Von Thorsten Lerch

Radfahren und Mountainbiken an Schulen:

bikepool Hessen unterstützt bei der Umsetzung

Nach dem Laufen ist Fahrradfahren für die meisten Kinder der nächste große Schritt in die selbstständige Mobilität. Auch später bleibt das Fahrrad ein kostengünstiges Verkehrsmittel mit vielen Vorteilen. Fahrradfahren ist umweltfreundlich, gesund, steigert die Leistungsfähigkeit und macht Spaß. In der Schule gestaltet sich die Umsetzung von Unterrichtsinhalten zum Thema Fahrrad aus verschiedenen Gründen schwierig. Dieser Beitrag stellt das Projekt bikepool Hessen vor, welches mit seinen mittlerweile 79 Bikeschools Lösungen zu den genannten Herausforderungen bietet.

Das Fahrrad ist ein umweltfreundliches, gesundes und preiswertes Verkehrsmittel, ebenso ein vielseitiges Sportgerät. Es ermöglicht Naturerlebnisse, neue Bewegungserfahrungen und das Ausloten der eigenen Belastungsgrenze. In der Schule sollen Schüler das Fahrradfahren in sicherer Umgebung unter Anleitung kompetenter Lehrkräfte für sich entdecken können. So wird das Fahrrad zum sicheren Begleiter in Alltag und Freizeit. Doch stellen die Anschaffungskosten für die Fahrräder sowie logistische Fragen (Platz, Zeit) Hindernisse dar, welche die Durchführung von fahrradbezogenem Unterricht in Schulen oft verhindert. Das Projekt bikepool möchte möglichst vielen Schülern ermöglichen, die Freude am Fahrradfahren zu entdecken. Im Rahmen von bikepool Hessen, um den es in diesem Beitrag geht, existieren 79 hessische Bikeschools. Es kommen jedes Jahr 15 bis 25 hinzu.

Bikeschool werden – wie geht das?

Der Weg von der aufkommenden Idee bis zur Bikeschool wird von uns, dem Team von bikepool Hessen, unterstützt. Der erste Schritt ist die Teilnahme von mindestens zwei Lehrkräften einer Schule an der viertägigen Fortbildung „Mountainbiken im Schulsport“. Wichtig ist für uns die Nachhaltigkeit des Radsportangebotes, weshalb die Schulen unter anderem das Radfahren ins Schulprogramm aufnehmen, für die Wartung der Fahrräder und fahrradgerechte Aufbewahrung sorgen und natürlich ein Unterrichtsangebot schaffen sollen. Durch die Fahrräder, die über den bikepool Hessen günstiger erworben werden können, besitzen alle Schüler die gleichen materiellen Voraussetzungen. Wird auch noch eine Fahrradwerkstatt eingerichtet, lernen die Schüler, Verantwortung für das Material zu übernehmen und Reparaturen selbst-

bikepool Hessen...
ist ein gemeinnütziger Verein, der sich seit 2013 für die Umsetzung von Fahrradangeboten an Schulen, ein fahrradfreundliches Umfeld und die Schulung interessierter Lehrkräfte engagiert. Das Lehrteam besteht aus einem Fahrradhändler und Lehrern aller Schulformen. Es lässt sich jedes Jahr durch verschiedene Institutionen (z. B. Deutscher Alpenverein und DIMB) selbst fortbilden.
Inzwischen nehmen jährlich über einhundertfünfzig Lehrkräfte aller Schulformen an den vielseitigen Fortbildungen teil. Der bikepool Hessen e.V. unterstützt mit Hilfe der AOK bei der Anschaffung von Mountainbikes. So können jedes Jahr 15 bis 25 zusätzliche Schulen mit einem eigenen Mountainbikebestand ausgestattet werden. Allen Schülern ermöglicht das den Zugang zu aktuellen und stetig gewarteten Fahrrädern.

ständig durchzuführen. Wenn die Förderbedingungen erfüllt sind, kann die Schule mit Hilfe der AOK Hessen bis zu 14 Mountainbikes bzw. Fahrräder für einen Eigenanteil von je 100 € pro Bike erhalten. Daneben fördert die Verkehrswacht Hessen die Einführung von Bikeschools, indem sie beispielsweise die Finanzierung der Grundausstattung einer Schulfahrradwerkstatt bis zu 500 € übernimmt.

