



Lehrbrief

Kursleiter/in Indoor-Cycling

---

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Wegweiser durch den Lehrbrief.....	8
Übergeordnete Lernziele des Fernlehrgangs .....	12
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>13</b>
<b>2 Technikgrundlagen .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1 Ausrüstungsgegenstände .....</b>	<b>20</b>
2.1.1 Radhose .....	20
2.1.2 Trikot.....	21
2.1.3 Schuhwerk .....	21
2.1.4 Handtuch .....	22
2.1.5 Trinkflasche.....	22
2.1.6 Pulsuhr .....	23
<b>2.2 Technische Aspekte des Indoor-Bikes .....</b>	<b>23</b>
2.2.1 Der Sattel und seine Einstellungsmöglichkeiten .....	24
2.2.2 Der Lenker und seine Einstellungsmöglichkeiten .....	25
2.2.3 Der Starrlauf.....	25
2.2.4 Der Widerstandsregler und die Bremse .....	26
2.2.5 Das Schwungrad .....	27
2.2.6 Die Pedalsysteme.....	27
2.2.7 Die Transportrollen und die Füße – Standsicherheit .....	28
<b>2.3 Optimale Einstellung des Indoor-Bikes.....</b>	<b>28</b>
2.3.1 Die richtige Einstellung der Sattelhöhe .....	29
2.3.2 Die richtige Sitzlänge .....	31
2.3.3 Die richtige Sattelneigung.....	32
2.3.4 Die richtige Einstellung des Lenkers .....	33
2.3.5 Die richtige Fußfixierung auf den Pedalen .....	34
2.3.6 Die richtige Körperhaltung bzw. Sitzposition .....	35
<b>2.4 Die Lenkerpositionen .....</b>	<b>36</b>
2.4.1 Grundposition 1: Weiter Obergriff – Wide.....	36
2.4.2 Grundposition 2: Enger Obergriff – Center.....	37
2.4.3 Grundposition 3: „Hörnchengriff“ – End.....	38
<b>2.5 Die richtige Fahrtechnik .....</b>	<b>38</b>
2.5.1 Sitzend geradeaus („Fahren in der flachen Ebene“) .....	39
2.5.2 Sitzend am Berg .....	40
2.5.3 Stehend am Berg – Klettern .....	41
2.5.4 Sprinten im Sitzen bergab oder in der flachen Ebene .....	42
2.5.5 Sitzend freihändig.....	44
2.5.6 Erlernen der einzelnen Fahrtechniken .....	45
<b>2.6 Der richtige Tritt.....</b>	<b>45</b>
2.6.1 Der „runde Tritt“ .....	46
2.6.2 Der richtige Tritt und geeignete Trittfrequenzen.....	48
<b>2.7 Verletzungsprävention beim Indoor-Cycling.....</b>	<b>52</b>
2.7.1 Sicherheitsregeln .....	52
2.7.2 Überlastungsprobleme .....	53
2.7.3 Typische Fehlerbilder beim Indoor-Cycling.....	58
2.7.4 Erste Hilfe beim Indoor-Cycling.....	61

