

TECHNIKÜBUNGEN MIT DEM MOUNTAINBIKE

EINFACHE FAHR- UND TECHNIKÜBUNGEN (BASICS) FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IM RAHMEN EINES TECHNIKTRAININGS IM VEREIN



Vorwort

Wir als bikebegeisterte Eltern haben vor gut 4 Jahren eine MTB-Gruppe für Kinder im TSV-Stiefenhofen gegründet. Die ersten beiden Jahre fand das Training einmal wöchentlich im Rahmen einer Ausfahrt statt. Dabei stellten wir fest, dass eigentlich nicht wirklich Zeit zum Erlernen der Technik vorhanden war. Zusätzlich zum wöchentlich angebotenen Training wird seit 2019, an einem weiteren Tag, ein Techniktraining für die Kinder angeboten.

In der nachfolgenden Ausarbeitung sind viele Übungen zusammengeführt, die bereits im Training mit unseren MTB-Kindern angewendet werden. Die Ausarbeitung soll eine Hilfestellung für unsere Trainer, Übungsleiter und Betreuer (-Eltern) bei der Durchführung oder Unterstützung unseres Techniktrainings sein.

Ziel soll sein, die Kinder und Jugendliche spielerisch und ohne Druck an den MTB-Sport heranzuführen. Mit einfachen Übungen sollen Unsicherheiten und ggf. Ängste im Umgang mit dem MTB beseitigt werden. Das Erlernen der richtigen Fahrtechnik bildet den Grundstein im sicheren Umgang mit dem Bike im Gelände.

Vorbild unseres Techniktrainings ist die Kinder- und Jugendarbeit des SV Reudern. Viele der nachfolgend beschriebenen Übungen sind durch Oliver Felten (MTB-Trainer beim SV Reudern und Mitglied im Lehrteam des Württembergischen Radsportverbandes) dokumentiert und übernommen oder auf unsere Bedürfnisse und Gegebenheiten angepasst.

KOORDINATION

- Pendeluhr: vor dem Rad stehen, Hinterrad abheben und Rad li/re pendeln lassen
- Rad rückwärts durch einen Parcours schieben
- Rad vorwärts am Sattel durch einen Parcours schieben
- Zwei Rader – man steht fest auf dem rechten Pedal des linken Bikes und dem linken Pedal des rechten Bikes und wird vom Helfer geschoben

ROLLÜBUNGEN

- Begrüßen per Handschlag, Handseite abwechseln
- Trinkflasche weiterreichen
- Fahren auf dem Rad, dabei Gewicht nach vorne/hinten
- Fahren auf dem Rad, dabei Gewicht nach links/rechts neigen
- Fahren einhändig, Arme links/rechts waagrecht ausstrecken
- Fahren im Stehen auf den Pedalen
- ... wie vor, jedoch nur dabei gleichzeitig weiterrreten
- ... wie vor, jedoch dabei das Rad nach links/rechts neigen
- möglichst Groß und Klein machen
- Fahren mit Füßen von den Pedalen
- Vor- und Zurückschwingen der Beine
- Einhändiges Fahren, dabei einen Fuß vom Pedal (schwer)
- Rollerfahren (ausführlich im nachfolgenden Thema AUFSTEIGEN)
- Treten im Stehen, später das Ganze einarmig (schwer)
- Auf dem Oberrohr sitzend treten, vor und zurückrutschen
- Langsamfahrt (Schneckenübung): wer legt eine Strecke am langsamsten zurück?
- Versuchen für einen kurzen Moment die Räder komplett anzuhalten. Vor dem Umfallen weiterfahren

Lenken:

- Einhändiges Lenken an der Lenkermittelte
- Einhändiges Lenken mit rechter/linker Hand am linken/rechten Griff
- Lenken mit überkreuzten Armen (nicht ganz ungefährlich) daher einzeln oder mit großem Abstand

AUFSTEIGEN

Übungen an der Linie:

