



Instruktor Radsport

Spezialisierung Leistungssport

Curriculum

Anmerkung: Zugunsten einer besseren Lesbarkeit wurde im Curriculum darauf verzichtet, männliche und weibliche Endungen gesondert auszuweisen. Selbstverständlich sind Männer wie Frauen gemeint.

Funktionsbeschreibung

Eine Analyse der Funktion des Instructors im Radsport mit der Spezialisierung auf den Leistungssport ergibt folgende Rahmenbedingungen für die Ausbildung eines Instructors Radsport, der für alle Radsportarten im Leistungssport ausgebildet ist und eingesetzt werden kann.

1. .Bezeichnung der Funktion: Instruktor Radsport – Spezialisierung Leistungssport

2. Aufgabe im Verein und Verband:

2.1 Verantwortlichkeiten:

- Radtraining im Verein für Nachwuchs (Kinder und Jugendliche) mit und ohne Leistungsportorientierung
- Planung und Durchführung von Trainingseinheiten im Breiten- und Nachwuchssport
- Planung u. Durchführung von Trainingseinheiten im Jugendsport in Eigenverantwortung
- Planung u. Durchführung von Trainingseinheiten im leistungsorientierten Jugendsport in Eigenverantwortung bzw. in Zusammenarbeit mit Trainern
- Betreuung von Radsportlern bei Wettkämpfen
- Referent und Instruktor bei Aus- und Fortbildungen im Verein und Verband

2.2 Befugnisse:

- Unter Anleitung / in Zusammenarbeit mit dem Trainer spezielle Trainingseinheiten für das Wettkampftraining planen und durchführen
- Fahren mit Gruppen im öffentlichen Straßenverkehr
- Fahren mit Gruppen im Gelände (Offroad)
- Führen von Radgruppen
- Planung und Durchführung von Trainingseinheiten im Breiten-, Nachwuchs- und Jugendsport

- Betreuung von Radrennfahrern auf Strecke und aus dem Auto bei Wettkämpfen gem. ÖRV/UCI-Reglement
- Der Absolvent der Instruktorausbildung Radsport ist berechtigt, beim österreichischen Radsportverband eine „ÖRV-Jahreslizenz Trainer“ Stufe C-1, sowie eine Lizenz als Betreuer u/o Sportlicher Leiter (Berechtigung gilt 4 Jahre mit Fortbildungsverpflichtung in diesen 4 Jahren) zu lösen. Die erste Lizenz erhält der Absolvent bei positivem Kursabschluss von Seiten des ÖRV (siehe Pkt. 6 AusbO) zur Verfügung gestellt.

3. Aufgaben und Kenntnisse

Die Aufgaben und Kenntnisse eines Instructors gliedern sich wie folgt:

- Sehr gute Beherrschung (EIGENKÖNNEN) und Fähigkeit zur Vermittlung der wichtigsten Fahrtechniken am Rennrad, MTB und der Grundfahrtechnik am Bahnrad
- KENNEN der anderen Radsparten, ihrer Technik und Wettkämpfe
- Kennen anderer für den touristischen und Freizeitbereich aktueller Radsparten wie z.B. Downhill, Freeride etc.
- Durchführung von allgemeinen und speziellen Trainingseinheiten im Nachwuchs und im leistungsorientierten Jugendsport in Eigenverantwortung bzw. Zusammenarbeit mit Trainern
- Wissen und Können in der Betreuung bei Radwettkämpfen auf der Strecke und vom Auto aus
- Wissen und Können in der Vermittlung von allgemeinen und speziellen Trainingseinheiten
- Mithilfe bei der Planung, Organisation und Durchführung bei Radausfahrten und Radtrainings in der Gruppe
- Kennen und Verstehen der wichtigsten Inhalte der Trainingslehre, deren Inhalte in das Radsporttraining im Bereich Breiten- und Nachwuchssport übertragen können
- Anwendung der Trainingsprinzipien im Radtraining und Beurteilung der Belastung nach den sportbiologischen Grundlagen bei körperlich und geistig

