

Arbeitsgemeinschaft:	Fahrrad-AG / Alpencross (Herr Barth und Herr Bertsch)
Klassenstufe(n)	8-11
Ort und Zeit:	Montags, 14 bis 16 Uhr im Freien
Ziele der Arbeitsgemeinschaft:	<p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig Vorder- und Hinterrad ausbauen • einen platten Schlauch ausbauen und flicken • die Regeln der Straßenverkehrsordnung sicher befolgen/anwenden • grundlegende Maßnahmen der 1. Hilfe anwenden/leisten. • Radtouren mit Hilfe von gedruckten u. digitalen Landkarten planen • Ausrüstung sinnvoll auswählen und packen • effiziente Fahrweisen (Gewichtsverlagerung, Sitzposition) nutzen • Kraft u. Kondition auf einer Fahrradtour (100km, 1000Hm) einteilen <p>Die SuS lernen das Fahrrad und seine Reichweiten als alternatives Verkehrsmittel kennen (und nutzen dieses idealerweise vermehrt☺) und lernen dabei die Region besser kennen</p>
Inhalte:	<p>Fahrradreparatur 1. Hilfe-Kurs Lernzirkel und Straßenverkehrsquiz Tourplanung, Ausrüstungsplanung Fahrtraining (Koordination, Kondition, Kraft)</p>
Umsetzungskonzept:	<ul style="list-style-type: none"> • Treffen der Gruppen aus den verschiedenen Klassenstufen (8-11) im wöchentlichen Wechsel (in den Wochen A-D) • Treffpunkt am Parkplatz hinter der Schule um die Begegnungsfläche am Marktplatz nicht zu überlasten • Bei Pausen und Besprechungen gilt eine Maskenpflicht • Auf dem Fahrrad halten die Teilnehmer einen Abstand von 2 Metern ein • Bei der Fahrradreparatur halten die Schüler einen Abstand von 2 Metern im Freien ein. • Der 1. Hilfskurs findet vorerst nur theoretisch und im Freien statt. Wenn es eine offizielle Lösung des Roten Kreuzes mit einer desinfizierbaren Übungspuppe oder Ähnlichem gibt wird darüber neu nachgedacht, in jedem Fall aber die Schulleitung angefragt. • Die Tourplanung mit gedruckten Landkarten findet, wenn überhaupt, in Einzelarbeit statt. Die Tourplanung an Hand digitaler Karten kann per Videochat geübt werden. • Die Regeln der StVO für Fahrradfahrer können im Videochat, per Onlinequiz und im Lehrer-Schülergespräch im Freien mit Masken besprochen werden. <p>Je nach aktuellem Corona-Stand (im Frühjahr/Sommer):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pro Klassenstufe ggf. jeweils nur eine ganztägige Samstagsausfahrt oder Verzicht auf die ganztägigen Samstagsausfahrten • Umwandlung des Alpencross in z.B. einen Trans-Alb o.ä. oder Verzicht