

**Altersklassen  
U15 / U17**



## **Mountainbike Geschicklichkeits- parcours**

- Spur halten
- Hindernis überwinden
- Kurventechnik
- Gleichgewicht
- Bremsen
- Radbeherrschung

2024 • BDR Trainerrat Mountainbike

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Auflage 2019 .....	3
Vorwort.....	3
Änderungsverzeichnis .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Kategorie 1:.....	5
<b>Spur halten</b> .....	5
Holzbrett entlang fahren.....	6
Schmäler werdendes Holzbrett entlang fahren .....	7
Zwischen Holzbrettern fahren .....	8
Schmäler werdende Spur.....	9
Bretterslalom .....	10
Kategorie 2: <b>Hindernis überwinden</b> .....	12
Hindernis überwinden .....	13
Bunny Hop .....	14
Hindernis überfahren.....	15
Stufe bergauf überwinden .....	16
Stufen bergab überwinden .....	17
Kategorie 3: <b>Kurventechnik</b> .....	18
Kurventechnik.....	19
Kategorie 4: <b>Gleichgewicht</b> .....	20
Stopp in der Abfahrt .....	21
Wippe überwinden .....	22
Serpentine durchfahren.....	23
Kategorie 5: <b>Bremsen</b> .....	24
Zielbremsung .....	25
Kategorie 6: <b>Allgemeine Radbeherrschung</b> .....	26
Kreisfahrt .....	27
Hütchenslalom.....	28
Abbiegen auf Holzbrett.....	29
Palettenspur.....	30
Einfach Fahren .....	31
<b>Literatur</b> .....	32
Literaturverzeichnis .....	32

# Vorwort zur Auflage 2019

Aus den Erfahrungen der ersten Austragung des neuen Technikmoduls Geschicklichkeit wurde der Übungskatalog für das Jahr 2019 angepasst. Dabei ging es primär darum, die Bewertung nicht zu strikt vorzugeben, damit diese den Geländebedingungen angepasst werden können. Die Bewertung wurde aber so konkret wie nötig gehalten, damit

## Vorwort

Durch die Veränderungen der Rennstrecken mit immer schwerer werdenden fahrtechnischen Anforderungen und vielen Richtungswechseln, muss in der fahrtechnischen Ausbildung der Nachwuchssportler ein verstärktes Augenmerk auf die korrekte Fahrtechnik gelegt werden.

Die kürzer werdende Renndauer sorgt für eine weitere Steigerung des Stellenwerts der Fahrtechnik, da weniger Zeit bleibt, Rückstände wieder aufzuholen. Des Weiteren nimmt die Leistungsdichte zu, was dazu führt, dass Defizite in Fertigkeiten und konditionellen Fähigkeiten größere Folgen haben.

Wir müssen feststellen, dass viele Nachwuchssportler über eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit verfügen jedoch Defizite in den absoluten Grundlagen der Fahrtechnik vorhanden sind. Die neutrale Position auf dem Rad, eine korrekte Kurventechnik und das Halten der Spur sind hier nur ein paar Dinge, die nicht sicher beherrscht werden. Doch genau hierauf baut die perfekte Fahrtechnik auf. Das Ausdauertraining ist wichtig, doch diesem wird im Nachwuchsbereich ein zu großer Stellenwert eingeräumt. Es werden bereits in der U15 Trainingslager im Süden absolviert, aber die Fahrtechnik oft nur einmal pro Woche für maximal 90 Minuten gezielt trainiert. In Trainingsdokumentationen von zweijährigen U17-Sportlern ist teilweise gar kein Fahrtechniktraining als separate Einheit mehr zu finden. So müssen die zwei Jahre in der U19 genutzt werden, um bei Fahrtechniklehrgängen an Defiziten zu arbeiten, die dort nicht mehr vorhanden sein sollten. Damit geht wichtige Zeit verloren, die für andere Trainingsinhalte und

verständlich bleibt, was die wesentlichen Inhalte der einzelnen Übungen sind. Die exakte Bewertung wird selbstverständlich vor Wettkampfbeginn mitgeteilt. Bei einzelnen Übungen wurde der Schwierigkeitsgrad erhöht, indem das Hüpfen zur Positionierung des Rades untersagt wurde. Im Cross Country muss ich auch in der Lage sein, die richtige Fahrspur direkt zu treffen und kann das Rad vor einer technisch anspruchsvollen Passage nicht durch Hüpfen richtig positionieren. In diesem Sinne: viel Spaß beim Training und viel Erfolg bei der nächsten Austragung in Gedern im Juni 2019.

eine weitere Verfeinerung der Fahrtechnik genutzt werden müsste. Schnell bergab fahren ist nicht mit guter Fahrtechnik gleichzusetzen. Schnell und gleichzeitig technisch sauber sind entscheidend. Was nutzt es, wenn man schnell durch das Hindernis kommt, dann aber in der nächsten Techzone anhalten und den eingefahrenen Plattfuß beheben lassen muss?

Die Fahrtechnikübungen auf den folgenden Seiten stellen Grundlagen dar, die beherrscht werden müssen. Er soll den Trainern, Eltern und Sportlern bei der Trainingsgestaltung helfen und Ideen geben. Das bedeutet jedoch nicht, dass ausschließlich diese Übungen trainiert werden sollen. Davon ist sogar dringend abzuraten. Es ist sogar elementar wichtig, bspw. auch andere Übungen zur allgemeinen Radbeherrschung in das Training zu integrieren. Manche Übungen müssen u.U. auch mit anderen Übungen vorbereitet werden. Hier sind die Trainer vor Ort und in den Vereinen gefragt.

Bei jeder Übung sind Aufbau erklärt und teilweise skizziert, die Ausführung beschrieben sowie die Fehler genannt, die bestraft werden. Wie die Bestrafung aussieht und wie viele Punkte es für welche Leistung gibt, ist ebenfalls den Beschreibungen zu entnehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der Regel nur die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche einschließt.

