

Thema: Schulsport als Beitrag zur nachhaltigen Mobilitätserziehung

Handout zum Workshop 3: „**Radfahren in der Schule**“ (Leitung Tom Bildhauer, BIS, BR Köln)

Der Workshop zeigt exemplarisch Möglichkeiten auf, wie das Thema „Radfahren in der Schule“ als Fortbildungsveranstaltung im Rahmen der Beratertätigkeit umgesetzt werden kann.

Dabei werden u.a. die obligatorischen Inhalte, die auf der Grundlage der Sicherheitsförderung im Schulsport relevant sind, thematisiert sowie eine Reihe von fakultativen Möglichkeiten aufgezeigt, die eine Fortbildungsveranstaltung in Theorie und Praxis abrunden können.

Obligatorische Inhalte:

- Fachliche Voraussetzungen (siehe [Sicherheitsförderung im Schulsport](#), S. 42 f.)
- Material- und Sicherheitskunde („[Das sichere Fahrrad](#)“)
- Vorgehensweise bei der Sichtprüfung von Fahrrädern
- Regeln der Straßenverkehrsordnung (z.B. Fahren im Verband)
- Organisation und Aufsichtsführung
- Notruf und Erste Hilfe
- Regeln und Möglichkeiten des „freien Fahrens“
- Persönliche Ausstattung und Ausrüstung (Helm, ggf. Handschuhe, Erste Hilfe-Set, Werkzeug)
- Üben des Fahrens in der Gruppe vor einer Ausfahrt (u.a. Handzeichen besprechen und üben)!
- Spiele und Geschicklichkeitsübungen auf und mit dem Fahrrad
- Anwendungs- und Übungstour

Fakultative Inhalte:

Fahrradtechnik, Wartung, Pflege und Tourenplanung

- Fahrradeinstellungen (Sattelhöhe, Bremshebel, Reifendruck)
- Richtige Radwäsche und -pflege (z.B. schuleigener Fahrräder)
- Werkstattausstattung (z.B. für eine Fahrrad AG)
- Kooperationsmöglichkeiten mit lokalen Fahrradhändlern
- Reparaturkunde (wie z.B. Reifen flicken, Bremsbeläge wechseln, Schaltung einstellen)
- Organisation von Fahrradtouren mithilfe von Apps und digitalen Kartenprogrammen (wie z.B. *Komoot*)

Einsatzmöglichkeiten des Fahrrades in der Schule

- Einrichtung einer Fahrrad AG und/oder einer Fahrradwerkstatt AG
- Sportunterricht (Umsetzung des schulinternen Lehrplans)
- Wandertage, Exkursionen und Unterrichtsgänge bzw. *-fahrten*
- Bildung für nachhaltige Entwicklung (z.B. als fächerübergreifendes Projekt oder Einbindung in das Schulprogramm)
- Radaktionstage (FahrRad-Tag, Bike-to-School-Day etc.)
- Klassen- und Kursfahrten mit dem Fahrrad

Fahrtechnik/-übungen (in erster Linie für Fortbildungen mit dem Schwerpunkt MTBiken)

- MTB-Setup und persönliche Einstellungen (Sattelhöhe, Cockpit, Reifendruck etc.)
- Grundposition beim Bergabfahren im Gelände (Arme, Oberkörper, Beine und Füße)
- Bremstechnik
- Kurvenfahrtechnik
- „Bike und Body-Separation“
- Trackstand
- Geschicklichkeitsübungen (z.B. [ADAC-Fahrradparcours](#))
- Auf- und Absteigen im Gelände
- Hindernisparcours
- Drops und kleinere Sprünge wagen und verantworten