



Trainer Radsport

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 Trainers im Radsport ergibt folgende Rahmenbedingungen für die Ausbildung eines Trainers, der für alle Radsparten im Leistungssport ausgebildet ist und eingesetzt werden kann:

1. Bezeichnung der Funktion: Trainer Radsport

2. Aufgabe im Verein oder Fachverband:

2.1 Verantwortlichkeiten:

- Radtraining im Radsportverein für alle Radspartensparten und Kategorien im Breiten-, Leistungs- und Hochleistungssport
- Planung und Durchführung des sportlichen, technischen und taktischen Trainings von Radteams
- Betreuung und sportliche Leitung von Einzelsportlern und Radteams in Wettkämpfen
- Erstellung von Rahmentrainingsplänen und individuellen Trainingsplänen
- Organisation und Durchführung von Trainingslehrgängen im In- und Ausland
- Führung, Leitung und Unterstützung der Instruktoressen und Übungsleiter im Verein, im Bereich Trainingsplanung und Trainingsdurchführung
- Durchführung von Leistungstests zur Überprüfung und Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit zum Zwecke der Trainingsberatung und Trainingsplanerstellung
- Referententätigkeit bei Übungsleiter-, Instruktoressen- und Trainerkursen sowie bei Fortbildungen der Verbände und Vereine
- Beratung und Anleitung zur Integration des Sports ins tägliche Leben als Gesundheitsprävention in- und außerhalb der Vereine

2.2 Befugnisse:

- Fahren mit Gruppen im öffentlichen Straßenverkehr
- Fahren mit Gruppen im Gelände (Offroad)
- Erstellung von Trainingsplänen für den Breiten-, Nachwuchs-, Leistungs- und Hochleistungssport

- Planung, Durchführung und Überwachung von radspezifischen und unspezifischen Trainingseinheiten zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Betreuung von Radsportlern bei offiziellen ÖRV/UCI-Wettkämpfen
- Tätigkeiten des „Sportlichen Leiters“ im Verein, Radteam oder Verband
- Leistungsdiagnostik Radsport
- Referent bei allen Kursen und Fortbildungen im Radsport
- Der Absolvent der Trainerausbildung Radsport ist berechtigt, beim österreichischen Radsportverband eine „ÖRV-Jahreslizenz Trainer“ Stufe B, sowie eine Lizenz als Betreuer u/o Sportlicher Leiter (Gültigkeit der Berechtigung 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 Radtrainers gliedern sich wie folgt:

- Planung und Durchführung des allgemeinen und speziellen Trainings im Nachwuchs-, Breiten-, Leistungs- und Hochleistungssport
- Spezielle Kenntnisse in den aktuell gängig und verfügbaren Möglichkeiten und Formen der Trainingsplanung, -dokumentation, -auswertung und -analyse
- Wissen und Können in der Vermittlung von allgemeinen und speziellen Trainingseinheiten
- Spezielle Kenntnisse in der Bewegungslehre, Biomechanik und Aerodynamik hinsichtlich der Optimierung der Fahrtechnik und Sitzposition
- Kenntnisse der speziellen Bewegungslehre und der sensomotorischen Lern- und Optimierungsprozesse mit besonderer Berücksichtigung der Bewegungsabläufe im Radsport
- Wissen und Anwendung spezieller technischer und taktischer Variationen und der Fahrtechnik bei Wettkämpfen auf der Straße, der Bahn und im Gelände
- Spezielle Kenntnisse hinsichtlich der aktuellen Trainingslehre für den gesamten Bereich des Radsports
- Detaillierte Kenntnisse über den Aufbau des menschlichen Körpers und seiner

Funktionen (im speziellen der für den Radsport relevanten sportbiologischen Grundlagen)

