

Nr.	Thema	Inhalte	Theorie	Praxis	Summe
			50	40	90
1	Einleitung	Zielsetzung des Lehrgangs; sportaktive bzw. -funktionale Biographie der Teilnehmer; Darstellung der Vereinsarbeit; Erwartung der zukünftigen Trainerarbeit; Definition des Breiten-, Leistungs- und Spitzensports		2	2
2	Trainingslehre	Grundlegende Trainingsmittel und Methoden zur Entwicklung konditioneller (Kraft, Ausdauer) und koordinativer Fähigkeiten im Radsport	2		2
3	Trainingsgrundlagen des Ausdauersports	Trainingssteuerung und Leistungsdiagnostik; Messung, Auswertung und Interpretation leistungsbestimmender Parameter (Herzfrequenz, Atmung)	2	1	3
4	Trainingsstruktur und -planung	Trainingsstruktur, Planung und Trainingsaufbau im Freizeit und Gesundheitssport;	2		2
5	Körperschulung und Wahrnehmung - Übungsformen für die motorischen Grundfähigkeiten	Aufwärmen; Klassische Übungen aus der Funktionsgymnastik; Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht; Statische und dynamische Übungen zur verbesserten Körperhaltung und Reaktionsfähigkeit; Dehnung der Rumpfmuskulatur; Ausgleichsgymnastik bei Haltungproblemen bzw. Zivilisationsschäden; Übungen am und mit dem Fahrrad; Entspannungsübungen	3	5	8
6	Sportgerechte Ernährung	Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung	2		2
7	Sportgeräte und Materialkunde	Bauarten und Materialien bei Tourenrädern, Rennrädern und MTB; Rahmenkonstruktionen; Zubehör, Pflege und Wartung, Bekleidung und Ausrüstung	2		2
8	Bewegungslehre	Definition, Gliederung und Aufgaben der Biomechanik; biomechanische Merkmale und Untersuchungsmethoden; Methoden und Verfahren zur Bestimmung von biomechanischen Parametern (Übersetzung, Tretfrequenzen, Tretkräfte, physikalische Leistungen); Optimierung der Trettechnik, Übersetzungen und Tretfrequenzen.	2		2
9	Fahrtechniken und Grundfertigkeiten	Auswahl der Rahmenhöhe; Einstellung der Sitzposition, Trittfrequenz, Ausgewählte Grundfahrtechniken (Steuern, Kurven- und Bergfahren, Hinterrad- und Windschattenfahren)	1	2	3

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung	C01 Radbreitensport		
10	Verkehrskunde	StVO, StVZO, verkehrstechnische Grundlagen, Ableitungen für Radsportveranstaltungen	2		2
11	Praktische Übungen	Verhalten in der Gruppe, Aufgaben des Leiters, Wechseltechnik, Verkehrssicherheit, Verhalten im Straßenverkehr, Fahren im Gelände, Bewegungstour, Belastungstour; anschl. jeweils Reflektion und Ableitungen für die Umsetzung	2	12	14
12	Disziplinen /Struktur im Breitensport	Typologisierung (Volksradfahren, Radwanderfahren, Radtourenfahren, Country-Tourenfahren, Radmarathon, Touren mit Beratung - richtig fit Tag Radfahren, Jedermannrennen), Charaktermerkmale und grundlegende Organisationsunterschiede, Zielgruppen und deren Motive zum Radfahren	3	0	3
13	Planung und Organisation von Veranstaltungen	Planung, Vorbereitung und Durchführung von Breitensportveranstaltungen; Sportordnung, Generalausreibungen und Durchführungs- bzw. Wettkampfbestimmungen; Umweltgerechtes Verhalten; Versicherungsschutz - Besonderheiten und Unterschiede	4		4
14	Tourenplanung	Arbeiten mit topografischen Karten, Streckenauswahl, GPS-Tracks, öffentliches Genehmigungsverfahren für Straßennutzung und Touren in Wald und Flur; Gruppenarbeit - Planung eines Radwandertags/Radwanderstrecke in 3 Leistungsgruppen, Präsentation und Diskussion	3	3	6
15	Planspiel - Projektgruppenarbeit	Planung eines zielgruppenspezifischen Angebotes ( z.B. Volksradfahren mit Beratung, Radtourenfahren mit 3 Strecken, Radmarathon, regelmäßiger Radtreff mit Einstiegs- und Leistungsgruppe); Programmgestaltung, Tourenplanung, Materialbedarf, Organisationshilfen, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit; Mitarbeiter; Ausarbeitung, Präsentation und Diskussion	4	4	8
16	Deutsches Radsportabzeichen	Besonderheiten bei der Planung und Durchführung mit Zeitnahme, Grundelemente sowie alters- und geschlechtsspezifische Anforderungen; Auszeichnungen, Schulprojekt als Möglichkeit der Umsetzung; Deutsches Sportabzeichen - Leistungen im Vergleich	1	2	3
17	Mitgliederwerbung und Gewinnung	Beratungselemente für Einsteiger, Anreizsystem über Auszeichnungen (Radabzeichen, Bundessuchfahrt, Jahresauszeichnungen), Vorteile einer Mitgliedschaft	1		1

18	Sportverletzungen und Sportschäden im Radsport	Ursachen von Verletzungen und Schäden; Belastung und Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates; Biomechanik von Sportverletzungen; epidemiologische Aspekte typischer Verletzungsmechanismen; Vorbeugung und 1. Hilfemaßnahmen	2		2
19	Werte und Ziele im Sport	Werte legen, bewerten und diskutieren *		1	1
20	Falldiskussion, Entwicklung von Dopingmentalität	Problembewusstsein für Doping im Sport / bei Erfolgsdruck *		1	1
21	Dopingkontrolle	Was müssen Trainer/-in und Sportler/-in zu Dopingkontrollen wissen? *	1		1
22	Nebenwirkungen // gedopt, ohne es zu wollen	Wirkungen und Nebenwirkungen von NEM, Medikamenten, Doping *	1		1
23	Wie wird Doping gelernt?	Dopingkarriere und Doping-Falle vermeiden *	1		1
24	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	4	2	6
	Lehrproben	Praktische Umsetzung des vermittelten Stoffkataloges	2	2	4
26	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion; kann als Lernerfolgskontrolle der einzelnen Themen umgesetzt werden	3	3	6

\*) Medien und Materialien siehe „Arbeitsmedienmappe zur Dopingprävention“ der Deutschen Sportjugend