



Übungsleiter Radsport D-Trainer

Ausrichtung: Wettkampf-, Nachwuchs-
und Breitensport = **D1-Trainer**

Curriculum (12/2021)

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

Funktionsbeschreibung

Rahmenbedingungen für die Ausbildung der Übungsleiter Radsport aller Sparten. Die für die jeweilige Sparte zu absolvierenden Module sind in den Anhängen und Zielkatalogen festgelegt.

Um eine solide und universelle Basisradfahrtechnik zu erlernen, die im weiteren für alle ausdauerorientierten Radsportarten zugrunde liegt, werden die fahrtechnischen „Basic- & Safety-Skills“ für diese Sparten im Modul 1 auf verschiedensten Untergründen gelernt. Vorwiegend findet das im Gelände statt, damit muss auch das Radsportgerät für dieses Modul für das Üben in unbefestigtem Gelände geeignet sein (vorzugsweise Mtb od. Querfeldein).

1. Bezeichnung der Funktion:

Übungsleiter Radsport (D1-Trainer)

2. 2. Aufgabe in Verein und Schule:

2.1 Verantwortlichkeiten:

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

2.2 Befugnisse:

- Unter Anleitung eines Instructors oder Trainers (mind. C-Trainer) in der ausgebildeten Sparte Radgruppen, in einer für den jeweiligen Übungsleiter überwachbaren Gruppengröße, im Trainingsbetrieb führen und beim Erlernen oder Verbessern der Radfahrtechnik anleiten. *Zusatz Rennrad: auf Straße nicht mehr als 6 Fahrer und Gruppenformationen nur Reihe und Doppelreihe.*
- 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 bei ÖRV-Kursen durch den ÖRV (siehe Pkt. 6 AusbO) kostenlos zur Verfügung gestellt.

3. 3. Aufgaben und Kenntnisse:

Die Aufgaben und Kenntnisse eines Übungsleiters/D-Trainer Radsport gliedern sich wie folgt:

- Durchführung von speziellen Radtrainingseinheiten im Nachwuchs und Breitensportbereich, welche durch die ÖRV-Übungskataloge oder von einem Instruktor- oder Trainer-Radsport vorgegeben werden. Der D1-Trainer leitet den Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Radtrainers mit mindestens Ausbildungsstufe C-Trainer und in Gruppengrößen, die, gemäß Schulgesetzen oder Einteilung durch den Verein, eine für ihn am jeweiligen Übungsort und abgestimmt auf die jeweiligen Übungen kontrollierbare Gruppengröße darstellen. Auf der Straße wird diese Gruppengröße für D-Trainer (ohne zusätzliche Qualifikationen) mit 6 Radsportlern beschränkt und beim Rennradtraining auf öffentlichen Straßen darf nur in Reihe und Doppelreihe mit einfachen Ablösen gefahren werden. Andere Formationen, wie stärker versetztes Windkantefahren, Belgischer Kreisel, größere Gruppen etc. auf der Straße werden nur durch zumindest C1-Trainer geleitet.
- Anfängern die richtige Grundtechnik in der jeweiligen Radsparte vorführen und vermitteln.
- Basiswissen in Bewegungslehre und Biomechanik hinsichtlich Fahrtechnik und Sitzposition
- Wissen um die wichtigsten 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

- Dokumentation des Trainingsbetriebes im Verein und sicherheitsrelevante Einweisungen und Anweisungen an die Fahrer vor, während und nach dem Radtraining
- Anwendung von Erste Hilfe – Vor allem bei einem selbstständigen Leiten des Trainingsbetriebes muss der D1-Trainer eine entsprechende EH-Ausbildung nachweisen können. *Sport Austria bietet die hierfür notwendigen 4 Stunden Kurse „Erste Hilfe für angehende ÜbungsleiterInnen“, die sportbezogen und praxisnah unterrichtet werden, kostenlos an.*

4. Ausbildungsablauf:

Die ÜL-Ausbildung ist die erste Stufe in der österreichischen Sportausbildungs-Struktur, auf Basis dieser eine weiterführende staatliche SportinstruktorenInnen- sowie anschließende TrainerInnen-Ausbildung an der BSPA absolviert werden kann. Das System beruht auf einem Basismodul, mit sportartunspezifischen Themeninhalten, und Spezialmodulen, mit den radsportspezifischen Informationen.

a. Spezialmodule Radsport:

- **Ausdauerorientierte Sparten RR, Mtb, Bahn und Quer im Radsport:** Die fachspezifische Ausbildung dieser D1-Trainer dauert 4 Tage, die Themenblöcke und Ausbildungsschwerpunkte werden in 3 Modulen zusammengefasst (um Nachholungen, Erweiterungen etc. zu erleichtern).
 - **Radmodul 1 – Basics-Radsport:** dauert 2 Tage und enthält: allgemeine Fahrtechnikausbildung „Basic & Safety Skills“ nach ÖRV-Fahrtechniklehrweg neu, Grundwissen Bewegungsablauf Radfahren und Sitzposition, Kenntnis der wichtigsten Gesetze und Regelungen zum Radfahren auf Straßen und Wegen (ÖRV-Kurzfassung Recht & Gesetze Radsport)
 - **Radmodul 2 – Basics-Sparte:** dauert je nach Sparte 1-2 Tage und enthält: Grundfahrtechniken der jeweiligen Sparte, die sich vom Modul 1 unterscheiden; Grundwissen in der Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen der Sparte; langfristiger Leistungsaufbau Radsport
 - **Radmodul 3 – Basics-AK (allgemeine radsportspezifische Kräftigung):** dauert 1 Tag und enthält Basiswissen und -können in der Vermittlung von Trainingseinheiten zur allgemeinen Kräftigung und vorbereitende Übungen zum speziellen radsportspezifischen Langhanteltraining.
- **Technikorientierte Sparten BMX, DH, Kunstrad und Radball im Radsport** absolvieren zur Anerkennung als ÜL-Ausbildung ein verlängertes Modul 2 in der Dauer von gesamt ca. 4 Tagen mit dem Grundwissen und -fähigkeiten ihrer Sparte, der Kenntnis der Kurzfassung Recht & Gesetze Radsport sowie einem Basiswissen in Geräte- und Wettkampfkunde.

b. Modul 4 - allgemeine Themen:

- Das über die Sport Austria, Landessportverbände und Dachverbände angebotene **Basismodul** vermittelt das nicht radsportspezifische Basiswissen zur Thematik „Fitness und Gesundheit“, hinsichtlich Trainingsprinzipien und Trainingslehre für den Nachwuchs- und Breitensport und Grundwissen um die Zielsetzung des Sports als Mittel zur Gesunderhaltung und positiver Freizeitgestaltung. <https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/ausbildungs-und-fortbildungsangebot/uebungsleiterinnen-ausbildung/>
- Seitens ÖRV ist vorgesehen, ab 2023 ein komplett absolvierte Übungsleitersausbildung (Module 1-4) als Zugangsvoraussetzung für eine Instruktorenausbildung Radsport vorzuschreiben.

5. Ausbildungsvoraussetzungen:

- Vollendetes 16. Lebensjahr. Mögliche Ausnahme durch Absprache mit dem Veranstalter, wenn der Teilnehmer schon aktiv in der Vereinsarbeit eingebunden ist und im Jahr der Ausbildung das 16. Lebensjahr vollendet.
- Mitglieder in einem Verein des Österreichischen Radsportverbandes werden als Teilnehmer bevorzugt gereiht.
- Pro Sparte müssen im spartenspezifischen Modul 2 mind. 6 Teilnehmer gemeldet sein, damit die Ausbildung dieser Spartenziele mit einem eigenen Trainer/Instruktor erfolgen kann

Ausbildungsziel

Die Übungsleiterausbildung in den Sparten des Radsports stellt eine Vorstufe zur Instruktorausbildung an der BSPA dar. Diese Ausbildung vermittelt dem Übungsleiter die Fähigkeiten, um allein im Vereinstraining in der jeweiligen Sparte das Training mit Kleingruppen von maximal 6 Radsportlern (mehr nur unter Anleitung/Aufsicht eines zumindest C-Trainers) durchzuführen.

Sie ist die erste ÖRV-Trainerausbildungsstufe am Rad, die den Übungsleiter befähigt - in der jeweiligen ausgebildeten Radsparte - als „Radfahrlehrer“ anderen die erforderlichen Grundfertigkeiten und -techniken 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.

