

### Inhaltsverzeichnis

		Seite
<b>1</b>	<b>Zweck.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Begriffe und Abkürzungen .....</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Zuständigkeiten.....</b>	<b>1</b>
3.1	Allgemeines.....	1
3.2	Zielsetzung.....	2
3.3	Trainingsbetrieb.....	2
3.4	Trainingsinhalte .....	2
3.5	Trainingsinhalte / Methode.....	3
3.6	Trainingsvoraussetzungen .....	3
3.7	Schnuppertraining .....	3
<b>4</b>	<b>Mitgelte nde Dokumente.....</b>	<b>3</b>

## 1 Zweck

Jeder Verein benötigt zum Erhalt des Vereinslebens aktive Jugendarbeit. Auch der gesundheitliche Aspekt spielt für uns eine große Rolle und wir setzen es uns als Ziel, aktive Jugendarbeit in der Natur und weg von Spielkonsolen zu fördern.

## 2 Begriffe und Abkürzungen

MSF	Motorsportfreunde Frammersbach e.V.
MTB	Mountainbike

## 3 Zuständigkeiten

Die Unterabteilung Mountainbike wird vom Abteilungsleiter geführt.  
 Die organisatorische Zusammensetzung des Vereins ist dem Konzept K\_MS\_F\_001\_1 zu entnehmen.  
 Der Abteilungsleiter steht regelmäßig im Austausch mit den verantwortlichen Trainern.  
 Die Trainer übernehmen eigenverantwortlich die Planung und den Inhalt des Trainings.  
 Formale Angelegenheiten verbleiben im Zuständigkeitsbereich des Abteilungsleiters.

### 3.1 Allgemeines

Grundsätzlich steht die Sicherheit der Kinder und der Spaß am Fahren im Vordergrund unseres Tuns! Obwohl Downhill, Enduro und Mountainbiken im Allgemeinen ein Individualsport ist, fördern wir durch das Training in der Gruppe auch ein positives Sozialverhalten, die Rücksichtnahme auf andere und Schwächere sowie das Einhalten von sinnvollen, am Gemeinwohl orientierten Regeln.

Wir führen die Kinder an den Sport und die Freizeitgestaltung in der Natur heran. Weg vom Smartphone, Spielekonsole oder Fernseher, hin zur aktiven Freizeitgestaltung in der Natur direkt vor unserer Haustüre!

Der Spaß an der Bewegung führt zu mehr Aktivität im Leben der Kinder und wirkt gegen Übergewicht, Unkonzentriertheit oder motorischen Schwächen. Regelmäßig an der „frischen Luft“ stärken die Kinder noch

dazu ihr Immunsystem. Experten empfehlen, dass sich ein Kind mind. 2 Stunden pro Tag draußen betätigen sollte. Das sichere Befahren der Strecken erfordert Konzentration, das Bestehen von Herausforderungen stärkt das Selbstbewusstsein.

Wir vermitteln den Kindern/Jugendlichen Werte, schaffen Erfolgserlebnisse, fordern und fördern Disziplin und haben gemeinsam Spaß am Sport und der Natur.

Oftmals ist das Fahrrad ein Teil von mehr Selbstständigkeit, Eigenbestimmtheit und einem größeren Aktionsradius im Leben eines Kindes. Hier kann es im Gelände, aber auch im Straßenverkehr zu gefährlichen Situationen kommen, in denen eine deutlich höhere Fahrsicherheit, als bei ungeübten Fahrern hilfreich ist.

Dadurch helfen wir den Kindern das eigene Fahrvermögen besser einzuschätzen und Geschwindigkeit und Fahrtechnik an die Situation anzupassen und somit „sicherer“ zu fahren!

### 3.2 Zielsetzung

- Spaß und sicheres Fahren auf leichten, bis anspruchsvollen Strecken
- Richtiges Einschätzen des eigenen Könnens und Leistungsvermögens
- Angemessener Umgang mit anderen auf und neben dem Trail
- Weiterentwicklung des fahrerischen Könnens

### 3.3 Trainingsbetrieb

Die Abteilung Mountain-Bike bietet einen geregelten, regelmäßigen und sicheren Trainingsbetrieb an. Dazu können wir auf qualifizierte Trainer/Betreuer zählen, die

- die Leidenschaft zum MTB-Sport verbindet,
- über langjährige MTB-Erfahrung verfügen,
- Spaß am Sport und der Natur haben,
- Fahrtechnik-Kurse im Level 1 und 2 absolviert haben