Wie erfolgt die Umsetzung?

Die Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte Hessen bietet in Zusammenarbeit mit dem bikepool Hessen verschiedene Fortbildungsformate für das Radfahren an.

Radfahren in der Schule/in der Grundschule

Diese eintägigen praxisorientierten Veranstaltungen zum Fahrradfahren richten sich an Lehrkräfte, die an ihrer Schule Radfahren zum Beispiel im Rahmen eines Wander- oder Projekttages kompetent durchführen möchten. Im Mittelpunkt steht das Radfahren als Klassenunternehmung. Besonderer Wert wird auf eine vielfältige Hinführung zum Radfahren gelegt, um zum Fahrradfahren zu motivieren. Es werden die Chancen zur Bewegungsförderung für Schüler durch die freudvolle Benutzung des Fahrrads aufgezeigt. Radfahren auf dem Schulweg und bei Schulveranstaltungen ist somit ein wesentlicher Bestandteil der gesundheitsfördernden Schule. Inhaltlich werden die Rechtslage, besondere Aufsichtsanforderungen, Verkehrskunde, der Erwerb von Bewegungskompetenzen zum Radfahren durch Einführung in die Grundtechniken, Ausrüstungsfragen, der Sicherheitscheck der Fahrräder und die Organisation von Radfahraktivitäten oder Radwanderungen anhand von Praxisbeispielen behandelt.

Die Lehrkräfte werden in folgende Situation versetzt:

25 Schüler der 6. Klasse wollen mit ihren beiden Lehrern in der Projektwoche in den 8 Kilometer entfernten Wald fahren und in der Grillhütte eine Rast einlegen. Dort sollen erlebnispädagogische Spiele zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls durchgeführt werden. Beide Lehrer haben sich im Radfahren und Mountainbiken über die Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte in Hessen fortgebildet, besitzen somit eine professionelle Unterrichtskompetenz und sind über die aktuellen rechtlichen Anforderungen informiert. Weiterhin sind beide ausgebildete Ersthelfer (Erste Hilfe). Zunächst stellen sie bei der Schulleitung einen Antrag auf Genehmigung der Fahrt mit sportlichem Charakter. Danach informieren sie die Erziehungsberechtigten der Schüler hinsichtlich des Ablaufes in der Projektwoche. Es bietet sich an, die Eltern bereits hier auf die Helmpflicht hinzuweisen, damit sie einen Helm kaufen können bzw. wissen, dass eine Leihmöglichkeit über die Schule besteht. Kurz vor der Projektwoche erhalten die Schüler ein zweites Schreiben, welches eine Schüler-Checkliste für die Radtour enthält. Ein Augenmerk wird bei der eintägigen Fortbildung auf folgende vier Parameter gelegt:

- die Anzahl und das Können der Schüler
Die Lehrer erfahren, wie wichtig es ist, das konditionelle und fahrtechnische Können der Kinder zu kennen. Hier lautet die Empfehlung, diese am ersten Tag der Projektwoche auf dem Schulgelände zu schulen (Anlegen des Helms, Durchführen des Sicherheitschecks am Fahrrad, Einzelfertigkeiten (Bremsen) und Gruppenfertigkeiten (Handzeichen, Abstand...).

- die fahrtechnischen Schwierigkeiten auf der Strecke
Die Strecke führt, meist auf einer Nebenstrecke, durch die Stadt in den Wald. Auf dem Schulgelände bzw. im Schonraum während des Kurses werden den Lehrern Möglichkeiten der Straßenüberquerung und des Abbiegens mit einer Schülergruppe erläutert. Auf der Ausfahrt wiederholen sie auch das Anzeigen von Hindernissen wie Pfosten auf Radwegen. Hinweis: Vor dem Befahren des öffentlichen Raumes legen die Teilnehmer Warnwesten für eine bessere Sichtbarkeit an.