- Spezielle Kenntnisse der Leistungsphysiologie hinsichtlich der leistungsbestimmenden und leistungsbegrenzenden Faktoren und der Anpassungsprozesse im Radsport
- Spezielle Kenntnisse der Leistungsdiagnostik und der leistungsbestimmenden Parameter im Radsport zur Überprüfung und Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit zum Zwecke der Trainingsberatung, Intensitätssteuerung und Trainingsplanerstellung
- Spezielle Kenntnisse um die Zielsetzung des Sports als Mittel der Prävention zur Erhaltung der Gesundheit und zur systematischen Leistungssteigerung
- Wissen um die radsportrelevanten Vorschriften und Gesetze hinsichtlich der verwendeten Ausrüstung und speziell zum Verhalten als Radsportler auf öffentlichen Straßen und im Gelände
- Kenntnisse der Fachliteratur und der einschlägigen Zeitschriften zum Thema Radsport und deren Interdisziplinäre Gebiete sowie der Recherche- und Weiterbildungsmöglichkeiten

4. Ausbildungsvoraussetzungen:

- Abgeschlossene Instruktorausbildung Radsport mit Praxis (oder gleichwertige Ausbildung mit Eignungsprüfung) und mindestens 2-jährige Arbeit als lizenziierter Instruktor in einem Verein oder im LRV/ÖRV
- Abgeschlossener Trainergrundkurs oder gleichwertige Ausbildung
- Mitglied in einem Verein des Österreichischen Radsportverbandes

5. Aufstiegsmöglichkeiten:

- Ausbildung zum Diplomtrainer (Radsport)

6. Ausbildungsbedarf:

Jeder im ÖRV gemeldete Radsportverein, welcher im Leistungs- und Hochleistungsbereich tätig ist und Wettkämpfer mit ÖRV-Jahreslizenz zu offiziellen Wettkämpfen und Meisterschaften nach UCI-Reglement entsendet, soll seinen Athleten einen ausgebildeten Trainer zur Verfügung stellen können.

Sollte im eigenen Verein kein Trainer zur Verfügung stehen, sollte eine Kooperation mit anderen Vereinen oder Trainern angestrebt werden, damit Übungsleiter und Instrukturen von diesem unterstützt und angeleitet werden können.

Ausbildungsziel

Die Trainerausbildung wird durch die BSPA (Bundessportakademie) durchgeführt und stellt die dritte Stufe in der Ausbildung der Radtrainer dar. Sie gliedert sich in die allgemeine Trainergrundausbildung (2 Semester) und in den, in diesem Curriculum beschriebenen, Spezialtrainerteil Radsport in der Dauer eines Semesters. Es sollen Inhalte vermittelt werden, welche es dem Auszubildenden ermöglichen breiten-, nachwuchs-, leistungs- und hochleistungssportorientiertes Training zu planen, zu leiten, zu überwachen und auszuwerten.

Der Trainer soll in der Lage sein, das Training des Radteams oder einzelner Radsportler an die speziellen und aktuellen Wettkampfanforderungen auszurichten und anzupassen, um so Spitzenplatzierungen auf nationaler und/oder internationaler Ebene zu erreichen.

Ausbildung

Die Trainerausbildung umfasst eine spezielle Ausbildung im Bereich Radsport und wird auch in all seinen Sparten (Straße/Bahn/MTB praktisch, andere Sparten theoretisch) unterrichtet. Je nach Spartenherkunft der Kursteilnehmer ist auch auf die sonst mehr „theoretisch auszubildenden Nebensparten“ verstärkt einzugehen und praktische Ausbildungseinheiten dieser Sparten sind verstärkt aufzunehmen.

Von den Teilnehmern wird gefordert, dass sie sehr gutes praktisches Können in den Disziplinen Straße und MTB sowie durchschnittliches Können im Bahnrad sport aus den vorhergehenden Übungsleiter- und Instrukturenkursen mitbringen. Bei Quereinsteigern oder der Teilnahme von Absolventen der früheren spartengetrennten Instrukturenausbildung können diese praktischen Fähigkeiten im Zuge einer Einstiegsprüfung überprüft werden.

