



## PUMPTRACK ON TOUR

### Schulungsprogramm 2024



Modul Basic	
Beschreibung	Grundlegendes Schulungsprogramm zum Thema Pumptrack in der Schule. Das Basis-Modul ist bei der ersten Pumptrack-Miete verbindlich für alle Lehrkräfte, welche auf dem Pumptrack unterrichten.
Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allgemeine Einführung ins Thema Pumptrack</li><li>• Methodik / Didaktik zielgruppenspezifisch</li><li>• Technik</li><li>• Sicherheit &amp; Organisation</li></ul>
Zielpublikum	<ul style="list-style-type: none"><li>• Für Schulen, welche den Pumptrack zum ersten Mal mieten, ist das Moduls Basic verbindlicher Bestandteil der Abmachung.</li><li>• Lehrkräfte, welche noch keine Schulung besucht haben.</li></ul>
Dauer	120', auf Wunsch inkl. abschliessendem Apero für alle Beteiligten
Kosten	Das Basic-Modul ist bei der ersten Miete im Mietpreis integriert.
Ausrüstung der TN	Eigenes Bike, eigener Helm mitbringen
Organisation & Leitung	Das Modul Basic findet in der Regel am Dienstag zwischen 16:00 – 18:00 Uhr statt, sobald der Pumptrack fertig aufgebaut ist. Das Datum sowie die genaue Zeit wird bei der Ausleihvereinbarung abgemacht. <ul style="list-style-type: none"><li>• Koordination: Abteilung Sport NW, 041 618 74 07, sportamt@nw.ch</li><li>• Leitung: Chrigu Graf, 079 414 12 50, christiangraf@wortspielerei.ch</li></ul>

Modul Refresh	
Beschreibung	Ab der zweiten Pumptrack-Miete ist ein sog. Refresh-Kurs im Mietpreis inbegriffen. Der Refresh-Kurs behandelt alle Inhalte und Elemente aus dem Modul Basic im Sinne einer Auffrischung zielgruppenspezifisch und die Inhalte orientieren sich auch an den Bedürfnissen der jeweiligen Schule. Die Teilnahme am Refresh-Kurs ist für alle Lehrkräfte, welche auf dem Pumptrack unterrichten, verbindlich.
Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Methodik / Didaktik / Technik zielgruppenspezifisch</li><li>• Individuelles Training mit Beratung</li><li>• Inhalte nach Wahl (Absprache mit der Schulleitung)</li></ul>
Zielpublikum	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Lehrpersonen, welche auf dem Pumptrack unterrichten und weniger als 2 Jahre zurück ein Modul Basic besucht haben.</li></ul>
Dauer	75'
Ausrüstung der TN	Eigenes Bike, eigener Helm mitbringen
Organisation & Leitung	Das Modul Basic findet in der Regel am Dienstag zwischen 16:00 – 18:00 Uhr statt, sobald der Pumptrack fertig aufgebaut ist. Das Datum sowie die genaue Zeit wird bei der Ausleihvereinbarung abgemacht. <ul style="list-style-type: none"><li>• Koordination: Abteilung Sport NW, 041 618 74 07, sportamt@nw.ch</li><li>• Leitung: Chrigu Graf, 079 414 12 50, christiangraf@wortspielerei.ch</li></ul>

<b>Unterrichts-Support</b> Offizielles Angebot für Nidwaldner Schulen	
Beschreibung	Grundsätzlich werden die Lehrkräfte über die Module Basic & Refresh befähigt, den Pumptrack-Unterricht im Schulturnen selber durchzuführen. Sollte dies nicht möglich sein, kann die Schule während der Pumptrack-Mietdauer für maximal 3 Doppellektionen ein externer Pumptrack-Instruktor buchen, der mit den SuS das Thema Pumptrack behandelt. Die zuständige Lehrperson muss am Unterricht dabei sein und übernimmt auf Anweisung des Instructors gewisse Aufgaben.
Schwerpunkte im Unterricht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pumptrack sicher erwerben &amp; anwenden</li> <li>• Erlebnisreicher Unterricht auf 2-3 Geräten (Scooter, Bike, Skateboard) und in Kleingruppen (Leistungsgruppen)</li> </ul>
Zielpublikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrpersonen des Zyklus 1, wo der Betreuungsaufwand personell intensiver ist als bei etwas älteren Kindern.</li> <li>• Lehrpersonen, welche sich den Pumptrack-Unterricht nicht zutrauen und auch schulintern keine Lösung (Stundenabtausch) finden</li> </ul>
Dauer	Doppellektion gemäss Stundenplan
Ausrüstung der SuS	Falls vorhanden eigener Scooter sowie eigener Helm mitbringen
Organisation & Leitung	Der Unterrichts-Support muss in den ersten zwei Mietwochen abgemacht werden. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination &amp; Leitung: Chrigu Graf, 079 414 12 50, christiangraf@wortspielerei.ch</li> </ul>