### **Reglement**

Die Details zum Reglement sind der Generalbeschreibung der Bundesnachwuchssichtung zu entnehmen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Marc Schäfer (Bundestrainer MTB U19) unter:

[marc.schaefer@bdr-online.org](mailto:marc.schaefer@bdr-online.org)

# Änderungsverzeichnis

1. Holzbrett entlangfahren
  - a. Konkretisierung der Beschreibung
2. Schmalere werdendes Holzbrett entlangfahren
  - a. Konkretisierung der Beschreibung
3. Zwischen Holzbrettern fahren
  - a. Redaktionelle Änderung
4. Schmalere werdende Spur
  - a. Redaktionelle Änderung
5. Bretterslalom
  - a. Konkretisierung der Beschreibung
6. Hindernis überwinden
  - a. Fehlerbeschreibung geändert
7. Bunny Hop
  - a. Bewertung geändert
8. Hindernis überfahren
  - a. Bewertung geändert
9. Stufe bergauf überwinden
  - a. Bewertung geändert
10. Stopp in der Abfahrt
  - a. Konkretisierung der Beschreibung
11. Wippe überwinden
  - a. Konkretisierung der Beschreibung
12. Serpentine durchfahren
  - a. Konkretisierung der Beschreibung
13. Kreisfahrt
  - a. Durchmesser der Kreise geändert
14. Hütchenslalom
  - a. Konkretisierung der Beschreibung
15. Abbiegen auf Holzbrett
  - a. Konkretisierung der Beschreibung
16. Palettenspur
  - a. Konkretisierung der Beschreibung

Kategorie 1:

**Spur halten**

# Holzbrett entlangfahren

## Aufbau

Ein langes Brett oder mehrere kurze Bretter hintereinander wird/werden auf den Boden gelegt und ggf. befestigt, damit diese nicht wegrutschen **oder kippen können, z.B. auf einer Wiese**. Die Gesamtlänge wird in drei gleich große Abschnitte eingeteilt und deutlich sichtbar markiert. **Die Ein- bzw. Auffahrt sowie die Ausfahrt auf/von die/den Bretter/n ist mittels Steckhölzer o.ä. eindeutig (Tor) zu kennzeichnen.**

## Beschreibung

### Ausführung:

Der Sportler fährt ein Holzbrett der Länge nach entlang. Dabei müssen beide Räder auf dem **Brett** sein. Das Brett darf nicht auf dem Hinterrad überfahren werden.

## Fehler

1. Brett wird mit Vorderrad, Hinterrad oder komplettem Rad verlassen
2. Hüpfen auf oder vor dem Brett
3. Fuß setzen, Abstützen, Festhalten

## Bewertung

Bewertungskriterium: Strecke, die auf dem Brett zurückgelegt wurde. Für jeden korrekt absolvierten Abschnitt erhält der Sportler einen Punkt.

Das Brett wird der Länge nach in drei gleich große Abschnitte eingeteilt. Bei der Einfahrt in die Sektion als auch in die einzelnen Abschnitte ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad. Bei überfahren der Trennlinien der einzelnen Abschnitte mit dem Hinterrad gilt diese als erfolgreich durchfahren. Wurde die Linie mit dem Vorderrad überfahren, das Hinterrad hat vor überfahren der Trennlinie allerdings das Brett verlassen, gilt diese als nicht bestanden und es zählen nur die Punkte der vollständig durchfahrenen Abschnitte. Ein erneutes Auffahren auf das Brett ist nicht erlaubt, sobald dieses einmal verlassen wurde.

Bei Verlassen des Bretts oder Hüpfen auf **dem** Brett gilt der Abschnitt als nicht bestanden und es zählen die bis dahin erreichten Punkte der Sektion. Wird vor dem Brett zur Positionierung gehüpft, gilt die komplette Übung als nicht bestanden und wird mit null Punkten bewertet.

## Material

Holzbrett(er), Markierungsspray, ggf. Befestigungsmaterial

# Schmaler werdendes Holzbrett entlangfahren

## Aufbau

Ein langes Brett oder mehrere kurze Bretter hintereinander wird/werden auf den Boden gelegt und ggf. befestigt, damit diese nicht wegrutschen **oder kippen können, z.B. auf einer Wiese**. Die Gesamtlänge wird in drei gleich große Abschnitte eingeteilt und deutlich sichtbar markiert. Das Brett bzw. die Bretter werden zum Ende hin immer schmaler. **Die Ein- bzw. Auffahrt sowie die Ausfahrt auf/von die/den Bretter/n ist mittels Steckhölzer o.ä. eindeutig (Tor) zu kennzeichnen.**

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt ein Holzbrett der Länge nach entlang. Dabei müssen beide Räder auf dem **Brett** sein. Das Brett darf nicht auf dem Hinterrad überfahren werden.

## Fehler

1. Brett wird mit Vorderrad, Hinterrad oder komplettem Rad verlassen
2. Hüpfen auf oder vor dem Brett
3. Fuß setzen, Abstützen, Festhalten

## Bewertung

Bewertungskriterium: Strecke, die auf dem Brett zurückgelegt wurde. Für jeden korrekt absolvierten Abschnitt erhält der Sportler einen Punkt.

Das Brett wird der Länge nach in drei gleich große Abschnitte eingeteilt. Bei der Einfahrt in die Sektion als auch in die einzelnen Abschnitte ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad. Bei überfahren der Trennlinien der einzelnen Abschnitte mit dem Hinterrad gilt diese als erfolgreich durchfahren. Wurde die Linie mit dem Vorderrad überfahren, das Hinterrad hat vor überfahren der Trennlinie allerdings das Brett verlassen, gilt diese als nicht bestanden und es zählen nur die Punkte der vollständig durchfahrenen Abschnitte. Ein erneutes Auffahren auf das Brett ist nicht erlaubt, sobald dieses einmal verlassen wurde.

Bei Verlassen des Bretts oder Hüpfen auf **dem** Brett gilt der Abschnitt als nicht bestanden und es zählen die bis dahin erreichten Punkte der Sektion. Wird vor dem Brett zur Positionierung gehüpft, gilt die komplette Übung als nicht bestanden und wird mit null Punkten bewertet

## Material

Holzbrett(er), Markierungsspray, ggf. Befestigungsmaterial

# Zwischen Holzbrettern fahren

## Aufbau

Ein langes Brett oder mehrere kurze Bretter hintereinander wird/werden nebeneinander mit geringem Abstand auf den Boden gelegt und ggf. befestigt, damit diese nicht wegrutschen. Die Gesamtlänge wird in drei gleich große Abschnitte eingeteilt und deutlich sichtbar markiert.

