



Stadtteilschule
Stellingen
Bilinguale Schule mit gymnasialer Oberstufe



RadSPORT- Team

Unsere Ziele und Inhalte

Über 20 SportlerInnen der Jahrgänge 5 – 10 trainieren wöchentlich in drei Leistungsstufen im RadSPORT-Team.

- Einsteiger-Training: Entwicklung koordinativer Fähigkeiten, Sicherheitstraining
- MTB – Training: Vermittlung spezifischer MTB Fahrtechniken, Weiterentwicklung der koordinativen Fähigkeiten, Konditionsaufbau, Teilnahme an ersten Radrennen
- Cross-Training (Meisterklasse des Radsports in unserem Team): Zusammenarbeit im Team, Teilnahme an Mannschafts – Zeitfahren, Teilnahme am Stevens Cyclo-Cross-Cup
- Stärkung des Selbstbewusstseins und weiterer sozialer Kompetenzen



Vorhaben und Inhalte

- Radtechnik-Workshops / Kenntnisse über Pflege und Instandsetzung
- Allgemeine Athletik, Fitness-Training um muskuläre Disbalancen zu vermeiden
- Vermittlung von Kenntnissen über „bewusste und gesunde Ernährung“
- Mountainbike-Camp im April mit Hamburger Radsportlern außerhalb Hamburgs
- Sondertraining und gruppendynamisch betonte Ausfahrten an Wochenenden, z.B. Harburger Berge, Tangstedter Forst, Klövensteen
- Ausbildung von Schüler Ko-Trainern, Youth for Youth Education
- Zusammenarbeit mit dem Radsport Schulprojekt „Upsolut Event AG“
- Organisation eines hamburgweiten Schul Radrennens mit Unterstützung von „Upsolut Event AG“

Trainingszeiten

alle Leistungsniveaus immer mittwochs 14.45 – 16.30 Uhr.
Weitere Trainingstermine je nach Jahreszeit.
Haus G2 Raum G06

Ansprechpartner + Kontaktdaten

Ralf Hinke
Dipl. Sozialpädagoge
Radsporttrainer C
Stadtteilschule Stellingen
Brehmweg 60, 22527 Hamburg
Telefon 040 428 898 244
Fax 040 428 898 236
E-Mail ralf.hinke@stadtteilschule-stellingen.de
www.stadtteilschule-stellingen.de



Stadtteilschule
Stellingen
Bilinguale Schule mit gymnasialer Oberstufe