

Lehrbrief

Kursleiter/in Indoor-Cycling

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management



Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	12
2	TECHNIKGRUNDLAGEN	17
2.1	Ausrüstungsgegenstände	18
2.1.1	Radhose	18
2.1.2	Trikot	19
2.1.3	Schuhwerk	20
2.1.4	Handtuch	20
2.1.5	Trinkflasche	21
2.1.6	Pulsuhr	21
2.2	Technische Aspekte des Indoor-Bikes	22
2.2.1	Der Sattel und seine Einstellmöglichkeiten	23
2.2.2	Der Lenker und seine Einstellmöglichkeiten	23
2.2.3	Der Starrlauf	24
2.2.4	Der Widerstandsregler und die Bremse	25
2.2.5	Das Schwungrad	26
2.2.6	Die Pedalsysteme	26
2.2.7	Die Transportrollen und die Füße – Standsicherheit	27
2.3	Optimale Einstellung des Indoor-Bikes	27
2.3.1	Die richtige Einstellung der Sattelhöhe	27
2.3.2	Die richtige Sitzlänge	29
2.3.3	Die richtige Sattelneigung	30
2.3.4	Die richtige Einstellung des Lenkers	31
2.3.5	Die richtige Fußfixierung auf den Pedalen	32
2.3.6	Die richtige Körperhaltung bzw. Sitzposition	33
2.4	Die Lenkerpositionen	34
2.4.1	Grundposition 1: Weiter Obergriff – Wide	35
2.4.2	Grundposition 2: Enger Obergriff – Center	36
2.4.3	Grundposition 3: „Hörnchengriff“ – End	36
2.5	Die richtige Fahrtechnik	37
2.5.1	Sitzend geradeaus („Fahren in der flachen Ebene“)	37
2.5.2	Sitzend am Berg	38
2.5.3	Stehend am Berg – Klettern	40
2.5.4	Sprinten im Sitzen bergab oder in der flachen Ebene	41
2.5.5	Sitzend freihändig	43
2.5.6	Erlernen der einzelnen Fahrtechniken	44
2.6	Der richtige Tritt	45
2.6.1	Der „runde Tritt“	45
2.6.2	Der richtige Tritt und geeignete Trittfrequenzen	47
2.7	Verletzungsprävention beim Indoor-Cycling	52
2.7.1	Sicherheitsregeln	52
2.7.2	Überlastungsprobleme	54
2.7.3	Typische Fehlerbilder beim Indoor-Cycling	60
2.7.4	Erste Hilfe beim Indoor-Cycling	63
2.8	Wartung und Pflege des Indoor-Bikes	65
2.8.1	Bike-Check vor Kursbeginn	65
2.8.2	Reinigung und Pflege direkt nach dem Kurs	65
2.8.3	Wöchentliche Wartung und Pflege	66
2.8.4	Monatliche Wartung und Pflege	67
2.8.5	Wartungswerkzeug und Verschleißteile	67

3	STUNDENKONZEPTION UND KURSPROFILE	72
3.1	Der richtige Stundenaufbau.....	73
3.1.1	Stundenvorbereitung	74
3.1.2	Wesentliche Planungsschritte zur Stundenvorbereitung (Stunden- Checkliste).....	77
3.1.3	Einstimmung/Aufwärmen (Warm-up).....	82
3.1.4	Hauptteil/Cardioteil.....	82
3.1.5	Abwärmen/Cool-down:.....	83
3.1.6	Dehn- und Mobilisationsprogramm/Stretching.....	83
3.2	Dehn- und Mobilisationsübungen.....	84
3.2.1	Übungen für den Oberkörper	84
3.2.2	Übungen für die untere Extremität	88
3.3	Nachbereitung der Stunde	90
3.4	Die richtige Musik.....	93
3.4.1	Musikstile und Musikauswahl	93
3.4.2	bpm von Musikstücken	94
3.4.3	Zusammenstellung des Kursprofils.....	95
3.4.4	Musiklautstärke	96
3.4.5	Zielgruppen und Musikauswahl.....	97
3.4.6	Methodische Aspekte zur Musikgestaltung.....	97
3.5	Stundenbeispiele.....	98
3.5.1	Einsteigerstunde	98
3.5.2	Fortgeschrittenenstunde	107
3.6	Zielgruppenspezifische Kursprofile	108
3.6.1	Fettstoffwechseltraining	109
3.6.2	Mental Balance	110
3.6.3	OwnZone-Cycling.....	113
3.6.4	Senior-Cycling	117
3.7	Special Events.....	119
3.7.1	Indoor-Cycling Marathon	119
3.7.2	Beamer- oder Videopräsentation	120
3.7.3	Nikolaus-Special.....	120
4	TRAININGSMETHODIK	124
4.1	Trainingssteuerung und individuelle Belastungsdosierung.....	125
4.1.1	Objektive Größen der Belastungsdosierung	126
4.1.2	Herzfrequenzsteuerung versus subjektive Belastungsdosierung	128
4.2	Belastungsdosierung über Herzfrequenzformeln.....	131
4.2.1	Die maximale Herzfrequenz als Grundlage zur Berechnung der Belastungsintensität	131
4.2.2	Das ACSM-Modell.....	131
4.2.3	Das Karvonen-Modell.....	132
4.3	Wahl der richtigen Trainingsbereiche und Trainingsmethoden.....	134
4.4	Moderne Trainingssteuerung	140
5	DIDAKTIK/METHODIK DES KURSUNTERRICHTS BEIM INDOOR- CYCLING	144
5.1	Anweisen und Führen einer Indoor-Cycling-Klasse – Der richtige Umgang mit den Teilnehmern.....	145
5.2	Beobachten und Korrigieren der Teilnehmer.....	147

