

MCC Frankenbach  
Training 2024



Trainingskalender.....	2
Verhaltensregeln.....	2
Trainingsablauf.....	3
Trainingsziel.....	3
Die fahrtechnischen Grundlagen des Motocrossfahrens.....	4
Körperposition.....	4
Empfehlenswerte Lerninhalte:.....	4
Trainingsstrategie.....	5

# Trainingskalender

geführtes Training 50 + 65ccm		geführtes Training ab 85ccm		exklusives Rennttraining		freies Training		Strecke geschlossen		MCC Frankenbach Rennen	
Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Mo <small>Neujahr</small> 1	1 Do	1 Fr	1 Mo <small>Oster- montag</small> 14	1 Mi <small>Tag der Arbeit</small>	1 Sa <small>freies Training</small>	1 Mo 27	1 Do	1 So	1 Di <small>geführtes Training</small>	1 Fr <small>Allerheiligen</small>	1 So <small>1. Advent</small>
2 Di	2 Fr	2 Sa	2 Di <small>freies Training</small>	2 Do	2 So	2 Di <small>geführtes Training</small>	2 Fr	2 Mo 36	2 Mi <small>geführtes Training</small>	2 Sa	2 Mo 49
3 Mi	3 Sa	3 So	3 Mi <small>freies Training</small>	3 Fr	3 Mo 23	3 Mi	3 Sa <small>freies Training</small>	3 Di <small>freies Training</small>	3 Do <small>Tag der Dt. Einheit</small>	3 So	3 Di
4 Do	4 So	4 Mo 10	4 Do	4 Sa <small>freies Training</small>	4 Di <small>geführtes Training</small>	4 Do	4 So	4 Mi <small>freies Training</small>	4 Fr	4 Mo 45	4 Mi
5 Fr	5 Mo	5 Di 6	5 Fr	5 So	5 Mi <small>freies Training</small>	5 Fr	5 Mo 32	5 Do	5 Sa <small>freies Training</small>	5 Di	5 Do
6 Sa <small>Hellige Drei Könige</small>	6 Di	6 Mi	6 Sa <small>freies Training</small>	6 Mo 19	6 Do	6 Sa <small>freies Training</small>	6 Di <small>freies Training</small>	6 Fr	6 So	6 Mi	6 Fr
7 So	7 Mi	7 Do	7 So	7 Di <small>Strecke geschlossen</small>	7 Fr	7 So	7 Mi <small>freies Training</small>	7 Sa <small>freies Training</small>	7 Mo 41	7 Do	7 Sa
8 Mo	2 8 Do	8 Fr	8 Mo 15	8 Mi <small>Strecke geschlossen</small>	8 Sa <small>freies Training</small>	8 Mo 28	8 Do	8 So	8 Di <small>geführtes Training</small>	8 Fr	8 So
9 Di	9 Fr	9 Sa	9 Di <small>Rennt- Training</small>	9 Do <small>Christi Himmelfahrt</small>	9 So	9 Di <small>Rennt- Training</small>	9 Fr	9 Mo 37	9 Mi <small>freies Training</small>	9 Sa	9 Mo 50
10 Mi	10 Sa	10 So	10 Mi <small>Winter- motocross</small>	10 Fr	10 Mo 24	10 Mi <small>geführtes Training</small>	10 Sa <small>freies Training</small>	10 Di <small>geführtes Training</small>	10 Do	10 So	10 Di
11 Do	11 So	11 Mo 11	11 Do	11 Sa <small>DMV</small>	11 Di <small>geführtes Training</small>	11 Do	11 So	11 Mi <small>freies Training</small>	11 Fr	11 Mo 46	11 Mi
12 Fr	12 Mo <small>Rosen- montag</small> 7	12 Di	12 Fr	12 So <small>DMV</small>	12 Mi <small>geführtes Training</small>	12 Fr	12 Mo 33	12 Do	12 Sa <small>freies Training</small>	12 Di	12 Do
13 Sa	13 Di	13 Mi	13 Sa <small>freies Training</small>	13 Mo 20	13 Do	13 Sa <small>freies Training</small>	13 Di <small>freies Training</small>	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr
14 So	14 Mi	14 Do	14 So	14 Di <small>geführtes Training</small>	14 Fr	14 So	14 Mi <small>freies Training</small>	14 Do	14 Sa <small>freies Training</small>	14 Mo 42	14 Do
15 Mo 3	15 Do	15 Fr	15 Mo 16	15 Mi <small>geführtes Training</small>	15 Sa <small>freies Training</small>	15 Mo 29	15 Do	15 So	15 Di <small>geführtes Training</small>	15 Fr	15 So
