



# Weiterbildung Zertifikat Mountainbike

# Zielsetzung der Ausbildung

Mit der DSV-Ausbildung Mountainbike ist der Zertifikatsinhaber befähigt die Grundlagen des Mountainbike-Fahrens zu vermitteln und leichte Touren (bis Stufe 2 nach DIMB) zu planen, zu organisieren und zu führen.

DIMB = Deutsche Initiative Mountainbike



## Definition S2 nach DIMB

Im Schwierigkeitsgrad 2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt Passagenweise bis zu 70% bzw. 35°.

Die Hindernisse müssen durch Gewichtsverlagerung überwunden werden. Ständige Bremsbereitschaft und das Verlagern des Körperschwerpunktes sind notwendige Techniken, ebenso genaues dosieren der Bremsen und ständige Körperspannung.

### **Wegbeschaffenheit**

Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln u. Steine

### **Hindernisse**

flache Absätze und Treppen

### **Gefälle**

< 70%/35°

### **Kurven**

leichte Spitzkehren

### **Fahrtechnik**

fortgeschrittene Fahrtechnik nötig

# Zuständigkeit und Träger

Die Konzeption der Ausbildung obliegt der DSV-Ausbildungsakademie. Verantwortlich für die Ausbildung und Prüfung der DSV-Ausbildung Mountainbike sind die DSV (nordic) aktiv Ausbildungszentren.

# Zulassungsvoraussetzungen

- Grunderfahrungen im Mountainbiken sowie Grundlagen in den Prüfungs-relevanten Bereichen (nur Multiplikatoren-Lehrgang)
- Vollendung des 16. Lebensjahrs
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen, die einer sportlichen Betätigung entgegenstehen
- Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung (16 LE), die nicht älter als zwei Jahre ist  
(Bescheinigung kann nachgereicht werden!)
- Kenntnisse STVO

# Ausbildungsinhalte

Gesamt: 30 Lerneinheiten (LE)

Ausbildungslehrgang: 20 LE

Der Ausbildungslehrgang wird an zwei aufeinanderfolgenden Tagen absolviert.

(13 LE Praxis / 5 LE Theorie / 2 LE Prüfung)

Heimstudium: 10 LE

Es wird vorausgesetzt, dass der Teilnehmer zu Beginn des Ausbildungslehrgangs das Heimstudium absolviert. Das Heimstudium umfasst die Inhalte des Lehrbuches:

Alpin-Lehrplan. Bd.7 Mountainbiken. Hermann Böhler, Christoph Ebert, Axel Head u. a. 2006 [BLV Buchverlag](#) (ISBN 10:3-8354-0065-7 /ISBN 13:978-3-8354-0065-8)

Zusätzlich wird folgende Literatur empfohlen:

- DSV Theorielehrbuch, DSV 2007

# (A) Praxis: Technisches Können

- Bremstechniken
- Auffahrt (Anstieg)
- Abfahrt
- Trails
- Hindernisse / Parcours
- Kurvenfahren

# (A) Praxis: Führungskompetenz

- Führungstechnische- und führungstaktische Maßnahmen angepasst an die vorherrschende Situation im Gelände

# (A) Praxis: Kompetenz in Selbst- u. Kameradenhilfe

## Notreparaturen auf Tour

- Kette
- Mantel
- Schlauch
- Schalt- und Bremsseil
- Schaltung
- Lenker
- Sattelstütze

# (B) Theorie

*Lehrgang und Heimstudium:*

- Materialkunde
- Richtige Sitzposition
- Richtige Radeinstellung
- Erste Hilfe am Bike
- Richtige Ausrüstung auf Tour
- Richtige Ernährung vor und während der Tour
- Bike und Umwelt
- Tourenplanung
- Führungstaktik

## (C) Prüfung (nur Multiplikatoren-Lehrgang)

Die Zertifikatsausbildung schließt mit einer Lernerfolgskontrolle in der Praxis ab. Die Bewertung (bestanden/nicht bestanden) erfolgt anhand von Demonstration der 4 Technikanforderungen:

1. Bremstechnik
2. Gleichgewicht
3. Kurvenfahren
4. Be- und Entlastung

# Programmablauf

# Freitag

Bis 19.00 h

Anreise (Abendessen)

20.00 h

Eröffnung

20.00-22.00 h

Theorie

- richtige Sitzposition,
- richtige Radeinstellung

# Samstag

**9.00 -10.00    gemeinsames Einstellen des eigenen Bikes**

**10.00 -12.00    Fahrtechnik**

**12.00 - 13.00    Mittag**

**13.00 - 16.00    Anwendung der Fahrtechnik**

**17.00 - 18.00    Abendessen**

**18.30 - 22.00    Theorie (Workshop, Tourenplanung)**

- Erste Hilfe am Rad
- Richtige Ausrüstung auf Tour
- Tourenplanung
- Führungstaktik

# Sonntag

9.00 - 11.00 h	Prüfung/Lernerfolgskontrolle
11.00 - ca.14.30 h	Geplante Tour
14.30 - ca.16.00 h	Abschlussbesprechung