



Instruktor Radsport MTB&Radtouren-Guide

Spezialisierung Touristik und Breitenradsport

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 Radsport – MTB&Radtouren-Guide - ergibt folgende Rahmenbedingungen für die Ausbildung eines Instructors MTB&Radtouren-Guide:

- 1. Bezeichnung der Funktion:** Instruktor Radsport MTB&Radtouren-Guide – Spezialisierung Touristik und Breitensport

- 2. Aufgaben im Verein/Schule/Tourismus:** Wird im Verein, in Schulen, im Tourismus sowie im Breitensport für Radtouren und auf Straßen, Radwegen und im Gelände eingesetzt. Der MTB&Radtouren-Guide ist gegenüber dem MTB-Guide (Ausbildungsstufe Übungsleiter) befähigt, Radtouren nicht nur im Gelände, sondern auch auf öffentlichen Straßen, Radwegen etc. zu planen, organisieren und durchzuführen.

2.1 Verantwortlichkeiten:

- Planung und Durchführung von Touren (Eintages- und Mehrtagestouren) im Bereich des Breitensports in den Disziplinen MTB, Touren- und Rennrad.
- Führen von Gruppen in den verschiedenen Geländeformen sowie auf Straßen, Radwegen und im Gelände
- Kenntnis und Beachtung der in Österreich geltenden für den Radsport auf Straßen und im Gelände relevanten Gesetze und Vorschriften, sowie die wichtigsten Bestimmungen in anderen Staaten der EU
- Vermitteln des Radsports als gesundheits- und fitnessrelevante Sportart
- Planung und Durchführung von Trainingseinheiten welche auf die Teilnahme an Rad (MTB)-Touren abzielen

2.2 Befugnisse:

- Planung, Organisation und Durchführung von Radausfahrten in Gruppen, für Vereine, Schulen und im Tourismus, auf Straßen mit öffentlichem Verkehr, auf Radwegen und im Gelände unter Beachtung der im jeweiligen Land geltenden Gesetze und Vorschriften.
- Der Absolvent der Instruktorausbildung MTB&Radtouren-Guide ist berechtigt, beim österreichischen Radsportverband eine „ÖRV-Trainerjahreslizenz“ - Stufe C-2 (MTB&Radtouren-Guide Gültigkeit 4 Jahre mit Fortbildungsverpflichtung innerhalb von 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, Tourenrad und MTB
- Spezielle Kenntnis der Bewegungslehre in Fahrtechnik und Sitzposition
- Beherrschung von Fahrtechniken – Straße: einfache Gruppenformationen (nur Reihe – keine Doppelreihe!) und Positionswechsel, MTB: Geländevariationen
- Kennen anderer, für den Tourismus und Breitensport wichtiger und aktueller, Raddisziplinen
- Wissen der radsportrelevanten Vorschriften und Gesetze in Österreich sowie der wichtigsten Radfahrbestimmungen in gängigen Radzielen im europäischen Ausland
- Planung, Organisation und Durchführung von Radausfahrten in der Gruppe
- Kenntnisse in der Karten - und Wetterkunde soweit für die Planung von Radtouren erforderlich sowie des Radwegnetzes in Österreich
- Einsatzmöglichkeiten von technischen Hilfsmitteln im Radsport

(Radcomputer, GPS, Navigationssysteme, Elektrobikes u.Ä., Leihradsysteme...)

- Gerätekunde, Materialpflege sowie Adaptierungsmöglichkeiten von Rädern für den Alltagsgebrauch
- Sozial- und finanzrechtlich relevante Bestimmungen und Anstellungsmöglichkeiten für Tourenguides, kaufmännische Grundkenntnisse (Angebotslegung, Abrechnungen,...)
- Psychologisches Grundwissen hinsichtlich gruppenspezifischer Prozesse und Verhalten, von Motivationsstrategien
- Kenntnis zur Thematik „Fitness und Gesundheit“ und 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
- Kenntnisse der Ersten Hilfe – Kenntnissen zur Prävention von Verletzungen im Radsport, bzw. zur Erstversorgung nach Sportverletzungen
- 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)
- Kennen und Verstehen der wichtigsten Inhalte der Trainingslehre und deren Inhalte in das Radsporttraining im Bereich Breitensport übertragen können
- Anwendung der Trainingsprinzipien im Radtraining und Beurteilung der Belastung
- Wissen und Können in der Vermittlung von allgemeinen Trainingseinheiten zur Vorbereitung auf breitensportlich ausgerichtete Radtouren
- Umgang mit Medien
- Marketing