Die Trainerausbildung hat vorrangig das Ziel einer fundierten Ausbildung in der Theorie und Praxis der sportwissenschaftlichen Belange des leistungssportlichen Radtrainings und der

Trainingsplanung. Praktische Übungseinheiten dienen der Umsetzung spezieller technischer und taktischer Trainingsziele oder -methoden und der Aufrechterhaltung der Fitness der Kursteilnehmer.

Das entsprechende Übungsgerät für das praktische Training am Rennrad und am MTB hat der Kursteilnehmer selbst mitzubringen, das Bahnrad wird seitens ÖRV zur Verfügung gestellt.

Spezielle und über die bei diesem Kurs hinausgehende vertiefende Kenntnisse in den Radsparten BMX, Radball, Kunstrad und Quer sind über entsprechende Aus- und Fortbildungen sowie Praxistätigkeit im In- und Ausland selbst zu erwerben. Fachfortbildungen im Inland sind seitens des ÖRV Ausbildungsreferat geplant und werden an die jeweiligen Vereine ausgesendet.

Didaktische Richtlinien

Der Lehrstoff ist in Beziehung auf sämtliche Radsportdisziplinen, im speziellen auf das Thema leistungsorientierter Radsport 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 und Didaktische Umsetzung der praktischen Übungseinheiten
- Planung und Diskussion von Leistungsdaten und die Erstellung von Trainingsplänen mittels elektronischer Planungs- und Dokumentationsmittel
- Einsatz von HF-Messgeräten, Leistungsmesssystemen und Geräten zur Leistungsdiagnostik
- Elektronische Medien (Ausbildungsvideos, CDs, Planung & Dokumentation mittels PC)
- Anschauungsmaterialien (Filme über taktische und technische Variationen und Rennsituationen)

Ausrüstung und Bekleidung

Mitzubringende Ausrüstung:

- Der Kursteilnehmer hat folgende zwei Räder zum Kurs mitzubringen:
 - Straßenrad mit Clippedalen laut ÖRV/UCI Kriterien (keine Zeitfahrräder)
 - XC-fähiges MTB Hardtail oder Fullsuspension mit Clippedalen laut ÖRV/UCI Kriterien mit Zusatzausrüstung für den Straßenverkehr gemäß STVO
- Radhelm
- Radhandschuhe
- Radbekleidung (der Witterung entsprechend)
- Entsprechende Radschuhe
- HF-Messgerät
- Leistungsmesssystem (SRM, Polar, Powertap o.ä.) wenn vorhanden
- Laptop (wenn vorhanden) für Bewegungsbeobachtung, Videoanalysen etc.
- Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe (Rahmenpumpe, CO²-Patrone),...
- Trinkflaschen

Einteilung in Fächer und Lehrveranstaltungen:

Lehrveranstaltung		Theorie- stunden	Praxis- stunden
(1) Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie, Ernährung, Gesundheitserziehung)	Anatomie u. Physiologie; Ernährung	20	
(2) Sportpsychologie und Lebenskunde	Sportpsychologie	6	
(3) Bewegungslehre und Biomechanik	Spezielle BuB	15	
(4) Trainingslehre	Spezielle TrL	35 - 50	
(5) Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur		4	
(6) Seminar für Fachfragen		8 - 16	
(7) Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen		8	2
(8) Rechtsgrundlagen und Versicherungsfragen		5	
(9) Dopingprävention		5	
(10) Praktische Übungen	Kraft		4
	Schnelligkeit		4
(11) Praktisch-methodische Übungen	Spezielle PMÜ		25
	Krafttraining im Radsport		6
	Schnelligkeit am Rad		5
Summe		106	46
Gesamtstundenanzahl		152 - 175	