6 KURSORGANISATION UND KURSPLANUNG.....	150
6.1 Angebotsstruktur und Kursplanung.....	150
6.2 Die Gesamtstruktur muss stimmen.....	151
6.3 Kursanmeldung.....	152
6.4 Umgang mit Neueinsteigern – Eingangcheck und Trainingskarte.....	153
6.5 Austeilen von Pulsuhren	153
6.6 Räderwartung.....	154
6.7 Getränkeausschank.....	154
6.8 Anforderungen an den Kursraum und das Equipment	155
ANHANG.....	157
Lösungen und Kommentare zu den Übungen.....	157
Prüfungsleistung Lehrprobe	162
Anhang Kursplanung I	164
Anhang Kursplanung II.....	166
Anhang Kursplanung III - Songliste.....	170
Tabellenverzeichnis.....	183
Abbildungsverzeichnis.....	183
Glossar	185
Literaturverzeichnis.....	190

BSA-Akademie
 Prävention, Fitness, Gesundheit
 School for Health Management



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. Abbildung 27):

- 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. 34). 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.

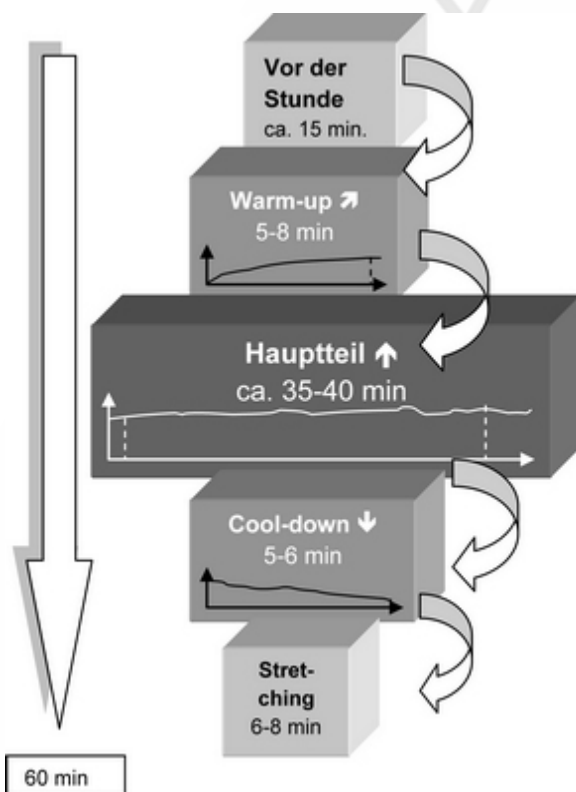


Abb. 34. Optimaler Aufbau einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)

