

Übungsleiter_in Mountainbike

Trainer: Werner Schwarz, Andreas Stich, Alfred Kaiblinger

Stundenplan:

Montag, 30. August 2021

- 12:00 Uhr: Seminarbeginn und Treffpunkt im Schulhof des Gymnasiums Zehnergasse,
2700 Wiener Neustadt, Zehnergasse 15
- 12:00 Uhr: Begrüßung durch das Trainerteam, Vorstellung des Ausbildungsprogrammes
- 12:30 Uhr: Praxis 1: **Methodischer Lehrweg I:** „Vom Kennenlernen des Sportgerätes über Sicherheits-Check zu den Grundradfahrtechniken und zum Fahren in der Gruppe“
- 15:00 Uhr: Pause
- 15:30 Uhr: Praxis 2: **MTB-Tour** im leichten Gelände und auf befestigtem Grund
- 18:30 Uhr: Abendessen
- 19:30 Uhr: Theorie 1: **Workshop** Fahrradtypen, Rad-Kaufberatung, Radeinstellungen

Dienstag, 31. September 2021

- 09:00 Uhr: Treffpunkt im Schulhof des Gymnasiums Zehnergasse,
- 09:00 Uhr: Praxis 3: **Methodischer Lehrweg II:** „Die MTB-Fahrtechniken der Grundstufe: Steuern, Treten, Bremsen, Schalten“ in Kleingruppen und im ebenen Gelände
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 14:00 Uhr: Theorie 2: **MTB-Bewegungslehre**
- 15:30 Uhr: Praxis4: **MTB-Tour** im mittleren Gelände mit Fahrten aus Singletrails
- 19:00 Uhr: Abendessen
- 20:00 Uhr: Theorie 3: **MTB-Methodik** und Theorie 4: **MTB-Trainingslehre**

Mittwoch, 1. August 2021

- 09:00 Uhr: Treffpunkt im Schulhof des Gymnasiums Zehnergasse,
- 09:00 Uhr: Praxis 5: **Methodischer Lehrweg III:** „Die MTB-Fahrtechniken der Mittelstufe: Überwinden von Hindernissen, Fahren Bergauf und Bergab, im hügeligen Gelände“
- Praxis 6: **Königstour** im Rosaliagebirge zur Kapelle
- 15:00 Uhr: Rückblick und Verabschiedung

Für die Zertifizierung zum_r Übungsleiter_in MTB ist noch ein weiteres Wochenende notwendig:

Zeit: Freitag, 1.10. 2021, von 14:00 Uhr bis Samstag, 2.10. 2021, bis 17.00 Uhr

Ort: Wiener Neustadt, Gymnasium Zehnergasse