4. Ausbildungsvoraussetzungen:

- Kenntnis der Ziele der Übungsleiterausbildung (Überprüfung in Eignungsprüfung vor Kursbeginn)
- Der Kursteilnehmer muss nicht Mitglied im ÖRV oder in einem Verein des ÖRV sein
- Teilnehmersmeldung nach Ausschreibung durch BSPA an diese
- Nachweis der körperlichen 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 Erste Hilfe Kurs (16 Stunden-Kurs) zum Ende der Instruktorausbildung (vor Kursabschlussprüfung) höchstens 5 Jahre alt (sonst 8h Auffrischkurs)
- Für die Ausbildung ist das Fahren mit dem Renn/Tourenrad und dem MTB vorgeschrieben, daher muss der Kursteilnehmer mit dem jeweils erforderlichen der beiden Rädern zu den Kursteilen erscheinen. Ein gutes fahrtechnisches Eigenkönnen ist für eine Kursteilnahme Voraussetzung und in der praktischen Eignungsüberprüfung nachzuweisen.
- Die Praxis als MTB&Radtouren-Guide in einem Verein/Hotel/Schule/Kurs über 20 Stunden ist bei der ersten Neuausstellung der ÖRV-Lizenz ein Jahr nach dem Kursabschluss nachzuweisen

5. Aufstiegs- und/oder Umstiegsmöglichkeiten:

- Umstieg in die Ausbildung zum Instruktor Radsport Leistungssport (mit teilweiser Anerkennung von Ausbildungsabschnitten nach Entscheidung BSPA und Fachverband) oder in die Trainerausbildung Radsport mit Nachholung und Überprüfung bestimmter radsportspezifischer Ziele wie zb. PMÜ Bahnradspport, KENNEN der anderen Radsparten etc.

6. Ausbildungsbedarf:

Es wird angestrebt mindestens einen Kurs pro Jahr anzubieten. Die Meldung zur Teilnahme an einem Kurs erfolgt an die jeweilige durchführende BSPA.

Ausbildungsziel

Die Instruktorausbildung wird durch die BSPA (Bundessportakademie) durchgeführt und stellt eine staatlich anerkannte Ausbildung dar. Es sollen hier Inhalte vermittelt werden, welche es dem Auszubildenden ermöglichen Breitensportler, Fitness-, Hobby- aber auch Gesundheitssportler zum richtigen Umgang mit dem Trainings- und Sportgerät Rad zu verhelfen sowie Radtouren mit Gruppen auf der Straße, auf Radwegen und im Gelände unter Einhaltung der radsportrelevanten Gesetze und Bestimmungen und umweltbewusst zu planen und durchzuführen.

Das Ziel der Instruktorausbildung zum MTB&Radtouren-Guide ist das in der Übungsleiterausbildung (bzw. Quereinsteiger) erworbene radsportliche Grundwissen und die praktischen Fähigkeiten der Radtourenführung (MTB und Straßenrenn/Tourenrad) zu erweitern, sowie aktuell im touristischen Bereich gängige Raduntersparten wie z.B. DH, Freeride etc. kennen. Es sollte eine tiefgreifende Ausbildung in allen relevanten Ausbildungszielen mit der Zielstellung „Jugendbetreuung, Breiten- u. Erwachsenensport und Tourenführung“ in den Mittelpunkt rücken. Der MTB&Radtouren-Guide sollte in der Lage sein, Grundzüge sportlichen Trainings für die erlernten Radsportdisziplinen Straße und MTB an die ihm anvertrauten Personen weiter zu geben und Einzelpersonen oder Gruppen bei Radtouren zu führen und diese Touren zu planen. Im Rahmen dieser Ausbildung soll auch ein sehr gutes Eigenkönnen erreicht werden, welches den Guide befähigt anderen ein zumindest durchschnittliches Können am Rennrad und MTB zu vermitteln. Der ausgebildete Guide muss in Eigenverantwortung bzw. in Zusammenarbeit mit übergeordneten Trainern allgemeine und spezielle Trainingsinhalte umsetzen können.

Ausbildung

Die Instruktorausbildung zum MTB&Radtouren-Guide umfasst eine allgemeine breitensportlich orientierte Ausbildung im Bereich Radsport und in der Führung von Radtouren, sie wird in den Sparten MTB und Straßenrennrad unterrichtet. Von den Teilnehmern wird gefordert, dass sie praktisches Können in den Disziplinen Straße und MTB zu Kursbeginn mitbringen und diese Fähigkeiten während dem Kurs auch dem Lehrziel entsprechend bis zur Meister/Expertenstufe ausbauen.