- der konditionelle Anspruch
Durch das Training in der Projektwoche werden die Schüler in die Lage versetzt, eine längere Strecke zurückzulegen. Zusätzlich trainieren sie das gleichmäßige Fahren in einer Gruppe, um Kräfte zu schonen. Unter Umständen kristallisiert sich während der Projektwoche in unserem Beispiel heraus, dass Schüler die Strecke von 16 km nicht schaffen und sie verkürzt werden muss.

- die zur Verfügung stehende Zeit
Vor Fahrtantritt wird der „Lehrerrucksack“ kontrolliert: Er enthält beispielsweise ein Erste Hilfe-Set, eine Handpumpe für mehrere Ventilarten, Werkzeug für Notreparaturen und (ggf. verschiedene) Schläuche. Sie müssen nämlich bei der Tourenplanung neben der möglichen Fahrgeschwindigkeit der Schüler auch Zeit für Unterbrechungen (z. B. Defekte) einkalkulieren. Es sollten auch Trink- und Essenspausen eingelegt werden, die die Fahrdauer verlängern.

Mountainbiken in der Schule

Diese Fortbildung hat das Ziel, das Radfahren an den Schulen im Rahmen von Regelunterricht, Wahlunterricht, Wahlpflichtunterricht sowie Arbeitsgemeinschaften, auch in Kooperation mit Vereinen im Rahmen des Ganztags, anzubieten. In der Veranstaltung wird besonderer Wert auf die Vermittlung des Mountainbikens als nachhaltiges, ökologisch sinnvolles und erlebnispädagogisch wertvolles Sporttreiben in der Schule gelegt. Der Kurs soll ein überdauerndes Interesse an und eine kritische Reflexion mit der Ausübung dieser Sportart ermöglichen.

Neben der Schulung von Einzel- und Gruppenfertigkeiten in der Praxis widmet sich der Kurs dabei vertiefend vielfältigen Inhalten aus den Bereichen Technikschulung, Biomechanik, Radwerkstatt, Sicherheits- und Ausrüstungsfragen sowie der Finanzierung und der Unterhaltung schuleigener Räder. Die Vertiefung dieser Inhalte erfolgt unter dem Aspekt der Unfallprävention. So werden darüber hinaus Kenntnisse zur Rechtslage zum Mountainbiken in der Schule sowie zu Fragen des Naturschutzes vermittelt. Weitere Themenschwerpunkte bilden Spiel- und Übungsformen auf unterschiedlichen Untergründen und die Planung von ganzjährigen Radsportaktivitäten.

Beispiel Bremsen (Einzelfertigkeit):

Material: verschiedenfarbige Markierungshütchen (flach)

1. Die Teilnehmer (TN) stehen neben dem Fahrrad auf der Nicht-Kettenseite und schieben. Dabei lassen sie gegen die mit ein oder zwei Fingern gezogene Vorderrad-Bremse das Hinterrad gleichmäßig in der Luft schweben.
2. Bremsen in Zielzonen:
   a) Die Schüler fahren auf ebener Strecke an, der Bremsbeginn wird markiert. Sie „stehen“ kurz in anschließender Zielzone (Rechteck, ebenfalls markiert). Zunächst wird mit dem Vorderrad gebremst, wobei die Schüler darauf hinzuweisen sind, dass sie sich hinsichtlich der Anfahrgeschwindigkeit und dem Ziehen des Bremshebels „herantasten“ sollen.
   b) Wie oben, jetzt nur die Hinterradbremse ziehen. Anschließend reflektieren die TN im Unterrichtsgespräch die Bremskraftverteilung, die ca. 70/30 (Vorderrad/Hinterrad) beträgt. Dies unterstreicht die Bedeutung der Vorderradbremse und des gleichzeitigen Ziehens beider Bremsen.
   c) Wie oben, beide Bremsen gleichzeitig ziehen, die Räder dürfen nicht blockieren (Kontrollverlust, keine Spuren im Wald hinterlassen).
3. Variation durch unterschiedliche Abstände, Größen des Rechteckes, Geschwindigkeiten, Untergründe (Teer, Schotter, Wiese), Ebene/Gefälle
4. Fortgeschrittene lassen bewusst das Vorderrad kurzzeitig blockieren (ABS).