Theorieziele			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
01	<p>Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie, Gesundheitserziehung) Genau Kenntnis über den menschlichen Körper und seiner Funktionen haben, um das Training den biologischen Grundsätzen und Zusammenhängen nach richtig gestalten zu können</p> <p>Ernährung im Sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fachwissen im Bereich der Energiebereitstellung - Fachwissen der Anatomie und der für den Radsportspezifischen Teile des Bewegungsapparates - Physiologische und anatomische Besonderheiten des Leistungs- und Hochleistungstrainings mit der Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Unterschiede und der Besonderheiten in der Trainierbarkeit und des Trainings der Radsportlerin - Komplexe Leistungsdiagnostik (auch praktische Umsetzung/Erlernen durch Kursteilnehmer) - Erweitertes Wissen zum Thema Ernährung unter besonderer Berücksichtigung der körperlichen Belastung. (Wissensgebiete: Grundlagen der Kalorien- Bilanzierung, Grundlagen der Nährstoff, Grundlagen der benötigten Substrat- Zufuhr im Verhältnis zu Art, Dauer und Intensität einer sportlichen Belastung bzw. der körperlichen Leistungsfähigkeit des Sportlers, Vitaminbilanz, Mineralstoffe und Spurenelemente, Flüssigkeitshaushalt, Besonderheiten der Ernährung der Frau im Sport, Ernährungs-Supplementierung im Sport)Kenntnisse über spezielle ernährungsbezogene Vorbereitung auf den Wettkampf - Aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und Möglichkeiten 	20
02	<p>Sportpsychologie u. Lebenskunde Wissen um die Voraussetzung für eine entsprechende Ausbildungs-, Trainings- und Wettkampfbetreuung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sportpsychologische Aspekte - Motivation, Coaching - Gesprächsführung - Motivationsstrategien - Behandlung mentaler Blockaden; Prävention von Blockaden, Methoden des mentalen Trainings - sportliches Wertebewusstsein und Einstellung zu regelabweichendem Verhalten; - Doping im Sport aus psychologischer Sicht 	6
03	<p>Bewegungslehre und Biomechanik</p> <p>Spezielle BuB Fachwissen und Durchführung praktischer Anwendungen im Bereich der Bewegungslehre und Biomechanik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kenntnisse über technologische und methodische Systeme und Analysemöglichkeiten in der modernen Trainings- und Wettkampfdiagnostik des Sports (zb. CoachesEye, Kinovea,...) - Fähigkeiten zur Anwendung der erworbenen Kenntnisse in EDV-gestützten Umgebungen - Berechnung von Geschwindigkeiten, Tretfrequenzen, Tretkräften, Widerstandskräften und physikalischer Leistung - Optimierung der Fahrposition und der Trettechnik unter spezieller Berücksichtigung des Wirkungsgrades und der Aerodynamik 	15
04	<p>Trainingslehre</p> <p>Spezielle TL und Leistungsentwicklung im Radsport</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Genaue Saison und Wettkampfplanung für Athleten in den verschiedenen Trainingsjahren - Detaillierte Erstellung von Makro-, Meso- und Mikrozyklen im Bereich des Radsports - EDV-gestützte Trainingsplanung, - 	35 - 50

