

- Zur Vorlage -

Januar 2022

## BIKE-FIT-Medaillentraining und Ausbildung zum BIKE-FIT-Coach

### Sehr geehrte Damen und Herren,

Ich, Berend Meyer (Vizepräsident BDR) freue mich über die Initiative „Better-Biking – Mit Sicherheit mehr Spaß beim Radfahren“ in Berlin und möchte meine Empfehlung zur Teilnahme an den zeitgemäßen Ausbildungslehrgängen „BIKE-FIT-Fahrradcoach“ und „BIKE-FIT-Offroad-Coach“ in Berlin aussprechen.

Die Initiatoren, Konstantin Henschen (Radsporttrainer und Fachwart Mountain Bike des Berliner Radsportverbandes) und Markus Wollschläger (Grundschullehrer, Radsporttrainer und Verkehrsberater des Berliner Senats für die Radfahrausbildung in Klassenstufe 4), verfolgen als oberstes Ziel des neu konzipierten BIKE-FIT-Medaillentrainings das Entfachen des „Feuers der Leidenschaft“ für mehr **nachhaltiges, sportliches und sicheres Radfahren**. Durch gezieltes Training mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen wird der sichere Umgang mit Fahrrädern pragmatisch gefördert und gleichzeitig eine Brücke zum regelmäßigen Radsport gebaut.

Die motorischen Fähigkeiten der heutigen Kinder verschlechtern sich von Jahr zu Jahr. In den Bereichen Fitness, Kondition, Koordination, Leistungsfähigkeit und Gesundheitszustand weisen aktuelle Studien auf große Defizite in allen Altersklassen hin. Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung sind dabei wesentliche Faktoren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Sponsoren



**ŠKODA**



Die Freude zur Bewegung und die Leidenschaft für Sport entsteht nicht durch Zwang, sondern durch kompetente Begleitung und die Förderung des spielerischen Trainings. Der Spaß am Sport ist letztendlich auch das wichtigste Element der Gesundheitsprävention durch Sport.

In der heutigen Zeit können Kinder, Jugendliche und Erwachsene besonders von den Sport- und Bewegungskonzepten profitieren, welche niedrighschwellig sind, einen hohen Aufforderungscharakter bieten und schnell den Spaß bei der Ausübung vermitteln. Durch die Definition von altersgerechten Anforderungsprofilen auf den Medaillenniveaus „Gold“, „Silber“ und „Bronze“ bietet das BIKE-FIT-Konzept große Anreize zur Verbesserung der eigenen Fahrtechnik und Kondition. Dies ähnelt in der Ausrichtung dem bewährten Konzept des Schwimmunterrichts in den Schulen, bei dem die bekannten Schwimmabzeichen unterschiedliche Könnensstufen beschreiben und zur Teilnahme an den Prüfungen motivieren.

Das BIKE-FIT-Medaillentraining kombiniert in neuartiger Weise die bewährten Radsporttrainingskonzepte des Bund Deutscher Radfahrer mit den etablierten Bewegungsförderungskonzepten des Sportunterrichts sowie den Ausbildungsinhalten des Verkehrsschulunterrichts zur Radfahrtsicherheit in Grund- und Oberschulen. Durch das ausführliche Schulen der essentiellen Fahrtechniken wird das Fahren in anspruchsvollen Situationen sowohl im Straßenverkehr als auch im Radsport erleichtert und stark verbessert. Das BIKE-FIT-Training kann als „Einmaleins“ des Fahrradfahrens bezeichnet werden und dient ebenfalls als optimale Grundlage für die beliebten Radsportdisziplin Rennradfahren, Cyclo-Cross-/Gravelbikefahren sowie Mountainbikefahren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Sponsoren



**ŠKODA**



Insbesondere in Grundschulen können junge Schüler\*innen vom BIKE-FIT-Training profitieren. Einem zunehmend größeren Anteil von Schüler\*innen fehlt die Routine und Sicherheit beim Radfahren, welches zu großen Problemen bei der obligatorische Verkehrsausbildung in der vierten Klassenstufe führt und negative Auswirkungen auf das zukünftige Mobilitätsverhalten der Kinder nach sich zieht. Darüber hinaus bietet sich das BIKE-FIT-Training in Oberschulen als geeignetes Trainingskonzept zur Vorbereitung auf die jährlich stattfindenden Schulsportmeisterschaften mit regionalen und überregionalen Wettbewerben in Deutschland an.

Zur Durchführung von BIKE-FIT-Medaillentrainings sind die sogenannten BIKE-FIT-Coaches optimal qualifiziert. Zur Vermittlung der erforderlichen methodischen und didaktischen Kenntnisse werden die Ausbildungen zum BIKE-FIT-Coach angeboten. Die Lehrgänge richten sich an Lehrer/innen von Schulen, an Betreuer/innen von Verkehrsschulen und an Mitglieder von Vereinen, die mit Teilnehmer\*innen aller Altersklassen systematische Fahrtechnischschulungen, gezieltes Ausdauertraining oder abwechslungsreiche Radtouren im öffentlichen Straßenverkehr und im Gelände durchführen möchten. Das BIKE-FIT-Training kann somit einen sehr guten Beitrag zur Förderung der Mobilitätswende leisten.

Mit sportlichen Grüßen



Berend Meyer  
Vize Präsident Sportentwicklung &  
Bundesschulsportkoordinator

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Sponsoren



**ŠKODA**

