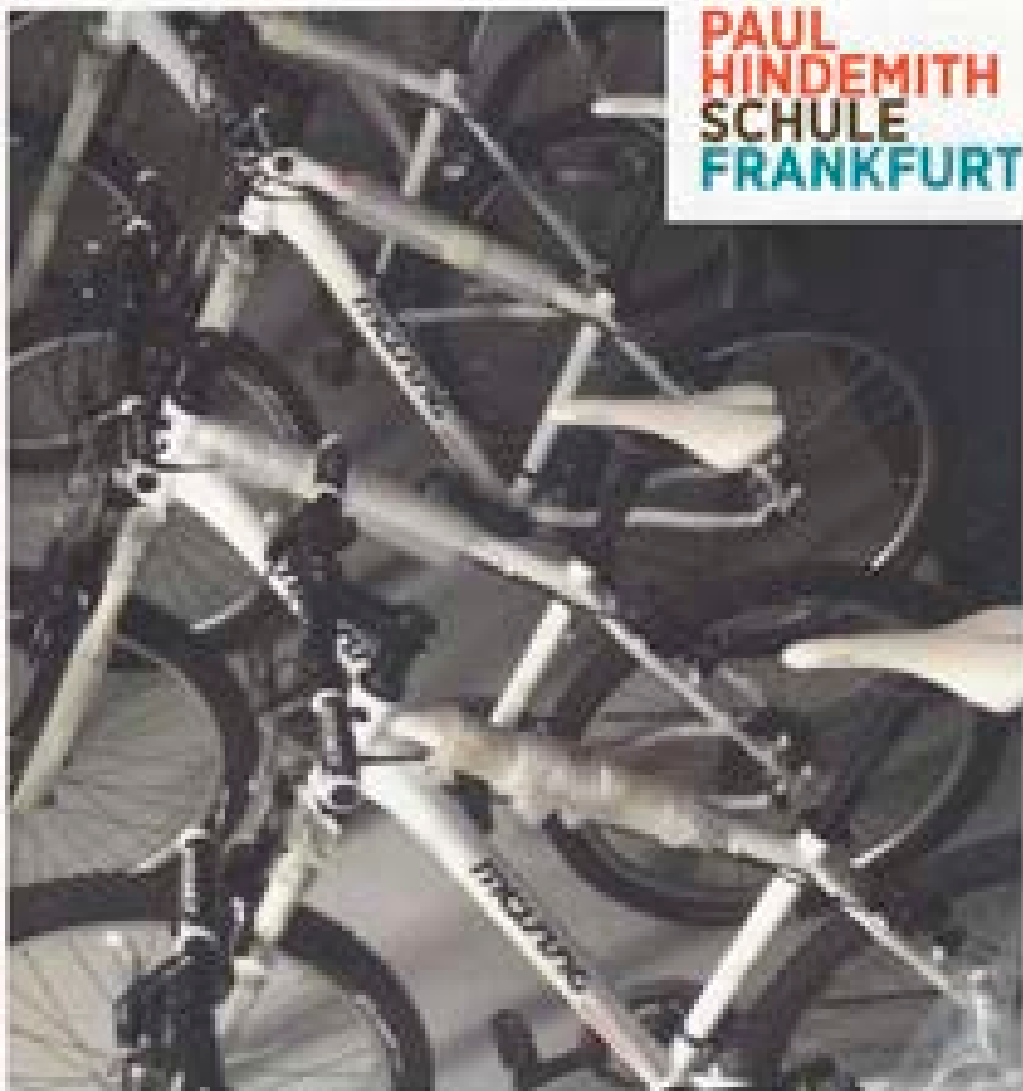


**PAUL
HINDEMITH
SCHULE
FRANKFURT**



BIKE POOL

EIN FAHRRADPROJEKT

BIKE POOL

EIN FAHRRADPROJEKT



Was ist mitzubringen?

Ein top funktionstüchtiges Fahrrad (von der Schule gestellt), Helm (von der Schule gestellt), Fahrradhandschuhe, wetterangepasste Sportkleidung, Trinkflasche.