Didaktische Richtlinien

Der Lehrstoff ist orientiert an den oben genannten zwei Radsportdisziplinen 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, 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, CD's)
- Anschauungsmaterialien (div. Räder, Radtaschen, Radkarten und GPS-Nav, Kompass..)

Ausrüstung und Bekleidung

Mitzubringende Ausrüstung:

- Der Kursteilnehmer hat zu den jeweiligen Ausbildungsabschnitten ein dafür entsprechendes Rad (Straßenrennrad oder Tourenrad mit Zusatzausrüstung für den Straßenverkehr gemäß StVO und ein XC-fähiges MTB - ähnliche MTB nach Entscheidung Kursleitung) mitzubringen – nicht erlaubt sind Spezialräder wie Zeitfahrmaschinen, Downhill-Bikes,....
- Radhelm, Radhandschuhe und Radbekleidung (der Witterung entsprechend), Regenbekleidung
- Entsprechende Radschuhe (MTB mit Clippedal, Straßenrad Clippedal nicht vorgeschrieben)
- HF-Messgerät
- Ev. persönliche Rad-Nav-Systeme
- Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe (Rahmenpumpe, CO²-Patrone),...und Trinkflaschen
- Für die Kursteile der Tourenführung hat der Kursteilnehmer selbst für Kartenmaterial zu sorgen, bzw. kann, um mit gleichem Material zu arbeiten, dies gegen Kostenausgleich von der Kursleitung übernommen werden.

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 - 10	
(5) Geschichte des Sports		2	
(6) Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie, Ernährung, Gesundheitserziehung)	Anatomie u. Physiologie	8	
	Ernährung	2	
(7) Sportverletzungen und Maßnahmen		3	
(8) Sportpsychologie	Sportpsychologie	5	
(9) Sportpädagogik, Sportmethodik	Allgem. PM	5	
(10) Bewegungslehre und Biomechanik	Allgem. BuB	8 - 10	
(11) Trainingslehre	Allgemeine TrL	8	
(12) Medieneinsatz		2	
(13) Seminar für Fachfragen		6	
(14) Gerätekunde		2	2
(15) Antidoping		2	
(16) Tourenplanung			8 - 10
(17) Praktische Übungen	Ausdauer		8
	Kraft		3
	Allgemein athletische Ausbildung		4
(18) Praktisch-methodische Übungen	Allgemeine PMÜ		10 - 18
	Spezielle PMÜ		30
	Spiele		6 - 10
Summe		65 - 71	71 - 85
Gesamtstundenanzahl		150	

Allg. Themen			
	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 	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 	2
03	Organisation des Sports Es sollen die wichtigsten staatsbürgerlichen und sportpolitischen Institutionen sowie die Organisation und Bedeutung des Radtourismus gekannt werden	<ul style="list-style-type: none"> - Organisatorischer Aufbau und gesetzliche Verankerung des Sports - Sportstrukturen in Österreich - Radtourismus in Österreich 	2
04	Betriebskunde und Recht Wissen um die Sozial- und Lohnsteuerrechtlichen Bestimmungen bei der Arbeit als Tourenguide und Instruktor, sowie um die Haftungs- und Versicherungsfragen. Wissen um die Radsportrelevanten Gesetze und Verordnungen.	<ul style="list-style-type: none"> - Einfache Buchhaltung - Hotelbuchungen u. Abrechnungen, Kostenvoranschläge - Abrechnungen von Touren, Busreisen,... - Anstellungsmöglichkeiten von Tourenguides - Sozial- und finanzrechtliche Bestimmungen - Versicherungs- und Haftungsfragen - Fachwissen und Anwendung der radsportrelevanten Gesetze und Verordnungen für das Radfahren auf öffentlichen Straßen und Wegen und abseits der Straßen 	6 - 10
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, verstehen und darstellen können. Eine Überblicksmäßige Kenntnis über den menschlichen Körper und seiner Funktionen haben. Radsportrelevante Störungen am Bewegungsapparat erkennen und vermeiden können. Verständnis	<ul style="list-style-type: none"> - Basiswissen der Physiologie (Kreislauf, Sauerstoffschuld, Funktionsweise Herz – Lunge, Ernährung) - Energiebereitstellung - Basiswissen der Anatomie und der für den Radsportspezifischen Teile des Bewegungsapparates - Spezielle Verletzungen im Radsport und deren Prävention/Behandlung - Hygiene im Sport 	8

