



MTB SKILL-BOOK

Stolz präsentieren wir das MTB Skill-Book der URC Bikerei. Mit der Saison 2016 bekommt jedes bei uns angemeldete Kind ein Exemplar, welches von nun an seine MTB-Karriere begleitet.

Das Skill-Book dient den Kindern und Jugendlichen als Vergleichsmöglichkeit des eigenen Könnens und soll sie motivieren, auch außerhalb des Trainings fahrtechnische Inhalte zu üben.

Das MTB Skill-Book beinhaltet ausgewählte Fertigkeiten, die den heute vorherrschenden fahrtechnischen Standard im Mountainbike Kinder- und Jugendtraining repräsentieren.

Die fahrtechnischen Übungen im Skill-Book sind methodisch aufeinander aufbauend gestaltet, weshalb Fertigkeiten nur dann abgeprüft werden können, wenn jene aus der vorherigen Altersklasse bereits erfolgreich absolviert wurden.

Die Fertigkeiten können an den Bikerei Skill-Days abgelegt werden, wobei jedes Kind pro Station zwei Versuche hat. Fertigkeiten, die mit einem Stern (*) gekennzeichnet sind, können am Trainingslager in Kirchberg in Tirol abgelegt werden.

Beim Ablegen der Übungen steht immer eine fahrtechnisch saubere Ausführung im Vordergrund.

Bei Verlust kann das Skill-Book zum Selbstkostenpreis von € 4.- nachgekauft werden. Vereinsexterne Personen können ebenso gerne ein Skill-Book um € 13.- erwerben.

Großer Dank gilt allen Personen, besonders Peter und Stefan, die an der Umsetzung dieses Projekts beteiligt waren und dem RV Dornbirn für die grundlegende Idee.





SKILL-BOOK ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Allgemeine Erklärungen

Die folgenden Übungsbeschreibungen, der im MTB Skill-Book aufgelisteten Übungen, bieten uns einen standardisierten Testaufbau, um die Fertigkeiten der Kinder möglichst gerecht überprüfen zu können. Der Übungsaufbau ist unter Verwendung von für uns verfügbarem Material und möglichst einfach gestaltet, damit wir einen SKIBO Test Tag auf unserem Trainingsgelände organisatorisch effizient durchführen können. Für den Übungsbetrieb empfehlen wir aber natürlich eine größtmögliche Vielfalt an Übungsvariationen!

„Learning for testing“ liegt absolut nicht in unserem Sinn. Deshalb achten wir besonders auf eine technisch saubere Ausführung, die nur durch ein breites Spektrum an Trainingsinhalten erreicht werden kann.

Die Übungsbeschreibung dient auch unseren Trainerinnen und Trainern als Leitfaden für unser wöchentliches Training und ist entsprechend unserer vereinsinternen Kommunikation formuliert (Namen von Spielen, etc.).

Dieses Dokument ist eine Beta-Version, die Übungen befinden sich noch in der Testphase, bzw. weist unser Trainingsplatz noch nicht alle für die Übungen erforderlichen Obstacles auf.

Wir freuen uns über jegliches Feedback an peter@urc-bikerei.at





Methodisch-didaktische Empfehlungen

- Beidseitiges Üben
- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- „Roter Faden“ des MTB-Lehrweges
- Variation und Differenzierung
- Mit Spiel zum Ziel
- Fehlerkorrektur durch Übungsauswahl
- Methodische Übertreibung
- Alltagsbezüge herstellen
- Training unter normalen, erleichterten, veränderten und erschwerten Bedingungen (Variation der koordinativen Anforderungen: Informations- und Gleichgewichtsanforderungen sowie den Druckbedingungen)
- Positiv-konstruktives Feedback
- Videofeedback
- ...





Gleichgewicht

Übung 1.1: Gegenstände aufheben

Übergeordnete Ziele: Koordinative Fähigkeiten, v.a. Gleichgewicht & Differenzierungsfähigkeit (Bremsgefühl)

Lernziele: Einhändig und freihändig fahren, Gegenstände handhaben

Wichtig: Gegenstandsseitiges Pedal unten, Sattelhöhe darf nicht verstellt werden

Aufbauende Übungen: Mit niedrigerem Sattel, Flasche aus dem Flaschenhalter nehmen und wieder zurückstecken, ...
Hütchen aufsammeln, Tennisball von einer in die andere Hand passen, Jonglieren, ...

Spielideen: Gegenstände in der Gruppe weitergeben, zuwerfen & fangen, von einer Hand zur anderen per Bodenpass unter dem Rad durch, Parteiball, Nummernball, Bikepolo, Radball, Bikecurling, Bikeboccia, ...

Material: 1x Podest für Tennisball, 1x Tennisball, 1x Kübel 30cm hoch, $\varnothing \approx 30\text{cm}$
2x Kübel 15cm hoch, $\varnothing \approx 15\text{cm}$, 1x Trinkflasche 0,5l, halb voll
Kreisschablone 12cm, Kreide
1x kleine Dose (Red Bull Shot), halb voll
5x leicht konische PET Flaschenverschlüsse





U9: Tennisball von Podest in Kübel

Ein Tennisball soll im Vorbeifahren von einem Podest (ca. 30cm) genommen werden und mit der anderen Hand 5m weiter in einen Kübel (ca. 30cm hoch, $\varnothing \approx 30\text{cm}$) abgelegt werden.