16 Di	16 Fr	16 Sa <small>freies Training</small>	16 Di <small>Strecke geschlossen</small>	16 Do <small>Strecke geschlossen</small>	16 So	16 Di <small>Strecke geschlossen</small>	16 Fr	16 Mo 38	16 Mi <small>geführtes Training</small>	16 Sa	16 Mo 51
17 Mi	17 Sa	17 So	17 Mi <small>Strecke geschlossen</small>	17 Fr	17 Mo 25	17 Mi <small>Strecke geschlossen</small>	17 Sa <small>freies Training</small>	17 Di <small>geführtes Training</small>	17 Do	17 So	17 Di
18 Do	18 So	18 Mo 12	18 Do	18 Sa <small>freies Training</small>	18 Di <small>geführtes Training</small>	18 Do	18 So	18 Mi <small>geführtes Training</small>	18 Fr	18 Mo 47	18 Mi
19 Fr	19 Mo	8 19 Di	19 Fr	19 So <small>Pfingsten</small>	19 Mi <small>freies Training</small>	19 Fr	19 Mo 34	19 Do	19 Sa <small>freies Training</small>	19 Di	19 Do
20 Sa	20 Di	20 Mi	20 Sa <small>Strecke geschlossen</small>	20 Mo <small>Pfingst- montag</small> 21	20 Do	20 Sa <small>BW Cup</small>	20 Di <small>freies Training</small>	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Fr
21 So	21 Mi	21 Do	21 So	21 Di <small>freies Training</small>	21 Fr	21 So	21 Mi <small>freies Training</small>	21 Sa <small>freies Training</small>	21 Mo 43	21 Do	21 Sa
22 Mo	4 22 Do	22 Fr	22 Mo 17	22 Mi <small>freies Training</small>	22 Sa <small>freies Training</small>	22 Mo 30	22 Do	22 So	22 Di <small>geführtes Training</small>	22 Fr	22 So
23 Di	23 Fr	23 Sa <small>freies Training</small>	23 Di <small>geführtes Training</small>	23 Do	23 So	23 Di <small>geführtes Training</small>	23 Fr	23 Mo 39	23 Mi <small>freies Training</small>	23 Sa	23 Mo 52
24 Mi	24 Sa	24 So	24 Mi <small>freies Training</small>	24 Fr	24 Mo 26	24 Mi <small>geführtes Training</small>	24 Sa <small>freies Training</small>	24 Di <small>geführtes Training</small>	24 Do	24 So	24 Di <small>Helligabend</small>
25 Do	25 So	25 Mo 13	25 Do	25 Sa <small>freies Training</small>	25 Di <small>geführtes Training</small>	25 Do	25 So	25 Mi <small>freies Training</small>	25 Fr	25 Mo 48	25 Mi <small>1. Weih- nachts- tag</small>
26 Fr	26 Mo	9 26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi <small>geführtes Training</small>	26 Fr	26 Mo 35	26 Do	26 Sa <small>freies Training</small>	26 Di	26 Do <small>2. Weih- nachts- tag</small>
27 Sa	27 Di	27 Mi	27 Sa <small>freies Training</small>	27 Mo 22	27 Do	27 Sa <small>freies Training</small>	27 Di <small>freies Training</small>	27 Fr	27 So <small>Ende der Sommerzeit</small>	27 Mi	27 Fr
28 So	28 Mi	28 Do	28 So	28 Di <small>freies Training</small>	28 Fr	28 So	28 Mi <small>freies Training</small>	28 Do	28 Sa <small>freies Training</small>	28 Mo 44	28 Do
29 Mo	5 29 Do	29 Fr <small>Karfreitag</small>	29 Mo 18	29 Mi <small>freies Training</small>	29 Sa <small>freies Training</small>	29 Mo 31	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 So
30 Di		30 Sa <small>freies Training</small>	30 Di <small>geführtes Training</small>	30 Do <small>From- leichnam</small>	30 So	30 Di <small>freies Training</small>	30 Fr	30 Mo 40	30 Mi	30 Sa	30 Mo 1
31 Mi		31 So <small>Beginn der Sommerzeit</small>	31 Do <small>geführtes Training</small>	31 Fr		31 Mi <small>freies Training</small>	31 Sa <small>freies Training</small>		31 Do <small>Reforma- tionstag</small>		31 Di <small>Silvester</small>

