



# Einladung zur D-Trainer-Ausbildung Bayern am 12. Oktober 2019 in Bayreuth



Liebe Trainerinnen und Trainer,  
liebe Betreuerinnen und Betreuer,  
liebe Vereinsverantwortlichen,

hiermit möchte ich euch herzlich zur D-Trainer-Ausbildung 2019 in Bayreuth 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 Bayern 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, 12. Oktober 2019 von 10.00 bis 16.00 Uhr statt.

Treffpunkt ist der große Schotterparkplatz der Bürgerreuth (An der Bürgerreuth 14, 95445 Bayreuth). Der Praxistag wird von Robert Rittger organisiert und durchgeführt. Anmeldungen bitte an [rittger@brv-ev.de](mailto:rittger@brv-ev.de).

## **Anmeldungen, Kosten:**

Solltet ihr, bzw. eure Trainer und Betreuer Interesse haben an dieser Ausbildung teilzunehmen, bitte ich um vorherige Anmeldung bis spätestens 09. Oktober 2019. Dadurch kann die Gruppengröße besser abgeschätzt und die Inhalte entsprechend angepasst werden. Je nach Anzahl der Anmeldungen muss ich mir eine Teilnehmerobergrenze vorbehalten. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 10 Personen.

Die Teilnahmegebühr für die D-Trainer-Ausbildung Bayern beträgt 40,00€ pro Person.

## **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).

Mittags werden wir eine kleine Pause machen, zu der man sich ein Lunchpaket mitnehmen kann.

## **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. Hierbei werden den Teilnehmern die Grundlagen des Mountainbikens beigebracht. Die Schwerpunkte gehen dabei von Auf- und Abfahrtstechnik über Sitzposition und Tretmotorik bis hin zu Intervall- und Belastungsmethodik.

In der folgenden Mittagspause werden einige theoretische Punkte angesprochen (Ausstattung der Trainer, Organisation und Struktur des Vereinstrainings, Strukturen des BRV, nationale Rennserien, Anforderungen der Altersklassen, D-Kaderstruktur, etc.).

Nach dieser Pause wird sich im zweiten Teil mit verschiedenen Möglichkeiten der fahrtechnischen Spielereien und Fahrspielen beschäftigt, 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 die Belastungen und Anforderungen möglichst genau einschätzen zu können, werden die Fahrspiele von den Teilnehmern selber absolviert.

Bei allen Punkten kann auf spezielle Wünsche oder Fragen der Teilnehmer eingegangen werden.

Sofern diese bereits bei der Anmeldung mitgeteilt werden, würde mir dies die Planung vereinfachen.

### **Qualifikationsnachweise:**

Die Teilnahme an der D-Trainer-Ausbildung wird mit 8 Unterrichtseinheiten (UE) für die Verlängerung der C- und B-Lizenzen Radsport angerechnet. Zur Verlängerung der C- und B-Lizenzen sind insgesamt 15 UE nötig. Bezüglich der Ableistung der dann noch fehlenden 7UE, bitten wir um individuelle Klärung der Möglichkeiten mit der Geschäftsstelle des BRV. Diese ist unter [buero@brv-ev.de](mailto:buero@brv-ev.de) zu erreichen.

Weiterhin wird die D-Trainer Ausbildung in Bayreuth als Praxisteil mit 10 Unterrichtseinheiten für eine angestrebte C-Lizenz Radsport angerechnet.

### **Verteilung/Weiterleitung der Einladung:**

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

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen

Robert Rittger



Trainer MTB U15/U17  
Bayerischer Radsportverband e.V.  
[rittger@brv-ev.de](mailto:rittger@brv-ev.de)  
Cottenbacher Straße 14  
95445 Bayreuth