U11: Trinkflasche von und auf Podest

Eine Trinkflasche (0,5l, halb voll) soll im Vorbeifahren von einem Podest (umgedrehter Kübel, ca. 15cm hoch, $\varnothing \approx 15\text{cm}$) aufgenommen werden und mit der anderen Hand 5m weiter auf einem anderen Podest abgestellt werden.

U13: Trinkflasche von und auf Boden

Eine Trinkflasche (0,5l, halb voll) soll im Vorbeifahren vom Asphaltboden aufgenommen werden und mit der anderen Hand 5m weiter auf dem Boden innerhalb eines Kreises ($\varnothing = 12\text{cm}$) wieder abgestellt werden.

U15: Kleine Dose, beidseitig

Eine kleine Dose (0,25l, halb voll) soll im Vorbeifahren vom Asphaltboden aufgenommen werden und mit der anderen Hand 5m weiter auf dem Boden innerhalb eines Kreises ($\varnothing = 12\text{cm}$) wieder abgestellt werden. Danach wird gewendet und das Ganze mit der anderen Hand wiederholt.

U17: Flaschenverschlüsse einsammeln

Auf einer Strecke von 15m liegen fünf PET-Flaschenverschlüsse am Asphaltboden (alle 3m). Mindestens drei sollen eingesammelt und in eine Trikottasche gesteckt werden.





Gleichgewicht

Übung 1.2: Stehversuch

Übergeordnete Ziele: Koordinative Fähigkeiten, v.a. Gleichgewicht & Differenzierungsfähigkeit (Bremsgefühl & Pedaldruck)

Lernziele: Stehversuch-Variationen

Wichtig: Beidseitiges Üben

Aufbauende Übungen: Variation des Geländes (eben, bergauf, bergab, ...), VR in eine leichte Mulde, freihändig fahren, Punkt mit den Augen fixieren bis zu herumschauen und geschlossene Augen, Rückwärtsfahren, Stehversuch mit einem oder beiden Beinen am VR, ...

Spielideen: Battle Royal in allen Variationen, Langsamster, verkehrt am Bike fahren, ...

Material: „Zirkel“





U9: Stehen bleiben, weiterfahren

In einem begrenztem Bereich für das VR ($\varnothing=1\text{m}$), soll stehen geblieben werden und ohne abzusteigen wieder weitergefahren werden.

U11: 3 Sekunden

In einem begrenzten Bereich, den das VR nicht verlassen darf ($\varnothing=1\text{m}$), soll drei Sekunden lang balanciert werden, ohne abzusteigen.

U13: 10 Sekunden

In einem begrenzten Bereich den das VR nicht verlassen darf ($\varnothing=1\text{m}$), soll zehn Sekunden lang balanciert werden, ohne abzusteigen.

U15: 15 Sekunden, ohne Bremse

Auf leicht geneigtem Untergrund, in einem begrenzten Bereich den das VR nicht verlassen darf ($\varnothing=1\text{m}$), soll 15 Sekunden lang ohne zu bremsen balanciert werden, ohne abzusteigen.

U17: 15 Sekunden freihändig

Auf leicht geneigtem Untergrund, in einem begrenzten Bereich den das VR nicht verlassen darf ($\varnothing=1\text{m}$), soll 15 Sekunden lang freihändig balanciert werden, ohne abzusteigen.





Gleichgewicht

Übung 1.3: Wheelie

Übergeordnete Ziele: Koordinative Fähigkeiten, v.a. Gleichgewicht & Differenzierungsfähigkeit (Bremsgefühl & Pedaldruck), Spaß

Lernziele: VR durch Pedalimpuls heben, Wheelie

Wichtig: Beidseitiges Üben des Pedalimpulses, gestreckte Arme, Körpergewicht am Sattel, Bremsfinger an der Bremse,

Aufbauende Übungen: Pedalimpuls mit abgestütztem Bein, Sattel etwas tiefer, Blick auf etwas Entferntes richten, gemeinsam (Helfer halten) Sweetspot finden,

Spielideen: Hütchen-Killer

Aufbau: Gestartet wird an der Startlinie, das Vorderrad darf ab der Nulllinie bis zur geforderten Distanzlinie nicht den Boden berühren. Ebenso bei der U17 eine Hand nicht den Lenker.





U9: Vorderrad durch Pedalimpuls heben

U11: 2 Meter

U13: 5 Meter

U15: 10 Meter

U17: 12 Meter „one-hand-Wheelie“





Aufsteigen, Absteigen

Übung 2.1: Bergauf anfahren, bergab absteigen

Übergeordnete Ziele: Differenzierungsfähigkeit (Bremsgefühl & Pedaldruck), sicheres Auf- und Absteigen, sauberes Anfahren, Wettkampftechnik, Spaß und Überwindung (Terrence Hill & Lisi Osl)

Lernziele: Aufsteigen, Anfahren und Absteigen aus dem Stehen, Gehen und Laufen. Absprung nach hinten und vorne.

Wichtig: Beidseitiges Üben

Rad leicht schräg stellen, bergseitiges Auf- und Absteigen, Sattelkontakt halten und beim Wegfahren Pedalstellung auf ca. 1-2 Uhr-Position. Ebenso Uphill-Position einnehmen, Blickrichtung in gewünschte Fahrtrichtung und entsprechende Gangwahl.

