



Informationen für Eltern der Schüler der Grundschule Kuhardt

Liebe Eltern der Schüler der Grundschule Kuhardt, wir haben den Kindern am 27.10.2016 den Radsport vorgestellt. Bitte lesen Sie diese Informationsbroschüre aufmerksam durch und besuchen Sie mit Ihrem Kind ein Schnuppertraining.

Bei Interesse können Sie gerne unseren lizenzierten Trainer Thomas Wagner kontaktieren. Kontaktdaten am Ende dieser Info.



Radsportverein 1920 e.V. Rülzheim



Aufbau einer Jugendgruppe im Radsportverein 1920 e. V. Rülzheim

Idee: Fördern der jugendlichen Fahrer/innen und soziale Einbindung in den Verein. Ehrenamtliches Engagement soll gefördert werden. Kinder sind sportlich und bleiben gesund.

Ziel: Erfolgreiche, etablierte Fahrer – Erfolgreicher, etablierter Verein – Hohes Ansehen bezüglich der Jugendarbeit im Radsport - sowohl Leistungssport als auch Breitensport wird gefördert.



Radsportverein 1920 e.V. Rülzheim

Das tun wir für Ihre Kinder

- Aktive, zielgerichtete Ausbildung der Jugendlichen - Talentsichtung
- Gute Trainingsvoraussetzung bieten (Trainingsort, Trainingsmittel, Trainingszeit, geschulte Trainer)
- Intensives und regelmäßiges Training als Angebot
- Unterstützung durch die Vereinsführung
- Unterstützung und Motivation durch Einbinden der Eltern
- Betreuung neuer Jugendfahrer intensivieren (Pate begleitet junge Fahrer)
- Rennen den Fahrern mitteilen und Info über die Rennstrecken – Betreuung bei Rennen (Rennstreckenbesichtigung)
- Attraktive Saisonvorbereitung– Trainingslager als Abschluss (nur für Lizenzfahrer)
- Unterstützung sozial schwacher Familien mit Sach- und Finanzmitteln



Radsportverein 1920 e.V. Rülzheim



Wichtige Voraussetzungen!

- Verein unterstützt aktiv die Jugendarbeit
- Weg zum Erreichen des Ziels kann nur ein Angebot sein
- Jeder ist freiwillig bereit, seine Leistung zu erbringen
- Information der Eltern – nur wenn alle zur Zusammenarbeit bereit sind, sind wir und Ihre Kinder erfolgreich
- ausreichendes Budget ist vorhanden und Sponsoren beteiligen sich
- Kein Leistungsdruck an die Kinder
- Spaß steht im Vordergrund
- Ausgebildetes Trainerteam

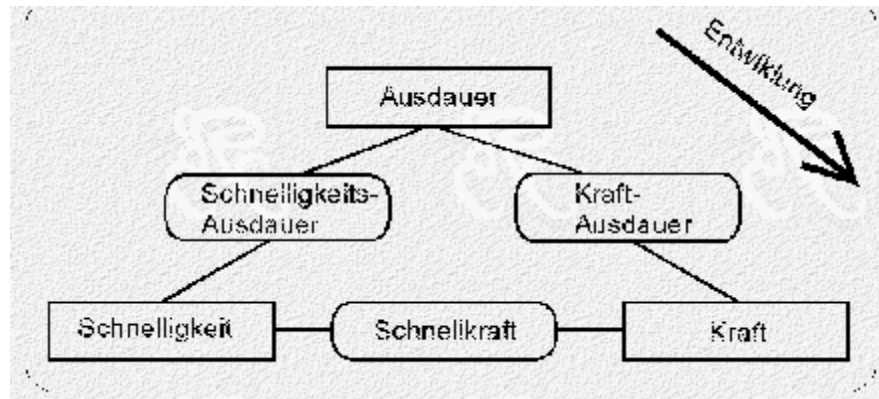
Aufbau- und Reifezeit ca. 3-5 Jahre



Radsportverein 1920 e.V. Rülzheim



Schwerpunkte eines Wintertrainings:



- Kondition/Ausdauer
- Schnellkraft
- Koordination und Konzentration werden gesteigert