		<p>Trainingsdokumentation, Trainingsauswertung und Trainingsanalyse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschiede in der Trainierbarkeit der Frau und Auswirkungen auf das leistungssportliche Training von Frauen und Mädchen - Auswertung, Durchführung/Mitarbeit und Interpretation der im Radsport spezifischen Leistungsdiagnostik - Wissen im Bereich der Leistungsdiagnostik zum detaillierten Beurteilen von verschiedenen Leistungstests - Krafttraining im Radsport - Spezielle Trainingsmittel und Methoden in den Sparten und Kategorien - Trainingsmittel und Methoden für Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauerdisziplinen auf Straße, Bahn und im Gelände - Entwicklungstendenzen der Leistungen im Radsport (Nachwuchs bis U23) m/w im nationalen Vergleich; Prognosen der Leistungsentwicklung als Zielorientierung für das Aufbau- und Anschlussstraining - Leistungsgesteuertes Training; Leistung als Steuerparameter für die Trainingsplanung; Darstellung und Analyse von Leistungsdaten im Radrennsport - ÖRV-Trainingskonzept Nachwuchs 	
05	<p>Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur Audiovisuelle Hilfsmittel und einschlägige Literatur sinnvoll zur Anwendung bringen können</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verwendung audiovisueller Hilfsmittel und Fachliteratur in der Praxis - EDV (HF/Watt-Dok, Bewegungsanalysen,..) - Anleitung zum Anlegen einer spartenspezifischen Literaturliste - Wissen über die im Radsport relevante Literatur und die Literaturrecherche 	4
06	<p>Seminar für Fachfragen in Vorbereitung auf die spätere Unterrichts- und Ausbildungstätigkeit spartenspezifische Ausbildungsinhalte vorbereiten und argumentieren können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zusammenfassung der Inhalte der speziellen Trainingslehre - Evaluierung der Kursteile - Trainingsplanung - Aktuelle Fachfragen, Renntaktik 	8 - 16
07	<p>Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen Wissen über Optimierung und Verbesserung des Trainingsgerätes, die genaue Definitionen und Auslegung des Wettkampfrelements und die Kommunikationsmöglichkeiten im Radsport</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfoptimierung des Trainingsgerätes - Wissen und Kenntnis des WK-Reglements (Rahmengenometrien, Gewichtslimits,...) für die Hauptwettkampfdisziplinen der Sparten RR, MTB und Bahn vor allem hinsichtlich der für den Leistungs- und Hochleistungssport relevanten Reglements, sowie der für einen Betreuer und sportlichen Leiter in den genannten Sparten wichtigen Bestimmungen - Kennen der Kommunikationsmöglichkeiten (Ansagen, Signale, Zeichen, Sprache, Funk) zwischen Trainer, Betreuer, sportl. Leiter und dem Sportler in Wettkämpfen 	10
08	<p>Rechtsgrundlagen und Versicherungsfragen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Versicherungs- und Haftungsfragen - Fachwissen und Anwendung der radsportrelevanten Gesetze und Verordnungen für das Radfahren auf öffentlichen Straßen und Wegen und abseits der Straßen in Österreich 	5

		- Überschneidungen der Trainertätigkeit mit anderen Bereichen und Einschränkungen dadurch	
09	Dopingprävention	- Alle wichtigen Bestimmungen zur Dopingprävention, ethische und medizinische/gesundheitliche Aspekte, Ablauf der Dopingkontrollen und Rechte/Pflichten des Sportlers und Betreuers - Einweisung ADAMS	5

10 Praktische Übungen			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
	Kraft	- Übungen des allgemeine und speziellen Krafttraining für den Radsport	4
	Schnelligkeit	- Kenntnis spezieller Trainingsmethoden und Mittel zur Verbesserung der in den Radsparten erforderlichen Schnelligkeit	4

11 Praktisch-methodische Übungen			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
	Allgemeine /Spezielle PMÜ Technische und taktische Variationen in den Radsparten einsetzen und vermitteln können. Aufgaben und Tätigkeiten des Betreuers u. sportliche Leiters sowie Kommunikationsmöglichkeiten Fahrer - Team kennen.	- Lehrauftritte - Festigung des Eigenkönnens in der Fahrtechnik - Anwendung spezieller technischer und taktischer Variationen in den Wettkampfdisziplinen - Führen und Betreuen eines Radteams im Wettkampf - Kommunikation mit dem Sportler oder dem Team im Wettkampf	25
	Krafttraining im Radsport	- Praktische Anwendung spezieller Trainingsmethoden zur Verbesserung der im Radsport und in der eigenen Sparte erforderlichen Kraft	6
	Schnelligkeit am Rad	- Praktische Anwendung spezieller Trainingsmethoden zur Verbesserung der im Radsport und in der eigenen Sparte erforderlichen Schnelligkeit	5

Prüfungsordnung

Die Trainerausbildung als solche endet mit einer kommissionellen Abschlussprüfung.