## Beschreibung

Ausführung:

Holzbretter begrenzen links und rechts die Fahrspur. Der Sportler fährt zwischen den Brettern entlang. Die Begrenzung ist so niedrig, dass der Sportler noch treten kann. Beide Räder müssen auf dem Boden sein. Die Spur darf nicht auf dem Hinterrad durchfahren werden.

## Fehler

1. Spur wird mit Vorderrad, Hinterrad oder komplettem Rad verlassen
2. Berühren der Spurbegrenzung
3. Hüpfen auf oder vor dem Brett
4. Fuß setzen, Abstützen, Festhalten

## Bewertung

Bewertungskriterium: Strecke, die zwischen den Brettern zurückgelegt wurde. Für jeden korrekt absolvierten Abschnitt erhält der Sportler einen Punkt.

Die Strecke wird der Länge nach in drei gleich große Abschnitte eingeteilt. Bei der Einfahrt in die Sektion als auch in die einzelnen Abschnitte ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad. Bei Überfahren der Trennlinien der einzelnen Abschnitte mit dem Hinterrad gilt diese als erfolgreich durchfahren. Wurde die Linie mit dem Vorderrad überfahren, das Hinterrad hat vor Überfahren der Trennlinie allerdings die Spur verlassen, gilt diese als nicht bestanden und es zählen nur die Punkte der vollständig durchfahrenen Abschnitte. Ein erneutes Einfahren in die Spur ist nicht erlaubt, sobald diese einmal verlassen wurde.

Bei Verlassen der Spur oder Hüpfen in der Spur gilt der Abschnitt als nicht bestanden und es zählen die bis dahin erreichten Punkte der Sektion. Wird vor der Einfahrt in die Spur zur Positionierung gehüpft, gilt die komplette Übung als nicht bestanden und wird mit null Punkten bewertet.

## Material

Holzbrett(er), Markierungsspray, ggf. Befestigungsmaterial



# Schmalere werdende Spur

## Aufbau

Ein langes Brett oder mehrere kurze Bretter hintereinander wird/werden nebeneinander mit geringem Abstand auf den Boden gelegt und ggf. befestigt, damit diese nicht wegrutschen. Die Gesamtlänge wird in drei gleich große Abschnitte eingeteilt und deutlich sichtbar markiert. Die Spur zwischen der Begrenzung wird zum Ende hin immer schmaler.

## Beschreibung

Ausführung:

Holzbretter begrenzen links und rechts die Fahrspur. Der Sportler fährt zwischen den Brettern entlang. Die Begrenzung ist so niedrig, dass der Sportler noch treten kann. Beide Räder müssen auf dem Boden sein. Die Spur darf nicht auf dem Hinterrad durchfahren werden.

## Fehler

1. Spur wird mit Vorderrad, Hinterrad oder komplettem Rad verlassen
2. Berühren der Spurbegrenzung
3. Hüpfen auf oder in der Spur
4. Fuß setzen, Abstützen, Festhalten

## Bewertung

Bewertungskriterium: Strecke, die zwischen den Brettern zurückgelegt wurde. Für jeden korrekt absolvierten Abschnitt erhält der Sportler einen Punkt.

Die Strecke wird der Länge nach in drei gleich große Abschnitte eingeteilt. Bei der Einfahrt in die Sektion als auch in die einzelnen Abschnitte ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad. Bei Überfahren der Trennlinien der einzelnen Abschnitte mit dem Hinterrad gilt diese als erfolgreich durchfahren. Wurde die Linie mit dem Vorderrad überfahren, das Hinterrad hat vor Überfahren der Trennlinie allerdings die Spur verlassen, gilt diese als nicht bestanden und es zählen nur die Punkte der vollständig durchfahrenen Abschnitte. Ein erneutes Einfahren in die Spur ist nicht erlaubt, sobald diese einmal verlassen wurde.

Bei Verlassen der Spur oder Hüpfen in der Spur gilt der Abschnitt als nicht bestanden und es zählen die bis dahin erreichten Punkte der Sektion. Wird vor der Einfahrt in die Spur zur Positionierung gehüpft, gilt die komplette Übung als nicht bestanden und wird mit null Punkten bewertet.

