



Fortbildung für den Schulsport

Mountainbiken – Spielerisch und sicher im Gelände unterwegs

(Schwerpunkt: Klassen 5-13)

Adressaten: (Sport-) Lehrerinnen und (Sport-) Lehrer und Mitarbeitende weiterführender Schulen

Teilnehmerzahl: max. 16 Teilnehmende aller Schulformen

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

Ort: Wanderparkplatz Zum Dachsberg, 45721 Haltern am See

Datum: Mittwoch, 18.11.2026 oder Mittwoch 14.04.2027 **(es muss nur ein Termin besucht werden)**

Zeit: 09:00 – 15:00 Uhr

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

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

Anmeldung: Anmeldungen sind per Mail bei Sascha Sodies mit Angabe der Schule und Handynummer unter martin.buss@lfb.nrw möglich.

Inhalte:

- Bike „A-B-C-Check“/ „M-Check“
- „warm up“, Spiele im Schonraum
- Grundlagen der Fahrtechnik – „Grundposition/Aktivierung“
- Rechtliche Voraussetzungen: Sicherheitserlass, Straßenverkehrsordnung
- Verschiedene Anbindungsmöglichkeiten an die Schule
- Ausfahrt durch die Haard (ca. 15-20 km /200-300hm) je nach Gruppe
- Trail Rules
- 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>