fordernden schulischen Beanspruchungen des Nachwuchssportlers

- Kenntnisse des menschlichen Körpers und seiner wichtigsten Funktionen. Erkennen und Vermeiden von Störungen am Bewegungsapparat. Verständnis der Entwicklung der menschlichen Leistungsfähigkeit, Darstellung sportbiologischer Zusammenhänge im Breiten- und Gesundheitssport (Gesundheitsprävention) mit Hinweisen auf den Leistungssport
- Vermittlung von Kenntnissen zur Prävention von Verletzungen im Radsport, bzw. zur Erstversorgung nach Sportverletzungen und bei Problemen am Bewegungsapparat
- Wissen um die Zielsetzung des Radsports als Mittel zur Ausprägung der körperlichen Leistungsfähigkeit bzw. als Mittel zur Gesunderhaltung und positiver Freizeitgestaltung sowie Anleitung zum lebenslangen Sport
- Wissen um die Grundlagen der Bewegungslehre, des sensomotorischen Lern- und Optimierungsprozesses mit besonderer Berücksichtigung der Bewegungsabläufe im Radsport
- Spezielle Kenntnisse in der Bewegungslehre in Fahrtechnik und Sitzposition
- Wissen um die Zusammenschau des Sports in Österreich, der Gliederung des Sports im ÖRV
- Wissen um die Entwicklung und Entstehung des Radsports und seiner Wettfahrbestimmungen
- Wissen um Rechte und Gesetze die den Radsport in Österreich auf öffentlichen Straßen und Wegen sowie im Gelände regeln, sowie der wichtigsten Radsportrelevanten Bestimmungen für gängige europäische Raddestinationen
- Anfängern die richtige Technik der jeweiligen Radsparte vorführen und lernen sowie bei Fortgeschrittenen verbessern und optimieren.

4. Ausbildungsvoraussetzungen:

- Kenntnis der Ziele der Übungsleiterausbildung (Überprüfung in Eignungsprüfung vor Kursbeginn)

- Mitglied in einem Verein des Österreichischen Radsportverbandes
- Nachweis über die körperliche Eignung (Ärztliches Attest), nicht älter als 6 Monate mit Nachweis einer körperlichen Leistungsfähigkeit von 135% der Norm bei Standardergometrie.
- Bei Abschluss des Kurses muss das 18. Lebensjahr vollendet sein
- Abgeschlossener 16h Erste Hilfe-Grundkurs Kurs (zu erbringen bis zur Abschlussprüfung), höchstens 5Jahre alt - sonst 8h Auffrischkurs
- Für die praktische Ausbildung in 3 Radsparten ist das Fahren mit dem Rennrad und dem MTB vorgeschrieben. MTB & RR muss der Kursteilnehmer zum Kurs mitbringen, das Bahnrad wird im Dusikastadion durch den ÖRV zur Verfügung gestellt. Ein sehr gutes fahrtechnisches Eigenkönnen ist für eine Kursteilnahme Voraussetzung und in der praktischen Eignungsüberprüfung (Fahrtechnik & Geschicklichkeitsparcour, siehe Beilage zum Curriculum) nachzuweisen
- Ohne Übungsleiterausbildung nur für Quereinsteiger wie Absolventen Sportstudium Uni, FH Sport Wr. Neustadt u.ä. (Anerkennung und Entscheidung durch BSPA und Fachverband) mit vorhergehender Eignungsprüfung
- Praxis in einem Verein/Verband/Schule/Kurs über 20 Stunden ist bei der ersten Neuausstellung der ÖRV C-Trainerlizenz nach einem Jahr nachzuweisen

5. Aufstiegs- und/oder Umstiegsmöglichkeiten:

- Ausbildung zum Trainer Radsport nach abgeschlossenem Trainergrundkurs
- Ausbildung zum Instruktor Breiten- und Nachwuchssport (MTB&Radtouren-Guide)

6. Ausbildungsbedarf:

Jeder im ÖRV gemeldete Radsportverein, der Nachwuchsradsportler zu Rennen oder Wettkämpfen entsendet oder meldet, sollte im Verein zumindest je einen

ausgebildeten Übungsleiter für seine ausgeübten Radsparten und einen Instruktor Radsport haben, oder mit einem ausgebildeten Instruktor/Trainer-Radsport zusammenarbeiten.