Notabstieg nach hinten: Bremsen bis zum Stillstand, Gesäß hinter den Sattel (Bauch/Brust ablegen), ein Pedal absenken, mit dem anderen Fuß absteigen, zweiter Fuß auf den Boden und mit den Händen den Sattel fassen.

Aufbauende Übungen: Umfaller (Seitlich fallen lassen und im letzten Moment ausklicken), vom fixierten Rad (Trainer hält) abspringen, Handstandüberschlag über den Lenker, ...

Spielideen: Staffelspiele, Fahrtechnikparcours





U9: Im leicht geneigten Gelände, ca. 5%

Auf einer kleinen Schleife wird bergauf angefahren, gewendet und bergab abgestiegen.

U11: Etwas steiler, ca. 10%, beidseitig, mit Notabstieg

Wie U9 nur steiler, Aufsteigen und Anfahren von beiden Seiten und bergab Notabstieg.

U13: „Querfeldeintechnik“

Auf einer Strecke von 20m liegt nach 10m ein kleines Hindernis (ca. 15cm hoch). Ab 2m davor bis 2m danach muss das Rad geschoben und über das Hindernis gehoben werden. Dabei soll ins Laufen abgesprungen und aus dem Laufen wieder aufgesprungen werden. Bis zur Ziellinie soll wieder eingeklickt werden. Das Ganze unter 8 Sekunden.

U15: Schwieriger Untergrund, steil, mit „Terrence Hill“

Wie U11, aber auf losem Untergrund, wenig Platz zum schräg Stellen des Bikes und in steilem Gelände.

Absteigen mit „Terrence Hill“ im etwas flacheren Auslauf: Beidbeiniger Absprung nach hinten, Rad wird am Sattel aufgefangen.

U17: Bergauf loser Untergrund, sehr steil, in der Abfahrt Notabstieg und Notaufstieg, Absprung im flachen mit „Lisi Osl“

Wie U15, noch etwas steiler und schwerer, Notabstieg während der Abfahrt und ebenso wieder aufsteigen und weiterfahren.

Absprung im flachen mit Grätsche über den Lenker („Lisi Osl“).





Grundposition

Übung 3.1: Bergab fahren, leicht geneigtes Gelände

- Übergeordnete Ziele:** Differenzierungsfähigkeit (Körperposition, Schwerpunktlage, Gewichtverteilung, Körperspannung)
- Lernziele:** Grundposition, aktives und kontrolliertes Bewegen des Bikes, Oberkörper möglichst ruhig halten
- Wichtig:** Körper ruhig, Rad bewegt sich, Pedale und Füße waagrecht, Beinstreckung, Oberkörper flach, Schwerpunkt zentral, Ellbogen stark nach außen angewinkelt und Blick voraus.
- Aufbauende Übungen:** Einnehmen der unterschiedlichsten Positionen am Rad, „lastenfreier Lenker“, angepasste Körperposition bergauf, bergab, über Wellen, ...
- Spielideen:** Pumptrack fahren!





U9: Grundposition einnehmen

Auf einem leicht geneigtem Bergabstück soll in der Grundposition (GP) gerollt werden

U11: Kleine Stufe, ca. 20cm

In einem leichten Gefälle soll über eine Stufe gefahren werden.

U13: Stufe, ca. 30cm, langsames Tempo

Wie U11, gleich nach der Stufe (ca. 2m) kommt eine enge Kurve, dadurch muss die Stufe langsam gefahren werden.

U15: Stufen, unterschiedliche Höhen (ca, 30-40 cm), unrhythmisch.

Stufen, Abstand 1-2m, Höhe 30-40cm sollen möglichst sauber (Oberkörper ruhig und stabil, Arbeit aus Armen und Beinen) befahren werden.

U17: Stufen, unterschiedliche Höhen, unrhythmisch, mit Speed

Wie U15 nur mit Geschwindigkeit, max. 3s Burschen, 3,3s Mädchen
Start der Zeitmessung ist am Rodelhügel auf Höhe des Strauches, Ziel ist der Asphalt.





Bremsen

Übung 4.1: Zielbremsung - ohne blockierenden Reifen, ab U15 mit einem Bremsfinger

Übergeordnete Ziele: Differenzierungsfähigkeit (Bremsgefühl, Körperposition, Gewichtsverteilung, Körperspannung), Kopplungsfähigkeit (Bremsen und Anpassen der Körperposition), Reaktion und Antizipation (Untergrund, Gelände, ...)

Lernziele: sauberes Bremsen

Wichtig: Schwerpunkt zentral (weder VR noch HR soll blockieren, HR bleibt am Boden), möglichst viel Kraft über die Beine (eher gestreckt) und Füße (Fersen leicht abgesenkt) aufnehmen. Füße sollen erst nach dem Stillstand vom Pedal genommen werden. Fuß darf erst bei Stillstand des Rades vom Pedal genommen werden.

Aufbauende Übungen: Einnehmen der unterschiedlichsten Positionen am Rad beim Bremsen mit der vorderen, hinteren und mit beiden Bremsen, Variation des Untergrundes und der Neigung, Driften von VR und HR am Schotterplatz provozieren, Stoppie, Nose-Wheelie, Biken auf rutschigen Trails und im Schnee, ...

Spielideen: Wer driftet mit dem HR am weitesten?

Material: 2 stabile Pylonen, 2 leichte Stäbe

Sonstiges: Erster Stab stößt durch die Erschütterung beim Herunterfallen gerne den zweiten auch hinunter!

