

Praxis und Theorie der Sportart R A D S P O R T in den Studiengängen Dipl – BA – MA
Ziele, Inhalte und Vermittlungsaspekte im Kurs I (1,5 SWS) – wird durchgeführt in mehreren Blockeinheiten!
Schwerpunkt: Erwerb radsportspezifischer Grundlagen (motorisch, didaktisch und theoretisch)
Achtung: Die Ausbildung wird ausschließlich mit dem Mountainbike durchgeführt.

Ausbildungsziele	Ausbildungsinhalte	Vermittlungsaspekte
<ul style="list-style-type: none"> • Freude an der Sportart Radsport vermitteln • Fähigkeit zur Eigenrealisation und Demonstration technischer und taktischer Grundfertigkeiten beim Radsport - einzeln und in der Gruppe • Einblick in die Methodik des Erlernens und Verbesserns radsporttechnischer Fertigkeiten • Fähigkeit zur Eigenrealisation von Kurzunterrichten • Entwicklung eines verantwortungsvollen Umgangs im Bereich: Risiko und Sicherheit • Fähigkeit zur Unterstützung Leistungsschwächerer • Einblick in die synergetischen Fähigkeiten eines Teams/Gruppe • Einblick in die Beziehung: Sportl.Belastung - Überbelastung -Regeneration 	<ul style="list-style-type: none"> • Bergauffahren • Bergabfahren • Koordinationsfertigkeiten • Bremstechnik • Umgang mit Klickpedalen • Situationsgerechtes Schalten • Spez. Sicherheitstraining / Risikomanagement • Steuern und Kurvenfahren • Entwicklung der Tretbewegung • Überwinden von Hindernissen • Fahren in verschiedenen Formationen incl. Ablösen • Tragen des Rades • Einige grundsätzliche „Spaßtechniken“ • Fahrtaktik • Exemplarische Verwendung verschiedener Unterrichtsmethoden und methodischer Maßnahmen und deren kritischer Reflexion, Unterrichtsspezifische Organisations- und Ordnungsformen, Verwendung methodischer Mittel (Sachmittel, Medien, Geländehilfen), Lehrwege, Lernen durch Spiele • Lehrversuche und deren Reflexion durch die Gruppe • Ritualisierung eines Sicherheitschecks , Sicherheitstraining, Angstbewältigung • Fahren in Formationen; Sicherheitsstellung, Hilfestellung • Gemeinsame Behebung von technischen Defekten, Reflexion von Lehrversuchen • Aufwärmen/Abwärmen (radsportspezifisch), Belastungsintensitäten / individuelle 	<p>Je nach Unterrichtssituation Verwendung von:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ganzheits-, Teillern-, Ganz-Teil-Ganzmethode • induktiver/deduktiver Methode • offenem/geschlossenem Unterricht <ul style="list-style-type: none"> ▪ Projektunterricht ▪ Feedbackmethoden • erlebnis-/technikorientiertem Lernen • prozeß-/produktorientiertem Arbeiten • Lehrversuche

<ul style="list-style-type: none"> • Einblick in die Beziehung: Risiko -Sicherheit – Gesundheit • Einblick in die Beziehung: Richtige(s) / falsche (s) Technik bzw. Material und gesundheitliche Probleme • Einblick in einige Umweltaspekte des Radsportes • Verknüpfung allgemeiner sportwissenschaftlicher Erkenntnisse mit radsportspezifischen Anforderungen / Gegebenheiten 	<p>Leistungsfähigkeit, Regenerationsmöglichkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übernahme von Verantwortung für Andere • Sitzpositionen, Trettechnik, Material-Komponenten, Bekleidung, Sicherheitsausrüstung • Reinigungsprobleme des Sportgerätes, Anreise-Problematik, Richtiges Verhalten im Verkehr, Richtiges Verhalten im Gelände • Praxisbegleitende / -ergänzende Theorie 	<p>Lehrerinformation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medien (Film, Video, Computer...) • Referat / Unterrichtsgespräch / Diskussion • Literatur / Broschüre / Skriptenordner / Internet
--	--	--

Prüfung: 1. Technikprüfung - Befahren eines Kriteriums

Praxis und Theorie der Sportart R A D S P O R T in den Studiengängen Dipl – BA – MA
Ziele, Inhalte und Vermittlungsaspekte im Kurs II (1,5 SWS) – wird durchgeführt in Lehrgangsform!
Schwerpunkt: Erwerb führungstechnischer / -taktischer Kompetenzen (in Praxis und Theorie), Anwendung und Verbesserung
radsportspezifischer Grundlagen bei längeren Ausfahrten.
Achtung: Die Ausbildung wird ausschließlich mit dem Mountainbike durchgeführt.

Ausbildungsziele	Ausbildungsinhalte	Vermittlungsaspekte
<ul style="list-style-type: none"> • Freude an der Sportart Radsport vermitteln • Fähigkeit zur Eigenrealisation und Demonstration technischer und taktischer Fertigkeiten - einzeln und in der Gruppe • Einblick in die Fähigkeit des Führens von Gruppen (Führungstechnik u. -taktik) • Fähigkeit zur Eigenrealisation von Kurzunterrichten • Fähigkeit zu Ausdauerbelastungen • Fähigkeit zur Planung und Durchführung von mehrperspektivischen Exkursionen • Fähigkeit zur Zusammenarbeit im Team - Umgang und Training von "Soft Skills" • Einblick in die Beziehung: Sportl.Belastung - Überbelastung -Regeneration • Einblick in die Beziehung: Risiko -Sicherheit – Gesundheit • Fähigkeit zu umweltschonendem Verhalten im Radsport • Sensibilisierung für die Gestalt und den Wert der natürlichen, kulturellen und sozialen Umwelt • Verknüpfung allgemeiner sportwissenschaftlicher Erkenntnisse mit radsportspezifischen Anforderungen / Gegebenheiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsablösung (auch auf längeren Etappen) • Anwendung der verschiedenen Fertigkeiten im realen Gelände • Führen von Gruppen auf Strasse und Gelände; Orientierung • Lehrversuche und deren Reflexion durch die Gruppe • Längere Ausdauerfahrten • Planung/Präsentation/Durchführung • Gemeinsame Bewältigung von Radausfahrten; Windschattenfahren, Selbstversorgung und -organisation im Lehrgang LG II • Routenplanung im Zusammenhang mit den konditionelle Anforderung an die Gruppe, • Regenerationstraining, Aufwärmen/Abwärmen • Selbsteinschätzung, Übernahme von Verantwortung für Andere • Aufzeigen von Umweltbelastungen des Mountainbikens und Aufzeigen von Lösungen, Änderung von Verhaltensweisen • Vermitteln der Schönheit von Landschaften • Praxisbegleitende / -ergänzende Theorie 	<p>Je nach Unterrichtssituation Verwendung von:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ganzheits-, Teillern-, Ganz-Teil-Ganzmethode • induktiver/deduktiver Methode • offenem/geschlossenem Unterricht • Projektunterricht • erlebnis-/technikorientiertem Lernen • prozeß-/produktorientiertem Arbeiten • Lehrerinformation • Medien (Film, Video, Computer...) • Referat / Unterrichtsgespräch / Diskussion • Literatur / Broschüre / Skriptenordner / Internet

Prüfung: 1. Leistungsprüfung - 4000 m Bergzeitfahren (nur bei Fachprüfung!)
2. Technikprüfung - Mountainbikeparcours mit ca. 6 Stationen
3. Theorie – ½ stündige Klausur (nur bei Fachprüfung!) - wird sinnvollerweise nach Kurs II im Wintersemester abgelegt.