

Ernst/Heßler/Stifel/Zollfrank

Radsport in Schule und Verein

Das offizielle Lehrbuch des Bundes Deutscher Radfahrer

M

Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	10
--------------	----

EINHEIT 1

Theorie

1 Materialkunde.....	11
1.1 Das verkehrssichere Fahrrad.....	11
1.2 Sicherheitskontrolle, Pflegen und Warten des Fahrrades.....	12
1.3 Sportbekleidung.....	12
2 Verkehrserziehung.....	12

Praxis

1 Einzelfertigkeiten.....	13
1.1 Aufsteigen und Anfahren.....	13
1.2 Bremsen und Absteigen.....	14
1.3 Lenken und Kurven fahren.....	15
1.4 Fahren mit Umschauen.....	16
1.5 Fahren im Gelände.....	16
2 Gruppenbezogene Fertigkeiten.....	17
2.1 Hintereinanderfahren in der Einzelreihe.....	17
2.2 Nebeneinanderfahren in der Doppelreihe.....	18
2.3 Spielformen.....	20
3 Ausdauerschulung.....	21
Lernerfolgskontrolle.....	21

EINHEIT 2

Theorie

1 Materialkunde.....	26
1.1 Bezeichnung der wichtigsten Teile des verkehrssicheren Sportrades.....	26
1.2 Positionsbau.....	27

1.3 Sicherheitskontrolle, Pflegen und Warten des Sportrades.....	30
1.4 Sportbekleidung.....	31
2 Verkehrserziehung.....	31

Praxis

1 Einzelfertigkeiten.....	31
1.1 Pedalaufnahmen.....	31
1.2 Bremsen und Absteigen.....	32
1.3 Steuern und Kurven fahren.....	34
1.4 Fahren im Stehen.....	36
1.5 Umschauen während der Fahrt.....	36
1.6 Gleichgewichtsschulung.....	37
1.7 Überqueren von Hindernissen.....	38
1.8 Entwicklung der Tretbewegung.....	39
1.9 Schalten.....	40
2 Gruppenbezogene Fertigkeiten.....	40
2.1 Fahren in der Einzelreihe.....	40
2.2 Fahren in der Doppelreihe.....	41
2.3 Ablösen.....	42
2.4 Spielformen.....	43
3 Ausdauerschulung.....	45
Lernerfolgskontrolle.....	45

EINHEIT 3

Theorie

1 Materialkunde.....	46
1.1 Bezeichnung der wichtigsten Teile des Rennrades.....	46
1.2 Positionsbau.....	47
1.3 Sicherheitskontrolle, Pflegen und Warten des Rennrades.....	52
1.4 Sportbekleidung.....	52

2	Taktik.....	53
2.1	Wahl der richtigen Übersetzung.....	53
2.2	Ausnutzen des Windschattens.....	56
3	Verkehrserziehung -besondere Hinweise.....	56

Praxis

1	Einzelfertigkeiten.....	57
1.1	Pedaleinstieg/Pedalausstieg - Radrennschuh.....	57
1.2	Situationsgerechtes Schalten.....	57
1.3	Bergfahren - Wiegetritt.....	59
1.4	Fahren auf lockerem Untergrund.....	60
1.5	Auf- und Abspringen im Gelände.....	61
1.6	Tragen und Schultern des Rennrades.....	62
1.7	Überwinden von Hindernissen im Gelände.....	64
2	Gruppenbezogene Fertigkeiten.....	67
2.1	Hinterradfahren.....	67
2.2	Situations- und witterungsangepaßtes Windschattenfahren.....	69
2.3	Fahren in der Gruppe.....	70
2.4	Ablösen.....	70
3	Ausdauerschulung.....	71
3.1	Ausfahrten.....	71
3.2	Einzelzeitfahren.....	71
3.3	Tagestouren.....	71
	Lernerfolgskontrolle.....	72

EINHEIT 4

Theorie

1	Sportbiologie.....	73
1.1	Physiologische Grundlagen im Radsport.....	73
2	Trainingslehre.....	75
2.1	Trainingsmethoden.....	75

3	Taktik.....	78
4	Materialkunde - Bahn.....	79
4.1	Rahmen.....	79
4.2	Laufräder.....	79
4.3	Reifen.....	79
4.4	Luftdruck.....	79
4.5	Kurbellängen.....	80
4.6	Übersetzungen.....	80
4.7	Positionsbau.....	80
5	Wettkampfbestimmungen.....	81
5.1	Straßenrennsport.....	81
5.2	Querfeldeinrennsport.....	81
5.3	Bahnrennsport.....	81

Praxis

1	Einzelfertigkeiten - Straße.....	81
1.1	Schalten.....	81
1.2	Sprinten.....	81
1.3	Körperkontakt.....	82
1.4	Laufradkontakt.....	82
2	Gruppenbezogene Fertigkeiten.....	83
2.1	Belgische Reihe.....	83
2.2	Vierer-Mannschaftsfahren - Straße.....	84
2.3	Einzelzeitfahren - Straße.....	85
3	Einzelfertigkeiten - Bahn.....	87
3.1	Aufsteigen, Pedal aufnehmen.....	87
3.2	Fahren auf der Bahn.....	87
3.3	Aufstehen während der Fahrt.....	88
3.4	Steuern auf der Bahn.....	88
3.5	Ausnutzen der Bahnüberhöhung.....	89
3.6	Antreten.....	89
3.7	Stehversuch.....	89

4	Gruppenbezogene Fertigkeiten - Bahn.....	90
4.1	Hinterradfahren.....	90
4.2	Ablösen.....	90
4.3	Fahren im Feld.....	91
4.4	Vierer-Mannschaftsfahren.....	92
4.5	Ablösen beim Zweier-Mannschaftsfahren.....	93
5	Ausdauerschulung.....	95
	Lernerfolgskontrolle.....	95
	Dehnungsübungen zum Aufwärmen mit dem Fahrrad.....	96
	Entspannungsübungen während der Fahrt.....	100
	Literaturverzeichnis.....	103