

Der Weg zur Bikeschool!

Seit November 2019 sind wir offiziell Bikeschool.

Diese wird durch den gemeinnützigen Verein *bikepool Hessen* gefördert, der sich für die Umsetzung von Fahrradangeboten an Schulen, für ein fahrradfreundliches Umfeld sowie für die Schulung von Lehrkräften beim Mountainbiken in der Schule einsetzt.

Voraussetzungen, um Bikeschool werden zu können, sind die Teilnahme von mindestens zwei Lehrkräften an der viertägigen Fortbildung „Mountainbike im Schulsport“, die Aufnahme des Radfahrens ins Schulprogramm, die fahrradgerechte Aufbewahrung und Wartung eigener Mountainbikes sowie die Einrichtung einer Fahrradwerkstatt an der Schule.

Das Projekt Bikeschool konnte nur mit Unterstützung Wirklichkeit werden:

- Die *AOK Hessen* übernahm den größten Teil der Finanzierung der 14 Mountainbikes.
- Unseren Eigenanteil beim Kauf der Mountainbikes spendete der gemischte Club *Kiwanis Wiesbaden Rhein-Main*.
- Die *Landesverkehrswacht Hessen* stattete mit einer Spende unsere Fahrradwerkstatt mit Werkzeugen aus.
- Unser *Förderverein* trug die Kosten für weitere Werkzeuge, Helme und Ständer.
- Als Kooperationswerkstatt fanden wir *All Mountains Wiesbaden*, die uns die Mountainbikes und das notwendige Zubehör lieferten. Dort werden wir auch bei Reparaturen unterstützt, die wir nicht selbst durchführen können.

Durch die Mountainbikes aus dem Bikepool können gleiche materielle Voraussetzungen geschaffen werden, da sie technisch auf einem guten Niveau mit einem hohen Aufforderungscharakter sind.

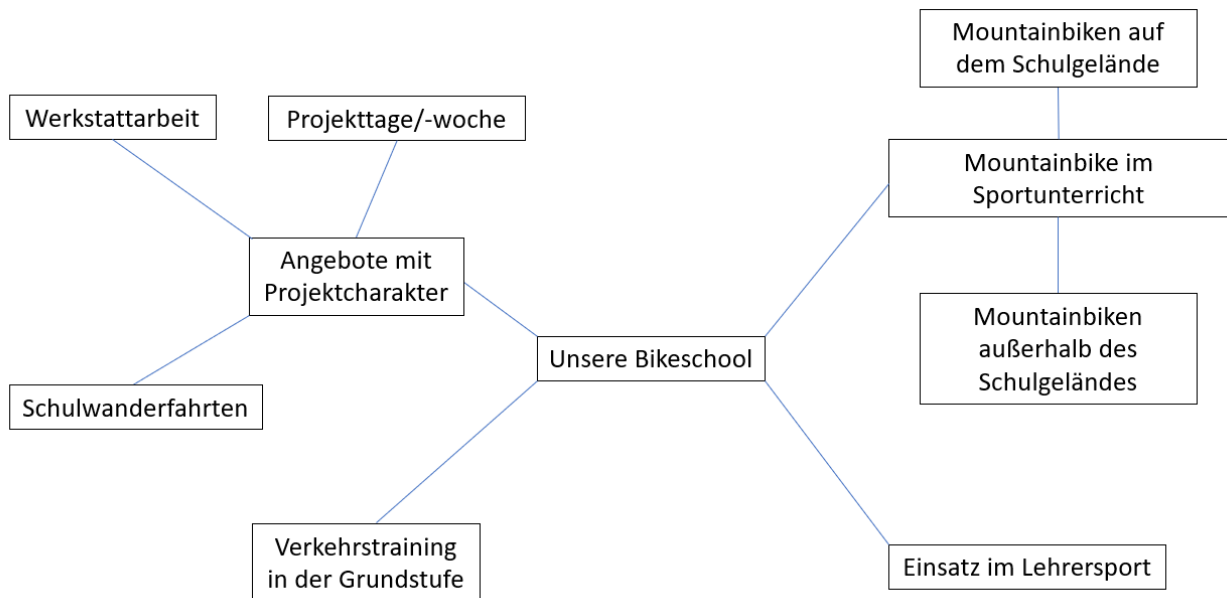
Weitere Informationen zum Projekt „Bikeschool“ finden sich unter den folgenden Links:

- <http://bikepoolhessen.de/>
- <https://gkgz.aok-erleben.de/aktuelles/mountainbikes-fuer-deine-schule/>
- <https://verkehrswachthessen.de/>

Mountainbiken an der Brückenschule: Das sind unsere Ziele!

