



www.easydrivers.at

Beitrag: Werner Madlencnik

Modul: Kinder und Jugendliche unterwegs mit dem Rad

Titel: Ausbildung für RadfahrlehrerInnen

EASY DRIVERS RADFAHRSCHULE

In den Radfahrsicherheits-Intensivkursen der EASY DRIVERS RADFAHRSCHULE erlernen Kinder und Jugendliche Radfahrtechniken und Profi-Knowhow, um sowohl Sicherheit als auch Fahrspaß zu erhöhen.

Selbstsichere Kinder und Jugendliche, die ihr Fahrrad beherrschen, haben ein geringeres Unfallrisiko!

Entwicklung

- Die Entwicklung der 2003 gegründeten Easy Drivers Radfahrschule vom ursprünglichen sportlichen Mountainbike-Projekt bis hin zum aktuellen Anbieter von Radfahr- und E-Bike-Kursen für alle Zielgruppen.
- Vom Laufrad im Kindergarten über Anfängerkurse für alle Altersgruppen bis zu E-Bike-Ausfahrten für VIPs und Radfahr sicherheitskursen für MigrantInnen.

EASY DRIVERS RADFAHRSCHULE TEAM

- Alle unsere MitarbeiterInnen sind „Radfahr-Mastertrainer“, welche durch das klimaaktiv mobil Dachmanagement in der Österreichischen Energieagentur zertifiziert werden.
- Als Basis haben unsere MitarbeiterInnen eine zusätzliche Ausbildung im Sportbereich.



Sicherheit, Gesundheit, Mobilität, Umweltschutz & Integration

THEMEN & ZIELGRUPPEN

Initiative für mehr Sicherheit am Rad

Unser Ziel ist es:

- Möglichst viele Menschen mit unseren Radfahrsicherheitskursen erreichen, um das technische Niveau zu heben.
- Die Unfallzahlen zu senken und die Verkehrssicherheit zu erhöhen.
- Die Fahrräder auf ihre Verkehrstauglichkeit zu überprüfen.
- Alle zum Tragen von geeigneten Helmen zu motivieren.



Gesundheit ist unser Thema

- Unser Ziel ist es die Gesundheit durch Bewegung am Rad zu fördern und mehr Spaß beim Radfahren zu haben!
- Wir fördern die Gesundheit und Vitalität durch Bewegung in aeroben Ausdauerbereichen speziell durch Ausfahrten mit dem E-Bike.



Mobilität ist unser Thema

Ziel unserer Mobilitätskurse ist die Auffrischung bereits vorhandener motorischer Fertigkeiten, die Verbesserung des Zutrauens in die eigene Fahrtechnik und damit die Steigerung der Freude am Radfahren und eine Erhöhung der individuellen Mobilität!



Integration ist unser Thema

- Radfahrkurse in den Schulklassen verschieben das bekannte klasseninterne soziale Gefüge. Kinder und Jugendliche, mit weniger gutem Lernerfolg können oft die besten Radfahrer sein.
- Das E-Bike schafft Integration und „neue“ Mobilität für Menschen mit besonderen Bedürfnissen.



Umweltschutz ist unser Thema

- Umweltgedanken vermitteln „weg vom Verbrennungsmotor hin zum Fahrrad oder E-Bike und die Umwelt schonen.
- 2015 wurde die EASY DRIVERS RADFAHRSCHULE im Rahmen der klima:aktiv- Fachkonferenz in der Wirtschaftskammer zum neuen klima:aktiv mobil Partner ernannt. Umweltminister Andrä Rupprechter ehrt die EASY DRIVERS RADFAHRSCHULE. Sie wurde für Engagement und Kompetenz im Klima- und Umweltschutz ausgezeichnet.



Wieso eine Radfahrschule?!

RADFAHREN ERLERNEN

Radfahren ist kinderleicht ...

14 | STEIERMARK

KLEINE ZEITUNG
MONTAG, 31. MÄRZ 2003

KOPFVERLETZUNGEN

Sprung mit Rad endete für Schüler im Spital

Von Hindernis auf Skater-
Platz kopfüber gestürzt.

