TALENT-GUIDE

Tipps und Tricks für Eltern und Vereine

DIE RADSPORTJUGEND im **BDR**

INHALT

Vorwort 3

Allgemeine Tipps und Hinweise 4

Radsport Disziplinen - Kurzübersicht 6

Ausbildung & Angebote 8

Schule & Radsportverein 10

Best Practice Beispiele 14

Rechtliches & Sicherheit 20

Kontaktdaten 22

VORWORT

„Kinder brauchen unsere besondere Fürsorge, weil sie unsere Zukunft sind“
(Sir Peter Ustinov)

Liebe Freundinnen und Freunde des Radsports,

Toni Kirsch

der Bund Deutscher Radfahrer mit seinem Förderkonzept der Radsportjugend legt den Grundstein nicht nur für den Fortbestand des Sports selbst.
Die Kinder und Jugendlichen werden an den Radsport herangeführt, immer unter dem Gesichtspunkt einer positiven Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen.

Jan Schlichenmaier

Aber das ist nur mit Hilfe der Vereine möglich, denn ohne deren herausragender Arbeit könnten keine Talente aus der breiten Masse der Nachwuchssportler herausgefiltert und erste behutsame Förderungsmaßnahmen getroffen werden.

Die Nachwuchsförderung durch die Vereine ist nicht nur Zukunftsarbeit für den Sport selbst, sondern auch für deren eigenen Fortbestand. Die Kinder und Jugendlichen erhalten das Handwerkszeug und werden maßgeblich geprägt, bevor sie in die „weite Welt des Radsports“, egal in welcher Disziplin, hinausgeschickt werden. Eben diese Prägung bleibt für immer erhalten und damit das Verbundenheitsgefühl mit dem eigenen Verein.

Lassen Sie uns gemeinsam an der Zukunft des Radsports arbeiten, um den Vereinen, dem BDR und vor allem den Nachwuchssportlern selbst bestmögliche Perspektiven zu schaffen.

Toni Kirsch
Vizepräsident Jugend
im Bund Deutscher Radfahrer

Jan Schlichenmaier
Stv. Vorsitzender
der Radsportjugend

ALLGEMEINE TIPPS & HINWEISE

Wie finde ich einen Radsportverein in meiner Nähe?

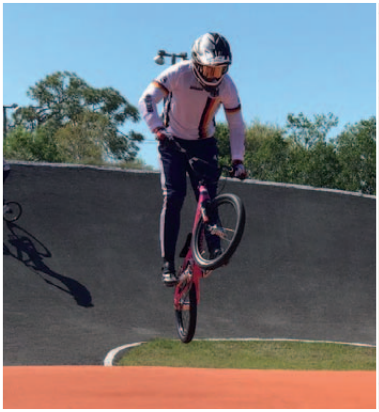
Eine Möglichkeit ist die Anfrage bei deinem Landesverband oder die Suche unter **https://www.rad-net.de/modules.php?name=Verein**

Was muss man beachten?

Alter	Empfohlener Umfang	Materialkosten
2-5 (Kita)	2x im Monat (ca. je 200m)	Laufrad ca. 75 bis 100,- €
7-9	1x pro Woche (5-7km)	Fahrräder ca. 150,- bis 200,- €
10-12	2x pro Woche (10-12km)	MTB ca. 200,- bis 600,- €
13-15	2x pro Woche (15-25km)	MTB ca. 400,- bis 1000,- €

Hinweise zur Fahrradgröße

Man sollte sich bei einem Neukauf eines Fahrrades gut beraten lassen, wobei die Kinder und Jugendlichen Probe fahren sollten. Auch wenn Kinder zu Beginn ängstlich sein sollten, das Fahren auf einem zu kleinen Fahrrad ist wesentlich schwieriger als auf einem in der richtigen Größe. Viele Händler bieten allgemeine Größentabellen an, um sich bei der Fahrradgröße zu orientieren. **Wichtig ist die regelmäßige Überprüfung der richtigen Sitzhöhe. Kinder und Jugendliche wachsen schnell, sodass man häufig alle paar Wochen die Höhe der Sattelstütze anpassen muss. Ist der Sattel nicht hoch genug, so wird das Lenken erschwert und das allgemeine Fahrgefühl leidet darunter.** Für die optimale Sitzhöhe sitzt man auf dem Fahrrad und die Pedale steht am tiefsten Punkt. Die Ferse wird auf das Pedal gestellt. Nun sollte das Knie durchgedrückt sein. Wird das Pedal nicht erreicht, muss der Sattel tiefer und wenn das Knie gebeugt ist, höher eingestellt werden.