<b>Zusatzmodule für Fortbildung der Lehrkräfte</b>	
Beschreibung	Die Zusatzmodule können in Kombination mit dem Modul Refresh gebucht werden. Dabei geht es insbesondere um eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema sowie um die Entwicklung der persönlichen Technik.
Zielpublikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulen, welche im Rahmen der Lehrerfortbildung sportliche Akzente setzen möchten.</li> </ul>
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wir empfehlen die Kombination mit dem Modul Refresh (Total 120')</li> <li>• Die Zusatzmodule sind in Absprache auch einzeln buchbar (ca. 60')</li> </ul>
Organisation & Leitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination &amp; Leitung: Chrigu Graf, 079 414 12 50, christiangraf@wortspielerei.ch</li> </ul>
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80.-</li> </ul>
Angebote	Siehe unten

### Zusatzmodule für Fortbildung der Lehrkräfte

<b>Modul „Bike only“</b> Pumptrack-Training mit verschiedenen Bikes (Mountainbike, Dirtbike, BMX)	
Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimierung Pumpbewegung &amp; Kurventechnik</li> <li>• Einführung „Surfen“</li> </ul>
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nur für Fortgeschrittene!</li> <li>• Sicheres Fahren auf dem Pumptrack ist Voraussetzung.</li> </ul>
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eigenes Bike &amp; Helm mitbringen (falls vorhanden)</li> </ul>
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppen à max. 8 TN</li> </ul>

<b>Modul „Scooter only“</b> Pumptrack-Training mit dem Scooter	
Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimierung Pumpbewegung &amp; Kurventechnik</li> <li>• Einführung „Freestyle-Tricks“ (nicht auf dem Pumptrack)</li> </ul>
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nur für Fortgeschrittene!</li> <li>• Sicheres Fahren auf dem Pumptrack ist Voraussetzung.</li> </ul>
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eigener Scooter (Freestyle) und Helm mitbringen (falls vorhanden)</li> </ul>

<b>Modul „Skateboard only“</b> Pumptrack-Training mit dem Skateboard	
Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung &amp; Anwendung Skateboardfahren im Pumptrack</li> <li>• Pumpbewegung &amp; Kurventechnik</li> </ul>
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nur für Fortgeschrittene!</li> <li>• Sicheres Fahren auf dem Skateboard ist Voraussetzung</li> </ul>
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eigenes Skateboard und Helm mitbringen (falls vorhanden)</li> </ul>
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppen à max. 10 TN</li> </ul>

<b>Rent your Instructor: Zusatzangebot für fortgeschrittene SuS</b>	
Beschreibung	Für spezifische Themen und eine Weiterführung des Themas Pumptrack im Schulturnen kann ein Instruktor gebucht werden, der während einer Doppellektion den Unterricht übernimmt. Die zuständige Lehrperson ist für die Betreuung derjenigen SuS zuständig, welche nicht am Zusatzangebot teilnehmen.
Zielpublikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrkräfte, welche ein Zusatzangebot für technisch starke SuS anbieten wollen.</li> </ul>
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doppellektion während dem Schulunterricht</li> </ul>
Organisation & Leitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination &amp; Leitung: Chrigu Graf, 079 414 12 50, christiangraf@wortspielerei.ch</li> </ul>
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120.-</li> </ul>
Angebote	siehe unten

<b>Modul „Scooter Freestyle-Tricks“</b> Scooter-Training mit Schwerpunkt „Freestyle“	
Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung verschiedener Freestyle-Trickformen</li> </ul>
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nur für Fortgeschrittene!</li> <li>• Sicheres Fahren auf dem Scooter ist Voraussetzung</li> </ul>
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigener Scooter (Freestyle) und Helm mitbringen (falls vorhanden)</li> </ul>
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppen à max. 10 TN</li> <li>• Das Modul findet nicht primär auf dem Pumptrack statt</li> </ul>

<b>Modul „Einführung Surfen“</b> Pumptrack-Training mit dem BMX oder Dirtbike, Einführung ins „Surfen“	
Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung ins „Surfen“</li> </ul>
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nur für Fortgeschrittene!</li> <li>• Sicheres Fahren auf dem Pumptrack ist Voraussetzung</li> </ul>
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenes Bike und Helm mitbringen (falls vorhanden)</li> </ul>
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppen à max. 8 TN</li> </ul>

