4	
	Mut, Überwindung	2-3	

### 1.10 Aufstieg

Basic	Ziel	Die Technik beim Bergauffahren - auch in steilen Anstiegen nicht mehr absteigen	Uphill
	Inhalt	Richtige Tretfrequenz, Wiegetritt, Gewichtsverlagerung, extreme Steigungen, Hillstart, Hindernis bergauf überfahren	
	Schwierigkeit	3	
	Mut, Überwindung	1	

### 1.11 Abfahrt

Basic	Ziel	Die Technik beim Bergabfahren - auch in steilen Abfahrten sicher fahren	Downhill
	Inhalt	Abrufen der Grundposition, Bremsübungen im Steilen, schrittweise Annäherung an extreme Geländeneigungen und lose Untergründe, extreme Abfahrt, Hillstart, Hindernis bergab überfahren	
	Schwierigkeit	3	
	Mut, Überwindung	1	

## 2 Level Advanced

### 2.1 Sicher unterwegs mit Klickpedalen (Auffrischung)

Advanced	Ziel	Mehr Sicherheit mit Klickpedalen	Gleichgewicht
	Inhalt	Erklärung des Bewegungsablaufes, üben von Aus- und Einsteigen mit methodisch aufbauenden Übungen in verschiedenen Situationen	
	Schwierigkeit	1-3	
	Mut, Überwindung	1-3	

### 2.2 Grundposition (Auffrischung)

Advanced	Ziel	Grundpositionen und Lagerung des Körperschwerpunktes	Gleichgewicht
	Inhalt	Demonstration, Erklärung und Übungen, Wichtiges theoretisches/praktisches Wissen! Auch für Fortgeschrittene.	
	Schwierigkeit	3	
	Mut, Überwindung	1	

### 2.3 Balance

Advanced	Ziel	Mehr Balance in allen Situationen	Gleichgewicht
	Inhalt	Inhalte spielerische Gleichgewichtsübungen, Stehversuche lang ohne Hilfsmittel, Wand-An/Ab mit VDR in Fahrt, Wenden ohne zu pedalen, Wenden an Ort (hüpfend), Spurgasse fahren, Nose Wheelie	
	Schwierigkeit	4	
	Mut, Überwindung	5	

### 2.4 Bremsen

Advanced	Ziel	Schnelles, sicheres, kontrolliertes Bremsen, auch im steilen Gelände	Bremsen
	Inhalt	Ideale Einstellung der Bremshebel, Finger/Handhaltung beim Bremsen, Körperschwerpunktverlagerung, Bremsungen auf verschiedenen Untergründen und Geländeneigungen, differentielle Übungen, Abschätzen des Bremsweges (Zielbremsen mit Stillstand)	
	Schwierigkeit	3	
	Mut, Überwindung	3	

### 2.5 Richtig Schalten

Advanced	Ziel	Richtiges und kettenschonendes Schalten	Geschicklichkeit
	Inhalt	Erklärung der genauen Funktionsweise einer Schaltung, Tipps zum flüssigen Gangwechsel, Schalten an Ort, Schalten am Berg	
	Schwierigkeit	2	
	Mut, Überwindung	1	

### 2.6 Hindernisse

Advanced	Ziel	Bewältigen von Hindernissen wie Bordsteinkanten, Steinen, Wurzeln, Baumstämmen, Wasserrinnen, kleinere Steilstufen, usw.	Geschicklichkeit
	Inhalt	Vorderrad heben, Hinterrad heben, Gewichtsverlagerung, Hindernis überwinden mit anheben des Vorder- und Hinterrades (Schweine Hop gg.f Bunny Hop), Wheelie Drop mit aufbauenden Übungen	
	Schwierigkeit	5	
	Mut, Überwindung	7	

### 2.7 Springen

Advanced	Ziel	Sprünge im Gelände	Geschicklichkeit
	Inhalt	Grundtechnik zum Springen, Aufbau kleinerer Sprünge bis hin zu größeren Jumps, Variationen (Geländekante, Treppen, Baumstämmen usw.)	
	Schwierigkeit	7	
	Mut, Überwindung	8	

## 2.8 Sicheres Absteigen

Advanced	Ziel	Absteigen in allen Situationen	Geschicklichkeit
	Inhalt	methodisch aufbauende Übungen bis zum Notabstieg im steilen Gelände, Absprung nach hinten,	
	Schwierigkeit	4	
	Mut, Überwindung	5	

## 2.9 Kurvenfahren

Advanced	Ziel	Grundtechniken im Turn, sicher und schnell um die Kurve.	Kurven
	Inhalt	Die unterschiedlichen Kurventechniken, Serpentina fahren (ggf. Hinterrad versetzen), Blickführung, Pedalwechsel, Linienwahl, Bremsverhalten	
	Schwierigkeit	5	
	Mut, Überwindung	4	

## 2.10 Aufstieg

Advanced	Ziel	Die Technik beim Bergauffahren - auch in steilen Anstiegen nicht mehr absteigen	Uphill
	Inhalt	Richtige Tretfrequenz, Wiegetritt, Gewichtsverlagerung, extreme Steigungen, Hillstart, Hindernis bergauf überwinden mit Vorderrad anheben, Schalten am Berg	
	Schwierigkeit	4	
	Mut, Überwindung	2	