Ausbildungsziel

Ziel der Instruktorausbildung ist, das in der Übungsleiterausbildung erworbene Basiswissen (bzw. jenes von Quereinsteigern) zu erweitern. Sie ist eine praxisorientierte Ausbildung in allen radsportspezifischen Ausbildungszielen mit der Zielstellung des „einer hohen Vermittlungsfähigkeit der Radsportfahrtechnik auf Rennrad, Bahnrad und MTB sowie des Grundwissens des leistungssportlichen Trainings und der anderen Radsparten.

Der Instruktor (LSp) sollte in der Lage sein, Grundzüge sportlichen Trainings sowie die Fahrtechniken für die erlernten Radsportdisziplinen Straße, MTB u. Bahn an die ihm anvertrauten Personen weitergeben zu können. Im Rahmen dieser Ausbildung ist ein überdurchschnittliches Eigenkönnen in den Disziplinen Rennrad-Straße und MTB sowie Grundfähigkeiten des Eigenkönnens am Bahnrad nachzuweisen. Dies befähigt den Instruktor anderen ein zumindest durchschnittliches Können am Rennrad u. MTB und Grundfahrtechnik des Bahnradsports zu vermitteln. Alle anderen Sparten des Radsports muss der Instruktor hinsichtlich Technik und Wettkämpfe kennen.

Die Instruktorausbildung Radsport mit der Spezialisierung Leistungssport stellt – im Gegensatz zum Instruktor Radsport Tourenguide - die Basisausbildung für die weiteren Ausbildungsstufen der Radsporttrainerschiene – Leistungssport mit dem Trainergrundkurs, Trainer-Spezialkurs Radsport und Diplomtrainerkurs Radsport dar.

Der ausgebildete Instruktor muss in Eigenverantwortung bzw. in Zusammenarbeit mit übergeordneten Trainern allgemeine und spezielle Trainingsinhalte umsetzen können. Im Jugendbereich muss die Variation der Trainingsinhalte ein altersgemäßes Training ermöglichen. Weiters ist es die Aufgabe des Instructors im Nachwuchssport zu sichten und den Nachwuchs auch an den Leistungssport heranzuführen. Neben der Ausbildung der sportlichen Leistungsfähigkeit kann der Instruktor auch die Betreuung bei Wettkämpfen übernehmen und beherrscht das entsprechende

Regelwerk.

Ausbildung

Die Instruktorausbildung umfasst eine allgemeine Ausbildung im Bereich Radsport und wird auch in all seinen Sparten unterrichtet. Von den Teilnehmern wird aber im speziellen gefordert, dass sie ein ausreichendes praktisches Können in den Disziplinen Straße und MTB mitbringen und diese Fähigkeiten am Kurs (zusätzlich dort Praxis Bahnrad sport) auch dem Lehrziel entsprechend ausbauen. Dazu haben alle Kursteilnehmer/innen ein Fahrrad für den Bereich Straße und MTB mitzubringen. Der Bereich Bahn kann durch Leihräder, welche der Verband zur Verfügung stellt, abgedeckt werden.

Didaktische Richtlinien

Der Lehrstoff ist in Beziehung auf sämtliche Radsportdisziplinen das Thema Radsport (Nachwuchs- und Leistungssport) darzubieten, wobei das Verwenden von Anschauungsmaterial, wie Filme, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis des Gebotenen und zum leichteren Anwenden in der Praxis beitragen soll. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben, und die Kursteilnehmer sind zur Selbständigkeit anzuregen.

