

Level – Basics

Modul 1 - Schalten

Ziel	Richtiges und geräuschärmeres Schalten auch im Anstieg
Inhalte	Erklärung der genauen Funktionsweise einer Schaltung, Tipps zum flüssigen Gangwechsel, Übungen;
Dauer	15 min
Schwierigkeit	1
Mut, Überwindung	1

Modul 2 – Sicher unterwegs mit Klickpedalen

Ziel	Mehr Sicherheit mit Klickpedalen
Inhalte	Erklärung des Bewegungsablaufes, üben von Aus- und Einsteigen mit methodisch aufbauenden Übungen in verschiedensten, realitätsnahen Situationen; Nach Absolvierung dieses Moduls solltest du die Fähigkeit besitzen, dich in jeder Situation schnell und elegant von der Umklammerung des Klickpedals zu lösen. Auch für erfahrene Biker nicht uninteressant.
Dauer	45 min
Schwierigkeit	1-3
Mut, Überwindung	1-3

Modul 3 - Grundposition

Ziel	Grundposition und Verlagerung des Körperschwerpunktes
Inhalte	Demonstration, Erklärung warum die GP so essentiell für das Fahren im Gelände ist, Übungen; Wichtiges theoretisches Wissen! Auch für Fortgeschrittene.
Dauer	15 min
Schwierigkeit	1
Mut, Überwindung	1

Modul 3 - Gleichgewicht

Ziel	Mehr Balance in allen Situationen.
Inhalte	spielerische Gleichgewichtsübungen, Steuerschulung, Stehversuche;
Dauer	60 min
Schwierigkeit	2
Mut, Überwindung	3

Modul 4 - Bremsen

Ziel:	Schnelles und sicheres Bremsen
Inhalte:	Ideale Einstellung der Bremshebel, Finger/Handhaltung beim Bremsen, Körperschwerpunktverlagerung, Zielbremsungen auf verschiedenen Untergründen und Geländeneigungen, differentielle Übungen;
Dauer:	45 min
Schwierigkeit	2-3
Mut, Überwindung	2



Modul 5 - Bergauffahren

Ziel	ökonomisches Bergauffahren, auch in steilen Anstiegen nicht mehr absteigen;
Inhalte	Richtige Tretfrequenz, Wiegetritt, Gewichtsverlagerung, extreme Steigungen, Anfahren;
Dauer	30 min
Schwierigkeit	3
Mut, Überwindung	2

Modul 6 – Kurvenfahren (große Kurvenradien)

Ziel	Grundtechniken im Turn, sicher und schnell um die Kurve.
Inhalte	Grundverhalten in der Kurve, Gewichtsverlagerung, üben auf verschiedenen Untergründen und mit unterschiedlichen Radien; Jeder Mountainbiker sollte die grundlegende Kurventechnik draufhaben – damit macht die Abfahrt erst richtig Spaß und die Sicherheit erhöht sich
Dauer	60 min
Schwierigkeit	2-4
Mut, Überwindung	2

Modul 7 – Gefahrenstellen

Ziel	Wo liegen versteckte Gefahren im Gelände, einschätzen und üben derselben;
Inhalte	Der Schwerpunkt dieses wichtigen Moduls liegt beim Üben der Einschätzung und Erkennen von gefährlichen Situationen und der Entwicklung eines Aktionsplanes für diese, Bsp. Weideroste, Holzbrücken, Wasserrinnen, Schlaglöcher und hohe Wurzeln;
Dauer	45 min
Schwierigkeit	4
Mut, Überwindung	4

Modul 8 - Hindernisse

Ziel	Bewältigen von Hindernissen wie Bordsteinkanten, Baumstämmen, Wasserrinnen, kleinere Steilstufen usw.
Inhalte	Vorderrad heben, Hinterrad heben, Gewichtsverlagerung, mit aufbauenden Übungen;
Dauer	60 min
Schwierigkeit	5
Mut, Überwindung	5

Level – Advanced

Modul 9 – lose Untergründe

Ziel	sichere Anwendung der passenden Technik bei schwierigen Bodenbeschaffenheiten wie, lockerer Schotter, Gras, Wurzeln, ...
Inhalte	Was darf und soll ich bei welchem Boden machen? Erfahrungen sammeln, üben von Aktionen und Reaktionen;
Dauer	45 min
Schwierigkeit	5
Mut, Überwindung	3

Modul 10 – Falscher Hase

Ziel	Erlernen des Bunny Hops mit Hilfe der Klickpedale
Inhalte	Methodisch aufbauende Übungen, Üben in unterschiedlichem Gelände und verschiedenen Geländeneigungen;
Dauer	60 min
Schwierigkeit	5
Mut, Überwindung	5

Modul 11 – Anlieger

Ziel	Anlieger im Bike Park und im Gelände
Inhalte	Erlernen der Technik (Legen und Drücken) und Anwendung in differentiellen Übungen
Dauer	45 min
Schwierigkeit	5
Mut, Überwindung	6

Modul 12 – Steilabfahrten

Ziel	Meistern von steilen Abfahrten auf verschiedenen Untergründen
Inhalte	Abrufen der Grundposition, Bremsübungen im Steilen, schrittweise Annäherung an extreme Geländeneigungen und lose Untergründe;
Dauer	60 min
Schwierigkeit	6
Mut, Überwindung	7

Modul 13 – Spitzkehren 1

Ziel	Beherrschung Spitzkehre
Inhalte	Erlernen und Anwenden der Techniken „Balance Turn“ und „Hinterrad Drift“
Dauer	120 min
Schwierigkeit	7
Mut, Überwindung	6



Modul 14 – Springen

Ziel	Sprünge im Gelände und Bikepark
Inhalte	Grundtechnik zum Springen, Aufbau kleinerer Sprünge bis hin zu größeren Jumps, Variationen (Table, Double, Geländekante, Sprungschanze, usw.)
Dauer	60 min
Schwierigkeit	7
Mut, Überwindung	8

Modul 15 – Race Workshop

Ziel	Schnelle Techniken für Cross Country Races und Marathons
Inhalte	Linienwahl, effektive Renntechniken, Überholen bergab, Differentielles Lernen, verbessern der variablen Verfügbarkeit der technischen Fertigkeiten
Dauer	240 min
Schwierigkeit	6-10
Mut, Überwindung	7

Modul 16 – Schulung der Trettechnik

Ziel	Eine effektive Trettechnik in jedem Gelände
Inhalte	Erklärung der einzelnen Trittphasen, isolierte Schulung der einzelnen Bewegungsabläufe, verschiedene Übungen und geben von Übungsanweisungen für zu Hause
Dauer	60 min
Schwierigkeit	7-10
Mut, Überwindung	1

Level – Expert

Modul 17 – Floater

Ziel	Der Floater ist die Technik mit der du kleine bis ganz hohe Drops mit Speed nimmst.
Inhalte	Aufbau und Erlernen des Bewegungsablaufes auf kleinen Hindernissen, langsame Steigerung der Höhe;
Dauer	90 min
Schwierigkeit	7
Mut, Überwindung	9

Modul 18 – Spitzkehren 2

Ziel	Beherrschung extremer Spitzkehren
Inhalte	Lernen und Anwenden der Techniken „Jump Turn“ und „Nosewheelie Turn“
Dauer	120 min
Schwierigkeit	9
Mut, Überwindung	8

Modul 19 – Extreme Trails

Ziel	Befahren von extrem schwierigen und verblockten Trails.
Inhalte	Praktische, aufbauende Übungen im Gelände und Vermitteln wichtiger Tricks und „Überlebensstrategien“
Dauer	120 min
Schwierigkeit	9
Mut, Überwindung	9

Modul 20 – Northshore

Ziel	Tipps und Tricks auf Northshore Trails
Inhalte	leichter Einstieg zum Befahren der kanadischen Hühnerleitern, sukzessive Steigerung des Schwierigkeitslevels
Dauer	60 min
Schwierigkeit	9
Mut, Überwindung	10

Modul 21 – Wheelie Drop

Ziel	Freier Fall im Wheelie Drop, den du bei Drops im extremen Gelände brauchst, wo du nicht mit Fullspeed drüberheizen kannst
Inhalte	Erlernen der Technik und Anwendung mit stufenweiser Steigerung der Höhe.
Dauer	90 min
Schwierigkeit	9
Mut, Überwindung	10

**Modul 22 – Bunny Hop**

Ziel	Überwinden von höheren Hindernissen mit dem echten Bunny Hop!
Inhalte	Zerlegen der Technik in Teilbewegungen, Zusammenfügen selbiger und Anwenden – auch im Gelände.
Dauer	60 min
Schwierigkeit	10
Mut, Überwindung	6

Modul 23 – Wheelie

Ziel	Die „Show Off“ Technik! Perfekt im Wheelie zu riden lernt man nicht in einer Stunde, vielmehr braucht man hunderte Versuche und viel Geduld. Mit unserer Übungsanleitung nimmst du eine effektive Abkürzung zum Ziel deiner Träume.
Inhalte	genaue Bewegungserklärung, Übungsanleitung, Manuelle Unterstützung bei den ersten Versuchen, Tricks und Short Cuts;
Dauer	60 min
Schwierigkeit	10
Mut, Überwindung	7