<b>Modul „Skateboard“</b>	
Je nach Voraussetzungen Einführung oder Anwendung Skateboard	
Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik-Basics</li> <li>• Einführung Pumpbewegung &amp; Kurventechnik</li> </ul>
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für Technik-Basics: keine Voraussetzungen nötig</li> <li>• Für Skateboard auf dem Pumptrack: Sicheres Skateboard-Fahren nötig</li> </ul>
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenes Skateboard und Helm mitbringen (falls vorhanden)</li> </ul>
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppen à max. 8 TN</li> </ul>

<b>Swiss Cycling Workshop "bikecontrol"</b>	
Offizielles Angebot von Swiss Cycling: <a href="http://www.swiss-cycling-bikecontrol.ch">www.swiss-cycling-bikecontrol.ch</a>	
Beschreibung	Der Swiss Cycling Workshop «bikecontrol» ist ein spielerischer Geschicklichkeitsparcours für junge Velofahrerinnen und Velofahrer im geschützten Raum (z.B. Pausenplatz oder Wiese). Er wird mit dem eigenen Velo absolviert. Die Kurse finden während der obligatorischen Schulzeit statt und werden durch eine bikecontrol-Leiterperson geführt. Der Parcours besteht aus Elementen wie Hütchen, Wippen und Podesten. bikecontrol will Schülerinnen und Schüler im Alter von 6 – 16 Jahren (Fokus Primarschule) die fahrtechnischen Fähigkeiten vermitteln, die es benötigt, um mehr Sicherheit im Strassenverkehr zu erlangen und letztlich, um das Velo in den Alltag der Schülerinnen und Schüler stärker zu integrieren.
Schwerpunkte im Unterricht	<p>bikecontrol verfolgt vier Hauptziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheit: Kindern und Jugendlichen Sicherheit im Verkehr mitgeben (Unfallprävention).</li> <li>• Motivation: Kinder und Jugendliche für das Velofahren in der Freizeit und im Alltag zu motivieren und ihnen die dazu nötigen Kompetenzen zu vermitteln.</li> <li>• Mobilität: Schüler und Schülerinnen ein positives Bild vom Velo als nachhaltiges Verkehrsmittel zu vermitteln.</li> <li>• Inklusion: Förderung der Teilnahme von Schülerinnen und Schüler mit Beeinträchtigung.</li> </ul>
Zielpublikum	<p>bikecontrol richtet sich an Schulen und Schulklassen (Fokus Primarschulen), die ihren Schülerinnen und Schüler Velofahren während des obligatorischen Unterrichts anbieten wollen.</p> <p>Bei bikecontrol sind alle Schülerinnen und Schüler unabhängig von ihrem sozialen Umfeld, ihrer Heimat oder ihrer Herkunft, willkommen. Auch eine bikecontrol-Teilnahme für Schülerinnen und Schüler mit einer Beeinträchtigung ist möglich. Gerne darf dies bei der Anmeldung spezifisch vermerkt werden.</p>
Dauer	Eine Lektion dauert 90 Minuten und pro Lektion dürfen max. 14 Schülerinnen und Schüler teilnehmen.
Ausrüstung der SuS	Eigenes Fahrrad sowie eigener Helm
Kosten	Dank großzügiger Förderpartner können bikecontrol Workshops für Schulklassen kostenlos angeboten werden. Die Workshops werden nach Eingang der Anmeldung vergeben. Das Projekt kann aber mit einem frei wählbaren Betrag freiwillig unterstützt werden. Diese Unterstützungsbatzen sind sehr wichtig, dass das Projekt weitergeführt werden kann.
Organisation & Leitung	<p>Die Workshops werden von bikecontrol-Leiterpersonen durchgeführt. In der Regel werden Workshops ab einer Buchung von mindestens drei bikecontrol-Workshops angeboten (außer mittwochs, da können 2 Workshops gebucht werden). Es wird bevorzugt, wenn sich mehrere Klassen zusammenschließen und so mehrere Tage gebucht werden. Am besten sprechen sich die Lehrpersonen untereinander ab, fixieren eine Woche und machen dann gemeinsam eine Buchung direkt bei Swiss Cycling: <a href="http://www.swiss-cycling-bikecontrol.ch">www.swiss-cycling-bikecontrol.ch</a>.</p> <p>Bei Fragen steht Swiss Cycling gerne zur Verfügung: <a href="mailto:breitensport@swiss-cycling.ch">breitensport@swiss-cycling.ch</a></p>