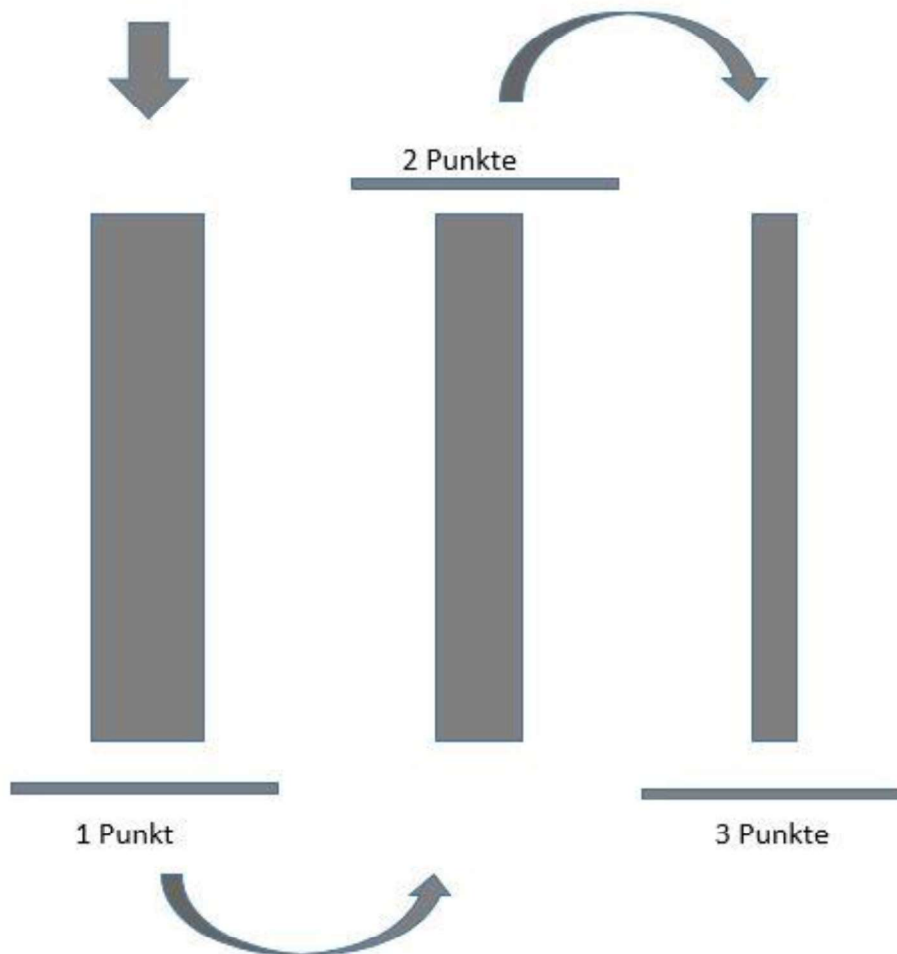
## Material

Holzbrett(er), Markierungsspray, ggf. Befestigungsmaterial

# Bretterslalom

## Aufbau

Holzbretter liegen in einem Abstand von 3-5 m parallel nebeneinander. Diese haben eine unterschiedliche Breite, wobei das breiteste Brett zuerst liegt und sie dann immer schmäler werden. Diese sind ggf. zu befestigen, damit sie nicht wegrutschen oder kippen können, z.B. auf einer Wiese. Jedes Brett bildet einen Abschnitt der Sektion. Die Ein- bzw. Auffahrt sowie die Ausfahrt auf/von die/den Bretter/n ist mittels Steckhölzer o.ä. eindeutig (Tor) zu kennzeichnen.



## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler überfährt zuerst das breiteste Brett der Länge nach, wendet hinter diesem, fährt über das nächste Brett der Länge nach zurück, wendet wieder und überfährt das schmalste Brett. Dabei müssen beide Räder beim Überfahren auf den Brettern sein. Das jeweilige Brett darf nicht auf dem Hinterrad überfahren werden.

## Fehler

1. Brett wird mit Vorderrad, Hinterrad oder komplettem Rad verlassen
2. Hüpfen auf oder vor dem Brett
3. Fuß setzen, Abstützen, Festhalten

## **Bewertung**

Bewertungskriterium: Anzahl der Bretter, die erfolgreich durchfahren wurden. Für jeden einzelnen Abschnitt erhält der Sportler einen Punkt.

Jedes Brett stellt einen Abschnitt dar. Bei der Einfahrt in die Sektion als auch in die einzelnen Abschnitte ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad. Bei jedem Holzbrett zählt der Abschnitt als bestanden, wenn dieser komplett mit beiden Rädern durchfahren wurde. Ein erneutes Auffahren auf das Brett ist nicht erlaubt, sobald dieses einmal verlassen wurde. Die nächsten Bretter dürfen auch nicht mehr befahren werden.

Bei Verlassen des Bretts bzw. Hüpfen auf **dem** Brett gilt der Abschnitt als nicht bestanden und es zählen die bis dahin erreichten Punkte der Sektion. Wird vor dem **ersten** Brett zur Positionierung gehüpft, gilt die komplette Übung als nicht bestanden und wird mit null Punkten bewertet. **Wird vor dem zweiten oder dritten Brett gehüpft, werden die bis dahin erreichten Punkte der Sektion gewertet.**

## **Material**

Holzbrett(er), Markierungsspray, ggf. Befestigungsmaterial

Kategorie 2:

# **Hindernis überwinden**

# Hindernis überwinden

## Aufbau

Ein Brett oder eine Stange geben die Hindernishöhe vor. Es müssen drei unterschiedliche Höhen nebeneinander angeboten werden. Es ist darauf zu achten, dass das Hindernis sicher steht, aber dennoch bei Kontakt umfallen kann. Die angebotenen Höhen sollten zwischen 15 und 40 cm liegen.

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt auf das Hindernis zu und hat dieses zu überwinden. Dabei sind alle Formen der Überwindung erlaubt, ohne das Hindernis zu berühren, d.h. Bunny Hop, Vorder- und Hinterrad einzeln, seitlich etc.

## Fehler

1. Hindernis wird berührt oder fällt um
2. Fuß setzen, Abstützen, Festhalten

## Bewertung

Bewertungskriterium: Überwundene Höhe.

Der Sportler entscheidet selbstständig, welche Höhe er überwinden möchte. Die höchste Höhe ergibt 3 Punkte, die mittlere Höhe zwei Punkte und die niedrigste Höhe einen Punkt. Fällt das Hindernis um, gibt es null Punkte. **Ein erneuter Versuch an einer anderen Höhe ist nicht gestattet, nachdem eine Höhe in Angriff genommen wurde.**

## Material

Holzbretter, Stange o.ä.

# Bunny Hop

## Aufbau

Ein Brett oder eine Stange geben die Hindernishöhe vor. Es müssen drei unterschiedliche Höhen nebeneinander angeboten werden. Es ist darauf zu achten, dass das Hindernis sicher steht, aber dennoch bei Kontakt umfallen kann. Die angebotenen Höhen sollten zwischen 15 und 40 cm liegen.

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt auf das Hindernis zu und hat dieses mit einem Bunny Hop zu überwinden. Es ist darauf zu achten, dass das Vorderrad zuerst in der Luft ist und kein gleichzeitiges „Hochreißen“ des Rades stattfindet. Bei Überwindung des Hindernisses müssen jedoch beide Räder gleichzeitig in der Luft sein. Der Sportler hat das Hindernis zweimal zu überwinden. Der bessere Versuch zählt. Ein Wechsel auf eine andere Höhe nach dem Überqueren ist nicht gestattet.

## Fehler

1. Beide Räder werden gleichzeitig nach oben gezogen
2. Es sind nicht beide Räder bei Überwindung des Hindernisses in der Luft
3. Hindernis fällt um

## Bewertung

Bewertungskriterium: Übersprungene Höhe bei korrekter Technik.

Der Sportler entscheidet selbstständig, welche Höhe er überspringen möchte. Die höchste Höhe ergibt 3 Punkte, die mittlere Höhe zwei Punkte und die niedrigste Höhe einen Punkt. Fällt das Hindernis um, gibt es null Punkte. Ebenfalls null Punkte gibt es bei fehlerhafter Bunny Hop-Technik.

## Material

Holzbretter, Stange o.ä.

# Hindernis überfahren

## Aufbau

Ein Hindernis, bspw. großer Stein, Baumstumpf etc. muss überfahren werden. Es ist darauf zu achten, dass das Hindernis eine Mindesthöhe von 30 cm hat und eine Mindestlänge von 40 cm. Die Maximalhöhe ist so zu wählen, dass es flüssig fahrend überwunden werden kann.

