



# Übungsleiter Radsport

## D-Trainer

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 D-Trainers/Übungsleiters im Radsport ergibt folgende Rahmenbedingungen für die Ausbildung eines Übungsleiters:

## 1. Bezeichnung der Funktion:

Übungsleiter Radsport (D-Trainer) – Sparte X  
(Straße/Bahn/MTB/Quer/BMX/Radball/Kunstrad)

## 2. Aufgabe im Verein:

### 2.1 Verantwortlichkeiten:

- Radtraining im Verein für Nachwuchs (Kinder und Jugendliche) und Breitensport
- Durchführung von Trainingseinheiten im Nachwuchs- und Breitensport

### 2.2 Befugnisse:

- Unter Anleitung eines Instructors oder Trainers Radgruppen bis zu maximal 6 Fahrern in der ausgebildeten Sparte im Trainingsbetrieb führen und bei der Erlernung oder Verbesserung der Radfahrtechnik unterstützen. *(Zusatz Strasse : 1er und 2er-Reihe nur eingeschränkte Formationen und Ablöseformen gem. Pkt. 3)*
- Der Absolvent der Übungsleiterausbildung Radsport ist berechtigt, beim österreichischen Radsportverband eine „ÖRV-Jahreslizenz Trainer“ Stufe D-1, (Berechtigungsdauer 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 Übungsleiters/D-Trainer gliedern sich wie folgt:

- Durchführung von allgemeinen und speziellen Trainingseinheiten im Nachwuchs und Breitensportbereich, welche von einem Instruktor oder Trainer vorgegeben werden. Der D-Trainer leitet den Trainingsbetrieb mit maximal 6 Radsportlern. *Zusatz Strasse: auf öffentlichen Straßen in Doppelreihe max. 6 Fahrer (bzw. max. 4 Fahrer bei Kante) und alle Ablösungen in Reihe und Doppelreihe immer einzeln zum Fahrbahnrand.*
- Dokumentation des Trainingsbetriebes und Sicherheitsrelevante Einweisungen und Anweisungen an die Fahrer vor, während und nach der Trainingsfahrt
- Wissen und Können in der Vermittlung von allgemeinen und speziellen Trainingseinheiten
- Basiswissen der Bewegungslehre in Fahrtechnik und Sitzposition
- Basiswissen zur Thematik „Fitneß und Gesundheit“
- Basiswissen hinsichtlich der Trainingsprinzipien und Trainingslehre für den Nachwuchs- und Breitensport
- Anwendung von Erste Hilfe - Kenntnissen zur Prävention von Verletzungen im Sport, bzw. zur Erstversorgung nach Sportverletzungen
- Grundwissen um die Zielsetzung des Sports als Mittel zur Gesunderhaltung und positiver Freizeitgestaltung
- Wissen um die radsportrelevanten Vorschriften und Gesetze (Strasse und Gelände), um Radfahrer unter Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften und Verordnungen auf Strassen, Wegen und im Gelände führen zu können
- Anfängern die richtige Technik der jeweiligen Radsparte vorführen und lernen

#### **4. Ausbildungsvoraussetzungen:**

- Mitglied in einem Verein des Österreichischen Radsportverbandes
- Pro Sparte müssen mind. 5 Teilnehmer genannt sein, damit diese Spartenausbildung erfolgen kann
- Nachweis über die körperliche Eignung (Ärztliches Attest), nicht älter als 6 Monate

- Nach Kursabschluß ist durch den Übungsleiter eine Praxis von 20 Stunden in einem Verein des ÖRV oder für Schulen als Voraussetzung für die erste Verlängerung der Lizenz nachzuweisen.

### **5. Aufstiegs- und/oder Umstiegsmöglichkeiten:**

- Ausbildung zum Instruktor Leistungssport = C-Trainer Radsport
- Ausbildung zum Instruktor (= C-Trainer) Breitenradsport und Touristik (MTB&Radtouren-Guide) aus ÜL-MTB oder ÜL-MTB-Guide; andere mit Auflagen / Zusatzprüfung

## **Ausbildungsziel**

Die Übungsleiterausbildung stellt eine Vorstufe zur Instruktorausbildung an der BSPA dar. Diese Ausbildung verfolgt das Ziel, dem Übungsleiter jene Fähigkeiten zu vermitteln daß er das Vereinstraining in der jeweiligen Sparte in Kleingruppen bis maximal 6 Radsportlern allein oder/und unter Anleitung eines Instructors oder Trainers umzusetzen und durchzuführen kann.