# Verhaltensregeln

Wir legen großen Wert auf die Sicherheit und den reibungslosen Ablauf unserer Trainingseinheiten. Daher sind folgende Verhaltensregeln zu beachten:

1. **Traineranweisungen:** Das geführte Training wird stets von mindestens zwei Trainern geleitet, die für die Sicherheit und den geregelten Ablauf verantwortlich sind. Bitte folgt den Anweisungen der Trainer an den Trainingstagen unbedingt, insbesondere die Eltern und Erziehungsberechtigten sollten sich dessen bewusst sein.
2. **Pünktlichkeit und Fahrbereitschaft:** Alle Teilnehmenden müssen mindestens fünf Minuten vor Trainingsbeginn fahrbereit mit vollständiger Schutzausrüstung und einem sicheren, einsatzbereiten Motorrad am Trainingsgelände erscheinen. Die Trainer sind nicht für Reparaturen zuständig. Ist ein Fahrzeug nicht rechtzeitig einsatzbereit, erfolgt ein Ausschluss aus der Trainingseinheit, um die Sicherheit zu gewährleisten. Teilnehmer, die zu spät kommen, dürfen nur nach vorheriger Absprache mit dem Trainer in die jeweilige Trainingsgruppe einsteigen, um Sicherheitsrisiken zu vermeiden. Die Absprache muss vor dem Trainingsanschluss und damit vor dem Befahren der Strecke aus Sicherheitsgründen erfolgen.
3. **Sicherheitsausrüstung:** Beim Fahren einer Crossmaschine, sei es auf der Strecke oder außerhalb, muss stets die Schutzausrüstung getragen werden.
4. **Schieben im Fahrerlager:** Das Fahren inklusive Rollen im Fahrerlager, auch mit ausgeschaltetem Motor, ist strengstens untersagt.
5. **Umwelmatten:** Das Abstellen der Crossmaschinen im gesamten Fahrerlager ist ausschließlich auf Umweltmatten gestattet.
6. **Streckenregeln:** Das eigenständige Stehenbleiben auf der Strecke sowie am Streckenrand, ohne Anweisung eines Trainers, ist aus Sicherheitsgründen strengstens untersagt. Gespräche unter den Fahrern und Trinkpausen, die ein Stehenbleiben auf der Strecke erfordern, sind verboten.
7. **Verlassen des Trainings:** Sollte ein Teilnehmer während des Trainings das Gelände verlassen wollen, ist dies dem Trainer vorher mitzuteilen. Der Trainer sorgt dafür, dass der Teilnehmer das Training sicher verlassen kann.
8. **Anwesenheit bis zur Abschlussbesprechung:** Alle Teilnehmenden sollten bis zur Abschlussbesprechung des Trainings anwesend bleiben.

Diese Regeln dienen der Sicherheit und dem reibungslosen Ablauf unserer Trainingseinheiten. Wir bitten alle Teilnehmenden, sich strikt daran zu halten.