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt auf das Hindernis zu und muss dieses überwinden. Fuß setzen, Abstützen, Festhalten sind nicht gestattet.

## Fehler

1. Fuß setzen, Abstützen, Festhalten

## Bewertung

Bewertungskriterium: Überwinden geschafft oder nicht.

Hat der Sportler das Hindernis erfolgreich überwunden, erhält er **einen Punkt**, war der Versuch nicht erfolgreich, gibt es null Punkte. Bei der Einfahrt in die Sektion ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad.

## Material

Holzbretter, Stange o.ä.

# Stufe bergauf überwinden

## Aufbau

Eine oder mehrere Stufen müssen bergauf überwunden werden. Die maximale Höhe sollte 40 cm nicht überschreiten.

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt auf die Stufe zu und muss diese fahrend überwinden. Hüpfen ist weder vor der Stufe gestattet noch darf die Stufe „trialend“ überwunden werden.

## Fehler

1. Fuß setzen, Abstützen, Festhalten
2. Hüpfen ist nicht gestattet

## Bewertung

Bewertungskriterium: Überwinden geschafft oder nicht.

Hat der Sportler das Hindernis erfolgreich überwunden, erhält er **einen Punkt**, war der Versuch nicht erfolgreich, gibt es null Punkte. Bei der Einfahrt in die Sektion ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad.

## Material

Stein, Paletten, natürliches Hindernis



# Stufen bergab überwinden

## Aufbau

Mehrere Stufen müssen bergab überwunden werden. Die maximale Höhe ist so zu wählen, dass auch beim Abrollen des Hindernisses noch 3 cm Luft zwischen Stufe und Kettenblatt liegen. Insbesondere Fahrräder mit 26“-Laufrädern und/oder 2-3 Kettenblättern müssen bedacht werden. Nach der letzten Stufe ist ein maximal 40 cm breiter Zielkorridor zu markieren, der durchfahren werden muss.

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt auf die Stufen zu und muss diese fahrend überwinden. Nach der letzten Stufe ist auch der Zielkorridor mit beiden Rädern zu durchfahren. Hüpfen vor den Stufen oder Springen der Stufen ist nicht gestattet.

## Fehler

1. Fuß setzen, Abstützen, Festhalten
2. Hüpfen
3. Überspringen der Stufen
4. Zielkorridor wird nicht durchfahren

## Bewertung

Bewertungskriterium: Stufen gefahren oder Überwinden geschafft und Zielkorridor getroffen oder nicht.

Hat der Sportler die Stufen überwunden und den Zielkorridor durchfahren, erhält er drei Punkte. Einen Punkt gibt es für das Überwinden der Stufen und Verfehlen des Zielkorridors. Wurden die Stufen nicht geschafft, erhält der Sportler null Punkte. Bei der Einfahrt in die Sektion ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad.

## Material

Steine, Paletten, natürliche Stufen, kleine Fähnchen zur Markierung des Zielkorridors

Kategorie 3:

# **Kurventechnik**

# Kurventechnik

## Aufbau

Der Kurvenradius und –verlauf wird durch Hütchen vorgegeben. Es können dabei verschiedene Kurvenverläufe abgesteckt werden, d.h. Kurve öffnet/macht am Ausgang zu, Boden nach außen abfallend („Off-Camber“), Anlieger etc.

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler durchfährt die Kurve und demonstriert die perfekte Kurventechnik. Dazu ist das kurvenäußere Pedal unten, der kurveninnere Arm gestreckt und der äußere gebeugt, die Blickrichtung geht zum Kurvenausgang, Oberkörper zeigt in Fahrtrichtung.

## Fehler

1. Kurvenäußeres Pedal nicht unten
2. Arme nicht wie oben beschrieben
3. Blickrichtung falsch
4. Oberkörper nicht in Fahrtrichtung

## Bewertung

Bewertungskriterium: subjektive Beurteilung der Kurventechnik.

Der Sportler durchfährt die Kurve und erhält bei perfekter Technik fünf Punkte. Abhängig von der Schwere des Technikfehlers und der Anzahl der Fehler werden Punkte abgezogen.

## Material

Hütchen

Kategorie 4:

# **Gleichgewicht**

# Stopp in der Abfahrt

## Aufbau

In einer kurzen, steilen Abfahrt wird ein Bereich markiert, in dem der Sportler anhalten muss.

## Beschreibung

### Ausführung:

Der Sportler fährt langsam in die Sektion ein, um dann im markierten Zielkorridor anhalten zu können. Dort müssen beide Räder **eindeutig** zum Stehen kommen, ohne dass der Sportler den Fuß absetzt oder sich abstützt. **Das Fahrrad muss im Zielkorridor mindestens 2 Sekunden vollständig gestoppt sein.**

## Fehler

1. Zielkorridor wird nicht getroffen
2. Räder kommen nicht zum Stillstand
3. Fuß absetzen, Abstützen, Festhalten

## Bewertung

Bewertungskriterium: Stillstand erreicht oder nicht.

Hat der Sportler den Stillstand im Zielkorridor erreicht, erhält er zwei Punkte. Für das Erreichen des Stillstands außerhalb des Korridors erhält er einen Punkt. Wird kein Stillstand erreicht, der Fuß abgesetzt, sich abgestützt oder Festgehalten, gibt es null Punkte. Bei der Einfahrt in die Sektion ist das Vorderrad entscheidend, beim Stillstand im Zielkorridor müssen sich beide Räder im markierten Bereich befinden.

## Material

Markierungsspray

# Wippe überwinden

## Aufbau

Eine Wippe wird so aufgebaut, dass diese sicher überfahren werden kann. Diese sollte aus Sicherheitsgründen in der Mitte eine maximale Höhe von 40 cm haben. **Die Breite der Wippe beträgt maximal 40 cm.**

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt über eine Wippe und muss diese überfahren, ohne den Fuß abzusetzen, sich abzustützen und festzuhalten. Das seitliche Verlassen der Wippe und Überspringen sind nicht gestattet. Die ganze Wippe muss mit beiden Rädern überfahren werden.

## Fehler

1. Wippe wird seitlich verlassen
2. Nicht mit beiden Rädern überfahren
3. Fuß absetzen, Abstützen, Festhalten

## Bewertung

Bewertungskriterium: Wippe vollständig überfahren oder nicht.

