



SRB
Velo - Moto Club
4314 Zeiningen

An Jugendliche mit Interesse am Biken
und an die Eltern

Jugendarbeit

Zeiningen, April 09

Biken für Jugendliche beim Veloclub Zeiningen

- Idee:** Förderung des Velofahrens bei Jugendlichen.
Biken ist eine Freizeitbeschäftigung, die Geschicklichkeit, Ausdauer, Mut und Selbstvertrauen fördert. Der Veloclub Zeiningen möchte Jugendlichen die Gelegenheit bieten, diesen Sport zu erlernen und auszuüben.
Junge Menschen halten den Verein jung.
- Leitung:** Veloclub Zeiningen und eine Leitergruppe aus Maisprach.
- Teilnahme:** Offen für Kinder und Jugendliche ab ca. 9 Jahren.
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos. Ein Beitritt zum Veloclub ist nicht erforderlich, kann aber auf Wunsch erfolgen.
Die Leiter werden Jugendliche, welche regelmässig am Kurs teilnehmen eventuell anfragen, ob sie dem Veloclub Zeiningen beitreten möchten.
- Material:** Bike mit gut funktionierenden Bremsen (ev. auch City-Bike, die Gefahr von Defekten ist beim City-Bike erfahrungsgemäss grösser). Für gewisse Übungen ist das City-Bike nicht geeignet. Deutlich zu grosse Bikes erschweren den Kindern erfahrungsgemäss viele Übungen.
Ein Velohelm und Handschuhe sind obligatorisch.
Der Witterung angepasste Kleidung.
Bikes und Kleider werden oft sehr schmutzig.
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmerin / des Teilnehmers.
- Beginn:** TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse sollten den Kurs nach den Frühlingsferien beginnen. Dann wird mit dem Erlernen der Grundlagen begonnen.
Jugendliche, die schon geschickt mit dem Bike umgehen, können auch im Laufe des Jahres beginnen, es kann dann aber nicht so individuell auf Einzelne eingegangen werden.
- Daten:** Die genauen Daten werden im Einteilungsplan jeweils am Beginn des Semesters bekannt gegeben. Während den Schulferien findet normalerweise kein Biken statt.
Besondere Anlässe, die ausserhalb der üblichen Kurszeit stattfinden, werden jeweils bekannt gegeben.
- Treffpunkt:** Samstag 10:00 Uhr bei der Mehrzweckhalle Mitteldorf, Zeiningen. Dauer bis ca. 11:30 Uhr.
- Präsenzkontrolle:** Die Präsenz wird kontrolliert. Im Verhinderungsfall ist eine Abmeldung aber nicht erforderlich. Die trainingsfleissigsten TeilnehmerInnen erhalten eine kleine Anerkennung und werden bei Anlässen mit beschränkter Teilnehmerzahl bevorzugt.
Wünschenswert ist eine Beteiligung von mindestens 50%. Nur so werden J+S Beiträge gesprochen.
Auf Wunsch ruft der Leiter eine vereinbarte Nummer an, falls das Kind unangemeldet nicht am Treffpunkt erscheint. Sinnvoll ist das allenfalls für Kinder, die nicht in Zeiningen wohnen und alleine zum Training fahren. **Wird diese Vereinbarung getroffen, muss das Kind im Verhinderungsfall angemeldet werden (bike point Zeiningen, Tel 061 853 06 66, zwischen 9:00 und 9:50 Uhr) und auf der vereinbarten Nummer muss jemand bis ca. 10:15 Uhr erreichbar sein.**

- Trainingsprogramm:** Normalerweise wird in drei Gruppen gearbeitet:
- Fahrtechnik:** Hier werden die Grundlagen der Bikefahrtechnik und Geschicklichkeit geübt.
Das Training findet im Dorf und der nahen Umgebung statt. Kinder, die neu anfangen, werden hier eingeteilt.
Die Betreuung erfolgt durch den Hauptleiter und einen Assistentenleiter.
- Dirt / Freeride:** Mit dieser Gruppe dürfen nur Jugendliche trainieren, die sehr geschickt mit dem Bike umgehen können (und das mit dem Bestehen des Tests "Bike Rider I" gezeigt haben). Der Hauptleiter und der Leiter der Dirt Gruppe bestimmen, wer teilnehmen darf
Der Leiter der Dirtgruppe kann ein eigenes Anforderungsprofil festlegen
Der Materialverschleiss ist hoch, das Bike muss sehr robust sein.
Das Training findet meistens im Bikepark in Zeiningen statt. Die Betreuung durch eine Erwachsene Person kann nicht immer gewährleistet werden. Der Hauptleiter bestimmt dann einen Verantwortlichen aus dem Kreis der Jugendlichen und stellt sicher, dass dieser schnell auf ein Handy zugreifen kann.
- Tour:** Diese Gruppe unternimmt eine konditionell und häufig auch technisch anspruchsvolle Tour. Normalerweise können Jugendliche unter 12 Jahren nicht mithalten. Sicher teilnehmen kann, wer den "Geländetest" erfolgreich absolviert hat. In die Tour wird jeweils ein kurzer "Technikblock" eingebaut.
Das Training findet in einem Radius von ca. 15 km um Zeiningen statt.
Die Betreuung erfolgt durch einen erwachsenen Tourenleiter, der ein Handy und eine kleine Notapotheke mitführt.

