

Inhalt

Einführung	7
1 Mountainbiken: Hintergründe und Formen der Sportaktivität	10
1.1 Historische Entwicklungslinien	11
Vereinigte Staaten	11
Europa	13
Weltweit	14
1.2 Ausprägungsformen des Mountainbikens	15
Cross-Country und Marathon	15
Orienteering	16
Downhill und Four-Cross	16
Trial	17
Freeride	17
Tour	18
1.3 Dimensionen des Mountainbikens	19
Unterwegs-Sein	20
Spielen	23
Leisten	26
Wagen	29
2 Erlebnispädagogik – und das Mountainbiken als Medium	33
2.1 Erlebnispädagogik als Praxis und als theoretisches Konzept ...	33
Erlebnispädagogik als Praxis	34
Erlebnispädagogik als theoretisches Konzept	35
2.2 Kompetenzförderung durch erlebnispädagogisches Mountainbiken	36
Kompetenz und Kompetenzförderung	36
Förderung von Selbst- und Sozialkompetenzen durch erlebnispädagogisches Mountainbiken	39
3 Erlebnispädagogische Praxis mit dem Mountainbike	48
3.1 Voraussetzungen der Praxis	48
3.2 Erlebnispädagogische Aktivitäten mit dem Mountainbike	56
Orientieren	56
Auf Tour sein	62
Befahren von Fahrpassagen	69

	Kooperieren	80
	Helfen und Sichern	86
	Spiele	94
	Bauen	100
	Springen	102
	Einstimmen und Reflektieren	105
4	Material und Ausrüstung	109
4.1	Das Mountainbike	109
4.2	Die Ausrüstung	110
	Schutzausrüstung und Kleidung	110
	Bordwerkzeug	111
	Das Erste-Hilfe-Set	112
4.3	Defekte	112
4.4	Bike-Check	113
	Bremsen	114
	Schnellspanner	114
	Reifen	115
	Steuerzentrale	116
	Sattel	116
	Kurbel/Pedale	117
	Helm	117
5	Natur- und Umweltaspekte	119
6	Risikomanagement	123
6.1	Grundlagen	123
6.2	Angewandtes Risikomanagement bei Mountainbike-Maßnahmen	124
	Gefahren erkennen	124
	Risiko einschätzen und Entscheidung treffen	126
	Maßnahmen umsetzen	126
6.3	Risiko und Wagnis beim erlebnispädagogischen Mountainbiken	135
	Schluss	136
	Anhang	137
	Literatur	137
	Glossar	140
	Internet-Links	143
	Bildnachweis	144
	Sachregister	145