Methodische Hinweise und Ausbildungsmittel:

- Arbeitsgruppen mit Workshopcharakter
- Methodische und Didaktische Umsetzung der praktischen Übungseinheiten
- Einsatz von HF-Messgeräten
- Elektronische Medien (Ausbildungsvideos, CDs)
- Anschauungsmaterialien (div. Räder, Vorbauten, Schlauchlosreifen, ..)
- Ein Teil der PMÜ-Bahnrad sport und der Gerätekunde/Wettkampfbestimmungen ist mit den Österreichischen Bahnmeisterschaften (1-2 Abende) zu kombinieren und eine praktische

Verwendung ebendort - je nach Fähigkeiten - als Betreuer, Mechaniker, Fahrer oder in der Organisation verpflichtend. Dies wird in die Stunden der nachzuweisenden 20h Praxisverwendung eingerechnet. Sollte diese Art der Praxisverwendung während dem Kurs auch in anderen Sparten möglich sein so ist dies anzuwenden, bzw. wenn ÖMS-Bahn terminlich nicht in die Kurszeiten paßt.

Ausrüstung und Bekleidung

Mitzubringende Ausrüstung:

- Der Kursteilnehmer hat für die praktische Ausbildung im Straßenradsport und MTB ein entsprechendes Rad mitzubringen (nicht erlaubt sind Spezialräder wie Zeitfahrmaschinen, Downhill-Räder oder, etc.)
 - o Straßenrad mit Clippedalen laut ÖRV/UCI Kriterien (keine Zeitfahräder)
 - o MTB XC-fähiges Hardtail oder Fullsuspension mit Clickpedalen laut ÖRV/UCI Kriterien mit Zusatzausrüstung für den Straßenverkehr gemäß STVO (ähnliche MTB nach Entscheidung Kursleitung)
- Für die Kursteile auf der Bahn notwendige Bahnrad wird leihweise zur Verfügung gestellt, Radschuhe und eigene Radpedale sind mitzunehmen
- Radhelm, Radhandschuhe und entsprechende Radschuhe
- Radbekleidung (der Witterung entsprechend), Regenbekleidung; Trinkflaschen
- HF-Messgerät
- Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe (Rahmenpumpe, CO²-Patrone),...

Einteilung in Fächer und Lehrveranstaltungen:

Lehrveranstaltung		Theorie- stunden	Praxis- stunden
(1) Religion		2	
(2) Deutsch		2	
(3) Organisation des Sports		2	
(4) Betriebskunde und Recht		6-9	
(5) Geschichte des Sports		2	
(6) Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie, Ernährung, Gesundheitserziehung)	Anatomie u. Physiologie	8-10	
	Ernährung	4	
(7) Sportverletzungen und Maßnahmen		3	
(8) Sportpsychologie	Sportpsychologi e	5	
(9) Sportpädagogik, Sportmethodik	Allgem. PM	3-4	
	Spezielle PM	3-4	
(10) Bewegungslehre und Biomechanik	Allgem. BuB	3-5	
	Spezielle BuB	9-10	
(11) Trainingslehre	Allgemeine TrL	6-8	
	Spezielle TrL	10-12	
(12) Medieneinsatz		3	
(13) Seminar für Fachfragen		8-10	
(14) Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen		4-6	2
(15) Antidoping		2	
(16) Tourenplanung			4
(17) Praktische Übungen	Ausdauer		10
	Kraft		6
	Allgemein athlet- ische Ausbildung		4
(18) Praktisch-methodische Übungen	Allgemeine PMÜ		12
	Spezielle PMÜ		55
	Spiele		3
	Ausdauer		5
	Kraft am Rad		5
Summe		85-105	106
Gesamtstundenanzahl		191-211	

Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
01	Religion Es soll hinsichtlich des Kulturphänomens Sport auf ethische, philosophisch-anthropologische und theologische Grundlagen aufmerksam gemacht werden	<ul style="list-style-type: none"> - Werterziehung im Sport - Fairness - Hochleistungs- und Berufssport - Konflikte im Sport 	2
02	Deutsch Der Kursteilnehmer soll sich hinsichtlich mündlicher und schriftlicher Fachausdrücke des Sports verbessern	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung in die Fachterminologie Radsport - Protokollführung - Schriftverkehr mit Behörden - Präsentationstechniken 	2
03	Organisation des Sports Es soll zum verantwortungsvollen Gebrauch von staatsbürgerlichen und sportpolitischen Institutionen herangeführt werden	<ul style="list-style-type: none"> - Organisatorischer Aufbau und gesetzliche Verankerung des Sports - Sportstrukturen in Österreich - Förderungsmöglichkeiten im österreichischen Sport (Sport ist Landessache) - Fachverbands- und Trainerausbildungsstruktur - Funktion/Zuständigkeiten im Verein 	2
04	Betriebskunde und Recht Es soll zur ökonomischen Führung eines Vereins, zur Anwendung der für eine Sportart relevanten Rechenvorgänge angeleitet werden. Wissen um die Sozial- und Lohnsteuerrechtlichen Bestimmungen bei der Arbeit als Instruktor. Kennen der für den Radsport relevanten Gesetze	<ul style="list-style-type: none"> - Einfache Buchhaltung - Berechnungsart bei Zeitnehmungssystemen - Einsatz elektronischer Hilfsmittel im Sport (EDV, PC) - Vereinsfinanzen - Vergütung von Trainerhonoraren etc. sowie sozial- und steuerrechtliche Bestimmungen zur Abrechnung - Versicherungs- und Haftungsfragen - Fachwissen und Anwendung der radsportrelevanten Gesetze und Verordnungen für das Radfahren auf öffentlichen Straßen, Wegen und abseits der Straßen 	6-9
05	Geschichte des Sports Einweisung in die historischen und gesellschaftlichen Grundlagen des Sports.	<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung des Sports mit besonderer Berücksichtigung des Radsports in Österreich 	2
06	Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie, Ernährung, Gesundheitserziehung) Sportbiologische Zusammenhänge als Grundlage eines gezielten Wirkens des Instructors im Breiten- und Gesundheitssport kennen und verstehen und mit Hinweis zum Leistungssport darstellen können. Eine Überblicksmäßige Kenntnis über den menschlichen Körper und seiner Funktionen haben. Radsportrelevante Störungen am Bewegungsapparat erkennen und vermeiden	<ul style="list-style-type: none"> - Basiswissen der Physiologie (Kreislauf, Sauerstoffschuld, Funktionsweise Herz – Lunge) - Was verändert sich durch kurzzeitige u/o regelmäßige Belastung - Energiebereitstellung - Basiswissen der Anatomie und der für den Radsport spezifischen Teile des Bewegungsapparates - Kennenlernen von Leistungstests und ihrer Möglichkeiten (Einsatz, Durchführung und Arbeiten mit den erhobenen Werten – keine Interpretation!! - wie messe ich Änderungen?) - mit Schwerpunkt auf das Nachwuchstraining - Physiologische und anatomische Besonderheiten des Nachwuchstrainings sowie geschlechtsspezifische Unterschiede im Nachwuchstraining - Hygiene im Sport - Gesundheitliche Kontraindikationen für den Sport 	8 - 10

13	Seminar für Fachfragen Verarbeitung, Vertiefung und Ergänzung sportartenspezifischer Themen.	- Spartenspezifische Schwerpunkte und Themen; Radfahren im Wald, Fahren in unterschiedlichen Formationen, Sicherheitsausrüstung, Möglichkeiten zur Durchführung des Praxisteils der Ausbildung in Verein/Verband etc.	8-10
14	Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen Wissen um das Angebot und um die Funktionalität der speziellen Radsport Ausrüstung sowie deren Verwendung und Pflege, Sicherheit in der Anwendung des Regelwissens - auch im Hinblick auf taktische Maßnahmen	- Aufbau und Errichtung der entsprechenden Sportstätten (Straßen- und MTB-Rennstrecken, Besonderheiten der Bahnbeschaffenheiten Holz, Beton In/Outdoor) - Bauarten und Materialien bei Rennrädern, Bahnradern und MTB (sowie anderer Spartenräder von Kursteilnehmern); Rahmenkonstruktion; Optimierungsansätze bei Material, Geometrie und Position; Auswahl von Komponenten /Sattel, Pedalsystem, Lenker,...) nach Alter, Geschlecht u/o sportlicher Zielsetzung - Reinigung, Pflege und Wartung von Bekleidung und Material - Wettkampfoptimierung des Trainingsgerätes - Wissen und Kenntnis des WK-Reglements (Rahmengenometrien, Gewichtslimits,...) für die Hauptwettkampfdisziplinen der Sparten RR, MTB und Bahn (Verwendung im Rahmen der ÖMS-Bahn) vor allem hinsichtlich der für den Nachwuchs relevanten Reglements, sowie der für einen Betreuer in den genannten Sparten wichtigen Bestimmungen - Kenntnis der Wettkampfdisziplinen der anderen Radsparten BMX, Quer, Radball, Kunstrad	4-6
15	Antidoping Aufklärung Information, und Bewusstseinsbildung	- Gesundheitliche Gefahren, gesetzliche Grundlagen, ethische Grundlagen, - Versuchungssituationen - Ablauf von Kontrollen - Umgang mit „ADAMS“	2

Praktische Übungen			
	Themengebiet	- Ausbildungsinhalt	UE
14	Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen	- Die Tätigkeiten eines Betreuers im Wettkampf auf der Strecke und aus dem Auto kennen und durchführen können	2
16	Tourenplanung (Grundkenntnisse)	- Tourenplanung Basics - Kartenkunde Basics - Berechnung von Fahrzeiten und möglichen Kilometerumfängen für den Breiten- und Nachwuchssport mit Rennrad oder MTB - Verhalten in der Gruppe, Aufgaben des Leiters, Wechseltechnik, Verkehrssicherheit, Verhalten/Fahren im Straßenverkehr, Fahren/Verhalten im Gelände	4
17	Ausdauer verschiedene Trainingsmethoden im Bereich der Ausdauer körperlich selbst erfahren (auf Rennrad und andere Sportarten).	- Bestimmung HFmax und Berechnung der Intensitätsbereiche prozentual - Verbessern des Eigenkönnens - Vielseitige und alternative Trainings- und Übungsformen	10

		<ul style="list-style-type: none"> - Übungsformen zur Erwärmung am Beginn einer Trainingseinheit - Kenntnis und Beherrschung alternativer Trainingsmethoden / Wintertraining, div. Möglichkeiten des Ausgleichstrainings - Spielformen zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten - Sportartenspezifisches Techniktraining 	
	Kraft verschiedene Trainingsmethoden im Bereich der Kraft körperlich selbst erfahren (> MTB u. <RR)	<ul style="list-style-type: none"> - Kenntnis des Krafttrainings – allgemein und Radsport-spezifisch - Training mit Krafttrainingsgeräten - Stationstraining - Zirkeltraining 	6
	Allgemein athletische Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen zur Rumpfstabilisation und Dehnen zur Gesundheitsprävention sowie zur Vorbereitung auf den Leistungssport und zur Erhöhung Belastungsverträglichkeit - Klassische Übungen der FuG und Übungen mit eigenem Körpergewicht - Statische und dynamische Übungen zur verbesserten Körperhaltung; Bauch-, Schulter- und Rumpfmuskeltraining zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur und Flexibilität der Hüfte (keine Muskelfunktionstests) - Ausgleichsgymnastik und Dehnungsübungen bei Haltungs- und Überlastungsproblemen 	4