OBERWÖLZ. Zu einem schweren Unfall kam es am Samstagabend auf dem Skaterplatz des Oberwölzer Freizeitzentrums. Mehrere Jugendliche waren dort, wollten mit ihrem Skateboards bzw. Fahrrädern die Hindernisse überwinden. Der 18-jährige BORG-Schüler Gernot L. versuchte es mit seinem Rad. Als er gerade eines der Hindernisse übersprang, stürzte er dabei kopfüber aus einer Höhe von eineinhalb Metern auf den Asphalt. L., der keinen Helm trug, schlug mit dem Kopf auf und zog sich dabei schwere Gesichtsverletzungen zu. Nach einer Erstversorgung durch den Distriktsarzt wurde er mit dem Hubschrauber in die Neurochirurgie nach Graz gebracht.



Seinen großen Vorbildern, hier bei der Mountainbike-WM, wollte es der 18-Jährige nachmachen

SCHMAZNER/SCHIE

Verkehrssicherheit -Hintergrund

Statistisch gesehen ist jeder zweite Unfall am Moped/Motorrad ein sogenannter Fahrunfall* auf Grund Kontrollverlusts über das Zweirad. Die Ursachen dafür sind meist individuelle Fahrfehler vor allem im Bereich des Bremsens und Kurvenfahrens (Lenken).

Besonders Bremsen und Lenken sind Basistechniken, die bereits frühzeitig geschult werden können.

*51% der Unfälle mit 2-Rädern resultieren aus Fahrfehlern. Quelle: Unfalldaten-auswertung der ADAC Unfall-forschung 2012; Basis etwa 1.500 Unfälle europaweit.

Nach einer Statistik des ÖAMTC resultierten 61% aller Moped/Motorradunfälle 2013 aus eigenem Fehlverhalten bzw. waren Alleinunfälle.



Wie lernt man „richtig“ Radfahren?

Früher:

- Dreiradler
- Roller
- Ev. Kinderrad mit Stützrädern und Rücktritt
- Erstes eigenes Rad mit Rücktritt
- Vatis Fahrrad
- Rennrad ohne Rücktritt jedoch mit Schaltung



Wie lernt man „richtig“ Radfahren?

Heute:

- Plastiktraktor
- Laufrad
- Micro-Roller
- Kinder-Mountainbike
- Erwachsenenrad
- E-Bike / Pedelec



Übung macht den Meister ...

- Schischule
- Tennisschule
- Snowboardschule
- **RADFAHRSCHULE**
- Freiwillige Radfahrprüfung
- Moped-Führerschein
- Autoführerschein



Fragen, Denkanstöße und Antworten

RADFAHRUNTERRICHT

WIE KANN MAN IN RELATIV KURZER ZEIT DIE GESETZTEN LERNZIELE BEIM RADFAHRUNTERRICHT ERREICHEN?

SPORTDIDAKTIK

Die Sportdidaktik (Unterrichtslehre) befasst sich mit dem Zusammenhang von Lehren, Lernen und Erziehen im Bereich von Sport (z.B. Qualifikation von Sportlehrern).

- Die Unterrichtslehre befasst sich mit vier Fragestellungen:
 - a) **WOZU** soll gelehrt werden (Frage nach den Lernzielen)
 - b) **WAS** soll gelehrt werden (Frage nach dem Lerninhalt)
 - c) **WIE** soll es gelehrt werden (Frage nach der Art des Vorgehens, den Methoden)?
 - d) **WOMIT** soll gelehrt werden (Frage nach den Hilfsmitteln)?

Gütekriterien des Unterrichts

- Klare Strukturierung des Unterrichtsablaufs
- Hoher Grad echter Lernzeit der SchülerInnen
- Fachliche Korrektheit
- Klar formulierte und kontrollierte Leistungserwartungen
- Erfolgreiche Steuerung der Aufmerksamkeit der SchülerInnen
- Freundliche Arbeitsatmosphäre
- Methodenvielfalt
- Regelmäßiges und folgenreiches Feedback

SPORTMETHODIK

Die SPORTMETHODIK beschäftigt sich mit den Verfahren zur Vermittlung von Lernzielen!

