



Lehrerfortbildung für den Schulsport

Thema: Mountainbiking in der Schule (Schwerpunkt: Klassen 6-13)

Adressaten: (Sport-) Lehrerinnen und (Sport-) Lehrer an Förderschulen und weiterführenden Schulen

Teilnehmerzahl: max. 16 Lehrkräfte aller Schulformen

Moderation: Steven Rollnik, Wolfhelmschule Olfen
Sascha Sodies (BiS, BR Münster), Martin Buss (BiS, BR Münster)

Ort: **Tag 1:** digital (link wird den Teilnehmern im Vorfeld zugesendet)
Tag 2: Zum Dachsberg (Kinderspielplatz "Zum Dachsberg") 45721 Haltern

Datum: **Tag 1:** Mittwoch, 10.09.2025 **Tag 2:** 17.09.2025

Zeit: 15:00 – 16:00 Uhr 09:00 Uhr – 15.00 Uhr

Hinweise: **Bei Starkregen oder Gewitter am 17.9. kann eine kurzfristige Absage erfolgen. (Daher unbedingt Handynummer bei der Anmeldung angeben!)**

Mountainbike, Helm und Handschuhe (verpflichtend) und Verpflegung für den Tag sind eigenständig mitzubringen. Optional sind Knie-/Schienbeinprotektoren mitzubringen.

ANMELDUNG ÜBER: martin.buss@br.nrw.de (bitte mit Angabe der Handynummer)

Link: <https://lfb.nrw.de/brms/109102>

Inhalte:

Tag 1:

- Rahmenbedingungen: Sicherheitserlass, Verkehrsrecht, Versicherungsschutz, Fahren in der Gruppe
- Anbindungsmöglichkeiten an die Schule: Verortung im Lehrplan (Durchführung als AG, Projekttag, Projektwoche)
- Grundlegendes zur nötigen/möglichen Ausstattung (Mountainbike und persönliche Ausstattung)

Tag 2:

- Bike Check und Einstellung des Rades (Sattel und Bedienelemente, Federung)
- Vermittlung von grundlegenden Elementen der Fahrtechnik in Theorie und Praxis
- Spielerische Fahrtechnikschulung auf dem Rad
- Auswahl eines Streckenprofils und Schwierigkeit (Passung für die Lerngruppe)
- Verhaltensregeln für das Fahren im unbefestigten Gelände – Trail Rules
- Praktische Anwendung der Schulungsinhalte im Gelände
- Notfallmanagement

Literaturhinweise:

https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf (Sicherheitserlass 08.2020, Seite 42f.)
<http://www.singletrail-skala.de/>

<https://www.dimb.de/aktivitaeten/open-trails/trail-rules>

<https://www.schoolbikers.de/bundesland.asp?kgsid=05>