

Begrüßung	8	Das Grüne Level	58
Guten Tag, Hallo und Grüß Gott	10	Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Grünen Levels	60
Mountainbiken im »Flow«	12		
Was ist Flow?	13		
<i>Gastbeitrag von Harald Philipp</i>		Das Aufsteigen /	
Das »FLOW-NETZ«	14	Das Anfahren in der Ebene	63
Ein Gedanke zum »Selbststudium«	16	Das Pedalieren in der Ebene	66
Trainingsgeräte für die »4 Wände«	18	Das Schalten in der Ebene	72
Technische Hilfsmittel	19	Die Grundposition in der Ebene	77
Anmerkung zum Fahrtechniktraining mit dem »E-Mountainbike«	20	Das Bremsen in der Ebene	86
Der »Rote Faden«	22	Die Kurve in der Ebene	96
<i>Emotion als Motivation 22 – Die Ziel-</i>		Das Kurvenfahren in der Ebene	97
<i>gruppe 22 – Die Struktur 23 – Deine</i>		Das Kurvenrollen in der Ebene	98
<i>Disziplin 24 – Die Vorbereitung zur</i>		Das Gleichgewicht in der Ebene	101
<i>Tour 25</i>		Die Bedeutung des Gleichgewichts für uns Tourenfahrer	102
Die Fahrtechniken in der Horizontalen und in der Vertikalen	26	Das freihändige Fahren	102
Das tourentaugliche Mountainbike	28	Das langsame Pedalieren	104
Der Bikecheck	32	Das Absteigen in der Ebene	108
<i>Die Steuerzentrale 33 – Die Bremse 34 –</i>			
<i>Die Federung 38 – Die Laufräder 41 –</i>		Fertig mit dem Training	111
<i>Der Rahmen inkl. Sattel und Sattelstütze 43</i>			
<i>– Der Antrieb 44 – Der Mensch 46 –</i>			
<i>Zusammenfassung des Bikechecks 48</i>			
Der Fünf-Punkte-Check	49		
Mountainbiken, das Fahrradfahren 2.0? ..	50		
Ist Mountainbiken mit »mechanischen Aufstiegshilfen« erlaubt?	51		
Die »AGB des Mountainbikens«	52		

Das Blaue Level	112	Das Rote Level	148
Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Blauen Levels	114	Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Roten Levels	158
Die Grundposition am Berg	116	Die Trailposition	161
Das Bremsen am Berg	118	Der Absatz bergab	165
Die weite Kurve am Berg	123	Die Vertikale bergab	169
Das Pedalieren am Berg	128	Die Treppe bergab	171
Das Pedalieren bergauf	129	Die Wurzeln und Steine	176
Das Pedalieren bergab	132	Das Gleichgewicht auf dem Trail	179
Der Wiegetritt	133	Der Trackstand – Stillstehen	180
Das Schalten am Berg	136	Die Traverse	184
Das Schieben am Berg	138	Das steile Gefälle und die Vertikale ...	186
Das Aufsteigen und Anfahren am Berg ..	142	Die Serpentine	187
... bergauf	142	Das Tragen	188
... bergab	145	Das Schieben	188
Das Anhalten und Absteigen am Berg ...	150	Das Heben	188
... bergauf	150	Das Drücken	189
... bergab	152	Das Schultern	191
Wie geht's weiter?	155	Das Tragen	193
		Das »Gatterln«	196
		Das Tragen und Schieben bergab	197

	Das Schwarze Level	238
Das Absteigen und Aufsteigen		
auf dem Trail	198	
Das Anhalten und Absteigen		
auf dem Trail – bergauf	198	
Das Aufsteigen und Anfahren		
auf dem Trail – bergauf	200	
Das Anhalten und Absteigen		
auf dem Trail – bergab	202	
Das Aufsteigen und Anfahren		
auf dem Trail – bergab	204	
Die weite Kurve in der Sporttechnik /		
Das Carven	207	
Die enge Kurve / Die Serpentine	213	
... bergauf	213	
... bergab	217	
Das Hinterrad anheben	222	
Das Vorderrad anheben	224	
... im Stehen	224	
... im Sitzen	232	
Wie geht's weiter?	237	
	Eine typische Tour mit den Fertigkeiten	
	des Schwarzen Levels	240
	Das Springen	242
	Der Bunny Hop	243
	Der Drop	249
	Der Manual	253
	Die Umsetztechnik –	
	Versetzen des Hinterrades	257
	Wie geht's weiter?	265
	Danke für's Mitmachen	266
	Anhang	270
	Glossar	272