# Trainingsablauf

Das Training **beginnt** pünktlich um **17:00 Uhr**. Mit dem Trainer zusammen begibt man sich zum jeweiligen Streckenabschnitt, auf dem das Training mit zehn Minuten Warmfahren startet. Um **17:50 Uhr** geht es in die **Trinkpause**. Pünktlich um **18:00 Uhr** wird das Training **fortgesetzt**. Die Trainingsinhalte können auf Basis des Leistungsspektrums der Teilnehmer variieren.

## Trainingsziel

Mit Spaß und Sicherheit stetig im Crossfahren besser werden.

## Die fahrtechnischen Grundlagen des Motocrossfahrens

1. **Körperposition:** Eine korrekte Körperposition ist entscheidend für die Kontrolle des Motorrads. Dazu gehört, dass der Fahrer über dem Motorrad steht, die Knie leicht gebeugt sind und das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt ist.
2. **Blickführung:** Der Fahrer sollte seinen Blick immer weit nach vorne richten, um Hindernisse frühzeitig zu erkennen und darauf reagieren zu können.
3. **Bremstechnik:** Beim Bremsen ist es wichtig, die Vorder- und Hinterradbremse dosiert einzusetzen, um ein Blockieren der Räder zu vermeiden.
4. **Körperbeherrschung:** Eine gute Körperbeherrschung, insbesondere im Bereich von Hals und Nacken, ist entscheidend für die Kontrolle des Motorrads, vor allem bei Sprüngen und Landungen.

## Körperposition

1. **Kopf:** Der Kopf sollte aufgerichtet sein und sich auf der Längsachse des Bikes nahezu über dem Lenker befinden. Der Blick ist weit nach vorne gerichtet, damit das Motorrad auch dorthin fährt, wo du hinschaust.
2. **Arme:** Die Arme bilden von der Seite gesehen eine Linie mit der Motorrad-Gabel, sind angewinkelt und mit den Ellenbogen vom Körper weg geneigt. Auf diese Weise kannst du das Motorrad unter dir arbeiten lassen und Schläge abfangen.
3. **Oberkörper:** Der Oberkörper hingegen ist leicht nach vorne geneigt und sorgt somit für das nötige Gewicht und Traktion auf dem Vorderrad.
4. **Hüfte:** Die Hüfte sollte ein wenig nach hinten geneigt sein. So entsteht die sogenannte „Attack Position“ und du bekommst mehr Gewicht und Traktion auf das Hinterrad.
5. **Beine:** Die Beine und Knie stehen zentral über der Motorradmitte, eng am Motorrad und klammern das Motorrad für mehr Stabilität. Die Knie sollten ein wenig angewinkelt sein. Auf diese Weise entsteht ein weiterer „Stoßdämpfer“, der Schläge effektiv abfedern kann.
6. **Füße:** Stelle dich immer mit den Fußballen auf deine Fußrasten, denn nur so kannst du stabil stehen, deine Beine als Stoßdämpfer nutzen und auftretende Schläge abfedern.

## Empfehlenswerte Lerninhalte:

Motocross-Vlog-Pasta: <https://youtu.be/b7Vq17t1TI4>

Ryan Hughes: <https://www.youtube.com/watch?v=s2IGzQ96vZ8&t=1s>

AJ Catanzaro: <https://www.youtube.com/@themotoacademyYT/videos>

MX-Info:

<https://www.mx-info.de/position-auf-dem-mx-bike#:~:text=H%C3%BCfte%3A%20Die%20H%C3%BCfte%20sollte%20ein,das%20Motorrad%20f%C3%BCr%20mehr%20Stabilit%C3%A4t.>

## Trainingsstrategie

### **IDEAL-Methodik:**

I - Identify mistakes ~ Fehler Identifizieren

D - Drill them out ~ Fehler aktiv durch Drills & Wiederholung austrainieren

E - Execute and automate ~ Automatismen entwickeln

A - Analyze ~ Analysieren

L - Level up ~ Nächstes Level erreichen