- **Aufgaben:**
 - *Schnelles Erlernen*
 - *Langes Behalten*
 - *Hohe Übertragbarkeit*

durch

- **Wahl der optimalen Lehrmethode und Organisationsform**
- **Wahl der optimalen Betriebsform (Frontal-, Gruppen- oder Einzelbetrieb)**
- **Wahl der optimalen Lernhilfen (optisch, verbal etc.)**
- **Wahl der optimalen Lernschrittgrößen innerhalb einer bestimmten Unterrichtsmethode oder -technik**
- **Wahl des optimalen Führungsstils**

Methodische Prinzipien

- Prinzip der verminderten Lernhilfe
- Prinzip der graduellen Annäherung
- Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten
 - Vom Bekannten zum Unbekannten
 - Vom Leichten zum Schwierigeren
 - Vom Leichten zum Schweren
 - Vom Einfachen zum Zusammengesetzten
 - Vom Allgemeinen zum Speziellen
 - Vom Konkreten zum Abstrakten
 - Vom Nahen zum Entfernten
 - Vom Allgemeinen zur Differenzierung und zum Individuellen
 - An Bekanntes anknüpfen

Kein Radfahren ohne Helm



Schalten



Balance & Lenken



Anfahren



Spur halten



Bremsen



Kursinhalte

- Überprüfen des mitgebrachten eigenen Rades auf Verkehrstauglichkeit. Rad-Check mit Vermerk auf der Diplom-Rückseite
- Individuelle Helmüberprüfung (eigenen Fahrradhelm mitbringen!)
- Allgemeine theoretische Einleitung
 - Sicherheit, StVO
- Diplomüberreichung
- Schulbezogene Veranstaltung in den jeweiligen Bundesländern



UNTERSCHIEDE VON FÄHIGKEITEN UND FERTIGKEITEN?