<b>2.8</b>	<b>Wartung und Pflege des Indoor-Bikes .....</b>	<b>63</b>
2.8.1	Bike-Check vor Kursbeginn.....	63
2.8.2	Reinigung und Pflege direkt nach dem Kurs .....	64
2.8.3	Wöchentliche Wartung und Pflege .....	65
2.8.4	Monatliche Wartung und Pflege .....	65
2.8.5	Wartungswerkzeug und Verschleißteile .....	66
<b>3</b>	<b>Stundenkonzeption und Kursprofile .....</b>	<b>69</b>
<b>3.1</b>	<b>Der richtige Stundenaufbau .....</b>	<b>70</b>
3.1.1	Stundenvorbereitung .....	71
3.1.2	Wesentliche Planungsschritte zur Stundenvorbereitung (Stunden-Checkliste) .....	74
3.1.3	Einstimmung/Aufwärmen (Warm-up) .....	78
3.1.4	Hauptteil/Cardioteil.....	79
3.1.5	Abwärmen/Cool-down:.....	79
3.1.6	Dehn- und Mobilisationsprogramm/Stretching.....	80
<b>3.2</b>	<b>Dehn- und Mobilisationsübungen.....</b>	<b>81</b>
3.2.1	Übungen für den Oberkörper .....	81
3.2.2	Übungen für die untere Extremität.....	87
<b>3.3</b>	<b>Nachbereitung der Stunde.....</b>	<b>91</b>
<b>3.4</b>	<b>Die richtige Musik .....</b>	<b>94</b>
3.4.1	Musikstile und Musikauswahl .....	94
3.4.2	bpm von Musikstücken .....	95
3.4.3	Zusammenstellung des Kursprofils .....	96
3.4.4	Musiklautstärke .....	97
3.4.5	Zielgruppen und Musikauswahl .....	97
3.4.6	Methodische Aspekte zur Musikgestaltung.....	98
<b>3.5</b>	<b>Stundenbeispiele .....</b>	<b>99</b>
3.5.1	Einsteigerstunde.....	99
3.5.2	Fortgeschrittenenstunde.....	106
<b>3.6</b>	<b>Zielgruppenspezifische Kursprofile .....</b>	<b>108</b>
3.6.1	Fettstoffwechseltraining .....	108
3.6.2	Mental Balance.....	110
3.6.3	OwnZone-Cycling.....	112
3.6.4	Senior-Cycling .....	115
<b>3.7</b>	<b>Special Events .....</b>	<b>117</b>
3.7.1	Indoor-Cycling Marathon .....	117
3.7.2	Beamer- oder Videopräsentation .....	118
3.7.3	Nikolaus-Special.....	119
<b>4</b>	<b>Trainingsmethodik .....</b>	<b>122</b>
<b>4.1</b>	<b>Trainingssteuerung und individuelle Belastungsdosierung.....</b>	<b>123</b>
4.1.1	Objektive Größen der Belastungsdosierung .....	124
4.1.2	Herzfrequenzsteuerung versus subjektive Belastungsdosierung.....	126
<b>4.2</b>	<b>Belastungsdosierung über Herzfrequenzformeln .....</b>	<b>129</b>
4.2.1	Die maximale Herzfrequenz als Grundlage zur Berechnung der Belastungsintensität.....	129
4.2.2	Das ACSM-Modell.....	129
4.2.3	Das Karvonen-Modell .....	130
<b>4.3</b>	<b>Wahl der richtigen Trainingsbereiche und Trainingsmethoden.....</b>	<b>132</b>
<b>4.4</b>	<b>Moderne Trainingssteuerung .....</b>	<b>138</b>
<b>5</b>	<b>Didaktik/Methodik des Kursunterrichts beim Indoor-Cycling.....</b>	<b>142</b>

---

5.1 Anweisen und Führen einer Indoor-Cycling-Klasse – Der richtige Umgang mit den Teilnehmern	142
5.2 Beobachten und Korrigieren der Teilnehmer	144
<b>6 Kursorganisation und Kursplanung</b>	<b>147</b>
6.1 Angebotsstruktur und Kursplanung	147
6.2 Die Gesamtstruktur muss stimmen	148
6.3 Kursanmeldung	149
6.4 Umgang mit Neueinsteigern – Eingangcheck und Trainingskarte	150
6.5 Austeilen von Pulsuhren	150
6.6 Räderwartung	150
6.7 Getränkeausschank	151
6.8 Anforderungen an den Kursraum und das Equipment	151
Nachwort	154
<b>Anhang</b>	<b>155</b>
Lösungen und Kommentare zu den Übungen	155
Prüfungsleistung Lehrprobe	161
Tabellenverzeichnis	163
Abbildungsverzeichnis	163
Glossar	165
Literaturverzeichnis	170
Anhang Kursplanung I	172
Anhang Kursplanung II	175
Anhang Kursplanung III - Songliste	179



### 3.1 Der richtige Stundenaufbau

Der richtige Stundenaufbau erfolgt beim Indoor-Cycling nach dem klassischen Aufbau einer jeden sportlichen Trainingseinheit. Jede Trainingseinheit basiert zunächst auf einer guten und intensiven Stundenvorbereitung. Eine Indoor-Cycling-Stunde wird nur dann bei den Teilnehmern zu einem positiven Erfolgserlebnis werden, wenn sie im Vorfeld vom Trainer nach didaktisch-methodischen Aspekten sorgfältig konzipiert wurde. Der richtige Stundenaufbau gliedert sich in vier Phasen (vgl. Abb. 28):