Ausrüstung und Bekleidung

Mitzubringende Ausrüstung:

- Rad Spezialmodul 1: vorzugsweise Mtb (oder Querrad), Spezialmodul 2: „Spartenrad“
- Radhelm (lt. ÖRV Bestimmungen), Radhandschuhe, Radbekleidung (der Witterung entsprechend), Regenbekleidung, Radschuhe, Trinkflasche, Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe (Rahmenpumpe, CO²-Patrone),...
- HF-Messgerät
- Modul 3: Gymnastikmatte, Trainingsbekleidung, Handtuch

Ausdauerorientierte Sparten Radsport			
Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE	
Spezialmodul 1 – Basics Radsport			
01	Radfahrtechnik Basic & Safety Skills	<ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnen an das Rad <ul style="list-style-type: none"> o Rad aufnehmen und abstellen/ablegen o Rad schieben (beidhändig am Lenker und einhändig an Lenker und Sattel) o Rollern - Aufsteigen, Anfahren & Absteigen - Allgemeines Fahrverhalten sitzend und stehend - Bremsen und Schalten - Geradeausfahren & Kurventechniken <ul style="list-style-type: none"> o Geradeausfahren o Drücktechnik o Lenktechnik - Überwinden von Hindernissen <ul style="list-style-type: none"> o Vorderrad-Anheben o Hinterrad-Anheben o Kombiniertes Anheben von VR & HR o Piggy Hop - Bergauffahren & Bergabfahren <ul style="list-style-type: none"> o Bergauffahren – Kauerhaltung o Bergauf - Anfahren und Absteigen o Bergab - Anfahren und Absteigen o Bergabfahren – Trailverhalten Mtb o Tragen - Spielerische Übungen mit dem Rad 	12 – 16
02	Bike Check und Gerätekunde allgemein	<ul style="list-style-type: none"> - Kurzeinweisung in Radanpassung und Fahrrad im Gleichgewicht - Allgemeine Einstellungen am Rad 	1,5
03	Bewegungslehre und Biomechanik	<ul style="list-style-type: none"> - Allg. BWL: Basiswissen Motorik und motorisches Lernen - Spez. BWL: Grundlagen der radsportspezifischen Techniken - Bewegungsbeobachtung und Fehlerkorrektur 	1,5
04	Organisationslehre, Rechtsgrundlagen und Versicherungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgaben und Befugnisse des D1-Trainers - ÖRV-Versicherung für Lizenz und BikeCard - Kennen der wichtigsten radsportrelevanten Gesetze und Verordnungen (StVO, FVO, Forstrecht) gemäß ÖRV-Kurzfassung „Recht & Gesetze Radsport“ - Notwendigkeiten zur Dokumentation des Vereinstrainings - Sicherheitsrelevante Ein- und Anweisungen vor/im/nach Training 	2
Spezialmodul 2 – Basics Sparte			
06	Fahrtechnik Sparte	Renntag (Straße): <ul style="list-style-type: none"> - Relevante Grundübungen der Basic & Safety Skills am RR - Handzeichen 	6,5 – 14,5

		<ul style="list-style-type: none"> - Windschatten-/Gruppiefahren (max. 6 Fahrer hintereinander/nebeneinander in Reihe u/o Doppelreihe und Ablösen dazu - Überwinden von Hindernissen - Grundtechniken zu Training/Verbesserung Kraft, Schnelligkeit, Koordination am Rad <p>Mountainbike (mit Querfeldein):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fahrtechnikparcours - Allgemeines Fahrverhalten - charakteristische Anwendungsformen <ul style="list-style-type: none"> o Trailverhalten Variabilität o Roller und Pumptrack o Geländestufe - Bergauf- & Bergabfahren im Gelände <ul style="list-style-type: none"> o Steilauffahrten o Steilabfahrten - Angewandte Kurventechniken <ul style="list-style-type: none"> o Serpentin o Steilkurven - Quer: Laufen und Hindernisse überwinden mit Rad <p>Bahn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufsteigen, Anfahren, Verlangsamen/Kontern und Absteigen - mit starrer Übersetzung - Fahren auf der Ebene (Cote Azur) - Veränderung der Geschwindigkeit (Beschleunigen-Verzögern) und Auffahren in Bahn - Fahren der Steilkurven auf der Radrennbahn - Fahren auf den Linien schwarz und blau (nur schnelle Einzelrunde auf Messlinie und Gruppiefahren oberhalb Steherlinie - Bahnspezifische Handzeichen und Kommandos - Stehender Start gehalten und st. Start an Bande - W-up auf Saalwalze 	
07	Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen Spartenspezifisch	<ul style="list-style-type: none"> - Wissen um die spezielle Bauart, Konstruktion und Materialien der Spartenräder - Spezielle Wartung- und Reinigung des Sportgerätes - Überblickswissen in Regel- und Wettkampfkunde (Übersetzungen und Distanzen) im speziellen für NW 	1,5
Spezialmodul 3 – Basics AK			
09	Allgemeine Athletik	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen des für Radsportler wesentlichen Athletiktrainings - Basisübungen zur Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung - Vorbereitende Übungen für ein radspezifisches Langhanteltraining 	

