



MTB-Techniktraining - "Jump" Advanced

27. - 29.6.2025, Epic Bikepark Leogang

Sicher Springen auf gebauten Drops & Tables. Mehr Spaß im Bikepark.

Du springst gerne mit deinem Mountainbike, hast aber das Gefühl, dass andere oft höher springen und es bei ihnen besser aussieht? Das ist keine Schande, denn es ist noch keine Meisterin und kein Meister vom Himmel gefallen. Im Techniktraining „**Jump**“ **Advanced**“ wollen wir deshalb gemeinsam daran arbeiten, dass du in Zukunft bei Sprüngen eine **größere Höhe** erreichen und deinen **eigenen Style** besser entfalten kannst.

Um sicher und kontrolliert über verschiedenste Sprünge springen zu können, ist eine **aktive Sprungtechnik** unabdingbar. Hierfür werden wir uns an kleinen Sprüngen an das Springen mit dem **Bunny Hop** herantasten, um dann Schritt für Schritt die Herausforderungen zu steigern. Nachdem es einige Sprünge gibt, bei denen Absprung und Landung versetzt voneinander sind, werden wir die hierfür benötigte Technik erarbeiten. Zuletzt wollen wir uns an **erste Tricks** wagen, wodurch du deinen **eigenen Style** entwickeln kannst.

Kursinhalte:

- Wiederholung Bunny Hop
- Theorie High Jump/aktives Springen
- Praxis High Jump/aktives Springen
- Technik für Transfersprünge, wenn Absprung und Landung seitlich versetzt sind
- Herangehensweise für das Erlernen von ersten Tricks (Air Bag)
- Videoanalyse

Teilnahmevoraussetzungen:

- Du beherrschst den Bunny Hop
- Enduro-/Freeridebike (Fullsuspension mit mind 140mm Federweg)
- Körperliche (konditionelle) Eignung und stabiler Gesundheitszustand

Material:

- Fully - MTB (einwandfreier und gewarteter Zustand) mit 140 mm Federweg empfohlen
- Flat- oder Klickpedale: Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenatzen
- Full Face - Helm
- Protektoren (Rücken, Knie, Ellbogen - neck guard nach eigenem Ermessen)
- Handschuhe und Brillen

- Allwetterbekleidung
- Bike-Rucksack
- Wir empfehlen Ersatzteile für das eigene Fahrrad (z.B.: Schlauch – wenn nötig, Bremsbelege, etc.) mitzubringen

Beim praktischen Training besteht (Fullface-)Helm-, Brillen-, Handschuh- und Protektorenpflicht (Rücken, Knie und Ellbogen)! (neck guard nach eigenem Ermessen)

Quartier: Hüttwirt, <https://www.huettwirt.com/>

Treffpunkt/Kursbeginn: 27.6.2025, 12.00 Uhr – vor dem Hotel, abfahrbereit

Kursende: 29.6.2025, ca. 15.00 Uhr

Kursleiter: Markus Schmid

Preis:

Für ehrenamtliche Mitarbeiter*Innen/Mitglieder*Innen: **€ 195, – / € 373, –**
(DZ/HP, Ausbildung, Betreuung durch MTB-Trainer)

Fälligkeit:

- Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. **Dein Teilnahmeplatz wird mit Bezahlung des Kursbeitrages fixiert.**
- Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: MTB - Techniktraining JUMP, Advanced – 25_SP90 (bitte auch Termin und Teilnehmernamen angeben)

Stornobedingungen:

- Bei Stornierung ab dem 21. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %,
- bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten.
- Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet.

Detailinformation: Peter Gebetsberger - 0664/500 41 28

Organisation: Moritz Zellinger – moritz.zellinger@naturfreunde.at

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

Dein Naturfreunde-MTB-Team