- Gelände: ebene Fläche, Sportplatz, Wiese, Platz
Material: lange Linie in der Mitte des Feldes, z.B. Mittellinie
- Übung 1: Rollerfahren 1
Seitlich zum Rad stellen. Das radinnere Bein auf das Pedal,
mit dem äußeren Bein abstoßen (wie beim Roller fahren)
→ ein Bahn vor, eine zurück
→ Seite wechseln, dasselbe mit dem anderen Bein
- Übung 2: Rollerfahren 2
Seitlich zum Rad stellen. Das radäußere Bein auf das Pedal,
mit dem inneren Bein abstoßen
→ ein Bahn vor, eine zurück
→ Seite wechseln, dasselbe mit dem anderen Bein
- Übung 3: Weiterführende Übung (mit bevorzugter Seite)
Äußeres Bein auf das Pedal,
→ mehrmals mit dem inneren Bein anschieben
→ das innere Bein nach hinten-oben über den Sattel schwingen
→ lostreten
Übung einige Male wiederholen
Ziel: flüssiger Bewegungsablauf beim Aufschwingen
- Übung 4: Weiterführende Übung (mit bevorzugter Seite)
Übung wie zuvor, jedoch
Nur einmal mit dem inneren Bein anschieben
Aufschwingen wie zuvor
- Übung 5: Weiterführende Übung (mit bevorzugter Seite)
Neben dem Rad rennen,
mit Sprung auf das Rad schwingen
Übung einige Male wiederholen
Ziel: flüssiger Bewegungsablauf beim Aufschwingen
- Übung 6: Le Mans – Start
Räder werden an einer Linie abgestellt,
Die Kinder stellen sich in ca. 20m Entfernung gegenüber
vom Rad ebenfalls in einer Reihe auf.
Beim Startkommando laufen die Kinder los zu Ihren Rädern,
nehmen das Rad auf und schieben zuerst und schwingen dann auf.
- Übung 7: Hindernis (z.B. hoher Balken)
Anfahren an Hindernis, absteigen, Rad über Hindernis bewegen,
nach dem Hindernis wieder im Lauf auf das Rad schwingen,

BREMSEN

Gebremst wird immer mit Zeigefinger oder Mittelfinger oder Zeigefinger und Mittelfinger.

Bei Scheibenbremsen reicht i.d.R. nur ein Finger zum Bremsen. Je mehr Finger am Lenker, desto stabiler und sicherer ist der Griff am Lenker.

Der Körperschwerpunkt wandert beim Bremsen nach hinten. Je steiler das Gelände und umso stärker ich bremsen, umso weiter wandert der Körperschwerpunkt nach hinten. Die Arme strecken sich dabei und schieben dabei den Lenker und das Rad nach vorne.

Im Gelände und bergab wird immer mit beiden Bremsen gleich dosiert gebremst. Tendenziell mehr mit der Vorderradbremse.

Vorderradbremse: Vorsicht bei Schotter oder nassen Wurzeln.

Es werden keine Bremspuren hinterlassen, vor allem nicht auf Gras, Alpfeldern, Pflanzen usw.

Mit blockierenden Rädern wird man nicht wirklich langsamer.

Übungen an der Linie:

Gelände: ebene Fläche, Sportplatz, Wiese, Platz
Material: lange Linie in der Mitte des Feldes, z.B. Mittellinie

Übung 1: Vorderrad bremsen (Hebel links)

Langsam im 90 Grad Winkel auf die Linie zufahren, **Lenker gerade**, Körperposition eher nach hinten, an der Linie die Vorderradbremse erst leicht, später fester ziehen, spüren was passiert. Mal im Sitzen, mal im Stehen ausprobieren. Vorsicht: ist die Körperposition zu weit vorne, kann das Hinterrad steigen. Vorsicht: schräge Lenkerhaltung vermeiden, Lenker kann einknicken, Vorderrad kann abschmieren

Steigerung: Hinterrad in die Höhe, Hinterrad versetzen

Übung 2: Hinterrad bremsen (Hebel rechts)

Langsam im 90 Grad Winkel auf die Linie zufahren, Lenker gerade, Körperposition neutral oder leicht nach hinten, an der Linie die Hinterradbremse erst leicht, später fester ziehen, spüren was passiert. Mal im Sitzen, mal im Stehen ausprobieren. Vorsicht: ist die Körperposition zu weit vorne, wird das Hinterrad leicht und kann unkontrolliert rutschen, da zu wenig Druck auf dem Rad ist.

