

## Kurzbeschreibung zur Wahl eines P-Seminars durch die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 10

Lehrkraft:	Frieder von Falkenhausen
Leitfach:	Sport
Projektthema:	Mountainbike – Mit dem Rad unterwegs auf Trails in der Region
<b>Zielsetzung des Projekts, Begründung des Themas:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mountainbike fahren mit regionalem Bezug</li> <li>- Touren planen und mit der Seminargruppe erleben</li> <li>- vorbereitendes Training (auch indoor, Koordination und Ausdauer z.B. Spinning)</li> <li>- Schrauber-Workshop, damit Frau und Mann ihr Rad in Ordnung halten kann</li> <li>- „Erste Hilfe Zusatzausbildung“ für Sportarten im unwegsamem Gelände</li> </ul> <p>Die Region bietet sportlich an der frischen Luft einiges. Besonders schön sind die Mountainbike Wege um Weißenburg, das Spalter Hügelland hinter dem Bromachsee, die Gegend zwischen Burg Wernfels und dem Mochswald nördlich des Altmühlsees, die Route von der Region Hesselberg über Wachtler, Spielburg, Gelber Berg, Steinerne Rinne bis nach Wettelsheim und Treuchtlingen.</p> <p>Die Planung, Dokumentation und Durchführung von Halbtagestouren in diesen oder ähnlichen Geländeabschnitten soll zu guten, wiederholbaren Streckenvorschlägen für heterogene Gruppen führen, die gemeinsam beim Sport (und während der Pausen) Spaß haben und zum lebenslangen Sporttreiben animieren.</p> <p>Die Zusammenarbeit zwischen Radsportvereinen, regionalen Tourismusverbänden, dem Regionalmanagement der jeweiligen Landschaft (Pausengestaltung, Streckenziel) und den regionalen Radsportausrüstern soll besonders zum Gelingen des Projekts beitragen.</p> <p>Am Ende soll eine Ausstellung eröffnet werden, welche die Touren in Bildern, Karten und den jeweiligen Vorzügen der befahrenen Landschaft darstellt.</p>	
<b>Zeitplan im Überblick</b>	
11/1	Berufs- und Studienorientierung – Festlegung von Terminen und Zielen der Mountainbike-touren – Planung und Durchführung des Wintertrainings – Recherchen zu den regionalen Touren – Expertenkontakte zu den Themen Fahrradreparatur und Rettung in unwegsamem Gelände
11/2	Genaue Planung der einzelnen Touren und deren Durchführung ab Beginn der warmen Jahreszeit (Route, Kartenmaterial, Pausen, Logistik, Transport)
12/1	Durchführung der letzten Touren – Gestaltung der Ausstellung und Dokumentation in der Schule
<b>Außerschulische Kontakte im Verlauf des Seminars:</b>	
Kontakt zu Mountainbike Vereinen, Radsporthändlern, Experten zur Rettung im Gelände, Regional Management der entsprechenden Gegenden	
<b>Weitere Bemerkungen:</b>	
Das Seminar kann von Interesse sein für Interessierte an Berufen im Bereich <b>Sport, Medizin, Gesundheit, Tourismus, Regionalmanagement, Eventmanagement</b> und <b>Erlebnispädagogik</b> .	