

Aufbaumodul Mountainbike I

Aufbaumodul (AM)

Termin:	01.05. - 05.05.2024, ab Mi. abend
Ort:	Jugendherberge Erbach / Odenwald
Kosten:	215 EUR
Kurs-Nr.:	B429AM

Das Mountainbiken wird in immer mehr Jugendgruppen fester Bestandteil der gemeinsamen Unternehmungen. Die Grundlagen um MTB-Aktivitäten angemessen führen und begleiten zu können lernst du in diesem Aufbaumodul: Risikobewusstsein, das eigene fahrtechnische Können, Führungstechnik, Entscheidungskompetenz und Orientierung sind die wesentlichen Themen im Aufbaumodul 1.

Inhalte

- Tourenplanung (auch Mehrtagestouren)
- Risikomanagement und Entscheidungsfindung
- Organisation und Leitung einer MTB-Gruppe
- Festigung spezieller Fahrtechniken im Bikepark
- Bewegungstechnik, Bewegungssehen und Bewegungskorrektur
- Erlebnispädagogische Aktionen und Spiele mit dem Bike
- Rechtliche und ökologische Aspekte
- Wartung und Reparaturen

Voraussetzungen

- grundlegende Erfahrung im Mountainbiken, diese Schulung ist nicht an Anfänger*innen gerichtet
- Grundlegendes fahrtechnisches Können auf [Niveau S1 der Singletrail-Skala](#)
- Ausdauer für mehrstündige Touren

Lernziele

- Fähigkeit zum situativen Umgang mit Risiko und Verantwortung
- Fähigkeit, leichte Mountainbike-Aktionen mit der Jugendgruppe sozial- und umweltgerecht durchzuführen
- Verbesserung der individuellen Fahrtechnik
- Kennenlernen von Spielformen mit dem MTB
- Das Mountainbike als erlebnispädagogisches Medium einsetzen
- Grundkenntnisse über Materialtechnik und -instandhaltung; Ergonomie