



Union Radclub
bikerei

**MEIN
MOUNTAINBIKE
SKILL-BOOK**

Name:

Geburtsdatum:





Liebe Sportlerinnen & Sportler!

Dieses Heft begleitet von nun an deine MTB-Karriere.
Es zeigt dir dein aktuelles fahrtechnisches Können und soll dich auch zum selbständigen Üben motivieren.

Wenn du mit dem Mountainbike unterwegs bist, denke immer daran, Helm und Handschuhe zu tragen, sowie etwas zu trinken mitzunehmen!

Dein Bike sollte in einem technisch einwandfreien Zustand sein. Das betrifft vor allem Schaltung, Bremsen, Kette und Reifendruck.

Mountainbike Fair-Play

- Wir fahren mit kontrollierter Geschwindigkeit!
- Wir nehmen Rücksicht auf Wanderer! Wir überholen im Schrittempo und machen an engen Stellen Platz.
- Wir nehmen Rücksicht auf Natur und Wild!
Wir fahren nur auf gekennzeichneten Wegen und Trails.
- Wir hinterlassen keine Spuren! Keine blockierenden Hinterräder, Drift-Turns, Umfahrungen & Abkürzungen!
- Wir nehmen unseren Müll immer selbst mit!





Liebe Eltern!

Es freut uns, dass Sie ihrem Kind ermöglichen, am Mountainbikettraining des URC Bikerei teilzunehmen.

Unsere Ziele sind:

Kindern und Jugendlichen eine sinnvolle, bewegungsorientierte Freizeitmöglichkeit zu bieten, in jeder Situation sicher mit dem Bike zu fahren, sich rücksichtsvoll in der Natur zu bewegen und die Kinder an den Mountainbike-Rennsport heranzuführen.

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. Unterstützen Sie ihr Kind dabei oder probieren sie es gemeinsam!

Ein altersgemäßes, leichtes Bike fördert und beschleunigt den Lernfortschritt.

Da in unserem gemeinsamen Training vorwiegend fahrtechnische Inhalte im Vordergrund stehen, empfehlen wir zusätzliche, altersgemäße, sportliche Aktivitäten, um eine optimale motorische Entwicklung zu fördern.

Für Fragen und individuelle Empfehlungen stehen wir natürlich gerne zu Verfügung.





MTB SKILL-BOOK

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.

Die Übungen sind auf unserer Homepage www.urc-bikerei.at genau beschrieben.





Gleichgewicht

Übung 1.1: Gegenstände aufheben

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	Tennisball von Podest in Kübel		
U11	Trinkflasche von und auf Podest		
U13	Trinkflasche von und auf Boden		
U15	Kleine Dose, beidseitig		
U17	Flaschenverschlüsse einsammeln		





Gleichgewicht

Übung 1.2: Stehversuch

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	Stehen bleiben, weiterfahren		
U11	3 Sekunden		
U13	10 Sekunden		
U15	15 Sekunden ohne Bremse		
U17	15 Sekunden freihändig		





Gleichgewicht

Übung 1.3: Wheelie

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
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

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	Im leicht geneigten Gelände		
U11	Etwas steiler, beidseitig, mit Notabstieg		
U13	„Querfeldeintechnik“		
U15	Schwieriger Untergrund, steil, mit „Terence Hill“		
U17	Bergauf loser Untergrund, sehr steil, in der Abfahrt Notabstieg und Notaufstieg, Absprung im Flachen mit „Lisi Osl“		





Grundposition

Übung 3.1: Bergab fahren, leicht geneigtes Gelände

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	Grundposition einnehmen		
U11	Kleine Stufe		
U13	Mittlere Stufe mit langsamen Tempo		
U15 *	3 hohe Stufen, unterschiedliche Höhen, unrhythmisch		
U17 *	3 hohe Stufen, unterschiedliche Höhen, unrhythmisch, mit Speed		





Bremsen

Übung 4.1: Zielbremsung

ohne blockierenden Reifen, ab U15 mit einem Bremsfinger

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	In vorgegebenem Rechteck stehen bleiben		
U11	Leicht bergab, fester Untergrund, Gegenstand berühren		
U13	Bergab, >15km/h, unbefestigter Untergrund, Gegenstand berühren		
U15	Vollbremsung auf Zuruf		
U17	Wie U15 + steil bergab, loser Untergrund mit Hindernissen		