	für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit. Wissen um grundsätzliche Fragen der Sporthygiene. Über die Bedeutung einer auf die sportlichen Bedürfnisse ausgerichteten Ernährung Bescheid wissen.	<ul style="list-style-type: none"> - Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung in Bezug auf Tourenführung und mehrstündige Belastungen - Ernährungsgrundsätze - Energiebilanz - Kalorienverbrauch - Aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse 	2
07	Sportverletzungen und Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> - Besondere Beanspruchung im Radsport - Häufige Verletzungen und Erstversorgung 	3
08	Sportpsychologie um eine adäquate Betreuung vor, in und nach dem Übungsbetrieb sowie um eine sinnvolle Lebensführung Bescheid wissen	<ul style="list-style-type: none"> - Sportpsychologische Aspekte - Motivation - Konfliktverhalten - Motivationsstrategien - Krisenintervention - Persönliche Lebensführung und Lebensgestaltung - Gestaltung des eigenen Lebensraumes und einer sinnvollen Freizeit, insbesondere mit sportlichen Inhalten 	5
09	Sportpädagogik, Sportmethodik, Allgemeine PM um richtige Maßnahmen zur Führung und Ausbildung von Erwachsenen und Jugendlichen Bescheid wissen	<ul style="list-style-type: none"> - Grundbegriffe der Pädagogik, Didaktik und Methodik - Methodische Hilfsmittel - im Rahmen der PÜ und PMÜ zu vermitteln (zb. beim Fahren in einfachen Gruppenformationen) - Leiten Führen (Vermitteln, Anleiten) - Grundlagen der Kommunikation und Betreuung - Bedeutung der eigenen Motivation im Anleiten 	5

Spez. Themen			
	Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE
10	Bewegungslehre und Biomechanik	<ul style="list-style-type: none"> - Sportmotorische Prinzipien (Ökonomie, Zweckmäßigkeit, Ästhetik...) - Fahrtechnik und Sitzposition -Einstellen der Sitzposition und Körperhaltung für lange Radtouren im Breitensport mit grundlegender biomechanische Erklärungen; Vermeidung von Überlastungen - Bewegungsbeobachtung und Fehlerkorrektur - Leistungsberechnungen 	8 - 10

11	Trainingslehre Allgemeine TL Kennen und Verstehen AD-relevanter Trainingsprinzipien und die Fähigkeit entwickeln, ein zielgerichtetes Training für Radtouren zu planen und auszuführen.	<ul style="list-style-type: none"> - Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit - Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen Ausdauer und Kraft für lange Radtouren - Bestimmung des aeroben und aerob/anaeroben Ad-Trainingsbereiches mittels Formeln, Pulsmesser oder HF-max-Test - Regenerative Maßnahmen - Ad-relevante Trainingsprinzipien und Trainingsfehler 	8
12	Medieneinsatz audiovisuelle Hilfsmittel und einschlägige Literatur sinnvoll zur Anwendung bringen können	<ul style="list-style-type: none"> - Verwendung audiovisueller Hilfsmittel und Fachliteratur in der Praxis, Medieneinsatz im touristischen Bereich - Anleitung zum Anlegen einer spartenspezifischen Literaturliste 	2
13	Seminar für Fachfragen in Vorbereitung auf die spätere Unterrichts- und Ausbildungstätigkeit spartenspezifische Ausbildungsinhalte vorbereiten und argumentieren können.	<ul style="list-style-type: none"> - Zusammenschau der Inhalte der speziellen Trainingslehre - Evaluierung - Möglichkeiten zur Durchführung des Praxisteils der Instr-Ausbildung in Verein/Schule/Tourismus/Verband etc. 	6
14	Gerätekunde um die Pflege und Wartung der Räder und des Zubehörs Bescheid wissen.	<ul style="list-style-type: none"> - Reinigung, Pflege und Wartung von Bekleidung und Material - Bauarten und Materialien bei Renn/Tourenrädern und MTB., Rahmenkonstruktion; Anpassungsmöglichkeiten bei Material, Geometrie und Position für den Breiten- und Alltagssport; Auswahl von Komponenten /Sattel, Pedalsystem, Lenker,...) nach Alter, Geschlecht, Belade/Transportmöglichkeiten des Rades; Radbekleidung für die Touristikbereich - Möglichkeiten der behelfsmäßigen Radreparatur kennen 	4
15	Antidoping	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitliche Gefahren - Gesetzliche Grundlagen - Ethische Grundlagen 	2
14	Tourenplanung	<ul style="list-style-type: none"> - Tourenplanung Fachwissen - Kartenkunde Fachwissen - Orientieren mit el. Navigationsmitteln (Arbeiten mit topograf. Karten, GPS-Tracks) - Radwegenetz und Biketouren in Österreich - Wetterkunde - Berechnung von Fahrzeiten und möglichen Kilometerumfängen für den Breitensport mit Rennrad, Tourenrad oder MTB - Natur und Umwelt: umweltbewußtes 	8

