

## Qualitätszirkel

### Faszination Radsport Schnell und sicher in der Gruppe fahren

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung – Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleiter und Lehrkräfte der Schulen (Klassen 1-6)

#### Zielsetzung / Zielgruppe:

Fahrräder und speziell Rennräder erfreuen sich aktuell großer Beliebtheit – als Fortbewegungsmittel ebenso wie als Sportgerät. Besonderen Reiz erfährt das Radfahren im Gruppenverband. Doch wie fährt man schnell und sicher in der Gruppe? Wie leitet man Gruppen routiniert an? Und wie generiert man trotz Leistungsunterschieden Motivation und Fahrspaß?

In diesem Lehrgang erhalten Lehrer und Übungsleiter einen praxisorientierten Einblick in die „Faszination Radsport“. Dabei lernen sie auf der Göttinger Radrennbahn die grundlegenden Techniken des Radfahrens in der Gruppe kennen und erhalten das Handwerkszeug, um selbst große Gruppen harmonisch und zielführend zu navigieren. Zudem werden motivierende Renn- und Wettkampfformen erprobt, die sich auch in leistungsheterogenen Gruppen durchführen lassen.

Vielfältige Übungen zur Schulung der Kondition und Koordination sowie Grundlagen zum Thema Radeinstellung und -reparatur runden diesen Qualitätszirkel ab.

*Hinweise: Für den Schulsport stehen seit 2017 elf Rennräder zur Verfügung. Nach erfolgreicher Teilnahme dürfen Lehrer diese Räder mit ihren Schulklassen kostenlos nutzen. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Fahrradhelm, Fahrrad oder Rennrad.*

#### Inhalte:

- Sichereres Fahren in der Gruppe
- Motivierende Renn- und Wettkampfformen
- Übungen zur Schulung von Kondition und Koordination
- Radeinstellung und Radreparatur

<b>LG-Nr.</b>	2/08/8640
<b>Termin:</b>	Sa, 16.09.2017 (9.30 - 13 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Radrennbahn im Stadion im Sandweg 3
<b>Referent:</b>	Timo Holloway
<b>Lizenzverlg.:</b>	4 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	es fallen keine TN-Gebühren an
<b>Anmeldung:</b>	per Anmeldeformular oder über das Bildungsportal des LSB
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551/50469052

