



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

## Sparte MTB

Der Vorarlberger Landesradsporthverband veranstaltet zusammen mit Cycling Austria eine **Ausbildung zum/r Übungsleiter:in** (D-Trainer:in) mit dem **Schwerpunkt Nachwuchstraining** in der Sparte **Mountainbike**.

Veranstalter: Vorarlberger Landesradsporthverband ([www.radsport-vorarlberg.at](http://www.radsport-vorarlberg.at))

Kursleitung: Martin Salzmann ([mountainbike@rv-dornbirn.at](mailto:mountainbike@rv-dornbirn.at); +43 664 2826575)

### **Zeit und Ort:**

5. bis 6. und 19. bis 20. Oktober 2024

6850 Dornbirn Alpenvereinsheim (neben der Talstation Karrenseilbahn), Camping Enz, Zanzenberg

### **Anmeldung:**

Anmeldung **bis 1. Oktober 2024** über folgendes online-Formular:

**Anmeldeformular:** <https://forms.office.com/e/xc1HSE0ZTx>

Achtung: Die Kursplätze werden nach Anmeldedatum vergeben, Teilnehmer mit Mitgliedschaft bei einem bei Cycling Austria gemeldeten Verein werden bevorzugt! Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen, Maximalteilnehmerzahl 12, Warteliste möglich.

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.

Nach Anmeldeabschluss wird eine Anmeldebestätigung mit Zahlungsaufforderung verschickt.

### **Teilnahmegebühr und Kurskosten:**

**€ 180.-** einzuzahlen **bis 1. Oktober 2024** auf das Konto Vorarlberger Landesradsporthverband:  
IBAN:AT72 3743 8000 0005 0070

Bis Kursende erhalten die Teilnehmer:innen eine Zahlungsbestätigung vom LRV VBG.

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

**Stornobedingungen:** bis Anmeldeabschluss keine Stornogebühr, bis 14 Tage vor Kursbeginn 50% der Teilnahmegebühr, ab 13 Tage 100% der Teilnahmegebühr. Ausgenommen mit ärztlicher Bestätigung.

### **Unterkunft:**

Für eine Unterkunft ist selbstständig zu sorgen. Verpflegung ist in den nahegelegenen Restaurationen möglich (Camping, Schnitzelbär, etc.).

### **Österreichischer Radsport-Verband** **Referat Aus- & Fortbildung**

Gadnergasse 69 / Top 05, 1110 Wien

[aus.fortbildung@radsportverband.at](mailto:aus.fortbildung@radsportverband.at)

ZVR: 322 411 050



@cyclingaustria



Cycling Austria



[www.radsportverband.at](http://www.radsportverband.at)

## **Ausbildungsziel, Verantwortlichkeiten und Befugnisse des/r D-TrainerIn MTB:**

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.

Curriculum D-Trainer:in: <https://www.radsportverband.at/index.php/ausbildung/ausbildungsordnung>

## **Themenschwerpunkte**

- Ausrüstung (Mountainbike, Bekleidung, Sicherheit)
- Leiten von Gruppen (Trainingsdurchführung, Größe, Anforderungsprofile, Briefing)
- MTB-technische Fertigkeiten üben (Kurven, Gleichgewicht, Bremsen, Schalten, Up and Downhill)
- Spielformen für Kinder (Gruppen-, Partner-, Konkurrenzspiele)
- Erstellen eines einfachen technischen Parcours
- Theoretische Grundlagen
- Einführung in das Athletiktraining für Radsportler

Hauptaugenmerk liegt auf der Befähigung den Teilnehmern die Vermittlung der technischen Fertigkeiten schrittweise und richtig zu erlernen. Unter Berücksichtigung der methodischen Grundsätze sollen die Teilnehmenden eine Trainingsgruppe leiten können.

Als Grundlage dienen das MTB-Reglement und die Trainingsrichtlinien Nachwuchs von Cycling Austria, sowie Empfehlungen der NADA.

Ein aktueller Erste-Hilfe-Kurs wird dringend empfohlen!

## **Kursübersicht:**

### **5. & 6. Oktober: Radsport Fahrtechnik-Grundlagen**

Praxis: Praktisch methodische Übungen

Theorie: Motorik, Didaktik & Methodik, Materialkunde

### **19. Oktober**

Praxis: Einführung in das Athletiktraining für Radsportler indoor

Theorie: Recht und Organisation, Trainingslehre

### **20. Oktober spezifisches MTB-Modul**

Praxis: Parcours - Workshop, Blick über den Tellerrand

## **Ausrüstung:**

- Funktionstüchtiges Mountainbike
- Helm (Helmpflicht), Radhose/Radtrikot kurz oder lang, je nach Witterung
- Radhandschuhe, Kälte und Regentaugliche Jacken und Hosen
- Trinkflasche, Kleiner Rucksack, Ersatzschlauch, Flickzeug
- Schreibutensilien, Turnschuhe, Turnkleidung für die Halle

Weitere Informationen folgen mit der Kurseinladung.