

# 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](mailto: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](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>