#### ***Trainingszeiten (Sommerzeit):***

- Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr für Bambini
- Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr für Kinder/Jugend (ab ca. 8 Jahre)
- Treffpunkt Fahrerlager Sauerberg  
(In den bayerischen Ferien findet kein Regeltraining statt)

#### ***Trainingszeiten (Winterzeit):***

- Samstag 14.00 Uhr (wetterabhängig)
  - freies Fahren (in der Gruppe) unter Anleitung,
  - Treffpunkt EDEKA Parkplatz
- Montag 17.00 – 19.00 Uhr (Heuberghalle):
  - Zirkeltraining, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Spiele
  - Aufteilung der Gruppe in 2 Altersklassen
  - Trainingszeit jeweils eine Stunde

#### ***Gruppeneinteilung***

Die Kinder/Jugendlichen werden entsprechend Ihrem Können unterschiedlichen Gruppen zugeteilt. In den Gruppen werden Trainingsinhalte gem. dem aktuellen Leistungsvermögen vermittelt sowie gefestigt und die Kinder/Jugendlichen an neue Techniken bzw. Schwierigkeitsstufen herangeführt. Größe der Gruppen => Ziel: 5-6, max. 8-10 je nach Leistungsstand

### 3.4 Trainingsinhalte

- Respekt und Rücksichtnahme auf andere auf/neben dem Trail
- Verständnis/Einsicht für das Tragen der notwendigen/sinnvollen Schutzausstattung
- Nutzen eines technisch einwandfreien Bikes mit korrektem Setup (Luftdruck/Profil Reifen, Verschraubung fest, Brems-/Schalthebel, Sattel, Einstellung Federung, etc.) => Trainingszeit ist keine Wartungszeit ☺
- Fahren auf unterschiedlichem Untergrund (fest, lose, matschig, etc.)
- Einfache und erweiterte Gleichgewichts- und Bremsübungen
- Optimale Fahrposition in verschiedenen Situationen
- Vorausschauendes Fahren, Linienwahl im Gelände
- Sichere Kurventechnik

- Langsames bis sehr schnelles Fahren auf befestigten/unbefestigten Wegen und im Gelände
- Hindernisse sicher überwinden
  - Niedrige Hindernisse (Wurzeln, kleine Baumstämme, Bordstein, etc.)
  - Grundlagen des Springens (richtige Technik/Geschwindigkeit für Tables, Drops, Gaps, Doubles, etc.) inkl. Verhalten vor und nach dem Sprung
  - Spezialformen (Steinfeld, Bremswellen, etc.)
- Konditionstraining (Pedalieren)
- Schleppliftfahren
- Sicheres Fahren auf Singletrails, Flowtrails, Downhillabschnitten und steilen/sehr steilen Passagen

Zusätzliche Lerninhalte:

- Grundlagen der „Ersten Hilfe“ (Hilfe für andere und für mich selbst)
- Bunny Hopp
- Stoppy (Anhalten auf dem Vorderrad)
- Wheely

### 3.5 Trainingsinhalte / Methode

- Warmfahren“ und Dehnen
- Fahrtraining mit Fokus auf den beschriebenen Trainingsinhalten
- Sektionstraining zu speziellen Inhalten
- Parcourstraining zur Vermittlung/Festigung der Grundlagen der Fahrtechnik
- Freies Fahren auf den Strecken im Bikepark
- Schlepplift fahren

### 3.6 Trainingsvoraussetzungen

- Spaß am Rad fahren im Gelände, entsprechend den beschriebenen Trainingsinhalten
- Sportgerät (Fahrrad) in einem sehr gut gewarteten und techn. einwandfreien Zustand (Sicherheit)
- Tragen der persönlichen Schutzausrüstung
  - Helm
  - Handschuhe
  - Rückenschutz
  - Knie- Ellenbogen Protektoren

### 3.7 Schnuppertraining

Wir bieten Schnuppertraining für interessierte Kinder/Jugendliche an.  
Angebot der Termine auf unserer Homepage oder nach vorheriger individueller Terminabsprache  
Erreichbarkeit des Ansprechpartners über unsere Homepage.

Neben einem geländetauglichen Fahrrad in technisch einwandfreiem Zustand haben wir folgende Mindest-Voraussetzungen:

- Helm
- Rückenprotektor (kann auch ein mit Kleidung gefüllter Rucksack sein)
- Handschuhe

## 4 Mitgelte Dokumente

Publikation	Ausgabe		
Konzept K_MS_F_001_1	Version 1	Konzept Abteilung Mountainbike im MSF-Frammersbach	
Streckenplan			