Technikorientierte Sparten des Radsport			
Verlängertes spartenspezifisches Modul 2			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
01	Organisationslehre, Rechtsgrundlagen und Versicherungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgaben und Befugnisse des D1-Trainers - ÖRV-Versicherung für Lizenz und BikeCard - Kennen der wichtigsten radsportrelevanten Gesetze und Verordnungen (StVO, FVO, Forstrecht) gemäß ÖRV-Kurzfassung „Recht & Gesetze Radsport“ - Notwendigkeiten zur Dokumentation des Vereinstrainings - Sicherheitsrelevante Ein- und Anweisungen vor/im/nach Training 	2
02	Fahrtechnik Sparte	<p>Radball:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundfahrtechniken und Ballspieltechniken vorzeigen und vermitteln können, Basiswissen Spielanlage, Spiel- u. Schußvarianten kennen, Regelkunde, Tormanntraining <p>Kunstradfahren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundelemente und Statische Stände vorzeigen und vermitteln können - Statische turnerische Elemente kennen und vermitteln können - Sichern bei den jeweiligen Übungen - Steiger und Drehungen vorzeigen und vermitteln können - Übergänge und Sprünge kennen und vermitteln können - 1er-Übngen können, 2er und 4er-Mannschaftsfahren kennen <p>BMX (Race):</p> <ul style="list-style-type: none"> - BMX spezifische Technischulung Theorie und Praxis - BMX-spezifische PMÜ zu Start, Sprint, Kurven, Manual, Springen und Ausdauervariationen - Basiswissen der renntechnischen Fertigkeiten im BMX, Kombination der Techniken, taktische Übersicht <p>Downhill: ?</p>	16 - 22
03	Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen Spartenspezifisch	<ul style="list-style-type: none"> - Wissen um die spezielle Bauart, Konstruktion und Materialien der Spartenräder - Spezielle Wartung und Reinigung des Sportgerätes - Überblickswissen in Regel- und Wettkampfkunde 	3 - 4
04	Sportmedizin	<ul style="list-style-type: none"> - Sportarttypische Verletzungen und Überlastungs-probleme der Sportart - EH-Maßnahmen bei Unfällen und Verletzungen in der Radsportsparte 	1

Radfahren			
klima:aktiv Modul Radfahrlehrer			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	Tage
01	Modul A	- gesetzliche und technische Grundlagen zum Radfahren	0,5
02	Modul B	- methodisch-didaktischen Grundlagen; - Erwerb notwendiger Trainingskompetenzen	1
03	Modul C	- praktische Ausbildung für Radfahrtrainer/innen anhand zielgruppenorientierter Übungen für den Schonraum sowie Praxisfahrten im Verkehrsraum (durch Hospitation bei laufenden Radfahrkursen)	1
04	Modul D	- theoretische und praktische Abschlussprüfung (durch Praxisfahrt an einem Radfahrtraining)	0,5

Prüfungsordnung

Es erfolgt keine Abschlussprüfung für die Radmodule 1-3. Kursleiter und Trainer beurteilen das Eigenkönnen der Teilnehmer. Kursteilnehmer, die das geforderte praktische Eigenkönnen nicht aufweisen, können vom Kurs ausgeschieden werden oder am Ende des Kurses keine Bestätigung für die erfolgreich absolvierte Teilnahme am D1-Trainer Kurs erhalten und müssen damit dieses oder mehrere Module wiederholen.

Die allgemeinen Theorieziele des Moduls 4 (Basismodul BSO/Sport Austria) können für Absolventen einer Instruktorausbildung anderer Sportarten (oder C-Trainer Radsport andere Sparte) und für Sportlehrer mit Sportstudium Uni (nicht PH) angerechnet 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.

Die Absolvierung der Radmodule 1 bis 3 berechtigt die Absolventen zum Lösen einer ÖRV-Trainerlizenz Stufe D1 und zur Durchführung des Radtrainings in Schule und Verein.