Tests Etwa halbjährlich wird das Können der Kinder in Tests mit verschiedenen Anforderungen beurteilt. Die Tests dienen den Kindern und den Betreuern zur Standortbestimmung, der Motivation und zur Gruppeneinteilung. Kinder, welche die Stufe I der Tests erfüllen, beherrschen ihr Bike schon sehr gut. Sie erhalten eine entsprechende Urkunde und einen Kleber für ihr Bike.

Die Tests heissen: Bike Rider 1
 Bike Rider 2
 Geländetest I (Bike Rider 3)

Kontaktpersonen	Freiermuth Stefan, Hauptleiter	061 851 15 75	079 765 69 40
	Iotti Silvio, Leiter und Vorstand	061 851 55 38	079 322 63 80
	Wiederkehr Thomas, Administration	061 851 16 05	G 061 853 06
	66		
	Rolf Graf, Leitergruppe Maisprach	061 841 19 05	079 646 28 34

Biken für Jugendliche beim Veloclub Zeiningen

Zusatzinformation / Merkblatt für die Leiterinnen und Leiter

- Daten:** Wer an welchem Tag den Kurs leitet, wird jeweils in einem Einsatzplan festgelegt. Im Verhinderungsfall sucht der verantwortliche Leiter selber einen Ersatz.
- Ausrüstung:** Handy
Notfallapotheke
Liste für Präsenzkontrolle
Werkzeug und Material für Notreparaturen
- Ablauf:** Der Leiter erkundigt sich im bike point, ob sich jemand abgemeldet hat. Bei Bedarf nimmt er Notfallapotheke und Liste für die Präsenzkontrolle mit. Er geht zum Treffpunkt, macht die Präsenzkontrolle und kontaktiert bei Bedarf Eltern, die einen Telefonanruf erwarten, falls ihr Kind abgemeldet nicht am Treffpunkt erscheint.
Dann wird der Kurs durchgeführt.
Nach dem Kurs notiert der Leiter ev. kurz, wo was geübt wurde und gibt das Präsenzkontrollblatt im bike point ab
- J+S** Der Kurs wird als J+S Kurs durchgeführt. Momentan sind Marco Lang und Stefan Freiermuth J+S Leiter, Marco Lang ist J+S Coach.
- Rennen:** Die Jungen sollen motiviert werden, an Bike Rennen, z.B. dem Argovia-Cup, teil zu nehmen. Der Veloclub übernimmt das Startgeld. Eine Begleitung an die Rennen durch die Kursteilnehmer kann nicht garantiert werden. Die Eltern von Jugendlichen, die an Rennen teilnehmen wollen, müssen auf diesen Umstand hingewiesen werden.
- Besondere Anlässe:** Um die Jungen zu motivieren sollen auch besondere Anlässe durchgeführt werden, z.B. den Pirschweg befahren, an einem Training mit dem Aargauer Kader teilnehmen, Bike Rider Tests etc.
- Leiterverzeichnis:**
- | Name | Tel. | Mobile |
|--|---------------|------------------|
| Freiermuth Stefan (Hauptleiter) | 061 851 15 75 | 079 765 69 40 |
| Jotti Silvio | 061 851 55 38 | 079 322 63 80 |
| Lang Marco J+S | 061 851 28 16 | 079 614 35 22 |
| Wiederkehr Thomas | 061 851 16 05 | G 061 853 066 66 |
| Graf Rolf (Maisprach) | 061 841 19 05 | 079 646 28 34 |
- Weitere Leiter:** Konditions- und Assistenzleiter unterstützen das Biken für Junge. Diese sind auf dem Einteilungsplan aufgeführt.