

Informationen zur Ausbildung „Übungsleiter:in Mountainbike“

Mit der Übungsleiter:in-Ausbildung sind Sie befähigt, den Mountainbike Übungsbetrieb in der Schule (im Gegenstand Bewegung und Sport, in Freigegegenständen oder Unverbindlichen Übungen) und auf Sommersportwochen zu leiten.

Leitung:

Karina Toth, Private Pädagogische Hochschule Burgenland

Trainerteam:

Werner Schwarz: Direktor des Bundesgymnasiums Zehnergasse Wiener Neustadt, ehemaliger Trainer des österreichischen Olympiateams Mountainbike

Andreas Stich, Lehrer am Bundesgymnasium Zehnergasse Wiener Neustadt

Alfred Kaiblinger; Österreichischer Radsportverband

Ausrüstung:

Bitte nehmen Sie Ihr eigenes Mountainbike, Sport- und Radbekleidung (witterungsgemäß) sowie Helm mit. Es besteht Helmpflicht

Übernächtigung:

Teil 1: keine Abendeinheiten, bei Bedarf ist selbstständig für Übernachtung zu sorgen

Teil 2: Es sind auch Abendeinheiten vorgesehen, weshalb eine Übernachtung vor Ort empfehlenswert ist. Wir empfehlen Ihnen, eigenständig ein Zimmer im Hotel & Cafe Simon, Jormannsdorfer Straße 15, 7431 Bad Tatzmannsdorf zu buchen.

Zeitstruktur:

Teil 1: 28.08.2023, 10:00 Uhr bis 29.08.2023, 17:00 Uhr

Ort: Mittelschule Mattersburg

Montag, 28. August 2023

10:00 Uhr: Theoretische Grundlagen

Üben neben und auf dem **Mountainbike** sowie erstes **MTB-Fahrsicherheitstraining** am Übungsparcours

15:00 Uhr: Vital4Body – Training (ohne Gewichte, ohne Kraftkammer)

17:00 Uhr: Vortrag von Univ.-Prof. Dr. Hans Peter Hutter:

Dienstag, 29. August 2023

- 09:00 Uhr: Treffpunkt MS Mattersburg
- 09:00 Uhr: **Grundradfahrtechniken** (Bremsen, Pedalieren und Sitzposition, Steuern, Lenken, Auf- und Absteigen) im ebenen Gelände
- 11:15 Uhr: **MTB-Reparaturworkshop** für kleine Ausfahrten
- 12:15 Uhr: Mittagspause
- 14:00 Uhr: **Erste MTB- Technikübungen**
- 15:00 Uhr: **MTB-Tour** im leichten Gelände
- 17:00 Uhr: **Ende 1. Teil**

Teil 2: 28.09. 2023, 14:00 Uhr bis 30.09.2023, 17:00 Uhr

Orte: Bad Tatzmannsdorf, Ausfahrt nach Willersdorf, Burgenland-Trails Rechnitz

Donnerstag, 28. September 2023

- 14.00 Uhr: Treffpunkt Hotel & Cafe Simon, Jormannsdorfer Straße 15, 7431 Bad Tatzmannsdorf
- 14.00 Uhr: Wiederholung **MTB-Grundtechniken**
- 15.00 Uhr: **MTB-Tour** im mittleren Gelände nach Stadt Schlaining
- 18.30 Uhr: Abendessen
- 19.00 Uhr: Theorie 1: **MTB-Bewegungslehre**

Freitag, 29. September 2023

- 07.30 Uhr Morgendliche Aktivierung
- 08.15 Uhr: Frühstück
- 09:00 Uhr: **MTB-Fahrtechniktraining** Singletrails und Überwinden von Hindernissen
- 12.00 Uhr: Mittagessen
- 14.00 Uhr: **MTB-Tour** im mittleren Gelände (ev. Willersdorfer Schlucht)
- 18.00 Uhr: Abendessen
- 19.30 Uhr: Theorie 2: **MTB-Methodik** und Theorie 3: **MTB-Trainingslehre**

Samstag, 30. September 2023

07.30 Uhr: Morgendliche Aktivierung

08.15 Uhr: Frühstück

09.00 Uhr: **MTB-Fahrtechniktraining** im mittleren Gelände
Abschlussfahrt

16.30 Uhr: Rückblick und Verabschiedung