Aufbau: Stäbe müssen dünn und leicht sein und die Hütchen müssen stabil und gut fixiert sein, damit der zweite Stab nicht nur durch die Erschütterung des ersten auf den zweiten Hütchen herunter fällt!





U9: In vorgegebenem Rechteck stehen bleiben

In einem leichten Bergabstück (ca. 5%) sollen die Kinder innerhalb eines Rechtecks (2 x 1m) stehen bleiben.

U11: Leicht bergab, fester Untergrund, Gegenstand berühren

In einem leichten Bergabstück (ca. 5%) stehen je zwei Pylonen mit einem Stab oben liegend knapp hintereinander (ca. 20cm Stababstand). Der erste Stab soll mit dem Vorderrad herunter gestoßen werden, der zweite Stab soll oben liegen bleiben.



U13: Bergab, >15km/h, unbefestigter Untergrund, Gegenstand berühren

Wie U11, nur etwas steiler, auf unbefestigtem Untergrund und mit einer Mindestgeschwindigkeit von 15 km/h (vorgegeben durch Anlaufstück ohne Bremsen).



U15: Vollbremsung auf Zuruf

Wie U13 nur statt *Gegenstand berühren*, Vollbremsung auf Zuruf, ohne blockierende Räder, ohne ansteigendes Hinterrad.

U17: Wie U15 + steil bergab, loser Untergrund mit Hindernissen





Kurventechnik - Lenken

Übung 5.1: Becherslalom

Übergeordnete Ziele: Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit (Bremsgefühl, Pedaldruck), Orientierung (Wo ist mein Hinterrad?)

Lernziele: Möglichst enge Kurven fahren, Linienwahl,

Wichtig: Blicktechnik, Körperrotation, Knieposition, HR-Bremse

Aufbauende Übungen: 8er, Schnecke, Flaschenkreis, Slalom-Variationen, Komplexität erhöhen (einhändig, einäugig, Griff in der Mitte vom Lenker, am Vorbau, Kreuzgriff, einhändiger Kreuzgriff), Stehversuch, ...

Spielideen: Battle Royal mit beiden Rädern am Boden, Staffelspiele, Punktespiele wie Pyramide, T-Wende, ...

Aufbau:

Gestartet wird aus der Startbox, die Außenbegrenzung darf nicht überfahren werden, die horizontale Linie eines Becher-Tores darf nicht zurück überfahren werden (wenn man für das nächste ausholt).

Die Becher dürfen nicht umfallen oder ihren Bereich verlassen.





U9: VR & HR außen vorbei

U11: VR dazwischen, HR innen

U13: VR außen, HR dazwischen, rechte Hand hinter dem Rücken

U15: VR & HR zwischen den Bechern

U17: VR außen, HR dazwischen, einhändiger Kreuzgriff, ein Auge zuhalten





Kurventechnik - Lenken

Übung 5.2: Liegende Acht

Übergeordnete Ziele: Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit (Bremsgefühl, Pedaldruck), Orientierung (Wo ist mein Hinterrad?), Antizipation

Lernziele: Möglichst enge Kurven fahren, Linienwahl,

Wichtig: Blicktechnik, Körperrotation, Knieposition, HR-Bremse

Aufbauende Übungen: 8er, Schnecke, Flaschenkreis, Slalom-Variationen, Komplexität erhöhen (einhändig, einäugig, Griff in der Mitte vom Lenker, am Vorbau, Kreuzgriff, einhändiger Kreuzgriff), Stehversuch, ...

Spielideen: Battle Royal mit beiden Rädern am Boden, Staffelspiele, Punktespiele wie Pyramide, T-Wende, ...





U9: Um zwei Pylonen

Zwei Achter sollen auf Asphalt um zwei Pylonen (Abstand 2m) gefahren werden.

U11: In begrenztem Rechteck

Zwei Achter sollen auf Asphalt in einem begrenzten Rechteck (2,5m x 3,5m) gefahren werden.

U13: Auf unbefestigtem Untergrund

Zwei Achter in einem begrenzten Rechteck (2,5m x 3,5m) gefahren werden.

U15: Auf unbefestigtem Untergrund, mit Hindernissen

Zwei Achter sollen auf unbefestigtem Untergrund und über Hindernisse in einem begrenzten Rechteck (2,75m x 3,75m) gefahren werden.

U17: Wie U15 + einhändig





Kurventechnik - Lenken

Übung 5.3: Spitzkehren

Übergeordnete Ziele: Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit (Bremsgefühl, Pedaldruck), Orientierung

