

Sportverein Bondorf Abteilung Rad- und Freizeitsport



NEU: MOUNTAINBIKE - JUGEND - GRUPPE

KID'S
Son
BIKE



Für KID's im Alter von 8 – 13

Voraussetzung: Mountainbike mit 26 Zoll Bereifung
und Bikehelm

Mountainbike Jugend Gruppe KID*s on Bike



Treff : **Dienstags 18.00 Uhr (außer in den Schulferien)**
am großen Parkplatz beim Sportheim
Anmeldung per Email an rad-freizeitsport@sv-bondorf.de

Konzept:

- Sicherheit steht im Vordergrund
- Tourenplanung
- Bikefahrtechnik
- Kleine Workshops für Bikewartung und -pflege
- Bike - Events
- Einhalten der Bike - Regeln gem. DIMB (Deutsche Initiative Mountain Bike)

Sicherheit:

- Wird grundsätzlich in allen Jugendgruppen sehr groß geschrieben
- Es soll eine ansprechende Mischung aus Herausforderung, Aktion und Sicherheit sein
- Die Übungsleiter übernehmen die Risikoeinschätzung der Touren
- Anleitung der Gruppe bei schwierigen Tourabschnitten
- Inspektion der Bikes vor jedem Tourbeginn (Fahrtüchtigkeit) => Bike Check



Tourplanung:

- Anhand einer Karte wird die Tour gemeinsam geplant
- Erlernen der Handhabung und den Umgang mit der Karte
- Definition der Gruppenstärke und abstimmen der Tour auf das Leistungsniveau der Gruppe

Bikefahrtechnik:

- Ist ein Schwerpunkt der Jugendgruppe
- Spielerisch den Umgang mit dem Bike erlernen um dies in allen Situation kontrollieren zu können
- Fahrtechnik bei der Tour umsetzen und anwenden

Ziel: sicheres Fahren mit dem Mountain Bike auf einfachen Wegen

Unterziel:

- a) geradeaus fahren auf ebenem Gelände / koordiniertes Schalten
- b) langsam fahren / Gleichgewicht
- c) Kurven fahren mit unterschiedlichen Radien und Bodenbeschaffenheiten
- d) Bergauf und bergab fahren / Gewichtsverlagerung / Schalten
- e) Kontrolliertes Bremsen bei unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten

Bikewartung/- pflege

- Workshop zur Wartung und Pflege des Bikes
 - o Schlauchwechsel
 - o Kettenpflege
 - o Funktion Schaltwerk (Richtiges Schalten)
 - o





Bike- Events:

- Gemeinsame Aktivitäten der Bike - Gruppe
 - o Größere Biketouren evtl. mit Übernachtung
 - o Teilnehmen an kleinen Spaß - Rennen
 - o Vereinsmeisterschaften
 - o Grillfeste

Bike- Regeln:

- Verhaltensregeln für das Natur- und Sozialverträgliche Mountainbiking

Bike - Inspektion:

- Ausstattung => Funktionalität
- Bike- und Sicherheitscheck bei erster Tour
- Bike Check selbst durchführen können
- Vorgaben werden durch Guide definiert



Checkliste Jugend - Mountainbike Gruppe:

– **Ausrüstung**

- Fahrradhelm => Pflicht !
- Handschuhe
- Trinkflasche
- Kleiner Rucksack
- Feste Schuhe
- Evtl. Ersatzschlauch (passend zur Laufradgröße)



– **Mountain-Bike - leichte Ausführung -**

- Ohne Gepäckträger
- Ohne fest montierte Schutzbleche
- Keine Klickpedale
- Optional Scheibenbremsen



Guide Profil:

Name: Uwe Rehorsch
Wohnort: Bondorf
Alter: ???
Familie: ja, verheiratet und 3 Kinder
Beruf: Technischer Einkauf
Lizenz: für's Mountainbike
Motto: immer draußen



Bike: vieleund ein Ghost AMR +

