

## J+S Modul Methodik Radsport SO 564/17 in Grenchen vom 20. – 22. Oktober 2017

### Das Fahren in der Gruppe auf Strasse und Radrennbahn geschult



Während dreier Tage besuchten sieben J+Sport-Leiter/in im und um den „Tissot Velodrome“ in Grenchen das von der kantonalen Sportfachstelle organisierte Methodik-Modul Radsport. Unter der Führung von Hans Harnisch (Kursteiler/ Schwarzenburg) und Michael Würmli (Klassenlehrer/ Hessigkofen) erarbeiteten die sieben Teilnehmer Grundlagen, welche im Training und Wettkampf mit Jugendlichen Radsportlern wichtig sind. Neben der Radrennbahn im Velodrome gehörten die Strassen in der Region Staad-Büren a.A. zum Austragungsort des Lehrganges.

Das Fahren in der Gruppe und Ablösetechniken hiessen die zentralen Themen in diesem Methodik Lehrgang. Es sind Inhalte, die im Radsport sowohl auf der Strasse wie auf der Bahn wichtig sind. So wurden durchwegs Übungen absolviert, die beiden Orts gleichwertig angewendet werden können. In Theorie und Praxis erfuhren die J+S-Leiter wie das schön und regelmässig Hintereinanderfahren in der Gruppe viel Übung und Vertrauen in die Vorderleute braucht. In 2er- und in 4er-Gruppen wurden Mittel erarbeitet und getestet, wie damit physische und technische Unterschiede im Team besser angepasst werden können.

Für einzelne J+S-Leiter war das Fahren auf der Bahn zwar Neuland. Unter guter Anleitung und den vorhandenen radsportlichen Fähigkeiten war die Skepsis aber bald überwunden. Dennoch: Es brauchte schon einigen Mut und Können, um von der Spitze aus der harmonisch rollenden Gruppe hinauszufahren, dann von den steilen Kurven der Radrennbahn hinab zu steuern, am Ende der Gruppe anzuhängen und den Rhythmus wieder nahtlos zu finden.

Die Teilnehmer des Methodik-Kurses erarbeiteten Trainingslektionen, wie sie mit den Jugendlichen später durchführen können. Im dreitägigen Kurs nahmen die J+S-Leiter abwechselnd die Rolle der Lehrenden und Lernenden ein. Kritische Einwände und Fragen blieben nicht aus und bereicherten die Gruppenarbeiten.

Während dreier Tage profitierte die kleine, aber sehr effiziente Gruppe von der exzellenten Infrastruktur im Velodrome. „Bahn, Theorieraum, Restaurant und Unterkunft alles unter einem Dach ist natürlich sehr wertvoll. Phantastisch, dass wir diese J+S-Weiterbildung hier in Grenchen durchführen können“, schwärmte Kursleiter Hans Harnisch. Entsprechend gut war die Ambiance während des ganzen Kurses. Die Kommunikation unter den Teilnehmern funktionierte ausgezeichnet. Mit der grossen Mannigfaltigkeit der Teilnehmer, die vom Kaderathlet bis zum Quereinsteiger reichte, kamen Wissen, Erfahrungsaustausch und viele kreative Ideen auf den Tisch, welche die Radsportler in ihrem Alltag als J+S-Leiter nutzen können.