

Fahrradfahren für Migrantinnen

Ein Modellprojekt im LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Integration, Sport und Soziale Arbeit, Soziales



Bundesprogramm „Integration durch Sport“	4
LSB-Richtlinie „Integration im und durch Sport“	6
Modellprojekt „Fahrradfahren für Migrantinnen“	9
Vorüberlegungen	10
Zeitraum	10
Länge der einzelnen Einheiten	10
Anzahl der benötigten Übungsleitenden und Helfenden	10
Anzahl der Teilnehmerinnen	11
Material	11
Ort der Durchführung	12
Weitere wichtige Punkte	12
Durchführung	14
Gleichgewichtsübungen/Kräftigungsübungen	14
Fahrradkunde/Verkehrsregeln	15
Sicheres Fahren und Absteigen	15
Sicheres Aufsteigen und Anfahren	15
Richtiges Bremsen und Schalten	16
Sicheres Lenken, Ausweichen und Abbiegen	16
Erfolgreiche Beispiele aus den Stützpunktvereinen	18
Wilhelmshavener Schwimm- und Sportverein	18
MTV Gifhorn	20
VfL Weiße Elf Nordhorn	22
SC Hainberg	24
Lüneburger SV	26
Turnerschaft Großburgwedel	28
Kontakt und Impressum	30

Bundesprogramm „Integration durch Sport“

Das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ (IdS) ist eines der beiden Förderprogramme, mit denen der LSB Niedersachsen das Engagement vor Ort unterstützen kann. Das bundesweite Programm wird getragen vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), gefördert vom Bundesministerium des Innern (BMI) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages und unterstützt vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BaMF). Die Umsetzung erfolgt über die jeweiligen Landessportbünde.

Der Startschuss fiel 1989 mit dem Projekt „Sport für Aussiedler“. Im Jahr 2001 folgte die Implementierung des Projekts „Sport gegen Gewalt“. Ein Jahr später wurde das bestehende Projekt abermals ausgeweitet und fortan unter dem heute bekannten Titel „Integration durch Sport“ fortgeführt. Im Jahr 2009 gab es in Berlin eine zentrale Feier anlässlich des zwanzigjährigen Jubiläums des Programms.

Zwischen 2007 und 2009 wurde „Integration durch Sport“ von der Universität Potsdam im Auftrag des BMI und BaMF evaluiert, mit dem Ziel, die mit ihm verknüpften Erwartungen hinsichtlich der im Sport erreichbaren Integrationswirkungen bzw. deren Integrationspotenziale zu erforschen.

Die Evaluationsergebnisse würdigen den Erfolg des Programms und zeichnen eine außerordentlich positive Bilanz der Integrationsarbeit in den Sportvereinen und Sportorganisationen. Insgesamt beteiligen sich pro Jahr rund 38.000 Teilnehmende an knapp 2.000 integrativen Sportgruppen. 55 % von ihnen haben einen Migrationshintergrund. In fast 90 % der Sportgruppen treiben Einheimische und Zuwanderer gemeinsam Sport. Betreut werden sie von rund 1.200 Übungsleitenden, die selbst zu nahezu 50 % einen Migrationshintergrund haben.

Die Evaluationsergebnisse wurden anschließend in ein Konzept zur strategischen Weiterentwicklung des Bundesprogramms überführt, in dessen Prozess Mittelgeber und die Programmverantwortlichen der Länder in einem engen und intensiven Dialog zusammengearbeitet haben.

Basis ist ein gemeinsames **Integrationsverständnis**, in dem die Potentiale, Erfahrungen und Kompetenzen der Zugewanderten als Bereicherung für den Sport gesehen werden. Integration ist ein langfristiger, kontinuierlicher Prozess, Sport wirkt nicht per se integrativ. Die Integrationspotentiale des Sports müssen bewusst und zielgerichtet angeregt und gefördert werden. Integration kann nur über Dialog und Interaktion, bei

gleichberechtigter Teilnahme und Teilhabe, gelingen und nachhaltig erfolgreich sein.

Abgeleitet aus dem Integrationsverständnis bildet ein länderübergreifender, gemeinsamer Kern an **Zielen**, angepasst an die jeweiligen Länderspezifika, den Rahmen, die Orientierung und den Spielraum des Programms. Besonders erwähnt seien in diesem Zusammenhang die neu hinzugekommenen Ziele „Förderung und Anerkennung des freiwilligen Engagements“ als auch die „Förderung der interkulturellen Öffnung“.