Sie ist die erste Ausbildung am Rad, die den Übungsleiter befähigt - in der jeweiligen ausgebildeten Radsparte - als „Radfahrlehrer“ den anderen die erforderlichen Grundfertigkeiten des Radsports der jeweiligen Sparte zu vermitteln, sowie Einzelpersonen und Gruppen die jeweiligen Gesetzen und Vorschriften beachtend im organisierten Vereinstraining zu führen und Material, Gerät und die wichtigsten Wettkampfbestimmungen der Sparte zu kennen, sowie den Trainingsbetrieb zu der Kleingruppen zu führen und zu dokumentieren.

Der Teilnehmer muß in der jeweiligen Radsparte unter Anleitung richtig Radsport betreiben lernen und dabei die methodischen Übungsreihen kennenlernen.

## **Radsparten**

Die Übungsleiterausbildung Radsport kann in einer der folgenden Sparten durchgeführt absolviert werden:

- Bahn (Lizenzkennziffer 1)
- BMX (Lizenzkennziffer 2)
- Kunstrad (Lizenzkennziffer 3)
- Mountainbike (Lizenzkennziffer 4)
- Radball (Lizenzkennziffer 5)
- Rennrad (Straße) (Lizenzkennziffer 6)
- Querfeldein (Lizenzkennziffer 7)

Anmerkung: Die Ausbildung erfolgt jeweils in nur einer Sparte – Haupttrad. Sollte die Ausbildung innerhalb 4 Jahren in mehreren Sparten gewünscht sein, werden gleiche Lehrinhalte angerechnet. Bei einer späteren Teilnahme an einer ÜL-Ausbildung in einer anderen Sparte ist die gesamte Ausbildung zu absolvieren.

Sollte eine Übungsleiterausbildung in einer Spezialdisziplin einer Sparte (wie zb. DH bei Sparte MTB) gewünscht und ausreichend Teilnehmer (mind. 15) vorhanden sein, kann eine solche Übungsleiterausbildung durch das ÖRV-AusbRef mit der jeweiligen Sparte genehmigt und ausgeschrieben werden.

## **Didaktische Richtlinien**

Der Lehrstoff ist in Beziehung auf die jeweilige Radsparte 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 Umsetzung der praktischen Übungseinheiten
- Einsatz von HF-Messgeräten
- Elektronische Medien (Ausbildungsvideos, CDs)
- Anschauungsmaterialien

# Ausrüstung und Bekleidung

Mitzubringende Ausrüstung:

- Rad (es ist jenes Rad zu verwenden welches im Trainingsbetrieb/Breitensportbetrieb des Kursteilnehmers schwerpunktmäßig Anwendung findet). Erlaubt sind Rennräder (keine Spezialräder mit Aufleger,...), XC-fähige Mountainbikes (keine DH-Bikes, Trial, o.Ä; erforderlichenfalls Entscheidung durch Kursleitung vor Kursantritt einholen), Querfeldeinrad (oder MTB auch für Quer), Kunstrad, Radball-Rad, Bahnrad (Leihrad möglich), BMX
- Radhelm (lt. ÖRV Bestimmungen)
- Radhandschuhe
- Radbekleidung (der Witterung entsprechend), Regenbekleidung
- Der Sparte entsprechende Radschuhe
- HF-Messgerät
- Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe (Rahmenpumpe, CO<sup>2</sup>-Patrone),...
- Trinkflasche

**Einteilung in Fächer und Lehrveranstaltungen:**

<b>Lehrveranstaltung</b>	<b>Theoriestunden</b>	<b>Praxisstunden</b>
(1) Organisationslehre	1	
(2) Sportmedizin/Sportbiologie	4	
(3) Sportpsychologie u. Methodik	4	
(4) Bewegungslehre	4	
(5) Trainingslehre	4	
(6) Gerätekunde u. Wettkampfbestimmungen	3	
(7) Rechtsgrundlagen u. Versicherungsfragen	mind. 2	
Summe	<b>22</b>	
(1) Praktische Übungen		10-16
(2) Praktisch-methodische Übungen		14-22
Summe	<b>22</b>	<b>24-38</b>