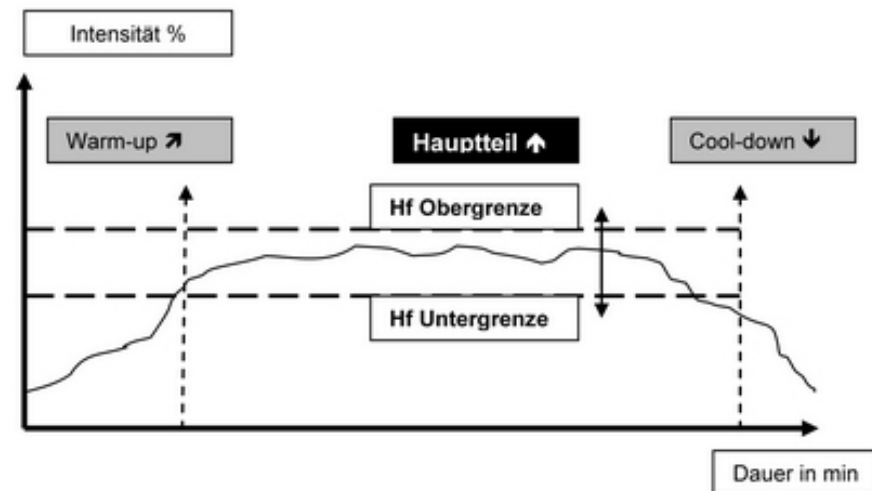


Abb. 35: Beispielhafter Aufbau der Belastungsphasen in einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)

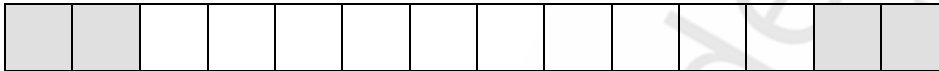
3.1.1 Stundenvorbereitung

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. Abb. 36 und Abb. 37). Mit zunehmender Erfahrung fällt es dem Trainer dann immer leichter, eine Stunde in relativ kurzer Zeit vorzubereiten und perfekt präsentieren und abschließen zu können.

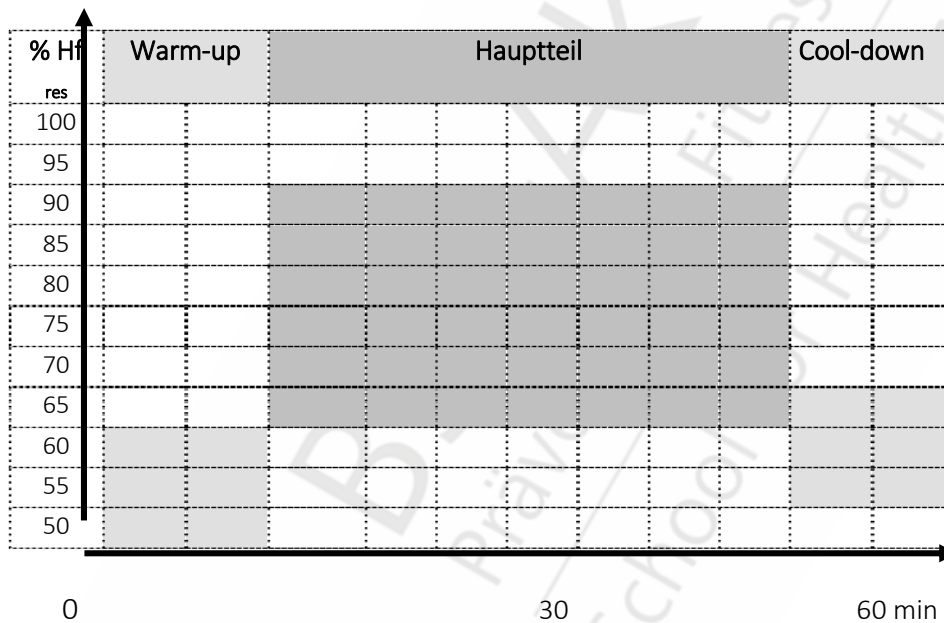
a) Symbole der Fahrtechniken

Sitzend geradeaus	Sitzend am Berg	Stehend am Berg – Klettern	Sprinten	Sitzend freihändig	Puls-Check
→	↗	↑	↔↔ oder ↕	⊙	♥

b) Eigene Streckenplanung



c) Belastungsprofil (Herzfrequenz)



*Widerstand:

- leicht
- mittelschwer
- schwer
- sehr schwer

**Handposition:

- 1 = Wide
- 2 = Center
- 3 = End

Abb. 36: Kursplanung einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)

Kursart:

Stundenziel/e:

Hilfsmittel:

Phase	Profil	**Hand- position	Musik- stück (bpm)	Zeit (min)	Trittfre- quenz (U/min)	*Wider- stand	Hf (in % bzw. S/min)
Warm- up							
Cardio- teil							
Cool- down							

Abb. 37: Masterprotokoll – Kursplanung einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)

3.1.2 Wesentliche Planungsschritte zur Stundenvorbereitung (Stunden-Checkliste)

1.) 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.

2.) 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 Technikschiulung, 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.

3.) 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).

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.