Schneckenrennen

Material: eventuell Markierungshütchen, Kleinfeld mit Linien/Laufbahn

Gruppengröße: ab 2 TN

Ablauf: TN stellen sich in einer Reihe auf Seite A auf. Auf Signal starten alle TN zur gegenüberliegenden Seite B. Der Gewinner ist der TN, der als letztes die Seite B erreicht. Die TN dürfen nicht stehen bleiben und nicht den Boden berühren.

Die Teilnehmer dieses Kurses erfüllen durch ihre Teilnahme eine Voraussetzung, um eine Bikeschool (Infokasten unten) an ihrer Schule implementieren zu können. Sie dürfen einen Antrag stellen, um in den Genuss der finanziellen Förderung bei der Anschaffung schuleigener Mountainbikes durch die AOK Hessen zu gelangen.

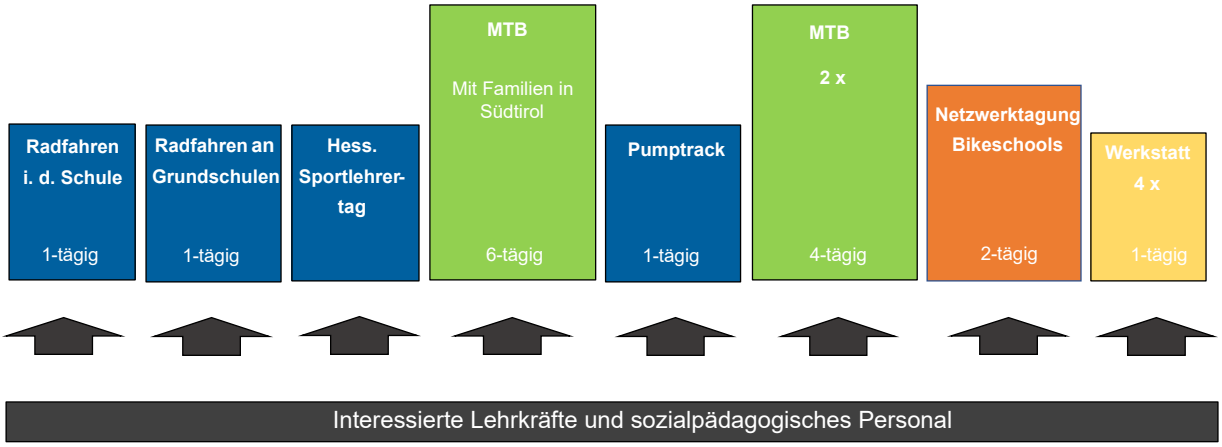
Weitere Angebote

Den mehrtägigen Fortbildungen schließen sich verschiedene Aufbaukurse an. Zu diesen zählt der Kurs „Fahrtechnik für das Pumptrackfahren mit dem MTB“, der die Fahrtechnik (belasten und entlasten des Bikes ohne zu treten) zum Befahren eines Pumptracks, einer speziell geschaffenen Mountainbikestrecke in Form eines Rundkurses mit Wellen-Sprüngen und Steilwandkurven, behandelt.

Eine Bikeschool ist eine Schule, die u. a. über einen eigenen Bestand von mindestens 10 Fahrrädern verfügen und zwei von der ZFS Hessen fortgebildete Lehrkräfte bzw. Sozialpädagogen einsetzen können. Weitere Kriterien werden in einer Vereinbarung genannt.

