

FRAGEBOGEN - STUFE DICH EIN

zur realistischen Selbsteinschätzung von MTB Fahrtechnik-Fähigkeiten

Bitte beantworte folgende Fragen so selbstkritisch und ehrlich wie möglich. Solltest du dir bei einer Frage nicht ganz sicher sein, empfiehlt es sich besser mit Nein zu antworten.

Selbsteinschätzung Mountainbike Fahrtechnik - Fähigkeiten Ja/Nein

1. Weißt du was man unter Grundposition versteht?
2. Kannst du mit einer Kettenschaltung sicher schalten?
3. Kannst du auf groben Schotterpisten und Wurzelpfaden fahren?
4. Kannst du die Vorderradbremse bis zur Blockiergrenze nutzen?
5. Kannst du eine Zielbremsung bei höherer Geschwindigkeit bis zum Stillstand ausführen?
6. Kannst du 30 Sek. auf der Stelle balancieren ohne die Füße von den Pedalen zu nehmen?
7. Kannst du das Vorderrad während der Fahrt über einen 15 cm hohen Baumstamm heben?
8. Kannst du das Vorderrad per "Pedalkick" anheben?
9. Kannst du auf einem 2 m breiten Weg einen Kreis fahren?
10. Kannst du eine Treppe mit 10 Stufen von 15 cm Höhe herunter fahren?
11. Kannst du eine Treppe mit 2 Stufen hinauf fahren?
13. Kannst du sehr steile Abfahrten bewältigen (Gewichtsverlagerung, VR Bremse)?
14. Kannst du an steilen Anstiegen (über 20%) dein Gewicht so verlagern, dass dein Vorderrad nicht abhebt?
15. Beherrscht du die Drücktechnik in schnellen Kurven?
16. Kannst du über einen 10 cm hohen Baumstamm springen?
17. Kannst du enge Serpentinenkurven oder Spitzkehren (1 m Radius) bergab und bergauf bewältigen?
18. Kannst du einen das Hinterrad versetzen?
19. Beherrscht du die Geländesprung-Technik?



FRAGEBOGEN - STUFE DICH EIN

zur realistischen Selbsteinschätzung von MTB Fahrtechnik-Fähigkeiten

Geschafft! Nun zähle bitte die Anzahl der Antworten die du mit JA beantwortet hast.
Hier nun die Level-Einstufung bzw. Empfehlung welcher Fahrtechnik Kurs für dich geeignet sein könnte:

1 - 5 Fragen mit JA beantwortet = Fahrtechnik Leistungsstufe I

Für dich wäre zunächst der MTB Basic Grundkurs optimal. Mögliche Veranstaltungsorte sind z. B.:

- Naturpark Hohe Mark, NRW
- Naturpark Stromberg Heuchelberg, BW
- Hochsauerland, NRW

6 - 11 Fragen mit JA beantwortet = Fahrtechnik Leistungsstufe II

Für dich wäre der MTB Basic Aufbaukurs geeignet. Mögliche Veranstaltungsorte sind z. B.:

- Naturpark Hohe Mark, NRW
- Naturpark Stromberg Heuchelberg, BW
- Hochsauerland, NRW

12 - 19 Fragen mit JA beantwortet = Fahrtechnik Leistungsstufe III

Für dich wäre der MTB Kurs für Fortgeschrittene optimal. Mögliche Veranstaltungsorte sind z. B.:

- Ruhrhöhen, NRW
- Löwensteiner Berge, BW
- Bikearena Sauerland, NRW

A =

B =

C =

