

Ausbildungsinhalte
LehrTrainer Bike&Schule
 Sonderlehrgang für Lehrer*innen und
 Mitarbeiter*innen im Offenen Ganzttag

SPORTBILDUNGSWERK
 LANDESSPORTBUND
 NORDRHEIN-WESTFALEN



1. Ausbildungstag* 10 Lerneinheiten	2. Ausbildungstag* 10 Lerneinheiten	3. Ausbildungstag* 10 Lerneinheiten
<ul style="list-style-type: none"> • Fahrradtypen, Radcheck Ausrüstung und Ergonomie: Trekkingrad, Rennrad Mountainbike, Verkehrssicherheit, Sattelposition, Lenkerposition, Bremswirkung, Luftdruck • Richtig Radfahren (Praxis): Grundposition, Tretrhythmus, Kurventechniken, Bremstechniken, richtig schalten, Berg- und Talfahrt, Notbremsung, Ausweichmanöver, kleine Spiele • Recht und Versicherung: Regeln für Radfahrer, Naturschutzregeln, Forst- und Wegerecht, Radeln in der Gruppe; Haftungsfragen • Notfallmanagement: Prävention, allgemeine Verhaltensregeln, Erstversorgung 	<ul style="list-style-type: none"> • Radpflege und Reparatur (Praxis): Bremsen einstellen, Schmierung Kette, Schmierung Schaltung, Pflege, Nachhaltige Pflegemittel, Welches Werkzeug, Einstellungen, Flicker Notreparaturen auf der Tour • Grundlagen der Trainingslehre: Leistungsprofile, Belastungssteuerung auf der Tour, Regeneration, Trainingsbereiche • Ernährung auf der Tour angepasste Ernährung • Richtig Radfahren (Praxis): Fahren mit unterschiedlichen Rädern, Fahren in unterschiedlichem Gelände und auf unterschiedlichem Untergrund. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenleitung, Kommunikation, Motivation. Leitungsverhalten, Kommunikationsgrundlagen, Gruppendynamik, Differenzierung und Umgang mit heterogenen Gruppen auf der Tour • Tourenplanung: Planung von auf Gruppen angepassten Touren unterschiedlicher Länge und Dauer, Kartenkunde, Höhenprofile und Etappenlängen, Unterkünfte • Abschluss einer Tour: Pflichten, Hinweise und Tipps für Schüler, Anschlussmotivation • Richtig Radfahren (Praxis / Prüfungsfahrten): Leitung einer Gruppe auf einer Radtour – auch im Gelände. Verhaltensregeln. Umgang mit unvorhergesehenen Faktoren (z.B. Wetter, Sperrungen etc.) • Abschlusstest

Anderungen im Ablauf sind möglich!

Bei allen Ausbildungsthemen ist der Fokus auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (6 bis 15 Jahre) im Kontext von Schule und Verein gerichtet.

Zur Erlangung der Lizenz B-LehrTrainer Bike&Schule sind 100% Anwesenheit, eine aktive Mitarbeit sowie eine erfolgreich bestandene Prüfung in Theorie und Praxis Voraussetzung.