Dem Wunsch der Lehrer, die persönlichen Kenntnisse im Werkstattbereich zu verbessern und zu erweitern, kommt der bikepool Hessen nach, indem er an momentan drei verschiedenen Standorten über Hessen verteilt in Kooperation mit Fahrradhändlern „Fahrradwerkstatt“-Fortbildungen anbietet. Unter Anleitung von professionellen Zweiradmechanikern wird selbst geschraubt. Hierbei werden die Bereiche Radpflege, Schaltung einstellen, Bremsen einstellen und Scheibenbremsen entlüften sowie alle Schraubverbindungen intensiv behandelt und geübt. Individuell differenziert können auch die Themen Laufrad zentrieren, Federgabel und Dämpfer einstellen und besondere Tipps und Tricks für Notreparaturen unterwegs vertieft werden. Ebenso wird die Ausrüstung einer Fahrradwerkstatt thematisiert.

Wie erfolgt die Umsetzung?
Die Fortbildungskonzeption 2020



Pilotprojekt „Radfahren in der Grundschule“

Die besorgniserregenden Rückmeldungen der Grundschulen und aller an der Verkehrserziehung Beteiligten haben den bikepool Hessen motiviert, sich dem Radfahren in der Grundschule zu widmen.
Ziel ist die Bewegungsförderung und Mobilitätsbildung, um die Schüler zum sicheren Radfahren auch im Sinne der Verkehrserziehung zu befähigen. Nach der Fortbildung sollen die teilnehmenden Grundschulen eine Bikeschool gründen, wobei sie bei der Einrichtung einer solchen Bikeschool über die Kooperationspartner des bikepool Hessen durch ein sehr umfangreiches Material zur sensomotorischen Entwicklungsförderung sowie Rollgeräten und Fahrrädern gefördert werden.

Fotos: Autor

Thorsten Lerch unterrichtet an der Georg-Büchner-Schule in Stadtallendorf. Er ist Gründer der ersten Bikeschool in Hessen. Weiterhin ist er im Landeslehrteam Radfahren und Mountainbike der ZFS Hessen tätig und besitzt die Fachübungsleiterlizenz MTB des DAVs.

Anzeige

Nur Schulsport bewegt alle.

SPORTLEHRERVERBAND SACHSEN

17. Sächsischer Sportlehrertag

Thema **Schulsport zwischen Tradition und Moderne**

Termin **17./18.09.2020***

„Wir bewegen uns und damit auch unsere Sportlehrkräfte.“ Zur größten sächsischen Schulsport-Fortbildung werden neben klassischen Sportarten, vor allem auch moderne Spiel- und Bewegungsangebote von erfahrenen und in der Schulpraxis stehenden Kolleginnen und Kollegen sowie externen Sportpraktikern lebhaft vermittelt. Im Fokus stehen dabei immer neue Ideen und Ansätze der Sportvermittlung, die im. Anschluss gewinnbringend im eigenen Sportunterricht eingesetzt werden können.

Digitale Sporthalle

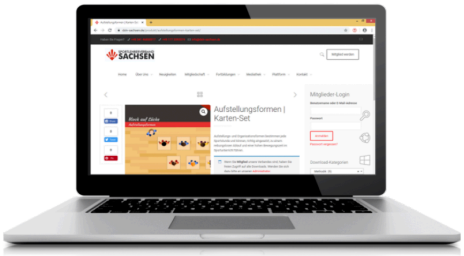
In unserer „Digitalen Sporthalle“ finden sich Unterrichtsbausteine für verschiedene Lernbereiche oder Perspektiven des Schulsports, Skripte sowie Handouts von Fortbildungen und Publikationen der Landesinstitutionen, die den Sportunterricht und Sport an Schule betreffen.

Anklicken, durchschauen und loslegen.

*vorbehaltlich der aktuellen Entwicklungen und geltenden Corona-Schutz-Verordnungen

Referenten-Team 2019

Workshop „Läuft 2.0"



Digitale Sporthalle

WWW.DSLV-SACHSEN.DE