Lernziele: Befahren von engen Kurven im Gelände, Linienwahl, Blicktechnik

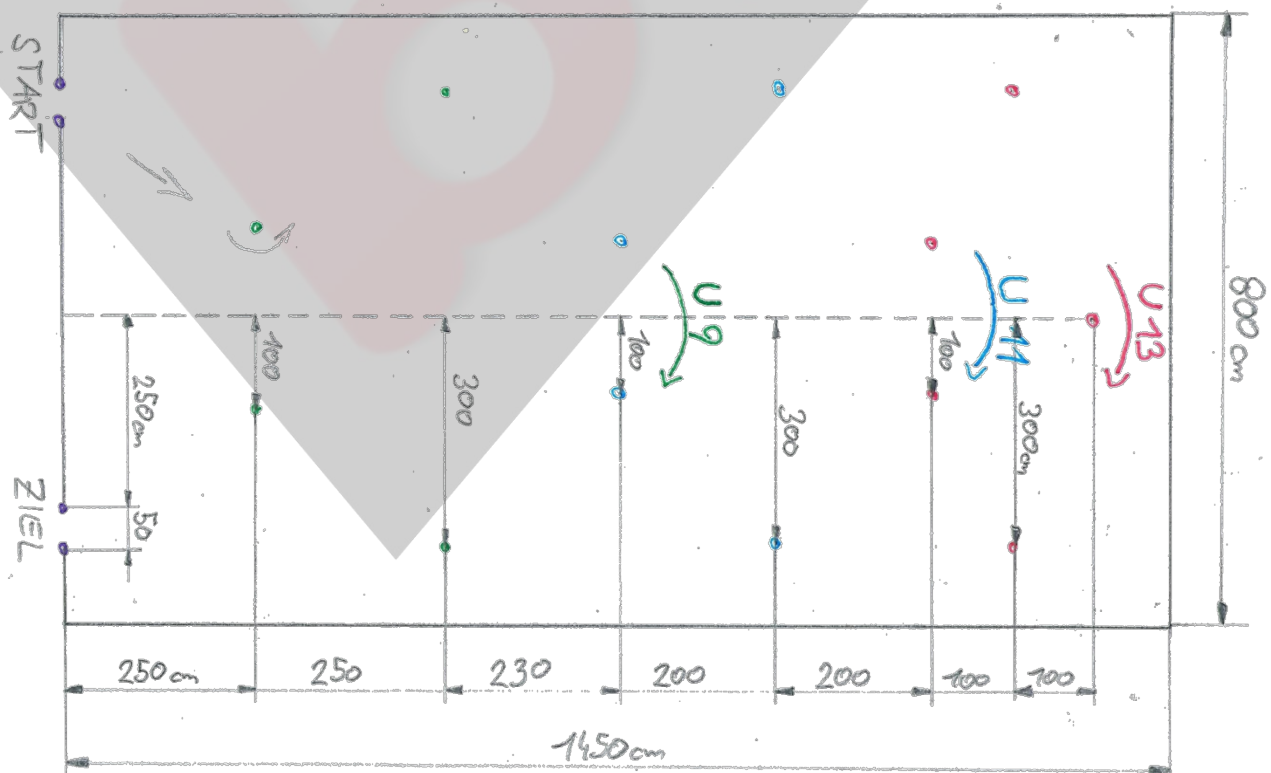
Wichtig: Blicktechnik, Körperrotation, Knieposition, HR-Bremse, Uphill- und Downhillposition

Aufbauende Übungen: Im Gelände, ev. schräg zur Hangrichtung: 8er, Schnecke, Flaschenkreis, Slalom-Variationen, Komplexität erhöhen, Stehversuch, Up- und Downhillposition ...

Spielideen: Battle Royal mit beiden Rädern am Boden, Staffelspiele, Punktespiele wie Pyramide, T-Wende, im geeigneten Gelände

Aufbau U9 bis U13:

Gestartet wird bergauf, Parcours laut Skizze, beide Reifen müssen immer am Boden sein, kein Driften.





U9: Einfache Serpentinaen

In leicht geneigtem Gelande sollen Serpentinaen bergauf und bergab befahren werden.

U11: Etwas engere Serpentinaen

Wie U9 nur etwas enger gesetzt.

U13: Spitzkehren

Wie U11 nur etwas enger gesetzt.

U15: Spitzkehren in steilem Gelande

Bergab in Race-Technik.

Diese Übung wird beim Trainingslager in Kirchberg in Tirol abgenommen.

U17: Sehr enge Spitzkehren in sehr steilem Gelande

Diese Übung wird beim Trainingslager in Kirchberg in Tirol abgenommen.





Kurventechnik - Drücken

Übung 5.4: Mehrere große Kurven, ab U15 zusätzlich mehrere kleine Kurven

Übergeordnete Ziele: Differenzierungsfähigkeit (Körperposition, Gewichts- und Druckverteilung, Körperspannung), Antizipation, Rhythmusfähigkeit

