



*Fédération du Sport
Cycliste Luxembourgeois*

Veloschoul TECH-KIDS





Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Problematik:

Rückgang Lizenzen

**# starke Differenzierung der technischen Ausbildung
innerhalb der Vereine**

**# starke Differenzierung der technischen Fähigkeiten
der Sportler**

fehlende qualifizierte Trainer in den Vereinen



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

UNTERSCHIEDLICHE STRECKEN? DISTANZ?



Benjamin 2

Benjamin 1

Bambi1,2,3

6-10 JAHRE



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Leistungs- niveau	Mögliche Wettkampfgestaltung
Blau	<ul style="list-style-type: none">• Zeitfahren auf einem Geschicklichkeitsparcours (mit ähnlichen Übungen wie beim jeweiligen Technikabzeichen)• Epreuves d'adresse en ligne: je nach Länge der Strecke, sollten 2-3 Passagen sein, welche man je nach Leistungsklasse verändern und anpassen kann, z.B. eine Abfahrt mit drei möglichen Linien. Eine leichte, eine mittelschwere und eine schwere.• Wettkampfdauer: 7'-8'• Nur MTB gestattet
Weiß	<ul style="list-style-type: none">• Zeitfahren auf einem Geschicklichkeitsparcours (mit ähnlichen Übungen wie beim jeweiligen Technikabzeichen)• Epreuves d'adresse en ligne: je nach Länge der Strecke sollten 2-3 Passagen sein, welche man je nach Leistungsklasse verändern und anpassen kann, z.B. eine Abfahrt mit drei möglichen Linien. Eine leichte, eine mittelschwere und eine schwere.• Wettkampfdauer: 8'-12'• Nur MTB gestattet
Rot	<ul style="list-style-type: none">• Zeitfahren auf einem Geschicklichkeitsparcours (mit ähnlichen Übungen wie beim jeweiligen Technikabzeichen)• Epreuves d'adresse en ligne: je nach Länge der Strecke sollten 2-3 Passagen sein, welche man je nach Leistungsklasse verändern und anpassen kann, z.B. eine Abfahrt mit drei möglichen Linien. Eine leichte, eine mittelschwere und eine schwere.• Wettkampfdauer: 12'-15'• Nur MTB gestattet



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Blaue Stufe:



1. Stufe:

bekommt jedes Kind, welches sich beim Rennen an den Start stellt („Feuer legen, ich will weiter machen“)



2. Stufe:

Technikübungen:

- Katalog von 10 Übungen
- 1000m (4min)



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

weiße Stufe:



3. Stufe:
Technikübungen:

- Katalog von 10 Übungen
- 1000m (3:30min)



4. Stufe:
Technikübungen:

- Katalog von 10 Übungen
- 1000m (3:00min)



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

rote Stufe:



5. Stufe:
Technikübungen:

- Katalog von 10 Übungen
- 1000m (3:30min)



6. Stufe:
Technikübungen:

- Katalog von 10 Übungen
- 1000m (3:00min)



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Übungen/Ateliers

- 1. Mit dem Rad ein Hindernis überwinden (fahrend oder springend)*
- 2. Mit dem Rad ein Hindernis überwinden (step-up und step-down)*
- 3. Slalom fahren*
- 4. Dynamische Balance auf dem Rad halten*
- 5. Statische Balance auf dem Rad halten*
- 6. Auf und absteigen*
- 7. Wheelie*
- 8. Sachen aufheben und ablegen (Balance)*
- 9. Freihändig/einhändig fahren*
- 10. Kombiniertes Technikparcours auf Zeit (Bremsen, schalten, Kurven fahren) BEISPIEL!!!!!!*



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Minimes/Cadets/Débutants

Nach der erfolgreichen Einführung wird ein Technikabzeichen für die Altersklassen Minimes-Debutants eingeführt.



Bronze



Silber



Gold

Auch diese Abzeichen sollen danach bei der Bewertung für das Label FSCL-Velosschool ihre Bedeutung finden.



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Animateur Veloschool (D-Trainer/Kidscoach)

- 2016 sieht die FSCL vor eine weitere Ausbildung im Trainerbereich anzubieten und zwar den Animateur Veloschool (D-Trainer/Kids Coach) welches eine Vorstufe zu den bisher bestehenden Trainerausbildungen ist. Dieser ist speziell auf die Jugendkategorien und Minimes/Cadets zugeschnitten und beschäftigt sich in erster Linie mit dem Techniktraining.
- Die Ausbildung beinhaltet 16h theoretische und praktische Ausbildungsstunden, so wie ein Praktikumstag beim Lëtzbike-Day...powered by Skoda.
- Mögliche Termine schon ab März:
 - Samstag: ??? am INS
 - Samstag: ??? am INS
 - Sonntag: 17.04 Lëtzbike-Day...powered by Skoda



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois



xxx Euro	xxx Euro	xxx Euro
	5 doppelrot	10 doppelrot
5 rot	10 rot	20 rot
15 doppelweiß	20 doppelweiß	30 doppelweiß
	1 C-Trainer	1 B-Trainer
1 D-Trainer	2 D-Trainer	2 C-Trainer



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Cross Kids (Offroad Kids)

- Probleme
 1. Material
 2. Wetter
 3. Pause
 4. Rennen ersetzt kein Training
 5. Crossspezifische Techniken nicht von Kindern 6-10 machbar
 6. MTB Technik leicht aufs Crossrad umsetzbar



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Unser Vorschlag

- 10-12h Training mit anschließendem Rennen ohne Ergebnislisten
- Training von Trainern des Vereins und Sportlern begleitet
- Anschließend Mittagessen vom Veranstalter
- Cross-Läufe