



Fortbildung für den Schulsport

Mountainbiken (Mai 2027) –

Risikobewusst und sicher in der Schule auf Trails fahren

(Schwerpunkt: Klassen 5-13)

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

Teilnehmerzahl: max. 12 Teilnehmende aller Schulformen

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

Ort: Wanderparkplatz Urberg am Dörenberg (Iburger Straße 45; 49170 Hagen aTW)

Datum: Mittwoch, 12.05.2027

Zeit: 09:15 – 15:00 Uhr

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

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

Voraussetzung: Solides Fahrkönnen auf dem Mountainbike. Die Teilnahme an einer Grundlagenfortbildung im Bereich Radfahren/Mountainbike oder trailtechnische Vorerfahrungen.

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

Inhalte:

- „A-B-C-Bike-Check“
- „warm up“, spielerische Technikschiulung
- Wiederholung Grundlagen der Fahrtechnik
- Auswahl eines geeigneten Lernraumes (Risikoeinschätzung eines Streckenprofils; Trailwalk)
- Anwendung Trail spezifischer Fahrtechnik auf unterschiedlichen Streckenabschnitten
- Trail Rules
- Notfallmanagement
- Rechtliche Voraussetzungen: Sicherheitserlass
- Anbindungsmöglichkeiten in der Schule

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>