## 2.11 Abfahrt

Advanced	Ziel	Die Technik beim Bergabfahren - auch in steilen Abfahrten sicher fahren	Downhill
	Inhalt	Abrufen der Grundposition, Bremsübungen im Steilen, schrittweise Annäherung an extreme Geländeneigungen und lose Untergründe, extreme Abfahrt, Hillstart, Hindernis bergab überfahren, Treppe hinunter fahren, Stufe langsam überwinden, Wheelie Drop	
	Schwierigkeit	5	
	Mut, Überwindung	7	

### 3 Level Experts

#### 3.1 Sicher unterwegs mit Klickpedalen (Auffrischung)

Experts	Ziel	Mehr Sicherheit mit Klickpedalen	Gleichgewicht
	Inhalt	Erklärung des Bewegungsablaufes, üben von Aus- und Einsteigen mit methodisch aufbauenden Übungen in verschiedenen Situationen	
	Schwierigkeit	1-3	
	Mut, Überwindung	1-3	

#### 3.2 Grundposition (Auffrischung)

Experts	Ziel	Grundpositionen und Lagerung des Körperschwerpunktes	Gleichgewicht
	Inhalt	Demonstration, Erklärung und Übungen, Wichtiges theoretisches/praktisches Wissen! Auch für Fortgeschrittene.	
	Schwierigkeit	3	
	Mut, Überwindung	1	

#### 3.3 Balance

Experts	Ziel	Mehr Balance in allen Situationen	Gleichgewicht
	Inhalt	Inhalte spielerische Gleichgewichtsübungen, Stehversuche lang ohne Hilfsmittel, Stehversuche freihändig, Wand-An/Ab mit VDR in Fahrt, Wenden ohne zu pedalen, Wenden an Ort (hüpfend), Spurgasse fahren	
	Schwierigkeit	3	
	Mut, Überwindung	3	

#### 3.4 Bremsen (Auffrischung)

Experts	Ziel	Schnelles, sicheres, kontrolliertes Bremsen, auch im steilen Gelände	Bremsen
	Inhalt	Ideale Einstellung der Bremshebel, Finger/Handhaltung beim Bremsen, Körperschwerpunktverlagerung, Bremsungen auf verschiedenen Untergründen und Geländeneigungen, differentielle Übungen, Abschätzen des Bremsweges (Zielbremsen mit Stillstand)	
	Schwierigkeit	3	
	Mut, Überwindung	3	

#### 3.5 Richtig Schalten (Auffrischung)

Experts	Ziel	Richtiges und kettenschonendes Schalten	Geschicklichkeit
	Inhalt	Erklärung der genauen Funktionsweise einer Schaltung, Tipps zum flüssigen Gangwechsel, Schalten an Ort, Schalten am Berg	
	Schwierigkeit	2	
	Mut, Überwindung	1	

#### 3.6 Hindernisse

Experts	Ziel	Bewältigen von Hindernissen Steinen, Wurzeln, Baumstämmen, Wasserrinnen, Steilstufen usw.	Geschicklichkeit
	Inhalt	Vorderrad heben, Hinterrad heben, Gewichtsverlagerung, Hindernis überwinden mit anheben des Vorder- und Hinterrades (Bunny Hop), Wheelie Drop, Hindernis Bergauf mit anheben des Vorderrades mit aufbauenden Übungen	
	Schwierigkeit	5	
	Mut, Überwindung	7	

#### 3.7 Springen

Experts	Ziel	Sprünge im Gelände und Bikepark	Springen
	Inhalt	Grundtechnik zum Springen bis hin zum aktiver Absprung, Aufbau kleine Sprünge bis hin zu größeren Jumps, Variationen (Geländekante, Treppen, Baumstämmen, Drop, Table, Double, Kicker usw.)	
	Schwierigkeit	7	
	Mut, Überwindung	8	

### 3.8 Kurvenfahren

Experts	Ziel	Grundtechniken im Turn, sicher und schnell um die Kurve.	Kurven
	Inhalt	Die unterschiedlichen Kurventechniken, Serpentinauffahren mit Hinterrad versetzen), Blickführung, Pedalwechsel, Linienwahl, Bremsverhalten	
	Schwierigkeit	5	
	Mut, Überwindung	5	

### 3.9 Aufstieg

Experts	Ziel	Die Technik beim Bergauffahren - auch in steilen Anstiegen nicht mehr absteigen	Uphill
	Inhalt	Richtige Tretfrequenz, Wiegetritt, Gewichtsverlagerung, extreme Steigungen, Hillstart, Hindernis bergauf überwinden mit Vorderrad und Hinterrad anheben, Schalten am Berg	
	Schwierigkeit	4	
	Mut, Überwindung	2	

### 3.10 Abfahrt

Experts	Ziel	Die Technik beim Bergabfahren - auch in steilen Abfahrten sicher fahren	Downhill
	Inhalt	Abrufen der Grundposition, Bremsübungen im Steilen, schrittweise Annäherung an extreme Geländeneigungen und lose Untergründe, extreme Abfahrt, Hillstart, Hindernis bergab überfahren, Treppe hinunter fahren, Stufe langsam überwinden, Wheelie Drop, Kurven fahren mit Hinderniss	
	Schwierigkeit	8	
	Mut, Überwindung	9	



#### **4 Level Professionals**

Sie lernen uns Tipps und Tricks, wir dürfen von einander lernen.