Unsere Schüler*innen erhalten die Möglichkeit, Freude am Mountainbiken zu entwickeln. In der Natur machen sie neue Bewegungserfahrungen und lernen einen verantwortungsvollen Umgang mit ihr. Das Mountainbiken bietet ein abwechslungsreiches Angebot, das unsere Schüler*innen aller Altersstufen begeistern soll. Mit dem Mountainbike können sie sich an ihre Grenzen herantasten, wodurch sie ihre eigene Leistungsfähigkeit erfahren und erweitern. Dabei lernen sie das Mountainbike als vielseitig einsetzbares Sportgerät kennen und schätzen. Durch den Einsatz des Mountainbikes im Sportunterricht können die körperliche Fitness aufgebaut, das soziale Lernen vorangebracht sowie Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein gefördert werden. Außerdem nehmen der Aufbau und die Stärkung des Selbstbewusstseins unserer Schüler*innen beim Mountainbiken eine zentrale Stellung ein. Darüber hinaus können gezielt Ängste abgebaut und der Umgang mit Ängsten thematisiert werden. In der Fahrradwerkstatt übernehmen die Schüler* Verantwortung für das Material, indem sie selbstständig kleinere Reparaturen durchführen und die Mountainbikes warten. Hierbei entwickeln sie ihr technisches Verständnis und handwerkliches Geschick. Als Teilnehmer*innen im Straßenverkehr erleben die Schüler*innen das Mountainbike als umweltfreundliches, gesundes sowie preiswertes Verkehrsmittel.

Die Bausteine des Projekts „Bikeschool“ an der Brückenschule



1. Fahrradwerkstatt: Wartung, Instandhaltung und Reparaturen

Zielgruppe:	interessierte Schüler*innen der Sekundarstufe I
Ziele:	handwerkliches Geschick und technisches Verständnis entwickeln, verantwortungsvollen Umgang mit Material und Zubehör schulen
Inhalte:	Einführung in Wartung, Instandhaltung und Reparaturen in „Schrauberkursen“ und Durchführung regelmäßiger Bikechecks Erste Hilfe am Rad: Notfallreparaturen für unterwegs selbstständig durchführen können (z.B. platten Reifen „flicken“ und wechseln können, gerissene Kette tauschen können usw.), diagnostizieren und reparieren; Pflegemittel kennen und bedarfsgerecht nutzen

2. Fahrtraining auf dem Schulgelände:

Zielgruppe:	Schüler*innen aus allen Jahrgangsstufen
Ziele:	Sicherheit auf dem Mountainbike gewinnen, Schulung koordinativer Fähigkeiten (z.B. Gleichgewichtsfähigkeit), Radhandling
Inhalte:	Schwerpunkte „Aufsteigen und Losfahren“, „Bremsen, Anhalten und Absteigen“, „Lenken und Kurvenfahren“, „Schalten“ und „Hindernissen ausweichen und Hindernisse überwinden“ in spielerischen Übungen

3. Mountainbikeausfahrten außerhalb des Schulgeländes:

Zielgruppe:	Schüler*innen mit erfolgreichem Abschluss des Verkehrssicherheitstrainings
Ziele:	Fahren in der Gruppe lernen; Einhalten von Absprachen und Regeln in der Gruppe; Abstand zum Vorfahrenden und beim Überholen; Vorausschauendes Fahren und Rücksichtnahme auf andere trainieren; Gefahren erkennen und darauf hinweisen (Handzeichen, akustisches Signal); Einüben von Handzeichen (Richtungs-, Hindernis- und Stoppsignale); Einhaltung und Einübung der Regeln im Straßenverkehr; Eigene Leistungsfähigkeit erfahren; Fahrtechniktraining: Anpassen des eigenen Fahrverhaltens an verschiedene Untergründe (Asphalt, Schotter, Sand, Wiese, Waldboden usw.)
Inhalte:	Fahren in der Gruppe; Fahrspiele für unterwegs mit verschiedenen Schwerpunkten in Einzel- und Gruppensituationen

