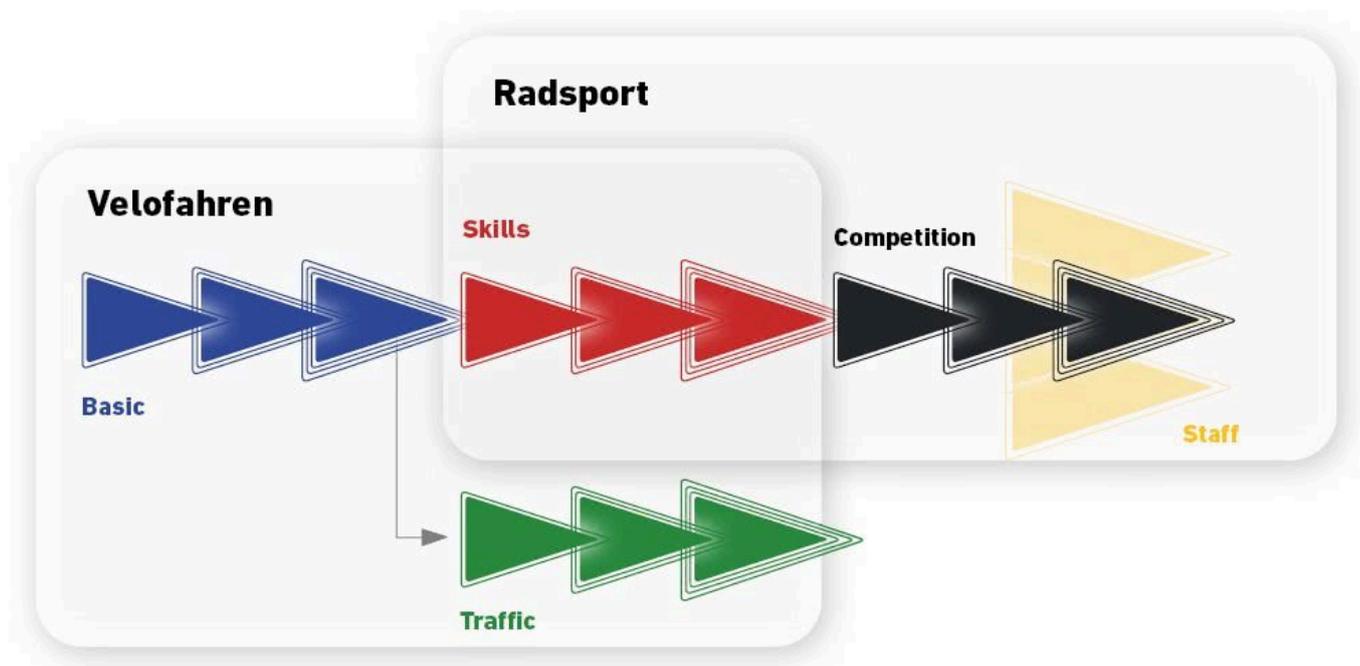


Velofahren: Aufbau Swiss Cycling Academy

Das übergeordnete Ziel der Swiss Cycling Academy ist es, den methodischen Aufbau für das Erlernen des Velo- und Radfahrens aufzuzeigen.



Die Swiss Cycling Academy ist in fünf Niveaus aufgeteilt (siehe). Durch diese Niveaus entsteht ein logischer methodischer Aufbau für das Velofahren. Die Niveaus sind auf das [FTEM Framework von Swiss Cycling](#) adaptiert. Das Programm, insbesondere die Niveaus Basics (F1, F2), Traffic und Skills (F3, T1), ist im Breitensport anzusiedeln und richtet sich vor allem an Kinder. Das Niveau Skills stellt den Übergang oder die Verbindung vom Breitensport zur gezielten Nachwuchsförderung dar. Mit den weiteren Niveaus wird aufbauend auch die gezielte Nachwuchsförderung, mit Übergang in den Leistungssport und parallel dazu oder anschliessend die Ausbildung zur Leiterperson angesprochen und aufgezeigt.

Die fünf Niveaus

Im **Niveau Basics** (blau) steht das Erlernen von einfachen Technikelementen und das Erweitern von Grundfähigkeiten auf dem Velo im Vordergrund. Diese Fähigkeiten sind wichtig um im Strassenverkehr sicher unterwegs zu sein.

Im **Niveau Traffic** (grün) dreht sich alles um das Kennenlernen der Verkehrsregeln und das Erlernen des verkehrsrelevanten Verhaltens. Der Abschluss dieser Stufe stellt die Veloprüfung dar. Die Ausbildung dieser Fähigkeiten wird in Pro Velo Fahrsicherheitskursen oder von Polizisten im Rahmen der Vorbereitung für die Veloprüfung abgedeckt (www.velokurs.ch).

