



Übungsleiter Radsport MTB-Guide

Spezialisierung Touristik und Fahrtechnik D2-

Trainer/MTB-Guide

Curriculum



Anmerkung: Zugunsten einer besseren Lesbarkeit wurde im Curriculum darauf verzichtet, männliche und weibliche Endungen gesondert auszuweisen. Selbstverständlich sind Männer wie Frauen gemeint.

Funktionsbeschreibung

1. Bezeichnung der Funktion:

Übungsleiter Radsport – MTB-Guide, Spezialisierung Touristik und Fahrtechnik; ÖRV-Bezeichnung: D2-Trainer u. MTB-Guide

2. Aufgabe im Verein/Schule/Tourismus: Wird im Verein, in Schulen, im Tourismus sowie im Breitensport für MTB-Radtouren im Gelände eingesetzt.

2.1. Verantwortlichkeiten:

- Planung und Durchführung von MTB-Touren (Eintages- und Mehrtagestouren) im Bereich des Breitensports und im touristischen Bereich
- Führen von Gruppen in den verschiedenen Geländeformen abseits der Straßen, auf Radwegen und auf Singletrails bis Schwierigkeitsgrad Rot (S2)
- Kenntnis und Beachtung der in Österreich geltenden für den MTB-Sport auf Straßen, Radwegen und im Gelände relevanten Gesetze und Vorschriften
- Vermitteln des Radsports als gesundheits- und fitnessrelevante Sportart

2.2. Befugnisse:

- Planung, Organisation und Durchführung von MTB-Touren in Gruppen, für Vereine, Schulen und im Tourismus, auf Radwegen und im Gelände (inkl. notwendige Zufahrt auf Straßen) unter Beachtung der im jeweiligen Land geltenden Gesetze und Vorschriften.
- Der Absolvent der Übungsleiterausbildung Radsport MTB-Guide ist berechtigt, beim österreichischen Radsportverband eine „ÖRV-Jahreslizenz Trainer“ Stufe D-2 – MTB-Guide (Gültigkeit der Berechtigung 4 Jahre mit Fortbildungsverpflichtung in diesen 4 Jahren) zu lösen.

3. Aufgaben und Kenntnisse:

Die Aufgaben und Kenntnisse eines Übungsleiters gliedern sich wie folgt:

- Gutes Eigenkönnen: Befahren von Singletails bis S2 sowie Beherrschung der Fahrtechnik Basics: **Trail Grundverhalten, Bremsverhalten, Überwinden von Hindernissen, Gleichgewicht sowie Kurven- und Spitzkehrentechnik.**
- Fähigkeit zur Vermittlung der Fahrtechnik Basics am MTB und E-MTB.
- Basiswissen zur Bewegungslehre und Sitzposition MTB
- Durchführung von allgemeinen Trainingseinheiten im Nachwuchs und Breitensportbereich, welche von einem Instruktor oder Trainer vorgegeben werden
- Basiswissen in der Trainingslehre und Methodik sowie Bewegungslehre
- Anwendung von Erste Hilfe - Kenntnissen zur Prävention von Verletzungen im Sport, bzw. zur Erstversorgung nach Sportverletzungen
- Kenntnisse in der Karten-, Gelände und Wetterkunde soweit für die Planung von MTB-Touren erforderlich
- Grundwissen um die touristischen Aspekte des MTB-Sports, des MTB-Tourennetzes in Österreich
- Kenntnisse und Anwendung von technischen Hilfsmitteln zur Navigation und Orientierung
- Wissen um die gesetzlichen, radsportrelevanten Vorschriften und Gesetze für das sichere und umweltbewusste Fahren mit MTBs im Gelände. Die relevanten Bestimmungen der StVO und FO (Fahrradverordnung) für das Radfahren auf Straßen und im Gelände kennen und wissen
- Die Eigenheiten und Regeln beim Fahren in Bikeparks in Theorie und Praxis kennen.

4. Ausbildungsvoraussetzungen:

- Der Kursteilnehmer muss nicht Mitglied im ÖRV oder in einem ÖRV-Verein sein
- Nachweis über die körperliche Eignung (Ärztliches Attest), nicht älter als 6 Monate
- Konditionelle Voraussetzungen: sportliche Grundkondition und MTB Erfahrung (Eine Tour mit 1000 Höhenmetern sollte mühelos aber ohne Zeitdruck bewältigt werden können)
- Fahrtechnische Voraussetzungen: Singletrailerfahrung und Erfahrung in Befahren von blauen (S1 - www.singletrailskala.de) Trails.
- Mitbringen von intaktem Material zum Kurs, im Speziellen ein MTB & ein E-MTB >>> siehe Ausrüstungsliste im Anmeldeformular.