Hat der Sportler die Wippe vollständig überwunden, erhält er einen Punkt. Wird die Wippe seitlich verlassen, nicht mit beiden Rädern auf **der Wippe** überfahren, der Fuß abgesetzt, sich abgestützt oder Festgehalten, gibt es null Punkte. Bei der Einfahrt in die Sektion ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad.

## Material

Wippe, Markierungsspray

# Serpentine durchfahren

## Aufbau

Zwei Serpentine (eine **nach links** und eine **nach rechts**, die Reihenfolge kann vom Veranstalter festgelegt werden) werden mit Hütchen so abgesteckt, dass diese gerade so durchfahren werden können. Das Versetzen des Hinterrades darf nicht notwendig sein.

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler durchfährt die Serpentine, ohne den Fuß abzusetzen, sich abzustützen und festzuhalten. Die Hütchen dürfen weder berührt werden noch umfallen. Hüpfen ist nicht gestattet.

## Fehler

1. Hütchen werden berührt oder fallen um
2. Fuß absetzen, Abstützen, Festhalten
3. Verlassen des markierten Bereichs
4. Hüpfen

## Bewertung

Bewertungskriterium: Kurven erfolgreich durchfahren oder nicht.

Hat der Sportler die Serpentine erfolgreich durchfahren, erhält er zwei Punkte. Schafft er nur eine Serpentine, erhält er einen Punkt. Schafft er keine der beiden Serpentine, erhält er null Punkte. Wurde bei der ersten Serpentine ein Fehler begangen, darf er die zweite Serpentine dennoch durchfahren und dort einen Punkt bei erfolgreicher Durchfahrt holen. Bei der Einfahrt in die Sektion ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad.

## Material

Hütchen, Markierungsspray

Kategorie 5:  
**Bremsen**



# Zielbremsung

## Aufbau

Es wird ein Zielkorridor markiert, in dem der Sportler das Rad zum Stillstand bringen muss.

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt auf den Zielkorridor zu **und** muss in diesem Korridor zum Stehen kommen. Die Geschwindigkeit kann der Sportler frei wählen. Bei der Übung Zielbremsung können unterschiedliche Varianten abgefragt werden, wobei vorher klar mitgeteilt sein muss, welche Variante abgefragt wird: Bremsen nur mit der Vorderradbremse, Bremse ausschließlich mit der Hinterradbremse oder Verwendung von beiden Bremsen. Das abzubremsende Laufrad darf dabei nicht blockieren. Bevor die Übung als korrekt bewertet wird, muss das Rad zum sicheren und klar sichtbaren Stillstand gebracht worden sein, ohne dass ein Fuß den Boden berührt.

## Fehler

1. Vorderrad, Hinterrad oder beide Räder blockieren
2. Kein Stillstand im Zielkorridor
3. Füße nicht mehr auf den Pedalen
4. Hände nicht mehr am Lenker

## Bewertung

Bewertungskriterium: Stillstand im Zielkorridor erreicht oder nicht und Rad blockiert oder nicht.

Hat der Sportler sein Rad im Zielkorridor ohne blockierendes Rad zum Stehen gebracht, erhält er drei Punkte. Kommt er im Zielkorridor ohne blockieren der Räder zum Stehen, kann jedoch doch nicht still stehen bleiben und muss den Fuß setzen oder rollt aus dem Zielkorridor raus, erhält der Sportler zwei Punkte. Einen Punkt gibt es, wenn Stillstand im Zielkorridor erreicht wird, jedoch ein Rad bei der Bremsung blockiert hat. Null Punkte gibt es beim Blockieren des Rades und Nicht-Erreichen des Zielkorridors und/oder Blockieren des Rades und Nicht-Erreichen des Stillstands im Zielkorridor. Bei der Einfahrt in die Sektion ist das Vorderrad entscheidend, beim Stillstand im Zielkorridor müssen sich beide Räder im markierten Bereich befinden.

## Material

Markierungsspray

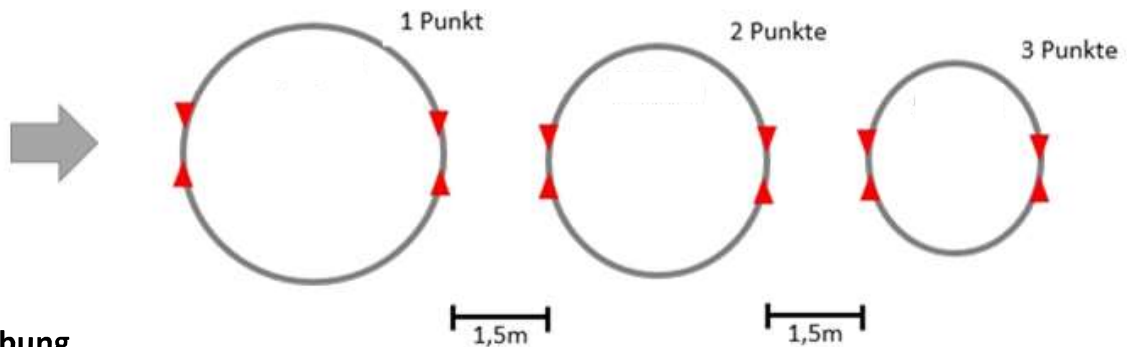
Kategorie 6:

# **Allgemeine Radbeherrschung**

# Kreisfahrt

## Aufbau

Flaschen oder Hütchen werden in Kreisform aufgestellt. Es werden drei Kreise gebildet, die einen Durchmesser von 2,20 m, 2,00 m und 1,80 m haben. Der größte Kreis muss zuerst durchfahren werden und der kleinste Kreis zum Schluss. Der Abstand zwischen den Kreisen beträgt 1,50 m.



## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt in den ersten Kreis an der markierten Stelle ein und gegenüber mit dem Vorderrad raus. Sobald das Vorderrad den Kreis verlassen hat, muss eine ganze Runde mit dem Vorderrad außerhalb und dem Hinterrad innerhalb des Kreises gefahren werden. Nach der absolvierten Runde muss der Kreis an der markierten Stelle verlassen werden. Dabei wird vom Veranstalter vorgegeben, ob die Kreise im oder gegen den Uhrzeigersinn befahren werden müssen. **Wünschenswert ist, dass nicht alle Kreise in die gleiche Richtung gefahren werden.**

## Fehler

1. Ein-/Ausfahrt nicht an markierter Stelle
2. Flaschen/Hütchen werden berührt oder fallen um
3. Fuß setzen, Festhalten oder Abstützen
4. Hüpfen/Springen
5. Kreise in falscher Richtung durchfahren

## Bewertung

Bewertungskriterium: Anzahl der erfolgreich durchfahrenen Kreise.