Definitionen: (motorische) Fähigkeit – Fertigkeit

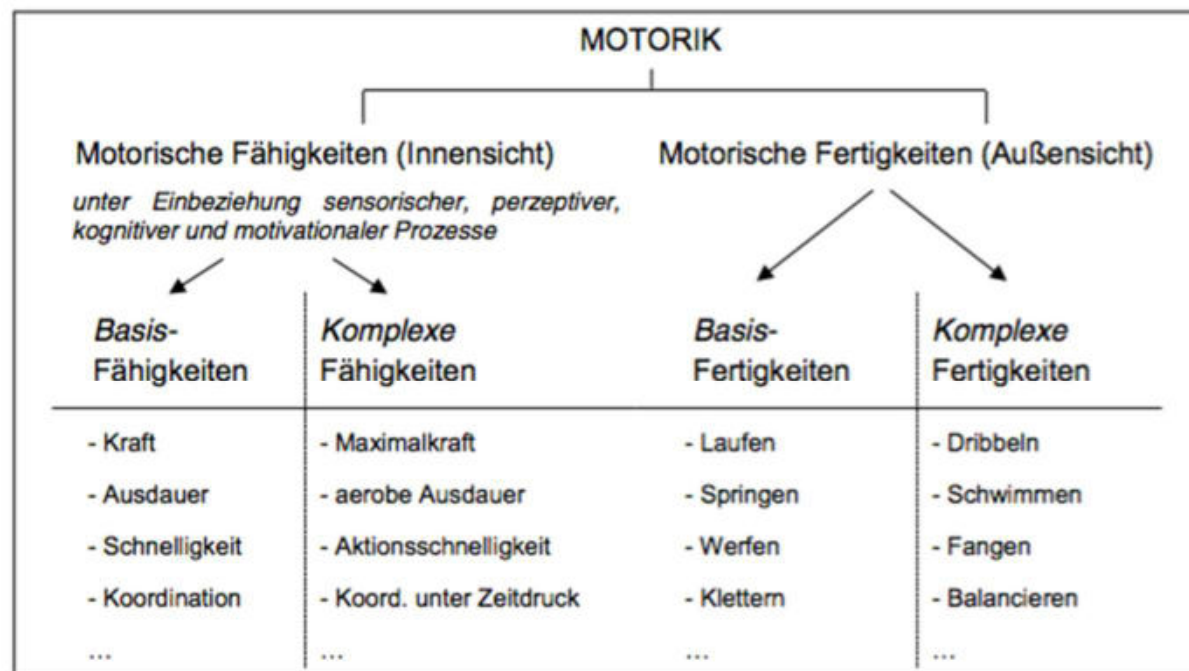
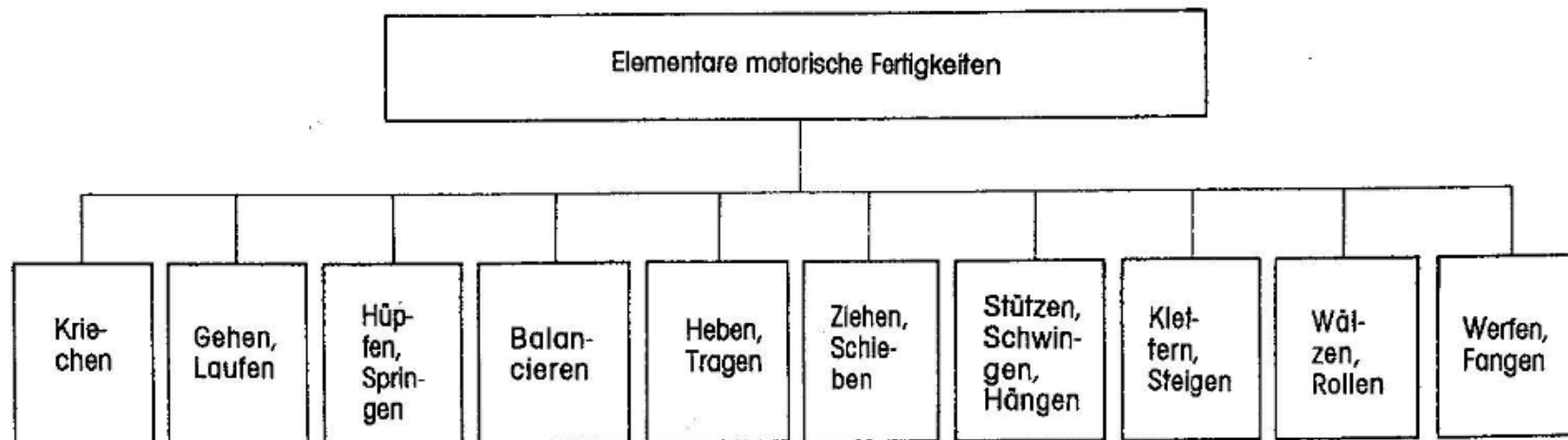


Abb. 1. Differenzierung des Gegenstandsbereiches Motorik in motorische Fähigkeiten und motorische Fertigkeiten (vgl. Bös, 2001⁸)