Steigerung: Drift seitlich (beide Seiten), Drift in Kurven, Manuel, versch. Körperpositionen probieren

Übungen an der Linie (Bremsen):

Gelände: ebene Fläche, Sportplatz, Wiese, Platz
Material: lange Linie in der Mitte des Feldes, z.B. Mittellinie

Übung 1: langsam senkrecht auf die Linie zufahren, an der Linie bremsen, kurz verharren, wieder geradeaus weiterfahren.

Übung 2: gleich wie Übung 1 nur schnelleres Tempo, Beim Bremsen mit höherem Tempo, wandert der Körperschwerpunkt weiter nach hinten.

Übung 3: gleich wie Übung 1, seitliches wegfahren an der Linie, zuerst rechts weg, dann nächster Durchgang links weg.

GRUNDPOSITION AUF DEM RAD

LAGERUNG DES KÖRPERSCHWERPUNKTS:

- Körperschwerpunkt ist in der Grundposition immer lotrecht über dem Balancepunkt des Bikes. Das entspricht ca. der Position des Tretlagers).
- Der Körperschwerpunkt wird entsprechend der Geländesituation angepasst:
 - o Wenn es steil wird, gehen wir mit dem Körperschwerpunkt nach hinten
 - o Wenn es flach wird, gehen wir mit dem Körperschwerpunkt nach vorne

BLICKRICHTUNG:

- Immer möglichst weit voraus schauen
- Hindernisse werden früher wahrgenommen
- Mehr Zeit um die Linie zu wählen (Strategie zurechtlegen)
- Mehr Zeit um zu reagieren

ARM- UND BEINHALTUNG / PEDALSTELLUNG:

- Die Pedalstellung ist waagrecht – das Lieblingspedal ist vorne
- Die Beine / Kniegelenke sind fast durchgestreckt, ganz leicht angewinkelt
- Die Fersen sollen sich auf derselben Höhe wie die Pedalachsen befinden
- Die Armhaltung sollte (bergab) stark nach außen gebeugt sein – Bodenunebenheiten können dadurch besser ausgeglichen werden.

STEUERN / LENKEN / KURVEN FAHREN

LENKEN:

Durch aktives drehen am Lenker wird eine Richtungsänderung vollzogen, bei langsamer Geschwindigkeit und kleineren Kurven.

STEUERN:

Durch aktive Verlagerung des Körpergewichts, Neigung des Rades, Drücken des Rades, bei höherer Geschwindigkeit und größeren Kurven.

Übung: Kurvenfahrten links und rechts, Slalom fahren, beidhändig und einhändig

PEDALSTELLUNG BEI KURVENFAHRTEN:

- Waagrechte Pedalstellung beim Anfahren der Kurve (kurveninneres Pedal ist hinten)
- Wenn die Kurve eingeleitet wird – eine Viertelumdrehung mit dem Pedal nach vorn – das kurveninnere Pedal ist nun oben, das kurvenäußere Pedal ist nun unten.

Das kurveninnere Pedal oben bzw. das kurvenäußere Pedal unten, weil:

- Durch die Schräglage das innere sonst Pedal aufsitzt und dadurch Sturzgefahr besteht
- Durch den Druck auf das kurvenäußere Pedal die Reifen mehr Grip/Traktion haben, vor allem bei losem oder nassem Untergrund

Waagrechte Pedalstellung, bei:

- Anliegerkurven
- Kurven mit hohen Hindernissen (z.B. großen Wurzeln oder Steinen)

Übung: Kurvenfahrten links und rechts, Slalom fahren

DRÜCKTECHNIK:

- Mit den Schultern eine tiefe Position einnehmen
- Ellbogen relativ stark abgewinkeln
- Lenker dann so stark wie möglich in die Kurve drücken
- Dadurch legt sich das Rad auf die Seitenstollen und engere Kurvenradien sind somit möglich
- Der Körperschwerpunkt bleibt dabei aber zentral über dem Mittelpunkt des Bikes,
- Dadurch mehr Traktion

Übung: Kurvenfahrten links und rechts, Slalom fahren

SCHWERPUNKTVERLAGERUNG:

- In Kurven muss das Vorderrad stärker belastet werden, dadurch hat das Vorderrad mehr Grip/Traktion
- Mit den Schultern tiefere Position einnehmen