„Wichtig ist der Spaß an gemeinsamer Bewegung im Radsport“

Training und körperliche Voraussetzungen

In einer Radgruppe sollte von Anfang an kommuniziert werden, dass alle Kinder und Jugendlichen unterschiedliche körperliche Voraussetzungen haben. Dabei wird nur so schnell gefahren, dass alle noch mithalten können. Schwächere Kinder müssen nicht so oft im Wind fahren oder es wird kurzzeitig geschoben. **Der Schwerpunkt liegt auf der Sicherheit (Fahren mit Helm!) und dem gemeinsamen Ankommen, um das Sozialverhalten und die Teamfähigkeit zu stärken.**

Tipps zur Erstellung von Info-Flyern

Info-Flyer sind eine gute Möglichkeit, um Eltern und Jugendliche über Vereins- und Trainingsangebote zu informieren. Diese können in Schulen ausgelegt oder auf Veranstaltungen verteilt werden.

Wichtig sind Vereinsanschrift und Logo, Namen von Kontaktpersonen, Trainingsangebot und mögliche Schnuppertrainingszeiten. Es sollte auch auf eine mögliche Website hingewiesen werden.

RADSPORT DISZIPLINEN KURZÜBERSICHT

Bahnradsport

Es gibt Rennen für Kurzzeit- und Ausdauerdisziplinen und mit dem Omnium eine Kombination verschiedener Rennen. Alle Disziplinen werden auf einer Radrennbahn aus Holz oder Beton durchgeführt.

Breitensport

Beim Breitensport gibt es meistens keine Zeitnahme oder Rangliste, sodass man so schnell fahren kann, wie man möchte. Man unterscheidet zwischen Radtourenfahren, Radwandern, Country-Tourenfahren und dem Radsportabzeichen.

Cross

Beim Cyclocross fährt man querfeldein durch Wälder/unwegsames Gelände, bestehend aus einem 1-3km langen Rundkurs aus Feld-/Waldwegen mit möglichst vielen natürlichen Hindernissen, die den Fahrer zum Absteigen zwingen. Dabei wird das Rad über die Hindernisse getragen.

Straßenradsport

Bei dieser Disziplin wird ausschließlich auf der Straße gefahren. Man unterscheidet zwischen Eintagesrennen, Einzel- und Mannschaftszeitfahren, Rundstreckenrennen und Etappenrennen.

Einradfahren

Einradfahren bietet eine Vielfalt von Einzeldisziplinen, z.B. Rennen auf Zeit, Freestyle, Trial, Einrad-Hockey und vieles mehr. Für den Einradsport benötigt man einen guten Gleichgewichtssinn, gute Körperbeherrschung, Kraft und Ausdauer.

BMX

Hier unterscheidet man zwischen BMX Race und Freestyle. Während im BMX Race mehrere Starter in Läufen gegeneinander antreten werden im Freestyle Tricks und Sprünge gezeigt.

Hallenradsport

- **Radball** ist eine Disziplin für zwei Zweier-Teams auf einem Spielfeld mit 2 Toren, wobei der Ball mit dem Vorderrad des Spezialrades gespielt wird.
- **Radpolo** ist ähnlich wie Radball, nur dass der Ball mit einem Polostock gespielt wird.
- **Kunstradfahren** ist eine sehr ästhetische Sportart, in der man zwischen Einzel- und Teamdisziplinen unterscheidet. In einer Kür wird ein breites Spektrum an Elementen gezeigt, für die man je nach Schwierigkeitsgrad eine bestimmte Punktzahl erhält.

