

**[A] MTB-Wochenende am Teufelsberg - 1. Kurs-Wochenende (Kids und Jugendliche)**

<b>Kursnummer:</b>	247005		
<b>Ort:</b>	Teufelsberg		
<b>Unterkunft:</b>	-		
<b>Vorbesprechung:</b>	.. ( Uhr)		
<b>Kursbeginn:</b>	25.05.2024 (09:00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	26.05.2024 (13:00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	0		
<b>Einzeltermine:</b>	25.05. und 26.05.2024, jeweils 09.00 bis 13.00 Uhr		
<b>Preis:</b>	45 Euro (Junior: 45 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	-		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	Lerninhalte: - am 25.05.2024 - Block 1) Praxiswissen Mtb - a) Aufbau+Technik eines ´üblichen´ Mtb`s (Hardtail+Fullsuspension) - b) Provisorische Reparaturmöglichkeiten auf Tour - c) Exakte Einstellung des Bikes erläutern - d) Durchführung des 7 bzw. 10 Punkte Kontrollchecks - Block 2) Bewegungstechnik und -taktik - a) Lockeres Einfahren+Einnahme der Grundposition - b) Balance-Übungen+Stehversuch gegen ein Hindernis - c) Entlasten des Vorder- und Hinterrades+beider Räder - d) Übungen zur kontrollierten Steuerung  - am 26.05.2024 - Block1) Bewegungstechnik- und taktik - a) Vertiefung der gestrigen praktischen Lehrinhalte mit neuen Übungen - b) Dosierte+stärkere Anwendung der Bremsen - c) Bergauffahren geradeaus und in großen+kleineren Kurven - d) Bergabfahren geradeaus und in großen+kleineren Kurven - Block 2) Praktische Anwendung des Erlernten - a) Vorbereitung für die Tour durch den Grunewald - b) Fahren auf einfachen+mittleren Trails - c) Zusätzliche Übungen im Gelände - d) Feedback am Ende der Tour und Abschlussrunde		
<b>Anforderungen:</b>	funktionsfähiges MTB, Helm, Knie- und Ellbogenschützer Kids und Jugendliche 12-18 Jahre		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	1	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	1
<b>Sonstiges:</b>	Treffpunkt um 09.00 Uhr: DLRG Station am Teufelssee, Parkplätze auf der rechten Seite am Ende der Teufelsseestr. gegenüber der Kindererholungsstätte vorhanden! (Anmerkung der Kursverwaltung: Ja, das ist sehr früh. Aber später wird es voll im Wald und Action braucht freie Bahn!)		

DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm



<b>TNzahl:</b>	4 bis 6
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>	
<b>Ausbilder:</b>	Norbert Tritter, Email: <a href="mailto:norbert.tritter@dav-berlin.de">norbert.tritter@dav-berlin.de</a>
<b>Anmeldung:</b>	Online bis 06.05.2024

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Seydlitzstr. 1K, 10557 Berlin  
Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

**Tel.** 0049 (0)30 / 213092600 | **Fax:** 0049 (0)30 / 213092649 | **eMail:** [kurse@dav-berlin.de](mailto:kurse@dav-berlin.de)

**Öffnungszeiten und Telefonservice:**

Montag 14.00 - 19.00 Uhr | Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr | Freitag 09.00 - 14.00 Uhr