

Nr.	Thema	Inhalte	Theorie	Praxis	Summe
			61	29	90
1	Einleitung	Zielsetzung des Lehrgangs; sportaktive- bzw. funktionale Biographie der Teilnehmer; Darstellung der Vereinsarbeit; Erwartungen an die zukünftige Trainerarbeit; Definition des Breiten-, Leistungs- und Spitzensports	2		2
2	Einführung in die geschichtliche Entwicklung des Einradfahrens	Darstellung der Entwicklung des Einrades; Zuordnung des Einrades im kulturhistorischen Kontext; Erklärung der diversen Disziplinen und deren aktueller und möglicher zukünftiger Entwicklung	2		2
3	Grundlagen der Anatomie	Aktiver und passiver Bewegungsapparat; Atmungs- und Kreislauforgane; Nervensystem; Sinnesorgane; Adaptationsprozesse; Zusammenspiel anatomischer Strukturen bei Alltags- und Sportbewegungen	4		4
4	Grundlagen der Muskelphysiologie	Strukturen des Skelettmuskels; Histologie und Cytologie der Muskelzelle; Substrukturen; der kontraktilen Proteine; Actin-Myosin-Filament; Position der Filamente im Sarkomer; Kontraktionsvorgang; Anpassungsprozesse bei Trainings- und Wettkampfbelastungen	4		4
5	Leistungsphysiologie	Grundlagen der energiebereitstellenden Systeme; Leistungsstrukturen; Anforderungsprofile an das Herz-Kreislauf-System; leistungsbestimmende und begrenzenende Faktoren; Anpassungsprozesse bei Trainings- und Wettkampfbelastungen	4		4
6	Biomechanische Grundlagen	Definition, Gliederung und Aufgaben der Biomechanik im Radsport und im Speziellen in den unterschiedlichen Disziplinen im Einradfahren; biomechanische Merkmale und Untersuchungsmethoden im Sport; biomechanische Aspekte der sportlichen Leistung; Methoden und Verfahren zur Bestimmung von biomechanischen Parametern (Tretfrequenz, Tretkräfte, physikalische Leistung)	3	1	4
7	Leistungsprofile in den unterschiedlichen Disziplinen des Einradfahrens	Leistungsstrukturen, Anforderungsprofile und leistungsbestimmende Faktoren in den Disziplinen des Einradfahrens; Besonderheiten im Nachwuchsbereich	4		4

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung			C06 Einrad
8	Grundlagen des Ausdauertrainings	Begriffsdefinition; Belastungsdichte; Belastungsintensität; Belastungsumfang; Belastungsdauer; Trainingshäufigkeit	2		2
9	Grundlagen des Krafttrainings	Kraftdefinition; sportwissenschaftliche Kraftbegriffe; Kraft-Zeit-Diagramm; Kraftmaximum und Wiederholungszahlen; Intensität versus Wiederholungszahlen; Strukturelle Komponenten zur Differenzierung spezieller Kraftfähigkeiten; Metabolische Induktionen und Strukturanpassungen des Skelettmuskels	2	2	4
10	Grundlegende Trainingsmittel und -methoden im Einradfahren	Grundlegende Trainingsmittel und -methoden zur Entwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten im Grundlagen und Nachwuchstraining; Trainingsmittel und Spielformen zur Entwicklung der allgemein athletischen Fähigkeiten;	4	2	6
11	Trainingsstruktur und Planung	Trainingsstruktur und -planung im Einradfahren, Gestaltung ziel- und aufgabenbezogener Makro-, Meso- und Mikrozyklen und spezielle Wettkampfvorbereitung; Trainingsstruktur und -aufbau im Nachwuchstraining; Trainingsdokumentation	4		4
12	Trainingseinheiten	Planung des Grundlagentrainings, Aufbau von Trainingseinheiten; Praktische Durchführung von Trainings- und Übungsstunden; Vorbereitung von praktischen Trainingssequenzen; Differenzierung der Anforderung der unterschiedlichen Disziplinen	4	4	8
13	Analyse und Diagnostik	Trainingsanalyse; Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung; Messung, Auswertung und Interpretation leistungsbestimmender Faktoren	2	2	4
14	Sportgerechte Ernährung	Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung	2		2
15	Grundlagen der Sportgeräte- und Materialkunde	Aufbau des Einrades; Bekleidung; Ausrüstung unter Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten; Hygiene, Radpflege, Radreparatur	2	2	4
16	Fahrtechniken	Berücksichtigung der unterschiedlichen Disziplinen; Schwerpunkte der Fahrtechnik bei den Disziplinen;	1	2	3

Bund Deutscher Radfahrer e.V.	Anhang zur Ausbildungsordnung			C06 Einrad	
17	Sicherheits- und Gesundheitsaspekte	Hilfestellungen; Absicherungen; Aufsichtspflicht; Schutzkleidung;	2	2	
19	Bedeutung, Struktur und Organisation der Wettkämpfe	Verbandaktivitäten und Meldewesen, Sportordnung, Durchführungsbestimmungen, Regelement	1	1	
20	Sportverletzungen und Sportschäden beim Einradfahren	Ursachen von Verletzungen und Schäden; Belastung und Belastbarkeit des stütz- und Bewegungsapparates; Biomechanik von Sportverletzungen; epidemiologische Aspekte typischer Verletzungsmechanismen; Präventive und rehabilitative Maßnahmen nach intensiven Belastungen durch Kompensationstraining und physiotherapeutische Maßnahmen	2	2	
20	Sportmassage und Regeneration	Grundlagen der Sportmassage, Methoden der Regeneration	2	1	3
21	Trainer und Athlet im Dialog	Sportpsychologische Aspekte; Motivation; Konfliktverhalten; sportliches Bewusstsein und Einstellung zu regelabweichendem Verhalten	2	1	3
22	Werte und Ziele im Leistungssport	Werte legen, bewerten und diskutieren *		1	1
24	Die Rolle des Trainers – dopingverführend?	Trainerrolle zwischen Erfolgsdruck und Verantwortung *	1	1	2
25	Wie wird Doping gelernt?	Dopingkarriere und Doping-Falle vermeiden *	1		1
25	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	2	2	4
26	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Prüfung Praxis: Vorführung einer Trainingseinheit	2	8	10

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