Mountainbike

- **4 Cross** oder auch Mountain Cross, nennt sich diese Disziplin auf einer 150-600m langen Rennstrecke. Vier Fahrer starten gleichzeitig in einem Lauf, von denen die zwei Schnellsten die nächste Runde erreichen. Zu den Hindernissen zählen Sprünge, Kurven, Wellen und Kompressionen.
- **Cross Country** (XCO) fordert dem Fahrer hohe technische Fahrkünste ab. Es ist eine Einzeldisziplin mit Massenstart über mehrere Runden mit 4-6km Länge. Der Kurs beinhaltet Uphill, Downhill, Waldwege und Trails.
- **Cross Country Eliminator** (XCE) ist dem Cross Country ähnlich, wird aber mit 500-1000m auf kürzeren Rundenlängen ausgetragen. Dabei starten immer nur vier Athleten, von denen die ersten zwei in die nächste Runde kommen.
- **Downhill** ist eine Disziplin, bei der eine bergab führende Strecke in möglichst kurzer Zeit zu bewältigen ist. In gröbstem Gelände können Geschwindigkeiten bis über 70 km/h erreicht werden.
- **Trial** wird mit Rädern ohne Federung und ohne Sattel gefahren und zwar überall, wo es möglich ist, z.B. in der Natur oder in Städten. Das Ziel ist es, mit möglichst wenig Körperkontakt, zum Boden oder Hindernisse, einen Parcours mithilfe von Springen und Hüpfen zu durchfahren.

Nähere Infos: **www.bdr-jugend.de**

Kids-Coach Ausbildung – „Der Einstieg zum Trainer“

Um die Trainingsarbeit und Betreuung unserer Kinder in den Vereinen zu verbessern, hat die Radsportjugend NRW eine Ausbildung zum „Kids Coach“ entwickelt, die die RSJ nun auch länderübergreifend anbietet. Dieses Ausbildungsangebot richtet sich an Jugendliche, Eltern und Interessierte die die sportliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in den Vereinen unterstützen möchten.

Bei diesem Trainereinstieg werden neben pädagogischen und sportfachlichen Grundkenntnissen im Radsport aktuelle Trends im Freizeit- und Breitensport vermittelt. Die Ausbildung findet in 2 Teilen statt. An einem Kompaktwochenende werden Grundlagen zum Training in Theorie und Praxis vermittelt. In einer Tagesmaßnahme findet dann eine jeweils sportartspezifische Unterweisung (MTB, BMX, Hallenradsport, Trial, Straße) statt.

Die Ausbildung befasst sich unter anderem mit:

- dem Umgang mit Kindern und Jugendlichen und dem Auftreten vor Gruppen
- Einführung in die allgemeine Trainingslehre in Theorie und Praxis – u. a. Koordination, Kraft, Ausdauer
- Systematischer Aufbau von Sportstunden bzw. außersportlicher Aktivitäten unter Berücksichtigung methodischer Grundsätze und Prinzipien
- Ziele und Aufgaben des organisierten Sports in Deutschland und das Qualifizierungssystem des lizenzierten Sports
- Dopingprävention, Rechts- und Versicherungsfragen
- Ernährung im Radsport
- Einführung in die sportartspezifische Trainingslehre

Ihr habt Interesse? Sprecht uns an! Weitere Infos: www.bdr-jugend.de/kidscoach-ausbildung/

Theorie & Praxis auf zwei Rädern: Ausbildung zum Bike Lehrtrainer

Die AKTIONfahrRAD führt mehrmals jährlich gemeinsam mit dem Sportbildungswerk des Landessportbundes NRW Fortbildungen für Lehrer/innen zum Bike Lehrtrainer durch.

Lehrgangsinhalte sind rechtliche Aspekte, Trainingslehre, Fahrtechnik, Reparaturen und alles rund um Versicherungen. Auch die Vorbereitung, das Fahren in und Führen von Gruppen sind Aspekte der Fortbildung. Den Teilnehmern wird der Radsport, vor allem für Kinder und Jugendliche, in 30 Lehreinheiten an drei Tagen nahegebracht und mit einem Zertifikat des Landessportbundes bescheinigt.

Die Seminare zeichnen sich durch eine abwechslungsreiche Mischung aus Theorie und Praxis aus, wobei Sicherheit und Spaß Schwerpunkte des praktischen Trainings sind. Dieser Lehrgang soll vor allem Lehrer und Mitarbeiter im offenen Ganztag fit machen und ihnen alle Instrumente an die Hand geben, mit denen sie möglichst reibungslos eine gelungene und stressfreie Gruppenfahrt mit ihren Klassen organisieren können.

Mit vielen Praxisbeispielen wird das gemeinsame Biken mit Kindern und Jugendlichen erprobt und Ängste vor versicherungsrechtlichen Fragen genommen. Die Ausbildung ist die Grundlage, mit der das Radfahren an den Schulen wieder etabliert wird.