Werkstatt

In der Werkstatt lernen wir die Bikes selbst zu pflegen, zu warten und zu reparieren. Hier bekommt man die grundlegenden Fertigkeiten des Fahrradschraubens vermittelt.

- Einstellung der Bremsen
- Einstellung der Gangschaltung

Technikparcours

Angeregt von der Infoseite parcours.de, bauen wir aktuell verschiedene Technikparcours-Elemente. Gleichgewichtszuschulung, Koordination, sein Fahrkönnen zu vertiefen und natürlich der Spaß vorher Hindernisse zu überwinden, stehen hier im Vordergrund.

Schon bald fahren wir über Bodenwellen, Wippen, Treppensulfen, Northhorns, Brücken und Würfelpassagen. Ein optimales Training, um sich für die Straße und das Gelände fit zu machen!

Die Bikeschool der Paul-Hindemith-Schule ist im Rahmen des Bikepool Hessen entstanden. Ziel ist es, einen Bikepool mit Rädern aufzubauen, der allen Teilnehmern die gleichen materiellen Voraussetzungen bietet. Der Hessische Radfahrerverband bildete für diesen Zweck speziell Lehrkräfte aus, die diese Projektidee in den Schulen umsetzen.

- In enger Kooperation mit dem ortsnahen Fahrradhändler Grawitz & Fußert/Radsport GmbH, der unserer Schule die Räder zum Selbstkostenpreis zur Verfügung stellt, kann mit Hilfe von Sponsoren unser Bikepool der PHG aufgebaut werden.
- Die Fahrradwerkstatt wurde durch Unterstützung von Sponsoren ausgestattet. Durch die Wartung der Bikes lernen die Schüler grundlegende Fertigkeiten des Montierens kennen und schulen ihr technisches und handwerkliches Geschick.
- Die Teamfähigkeit wird durch das Arbeiten in der Gruppe bei Reparaturen und Wartungsarbeiten gefördert.
- Eigenverantwortung wird durch das Pflegen und Warten ihres Fahrrades erworben.

Wenige Lernziele sind

- Verantwortungsbewusstsein für unsere Umwelt zu schaffen. Hierzu bietet der Frankfurter Stadtweil ideale Voraussetzungen.
- Gesundheitsbewusstsein entwickeln. Und die zukünftigen Arbeitnehmer gleichzeitig zu befähigen, ihre Gesundheit und Fitness zu fördern bzw. zu erhalten.
- Präventionsarbeit leisten. Das verpflichtende Tragen des Helmes, vorausschauendes Fahren, Rechtschneefahrte und Fahrsicherheit soll unsere Schüler zu sicheren Teilnehmern am Straßenverkehr werden lassen.

Ausfahrten:

Die Bikeschool hat einen sportlichen Schwerpunkt. So oft es geht und das Wetter es zulässt, sind wir mit unseren Fahrplänen unterwegs. Bei uns lernt ihr:

- Die Grundposition auf dem Fahrrad kennen
- Balance haben - das Gefühl fürs Rad schulen
- Blockföhrung - enge Kurven fahren
- Bremsen - gelungene Vollbremsung
- Bergfahren - Grundlagenschulung
- Anstiege - Stopposition, Schalten und Anfahren am Berg
- Kurvenfahren - Blick, Haltung, Bremsen
- Schalten, sowie den sauberen Gangwechsel

Mountainbike-Kurs (Blaueschool PfrG)

Für Jahrgangsstufe 8-10
Lehrkraft: Herr Mathew-George
Zeit: 2 Stunden
Ort: Außengelände der PfrG

Kurzbeschreibung

Alle Schülerinnen, die an diesem Kurs teilnehmen, erhalten während des Kurses ein Mountainbike (MTB) durch die Schule bereit gestellt.

Was machen wir im Kurs

- Fahren mit dem Mountainbike
- eine Fahrradtechnikschulung
- das eigenverantwortliche Pflegen und Warten des „eigenen“ MTBs und
- das Erstellen von Touren

Sollte Interesse bestehen, wird eine MTB-Woche (beispielsweise in der Rhön) durchgeführt.

Unterstützt von



Freunde und Förderer der
PfrG Mountainbike-Club e.V.

PIERÓ PEDALE
MOUNTAINBIKE CLUB



acre