Die Kreise müssen in der vorgegebenen Reihenfolge und Richtung durchfahren werden. Bei erfolgreicher Kreisfahrt gilt der Kreis als bestanden, sobald das Hinterrad den Kreis an der markierten Stelle verlassen hat. Pro Kreis gibt es einen Punkt.

Sobald ein Kreis nicht erfolgreich durchfahren und ein Fehler begangen wurde, gilt die Sektion als beendet und der Sportler darf die nächsten Kreise nicht mehr in Angriff nehmen. Bei der Einfahrt in die Sektion als auch in die einzelnen Kreise ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad. Bei überfahren der Trennlinien der einzelnen Abschnitte mit dem Hinterrad gilt diese als erfolgreich durchfahren. Wurde der Kreis mit dem Vorderrad verlassen, das Hinterrad hat jedoch noch ein Hütchen/eine Flasche berührt oder es wurde ein anderer Fehler begangen, gilt die Durchfahrt als nicht bestanden und es zählen nur die Punkte der vollständig durchfahrenen Kreise. Für jeden einzelnen Kreis erhält der Sportler einen Punkt.

Die Flaschen/Hütchen dürfen nicht berührt werden oder umfallen. Fuß setzen, Festhalten oder Abstützen sind nicht gestattet. Hüpfen/Springen ist ebenfalls nicht erlaubt.

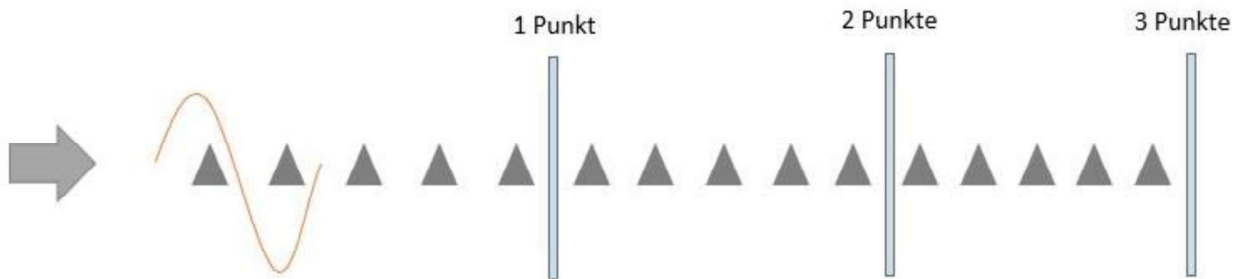
## Material

Markierungsspray

# Hütchenslalom

## Aufbau

In einer langen Reihe werden Hütchen gesetzt. **Auf die Spitze der Hütchen werden Tennisbälle o.ä. aufgelegt.** Die Gesamtstrecke wird dabei in drei Abschnitte unterteilt, die durch eine Trennlinie deutlich sichtbar markiert sind. Der Abstand zwischen den Hütchen innerhalb der Abschnitte muss immer identisch sein, sollte aber von Abschnitt zu Abschnitt kleiner werden. Der Abstand muss jedoch so gewählt sein, dass der Slalom immer fahrbar ist. In jeden Abschnitt sind mindestens 7 Hütchen zu umfahren.



## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt in den Slalom ein. Dabei ist vorgegeben, auf welcher Seite das erste Hütchen zu umfahren ist. Danach sind diese immer im Wechsel als Slalom zu durchfahren. Die Hütchen dürfen nicht berührt werden oder umfallen. Fuß setzen, Festhalten oder Abstützen sind ebenfalls nicht gestattet.

## Fehler

1. Umfahren der Hütchen von falscher Seite
2. **Rollen die Tennisbälle o.ä. beim Berühren von den Flaschen/Hütchen oder fallen um**
3. Fuß setzen, Festhalten oder Abstützen
4. Hinterrad versetzen, Hüpfen etc.

## Bewertung

Bewertungskriterium: Anzahl der erfolgreich durchfahrenen Abschnitte.

Die Hütchen müssen in der vorgegebenen Reihenfolge und Richtung umfahren werden. Bei der Einfahrt in die Sektion als auch in die einzelnen Abschnitte ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad. Bei überfahren der Trennlinien der einzelnen Abschnitte mit dem Hinterrad gilt diese als erfolgreich durchfahren. Wurde die Linie mit dem Vorderrad überfahren, das Hinterrad hat vor überfahren der Trennlinie allerdings kein Hütchen berührt oder es wurde ein anderer Fehler begangen, gilt diese als nicht bestanden und es zählen nur die Punkte der vollständig durchfahrenen Abschnitte. Ein erneutes Einfahren in den Slalom ist nicht erlaubt, sobald dieser einmal verlassen wurde. Für jeden einzelnen Abschnitt erhält der Sportler einen Punkt.

Die Flaschen/Hütchen dürfen nicht berührt werden oder umfallen. Fuß setzen, Festhalten oder Abstützen sind nicht gestattet. Hüpfen/Springen ist ebenfalls nicht erlaubt.