Auch in zahlreichen anderen Bundesländern werden Lehrerausbildungen angeboten.
Sprecht uns oder euren zuständigen Landesverband an!
Weitere Info unter www.aktionfahrrad.de

Berend Meyer I Bundesschulsportbeauftragter

Sportangebote durch Radsportvereine oder Kooperation zwischen Schule und Verein

Veränderungen in der Schullandschaft, hin zu mehr Ganztagsschulen und zu der Option von Gymnasien (G8 oder G9) durchzuführen, haben dazu geführt, dass Kinder und Jugendliche weniger Freizeit haben und unsere Radsportvereine z.T. von einem starken Rückgang jüngerer Mitglieder bedroht sind. Eine Option ist eine engere Kooperation zwischen Schule und Vereinen.

Ist eine Kooperation als Chance oder Risiko für den Radsportverein zu sehen?

Im Sportentwicklungsbericht (2012 in Zusammenarbeit: Bundesinstitut für Sportwissenschaft, DSHS Köln, DOSB) wird gezeigt, dass die Vereine in der Entwicklung der Schulpolitik mehr Gefahren als Chancen sehen. Fehlende Freizeit wird als Grund genannt, warum die Vereine Angst haben, dass immer weniger Kinder und Jugendliche den Weg in die Sportvereine finden. Trotzdem und gerade deswegen sehen wir eine Kooperation zwischen Schule und Verein als unabdingbare Gelegenheit, Kinder und Jugendliche für den Radsport zu begeistern.

In Umfragen von über 16.000 Sportvereinen in Deutschland gaben nicht einmal 20% an, dass bereits eine Kooperation zwischen Schule und Verein besteht. Schulische (Sportunterricht) und außerschulische Angebote (z.B. AG`s, Ganztag) können den Rahmen einer Kooperation geben. Hierbei können die Vereine auf ihre Vereinsangebote aufmerksam machen und Kinder und Jugendliche gewinnen.

So ergeben sich hier hervorragende Möglichkeiten, von denen sowohl die Schule als auch der Sportverein profitieren kann. Oft wird von Vereinen der Mangel an qualifizierten Übungsleitern und Trainern angegeben. Der Bund Deutscher Radfahrer und die AKTIONfahrRAD haben sich gemeinsam dieser Aufgabe gewidmet. Es sind Landesschulsportbeauftragte etabliert worden, die in den Bundesländern als Ansprechpartner zur Verfügung stehen und auch bei der Qualifizierung helfen können.

Eine Liste findet ihr unter
www.bdr-jugend.de/landesschulsportbeauftragte/

SCHULE & RADSPORTVEREIN

Um ein Angebot in der Schule zu platzieren, ist es auf der einen Seite für die Schule sehr entlastend, wenn der Sportverein die Abwicklung des gesamten Angebots übernimmt. Dies muss mit der jeweiligen Schulleitung vor Ort besprochen werden. Das Angebot muss nicht immer am Schulstandort erfolgen – außerschulische Lernorte sind für Schülerinnen und Schüler sehr attraktiv. Zudem kann der Sportverein durch radsportbegeisterte Lehrer entlastet werden, die Radsportangebote in der Schule anbieten können.

Worin liegen die Vorteile einer Kooperation zwischen Schule und Verein?

Motivation und Interesse ist in der Regel von beiden Seiten latent vorhanden und muss geweckt werden.

Vorteile für Schulen:

- Ausbau und Erweiterung des Sportangebotes an der Schule
- Förderung der Gesundheit sowie positive Auswirkungen auf andere Schulfächer
- Entlastung des Lehrpersonals
- Methodisch-didaktische Weiterbildung des begleitenden Lehrpersonals
- Nutzung der Sportinfrastruktur kooperierender Vereine
- Zusätzliche Trainingsgeräte durch die Vereine
- Positive Außendarstellung und Steigerung des Bekanntheitsgrades
- Finanzielle Unterstützung durch mögliche Fördermittel der Bundesländer

Vorteile für die Vereine:

- Präsentation der Vereinsangebote und Gewinn neuer Mitglieder
- Langfristige Bindung von Kindern und Jugendlichen über die Schulzeit hinaus
- Sportpädagogische Weiterbildung der Übungsleiter und Erfahrungsaustausch
- Möglichkeit der Talentsichtung und -förderung in den Schulen
- Nutzung der Sportinfrastruktur kooperierender Schulen
- Positive Außendarstellung und Steigerung des Bekanntheitsgrades
- Finanzielle Unterstützung durch mögliche Fördermittel der Bundesländer

Die Zahl der Kooperationen zwischen Schulen und Sportvereinen steigt derzeit an, wobei das große Potenzial noch lange nicht erschöpft ist. Wir möchten euch und euren Verein ermutigen diesen Schritt zu wagen – es lohnt sich. Die Vorteile liegen auf der Hand und der erste Schritt sollte von den Vereinen kommen, denn dort liegt das Wissen um die Faszination Radsport in all seinen Facetten.

Unsere Empfehlung an die Vereine: Nehmt Kontakt zu den Schulen auf und kreiert eure ganz individuelle Kooperation zwischen Schule & Verein!

Simone Schlösser I Jugendleiterin NRW

Das „Rollende Kibaz“ der Radsportjugend NRW

Das Kinderbewegungsabzeichen (Kibaz) der Sportjugend NRW ist ein Bewegungsangebot für drei- bis sechsjährige Kinder, um sie spielerisch und ihrem Alter entsprechend für Bewegung, Spiel und Sport im Verein zu begeistern. Die Radsportjugend NRW hat in Kooperation und enger Abstimmung mit der Sportjugend NRW das „Rollende Kibaz“ für den Radsport entwickelt.

Das „Rollende Kibaz“ besteht aus verschiedenen Bewegungsstationen, die in Form eines Parcours ohne Zeitbegrenzung von den Kindern mit dem Laufrad, Fahrrad oder Roller absolviert werden können. Die zur Durchführung notwendigen Materialien werden den Vereinen kostenlos zur Verfügung gestellt. Idealerweise wird das „Rollende Kibaz“ in Kooperation mit Kindertagesstätten durchgeführt.

Derzeit wird das „Rollende Kibaz“ in NRW sehr erfolgreich durchgeführt. Allein in 2017 haben über 2000 Kinder unser „Rollendes Kinderbewegungsabzeichen“ erhalten. Eine Verbreitung und Vermarktung des Kibaz an Fachverbände/Landessportbünde aus anderen Bundesländern wird derzeit durch den LSB NRW geprüft.

Nähere Infos:
www.radsportjugend-nrw.de/rollendes-kibaz

Simone Schlösser I Jugendleiterin NRW

Der mobile Fahrrad Parcours

Der mobile Fahrrad Parcours der Radsportjugend NRW bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit ihr Können mit dem Rad zu erproben und zu verbessern. Der Parcours steht den Radsportvereinen als Ergänzung bei eigenen Sportveranstaltungen oder an Sportaktionen von Schulen oder Kitas zur Verfügung. Idealerweise befährt man den Parcours mit einem Mountain-Bike, aber auch alle anderen Räder – ja sogar Laufräder sind möglich.

Durch den individuellen Zusammenbau der einzelnen Bauteile lassen sich verschiedene Musterparcours aufbauen. Die Schwierigkeitsgrade können so auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmt werden. So macht der Fahrspaß über Bodenwellen, Balance-Wippe und Slalomstrecke auch vor den Kleinsten keinen Halt.

Unser Fahrrad-Parcours steht somit für…

- die Schulung der motorischen Fähigkeiten
- Verbesserung der Fahrradbeherrschung
- Beitrag zur Verkehrssicherheit und Unfallprophylaxe
- Schlüssel zu einer Kooperation mit Schulen und Kitas

Da die Sicherheit bei uns an erster Stelle steht, werden die Vereine vor der Nutzung des Parcours in einer Unterweisung geschult.

Nähere Infos:
www.radsportjugend-nrw.de/fahrrad-parcours

Michael Kreil I Schulsportbeauftragter Radsport in Bayern

Bikepool-Bayern bringt die Schüler auf´s Fahrrad!

Engagierte Lehrer/innen haben das Fahrrad als einmaliges "Bildungsvehikel" für das Erreichen ihrer Unterrichtsziele entdeckt und beschreiten in Eigeninitiative innovative Wege, um ihre Schüler/innen aufs Fahrrad zu bringen. An über 130 Bikepool-Schulen wird meist mit schuleigener Radausstattung und vielfältiger Zielsetzung, regelmäßig im Unterricht Fahrrad gefahren. Unterricht aus Überzeugung und Leidenschaft motiviert!

