



RSC OBERMOSEL - WINCHERINGEN



RADSPORT in der SCHUL - AG

Lehrinhalte:

1. Sozialisation

- a. Benehmen, b. Aufmerksamkeit, c. Disziplin, d. Ordnung, e. Pünktlichkeit, f. Hilfsbereitschaft, g. Kameradschaft.
- h. Heranführung an einen Sport - Verein.

2. Rennrad - Technik

- a. Bezeichnungen, b. Funktionen, c. Zusammenbau (Grundlagen) d. Schlauch- und Reifen, De- u. Montage, e. Pannen - Behebung.

3. Verkehrs - Erziehung

Der Radfahrer im Straßenverkehr (STVO) in Theorie und Praxis.

4. Beispiele fahrtechnischer Übungen für sportliches Radfahren

- a. Stand - Bremse, b. Stop and go, c. Freihändig - Fahren, d. Slalom - Fahren, e. Geschicklichkeits - Übungen, Springen über Hindernisse, f.. Fahren gegen das Hinterrad von links, rechts u. hinten, g. Gegenseitige Körper - Berührung, .
- h. Schuppsen, j. Schalt - Übungen, i Wiege - Tritt, k. Flaschen - Anreicherung, l. Start - Übungen, Radball und .die "Große Jagd"!

5. Fahren in kleinen u. großen Gruppen

- a. Gruppenleitung (Commander), b. Verhalten in der Gruppe, c. Zurufe, d. Warnhinweise (z.B. Auto, Radfahrer, Fußgänger, Tiere, Hindernisse, Schlagloch, Steine, Wasser oder Defekt), Wechsel - Übung.

6. Ausfahrten bis zu 12 Kilometer und kleine Trainings - Rennen

7. Theoretische Grundlagen

- a. Physiologie, b. Trinken, c. Ernährung, d. Training, e. Körper - Pflege. ec. **Kenntnis - Vermittlung mit POWER - POINT - PRÄSENTATION!**

Hans May
A - Trainer
Honorar Radsport - Lehrer