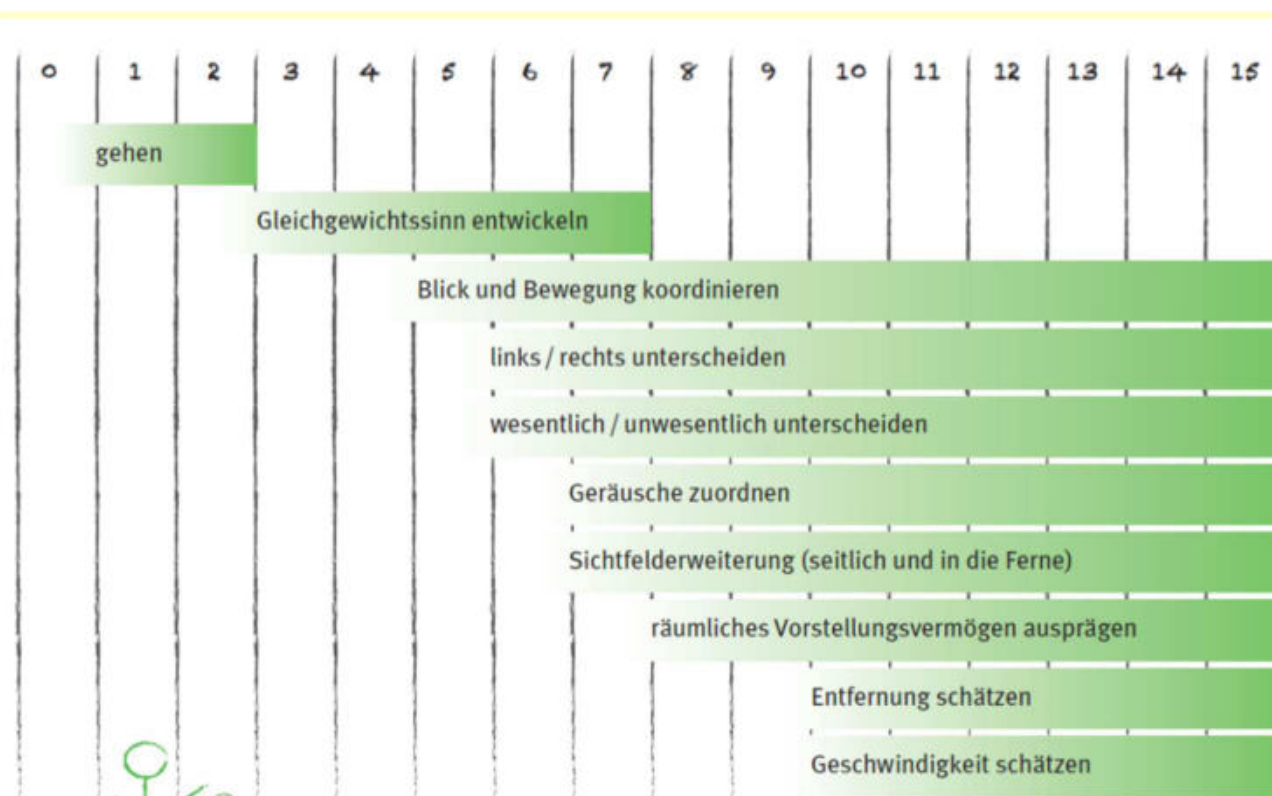
Elementarische motorische Fertigkeiten



Vorhandensein der Fähigkeit

	Vorhandensein der Fähigkeit oder Funktion		
	> 85 %	50 – 85 %	< 50 %
Visuelle Wahrnehmung:			
a. Periphere Wahrnehmung	8/9		
b. Bewegungswahrnehmung	5		
c. Farbwahrnehmung	4/5	3	
Fortsetzen der visuellen Suche, nachdem ein Auto vorbeigefahren ist		5	4
Akustische Wahrnehmung / Lokation	4/5		
Verständnis räumlicher Relationen	8/9	6/7	4/5
Auswahl einer Überquerungsstelle abseits von parkenden Fahrzeugen, falls möglich	10	8	6
Schätzung von Entfernungen	8	6/7	5
Schätzung von Geschwindigkeiten	9/10	5	
Wahrnehmung und Antizipation von Risiken	9/10		
Erkennen einer sicheren Überquerungsstelle - ohne Training	10/12	8/9	7/8
Erkennen einer sicheren Überquerungsstelle – mit Training		5	
Motorische Fertigkeiten: Anhalten (als Fußgänger)	6		

Voraussetzungen zum Radfahren



**WAS HEIßT TECHNIK
ERWERBSTRAINING /TECHNIK
ANWENDUNGSTRAINING /
SITUATIV-VARIABLE-
VERFÜGBARKEIT BEIM
RADFAHRUNTERRICHT?**