Mit „Unterricht rund um das Fahrrad" können Lehrkräfte Schülern u.a. Bewegungsmangel bekämpfen und zum lebenslangen Sporttreiben motivieren, Sicherheits-/ Unfallschutz vermitteln, Umweltbildung - und aktiven Klimaschutz betreiben, das Problem der überfüllten Schulbusse bekämpfen, praxisnahe Fahrradinfrastruktur um die eigene Schule und im Nahraum aktiv mitgestalten sowie „Inklusion" und „Integration" praktizieren.

Ein Radausbildungsangebot für Lehrer aller Schulstufen und Schularten bieten von halbtägigen Schnupperkursen über mehrtägige Radfortbildungen speziell zu den Themen Sicherheits- und Verkehrserziehung, Radwandern (auch Alpencross) und Schullandheimaufenthalte bis hin zum Erwerb der Unterrichtsqualifikation Radsport (anerkannt als C-Trainer) und angeschlossener Uni-Ausbildung.

Nähere Infos:
www.bikepoolbayern.de

Ulrich Fillies | Vorsitzender AKTIONfahrRAD

Schoolbikers - Deutsche Schulsportmeisterschaft MTB

Der BDR und die AKTIONfahrRAD kooperieren beim Aufbau einer Deutschen Schulmeisterschaft MTB unter der Marke „schoolbikers". Präferenzen der Mobilität und der sportlichen Aktivität bilden sich schon im Jugendalter, sodass es unumgänglich ist, Schulen bei Radaktivitäten mit einzubinden und diese zu unterstützen. Aus der Implementierung eines Schulsportbeauftragten in den Landesverbänden wird ein Bundeslehrteam gebildet, das die jeweils ortsansässigen Vereine bei der Kontaktaufnahme mit den Schulen unterstützt.

Der Landesschulsportbeauftragte sorgt für Aus-/Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte und baut mit deren Hilfe Schul- und Landesmeisterschaften auf. Die Sieger der Landesmeisterschaften fahren dann bei der Deutschen fahren dann bei der Deutschen Schulsportmeisterschaft den Bundessieger aus.

Mithilfe der organisatorischen Erfahrung des Bundeslandes Bayern konnte 2017 die erste deutsche Schulsportmeisterschaft durchgeführt werden. Über 200 Schüler/innen aus über 20 Schulen nahmen in 40 Teams an den Wettkämpfen in Rappershausen teil, die aus Technikparcours und anschließendem Cross-Country-Rennen bestanden. Nach dem erfolgreichen Start soll die Deutsche Schulsportmeisterschaft nun jährlich ausgeführt werden.

Nähere Infos:
www.schoolbikers.de

Johannes Kowalewsky I Schulsportbeauftragter Berlin

Tour de School

Der Radsport Club Charlottenburg veranstaltet in Berlin-Gatow bei der Bundeswehr jeweils Mitte Juni zusammen mit der Carl-von-Ossietzky-Schule seit 2011 die Little John Bikes „Tour de School".

Die Rennen der Schüler/innen ab Klasse 1 bis 13 mit ihren eigenen Rädern werden zwischen die der Lizenzklassen gelegt, um alle echte Radsport-Atmosphäre erleben zu lassen. Viele Kinder und Jugendliche wollen infolgedessen einmal ein Rennrad ausprobieren.

Dies ist der beste Moment, Kinder und Eltern zu beraten und mit einem Flyer für ein Schnuppertraining im Verein zu werben. Dabei ist ein sensibler Umgang wichtig, z.B. kleine Lizenz-Renner trainieren mit anderen zusammen, die noch keine Rennen fahren.

Auf der Suche nach Nachwuchs sind die Vereine gefordert, ein breites Angebot von Disziplinen anzu-bieten und Kooperationen mit Schulen einzugehen. Dabei stehen Sicherheit und Gesundheit im Vordergrund, sodass Kinder und Jugendliche beim Radsport bleiben wollen.