Teil der Prüfung ist die Erstellung eines Jahresrahmentrainingsplanes für Radsport (Straße, MTB, Bahn oder nach anderer Spartenherkunft) nach Vorgabe der notwendigen Leistungsdaten aus 2 Spiroergometrien, Trainingskennzahlen der letzten 2 Trainingsjahre und Zielsetzung des Radsportlers.

Diese ist vor der Abschlußprüfung zu erstellen und 2mal auf Papier und 1x in elektronischer und bearbeitbarer Form (kein pdf sondern Word, Excel etc.) abzugeben.

In der mündlichen Prüfung sind dann Details des Trainingsplanes für einen durch die

Kursleitung vorher bestimmten Makro- oder Mikrozyklus der Jahresplanung zu erläutern - ähnlich einer Einweisung des Trainers an seinen Sportler in die geplanten Trainingsschwergewichte und Einheiten. Also welche Einheiten sind wie und warum zu trainieren, worauf ist sonst neben der Trainingseinheit Bedacht zu nehmen etc..

Eignungsprüfung - Trainerausbildung Radsport Spezialisierung Leistungssport

Absolventen der neuen Instruktorausbildung Radsport weisen mit ihrer Ausbildung auf 3 Radtypen ein überdurchschnittliches fahrtechnisches Eigenkönnen beim Einstieg in ihre praktische Trainertätigkeit auf, müssen aber als B-Trainer nicht mehr die Radfahrtechnik etc. selbst leiten können, sondern arbeiten in der Trainingsplanung, -analyse, -dokumentation etc. Deswegen kann bei diesen auf eine EPr verzichtet werden.

Radtrainerkursanwärter, die diesen Instruktorkurs Radsport (Ausbildungsbeginn 2012) nicht absolviert haben, müssen (je nach Festlegung in der Ausschreibung der BSPA) ihr fahrtechnisches Eigenkönnen im Rahmen einer Eignungsprüfung nachweisen.

Die praktische Eignungsprüfung dient der Überprüfung des radfahrerischen Eigenkönnens der Fahrtechniken und der koordinativen Radbeherrschung. Sie wird für diese Kursteilnehmer auf dem MTB durchgeführt, da, bei einer entsprechenden Radfahrtechnik am MTB, diese auch für den Straßen- und Bahnrad sport ausreichend vorhanden sein muss.

Überprüft wird das Fahren bergauf und bergab, Kurven und Wenden am Hang, das Überwinden von Hindernissen und der Geschicklichkeitsparcour.

Das MTB (XC-fähiges MTB Hardtail oder Fullsuspension mit Clippedalen) und nachstehende Ausrüstungsgegenstände sind vom Kursteilnehmer zur Eignungsprüfung mitzubringen:

- Radhelm, Radhandschuhe, Radbekleidung (der Witterung entsprechend)
- Entsprechende Radschuhe
- Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe oder CO²-Patrone

Folgende Kriterien haben die Kursanwärter zu erfüllen:

- Beherrschung der Schalt/Brems/Kurventechniken
- **Fahren bergauf** im mittelsteilen und steilen Gelände mit waagrechter Gewichtsverlagerung
- **Fahren bergab** im mittelsteilen und steilen Gelände mit waagrechter Gewichtsverlagerung
- **Fahren von Spitzkehren** (bergauf und bergab)
- Bewältigen eines **Geschicklichkeitsparcours** (max. 3 Versuche mit:
 - Slalom weit und eng
 - Wippe (Höhe max. 20cm, Breite 15-20cm, Länge mind. 2,5-3m)
 - Hindernisse überwinden (max. Höhe 10cm)
 - Zielbremsung und Wegfahren vor Hindernis
 - Stehversuch (deutlich erkennbar mind. 3 Sek.), u/o. „Langsamfahrkanal“ (10x1m; Zeit mind. 30Sek. ohne Absteigen oder Verlassen Kanal)
 - Aufheben/Abstellen von Gegenständen (Radflasche) während langsamer Fahrt