

## Ausrüstung und Anforderungen für die Teilnahmen am MTB Kinder und Jugend Training

### Ausrüstung

Für die Teilnahme am Training benötigst du ein Mountainbike und einen Helm. Empfohlen werden zudem Fingerhandschuhe, eine Brille mit klaren Gläsern sowie geeignete Bikebekleidung (MTB Clubbekleidung). Mit ins Training sollten ebenfalls ein Bidon im Getränkehalter oder ein Camelback im Rucksack inkl. einem Ersatzschlauch, einer Regenjacke und einem Riegel.



Ein Mountainbike hat keinen Ständer, keine Schutzbleche, kein Schloss und kein fixes Velolicht montiert. Um die Sattelhöhe anzupassen braucht es einen Schnellspanner. Empfohlen sind Mountainbikes mit einem voluminösem, grobstolligem Mountainbike-Reifen und einer Federgabel vorne.

Federgabel: Grundsätzlich empfiehlt sich eine Federgabel. Bei den kleinen Laufradgrössen (20 bis 24 Zoll) ist aber ein grossvolumiger Reifen (z.B. 20x2.125 / 24x2.125) sinnvoller als eine schlechte und schwere Federgabel. Eine gute Federgabel ist eine luftgederterte Gabel. Die luftgederterte Gabel kann optimal auf das Fahrergewicht eingestellt werden.

Schaltung: Empfohlen wird grundsätzlich eine 1 x 10fach/11/12 Schaltung, wo nur noch hinten geschaltet werden muss. Dies verringert zum einen die Gefahr, dass die Kette herunterfällt und die offenen Zacken der Kettenblätter vorne können bei einem Sturz die Beine nicht mehr verletzen. Wichtig ist, dass vor allem die Endanschläge der Schaltungen richtig eingestellt sind, damit die Kette nicht zwischen Ritzel und Speichen herunterfällt. Die Kette ist nicht übermässig geschmiert, es reicht ein dünner Ölfilm.

Übersetzung: Wichtig zum Bergauffahren ist bei der Übersetzung vor allem das Verhältnis vom (kleinsten) Kettenblatt vorne zum grössten Ritzel hinten. Hat z.B. vorne das (kleinsten) Kettenblatt 22 Zähne und hinten das grösste Ritzel 32 Zähne, so beträgt das Verhältnis  $32 : 22 = 1.45$ . Je nach Laufradgrösse ergeben sich unterschiedliche Anforderungen an dieses Verhältnis.

Radgrösse Zoll	Mindestanforderung	Empfehlung
20.0	1.05	> 1.10
24.0	1.10	> 1.30
26.0	1.30	> 1.40
27.5	1.35	> 1.50

Ein funktionierendes, gut gewartetes und richtig eingestelltes Mountainbike erspart nicht nur viel Geduld, sondern ermöglicht Lernerfolg und Freude am Bikesport. Wenn die Eltern Tipps und Beratung zur Ausrüstung haben möchten, stellen sich die Coaches gerne zur Verfügung. Meldet euch unter [sport@vcbaar-zug.ch](mailto:sport@vcbaar-zug.ch)

**Anforderungen an die Fahrtechnik**

**MTB Kinder-Starter** – fahrtechnische Anforderungen für die Teilnahme am Kinder-Starter Training

Damit ein Einstieg in das Kinder-Starter Training gut funktioniert setzen wir neben den Lernzielen «Basics 1» (Lerninhalte gemäss Swiss Cycling Academy Level blau «Basics mit Leo») ein Alter von 5 Jahren voraus.

Lernziele Basics 1	Selbstständig aufsteigen, losfahren, treten, bremsen und absteigen können
--------------------	---

**MTB Kinder** – fahrtechnische Anforderungen für die Teilnahme am Kinder Training

Damit ein Einstieg in das Kinder Training gut funktioniert setzen wir neben den Lernzielen «Basics 2+3» (Lerninhalte gemäss Swiss Cycling Academy Level blau «Basics» mit Leo») ein Alter von 8 Jahren voraus.

Hindernisse überrollen	Platziere mehrere Steine/Hölzer/Äste auf dem Boden und fahre darüber.
Slalom stehend	Stelle einen Slalom auf im Abstand von 2m und 1m versetzt. Schaffst du den Slalom stehend?
Schalten, Bremsen, Treten, Steuern	Du kannst gleichzeitig schalten/bremsen oder treten/steuern, etc.
Einhändig fahren mit Seitwärtsblick / Bremsen	Versuche einhändig zu fahren und dabei seitwärts zu blicken. Kannst du einhändig auch gut bremsen?

**MTB Jugend** – fahrtechnische Anforderungen für den Übertritt oder die Teilnahme am Jugend Training

Damit ein Einstieg in das Jugend Training gut funktioniert setzen wir neben den Lernzielen «Skills 1+2» (Lerninhalte gemäss Swiss Cycling Academy Level rot «Skills mit Leo») ein Alter von 12 Jahren voraus.

Hüpfen an Ort	Versuche an Ort mit beiden Rädern zu hüpfen. Du hältst beide Bremsen gezogen. Schaffst du 3x zu hüpfen?
Stillstehen an Ort	Kannst du 10 Sekunden stillstehen an Ort?
Stoppie	Versuche aus langsamer Fahrt das Hinterrad zu heben, indem du zusätzlich die Vorderbremse drückst.
Vorderrad / Hinterrad anheben	Versuche das Vorderrad anzuheben, indem du am Lenker ziehst. Kannst du das Hinterrad anheben, ohne dass du die Hinterbremse ziehst?
Freihändig fahren	Versuche den Lenker beim Fahren loszulassen. Kannst du genau geradeaus fahren oder sogar Kurven fahren?