

Wald-Oberschule

Die Radsport-AG an der Wald-Oberschule findet jeweils

Donnerstags von 15:20 Uhr - 16:50 Uhr (9. und 10. Stunde)
für die SchülerInnen der 7. u. 8. Klassen
am/ab Treffpunkt große Sporthalle

an der Wald-Oberschule in 14055 Berlin statt. Die AG soll

- der Bereicherung des außerschulischen Sportangebots an der Schule und
- der Verbreitung der Sportart Radsport mit dem Inhalt Radrennsport dienen, sowie
- dem Verein die Möglichkeit der Nachwuchsgewinnung bieten.

Hierzu bieten wir ein ganzjähriges Sportangebot.

Das Sportangebot unterteilt sich in ein Winter und Frühjahr-bis-Herbst-Training. Das Wintertraining findet von Anfang November - 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 und 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 allg. Athletik-Training werden Ballsportarten gespielt. In das allg. 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 7. und 8. Klassen an der Wald-Oberschule 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. Es ist in jedem Fall und ohne Ausnahme ein Fahrradhelm während der Ausfahrten zu tragen. Den Helm müssen die Teilnehmer ebenfalls selbst mitbringen.

Die AG ist für die Teilnehmer kostenfrei.

Plakat 2013