## Material

Mind. 21 Hütchen, Markierungsspray

# Abbiegen auf Holzbrett

## Aufbau

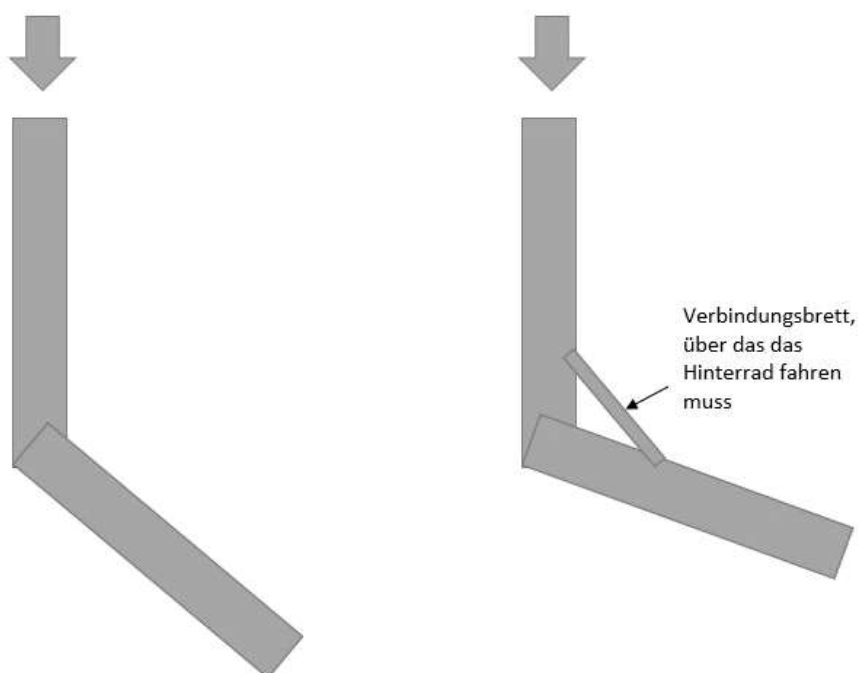
Ähnlich eines Northshore-Trails, liegt das Brett auf dem Boden. Am Ende des Bretts ist ein weiteres Brett angelegt, das jedoch zur Seite zeigt, sodass eine Richtungsänderung vorgenommen werden muss. Die Bretter sind ggf. zu befestigen, damit diese nicht wegrutschen oder kippen können, z.B. auf einer Wiese. Die Ein- bzw. Auffahrt sowie die Ausfahrt auf/von die/den Bretter/n ist mittels Steckhölzer o.ä. eindeutig (Tor) zu kennzeichnen.

Abhängig von der Breite des Bretts muss der Winkel gewählt werden. Die Richtungsänderung muss auf den Brettern fahrbar überwunden werden können, ohne dass das Hinterrad versetzt werden muss. Wird eine starke Richtungsänderung vorgegeben, muss ein Verbindungsbrett so gelegt werden, dass das Hinterrad den kürzeren Weg dort drüber rollen kann.

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt auf das Brett auf und folgt diesem. Am Punkt der Richtungsänderung muss er mit beiden Rädern auf dem Brett bleiben. Bei einer starken Richtungsänderung mit Verbindungsbrett muss das Vorderrad den weiten Weg nehmen, das Hinterrad über das Verbindungsbrett fahren. Die Bretter dürfen dabei nicht verlassen werden. Fuß setzen, Festhalten oder Abstützen sind ebenfalls nicht gestattet. Hüpfen ist weder vor dem Brett zur Positionierung noch auf dem Brett erlaubt. Es müssen beide Räder auf dem Boden sein, ein Überfahren des Bretts auf dem Hinterrad ist nicht gestattet.



## Fehler

1. Verlassen der Bretter
2. Fuß setzen, Festhalten oder Abstützen
3. Hüpfen/Springen auf oder vor dem Brett
4. Hinterrad versetzen

## Bewertung

Bewertungskriterium: Hindernis geschafft oder nicht.

Überfährt der Sportler das Brett von Anfang bis Ende ohne Fehler, erhält er zwei Punkte. Schafft er das nicht, werden null Punkte notiert. Bei der Einfahrt in die Sektion ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad. Ein erneutes Auffahren auf das Brett ist nicht erlaubt, sobald dieses einmal verlassen wurde.

## Material

Holzbretter, Markierungsspray

# Palettenspur

## Aufbau

Es werden Paletten parallel zueinander hochkant aufgestellt und befestigt, sodass diese nicht umfallen können. Die Oberseiten der Paletten zeigen nach innen. Die durch die Paletten vorgegebene Spur kann auch kleinere Richtungsänderungen beinhalten. Die Fahrspur sollte maximal **100 cm** breit sein.

## Beschreibung

### Ausführung:

Der Sportler fährt in die Spur ein und muss dieser bis zum Ende folgen. Er darf dabei mit dem Lenker die Paletten links und rechts nicht berühren. Fuß setzen, Festhalten oder Abstützen sind nicht gestattet. Hüpfen ist ebenfalls nicht gestattet. Es müssen beide Räder auf dem Boden sein, ein Durchfahren der Spur auf dem Hinterrad ist nicht gestattet.

## Fehler

1. Berühren der Paletten
2. Fuß setzen, Festhalten oder Abstützen
3. Hüpfen/Springen
4. Nicht beide Räder auf dem Boden

## Bewertung

Bewertungskriterium: Hindernis geschafft oder nicht.

Durchfährt der Sportler die Spur von Anfang bis Ende ohne Fehler, erhält er einen Punkt. Schafft er das nicht, werden null Punkte notiert. Bei der Einfahrt in die Sektion ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad.

## Material

Paletten, Befestigungsmaterial, Markierungsspray

# Einfach Fahren

## Aufbau

Es wird ein fahrtechnischer Streckenabschnitt markiert, der durchfahren werden muss. Dieser kann flach, bergauf oder auch bergab sein. In diesem Abschnitt sind Hüpfen, Abstützen, Fuß setzen und Festhalten verboten.

## Beschreibung

Ausführung:

Der Sportler fährt in den markierten Bereich ein und muss diesen durchfahren, ohne dass er mit dem Rad hüpfte, sich abstützt oder festhält oder mindestens einen Fuß absetzt. Ein Stillstand ist erlaubt, sofern die o.g. „Hilfen“ nicht in Anspruch genommen werden.

## Fehler

1. Hüpfen, Fuß setzen, Festhalten oder Abstützen

## Bewertung

Bewertungskriterium: Hindernis geschafft oder nicht.

Durchfährt der Sportler die Spur von Anfang bis Ende ohne Fehler, erhält er einen Punkt. Schafft er das nicht, werden null Punkte notiert. Bei der Einfahrt in die Sektion ist das Vorderrad entscheidend, bei der Ausfahrt das Hinterrad.

## Material

Markierungsspray

# Literatur

## Literaturverzeichnis

Lopes, B., McCormack, L. (2018). *Mountainbike: Alles, was du wissen musst*. München: Riva.

Rittger, R. (2017). *Train the Trainer: das Praxishandbuch für Trainer und Vereine im Rad- und Mountainbike-Sport*. Haag: 2R-Verlag.