Der Lernvorgang:

- **1. Interessieren**
 - Interesse am Lernziel ist eine unerlässliche Voraussetzung für einen günstigen Lernvorgang. Der Antrieb ist die auslösende Kraft des Lernprozesses. Der Antrieb (Motivation) ist nicht nur zu Beginn des Lernvorganges notwendig, sondern während seiner ganzen Dauer.
- **2. Aneignen**
 - *Grobformung*
 - *Feinformung*
 - *Festigen*
- **3. Bewähren**
 - Das Gelernte soll generalisiert und vor allem auch der Bewährung ausgesetzt werden. Bewährung nennt man die Ausführung und Anwendung motorischer Fertigkeiten unter erschwerenden (psychischen, zeitlichen, situativen) Bedingungen.

Lernphasen

- Entwicklung der Grobkoordination
- Entwicklung der Feinkoordination
- Stabilisierung der Feinkoordination variable Verfügbarkeit

Entwicklung von Fertigkeiten

- Stufe 1:
 - **Wissen** über den genauen Ablauf der Fertigkeit und ihrer Ausführung.
- Stufe 2:
 - Ausbildung einer **Prozedur** für die Fertigkeitsausführung
 - Ausführung wird flüssiger
 - Regeln müssen nicht mehr ständig vergegenwärtigt werden.
- Stufe 3:
notwendig, um kognitive Ressourcen für Verkehr zu haben
 - Stufe der **Automatisierung** der Fertigkeit (Wissensoptimierung und –Verfeinerung (Tuning),
 - die Fertigkeit wird immer flüssiger und sicherer
 - Gewöhnlich ist Lernender nicht mehr fähig dieses Wissen zu verbalisieren (außer bei direkter Ausführung).

**WAS MEINEN WIR
EIGENGLICH, WENN WIR VOM
„GLEICHGEWICHT“ BEIM
RADFAHREN REDEN?**

Koordinative Fähigkeiten

kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt
Reaktionsfähigkeit	Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.
Kopplungsfähigkeit	Fähigkeit, Teilkörperbewegungen bzgl. eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen
Orientierungsfähigkeit	Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum
Gleichgewichtsfähigkeit	Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen.
Umstellungsfähigkeit	Fähigkeit während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten
Rhythmisierungsfähigkeit	Fähigkeit einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Außerdem die Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.

WORAUF ACHE ICH BEI DER WAHL EINES ÜBUNGSPLATZES IM SCHONRAUM?

Übungsgelände

- Flache, abgesperrte Asphaltfläche
- trockener Untergrund ist von Vorteil
- kein reiner Schotter-, Sand- oder Wiesenuntergrund



Trainingsgebiet:		
Ort - genaue Bezeichnung:		
Erlaubnis des Grundbesitzers eingeholt? (Name, Datum):		
Erlaubnis mit Kreide den Boden zu bemalen eingeholt?:		
Abgesperrt (Gefährdung durch Autos möglich?)		
Abgesperrt (Störung durch Fußgänger oder andere Radfahrer möglich?)		
Größe (im Vergleich mit Sportplätzen)		Überdacht:
Gelände (Neigung, Unebenheiten):		
Übungsgelände Form-Skizze (rechteckig, verwinkelt, ...):		
Übersichtlichkeit des Übungsgeländes (gut/mittel/schlecht):		
Bodenbeschaffenheit:		
Gefahrenpotential (Beschreibung):		
Störfaktoren (Beschreibung):		
Wetter (Beschreibung):		Temperatur:

**WARUM IST DIE RICHTIGE
WAHL DES
ORGANISATIONSRAHMENS
ENTSCHEIDEND FÜR DIE
QUALITÄT DES
RADFAHRUNTERRICHTES?**

Üben im Kreisbetrieb



Gruppenteilung



Ausbildung für RadfahrlehrerInnen

RADAKADEMIE

Radakademie

- Bei „Seminaren und Weiterbildungen“ zu den Themen Radsicherheit, Rad- und E-Bike-Technik, Tourenplanung, Mountainbiking und Fatbiken geben wir unser Know-How weiter.
- In unserer aktuell neuesten Ausbildung erlernen angehende RadfahrlehrerInnen für die Zielgruppe „Flüchtlinge“ eine Methodik um den Flüchtlingen Radfahren zu lehren und um auf Gefahren im Straßenverkehr gut vorbereitet zu sein.