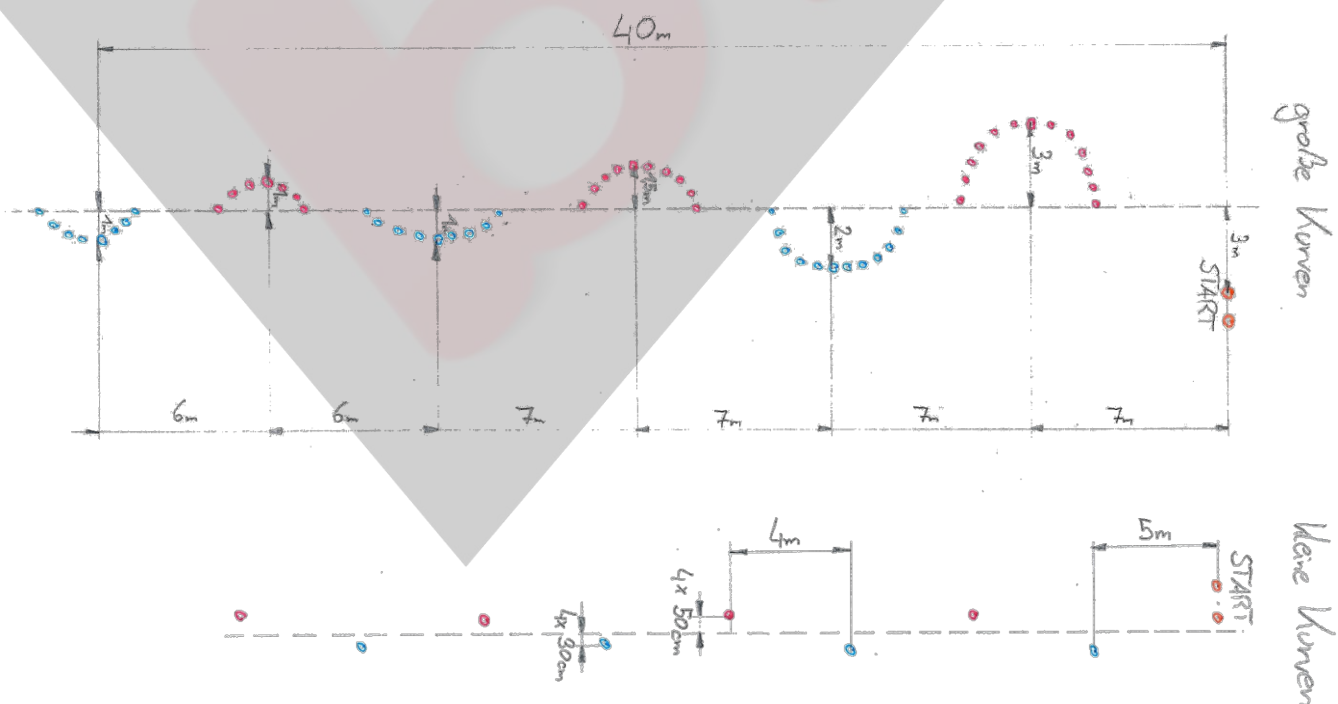
Lernziele: Sicheres und schnelles Befahren von Kurven mit mittlerem bis großem Radius, Linienwahl, Blicktechnik, Wahl der richtigen Geschwindigkeit

Wichtig: Pedalstellung, Körperposition und -rotation, Radneigung, Blicktechnik

Aufbauende Übungen: Einzelkurve in der Ebene im Rollern, dann aufbauend am Bike, extreme Körperpositionen am Bike einnehmen, extreme Bike-Schräglagen provozieren, Innenhand vom Lenker nehmen, Zurufen für Blickschulung, Variation des Kurvenradius, des Untergrundes und der Neigung, zusammengesetzte Kurven

Spielideen: (Erhöht stehende) Flasche mit dem inneren Lenkerende umstoßen; wer nimmt am meisten Schwung mit aus der Kurve?

Aufbau: Der Start befindet sich auf der Höhe der obersten Baumgruppe, die von unten aus gesehen auf der rechten Seite steht.





U9: Äußeres Pedal unten, Grundposition im Oberkörper einhalten
In leicht geneigtem Gelände sollen vier Kurven (Radius ca. 3,5m) durchfahren werden.
Fokus liegt auf Pedalstellung und Oberkörperhaltung

U11: Wie U9 + Radneigung
Fokus liegt zusätzlich auf der Radneigung.

U13: Wie U11 + Körperdrehung
Fokus liegt zusätzlich auf der Körperdrehung.

U15: Drücktechnik komplett, Rhythmus bei den engeren Kurven
Fokus liegt zusätzlich auf der Blicktechnik und dem äußerem Arm (Ellbogen vor und Belastung).
In den sechs engeren Kurven liegt der Fokus auf dem rhythmischen durchfahren.

U17: Wie U15 + Belastungswechsel
In den engeren sechs Kurven liegt der Fokus auf einem bewussten Wechsel zwischen Belastung und Entlastung.





Hindernisse

Übung 6.1: Vorderrad & Hinterrad heben

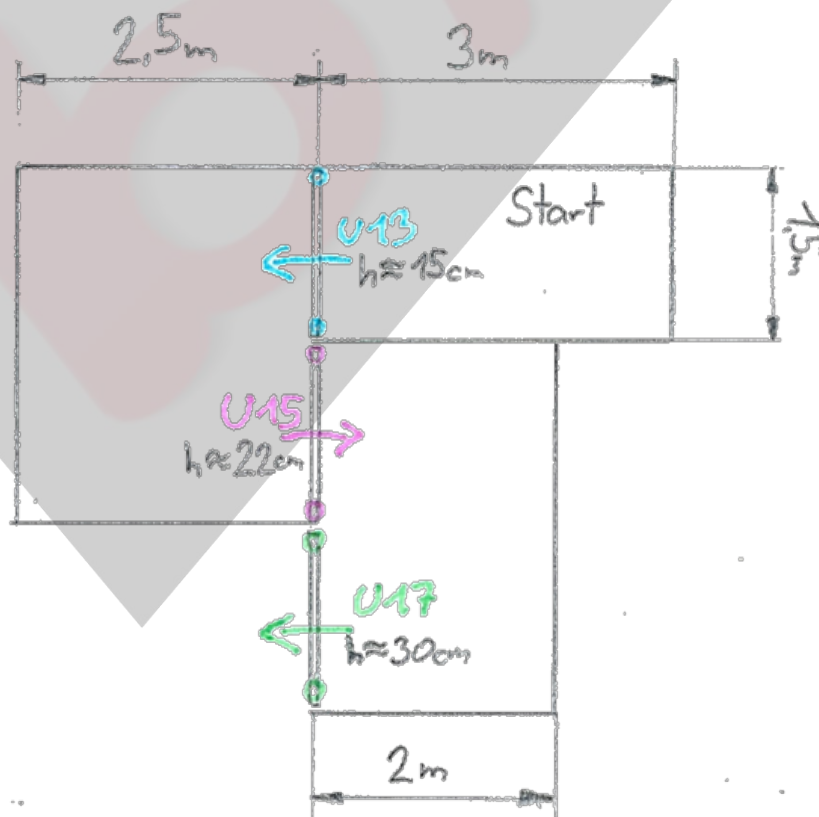
Übergeordnete Ziele: Differenzierungsfähigkeit (Körperposition, Gewichts- und Druckverteilung, Körperspannung)