Übung: Kurvenfahrten links und rechts, Slalom fahren

BERGAUFFAHREN

ANFAHREN AM BERG:

- Entsprechenden Gang einlegen
- Rad schräg zur Steigung hinstellen
- Der Bergfuß berührt den Boden
- Das talseitige Pedal auf ca. 1 Uhr Stellung bringen und Fuß darauf stellen
- Anfahren
- Erst wenn entsprechend Geschwindigkeit aufgenommen ist ins Pedal einklicken

STEILE RAMPEN:

- Die Arme sind angewinkelt
- Die Schulter drückt nach vorne, unten und ist stark über den Lenker gebeugt
- Der Körperschwerpunkt und das Gesäß rutscht nach vorn,
- Somit steigt das Vorderrad nicht an und wir können trotzdem voll in die Pedale treten,
- Das Hinterrad behält dabei die notwendige Traktion
- Bei losem Untergrund nicht zu weit nach vorne rutschen und nicht aufstehen, da sonst das Hinterrad die Traktion verliert

SPITZKEHREN:

- Das Vorderrad fährt die Spitzkehre soweit wie möglich außen an
- Dabei drücken wir auch den Lenker in die Kurve und gehen mit dem Oberkörper nach außen
- Wichtig hier auch wieder weit vorne mit dem Oberkörper und die Schultern tief zum Lenker runter

HINDERNISSE ÜBERWINDEN

VORDERRAD HEBEN

- Auf das Hindernis zufahren
- Mit den Schultern tief gehen
- Zum richtigen Zeitpunkt (kurz vor dem Hindernis) dynamisch vom Lenker wegstoßen und dabei den Lenker passiv mit nach oben nehmen
- Das Vorderrad steigt über das Hindernis, das Hinterrad rollt darüber

WIPPE

- Zuerst das Vorderrad über das Hindernis heben (wie vor)
- Dann sehr schnell anschließend ein Absprung aus den Beinen
- Somit hebt sich auch das Hinterrad über das Hindernis
- Dabei immer in der Grundposition über dem Rad bleiben

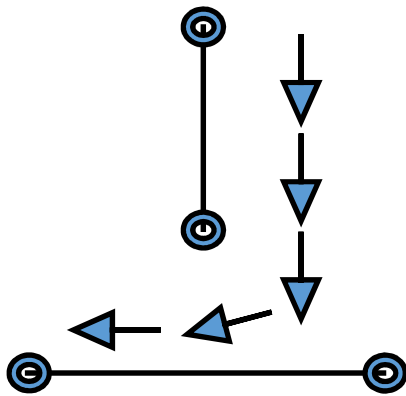
FALSCHER HASE

- Ähnlich wie der Bunny-Hopp, jedoch mit Click-Pedalen
- In der Anfahrt auf das Hindernis mit Armen und Beinen tief gehen
- Dynamisches Abdrücken mit Armen und Beinen (Rad hebt ab)
- Die Landung federn die gebeugte Arme und Beine wieder ab