Nähere Infos:
www.littlejohnbikes.de/service/tipps/tour-de-school.html

Peter Koch | BDR Vizepräsident Breiten- und Freizeitsport

Richtig Radfahren in der Grundschule

Dies ist ein gemeinsames Projekt des Saarländischen Radfahrerbundes und des Ministeriums für Bildung und Kultur und somit ein wichtiger Baustein in der Zusammenarbeit von Schule und Verein. Es geht um die Förderung von motorischen Fähigkeiten der Schüler/innen durch radsportliche Maßnahmen, Steigerung der Geschicklichkeit und einen sicheren und sattelfesten Umgang mit dem Fahrrad. Durch Gleichgewichts- und Geschicklichkeitstraining, Training der Bewegungsabläufe beim Anfahren, Treten und Bremsen sowie durch Kurven fahren, einhändiges Fahren mit Richtungswechsel usw. werden im Unterricht mögliche Alltagssituationen mit dem Fahrrad simuliert, Fahrdynamik und Lenkverhalten gelernt, um Schüler/innen auf eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr vorzubereiten. Bei Kindern mit Beeinträchtigungen wird Hilfestellung geleistet und Schüler/innen aus Familien, wo das Radfahren noch nicht so im Mittelpunkt stand, erhalten besondere Anleitung und Unterstützung.

Der Saarländische Radfahrer-Bund bietet damit gemeinsam mit dem Bildungsministerium Schüler/innen aller Altersstufen und Schulformen ein umfangreiches radfahrerisches Umfeld, welches die Bandbreite vom Erlernen des Radfahrens bis zum Radfahren im Wettbewerb umfasst.

In den weiterführenden Schulen wird seit Jahren die saarländische Schulsportmeisterschaft im Mountainbike angeboten.

Wir freuen uns auf junge Mitglieder im Verein, denn „Radfahren ist im Verein am schönsten!"

Nähere Infos: **www.srb-saar.de**

Radfahren im Rahmen der Schule

Wer mit seiner Klasse oder einer Gruppe im Schulrahmen Rad fahren möchte, wird sehr viel Spaß haben, denn die Kinder und Jugendlichen sind mit Eifer dabei. Doch einiges muss dabei beachtet werden. Wenn die Schule keine eigenen Räder hat, müssen die der Teilnehmer geprüft werden, vor allem die Bremsanlage, sowie die richtige Sitzposition. Helme nicht vergessen!

Richtiges Üben von Anfang an für sicheres Radfahren

Geübt wird zunächst: Slalom, das richtige Schalten und das Anhalten. Besonders wichtig ist dann das Fahren in der Gruppe, die Reihenfolge und das Bestimmen einer letzten Person. Schon ab der 1. Klasse kann im Schonraum (Schulhof / Sportplatz) gefahren werden, mit Nutzung der vorhandenen Geländeformen ohne aufwändigen Aufbau. Bei den Kleinen dient es zur Vorbereitung der Radfahrprüfung in der 4. Klasse, bei den Großen ist es die weitere Ausbildung in der Fahrtechnik. Große Aufmerksamkeit sollte auf das respektvolle Verhalten untereinander und im Straßenverkehr gelegt werden.

Sicherheit und Schutz

Der Helm schützt vor Kopfverletzungen und mit zweckmäßiger Kleidung fährt es sich besser. Signalfarbene Warnwesten sorgen dafür, dass die Gruppe als Team für andere sofort erkennbar ist. Schülergruppen können auch erst im Verkehr fahren, wenn sich die Lehrkraft sicher ist, dass die Regeln eingehalten werden. Die Gruppe sollte nicht mehr als 15 Teilnehmer umfassen, damit es überschaubar und praktikabel bleibt. Bei roter Ampel wird angehalten, die Vorderen warten. Handzeichen werden verabredet, um Dinge anzuzeigen.

Versicherung und Unfallprävention

Das Radfahren ist als Schulveranstaltung über die Unfallkasse versichert. Dennoch muss die Lehrkraft die Teilnehmenden methodisch gut vorbereiten und auf Gefahren explizit hinweisen. Es besteht Aufsichtspflicht, die Lehrkraft haftet wie sonst auch, das Vorgehen sollte im Klassenbuch fixiert werden. Die Bundesländer haben dazu auch Verordnungen herausgegeben, verschiedene Institutionen Handreichungen. Lehrkräfte können sich für das Radfahren in speziellen Veranstaltungen fortbilden, um dann mit den ihnen Anvertrauten zu fahren.

Ist das Radfahren erst einmal in der Schule etabliert, ist dies ein Gewinn für alle Beteiligten.