1. Einstimmung/Aufwärmen (Warm-up)
2. Hauptteil (Cardioteil)
3. Abwärmen (Cool-down)
4. Stretching

Dementsprechend sollten auch die einzelnen Belastungsphasen innerhalb der Stunde angeordnet sein (vgl. Abb. 28). Die Dauer einer Indoor-Cycling-Stunde beträgt in der Regel auf 45 bis 60 Minuten. Fortgeschrittene können auch 75 bis 120 Minuten fahren. Die folgende Beschreibung des richtigen Stundenaufbaus einer Indoor-Cycling-Stunde ist exemplarisch und kann für alle anderen Kursstunden (vgl. Kapitel 3.5 bzw. 3.6 bzw. 3.7) in ihrer Grobstruktur übernommen werden.

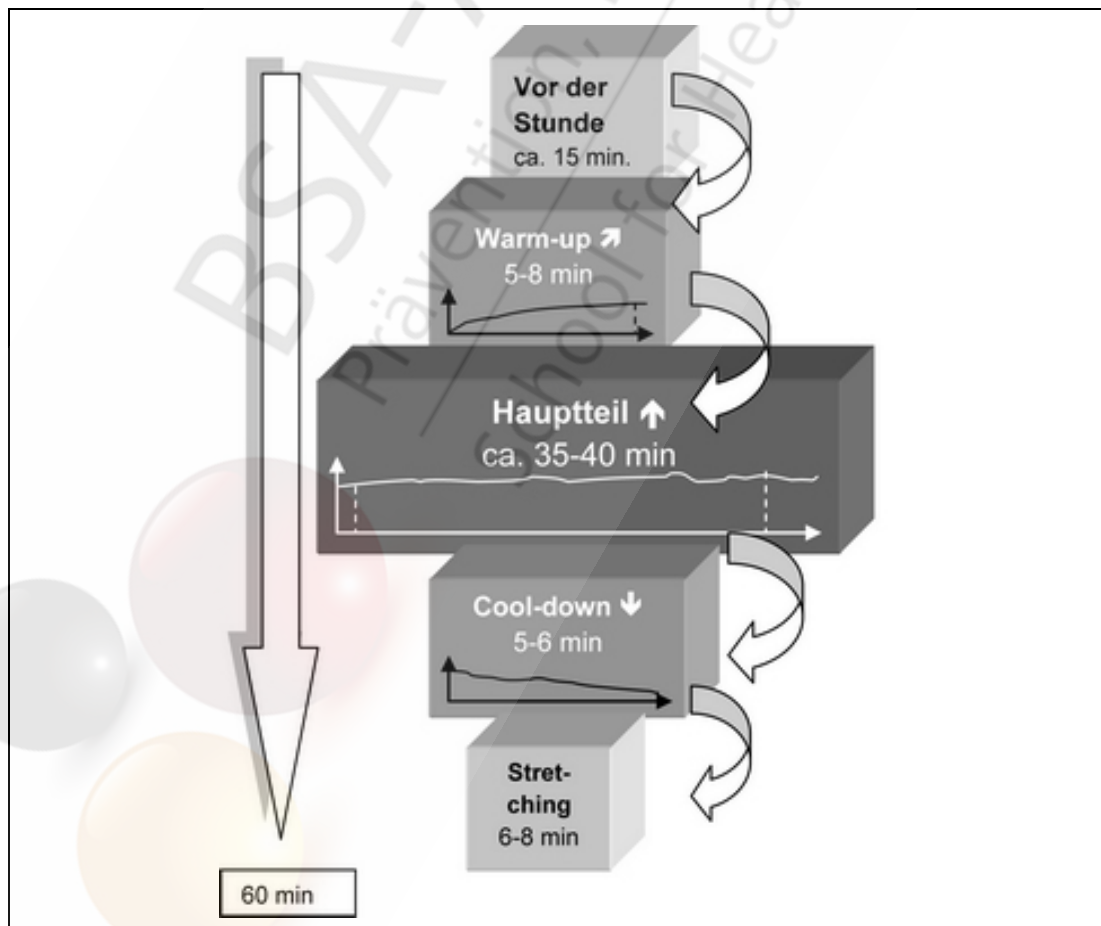


Abb. 28: Optimaler Aufbau einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)