SPIELE AUF UND MIT DEM RAD

- **REISE NACH JERUSALEM** (Material: Bierdeckel od. DIN A4-Blätter)
Auf dem Boden z.B. Bierdeckel, DIN A4-Blätter o.Ä. auslegen, Anzahl immer eins weniger als Teilnehmer. Nach dem Durcheinanderfahren auf Kommando möglichst schnell mit dem Vorderrad auf die ausgelegten Bierdeckel oder Blätter fahren, wer keines erwischt, scheidet aus.
- **STAFFELRENNEN** (Material: Hütchen, Kegel, Slalomstangen)
Jede Art von Staffelfahren bringt eine Menge Spaß und fördert spielerisch den Umgang mit dem Rad. Dabei können Fahrtechnik-Technikelemente wie Slalom, kleine Hindernisse usw. jederzeit eingebaut werden.
- **WÄSCHEKLAMMERKLAUEN** (Material: Wäscheklammern)
Jeder bekommt an sein Radtrikot eine Wäscheklammer befestigt. Ziel ist es, sich gegenseitig die Klammern zu klauen. Wer bekommt die meisten Klammern?
- **LUFTBALLONPLATZEN** (Material: aufgeblasene Luftballons)
Versuchen, mit dem Vorderrad Ballons zum Platzen zu bringen
- **ROLLERSLALOM** (Material: Hütchen, Klötze oder Trinkflaschen)
Slalom bauen, wer kommt rollerfahrend (beidseitig probieren) ohne neu Schwung zu nehmen am weitesten durch die Tore?
- **SCHNECKENFAHRT**
Zwei Fahrer versuchen, eine Strecke so langsam wie möglich zu durchfahren
- **PARALLELFAHRT**
Nebeneinander herfahren und z.B. einen Luftballon zusammen festzuhalten, Gegenstände übergeben
- **STERNFAHRT**
Die Kinder stellen sich mit ihren Rädern im Kreis auf. Auf Kommando fahren alle langsam in die Mitte und halten sich dann am Nachbarn fest. Ziel ist ein Kreis, bei dem niemand mit den Füßen den Boden berührt.
- **SPINNING**
Wettrennen mit „Kette links“, Spinning mit kleinstem Gang. Das Ganze kann auch mit Kette rechts, also im schwersten Gang, durchgeführt werden.
- **TOR ROT/SCHWARZ**
man definiert zwei Tore rot und schwarz. Auf Kommando müssen alle durch das entsprechende Tor, der letzte scheidet aus. Erweiterbar auf mehrere Tore
- **DOPPELGESPANN**
Du stehst mit je einem Bein auf dem Pedal beider Räder und steuerst das Gefährt mit je einer Hand in der Mitte der beiden Lenkstangen. Dein Partner schiebt das Gefährt an.
- **RADWECHSEL**
Man steht zu zweit nebeneinander auf dem Rad und versucht, ohne den Boden zu berühren, auf das jeweils andere Rad zu klettern.
- **KREISFAHREN**
Man fährt seitlich aufeinander zu, fasst sich an den Händen und versucht einen Kreis zu fahren

ÜBUNG (BREMSSEN + GLEICHGEWICHT)



Gelände: leicht abfallend

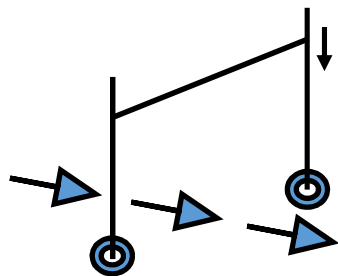
Material: 4 Pflöcke, Klammern oder Pylone
2 Linien (Absperrband, Seil, o.ä.), ca. je 2m lang

Übung 1: Fahrer fährt links parallel zur Linie an und fährt senkrecht auf die untere Linie zu.
Tempo drosseln bis Stillstand, 90 Grad nach rechts wegfahren.

Übung 2: Fahrer fährt rechts parallel zur Linie an und fährt senkrecht auf die untere Linie zu.
Tempo drosseln bis Stillstand, 90 Grad nach links wegfahren.

Steigerung: steileres Gelände
Engerer Abstand

LIMBO – ÜBUNG (GLEICHGEWICHT – GESCHICKLICHKEIT):

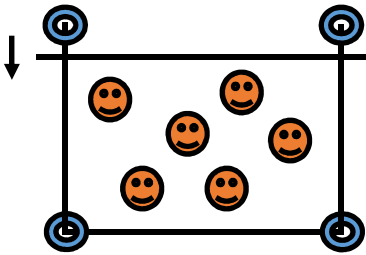


Gelände: eben

Material: 2 senkrechte Stangen, 1 horizontale Stange (alternativ Absperrband)

Übung: mit dem Rad unter der Stange durchfahren und sich möglichst klein machen.
Nach jedem Durchgang wird die Stange ca. 5cm abgesenkt.
Es scheidet aus, wer Kontakt zum Boden hat oder die Stange berührt.