Lernziele: VR und HR heben, Stufe bergauf überwinden

Wichtig: Körperposition und -spannung
VR: Knie etwas beugen, aber nicht nach vorne schieben, dann schnelle Streckung der Beine, Hochentlastung nach hinten-oben, Arme strecken, HR nach vorne „schieben“
HR: Knie etwas beugen, aber nicht nach vorne schieben, dann schnelle Streckung der Beine, Hochentlastung nach vorne-oben, ohne Bremse!

Aufbauende Übungen: Sprung neben dem Rad, Übung der Bewegung am fixierten Rad, Stoppie, Nose-Wheelie, Manual, Bunny Hop, VR & HR Versetzen, ...

Spielideen: Hütchen-Killer





U9: VR heben aus Grundposition

Auf ebenem Untergrund soll im langsamen rollen aus der Grundposition das VR gehoben werden (>5cm)

U11: Stufe bergauf, ca. 15cm

Während des Bergauffahrens (leicht geneigt, ca. 5%, fester Untergrund), soll eine Stufe von ca. 15cm überwunden werden.

U13: Hindernis 15cm

In der Ebene in einem begrenzten Raum soll ein Hindernis (ca. 15cm) überwunden werden, ohne dass die beiden Becher herunter fallen.

U15: Hindernis 20-25cm

U13 + ein weiteres etwas höheres (20-25cm) Hindernis.

U17: Mehrere Hindernisse 25-30cm, auf begrenztem Raum

U15 + ein weiteres etwas höheres (ca. 30cm) Hindernis.





Hindernisse

Übung 6.2: Springen

Übergeordnete Ziele: Differenzierungsfähigkeit (Körperposition, Gewichts- und Druckverteilung, Körperspannung)

Lernziele: Floater, Schweinehop, Bunny Hop,

Wichtig: Zentraler Absprung, Landung auf beiden Rädern, bzw. etwas früher mit dem VR (außer beim Floater der U9), Beinestreckung beim Absprung, bzw. beim Bunny Hop auch Hüftstreckung

Aufbauende Übungen: „Floater“ beim befahren einer Stufe
Schweinehop: Sprung neben dem Rad, Übung der Bewegung am fixierten Rad, am Stand springen
Bunny Hop: VR+HR immer schneller nacheinander Heben, auf eine Stufe hinauf, über einen immer größeren Baumstamm, VR zusätzlich höher heben, Manual

Spielideen: Hochsprung Wettbewerb





U9: Floater, über kleinen Drop, ca. 10cm

In leicht geneigtem Gelände soll über eine kleine Stufe (ca. 10cm) gesprungen werden, sodass das VR nicht vor dem Hinterrad den Boden berührt.

U11: Schweinehop über eine liegende Schnur

In der Ebene, auf festem Untergrund soll mit einem Schweinehop eine am Boden liegende Schnur übersprungen werden.

U13: Bunny Hop Grundbewegung

In der Ebene, auf festem Untergrund soll die Grundbewegung des Bunny Hop gezeigt werden. Kriterium ist der Absprung vom HR während das VR noch in der Luft ist.

U15: Bunny Hop 20cm; Drop 50cm

In der Ebene, auf festem Untergrund soll ein Hindernis von 20cm Höhe mit einem Bunny Hop übersprungen werden. Der Absprung soll vom HR erfolgen, solange das VR in der Luft ist, bei der Landung soll das HR nicht vor dem VR am Boden aufkommen.

Der Drop wird beim Trainingslager in Kirchberg in Tirol abgenommen.

U17: Bunny Hop 25cm, in Kombination; Drop 1m

In der Ebene, auf festem Untergrund sollen drei Hindernisse (25cm hoch, Abstand vom ersten zum zweiten 7m und vom zweiten zum dritten 5m) übersprungen werden.

Der Drop wird beim Trainingslager in Kirchberg in Tirol abgenommen.





Pumptrack

Übung 7.1: Pump it up!

Übergeordnete Ziele: Differenzierungsfähigkeit (Körperposition, Körperspannung),
Rhythmusfähigkeit, Spaß!

Lernziele: Anlieger-fahren, „Pumpen“ - Beschleunigen über Wellen und durch Anlieger ohne zu treten, Manual, Springen

Wichtig: Zeitliche Abstimmung von Wellen „schlucken“ und aktiven „pushen“,
Körperposition,

Aufbauende Übungen: Pumpen in der Ebene

Spielideen: Staffelspiele, „Loser“, ...

