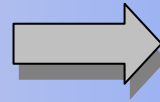


Lehrgangsstruktur der Ausbildungsrichtung: Wahlfach Radsport

WF I „TECHNIK VERSTEHEN“
(zusammen ca. 5 Tage aufgeteilt in
verschieden große Blockeinheiten)

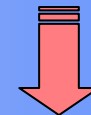


Prüfung:

Persönliches Können I
(Befahren eines Kriteriums)

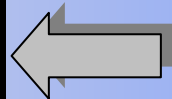


Eigenständiges Verbessern und
Trainieren der Fähig- und Fertigkeiten
Tourenvorbereitung für WF II



Prüfung:

Persönliches Können II
(MTB-Parcours)
Bergzeitfahren
Theorie



**WF II „MENSCH SEIN – NATUR
ERFAHREN“**
(zusammen ca. 5 Tage in
Lehrgangsform)

Technik verstehen

Bewegungen der „Maschine Mensch“

 **Bergauf**


 **Bergab**

 **Bremsen**

 **Koordination**

 **Werkstatt**

 **Material und Ausrüstung**

 **Lehren und Lernen (Vermittlungsaspekte)**

WF I „TECHNIK VERSTEHEN“

Sportpraktische Grundlagen

- Fahrtechnik
- Fahrradreparatur
- Methodik / Didaktik
- Risikomanagement

Theoretische Grundlagen

- Fahrradphysik u. Biomechanik
- Verletzungsmuster, Beschwerden und Überlastungserscheinungen
- Methodik / Didaktik
- Werkstatt & Materialkunde
- Einführung Führungstechnik





Technik verstehen



Mensch sein – Natur erfahren

 **Pestalozzi: Kopf, Hand und Herz (Harmonie der Kräfte)**


 **Management:**

 **Organisation**

 **Gruppe**

 **Risiko**

 **Probleme**

 **Lehren und Lernen (Vermittlungsaspekte)**

 **Interaktive Erlebnisse**

 **Belastungssteuerung**

 **Der „gute“ Mountainbike-Guide**

 **Natur und Umweltschutz praktizieren**

 **Image des Mountainbikings**

 **Bewusstsein schaffen**

 **Gesetze und Richtlinien**

 **Natur erleben**

Wahlfach II „ MENSCH SEIN - NATUR ERFAHREN“

Sportpraktische Grundlagen

- Führungstechnik
- Anwendung und Verbesserung der fahrtechnischen Grundlagen
- Tourenpraxis
- Methodik und Didaktik

Theoretische Grundlagen

- Führungstechnik
- Natur- & Umweltschutz
- Kartenkunde & Orientierung
- Tourenplanung
- Rechtliche Aspekte
- Gruppenpsychologie



Mensch sein





Natur erfahren

Danke für Ihr Interesse

Fragen und nähere Details bei:

Hermann Böhler

Fachleitung Radsport

zhs-bergsport@zv.tum.de

Tel. 089/289-24693