



## Wald-Grundschule

Seit dem 28.08.2012 findet die AG auch an der Wald-Grundschule in 14055 Berlin statt. Aktuelle Termine folgen in Kürze.

Neue Interessenten sind jederzeit willkommen.

Den Schülerinnen und Schülern soll das Fahrrad als Sportgerät näher gebracht und deren Begeisterung für den Radsport geweckt werden. Dabei wird insbesondere das Bewusstsein für das richtige Verhalten im Straßenverkehr erweitert. Auch die richtige Pflege und Wartung des Fahrrades und die Durchführung kleinerer Reparaturen, die unterwegs notwendig werden könnten, werden geschult.

Hierzu bieten wir ein ganzjähriges Sportangebot.

Das Sportangebot unterteilt sich in ein Winter- und Frühjahr-bis-Herbst-Training. Das Wintertraining findet von Anfang November bis Ende März als allgemeines Athletik-Training und Motoriktraining in der Turnhalle statt. Von Anfang April bis Ende Oktober findet das spezifische Radtraining auf der Straße oder auch im Gelände (Cross) statt.

### Allgemeines Athletik-Training

Das allg. Athletik-Training dient der Stabilisierung und Entwicklung der Stütz- und Rumpfmuskulatur sowie der Erhaltung bzw. Verbesserung der Beweglichkeit des beanspruchten Bänder- und Sehnenapparates. Neben dem Athletik-Training werden Ballsportarten gespielt. In das Athletik-Training werden Übungen zur Radsporttheorie und/oder Materialkunde integriert.

### Spezifisches Radtraining

Das spezifische Radtraining soll zunächst das Interesse der Teilnehmer an der Sportart wecken und fördern und deshalb Freude und Spaß machen. Hierzu wird das Fahren in der Gruppe, das Bremsen, das Windschattenfahren und die Kommunikation in einer Radgruppe trainiert. Es wird das sichere Beherrschen des Sportgeräts geschult. Die Schulung der verschiedenen Fertigkeiten erfolgt durch verschiedene Fahrsituationen und Fahrtspiele während der Ausfahrten. Obwohl der Leistungsfaktor nicht vorrangig ist, wird eine leistungsmäßige Entwicklung der Teilnehmer über das Ausgangsniveau angestrebt.

Die AG richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klassen an der Wald Grundschule in Berlin.

Für das Hallentraining benötigen die Teilnehmer ihre gewöhnlichen Sportsachen, die sie auch im Schulsportunterricht einsetzen.

Die Teilnahme am Radtraining erfolgt auf den eigenen Rädern (MTB, Rennrad, Trekkingfahrrad) der Teilnehmer und zunächst ebenfalls in Schulsportsachen. Es ist in jedem Fall und ohne Ausnahme ein Fahrradhelm während der Ausfahrten zu tragen. Den Helm müssen die Teilnehmer ebenfalls selbst mitbringen.

Die Teilnahme an der AG ist für die Teilnehmer kostenfrei.