SPIEL - SCHRUMPFENDES VIERECK (GLEICHGEWICHT – GESCHICKLICHKEIT):

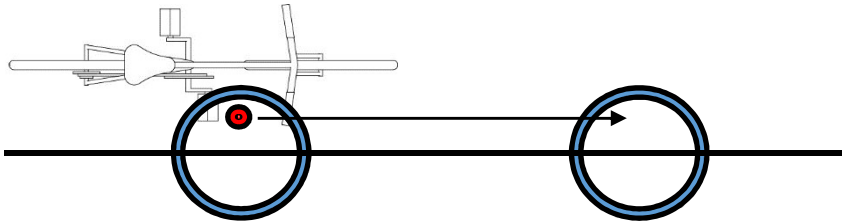


Gelände: eben

Material: 4 Pflöcke, Klammern oder Pylone
4 Linien (Absperrband, Seil o.ä.) ca. 4x 4m lang

Übung: Im Viereck finden sich alle Kinder mit Rad ein. Auf Kommando müssen alle auf das Rad und langsam fahren. Wer den Boden berührt oder sich unfair verhandelt scheidet aus. Je kleiner die Gruppe wird, schrumpft das Viereck auf einer Seite um den Aktionsradius zu verkleinern. Es gewinnt wer als letztes übrig bleibt bzw. nicht den Boden berührt.

FLASCHEN AUFHEBEN (GLEICHGEWICHT – GESCHICKLICHKEIT):



Gelände: eben

Material: mind. 1 Trinkflaschen, 2 Reifen

Aufbau: Die Reifen als Flaschenzone ca. 5m auseinander legen.
Kann als Übung an der langen Übungslinie gemacht werden.

Übung: langsam seitlich an die Flaschenzone fahren, klein machen um die Flasche zu greifen.
In der nächsten Zone die Flasche wieder abstellen ohne den Boden zu berühren

Einfacher: Flaschen auf eine Erhöhung stellen, z.B. Eimer o.ä.

Steigerung: engerer Abstand der Flaschenzonen, kleinere Flaschen o.ä. Gegenstände

AUF DER LINIE FAHREN (GLEICHGEWICHT):

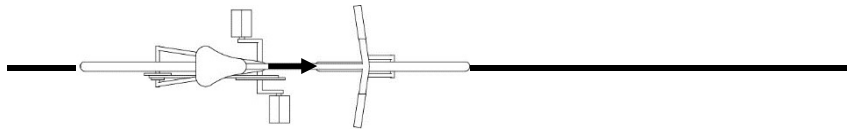
Gelände: eben

Material: 2 Pflöcke, Klammern oder Pylone

1 lange Linie (Absperrband, Seil o.ä.) ca. 1x 10m lang

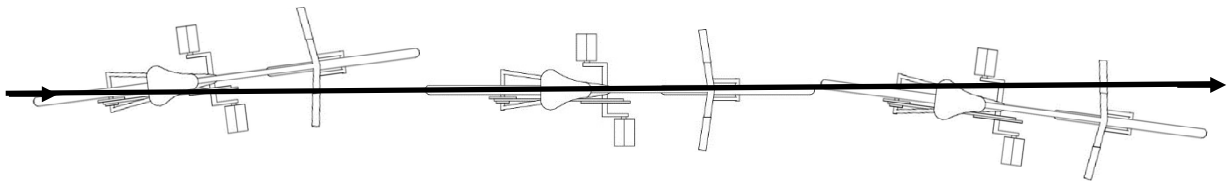
Aufbau: Eine lange Linie abstecken

Übung 1: langsam auf der Linie entlang fahren ohne davon abzukommen
Ein Durchgang im Sitzen, ein Durchgang im Stehen

