



MTB-Techniktraining - "Jump" Advanced

19. - 21.9.2025, 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 kannst einen Bunny Hop (Höhe ist nicht relevant)
- 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
- Optional zusätzlich: Dirtjump Bike oder BMX wenn vorhanden (Pumptrack Leogang)
- Flatpedale: Metall- oder hochwertige Kunststoffpedale mit sehr griffigen Bärenatzen (Klicks nicht empfohlen)
- Full Face – Helm und Halbschalenhelm

- 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: Freitag 12.00 Uhr – vor dem Hotel, abfahrbereit

Kursende: Sonntag, ca. 15.00 Uhr

Kursleiter: Christian Eder

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 und dein Teilnahmeplatz mit Bezahlung des Kursbeitrages fixiert.
- IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Hinweis: 25_SP90 + **FamName**

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 jedenfalls weiterverrechnet.

Detailinformation: Peter Gebetsberger - 0664/500 41 28

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

Dein Naturfreunde-MTB-Team