5. Aufstiegs- und/oder Umstiegsmöglichkeiten:

- Ausbildung zum Instruktor Breitensport und Touristik = Staatlich geprüfter Instruktor für Mountainbike- und Radtouren

Ausbildungsziel

Die Übungsleiterausbildung stellt eine Vorstufe zur Instruktorausbildung an der BSPA dar und berechtigt zum Führen von Mountainbiketouren. Diese Ausbildung vermittelt dem Übungsleiter die Fähigkeiten zum Führen von Einzelpersonen und Gruppen am MTB im Gelände im touristischen und schulischen Bereich sowie, eingeschränkt, im Radsportverein.

Die vermittelten Inhalte ermöglichen dem MTB-Guide, Breitensportlern sowie Fitness-, und Gesundheitssportlern den richtigen Umgang mit dem Sportgerät MTB beizubringen sowie MTB-Touren mit Einzelpersonen und Gruppen auf Straßen, Radwegen und im Gelände unter Einhaltung der radsportrelevanten Gesetze und Bestimmungen unter Rücksichtnahme auf Natur und Umwelt zu planen und durchzuführen.

Didaktische Richtlinien

Der Lehrstoff ist in Beziehung auf die touristische Verwendung des MTB darzubieten, wobei das Verwenden von Anschauungsmaterial, wie Filme, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis des Gebotenen und zum leichteren Anwenden in der Praxis beitragen soll. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben, und die Kursteilnehmer sind zur Selbständigkeit anzuregen.

Methodische Hinweise und Ausbildungsmittel:

- Arbeitsgruppen mit Workshopcharakter
- Methodische Umsetzung der praktischen Übungseinheiten
- Einsatz von technischen Hilfsmitteln (HF-Messgeräte, GPS, Apps, usw.)
- Elektronische Medien
- Anschauungsmaterialien

Ausrüstung und Bekleidung

Mitzubringende Ausrüstung:

- tourentaugliches MTB und E-MTB (Pedelec bis zu 25 km/h)
- Radhelm, Brille, Rucksack, Radhandschuhe und Radbekleidung (der Witterung entsprechend), Regenbekleidung
- Möglichkeit zur HF Messung auf Tour sowie Aufzeichnung von Daten (Km, Höhenmeter, usw.)
- Navigationssystem (GPS Gerät, App, usw.)
- Für die Kursteile der Tourenführung hat der Kursteilnehmer selbst für Kartenmaterial zu sorgen, bzw. kann, um mit gleichem Material zu arbeiten, dies gegen Kostenausgleich von der Kursleitung übernommen werden.
- Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe (Rahmenpumpe, CO²-Patrone), Dämpferpumpe, Multitool;
- Trinksystem tourentauglich

Einteilung in Fächer und Lehrveranstaltungen:

Lehrveranstaltung	Theoriestunden	Praxisstunden
(1) Organisationslehre	1	
(2) Sportbiologie und Erste Hilfe	2	6
(3) Pädagogik und Methodik	2	
(4) Trainingslehre	2	
(5) Bewegungslehre	6	
(6) Tourenplanung	12	
(7) Gerätekunde	2	6
(8) Rechtsgrundlagen/ Versicherungsfragen	4	
(9) Praktische Übungen		10
(10) Praktisch- methodische Übungen		30
Summe	31	52

Allg. Themen			
	Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE
01	Organisationslehre	<ul style="list-style-type: none"> - Grundzüge des Vereinswesens (Rechtsgrundlagen) - Fachverbandsstruktur - Funktion/Zuständigkeiten im Verein 	1
02	Sportmedizin und Sportbiologie Erste Hilfe	<ul style="list-style-type: none"> - Sportarttypische Verletzungen und Belastungsprobleme der Sportart; Erste Hilfe Grundlagen - Sportbiologische Zusammenhänge - Grundzüge Physiologie (Kreislauf, Sauerstoffschuld, Funktionsweise Herz – Lunge) - Bedeutung der Herzfrequenz und Trainingssteuerung über die HF - Bedeutung gesundheitlicher Risikofaktoren für den Sport 	8
03	Grundlagen der Pädagogik und Methodik	<ul style="list-style-type: none"> - Grundaufbau einer Trainingseinheit - Differenzieren der Trainingseinheit nach biologischem Alter - Leiten Führen (Vermitteln, Anleiten) - Ordnungsrahmen: Aufstellungs- und Betriebsformen - Grundlagen der Kommunikation und Betreuung - Bedeutung der eigenen Motivation im Anleiten 	2
04	Trainingslehre	<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung der Fähigkeit, zielgerichtetes Training ausführen zu können - Motorische und koordinative Fähigkeiten - Trainingsmethoden - Trainingsformen 	2
Spez. Themen			
	Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE
05	Bewegungslehre und Biomechanik	<ul style="list-style-type: none"> - MTB-Fahrtechnik und Sitzposition - Athletische Grundsätze beim Mountainbiken - Bewegungsbeobachtung und Fehlerkorrektur - Theoretische Grundlagen zum Fahrtechniktraining 	6
05	Tourenplanung	<ul style="list-style-type: none"> - Tourenplanung MTB Fachwissen - Kartenkunde, Orientieren mit el. Navigationsmitteln (Arbeiten mit topograph. Karten, GPS-Tracks) - MTB-Touren in Österreich - Basiswissen Wetterkunde 	12

		<ul style="list-style-type: none"> - Natur und Umwelt: umweltbewusstes Verhalten - Verhalten in der Gruppe, Aufgaben des Leiters, Verkehrssicherheit, Fahren/Verhalten im Gelände 	
7	Gerätekunde	<ul style="list-style-type: none"> - Wissen um die Bauarten, Konstruktion und Materialien bei MTBs, E-MTBs, Rädern der Trendradsportarten - Wartung- und Reinigung des Sportgerätes - Bike-Sicherheitscheck 	8
08	Rechtsgrundlagen, Betriebskunde und Versicherungsfrage n	<ul style="list-style-type: none"> - Versicherungs- und Haftungsfragen - Kennen der MTB-Sportrelevanten Gesetze und Verordnungen (StVO, FO, Wegerecht, Jagdrechte etc. - Sozial- und finanzrechtliche Bestimmungen für den MTB-Guide im Tourismus 	4
Praktisch Übungen			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
09	Allgemeine praktische Übungen	<ul style="list-style-type: none"> - Vielseitige und alternative Trainings- und Übungsformen; - Übungsformen zur Erwärmung am Beginn einer Trainingseinheit - Allgemein kräftigende Übungen - Spielformen zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten 	10
Praktisch-methodische Übungen			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
10	Spezielle praktisch- methodische Übungen	<p>Mountainbike:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bikehandling und Gleichgewicht - Schalten - Trail Grundverhalten - Bremstechnik - Kurventechnik - Bergauffahren - Notabstieg - Hindernisse überwinden - Spitzkehrentechnik - Spezielle Fahrtechniken auf verschiedenen Untergründen - Orientieren und Tourenführung <p>E-Bikes und Radsporttrends in PÜ oder PMÜ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fahren mit E-Bikes - Bikepark 	30

Prüfungsordnung

Die Übungsleiterausbildung als solche endet mit einer Abschlussprüfung der allgemeinen Ausbildungsziele und der spezifischen Ausbildungsziele. Die Kenntnis der rechtlichen Bestimmungen ist im Zuge einer Zwischenprüfung nachzuweisen und Voraussetzung für einen positiven Kursabschluss.

Eine Überprüfung des praktischen Könnens kann, im Bedarfsfalle zum Kursende oder auch während des laufenden Kurses, auf Entscheidung der Kursleitung in Absprache mit dem ÖRV-AusbRef erfolgen und Kursteilnehmer, die das geforderte praktische Eigenkönnen nicht aufweisen, vom Kurs ausgeschieden werden.

Die allgemeinen Theorieziele können für Absolventen einer Instruktorausbildung anderer Sportarten (oder C-Trainer Radsport andere Sparte) und für Sportlehrer mit Sportstudium Uni (nicht PH) angerechnet werden.

Absolventen dieser Ausbildungen sind somit auch berechtigt beim ÖRV eine Jahrestainerlizenz als MTB-Guide (D2-Trainer) anzufordern. Auch für diese Lizenznehmer gilt die 4-jährige Fortbildungsverpflichtung gem. AusbO Pkt. 6.