4. Verkehrstraining für die Grundstufe und Fahrradpass:

Zielgruppe:	Schüler*innen der Grundstufe (Klasse 3/4) in Absprache mit den verantwortlichen Lehrkräften der Grundstufe
Ziele:	Sicherheit beim Fahrradfahren gewinnen, das verkehrssichere Fahrrad, sich als Teilnehmer im Straßenverkehr erleben, Verkehrsregeln, Verhalten im Straßenverkehr (Abbiegevorgang mit Handzeichen und Schulterblick, Anhalten bei roter Ampel und Fußgängerstreifen usw.)
Inhalte:	Geradeaus fahren und langsames Spurhalten; sich beim Fahren umschaun (Schulterblick); durch einen Spurwechsel ausweichen; Kurven fahren; einhändig fahren und Handzeichen geben; auf ein Signal hin bremsen; an einer vorgegebenen Linie halten; zum Stehen kommen; Verkehrszeichen beachten; Straßenverkehrsregeln im geschützten Umfeld einüben

5. Projektwochen:

Zielgruppe:	Schüler*innen unterschiedlicher Jahrgangsstufen
Ziele:	Abhängig vom gewählten Schwerpunkt
Inhalte:	Angebote mit dem Schwerpunkt „Mountainbiking“ in der regelmäßig vor den Sommerferien stattfindenden Projektwoche; Planung und Durchführung von Tagesausfahrten mit dem Mountainbike auf anfängergerechtem Terrain (befestigte Wald- und Wiesenwege sowie leichten Trailpassagen); Fahrtechniktraining; Gruppenerlebnisse

6. Einsatz der Mountainbikes im Lehrersport:

Zielgruppe:	Lehrer*innen der Brückenschule
Ziele:	Einen Beitrag zur Lehrgesundheit leisten
Inhalte:	Regelmäßige Angebote mit dem Schwerpunkt „Mountainbiking“ in Absprache mit interessierten Lehrkräften

Zur Organisation von Mountainbikeausfahrten

1. Ausleihe der Mountainbikes und Materialcheck vor jeder Ausfahrt:

Jede Ausfahrt mit den Mountainbikes wird vorbereitet. Die Schüler*innen lernen, die Funktionstüchtigkeit der Mountainbikes zu überprüfen und zunehmend selbstständig notwendige Einstellungen vorzunehmen. Dazu erhalten die Schüler*innen eine Checkliste, mit der sie...

- die Funktion der Bremse überprüfen.
- den Schluss der Schnellspanner prüfen.
- die feste Montage des Lenkers kontrollieren.
- die Sattelhöhe richtig einstellen.
- den Reifendruck prüfen.
- die Kette checken.

2. Ausleihe des benötigten Zubehörs:

Das notwendige Zubehör wird von der Lehrkraft bereitgestellt. Es beschränkt sich auf...

- Helme, deren Sitz kontrolliert wird.
- Radflaschen, die von den Schüler*innen befüllt werden.

3. Warmfahren auf dem Schulhof:

Die Schüler*innen überprüfen die Funktionstüchtigkeit und Fahrsicherheit ihres Mountainbikes in der Gruppe nach einer festen, immer wiederkehrenden Reihenfolge (siehe Bikecheck). Daran kann sich eine kurze, freie Bewegungszeit mit dem Mountainbike auf dem Schulhof anschließen, um sich erneut an das bereitgestellte Mountainbike zu gewöhnen. Spielerische Übungen ergänzen das Warm-Up auf dem Schulgelände.

4. Begleitung der Gruppen:

15 Schüler*innen werden von mindestens einer durch den bikepool Hessen e.V. ausgebildeten Lehrkraft begleitet. Zusätzlich unterstützen individuelle Teilhabeassistent*innen die Schüler*innen, die einen Anspruch darauf haben.

5. Umgang mit Leistungsheterogenität:

Jede Ausfahrt hat einen gemeinsamen Start und Abschluss. Es können differenzierte Gruppen, je nach unterschiedlicher Leistungsfähigkeit, gebildet werden, was den Einsatz weiterer Lehrkräfte erforderlich macht. Während der Ausfahrt werden gemeinsame Treffpunkte zu festen Zeiten abgesprochen und eingehalten.

6. Pflege der Mountainbikes:

Die Pflege der Mountainbikes am Ende jeder Ausfahrt ist fester Bestandteil und richtet sich in ihrer Qualität nach dem jeweiligen Zustand bei der Rückkehr.

Literatur

- Lehrerhandbuch Radfahrausbildung und Verkehrserziehung in der Grundschule (Verkehrswacht)

Internetquellen

- www.bikepoolhessen.de
- www.verkehrswachthessen.de
- www.brückenschule-wiesbaden.de