		Verhalten - Verhalten in der Gruppe, Aufgaben des Leiters, Verkehrssicherheit, Verhalten/Fahren im Straßenverkehr, Fahren/Verhalten im Gelände	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

16 Praktische Übungen			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
	Ausdauer Grundlegende Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer kennen. (Am Rad >RR; < MTB, plus andere Sportarten)	<ul style="list-style-type: none"> - Verbessern des Eigenkönnens - Übungsformen zur Erwärmung am Beginn einer Trainingseinheit - Bestimmung HFmax und Berechnung der Intensitätsbereiche prozentual für den Breitensport - Kenntnis alternativer Trainingsmethoden / Wintertraining, div. Möglichkeiten des Ausgleichstrainings - Dauer- und Intervallmethode zur Steigerung der Ausdauer 	8
	Kraft Grundlegende Trainingsmethoden zur Verbesserung der Kraft kennen	<ul style="list-style-type: none"> - Stations- und Zirkeltraining - Überblick über das Krafttraining mit und ohne Geräten - Bedeutung der Rumpfkraft und Körperstabilität 	3
	Allgemein athletische Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen zur Rumpfstabilisation und Dehnen zur Gesundheitsvorsorge - Ausgleichsgymnastik und Dehnungsübungen bei Haltungs- und Überlastungsproblemen 	4

17 Praktisch-methodische Übungen			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
	Allgemeine PMÜ Um den richtigen Aufbau einer Übungseinheit zu kennen und diesen in der Gruppe auch anzuwenden.	<ul style="list-style-type: none"> - Verbessern des Eigenkönnens in der Fahrtechnik - Alternative Trainings- und Übungsformen - Übungsformen zur Erwärmung am Beginn einer Trainingseinheit - Lehrauftritte 	10 - 18
	Spezielle PMÜ Alle Radtechniken in den Hauptsparten RR und MTB beherrschen und vermitteln können.	Renncad/Tourenrad (Straße): <ul style="list-style-type: none"> - Aufsteigen, Anfahren, Anhalten - Fahren auf der Ebene und Windschattenfahren - Kurvenfahren - Bergfahren, Wiegetritt,... - Ausweichen oder Überwinden von Hindernissen 	30

	<ul style="list-style-type: none"> - Kennen und Können der verschiedenen Gruppenformationen (nur Reihe, keine Doppelreihe!), Positionswechsel, Windschattenfahren, Kurventechniken,... - Ablösungen/Wechsel und Zeichen sowie deren Bedeutung für die Sicherheit der Gruppe <p>Mountainbike</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>Alternative Radsparten wie DH, Freeride, Einrad,.....</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundtechniken 	
<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"> - Soziale Kompetenz - Kommunikative Handlungskompetenz - Spiele zur Pausenauflockerung 	6 - 10

Prüfungsordnung

Die Instruktorausbildung MTB&Radtouren-Guide endet mit einer kommissionellen Abschlussprüfung.

Sie stellt eine Ausbildung zum MTB&Radtouren-Guide für die Bereiche Gelände (MTB) und Straße (Renn/Tourenrad) dar und soll den Absolventen zum Führen von und zum verantwortungsvollen Umgang mit einer Radgruppe im touristischen Bereich und im Breitenradspport befähigen.

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 bei einem Verein, Hotel, Schule oder ähnlicher Organisation zu erbringende **Praxis**. Diese Praxis im Ausmaß von 20 Stunden (2 Tages- oder 3 Halbtagestouren) ist durch den Verein, Hotel, Schule, LRV oder der jeweiligen Organisation zu bestätigen und bei der erstmaligen Verlängerung der MTB&Radtouren-Guide-Lizenz nachzuweisen.

Eignungsprüfung - Instruktor MTB&Radtouren-Guide Spezialisierung Touristik und BreitenradSPORT

Zur Teilnahme an der Instruktorausbildung Radsport MTB&Radtouren-Guide muß der Kursteilnehmer bereits vor Einstieg in die Ausbildung ein hohes fahrtechnisches Eigenkönnen auf- und nachweisen. Dieses gilt, bei positiv absolvierter Übungsleiterausbildung Radsport (D2 oder D1-MTB) in den letzten 5 Jahren vor Kursbeginn, als nachgewiesen. In allen anderen Fällen ist eine praktische Eignungsprüfung vorgeschrieben.

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

Überprüft wird das Fahren bergauf und bergab, Schalt/Brems/Kurventechnik, das Überwinden von Hindernissen und ein 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/ab** im mittelsteilen und steilen Gelände
- 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