

Kurzinformation über das Wahlfach R a d s p o r t (Wahlfachgruppe B)

1. Eingangsniveau:

Gute Grundlagenausdauer, Basiserfahrung im Mountainbiken

2. Weitere Zulassungsvoraussetzungen: Keine

3. Kosten:

WF I findet in München und Umgebung statt – deshalb bei WF I keine Unterkunftskosten.

Ein Ausbildungstag findet im Bikepark Leogang statt – für diesen Tag fallen für die Ausrüstungsausleihe und Liftbenutzung vor Ort ca. 75.- € an (Entfernung ca. 185 km).

Bei WF II Kosten für Unterkunft und Verpflegung in einem Selbstversorgerquartier.

Anreise zu WF II in priv. Fahrgemeinschaften (Entfernung zum Lehrgangsort ca. 80 km).

Ausrüstung: Erforderlich ist ein Mountainbike. Helm, Fahrradhandschuhe und Knieschützer sind Pflicht! Klickpedale und Radhose sind empfehlenswert.

4. Inhaltliche Schwerpunkte:

a) Sportpraktische Grundlagen:

- Grundtechniken und –taktiken beim Mountainbiken
- Methodik und Didaktik
- Risikomanagement
- Material- und Werkstattkunde
- Führen von Gruppen

b) Theoretische Grundlagen:

- Fahrradphysik und Biomechanik
- Belastungssteuerung
- Natur- und Umweltschutz
- Kartenkunde und Orientierung
- Methodik und Didaktik
- Materialkunde
- Verletzungsmuster, Beschwerden und Überlastungserscheinungen

5. Möglichkeit der Einrechnung der Wahlfach-Note in die Gesamtnote des 1.Prüfungsabschnittes:
Diese Möglichkeit ist gegeben!

Anerkennung der Ausbildung und Abschlußprüfung für Lizenzen des Fachverbandes:

Bei Erreichen der Note **Gut** kann eine Teilerkennung bei der Ausbildung zum Fachübungsleiter Mountainbiken des Deutschen Alpenvereins beantragt werden (allerdings nur für denjenigen, der auch in diesem Verein tätig wird!).

Bei Erreichen der Note **Sehr Gut** kann der Übungsleiter F beim Bayerischen Radsportverband beantragt werden (allerdings nur für denjenigen, der auch in diesem Verband tätig wird!).

6. Prüfungen: Praxis - Theorie

- a) Sportpraktische Prüfung
- Zeitfahren über 4000 m (Bergzeitfahren)
 - Demonstration der Fahrtechnik auf dem Mountainbike auf eine Kriteriumskurs
 - Demonstration der Fahrtechnik auf dem Mountainbike auf einem Parcours mit ca. 6 Stationen
- b) Sporttheoretische Prüfung (Dauer: 10 min / mündlich)

7. Weitere Informationen:

Bei Hermann Böhler
Fachleitung Radsport Zi.Nr. 6250