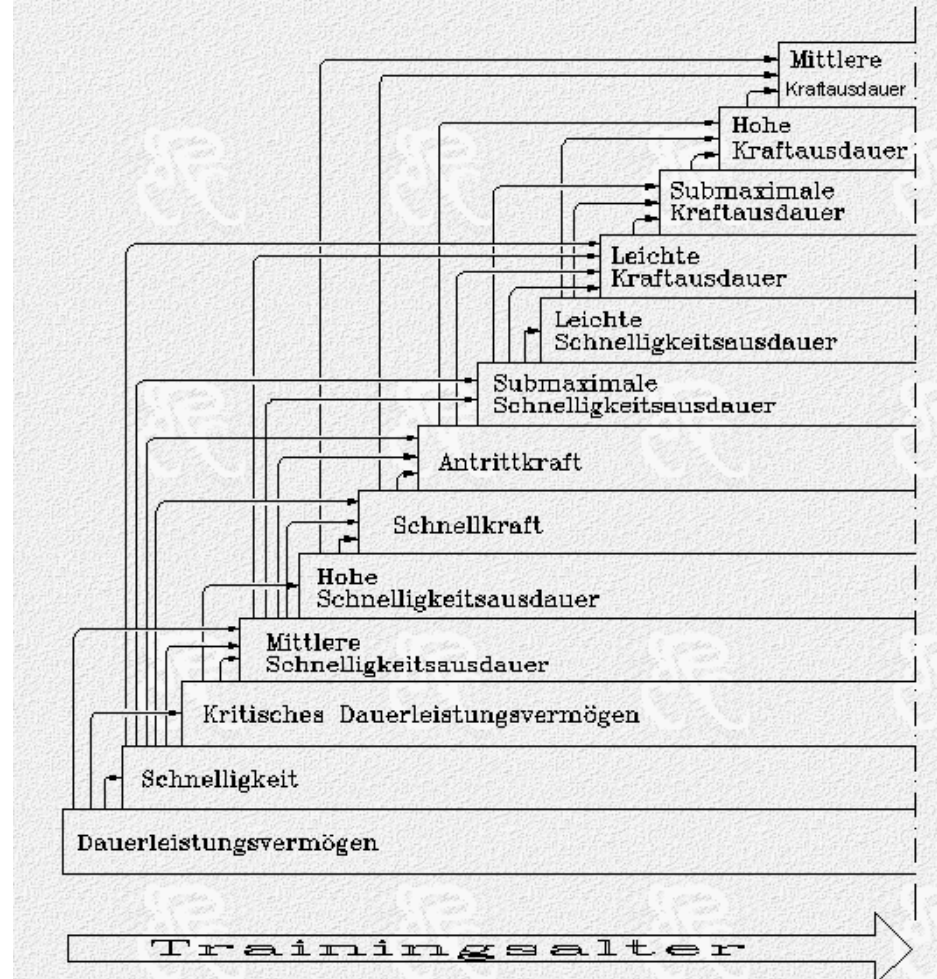


Radsportverein 1920 e.V. Rülzheim



Leistungsfaktoren im Radsport

Gestützt auf die Intensitätsbereiche teilen wir im modernen Radsport die körperlichen Leistungsfaktoren in 13 Bereiche ein.





Radsportverein 1920 e.V. Rülzheim



Meilenstein zum Erfolg

- Einsatz ausgebildeter und erfahrener Trainer
(Thomas Wagner C-Lizenztrainer, Bernd Eichberger
und Jan Wagner als Juniorenfahrer)
- Erstellen eines individuellen Jahrestrainingsplans
für Lizenzfahrer
- Eingangstest (beim 1. Training)
- Zwischentests (nach ca. 4 u. 10 Wochen)
- Abschlusstest (vor dem Trainingslager)
- Erfolgstest (1 Woche nach Trainingslager)



Radsportverein 1920 e.V. Rülzheim



Anwendung modernster Trainingsmethoden:

- Dehnung , Spannung und Entspannung
- Radsportfremde Sportarten (z. B. Handball, Fußball, Schwimmen, Leichtathletik) mit in die Trainingszeiten zur Verbesserung der Athletik einbauen
- Regenerationsphasen beachten
- Verwendung von einfachen Trainingsmitteln (z. B. Bänder, Bälle, Schaumstoffstreifen, alte Reifen – Kostenersparnis)
- Reduzierung der Gelenkbelastung (Gesundheitsfürsorge)
- Nutzung des eigenen Körpergewichts – keine zusätzlichen Gewichte bei Jugendlichen einsetzen
- Anwendung von Massagen – Regeneration beschleunigen (bei Bedarf)
- gesunde, zielgerichtete Ernährung den Sportlern näherbringen und fördern
- Altersbezogene Trainingsintensität - Starter/U11- U13/ U15-17/ Junioren



Radsportverein 1920 e.V. Rülzheim



Oberstes Ziel:

Jugendförderung

- sportlich (erfolgreiche Sportathleten ausbilden - raus aus dem Haus)
- sozial („Jugend von der Straße fernhalten“)
- freiwilliges Engagement (Zusammengehörigkeitsgefühl stärken)

Fördern der Vereinskultur

- „Wir-Gefühl“ stärken
- gemeinsame Unternehmungen - Ausflüge
- Zusammenarbeit mit Schulen aktivieren
- AG's in Schulen begleiten
- Renntag mitorganisieren



Radsportverein 1920 e.V. Rülzheim



Was können die Kinder und Eltern von uns erwarten

Kostenloses Schnuppertraining - 3 Einheiten

Erste Schrittfahrer: kostenloses Trikot kurz und Hose kurz (Wert ca. 100€)

Lizenzfahrer: Trikot kurz, Hose kurz, Trikot lang, Hose lang, Windbreaker, Winterjacke, Teamjacke (Wert ca. 400€)

Training mit lizenziertem Trainer

Tolle Gemeinschaft

Gemeinsame Unternehmungen - Teambildung

Beratung beim Kauf eines Rennrades

Rennrad zum Start und ersten Training kostenlos zum Schnuppern bereitstellen (soweit vorhanden - sonst zeitweise teilen)



Radsportverein 1920 e.V. Rülzheim



Wer ist Ihr Ansprechpartner

Unser Jugendleiter und Jugendtrainer:

Thomas Wagner

Am Hochufer 31

76773 Kuhardt

Tel.: 07272/74613

Mobil: 01737629389 Mail: tom-geli-wagner@kabelmail.de

Weitere Info: www.rsv.ruelzheim.de

Trainingszeiten:

Wintertraining:

Dienstags 18.00: Lauftraining im Stadion in Rülzheim

Donnerstags 18.00 Uhr: Athletiktraining in der Schulturnhalle Kuhardt

Sommertraining:

Dienstags 18.00 Uhr: Ausfahrt mit Treffpunkt an der Hohl in Rülzheim

Donnerstags 18.00 Uhr: Stadion Rülzheim auf der Bahn