Aufbau: Gestartet wird vom hinteren Starthügel. „Laktatpumpe“ ist die äußerste Runde im Pumptrack, gefahren wird gegen den Uhrzeigersinn.





U9: In Grundposition bleiben

Es soll möglichst wenig getreten werden und im Rollen die GP als Ausgangsstellung zum Pumpen eingenommen werden.

U11: Ohne treten durchpumpen

Vom Starthügel weg soll die Runde „Laktatpumpe“ ohne treten durchfahren werden.

U13: 2 Runden chainless auf Zeit

Vom Starthügel weg sollen zwei Runden von „Laktatpumpe“ ohne Kette unter 40 Sekunden durchfahren werden.

U15: 3 Runden chainless auf Zeit

Vom Starthügel weg sollen drei Runden von „Laktatpumpe“ ohne Kette unter 52 Sekunden durchfahren werden.

U17: Wellen doublen & im Manual Surfen

Der Pumptrack soll spielerisch befahren werden mit Elementen wie der Wall, das doublen von Wellen und dem surfen im Manual, etc.





Trial-Tricks

Übung 8.1: Hinterrad Versetzen

Übergeordnete Ziele: Differenzierungsfähigkeit (Körperposition, Körperspannung, Bremsgefühl), Gleichgewicht, Überwindung

Lernziele: Stoppie, Nose-Wheelie HR Versetzen statisch und dynamisch

Wichtig: Fokus liegt auf der sauberen Technik! Beine gestreckt, Oberkörper flach, Impuls aus den Beinen

Aufbauende Übungen: HR heben, statische Körperpositionsübungen (auf VR kippen), Blicktechnik, HR Versetzen ohne Bremse

Spielideen: Battle Royal mit Versetzen





U9: HR entlasten aus Grundposition

In der Ebene auf festem Untergrund soll aus dem Rollen in der GP das Hinterrad gehoben, bzw. zumindest sauber entlastet werden.

U11: Stoppie, Grundposition angepasst, HR über Nabenhöhe

In der Ebene auf festem Untergrund soll auf einer vorgegebenen Linie aus dem langsamen Rollen (< 5km/h) ein Stoppie gemacht werden. Das HR soll dabei mindestens über Nabenhöhe gehoben werden.

U13: 2m Nose Wheelie in geneigtem Gelände

In stark geneigtem Gelände, auf Wiese, soll in einem vorgegebenen Bereich nur auf dem Vorderrad gefahren werden.

Fokus liegt auf der sauberen Technik!

U15: HR versetzen, statisch

In geneigtem Gelände soll eine Spitzkehre (ca. 90°) mit versetzen des HR befahren werden. Das VR darf dabei zum Stillstand kommen.

Diese Übung wird beim Trainingslager in Kirchberg in Tirol abgenommen.

U17: HR versetzen, dynamisch

In geneigtem Gelände soll eine Spitzkehre (ca. 135°) mit versetzen des HR befahren werden. Das VR darf dabei nicht zum Stillstand kommen.

Diese Übung wird beim Trainingslager in Kirchberg in Tirol abgenommen.





Trial-Tricks

Übung 8.2: Am Stand springen

Übergeordnete Ziele: Differenzierungsfähigkeit (Körperposition, Körperspannung, Bremsgefühl), Gleichgewicht, Rhythmusfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Lernziele: Trial-Techniken wie am Stand springen, am HR springen, VR & HR hinauf und hinunter versetzen

Wichtig: Möglichst effektiv und kraftsparend springen => Körperspannung

Aufbauende Übungen: Mit erhöhtem VR auf beiden Rädern springen, VR/HR Wippe, seitlich hinunter springen, vom VR abspringen,

Spielideen: Battle Royal





U9: Aus Grundposition tief und wieder hoch gehen

Im langsamen Rollen wird aus der Grundposition der Körper zuerst etwas abgesenkt, um danach möglichst „explosiv“ wieder nach oben beschleunigt zu werden. Der Schwerpunkt sollte dabei immer „zentral“ sein, der Oberkörper eher flach liegen und am Ende der Hochbewegung sollten die Beine gestreckt sein.

U11: Am Stand springen

In einem begrenzten Raum von 2x1m soll kontinuierlich (ca. 10x) mit dem Bike gesprungen werden. Beide Reifen sollten bei jedem Sprung den Boden verlassen.

U13: Im Kreis hüpfen, seitlich springen

Mit dem Bike sollen 180° in eine Richtung und wieder zurück gesprungen werden. Das VR befindet sich währenddessen in einem Kreis (Ø 30cm). Es soll seitlich ein zwei liegende Kreise (Reifen) (Ø 65cm = 26 Zoll) hinein, auf der anderen Seite wieder heraus und wieder zurück gesprungen werden.

U15: Am HR springen

In einem begrenzten Raum von 2m x 3m soll kontinuierlich (ca. 10x) auf dem HR gesprungen werden.

**U17: Abwechselnd VR und HR versetzen:
Im Kreis & Stufen hinauf und hinunter**

Durch abwechselndes Versetzen des VR & HR soll sich innerhalb eines Kreises (Ø 3m) um 180° und wieder zurück gedreht werden.

Durch abwechselndes Versetzen des VR & HR sollen zwei Stufen (ca. 30cm hoch) hinauf und wieder hinunter bewältigt werden.