Im **Niveau Skills** (rot) geht es um die Erweiterung der Fähigkeiten die über die Verkehrsregeln hinausgehen. Also um die Entwicklung von der persönlichen Technik auf dem Velo. Hier gilt es anzumerken, dass die Fähigkeiten der Niveaus Basics, Traffic und Skills mit jedem Fahrrad, das auf verschiedenem Gelände gefahren werden kann, erlernbar sind. Der Unterricht findet hier noch sportartunabhängig statt. Es gibt drei Ausnahmen: BMX , Trial und

die Sportart Kunstrad. Diese Sportarten werden relativ früh spezialisiert. Dementsprechend ist es in diesen beiden Sportarten schon im Niveau Skills wichtig, eine Disziplinen spezifische Ausbildung zu gewährleisten.

Alle anderen Radsportarten werden ab dem **Niveau Competition** (schwarz) spezialisiert. Hier können alle Disziplinen entdeckt werden und am Ende des Niveaus sind die Fahrerinnen und Fahrer bereit erste Wettkämpfe im Radsport zu bestreiten.

Das **Niveau Staff** (gelb) zeigt die Möglichkeit der Ausbildung zur Leiterperson auf. Dieses Niveau ist insofern wichtig, dass Sportlerinnen und Sportler während oder nach ihrer Karriere auch eine Ausbildung zur Leiterperson in Betracht ziehen und so dem Radsport langfristig erhalten bleiben.

Entscheidende Trainerkompetenzen

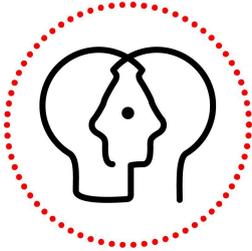
Zum Niveau Staff gehören auch die von Swiss Cycling definierten Kompetenzen für eine Lehr- oder Leiterperson. Es gibts sechs, von Swiss Cycling ausgearbeitete Trainerkompetenzen, die für eine Radsport-Lehr- oder Leiterperson entscheidend sind. Von diesen Kompetenzen wird ein hohes Mass erwartet, je höher die Kompetenz ausgeprägt ist, desto «geeigneter» die Lehr- oder Leiterperson.



Reflexionsvermö
mit Wissbegierde
Innovationsvermö
und Lösungsorie
Eigenschaften er
wichtig, um das V
vermitteln.



Leidenschaftlich
mit Begeisterung
Sport und Bereit
Arbeit. Diese Eig
wichtig, um Teiln
den Sport zu beg
Begeisterung für
ausser, ins Umfe



Einfühlungsverm
geht einher mit E
Kooperationsfäh
Eigenschaften si
im Umgang mit M
können gute Bezi
entstehen, und d
den Teilnehmend
individualisiert w



Ehrlichkeit und B
sind nötig für ein
und Förderung de
Gruppe soll im Mi
stehen, die nötig
Wertschätzung v
werden; und alle
sollen entsprech
werden.



Gewissenhaftigk
mit Zuverlässigke
Organisationsver
Selbstsicherheit
Ruhe. Diese Eige
wichtig für eine g
Vorbereitung und
anschliessende F
der Lektionen im



Kommunikations
die entscheidend
um Botschaften z
kommunizieren.
Unterricht, aber
Umgang mit Elter
weiteren Lehr- o
Leiterpersonen.

Stete Weiterentwicklung des Unterrichtsmaterials

Die Methodik der Swiss Cycling Academy hat also verschiedene Niveaus und innerhalb der Niveaus jeweils drei Stufen, welche aufeinander aufbauen. Die Stufen beinhalten Lernziele sowie weitere Lerninhalte. Die Lernziele pro Stufe sind die Musts, um eine Stufe abzuschliessen und in die nächste zu kommen. So kann ein kontinuierlicher Lernfortschritt gewährleistet werden. Die weiteren Lerninhalte sind als ergänzende Übungen/ Inhalte zu verstehen und jeweils auf das Können der jeweiligen Stufe abgestimmt.

Aus dieser Swiss Cycling Academy gibt es verschiedene «Unterprogramme». Eines davon ist das Abzeichenprogramm, «[Velopass-Sammle deine Veloabzeichen!](#)», ein gemeinsames Produkt von Swiss Cycling und Pro Velo. Dieses richtet sich vor allem an Kinder und es können dabei auf den Niveaus Basics, Traffic und Skills Abzeichen gesammelt werden.

Quelle: Tabea Ulmer, Projektleiterin Breitensport Swiss Cycling; Daniela Keller, J+S Radsport-Expertin; Flurin Dörig, Ausbildungsverantwortlicher Swiss Cycling Guide



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO