

# Ausbildung Übungsleiter:in (D-Trainer:in) BMX

Der Landesradsportverband Vorarlberg veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Landesradsportverband Niederösterreich und mit Cycling Austria eine **Ausbildung zum/r Übungsleiter:in** (D-Trainer:in) mit dem **Schwerpunkt Nachwuchstraining** in der Sparte **BMX - Racing**.

Veranstalter: Landesradsportverband Vorarlberg und Niederösterreich

Kursleitung: Noah Muther ([noah.muther@radsportverband.at](mailto:noah.muther@radsportverband.at))

## **Zeit und Ort:**

Teil 1: 5. & 6. Oktober 2024 in Bludenz

Teil 2: 19. & 20. Oktober 2024 in Vösendorf und Umgebung,

Unterrichtszeiten: Täglich von 9 bis 19 Uhr

## **Anmeldung:**

Anmeldung **bis 15. September 2024** über folgendes online-Formular:

**Anmeldeformular:** <https://forms.office.com/e/2FXFHATLFj>

Achtung: Die Kursplätze werden nach Anmeldedatum vergeben, Teilnehmer:innen mit Mitgliedschaft bei einem bei Cycling Austria gemeldeten Verein werden bevorzugt!

Mindestteilnehmer:innenanzahl: 8 Personen, Maximalteilnehmer:innenanzahl 24, Warteliste möglich.

Nach Anmeldeschluss wird eine Anmeldebestätigung mit Zahlungsaufforderung verschickt.

## **Teilnahmegebühr und Kurskosten:**

**€ 220.-** einzuzahlen bis 22. September 2024.

Die Zahlungsaufforderung mit Kontodaten folgt nach Anmeldeschluss.

Zu Kursbeginn erhalten die Teilnehmer:innen eine Zahlungsbestätigung vom LRV Vorarlberg.

**Stornobedingungen:** bis Anmeldeschluss keine Stornogebühr, bis 7 Tage vor Kursbeginn 50% der Teilnahmegebühr, ab 6 Tage 100% der Teilnahmegebühr. Ausgenommen mit ärztlicher Bestätigung.

## **Teilnahmevoraussetzungen:**

Sicheres Radfahren & gute Radbeherrschung, Begeisterung für den Radsport.

Eine Teilnahme ist ab dem vollendeten 16. Lebensjahr möglich. In Ausnahmefällen, auch wenn dieses erst im Kalenderjahr des Kurses erreicht wird, wenn der/die Teilnehmer:in bereits im Verein als Begleitperson tätig ist.

Wird an allen Unterrichtseinheiten aktiv teilgenommen, bekommen die Teilnehmer:innen zum Kursabschluss ein offiziell von Cycling Austria ausgestelltes Teilnahmezertifikat.

Ein aktueller Erste Hilfe Kurs wird dringend empfohlen!

## Ausbildungsinformationen

### **Ausbildungsziel, Verantwortlichkeiten und Befugnisse des/r D-Trainer:in:**

Gemäß Cycling Austria Ausbildungsordnung leiten D-Trainer:innen selbstständig das Radtraining zum Erlernen oder Verbessern der Radfahrtechnik in der jeweils ausgebildeten Sparte im Verein, in Schulen und im Breitensport.

Ausbildungsordnung und Curriculum D-Trainer:in:

[https://cyclingaustria.at/images/Ausbildungen/Ausbildungsordnung\\_OeRV\\_5Jan22.pdf](https://cyclingaustria.at/images/Ausbildungen/Ausbildungsordnung_OeRV_5Jan22.pdf)

### **Weiterführende Ausbildungen:**

Eine weiterführende Ausbildung (C-Trainer:in) ist bei ausreichendem Interesse geplant. Teilnahmevoraussetzung ist eine Ausbildung zum/zur D-Trainer:in BMX.

### **Sonstiges:**

- Für Unterkunft und Verpflegung ist selbstständig zu sorgen.
- Wir empfehlen eine Haftpflicht- und Unfallversicherung, z.B. die [Cycling Austria Member Card](#)

### **Kursübersicht:**

#### **5. & 6. Oktober: BMX mit Matthias und Anett Köhler (SUI)**

Praxis: Erlernen und selbstständiges Ausprobieren von Übungen

Theorie: Erlernen der Grundkenntnisse in folgenden Bereichen: Bike Control, treten, pushen, hinterradfahren, springen, Kurventechnik, Rennverständnis sowie einen Exkurs zum Thema Vereinsführung

#### **19. Oktober: Pumptrack & BMX**

Praxis: Spielformen, praktisch-methodische Übungen und Übungslehrauftritte

Theorie: Motorik, Didaktik & Methodik

#### **20. Oktober: Athletik & Recht**

Praxis: Einführung in das Athletiktraining für Radsportler:innen (indoor)

Theorie: Recht & Organisation, Trainingslehre

### **Ausrüstung für beide Termine:**

- Radsportbekleidung der Witterung angepasst,
- einwandfrei funktionstüchtiges Mountainbike/ BMX - Rad 20" oder 24" → Flats montiert und Klicks (wenn vorhanden) dabei
- Helm, Handschuhe und lange, enganliegende Kleidung verpflichtend!
- ev. benötigtes Ersatzmaterial und Werkzeug (Ersatzschlauch, Minipumpe, Reifenheber, ...)
- Papier und Schreibzeug für Notizen
- Indoor- Sportkleidung und ein Sportmatte

Weitere Informationen folgen mit der Kurseinladung.