

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

**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.