

# Trainingsplan 2024 - Sommer



**KIDS  
ON  
BIKE**

**MTB-Team Böbrach**

# Grundregeln für das Training



Wir möchten, dass sich die Kids optimal entwickeln, und mit viel Spaß beim wöchentlichen Biken/Training dabei sind. Für einen optimalen Verlauf sind aus rechtlicher, aber auch pädagogischer Sicht, einige wenige Grundregeln notwendig und zu beachten:

1. Die Kids kommen zum Training mit der **passenden Ausrüstung** und einem **gefüllten Rucksack**. **Kann dies nicht gewährleistet werden, können einzelne Kids evtl. am Training, bzw. an der Ausfahrt nicht teilnehmen.**
2. Die Eltern, bzw. Erziehungsberechtigten, bringen die Kids zum Training und holen sie wieder ab. Ausnahme: einzelne Kids haben die schriftliche Erlaubnis, den Weg zum Training und zurück nach Hause alleine zu fahren.
3. Sobald die Kids die Bike-Arena betreten haben, **sind einzig die Trainer und Betreuer in Verantwortung**. Eltern, bzw. Erziehungsberechtigte halten sich, wenn möglich, nicht in der unmittelbaren Nähe des Trainingsgeländes auf – außer sie sind als Betreuer eingeteilt.

# Der Weg ist das Ziel

## „Kids on Bike“ - Konzept

**Spielerisches Lernen**



**Körperlicher Ausgleich**



**Natur spüren und entdecken**



# Gruppeneinteilung 2024



## Gruppeneinteilung:

Es geht nicht nur um das Alter, es geht auch um den Status unterschiedlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kids. Dies beurteilen die Trainer. Die Trainer entscheiden/ermöglichen bei Erreichen der Voraussetzungen einen Wechsel von Blau nach Grün.

Trainingsgruppen:	Blau	Grün
Name	Easy Kids	Fun Kids
Kriterien/Einstufung	MTB Einsteiger-Kids	Fortgeschrittene MTB-Kids
Gruppengröße max.	max. 10 - 14 Teilnehmer	max. 10 - 14 Teilnehmer
Trainingshäufigkeit	wöchentlich	wöchentlich
Inhalt/Zeit ca. (Ende ± 10 Min.)	Dienstag 15:30 - 17:00 Uhr	Dienstag 17:00 - 19:00 Uhr
Trainer (Ziel)	2 Trainer (+2 Reserve)	2 Trainer (+2 Reserve)
Betreuer	mind. 1	mind. 1

# Grundausrüstung der Kids



## AUSRÜSTUNG

- Bike: Ein zu den Kids passendes, funktionstüchtiges Mountainbike
- Kopf: passender Bike Helm (Helmpflicht)
- Augen: Sportbrille
- Hände: Sport-Handschuhe
- Füße: feste Sportschuhe
- Der Witterung angepasste Kleidung
- Bike Park Ausstattung wie Full Face Helm, Nacken-, Arm-, Bein- und Rückenprotector bei Bedarf

## ...in den Rucksack gehören

- Gefüllte Trinkflasche
- Energieriegel
- Notfallpass
- Falls notwendig: Notfallmedikamente
- Regenjacke, Ersatzkleidung
- Passender Ersatzschlauch
- Kleines Taschengeld

# Kids Bike Check



## Bike Check – 3 Minuten

- Griffe fest?
- Lenker/Vorbau fest?
- Lenkerstopfen vorhanden?
- Funktion Bremse vorne
- Funktion Bremse hinten
- Pedale fest?
- Sattel fest – Schnellspanner vorhanden?
- Luftdruck ok?
- Reifenprofil ok?

# Wir beachten die Trail Rules



## Die DIMB Trailrules:

1. Fahre nur auf Wegen.
2. Hinterlasse keine Spuren.
3. Halte dein Mountainbike unter Kontrolle.
4. Respektiere andere Naturnutzer.
5. Nimm Rücksicht auf Tiere.
6. Plane im Voraus.

# Und am Ende...