Allg. Themen			
	Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE
01	<b>Organisationslehre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundzüge des Vereinswesens (Rechtsgrundlagen)</li> <li>- Fachverbandsstruktur</li> <li>- Funktion/Zuständigkeiten im Verein</li> </ul>	1
02	<b>Sportmedizin und Sportbiologie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportarttypische Verletzungen und Belastungsprobleme der Sportart</li> <li>- Sportbiologischer Zusammenhänge</li> <li>- Grundzüge Physiologie (Kreislauf, Sauerstoffschuld, Funktionsweise Herz – Lunge)</li> <li>- Bedeutung der Herzfrequenz und Trainingssteuerung über die HF</li> <li>- Bedeutung gesundheitlicher Risikofaktoren für den Sport</li> <li>- Eckpunkte der entwicklungsbiologischen Besonderheiten für das Nachwuchstraining</li> </ul>	4
03	<b>Grundlagen der Sportpsychologie und Methodik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundaufbau einer Trainingseinheit</li> <li>- Differenzieren der Trainingseinheit nach biologischem Alter</li> <li>- Leiten Führen (Vermitteln, Anleiten)</li> <li>- Ordnungsrahmen: Aufstellungs- und Betriebsformen</li> <li>- Grundlagen der Kommunikation und Betreuung</li> <li>- Bedeutung der eigenen Motivation im Anleiten</li> </ul>	4
Spez. Themen			
	Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE
04	<b>Bewegungslehre und Biomechanik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phasenstruktur der Radsportspezifischen Techniken</li> <li>- Fahrtechnik und Sitzposition</li> <li>- Besonderheiten der Kraftübertragung im Nachwuchstraining</li> <li>- Bewegungsbeobachtung und Fehlerkorrektur</li> </ul>	4
05	<b>Trainingslehre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung der Fähigkeit, zielgerichtetes Training ausführen zu können</li> <li>- Motorische und koordinative Fähigkeiten</li> <li>- Trainingsmethoden</li> <li>- Trainingsformen</li> </ul>	4
06	<b>Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wissen um die Bauarten, Konstruktion und Materialien bei Rennrädern, MTB und Rädern der teilnehmenden Sparten</li> <li>- Wartung- und Reinigung des Sportgerätes</li> <li>- Nachwuchsrelevante Regel- und Wettkampfkunde (Übersetzungen und Distanzen)</li> <li>- Spezielle Adaptierungs- und Umbaumöglichkeiten von Rädern bei körperl. Einschränkungen am Radfahren</li> </ul>	3

07	<b>Rechtsgrundlagen und Versicherungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anti-Doping und Ethik im Sport</li> <li>- Versicherungs- und Haftungsfragen</li> <li>- Kennen der radsportrelevanten Gesetze und Verordnungen</li> <li>- Planung und Dokumentation des Vereinstrainings; Sicherheitsrelevante Ein/Anweisungen vor/im/nach Training</li> </ul>	2
----	---	--	---

Praktisch Übungen			
Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE	
08	<b>Allgemeine praktische Übungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbessern des Eigenkönnens</li> <li>- Vielseitige und alternative Trainings- und Übungsformen;</li> <li>- Übungsformen zur Erwärmung am Beginn einer Trainingseinheit</li> <li>- Allgemein kräftigende Übungen</li> <li>- Spielformen zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten</li> <li>- Sportartenspezifisches Techniktraining</li> </ul>	10 - 16

Praktisch-methodische Übungen			
Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE	
09	<b>Spezielle praktisch-methodische Übungen</b> (Ausbildung nur in der eigenen Sparte und nach eigenem Können. Das Beherrschen der Grundtechnik der jeweiligen Sparte wird vorausgesetzt und das Schwergewicht der PMÜ richtet sich am methodisch richtigen Vermitteln dieser Grundtechniken. Bei höherem technischen Können aller Tln. kann auch das Niveau der PMÜ angehoben werden.)	<p><b>Rennrad (Straße):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schieben und Rollern</li> <li>- Aufsteigen, Absteigen und Anfahren</li> <li>- Bremsen, Steuern, Schalten</li> <li>- Bergfahren</li> <li>- Kurvenfahren</li> <li>- Gruppenformationen (Reihe mit Ablöse zum Fahrbahnrand; Doppelreihe max. 6 Fahrer und Ablöse einzeln zum re Fahrbahnrand; Kante mit max. 4 Fahrern; kein Kreisel, keine Doppelkante)</li> <li>- Überwinden von Hindernissen</li> </ul> <p><b>Mountainbike (mit Querfeldein):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schieben und Rollern</li> <li>- Bremsen, Steuern, Schalten</li> <li>- Aufsteigen, Absteigen und Anfahren</li> <li>- Kurvenfahren</li> <li>- Bergauf/Bergabfahren</li> <li>- Stehen und Springen</li> <li>- Hindernisse überwinden</li> <li>- Spezielle Fahrtechniken auf verschiedenen Untergründen</li> <li>- Quer: Auf- und Abspringen, Laufen und Hindernisse überwinden mit Rad</li> </ul> <p><b>Bahn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufsteigen, Absteigen, Anfahren</li> <li>- Fahren auf der Ebene</li> <li>- Veränderung der Geschwindigkeit (Beschleunigen-Verzögern)</li> <li>- Fahren auf der Ebene</li> <li>- Fahren auf den verschiedenen Linien</li> </ul>	14 - 22