Das Programm „Integration durch Sport“ richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund. Nach den Handlungsempfehlungen aus der Evaluation sowie den Vorgaben der Zuwendungsgeber liegt ein Schwerpunkt der zukünftigen Arbeit auf im Sport unterrepräsentierten Zielgruppen, wie Mädchen, Frauen und Älteren. Zur Umsetzung des Programms auf Ebene des Landes-SportBundes Niedersachsen werden diverse übergreifende Unterstützungsleistungen angeboten und konzipiert. Die Synergieeffekte der LSB-Richtlinie „Integration im und durch Sport“ tragen vielfach zum Gelingen bei.

Vereine und Verbände, aber auch Netzwerke und Projekte au-

ßerhalb des organisierten Sports, werden bei der Entwicklung von sportbezogenen Integrationskonzepten beraten und begleitet – Impulse werden gegeben und Projekte initiiert.

Verschiedene Qualifizierungsmaßnahmen des Programms tragen dazu bei, die Förderung des freiwilligen Engagements bei Zugewanderten im Sport zu erhöhen, um sie als Übungsleitende oder ehrenamtliche Funktionsträgerinnen und Funktionsträger zu gewinnen. Mit dem Lehrgang „Sport Interkulturell“ werden Zugewanderte und Einheimische im Sport gleichermaßen angesprochen. Übungsleitende, aber auch weitere Funktionstragende mit Bezug zur Integration, schulen und erweitern hier ihre interkulturellen Kompetenzen.

Mobiles Equipment steht ergänzend für die Unterstützung von Integrationsmaßnahmen zur Verfügung. Die Sportmobile, der Mountainbike-Anhänger oder die Gorodki-Anlage kommen bei Integrationsfesten oder zur Erreichung ausgewählter Zielgruppen zum Einsatz. Dabei wird die Betreuung durch qualifiziertes Personal sichergestellt.

Herzstück der Programmarbeit in Niedersachsen sind die so genannten Stützpunktvereine, die im Rahmen einer Anschub-

finanzierung bedarfsorientiert gefördert und intensiv beraten werden. Im Laufe der Zeit erweitern und modifizieren viele Stützpunktvereine ihre Angebote, indem sie neue Zielgruppen ansprechen, neue Sportarten aufnehmen, Menschen mit Migrationshintergrund für Funktionen gewinnen oder ihre Vereinsstrukturen verändern. Die jährlichen Qualitätszirkel dienen den Stützpunktvereinen als Austauschplattform, bei denen schon viele Projektideen und Tipps weitergegeben wurden. Stützpunktvereine zeichnen sich zudem durch ihre außersportlichen Angebote aus; Begleitung bei Behördengängen, Arbeitsplatzsuche oder Hausaufgabenhilfe sind nur einige nennenswerte Beispiele. Die Evaluation hat außerdem gezeigt, dass eine langfristige Förderung durch das Programm nicht nur die Weiterentwicklung der sportbezogenen Maßnahmen fördert, sondern auch die Anzahl und Qualität der Unterstützungsleistungen sowie der Kooperationen begünstigt.

LSB-Richtlinie

„Integration im und durch Sport“

Mit Beginn des Jahres 2008 wurden die Aktivitäten des LSB Niedersachsen im Themenfeld nochmals nachhaltig erweitert und gebündelt. So wurde mit der „Richtlinie zur Förderung der Integration im und durch Sport“ ein zweites Förderinstrument zur Unterstützung des Engagements vor Ort geschaffen.

Im Zuge seiner Schwerpunktsetzung im Themenfeld „Sport und Integration“ stellt das Niedersächsische Ministerium für Inneres und Sport seither dem LSB umfangreiche zusätzliche Mittel zur Verfügung, mit denen die Implementierung der Richtlinie möglich wird. Niedersachsen übernimmt auf diese Weise eine Vorreiterrolle im bundesweiten Vergleich.

Nachdem in den Jahren 2008 und 2009 erste Erfahrungen mit der praktischen Anwendung der Richtlinie gesammelt werden konnten, schlugen sich diese in einer inhaltlichen Weiterentwicklung zum Jahresbeginn 2010 nieder.

Antragsberechtigt sind alle Mitglieder und Gliederungen im LSB Niedersachsen. Etwa 250 Initiativen von Vereinen, Sportbünden und Fachverbänden konnten bis zum Frühjahr 2011 bereits über die Richtlinie „Integration im und durch Sport“ gefördert werden.

