

<b>Nr.</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Theorie</b>	<b>Praxis</b>	<b>Summe</b>
			<b>44</b>	<b>16</b>	<b>60</b>
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	Entwicklungstendenzen im Einradsport	Entwicklungstendenzen der sportlichen Leistung im Schüler-, Jugend und Juniorenbereich im nationalen und internationalen Maßstab; Prognose bei der Leistungsentwicklung als Zielorientierung für das Nachwuchstraining	1		1
3	Leistungsstrukturen und Anforderungsprofile im Nachwuchstraining	Leistungsstrukturen , Anforderungsprofile und leistungsbestimmende Faktoren im Nachwuchsbereich	2		2
4	Biomechanik im Nachwuchs	Biomechanische Besonderheiten im Nachwuchstraining; Berechnung von Geschwindigkeiten, Tretfrequenzen, Widerstandkräften, physikalischen Leistungen	3		3
5	Sportmedizin im Nachwuchstraining	Sportmedizinische, anatomische und physiologische Fragen im Nachwuchstraining; geschlechterspezifische und gesundheitsrelevante Probleme des Trainings im Bereich Einradsport	4		4
6	Fahrtechnikspezialisierung unter Berücksichtigung der Disziplinvielfalt im Einradfahren	Schulung der disziplinspezifischen fahrtechnischen Fertigkeiten im Einradfahren (Freestyle, Off-Road, Trial, Street, Flatland, Touring)	2	4	6
7	Allgemeine und spezielle Trainingsmittel und Methoden im Kinder-, Jugend- und Erwachsenentraining	Grundlagen- und Nachwuchstraining; Spezifische Trainingsmittel zur Entwicklung der disziplinspezifischen Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit	4	2	6
8	Athletiktraining im Kinder-, Jugend und Erwachsenentraining	Besondere Berücksichtigung des Krafttrainings für den Bereich Einradsport; Darstellung der Trainingsmethoden und Trainingsmittel im Bereich des Funktionellen Krafttrainings und vor allem für den Nachwuchsbereich das Training mit dem eigenen Körpergewicht;	3	3	6

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		B06 Einrad	
9	Koordinative Fähigkeiten	Besonderheiten der Schulung der koordinativen Fähigkeiten im Jugend und Nachwuchstraining; Berücksichtigung der efferenten und afferenten Informationsverarbeitung unter Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Organisationsdruck, Belastungsdruck und Variabilitätsdruck	2	2	4
10	Trainingsstrukturen und Trainingsplanung	Trainingsstrukturen, Trainingsplanung im Schüler-, Jugend- und Juniorentaining	3		3
11	Wettkampfvorbereitung im Einradfahren	Spezielle Mittel und Methoden für die Wettkampfvorbereitung unter Berücksichtigung der Disziplinvielfalt	2		2
12	Material- und Regelkunde (IUF-Reglement)	Darstellung technischer Tendenzen in der Entwicklung des Einradfahrens unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Disziplinen	2		2
13	Wettkampfbestimmungen und Sportordnung	Besonderheiten der Wettkampfbestimmungen für den Nachwuchsbereich; Sportordnung und Durchführungsbestimmungen der unterschiedlichen Disziplinen im Einradfahren	1		1
14	Organisation von Trainingslehrgängen	Planung und Durchführung von Lehrgängen	1		1
15	Planung von Fort- und Weiterbildungen	Beschaffung und Aufbereitung von Materialien, Anwendung spezieller Lehr- und Lernmethoden	1		1
16	Sportmassage und Regeneration	Neueste Methoden und Erkenntnisse zur Regeneration; Kompensationstraining und physiotherapeutische Maßnahmen	1	1	2
17	Sportgerechte Ernährung	Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung mit Berücksichtigung wettkampfspezifischer Vorbereitung	2		2
18	Vermittlungskonzepte	Informationswege/Kommunikation; Handlungsorientierung; Erfahrung und Erlebnis; Empathie	1		1
19	Werte und Ziele im Leistungssport	Werte legen, bewerten und diskutieren *	1		1

20	Falldiskussion, Entwicklung von Dopingmentalität im Leistungssport	Problembewusstsein für Doping im Leistungssport; Trainerrolle zwischen Erfolgsdruck und Verantwortung; Dopingkarriere und Doping-Fälle vermeiden*	2		2
21	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	2	2	4
22	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	2	4

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