



Einladung zur D-Trainer-Ausbildung am 30. März 2019 in Holzkirchen

Liebe Trainerinnen und Trainer,
liebe Betreuerinnen und Betreuer,
liebe Vereinsverantwortlichen,
der Bayerische Radsportverband bietet seit der Saison 2017 erstmals D-Trainer-Ausbildungen an, weshalb wir euch hiermit herzlich zu einer weiteren D-Trainer-Ausbildung 2019 in Holzkirchen einladen.

Viele Vereinstrainer und Betreuer legen bei den wöchentlichen Ausfahrten mit den Kids viel Engagement und Eifer an den Tag. Nichtsdestotrotz lässt es sich aber leider nicht vermeiden, dass irgendwann die technischen Fähigkeiten erreicht und die Ideen zur Trainingsgestaltung ausgeschöpft sind. Um den Trainern und Betreuern neue Ideen zur Trainingsgestaltung an die Hand zu geben, sollen im Rahmen der D-Trainer-Ausbildung verschiedene Fahrtechnische Spielereien, Grundlagen der Fahrtechnik und Fahrspiele vermittelt werden, welche den Trainern und Betreuern den Trainingsbetrieb erleichtern können.

Datum, Uhrzeit und Treffpunkt:

Die D-Trainer-Ausbildung findet am Samstag, 30. März 2019 von 12.00 bis 17.00 Uhr statt. Treffpunkt ist der Zentrale Parkplatz in der Nähe des Rathauses in Holzkirchen. Fahrgemeinschaften sind bitte zu bilden.

Der Praxistag wird von Thomas Meck, Maximilian Heinritzi und Robert Gorgos organisiert und durchgeführt. Anmeldungen bitte an robert.gorgos@web.de

Anmeldungen, Kosten:

Solltet ihr, bzw. eure Trainer und Betreuer Interesse haben an dieser Ausbildung teilzunehmen, bitten wir um vorherige Anmeldung. Dadurch kann die Gruppengröße besser abgeschätzt und die Inhalte entsprechend angepasst werden. Je nach

Anzahl der Anmeldungen behalten wir uns eine Teilnehmerobergrenze vor.

Die Teilnahmegebühr für die D-Trainer-Ausbildung liegt bei 20,00€ pro Person.

Die D-Trainer-Ausbildung ist gleichzeitig der für eine mögliche C-Trainer-Ausbildung erforderliche Praxisteil und gilt für eine mögliche B- bzw. C-Trainer-Lizenzverlängerung als Praxisteil.

Kooperationspartner:

Die D-Trainer-Ausbildungen werden in Kooperation mit regionalen Vereinen durchgeführt. Für die Ausbildung am 30. März 2019 ist der RSLC Holzkirchen Kooperationspartner. Über diesen erhalten die Teilnehmer Rechnungen für die Teilnahmegebühr. Eine Gesamtrechnung für alle Teilnehmer eines Vereines ist natürlich auch möglich.

Der Einnahme-Überschuss der D-Trainer-Ausbildung kommt der Jugendkasse des RSLC Holzkirchen zugute.

Mitzubringen:

Nachdem der Fokus auf dem praktischen Erlernen von Fahrtechnik und dem Durchführen von Fahrspielen liegt, ist die Mitnahme eines funktionierenden MTBs unabdingbar. Ebenso muss jeder Teilnehmer einen Helm tragen. Es empfiehlt sich der Witterung angemessene Kleidung mitzunehmen sowie ggf. ein Block und ein Stift (für Notizen).

Zwischendurch werden wir eine kleine Pause machen, zu der man sich ein Lunchpaket und etwas zu trinken mitnehmen kann. Hier werden wir auch die Zeit für kurze theoretische Inhalte nutzen. (Grundlagen der Trainingsmethodik im MTB-Sport (XCO)).

Vorläufiger Ablaufplan (Änderungen vorbehalten):

Nach einer Begrüßung und kurzen Vorstellung werden wir uns in der ersten Hälfte des Praxistages (ca. 2 Std.) mit dem Erlernen und Verfeinern der eigenen Fahrtechnik beschäftigen.

Die Pause nutzen wir für theoretische Inhalte, vor allem die Grundlagen der Trainingsmethodik im MTB-Sport (XCO).

Nach dieser Pause beschäftigen wir uns im zweiten Teil mit verschiedenen Möglichkeiten der fahrtechnischen Spielereien und Fahrspielen, durch welche die Trainer den Kindern spielend Lerninhalte vermitteln können. Dies soll Abwechslung und Ideenreichtum ins Training bringen und den Kindern neue Belastungsreize vermitteln. Um selber die Belastungen und Anforderungen einschätzen zu können, werden die Fahrspiele von den Teilnehmern selber absolviert.

Verteilung/Weiterleitung der Einladung:

Zum Schluss noch eine Bitte: Da wir leider nicht alle eMail-Adressen der zuständigen Trainer und Betreuer habe, würden wir euch bitten diese Einladung weiterzuleiten, bzw. andere Trainer darauf aufmerksam zu machen.

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Meck
Fachwart MTB Oberbayern
Bayerischer Radsportverband e.V.
thomas@meckmont.de

Maximilian Heinritzi
Trainer MTB Oberbayern
MaximilianHeinritzi@gmx.de

Robert Gorgos
Stützpunkttrainer MTB Oberbayern
Bayerischer Radsportverband e.V.
robert.gorgos@web.de
0176 / 456 00 123