18 Praktisch-methodische Übungen		
Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE
<p>Allgemeine PMÜ um einen auf den letzten Erkenntnissen beruhenden Übungsbetrieb Bescheid wissen.</p> <p>Spezielle PMÜ Alle Radtechniken in den Hauptsparten RR und MTB beherrschen und vermitteln können, die Grundfahrtechnik des Bahnradsports können, die Fahrtechniken der anderen Sparten kennen.</p> <p>Die Gewichtung zwischen RR und MTB hat derart zu erfolgen, dass Grundlagenorientiertes oder allgemeines Kraft am Rad-Training am RR - und die technischen Fertigkeiten am MTB auszubilden sind.</p> <p>Wenn mehr als 5 Teilnehmer in</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrmethoden - Trainingsaufbau in der Praxis - Spartenspezifische Unterrichtsverfahren - Verbessern des Eigenkönnens in der Fahrtechnik - Vielseitige und alternative Trainings- und Übungsformen - Übungsformen zur Erwärmung am Beginn einer Trainingseinheit - Sportartenspezifisches Techniktraining - Radportspezifisches Krafttraining (K1-K4) - Lehrauftritte 	12
	<ul style="list-style-type: none"> - Renncrad (Straße): - Aufsteigen, Anfahren, Anhalten - Fahren auf der Ebene - Kurvenfahren - Bergfahren, Wiegetritt, ... - Ausweichen oder Überwinden von Hindernissen - Kennen und Können der verschiedenen Gruppenformationen, Windschattenformationen, Kurventechniken, ... - Alle Gruppenformationen mit Ablösungen/Wechsel und Zeichen sowie deren taktische Bedeutung und Anwendung - Mountainbike – Querfeldein: - Aufsteigen, Anfahren, Anhalten - Schieben und Rollern - Bremsen, Steuern, Schalten - Aufsteigen, Absteigen und Anfahren in schwierigem Gelände - Kurvenfahren in der Feinform mit Variationen; inkl. Spitzkehren - Feinform des Bergauffahrens (mit Positionsveränderungen am Sattel) - Stehen und Springen (inkl. Bunny Hop) - Überwinden von Hindernissen - Verschiedene Spielformen zur Überwindung von Hindernissen - Feinform der Downhilltechnik (Positionsveränderungen am Rad) - Bahn: - Aufsteigen, Absteigen, Anfahren - Fahren auf der Ebene - Veränderung der Geschwindigkeit (Beschleunigen-Verzögern) - Fahren auf den verschiedenen Linien - Bahnspezifische Kommunikationsmöglichkeiten und Zeichen - Unterschiedliche Trainingsformen (Vergleich zu Straße u. MTB) – Intensitäten - Fahren in der Gruppe auf der Bahn mit Führungswechsel - Fahren hinter dem Derny - Wettkampfdisziplinen u. entsprechende Trainingsformen 	55

<p>diesen Sparten am Kurs sind können in dieser Sparte PMÜs auch mit allen Kursteilnehmern durchgeführt werden wenn Übungsräder zur Verfügung stehen. Ansonsten erfolgt das Kennenlernen dieser Sparten in Form von Vorführungen, Filmen o.ä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Praxisverwendung im Rahmen der ÖMS-Bahn - - Radball/Kunstrad/BMX: - Videomaterial zum Kennenlernen der Sportart - - Behindertenradsport: - Einweisung in die Klassen und erforderlichen behinderungsspezifischen Räder - - Kennen anderer für den touristischen und Freizeitbereich aktueller Radsparten wie zb. Downhill, Freeride etc. 	
<p>Spiele Alternativen zu den herkömmlichen Ausdauersportarten kennen lernen, diese abwechslungsreich, interessant und zielorientiert organisieren und durchführen können</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Methodische Grundsätze - Soziale Kompetenz - Kommunikative Handlungskompetenz - Spielformen 	3
<p>Ausdauer am Rad die Planung und Organisation der Ausdauer kennen lernen, zuordnen und in der Praxis umsetzen können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kontinuierliche Dauermethode - Variable Dauermethode - Intervallmethode - Alle mit Führungswechsel, Verhalten in Gruppe, Aufgaben Gruppenleiter, Grundfahrtechniken 	5
<p>Kraft am Rad die Erkenntnisse der speziellen Trainingslehre Kraft durch Einsatz der methodischen Grundsätze vermitteln können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Praktische Anwendung und Vermittlung der Inhalte des Krafttrainings - Methodische Übungsreihen mit Bezug auf das Krafttraining K1-K4 	5

Prüfungsordnung

Die Instruktorausbildung als solche endet mit einer kommissionellen Abschlussprüfung.

Sie ist als Vorbereitung für den weiteren Ausbildungsweg – Trainergrundkurs – Trainer Spezialkurs Radsport – Diplomtrainer Radsport– zu sehen und/oder soll das Rüstzeug zur qualitativen Kinder/Jugend- u. Wettkampfbetreuung im Verein darstellen.