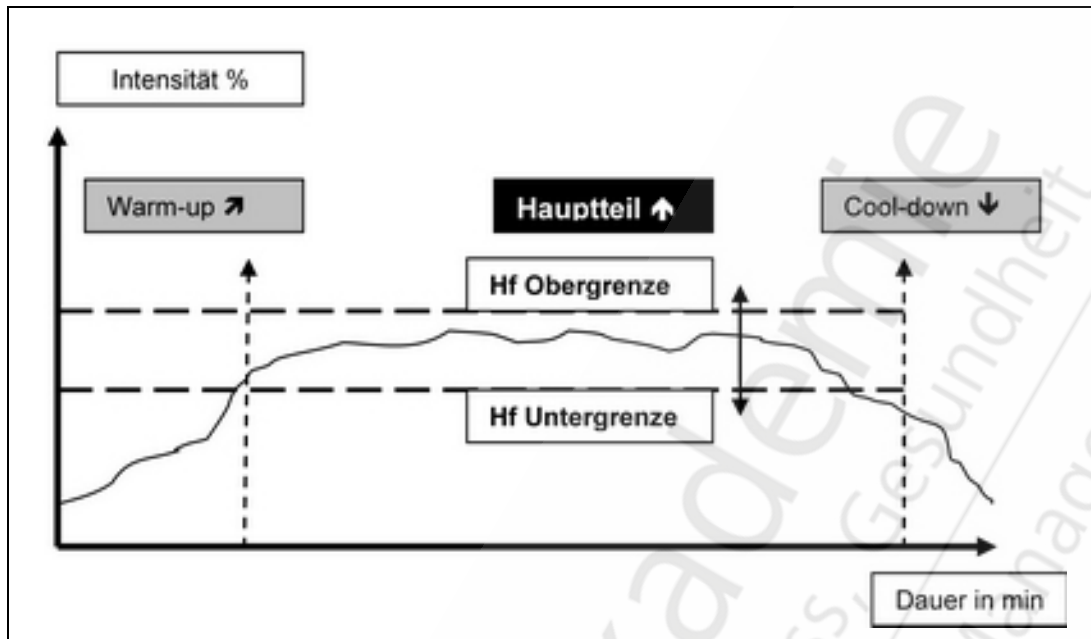


Abb. 29: Beispielhafter Aufbau der Belastungsphasen in einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)

### 3.1.1 Stundenvorbereitung

Die sorgfältige Stundenvorbereitung stellt einen elementaren Bestandteil einer jeden Indoor-Cycling-Stunde dar. Nur ein gutes Stundenkonzept garantiert den Erfolg des Trainers und letztendlich auch den der Teilnehmer. Im folgenden Abschnitt werden die wichtigsten Grundsätze einer effektiven Stundenvorbereitung beschrieben. Gerade für Indoor-Cycling-Neulinge bieten die einzelnen Punkte der Stunden-Checkliste eine sinnvolle Hilfestellung für die eigene Stundenkonzeption. Am Anfang wird die Stundenvorbereitung sicherlich einige Zeit in Anspruch nehmen. Hierbei empfiehlt es sich, ein schriftliches Konzept für jede Stunde auszuarbeiten (vgl. Tab. 3 und Tab. 4). Mit zunehmender Erfahrung fällt es dem Trainer dann immer leichter, eine Stunde in relativ kurzer Zeit vorzubereiten und perfekt präsentieren und abschließen zu können.