Ausbildung zum E-Bike/Pedelec Guide

MAG. DR. ANDREAS DULLER

geboren am 28.10.1979

hat bei der Ausbildung zum
E-Bike/Pedelec Guide
Grundkurs

am 19. Juli 2013 in Althofen
teilgenommen.

Ausbildner:
Werner Madlencnik
Mobile Radfahrschule


radfahrschule.at

Ausbildungsinhalte:

Organisation und Durchführung einer E-Bike / Pedelec-Tour - Verbesserung der Technik und des Eigenkönnens - Radfahr-Grundtechniken (Bremsen, Kurventechnik, Schalten, Downhill, Bergauffahren, Pedalieren, Hindernisse überwinden) - E-Bike/Pedelec Spezialtechniken (Bremsen, Kurventechnik, Schalten) - Ausrüstungskunde (E-Bike/Pedelec, Werkzeug, Bekleidung, Sonnenschutz, Regenschutz, Helm) - Unterrichtslehre (Methodik, Didaktik, Pädagogik) - Orientierung & Kartenkunde (Ausarbeitung der richtig abgestimmten Tour, Sicherheit und Gefahrenmanagement) - Trainingslehre für Koordination am E-Bike / Pedelec - Richtiges Einstellen des Bikes sowie Bike-Reparaturen vor- und während der Ausfahrt - Spezielle Erste Hilfe bei Bike-Unfällen - Rechtskunde (Haftpflicht, Sorgfaltspflicht) - Einweisung der TeilnehmerInnen und Lehrauftritt - 16 Einheiten

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION

Ausbildung zum Radfahrlehrer

Voraussetzungen für die Teilnahme:


- eigenes Fahrrad mit verkehrssicherer Ausstattung und Fahrradhelm
- sicherer Umgang mit dem Fahrrad – Fahrradbeherrschung im Verkehr und im Gelände
- soziale Kompetenz und organisatorische Fähigkeiten
- Erste – Hilfe – Kurs - nicht älter als zwei Jahre
- Mindestalter: 18 Jahre



Kursinhalte

- Modul A - Grundlagen zum Radfahren (inkl. technische und gesetzliche Grundlagen)
8 EH
- Modul B – Grundlagen für RadfahrlehrerInnen - Erwerb von Trainingskompetenz
9 EH
- Modul C – Praxis für RadfahrlehrerInnen inkl. Ebike-Schnupperkurs
12 EH

15/0100-KA2SE/13572 – HU – AT – RO – NL
Strategic partnership in field of cycling road safety education for school children

 **Erasmus+**

EDUCATION FOR CYCLING INSTRUCTOR / TEACHER TO CYCLING

klimatektiv
www.klimatektiv.at

Organizer: Easy Drivers cycling school in cooperation with the "climate-active" management by the Austrian Energy Agency!

Date:
Thursday, April 28th to Monday, May 2, 2016 – Registration Deadline April 15, 2016

Language:
English

Time: 14:30 until 17:30
Tuesday, 9.0.0 until 15.0.0
Wednesday, 9.0.0 until 12.0.0 and 12.0.0 until 15.0.0
Thursday, 12.0.0 until 13.0.0
Monday, 15.0.0 until 15.0.0

Venue:
Graz Schooling

Registration:
Registration must be made by email (office@radfahrschule.at) before the deadline specified above - Registration is valid from receipt of the seminar fee.

Seminar:
The exercises will be held in English and are open to everyone who is registered!

Seminar fee: 50,- € (including 20% VAT) (incl. various maintenance equipment, etc.).

No Seminar Fee for Eurydice Partners (15/0100-KA2SE/13572) & Austrian Energy Agency & partner Radfahrschule

Participants: min 8 – max. 12

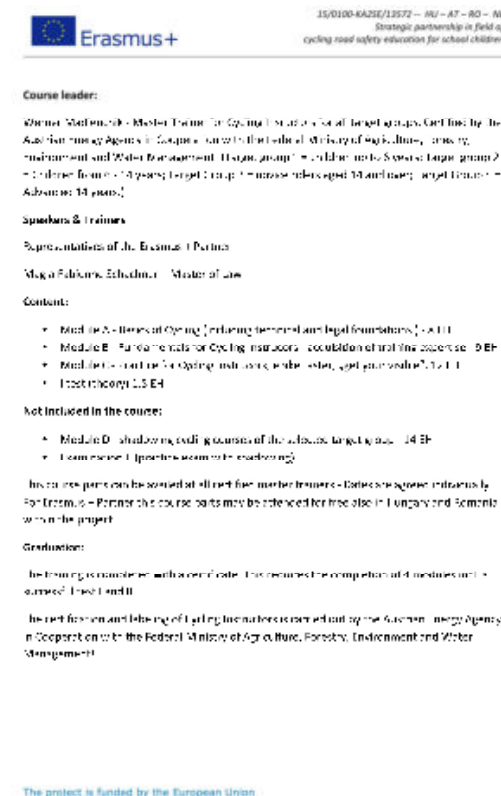
Prerequisites:

- own bike and bicycle helmet
- Safe handling of the bicycle - bike control in the traffic and off-road
- interpersonal skills and organizational skills
- First-aid - course - not older than two years
- Minimum age: 18 years

The project is funded by the European Union

Zertifizierung

- Prüfung I (Theorie) 1,5 EH
- Modul D - Hospitation bei Radfahrkursen der ausgewählten Zielgruppe – je Zielgruppe 14 EH
- Prüfung II (Praxisprüfung mit Hospitation)
- Die Ausbildung wird mit einem Zertifikat abgeschlossen.
- Voraussetzung ist die Absolvierung der 4 Module inkl. erfolgreicher Prüfung I und II.
- Die Anzahl der Hospitationen Zielgruppe bei deren Radfahrkursen hospitiert wird, kann frei gewählt werden. Mind. 1 – maximal 4 sind möglich.



Mobilisierung & Nachhaltigkeit

Unserer Herausforderung:

- Mobilisierung der Zielgruppen
(wie können Menschen dazu gebracht werden,
die EASY DRIVERS RADFAHRSCHULE zu buchen) und
- Entfaltung nachhaltiger Wirkungen der Trainings
(wie motiviere ich die Menschen, sich zukünftig an unsere
Empfehlungen zu halten)

**Hier
Probefahren!**

Werner Madlencnik

- Der Gründer der Mobilen Radfahrschule Werner Madlencnik war erfolgreicher Skirennläufer und hat als staatlich geprüfter Trainer für allgemeine Körperausbildung, sowie staatlich geprüfter Schi- und Snowboardtrainer internationale Erfahrung gesammelt.
- Als Veranstalter des UCI Mountainbike Weltcups in Schladming wurde der Titel „Best UCI Worldcup“ verliehen und mit dem ersten „Green Event“ Österreichs konnte der ÖGUT-Umweltpreis, der steirische Umweltschutzpreis und der Tourismus-Innovationspreis gewonnen werden.
- Er hält Vorträge bei EU-Projekten, Sportärztekongressen, Snowboardlehrerausbildungen, Fortbildungen der Polizei, Lehrerfortbildungen in pädagogischen Hochschulen, Instruktoren Ausbildungen der Bundessportakademie, ...



Info & Kontakt

EASY DRIVERS
MOBILE RADFAHRSCHULE
Werner Madlencnik
Coburgstraße 53
A-8970 Schladming
Tel: 0664 3380490
www.radfahrschule.at
info@radfahrschule.at