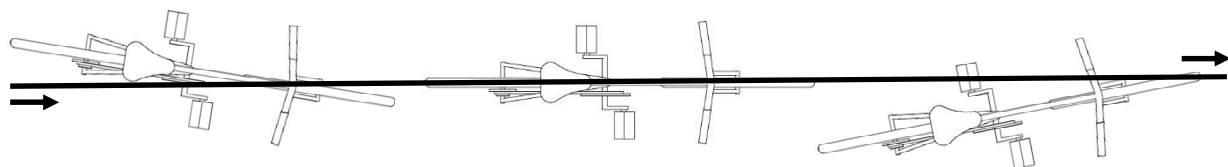


Steigerung: nicht treten, nur mit Pedalen leicht vor und zurück wippen

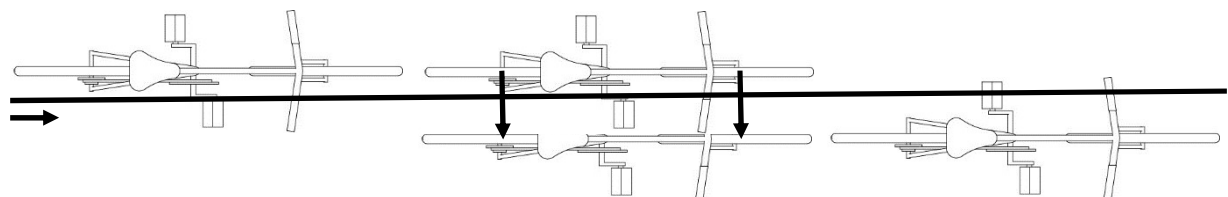
Übung 2: langsam auf der Linie entlang fahren,
Vorderrad hochziehen und links der Linie absetzen,
Vorderrad hochziehen und rechts der Linie absetzen,
Abwechselnd hin und her bis zum Ende der Linie.



Übung 3: langsam auf der Linie entlang fahren,
Hinterrad hochziehen und links der Linie absetzen,
Hinterrad hochziehen und rechts der Linie absetzen,
Abwechselnd hin und her bis zum Ende der Linie.



Übung 4: langsam seitlich der Linie entlang fahren,
seitlicher Bunny-Hop über die Linie,
und wieder zurück,

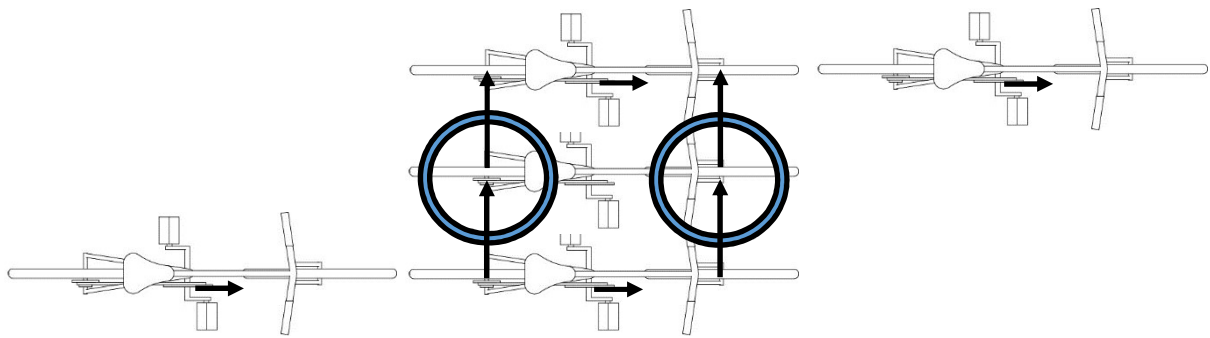


ÜBUNGEN AN DER LINIE (VORDERRAD, Hinterrad, BUNNY-HOP:

Gelände: ebene Fläche, Sportplatz, Wiese, Platz
Material: lange Linie in der Mitte des Feldes, z.B. Mittellinie

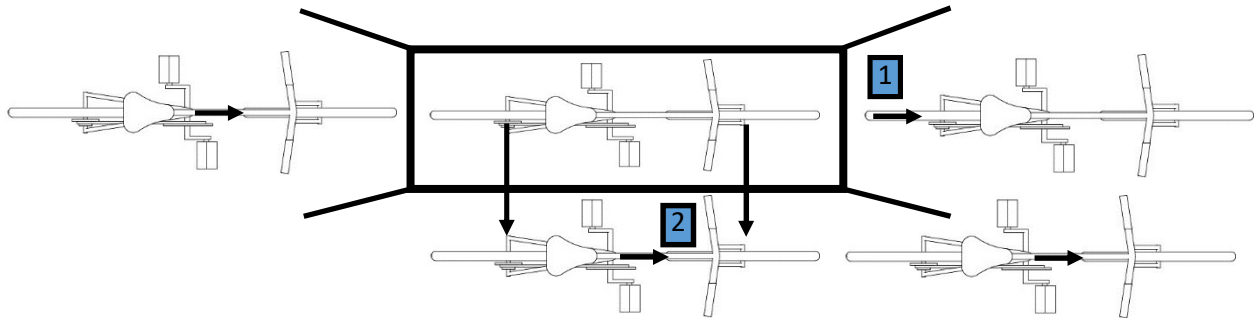
- Übung 1: langsam senkrecht auf die Linie zufahren,
an der Linie das Vorderrad über die Linie anheben,
Übung 2: langsam senkrecht auf die Linie zufahren,
an der Linie das Hinterrad über die Linie anheben,
Übung 3: langsam senkrecht auf die Linie zufahren,
zuerst das Vorderrad über die Linie heben, dann das
Hinterrad über die Linie heben,
Übung 4: schneller senkrecht auf die Linie zufahren,
Bunny-Hop über die Linie,
Übung 5: wie Übung 4 nur mit Latte oder Balken statt Linie