Weitere Infos findet ihr unter:
www.radschlag-info.de/schule_rechtstipps
www.radfahrenindergrundschule.de/sicherheitstipps/

Der Rechtsanwalt und Vorsitzende von AKTIONfahrRad, Ulrich Fillies, steht euch gerne beim Thema Recht und Versicherung beratend zur Seite.
fillies@anwalt-oerlinghause.de

Viele Infos und Angebote zu diesem Thema findet ihr auch auf den Internetseiten der Landessportbünde, z.B. LBS NRW
www.vibss.de

KONTAKTDATEN

Gerne stehen wir euch mit Ra(d)t & Tat zur Seite!

KIBAZ
www.radsportjugend-nrw.de/rollendes-kibaz
Jugendleiterin NRW - Simone Schlösser
simone.schloesser@radsportverband-nrw.de

Fahrrad Parcours
www.radsportjugend-nrw.de/fahrrad-parcours
Fachkraft für Jugendarbeit - Jessica Willemsen
jessica.willemsen@radsportverband-nrw.de

Kids-Coach-Ausbildung
www.bdr-jugend.de/kidscoach-ausbildung
Vorstandsmitglied RSJ - Bernd Essert
bernd.essert@bdr-jugend.de

Bikepool
www.bikepoolbayern.de
Schulsportbeauftragter Bayern - Michael Kreil
kreil.michael@rsbrk.de

Schoolbikers
www.schoolbikers.de

Bike-Lehrtrainer
www.aktionfahrrad.de
Ulrich Fillies
info@aktionfahrrad.de

Tour de School
www.littlejohnbikes.de
Schulsportbeauftragter Berlin -
Johannes Kowalewsky
kowalewsky@web.de

Richtig Radfahren in der Grundschule
Projektkoordinator - Stefan Chadzelek
StefanChadzelek@web.de

Bundesschulsportbeauftragter
Berend Meyer
berend.meyer@bdr-online.org

Weitere Infos und Kontakte für
Landesschulsportbeauftragte
und Landesverbände
findet ihr auf der RSJ-Homepage:
www.bdr-jugend.de

Radsportjugend

Jugendsekretär:
Marco Rossmann
E-Mail: marco.rossmann@bdr-online.org
Tel.: 069 / 967800-30
Fax: 069 / 967800-80
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Ihr findet alle Mitglieder des Jugendvorstandes und ihre Kontaktdaten unter
www.bdr-jugend.de/die-radsportjugend/vorstand/

Förderhinweis:
Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und aus Mitteln des Kinder- und Jugendplanes des Bundes (KJP).

Impressum

Herausgeber / Bezug über:
Deutsche Radsportjugend im BDR e.V.
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Für Bestellungen weiterer Broschüren kontaktieren Sie bitte Marco Rossmann

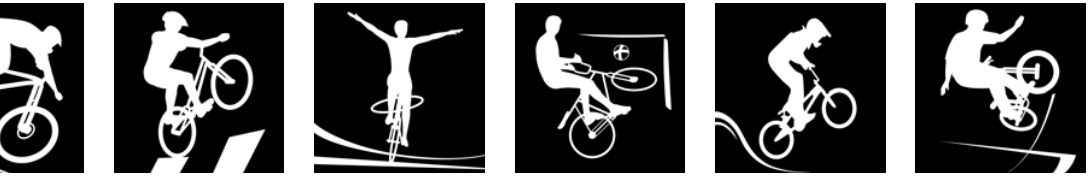
Autoren:
Jan Schlichenmaier, Bernd Essert, Simone Schlösser, Ulrich Fillies, Michael Kreil, Johannes Kowalewsky, Berend Meyer, Peter Koch, Toni Kirsch

Mitarbeit/Projektleitung Broschüre:
Antonia Reimer, Marco Rossmann

Bildnachweis:
Bildarchiv Radsportjugend BDR
Grafikstudio Thomas Hagel
Michael Thomé, Dirk Bernkopf, RV Mainz-Ebersheim
Bildbereitstellungen durch Autoren

Layout und Produktion:
www.grafikstudio-hagel.de

Copyright:
© Bund Deutscher Radfahrer e.V.
Frankfurt am Main, März 2018



www.bdr-jugend.de

[Vereinsstempel]

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bund Deutscher Radfahrer e.V.