

## Besondere Leistungsfeststellung – Sport schriftlich

### Mountainbike(MTB)

- I/1. Wofür ist ein MTB ursprünglich ausgerichtet?  
ausgerichtet?  
Was fehlt dem MTB zur StVZO (Straßenverkehrszulassungsordnung)?
- *Fahren abseits befestigter Straßen (im Gelände)*
  - *Strahler, Beleuchtung und Klingel*
- I/2. Wann, von wem und warum wurden die ersten MTBs benutzt?
- *1973, Radsportler um Gary Fischer nutzten die sogenannten „Schwinn Cruiser“ um Schotterpisten in Marin County (Kalifornien) abzufahren*
- I/3. Nenne grundlegende Unterschiede von MTBs zu anderen Fahrrädern!
- *sie haben bzgl. Rahmen, Laufräder und Einzelkomponenten (Bremsen, Schaltung, Federung) eine stabilere Bauweise; sie haben kleinere und feinere Übersetzungen; breite Reifen; mindestens Gabelfederung, oft Vollfederung; Rahmenhöhe geringer (bis zu 10cm)*
- I/4. Nenne drei (vier, fünf) verschiedene Einsatzbereiche beim MTB! Erkläre zwei näher!
- *All mountain: vollgefedert, breite Reifen; dient hauptsächlich dem Komfort und der Zuverlässigkeit auf allen Wegen*
  - *Cross Country: leichte MTBs, oft als Hardtail konzipiert, die für schnelles Fahren auf unbefestigten Wegen sich eignen (Wettkampf)*
  - *Downhill: stabile, schwere MTBs mit Vollfederung und stabilen Bremsen; Ganzkörperprotektoren bei den Fahrern gängig bzw. Pflicht (Wettkampf)*
  - *Enduro: tourentaugliche, meist vollgefederte MTBs, die zwischen All mountain und Cross Country anzusiedeln ist*
  - *Four Cross: Wettkampf-MTB für leicht abschüssige Strecken mit Bodenwellen*
  - *Freeride: wie Downhill, aber auch für über 20m hohe Sprünge und Aufstiege geeignet*
  - *Trial: Hardtails mit geringer Rahmenhöhe und kleinen Übersetzungen, die für Geschicklichkeitsübungen konzipiert sind*
  - *Dirtjump: stabile, wendige MTBs, die hauptsächlich für Sprünge über Erdhügel oder Schanzen genutzt werden*
- I/5. Welche Neuerungen haben sich in den letzten Jahren bei den alltäglichen MTBs durchgesetzt?
- *Dreifachkettenblätter vorne und 9/10-fach Ritzeln hinten; Federungen mit Lock out-Funktion; Scheiben-/ Hydraulik- bzw. Öldruckbremsen; 26“-Zoll MTBs werden zunehmend von 29“-Zoll MTBs abgelöst*
- I/6. Wann und wo wurde die erste MTB-Weltmeisterschaft durchgeführt, bei welchen Olympischen Spielen wurde das Cross-Country ausgetragen?
- *1988 in Crans-Montana*
  - *1996 bei den Olympischen Spielen in Atlanta*

- II/1. Wodurch unterscheidet sich der MTB-Wettkampf vom Straßenradrennen hauptsächlich?
- *verschiedene Wettkampfanforderungen (Cross Country, Trial, Slalom,...)*
  - *kaum Windschattenfahren möglich*
  - *Mannschaftstaktisches Fahren eingeschränkt*
  - *Anforderungen an die Fahrtechnik höher*
- II/2. Wie ist die sogenannte „Grundposition“ beim MTB-Fahren?
- *man steht zentral mit gebeugten Knien und Ellbogen über dem Rad; Kurbeln waagrecht; Finger an beiden Bremshebeln*
- II/3. Wie sollte man Äste, Wurzeln und andere Hindernisse überfahren?
- *man fährt Hindernisse im rechten Winkel an, um ein Abrutschen bei schräger Anfahrt zu vermeiden. Kurz vor dem Überrollen des Hindernis lupft man das Vorderrad leicht an. Das Hinterrad rollt danach über das Hindernis und man federt in den Knien ab. Oder man springt über das Hindernis (Bunny Hop)*
- II/4. Wie positioniert man sich bei steilen Bergabfahrten?
- *wie Grundposition, nur der Körperschwerpunkt mit der Hüfte verlagert sich bis hinter dem Sattel; unbedingt mit beiden Bremsen dosiert bremsen*
- II/5. Wozu braucht man einen „Wheelie-Drop“?
- *wenn man mit nur geringer Geschwindigkeit (zu wenig Anlauf) von einer Kante abspringt-> Vorderrad hochreißen und nur auf dem Hinterrad landen! (nur im Stehen umsetzbar)*
- II/6. Warum gehören „Stoppie/Endo“ und Hinterrad versetzen zusammen?
- *erst durch die Beherrschung des Stoppie/Endo (Anlupfen des Hinterrades durch Körperverlagerung nach vorne mit dosiertem Einsatz der Vorderradbremse) kann man durch geschicktes Hüpfen das Hinterrad versetzen*
- Für was braucht man so eine Technik?
- *enge Kurven ohne Absteigen fahren <- Trials bestehen*
- II/7. Wie durchfährt man Mulden bzw. kleine Gräben?
- *Anfänger und im Cross Country immer mit „Durchpushen“: man drückt das Vorderrad aktiv in die Mulde rein um es beim Gegenhang mit Gewichtsverlagerung zu entlasten; Könner wenden auch das „Durchsurfen“ an: nur auf dem Hinterrad („Manual“) durchfahren*
- II/8. Was versteht man unter „Singletrails“, die auch beim Cross Country gefahren werden?
- *Der Begriff Singletrail steht im Mountainbike-Sport für einen schmalen, meist 30 bis 60 cm breiten Pfad; da Singletrails verschiedene Schwierigkeitsgrade aufweisen, gibt es einige Ansätze zur Klassifizierung analog zu den Schwierigkeitsskalen*
- II/9. Nenne verschieden Sportarten, die mit dem Fahrrad ausgeführt werden!
- *Straßenradrennsport; Bahnradsport; Mountainbiking (Trial, Cross Country, Downhill,...); BMX; Kunstradfahren; Raddball; Radpolo*