BUNNY-HOP (MIT REIFEN):



Gelände: eben
Material: 2 Reifen
Aufbau: Die Reifen im Achsabstand auseinander legen.
Übung: langsam seitlich an die Reifen heran fahren, mittels seitlichem Bunny Hop
in beide Reifen einspringen, ggf. korrigieren, mittels nochmaligem Bunny Hop
seitlich aus den Reifen ausspringen, geradeaus weiter fahren.
Steigerung: abwechselnd mit Vorderrad und Hinterrad ein- bzw. ausspringen

HEISSE ZONE (VORDERRAD, HINTERRAD, BUNNY-HOP):



Gelände: eben

Material: Rechteck (Lattenrahmen), evtl. 4 Stangen (Ein- u. Ausfahrt)

Aufbau: Die Zone auf freier Fläche aufstellen

Übung 1: Der Rahmen darf nicht berührt werden. Langsam an die kurze Seite heran fahren, das Vorderrad über die Latte heben, das Hinterrad über die Latte heben. Im Rechteck kurz verweilen, Ausfahrt ebenfalls zuerst das Vorderrad heben, dann das Hinterrad über die Latte heben.

Steigerung 1: Die Zone abwechselnd mit Vorderrad und Hinterrad ausspringen

Steigerung 2: Die Zone mit Bunny Hop seitlich verlassen

PALETTEN (VORDERRAD, HINTERRAD, SPRINGEN, BUNNY-HOP):

Übung 1



Gelände: eben

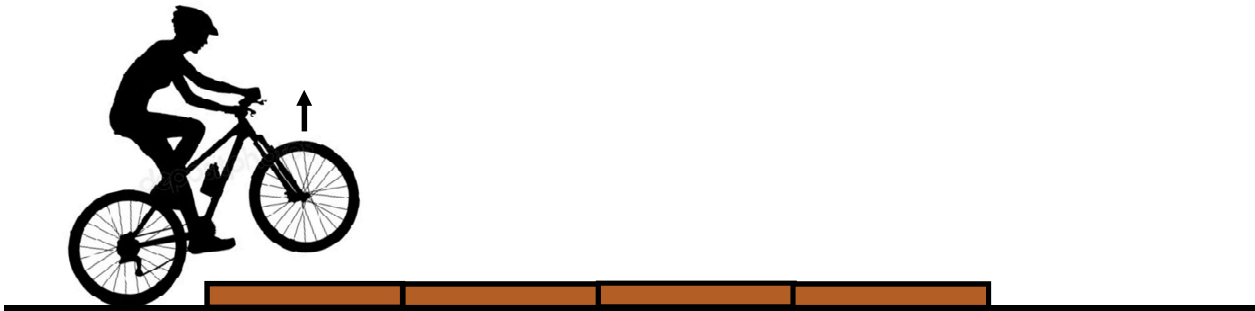
Material: 4 Paletten

Aufbau: die Paletten hintereinander, quer verlegt, Platz für Anfahrt und Abfahrt

Übung 1: Langsam an die Palette heran fahren, das Vorderrad auf die Palette heben, mit dem Hinterrad auf die Palette fahren, weiterfahren, kurz vor Ende der Paletten beschleunigen und das Vorderrad heben, dabei das Gewicht nach hinten verlagern.

Übung 2:

Vorderrad heben



Hinterrad nachziehen



Übung 2: Langsam an die Palette heran fahren, das Vorderrad auf die Palette heben, das Hinterrad nachziehen und ebenfalls auf die Palette heben, weiterfahren, kurz vor Ende der Paletten beschleunigen und das Vorderrad heben, dabei das Gewicht nach hinten verlagern.