

Ausbildung zum Rennrad-Guide

Lerninhalte und Lernziel der Pflichtgegenstände

I. Pflichtgegenstände	Stundenausmaß
<i>Theorie</i>	Gesamtstundenausmaß 36
1. Deutsch (Kommunikation)	2
2. Organisationslehre	1
3. Betriebskunde (Rechtsfragen)	2
4. Geschichte des Sports	1
5. Sportbiologie	8
6. Erste Hilfe	3
7. Pädagogik, Didaktik und Methodik	4
8. Bewegungslehre und Biomechanik	5
9. Trainingslehre	6
10. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur	2
11. Gerätekunde	2
<i>II. Praxis</i>	Gesamtstundenausmaß 32
12. Praktisch-methodische Übungen	32
Gesamte Ausbildung	68

Lerninhalte und Lernziel der Pflichtgegenstände

I. Pflichtgegenstände	Stundenausmaß
Theorie	Gesamtstundenausmaß 36
1. Deutsch	2
<i>Lerninhalt:</i> Grundlagen der verbalen Kommunikation	
<i>Lernziel:</i> Vermitteln von Trainingsinhalten und Technikmerkmalen bzw. die Steuerung gruppenspezifischer Prozesse mittels der Sprache	
2. Organisationslehre	1
<i>Lerninhalt:</i> Strukturen und Einrichtungen des organisierten Sportes in Österreich (mit dem Schwerpunkt Tirol)	
<i>Lernziel:</i> Kennen von Verbänden und öffentlichen Stellen, um Projekt im Sport zu initiieren bzw. zu fördern; richtige Auswahl von Einrichtungen zur Leistungsdiagnostik bzw. sportwissenschaftlichen Betreuung von Sportgruppen.	
3. Betriebskunde (Rechtsfragen)	2
<i>Lerninhalt:</i> Aufsichtspflicht und Haftung des Übungsleiters beim Übungsbetrieb	
<i>Lernziel:</i> Wissen um die gesetzeskonforme Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Übungsbetriebes, sodass für die Teilnehmer keine Gefahren entstehen bzw. dem Übungsleiter im Falle eines Unfalles keine Fahrlässigkeit vorgeworfen werden kann.	
4. Geschichte des Sports	1
<i>Lerninhalt:</i> Einblick in die Geschichte des Rennsports;	
<i>Lernziel:</i> Bewusstwerden der geschichtlichen und gesellschaftlichen Bedeutung des Sports. Fähigkeit durch das Erzählen der Geschichte für Kurzweil während des Übungsbetriebes zu sorgen.	
5. Sportbiologie	8
<i>Lerninhalt:</i> Grundlagen der funktionellen Anatomie: wie ist ein Muskel aufgebaut, welche Muskelgruppen sind für den Vortrieb und die Stabilisation verantwortlich; Funktion des Herzkreislauf- und Atemsystems bei Belastungen; Grundlagen der Ernährung und des Stoffwechsels vor, während und nach Belastungen	
<i>Lernziel:</i> Kennen der richtigen Vorbereitung des Körpers auf Belastungen; richtiges Einschätzen und Beurteilen der Körperreaktionen während der Belastungen; Wissen um die organischen Anpassungen durch körperliche Belastungen.	

6. Erste Hilfe **3**

Lerninhalt: Grundlagen der 1. Hilfe wie Wiederbelebung, Schocklagerung etc.; spezifische Behandlung von Verletzungen und Überlastungsschäden.

Lernziel: situationsgerechtes Handeln bei Verletzungen und Überlastungserscheinungen im und außerhalb des Übungsbetriebes; richtiges Einschätzen, in welchem Ausmaß Sport nach Verletzungen möglich ist.

7. Pädagogik, Didaktik und Methodik **4**

Lerninhalt: Unterrichtsmethoden und Organisationsformen des Trainings; Führungsstile des Übungsleiters; methodische Lehrwege; Verkehrspädagogik

Lernziel: situations- und gruppenspezifisch richtige Einsatz von Organisationsformen zur Umsetzung verschiedener Trainingsziele; Abstimmung der Führungsstile auf das jeweilige Leistungsniveau der Trainingsgruppe; richtige Auswahl und Abstimmung des methodischen Lehrweges auf das Leistungsniveau der Gruppe

8. Bewegungslehre und Biomechanik **5**

Lerninhalt: Bewegungsmerkmale einer korrekten Technik; Strukturanalyse; Stufen des motorischen Lernens; Einsatz von Sprache und Hilfsmitteln in der Technikvermittlung und im Bewegungskernen

Lernziel: Kennen und Analysieren des Technikleitbildes; Erkennen von Fehlern; Beherrschens der situationsgerechten Bewegungskorrektur
Erkennen und vermeiden von bremsenden bzw. gelenkschädigenden Kräften.

9. Trainingslehre **6**

Lerninhalt: Intensitätsbereiche zur Steuerung des Ausdauertrainings; Trainingsmethoden und – mittel des Ausdauertrainings; Grundzüge der kurz- und mittelfristigen Trainingsplanung

Lernziel: Planung von gruppenspezifischen Trainingseinheiten; Erstellen von kurzfristigen Trainingsplänen zum Erreichen eines gesteckten Zieles; korrekte, auf die Zielgruppe abgestimmte Einsatz von Trainingsmethoden; Beherrschen der methodisch richtigen Intensitätsverteilung

10. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur **2**

Lerninhalt: Einsatz und Handling der Videokamera; Positionswahl beim Filmen; Vorstellen gängiger Literatur.

Lernziel: Beherrschen grundlegender visueller Hilfsmittel zur Technikvermittlung und –korrektur; Kennen aktueller Bücher über die Technik und das Ausdauertraining und Wissen über ihre Stärken und Schwächen

11. Gerätekunde **2**

Lerninhalt: Aufbau verschiedener Sportgeräte und Konstruktionsmerkmale

Lernziel: Befähigung zur Hilfestellung bei der Auswahl und dem Kauf des Sportgerätes

12. Praktisch-methodische Übungen**32**

Lerninhalt: Aufbau der Technikvermittlung. Umsetzung theoretischer Inhalte der Trainingslehre, Bewegungslehre und Biomechanik;
Videoaufzeichnung von Kursteilnehmer.
Methoden und Übungsgut zum Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren
Tests zur Leistungsüberprüfung und zur Steuerung des Trainings
Durchführung korrekt aufgebauter, zielorientierter Trainingseinheiten.

Lernziel: Verbesserung des Eigenkönnens; Erlernen des Übungsgutes zur Vermittlung der korrekten Technik; Beherrschen des Übungsgutes zum situationsgerechten Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren spezifischer Muskeln und Gelenke.
Fähigkeit zur richtigen Auswahl, Durchführung und Interpretation einfacher, zielgruppenorientierter Leistungstests
Befähigung, eigenständig auf die Situationen in der Praxis einzugehen um Gruppen oder Einzelpersonen gemäß ihrer Fähigkeiten zu leiten bzw. deren Zielsetzungen zu erfüllen.

Eignungstest:

- Spurgasse (10 m lang und 40 cm breit)
- Slalom
- Vorder- bzw. Hinterrad heben
- Zielbremsung
- 30 Minuten mit 27 km/h Schnitt (eher flaches Gelände)
- Eventuell können Übungen angepasst oder verändert werden, wenn dies das Gelände oder Wetter erfordert.