Tab. 3: Kursplanung einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)

Symbole der Fahrtechniken											
Sitzend geradeaus →	Sitzend am Berg ↗	Stehend am Berg – Klettern ↑	Sprinten →→ oder ↘	Sitzend freihändig ⊙	Puls-Check ♥						
Eigene Streckenplanung											
Belastungsprofil (Herzfrequenz)											
% Hf <sub>res</sub>	Warm-up		Hauptteil							Cool-down	
100											
95											
90											
85											
80											
75											
70											
65											
60											
55											
50											
	0 30 60 min										



Tab. 4: Masterprotokoll – Kursplanung einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)

<b>Kursart:</b>							
<b>Stundenziel/e:</b>							
<b>Hilfsmittel:</b>							
Phase	Profil	**Handposition	Musikstück (bpm)	Zeit (min)	Trittfrequenz (U/min)	*Widerstand	Hf (in % bzw. S/min)
<b>Warm-up</b>							
<b>Cardio-teil</b>							
<b>Cool-down</b>							

\*Widerstand:  
 leicht  
 mittelschwer  
 schwer  
 sehr schwer

\*\*Handposition:  
 1 = Wide  
 2 = Center  
 3 = End



### 3.1.2 Wesentliche Planungsschritte zur Stundenvorbereitung (Stunden-Checkliste)

#### Zielgruppe

Der erste und wichtigste Schritt bei einer Stundenkonzeption ist die Analyse der Zielgruppe, denn nicht jedes Kursprofil ist für jede Zielgruppe geeignet. Dabei sind insbesondere Faktoren wie die Alters- und Leistungsstruktur sowie die persönlichen Motive der Teilnehmer zu berücksichtigen. Gerade die Leistungsheterogenität einer Gruppe stellt hierbei eine große Herausforderung für den Trainer dar, damit es weder zur Über- noch zur Unterforderung der Teilnehmer kommt. Der Aufbau der Stunde muss unbedingt auf diese Punkte abgestimmt sein.

#### Stundenziel

Nachdem die Zielgruppe genau analysiert worden ist, müssen die genauen Ziele der jeweiligen Stunde bzw. die Ziele eines längeren Planungszeitraumes festgelegt werden. Ziele gehören zu den wichtigsten Motivationsfaktoren überhaupt. Jeder Teilnehmer kommt mit einer bestimmten Zielsetzung in eine Indoor-Cycling-Stunde. Beispiele für einzelne Trainingsziele sind neben Spaß auch Technikschiung, Verbesserung der Grundlagenausdauer, Fettstoffwechseltraining, präventives Herz-Kreislauf-Training, Regenerationstraining, Stressabbau und Entspannung, Schulung der Körperwahrnehmung (z. B. Schulung der subjektiven und objektiven Belastungssituation) etc. Die Aufgabe des Trainers ist es, die einzelnen Ziele seiner Teilnehmer zu kennen und gemeinsam auf ihr individuelles Ziel hinzuarbeiten. Daher ist ein persönliches Eingangsgespräch mit dem Teilnehmer auch beim Indoor-Cycling von größter Wichtigkeit.

#### Trainingsmethode/n (Belastungsgefüge)

Die Auswahl der richtigen Trainingsmethoden und des entsprechenden Belastungsgefüges richtet sich dann nach der jeweiligen Zielgruppe und Zielsetzung des Kurses (vgl. Kapitel 4).

#### Festlegen des Streckenprofils

Die Festlegung des Streckenprofils ist ein weiterer wichtiger Schritt bei der Konzeption einer Indoor-Cycling-Stunde. Hier muss der Trainer die einzelnen Fahrtechniken die während der Stunde eingesetzt werden sollen, auswählen und daraus ein geeignetes Strecken- bzw. Landschaftsprofil kreieren.

Jedes Stundenprofil setzt sich aus den in Kapitel 2.4.2 beschriebenen Symbolen zusammen, wobei jedes Symbol für eine spezifische Fahrtechnik steht. Aus der geschickten Aneinanderreihung der einzelnen Symbole lassen sich die unterschiedlichsten Geländeprofile für eine Stunde entwickeln. Wichtig ist dabei, dass das jeweilige Streckenprofil auf die Zielgruppe, die Stundenziele und die Trainingsmethode abgestimmt ist.

Ist das Stundenziel beispielsweise die Verbesserung der aeroben Grundlagenausdauer, so sollte das Streckenprofil aus überwiegend flachen Teilstücken bestehen. Ein Beispiel für ein solches Streckenprofil könnte dann folgendermaßen aussehen: