

Level I**Modul 1 – Richtig Schalten**

Ziel	Richtiges und kettenschonendes Schalten
Inhalte	Erklärung der genauen Funktionsweise einer Schaltung, Tipps zum flüssigen Gangwechsel, Übungen;
Dauer	ca. 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 verschiedenen Situationen;
Dauer	ca. 30 min
Schwierigkeit	1-3
Mut, Überwindung	1-3

Modul 3 - Gleichgewicht

Ziel	Mehr Balance in allen Situationen
Inhalte	spielerische Gleichgewichtsübungen, Steuerschulung, Stehversuche;
Dauer	ca. 30 min
Schwierigkeit	2
Mut, Überwindung	3

Modul 4 - Grundposition

Ziel	Grundposition und Lagerung des Körperschwerpunktes
Inhalte	Demonstration, Erklärung und Übungen; Wichtiges theoretisches/praktisches Wissen! Auch für Fortgeschrittene.
Dauer	ca. 45 min
Schwierigkeit	3
Mut, Überwindung	1

Modul 5 - Bremsen

Ziel	Schnelles und sicheres Bremsen, auch im steilen Gelände
Inhalte	Ideale Einstellung der Bremshebel, Finger/Handhaltung beim Bremsen, Körperschwerpunktverlagerung, Zielbremsungen auf verschiedenen Untergründen und Geländeneigungen, differentielle Übungen;
Dauer	ca. 60 min
Schwierigkeit	2-3
Mut, Überwindung	2

Modul 6 – sicheres Absteigen

Ziel	Absteigen in allen Situationen
Inhalte	methodisch aufbauende Übungen bis zum Notabstieg im steilen Gelände
Dauer	ca. 30 min
Schwierigkeit	2-4
Mut, Überwindung	2-5

Level II**Modul 7 - Bergauffahren**

Ziel	Die Technik beim Bergauffahren - auch in steilen Anstiegen nicht mehr absteigen;
Inhalte	Richtige Tretfrequenz, Wiegetritt, Gewichtsverlagerung, extreme Steigungen, Anfahren;
Dauer	ca. 30 min
Schwierigkeit	3
Mut, Überwindung	1

Modul 8 – Kurvenfahren, schnelle Kurven mit großen Radien;

Ziel	Grundtechniken im Turn, sicher und schnell um die Kurve.
Inhalte	Die unterschiedlichen Kurventechniken, Gewichtsverlagerung, Pedalwechsel, Linienwahl, Bremsverhalten;
Dauer	ca. 60 min
Schwierigkeit	2-4
Mut, Überwindung	2-3

Modul 9 - Hindernisse

Ziel	Bewältigen von Hindernissen wie Bordsteinkanten, Steinen, Wurzeln, Baumstämmen, Wasserrinnen, kleinere Steilstufen, usw.
Inhalte	Vorderrad heben, Hinterrad heben, Gewichtsverlagerung, mit aufbauenden Übungen;
Dauer	ca. 45 min
Schwierigkeit	5
Mut, Überwindung	5

Level III**Modul 10 – Falscher Hase (Klickpedal Hop)**

Ziel	Überspringen von Hindernissen mit Hilfe der Klickpedale
Inhalte	Methodisch aufbauende Übungen, Üben in unterschiedlichem Gelände und verschiedenen Geländeneigungen;
Dauer	ca. 60 min
Schwierigkeit	5
Mut, Überwindung	5

Modul 11 – 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	ca. 60 min
Schwierigkeit	6
Mut, Überwindung	7

Modul 12 – Spitzkehren

Ziel	Beherrschung Spitzkehre
Inhalte	Aufbau der gefahrenen Spitzkehre in methodischen Übungsreihen bis hin zur Anwendung im Gelände.
Dauer	ca. 90 min
Schwierigkeit	7
Mut, Überwindung	6

Level IV**Modul 13 – Springen**

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

Modul 14 – 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 15 – 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

Level V**Modul 16 – Spitzkehren mit Hinterradversetzen**

Ziel	Beherrschung extremer Spitzkehren
Inhalte	Lernen und Anwenden der Techniken „Jump Turn“ und „Nosewheelie Turn“
Dauer	ca. 90 min
Schwierigkeit	9
Mut, Überwindung	8

Modul 17 – 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	ca. 60 min
Schwierigkeit	9
Mut, Überwindung	10

Modul 18 – 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	ca. 60 min
Schwierigkeit	10
Mut, Überwindung	6

Modul 19 – 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;
Dauer	ca. 60 min
Schwierigkeit	10
Mut, Überwindung	7