



## BIKE-FIT-Medaillentraining für Schülerinnen und Schüler

### Mit Sicherheit mehr Spaß beim Radfahren!

Das BIKE-FIT-Medaillentraining wurde als zeitgemäßes Radfahrtrainingskonzept zur nachhaltigen Optimierung des Fahrtechnik- und Fitnessniveaus von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen entwickelt. Das Bike-Fit-Konzept kombiniert in einzigartiger Weise bewährte Radsporttrainingskonzepte des Bund Deutscher Radfahrer (BDR) mit den etablierten Bewegungsförderungskonzepten des Sportunterrichts sowie den Ausbildungsinhalten des Verkehrsschulunterrichts zur Radfahrtsicherheit im Straßenverkehr in den Berliner Schulen.

Leider können Kinder immer weniger gut Fahrrad fahren, und viele Kinder heutzutage fahren auch immer weniger mit dem Rad. Dies hat vielfältige und gravierende Auswirkungen auf die Entwicklung und Gesundheit der Kinder. Die Gründe dafür sind vielfältig: Verdichtung des Lebensraums, mehr Verkehr auf den Straßen, fehlende Infrastruktur wie sichere Radwege, geänderte Freizeitgestaltung durch erhöhte Mediennutzung. Viele Eltern möchten ihre Kinder nicht mit dem Rad in den öffentlichen Straßenverkehr schicken, da die Unfallgefahr sehr groß, bzw. die Fähigkeit zur sicheren Bewältigung der Herausforderungen des Radfahrens im Alltag durch die aktuelle Verkehrsschul Ausbildung in den Schulen nicht ausreichend erscheint.



Das Üben der zehn Basisfertigkeiten wie u.a. Kurven fahren, Bremsen, Schalten, Balancieren und Hindernisse überwinden erfolgt stets unter Berücksichtigung der standardisierten Inhalte zur Verkehrserziehung im Idealfall an unterschiedlichen Einsatzorten sowohl auf dem Schulhof als auch im unbefestigten Gelände.



Fortschrittliche Fahrtechniken werden abhängig von den Voraussetzungen ergänzt und trainiert.



Das moderne BIKE-FIT-Training stellt das Bindeglied zwischen der alltäglichen Nutzung des Fahrrades und der sportlichen Nutzung des Fahrrades her und verknüpft somit den Fahrspaß mit dem elementaren Sicherheitstraining für anspruchsvolle Situationen des Straßenverkehrs. BIKE-FIT-Training kann demzufolge als „Einmaleins“ des Fahrradfahrens bezeichnet werden.



Durch die Definition von altersgerechten Anforderungsprofilen auf den Niveaus „Gold“, „Silber“ und „Bronze“ schafft das Konzept nachhaltige Angebote für die kontinuierliche Steigerung der Anzahl an Radfahrer\*innen mit einer soliden und fortgeschrittenen Fahrtechnik. Dies ähnelt in der Ausrichtung dem bewährten Konzept des Schwimmunterrichts in den Schulen, bei dem die bekannten Schwimmabzeichen unterschiedliche Könnensstufen beschreiben. Der Zeitbedarf zur Schulung und Festigung der Techniken einer BIKE-FIT-Niveaustufe umfasst durchschnittlich acht Einheiten à 90 Minuten. Kinder lassen sich somit beispielsweise innerhalb von einer Woche zu begeisterten Fahrrad-Routiniers ausbilden.



Die Freude zur Bewegung und die Leidenschaft für Sport entsteht nicht durch Zwang, sondern durch kompetente Begleitung und die Förderung des spielerischen Trainings. Aus diesem Grund werden für das Medaillentraining entsprechend qualifizierte „BIKE-FIT-Fahrradcoaches“ eingesetzt, die mit ihrer umfassenden Sicherheits- und Fahrtechnikausbildung den Spaß am Radfahren steigern und gleichzeitig die Fertigkeiten aller Teilnehmer\*innen mit ihren Fahrrädern verbessern. Das Motto lautet: „Mit Sicherheit mehr Spaß beim Radfahren!“. Der Spaß am Sport ist letztendlich auch das wichtigste Element der Gesundheitsprävention durch Sport. Entscheidend dabei ist, dass die Schwelle zur Teilnahme sehr niedrig ist. Das BIKE-FIT-Training ist deshalb für alle Fertigkeitsebenen ab dem vierten Lebensjahr geeignet.



Übergabe von Medaillen und Zertifikaten im Anschluss an eine BIKE-FIT-Medaillenkurs-Serie

Das strukturierte Fahrradtraining erfordert neben einer qualifizierten Ausbildung auch eine geeignete Infrastruktur, welche allerdings einfach zu realisieren ist. BIKE-FIT-Trainings können auf Schulhöfen, auf Sportplätzen, in Jugendverkehrsschulen, in Jugendzentren sowie in Wäldern und Parks realisiert werden. Fahrräder und Helme zählen zur Grundausrüstung. Hindernisse aus Holz, moderne Pumptracks oder Parcoursanlagen nach dem Vorbild der regelmäßig stattfindenden „Deutschen Schulsportmeisterschaften Mountain Bike“ zählen zu den optimalen Trainingshilfsmitteln, welche vielerorts bereits eingesetzt werden.



Als Ergänzung zur Radfahrausbildung in der Grundschule können Schulkinder der 7., 8. und 9. Klassenstufe an den Deutschen Schulsportmeisterschaften Mountain Bike des Bund Deutscher Radfahrer (BDR) und der AKTIONfahRAD teilnehmen, welche jährlich an wechselnden Orten durchgeführt werden.



Unabhängig vom Trainingsort entfacht das neuartige BIKE-FIT-Training sehr schnell das Feuer der Leidenschaft für mehr Radfahren. Für weiterführende Informationen zum BIKE-FIT-Training und den regelmäßig organisierten Ausbildungslehrgängen zum BIKE-FIT-Fahrradcoach stehen die folgenden Ressourcen im Internet zur Verfügung:

Video: <https://youtu.be/u9rmdwYVmog>

E-mail: [email@Bike-Fit-Training.de](mailto:email@Bike-Fit-Training.de)

Website: <https://Bike-Fit-Training.de>



Erarbeitet von:

Konstantin Henschen, BIKE-FIT-Fahrradcoachausbilder, DOSB-Trainer-C Radsport BDR

Markus Wollschläger, BIKE-FIT-Fahrradcoachausbilder, Berater für die Radfahrausbildung von SenBJF in Berlin