



# FAGBESKRIVELSE/ MOUNTAINBIKE

---

## FAGETS IDENTITET

Centralt i faget Mountainbike er den studerendes formidlingskompetence og den studerendes egenfærdighed. Herudover vil faget give den studerende et indblik i mountainbiken som et træningsredskab såvel som et legetøj.

## FORMÅL

Formålet med faget er at øge den studerendes egenfærdighed, for herigennem at styrke forevisningskvaliteten i de enkelte undervisningssituationer. Herudover er formålet at give den studerende en basal erfaring med formidling i mountainbike og en praktisk og teoretisk forståelse for, hvorledes en mountainbike fungerer mekanisk og som turets redskab.

## EMNER

### UDSTYRSLÆRE

Gennemgang af cyklen, sikkerhedsudstyr. Endvidere indføres den studerende i cyklens basale mekanik og reparation.

### TEKNIK

Grundposition, balance, bremseteknik, svingteknik, pumpe-teknik, op- og nedkørselsteknik.

### TURLEDELSE

Valg af rute, sikkerhed på tur, målgruppeovervejelser.

## KOMPETENCER

Udover de tekniske færdigheder og mountainbikerelevante turlederkompetencer vil den studerende i faget arbejde med sin formidlingskompetence i forhold til forskellige beslutninger omkring målgruppe, terræn og kommunikationsform. Endvidere vil den studerende arbejde med personlige kompetencer i forhold til situationer på mountainbike, der kræver overskridelse af personlige grænser.

## ARBEJDSFORMER

Undervisningen vil fortrinsvis foregå i grupper. Herudover vil undervisningen være bygget op omkring analyser af cases og videoer.

Der vil i forløbet blive stillet enkelte undervisningsopgaver, hvor de studerende skal undervise hinanden. Herudover vil der til enkelte undervisningsgange være teoretisk forberedelse. Den teoretiske forberedelse vil oftest være i forbindelse med basal mekanik eller en simpel teknisk øvelse.



# FAGBESKRIVELSE/ MOUNTAINBIKE

---

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## EKSAMEN

Faget afsluttes med en eksternt bedømt formidlingseksamen, der vurderes Bestået/Ikke bestået.

## LITTERATUR

Primær litteratur fra kompendie:

Lopez og McCormack (2010): Mastering Mountain Bike Skills. 2.udg. Human Kinetics, s. 22, s.46-48, s.55-57, s.67- 68, s.74-80, s.82-102, s.119 – 126.

"PMBI Manual" Paul Howard. (2015). Professional Mountain Bike Instructors Association