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bahnspezifische Kommunikationsmöglichkeiten</li> <li>- Verschiedene Starts und Übergaben</li> </ul> <p><b>Querfeldein:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf- und Abspringen, Anfahren</li> <li>- Bremsen, Steuern, Schalten</li> <li>- Laufen und Hindernisse überwinden mit Rad</li> <li>- Kurventechnik</li> <li>- Bewältigung schwieriger Bodenverhältnisse</li> </ul> <p><b>Radball:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundfahrtechnik</li> <li>- Ballspieltechniken</li> <li>- Tormanntaining</li> <li>- Spielanlage - Angriff</li> <li>- Spielanlage - Verteidigung</li> <li>- Spielanlage - 5er Radball</li> </ul> <p><b>Kunstradfahren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundelemente (rückwärts fahren und Stillstand)</li> <li>- Statische Stände (sitzen/stehen Sattel, Lenker...)</li> <li>- Statische turnerische Elemente</li> <li>- Steiger und Drehungen</li> <li>- Übergänge und Sprünge</li> <li>- 1er, 2er, Mannschaftsfahren</li> </ul> <p><b>BMX (race):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pushen: Hindernisse maximal schnell bewältigen ohne dass ein Rad den Boden verlässt</li> <li>- Springen: Grundlage Bunny Hop, verschiedene Techniken auf der Bahn abhängig von Tempo</li> <li>- Manual: Grundlage im Flachen, einfacher Manual auf der Bahn, fortgeschrittene Manual-Techniken auf der Bahn</li> <li>- Kurven: Linienwahl, Positionswahl vor der Kurve, defensive und offensive Techniken, taktische Übersicht/richtiges Antizipieren</li> <li>- Start: korrekte Position am Rad, korrekte Startbewegung, Timing</li> <li>- Sprint: Alaktazide max. Schnelligkeitsübungen und laktazide Schnelligkeitsausdauerübungen auf der Bahn.</li> <li>- Renntechnische Fertigkeiten: Kombination der Techniken Pushen/Manual/Springen auf der Strecke; Kreativität und Anpassungsfähigkeit, taktische Übersicht/richtiges Antizipieren</li> </ul> <p><b>Behindertenradspport:</b> Überblick über die Klassen und behinderungsspezifische Radumbauten</p>	
--	--	--	--

## Prüfungsordnung

Die Übungsleiterausbildung als solche endet mit einer Abschlußprüfung der allgemeinen Ausbildungsziele (BSPA).

Die allgemeinen Theorieziele können für Absolventen einer Instruktorausbildung anderer Sportarten (oder C-Trainer Radsport andere Sparte) und für Sportlehrer mit Sportstudium Uni (nicht PH) angerechnet werden.

Sie ist als Vorbereitung auf den Einstieg in die Trainerausbildung an der BSPA vorgesehen und berechtigt zu einem direkten Einstieg in einen C-Trainer Instruktorenkurs Radsport Leistungssport ohne Eignungsprüfung, wenn bei der Abschlußprüfung der Übungsleiterausbildung ein Vertreter einer BSPA Mitglied der Prüfungskommission ist und die D-Trainerausbildung maximal 5 Jahre vor Kursbeginn des C-Trainers Radsport absolviert wurde..

Eine Überprüfung des praktischen Könnens kann, im Bedarfsfalle zum Kursende oder auch während des laufenden Kurses, auf Entscheidung der Kursleitung in Absprache mit dem ÖRV-AusbRef erfolgen und Kursteilnehmer, die das geforderte praktische Eigenkönnen nicht aufweisen, vom Kurs ausgeschieden werden.

Eine Praxis von 20 Stunden in einem Verein des ÖRV oder bei Schulen ist als Voraussetzung für die erste Neuausstellung der Lizenz ein Jahr nach Kursabschluss nachzuweisen.

*In der Einführungsphase der Übungsleiterausbildung, also bis deren Organisation und Ablauf österreichweit einheitlich geregelt ist, anerkennt und lizenziert der ÖRV auch alle Absolventen der radspezifischen Inhalte der ÜL-Ausb Radsport (ohne allgemeine theoretische Ziele aus BSPA-Modul) für die Arbeit im Vereinsbetrieb. Einsteiger in die Instruktorausbildung müssen jedoch diese Ausbildung absolvieren bzw. die Kenntnis bei der Eignungsprüfung nachweisen.*