Bis zur Abschlussprüfung ist von den Kursteilnehmern ein vor maximal 5 Jahren absolvierter Erste Hilfe-Grundkurs (16h) nachzuweisen (Führerschein zählt als Nachweis). Sollte diese Erste Hilfe-Ausbildung vor mehr als 5 Jahren absolviert worden sein, so ist bei einer Einsatzstelle wie RK o.ä. ein Auffrischkurs (8h) zu absolvieren und nachzuweisen.

Teil der Instruktorausbildung ist eine in einem Verein, Radsportverband (ÖRV oder LRV), Schule oder ähnliche Organisation zu erbringende **Praxis** als Instruktor oder Betreuer im Breiten- oder Nachwuchssport, bei einem Übungsleiterkurs oder Ähnlichem. Diese Praxis im Ausmaß von 20 Stunden ist durch den Verein bei dem sie erfolgte und dem jeweiligen LRV dieses Vereines zu bestätigen und bis zum Ablauf des ersten Jahres nach dem Kursabschluss bei erstmaliger Verlängerung der Trainerlizenz nachzuweisen.

Eignungsprüfung - Instruktor Radsport Spezialisierung Leistungssport

Zur Teilnahme an der Instruktorausbildung Radsport muß der Kursteilnehmer bereits vor Einstieg in die Ausbildung ein hohes fahrtechnisches Eigenkönnen auf- und nachweisen, da als Kursziel dann die richtige Weitergabe dieser Fertigkeiten an Andere im Vordergrund steht. Neben dem Wissen über die theoretischen Inhalte aus der Übungsleiterausbildung wird dieses praktische Können im Rahmen einer Eignungsprüfung (EPr) vor Kursbeginn überprüft.

Bei Absolventen einer max. 5 Jahre zurückliegenden Übungsleiterausbildung Radsport gilt das theoretische Wissen mit Vorlage des Kurszeugnisses als nachgewiesen und es muß nur die prakt. EPr abgelegt werden.

Die praktische Eignungsprüfung dient der Überprüfung des radfahrerischen Eigenkönnens der Fahrtechniken und der koordinativen Radbeherrschung. Sie wird für diese Kursteilnehmer auf dem MTB durchgeführt, da, bei einer entsprechenden Radfahrtechnik am MTB, diese auch für den Straßen- und Bahnradspport ausreichend vorhanden sein muss.

Überprüft wird das Fahren bergauf und bergab, Kurven und Wenden am Hang, das Überwinden von Hindernissen und der Geschicklichkeitsparcour.

Das MTB (XC-fähiges MTB Hardtail oder Fullsuspension mit Clippedalen) und nachstehende Ausrüstungsgegenstände sind vom Kursteilnehmer zur Eignungsprüfung mitzubringen:

Radhelm, Radhandschuhe, Radbekleidung (der Witterung entsprechend), entsprechende Radschuhe; Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe oder CO²-Patrone

Folgende Kriterien haben die Kursanwärter zu erfüllen:

- Beherrschung der Schalt/Brems/Kurventechniken
- **Fahren bergauf** im mittelsteilen und steilen Gelände mit waagrechter Gewichtsverlagerung
- **Fahren bergab** im mittelsteilen und steilen Gelände mit waagrechter Gewichtsverlagerung
- **Fahren von Spitzkehren** (berauf und bergab)
- Bewältigen eines **Geschicklichkeitsparcours** (max. 3 Versuche mit:
 - Slalom weit und eng
 - Wippe (Höhe max. 20cm, Breite 15-20cm, Länge mind. 2,5-3m)
 - Hindernisse überwinden (max. Höhe 10cm)
 - Zielbremsung und Wegfahren vor Hindernis
 - „Langsamfahrkanal“ (10x1m; Zeit mind. 30Sek. ohne Absteigen oder Verlassen Kanal)
 - Aufheben/Abstellen von Gegenständen (Radflasche) während langsamer Fahrt