Kurventechnik - Lenken

Übung 5.1: Becherslalom

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
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 ∞

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	Um zwei Pylonen		
U11	In begrenztem Rechteck		
U13	Auf unbefestigtem Untergrund		
U15	Auf unbefestigtem Untergrund, mit Hindernissen		
U17	Wie U15 + einhändig		





Kurventechnik - Lenken

Übung 5.3: Spitzkehren

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	Einfache Serpentinaen		
U11	Etwas engere Serpentinaen		
U13	Spitzkehren		
U15 *	Spitzkehren in steilem Gelände		
U17 *	Sehr enge Spitzkehren in sehr steilem Gelände		





Kurventechnik - Drücken

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

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	Äußeres Pedal unten, Grundposition im Oberkörper		
U11	Wie U9 + Radneigung		
U13	Wie U11 + Körperdrehung		
U15	Drücktechnik komplett, Rhythmus bei den engeren Kurven		
U17	Wie U15 + Belastungswechsel		





Hindernisse

Übung 6.1: Vorderrad & Hinterrad heben

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	VR heben aus Grundposition		
U11	Kleine Stufe bergauf		
U13	Kleines Hindernis		
U15	Mittleres Hindernis		
U17	Mehrere größere Hindernisse, begrenzter Raum		





Hindernisse

Übung 6.2: Springen

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	Floater über kleinen Drop		
U11	Schweinehop über eine liegende Schnur		
U13	Bunny Hop Grundbewegung		
U15 *	Bunny Hop ca. 20cm; Drop ca. 50cm		
U17 *	Bunny Hop ca. 25cm, in Kombination, Drop ca. 1m		





Pumptrack

Übung 7.1: Pump it up!

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	In Grundposition bleiben		
U11	Ohne treten durchpumpen		
U13	2 Runden chainless auf Zeit		
U15	3 Runden chainless auf Zeit		
U17	Wellen doubeln & im Manual surfen		





Trial-Tricks

Übung 8.1: Hinterrad Versetzen

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	HR entlasten aus Grundposition		
U11	Stoppie, Grundposition angepasst, HR über Nabenhöhe		
U13	2m Nose Wheelie in geneigtem Gelände		
U15 *	HR versetzen, statisch		
U17 *	HR versetzen, dynamisch		





Trial-Tricks

Übung 8.2: Am Stand springen

Alter	Fertigkeit	Datum	Unterschrift
U9	Aus Grundposition tief und wieder hoch gehen		
U11	Am Stand springen		
U13	360° hüpfen, seitlich springen		
U15	Am HR springen		
U17	Abwechselnd VR und HR versetzen: 360°, Stufen hinauf und hinunter		





Meine Uphill Bestzeiten

Bisamberg:

ab U13

Datum Chicken-Way

Datum	Chicken-Way

Datum Single-Trail

Datum	Single-Trail

Leobendorf:

ab U13

Datum Schlieflberg

Datum	Schlieflberg

Datum Burg-Trail

Datum	Burg-Trail





„Just for fun“ - noch ein paar Ideen

No Hand Wheelie
360° versetzen
Rückwärtsfahren
Verkehrt am Bike
Stehversuch, Füße am VR
Wheelie Drop
Endo Side Hop
Backwheel Hop
Manual
Manual rückwärts

Nose Wheelie
Nose Wheelie rw.
X-up
Table-Top
Whip
Einrad
Pedalo
Roller Boller
Snake-Board
Wave-Board

Notizen





Impressum

Mein Mountainbike Skill-Book
Version 1.0 © 2016

URC Bikerei
ZVR 265405568
www.urb-bikerei.at

Created by
Peter Schrottmayer & Stefan Klien
peter@urb-bikerei.at





Julia

Alex

Jaschne

Lisa

Klaus

Nina

Viel Erfolg

Markus

wünschen dir

Markus

deine Trainer!

Stefan

Rens

Michael

Johannes

Stephan

Peter

Ulrich

Ushi