Inhaltlich ist die Richtlinie vergleichsweise offen angelegt. Sie lässt insofern viel Raum für die kreativen Ideen aus der Praxis und gibt lediglich konzeptionelle Rahmenbedingungen vor. Dem Grundsatz der Anschubfinanzierung folgend werden auf diese Weise Initiativen mit ganz unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten unterstützt, wenn sie sich an den Zielen der Richtlinie ausrichten. Neben speziellen Angeboten für Menschen mit Migrationshintergrund oder sozial Benachteiligte können beispielsweise auch Maßnahmen zur Gewaltprävention, zur Förderung des Selbstbewusstseins, gegen Rechtsextremismus oder zur Demokratieförderung einen Beitrag zur Zielerreichung leisten und damit förderungsfähig sein.

Die Richtlinie unterscheidet zwischen sechs verschiedenen Förderkategorien, denen die zu beantragenden Initiativen zugeordnet werden.

Bei **zielgruppenspezifischen Sportangeboten** handelt es sich um neu geschaffene Angebote, die sich konzeptionell erkennbar an den spezifischen Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe ausrichten. Bis zu zwölf Monate werden diese Maßnahmen mit einer Pauschalförderung unterstützt. So können neue Ideen ausprobiert werden und es bleibt genug Zeit,

um den Übergang in ein reguläres Vereinsangebot zu vollziehen. Zielgruppenspezifische Sportangebote eignen sich besonders, um bestimmten Personengruppen aus dem näheren Umfeld des Vereins einen niedrigschwelligen Einstieg zu ermöglichen und vorhandene gegenseitige Hemmschwellen abzubauen.

Die **Kompetenzförderung** von Mitgliedern der Sportorganisation setzt an einer wichtigen Voraussetzung für erfolgreiche Integrationsarbeit an. Unterstützt werden Maßnahmen zum Erwerb der notwendigen sozialen oder interkulturellen Kompetenz derjenigen, die sich beispielsweise als Übungsleitende oder auf Vorstandsebene mit dem Themenfeld beschäftigen möchten.

Aus vielerlei Gründen können zudem **besondere Veranstaltungen** im Rahmen der Arbeit vor Ort Ziel führend sein. Denkbar sind zum Beispiel interkulturelle Sportfeste oder zielgruppenspezifische Tage der offenen Tür, aber auch Strategieworkshops, Qualitätszirkel oder Arbeitstagungen. Besondere Veranstaltungen sind besonders wirkungsvoll, wenn sie in ein Gesamtkonzept für die Integrationsarbeit eingebettet sind.

Zielgruppenspezifische Lizenzausbildungen sind besonders unter dem Gesichtspunkt der Teilhabe in Form von Mitwirkung hervorzuheben. Menschen aus den Zielgruppen selbst, die als Übungsleitende tätig sind, erleichtern anderen den Zugang und bauen Hemmschwellen besonders effektiv ab, da sie ihre eigenen Erfahrungen einbringen können. Darum wird die Durchführung zielgruppenspezifischer Lizenzausbildungen gefördert, die für Teilnehmende kostenlos angeboten werden.

Die genannten Förderkategorien geben zwar konzeptionelle Anhaltspunkte, doch nicht alle kreativen Ansätze lassen sich passgenau zuordnen. Um aber auch diese Maßnahmen erfassen zu können, bietet die Richtlinie zusätzlich die Förderung von sonstigen Einzelmaßnahmen an, die sich an den Zielen der Richtlinie ausrichten und in ein nachhaltiges Konzept eingebettet sind. Als Beispiel für **sonstige Einzelmaßnahmen** seien begleitende Angebote wie Hausaufgabenhilfe oder Bewerbungstrainings genannt.

Projekte gehen als sechste Förderkategorie inhaltlich über die fünf vorgestellten Kategorien hinaus und sind insgesamt komplexer und umfangreicher. Sie verfolgen ein definiertes Ziel, sind sachlich und zeitlich befristet und erfordern eine festgelegte

Organisation und Leitung. Förderungsfähige Projekte müssen vernetzt und nachhaltig angelegt sein und die unterschiedlichen Geschlechterperspektiven berücksichtigen.

Anhand bestimmter **Auswahlkriterien** entscheidet der LSB Niedersachsen über die Förderung beantragter Maßnahmen. Zunächst wird geprüft, ob sich das Konzept an den Zielen der Richtlinie ausrichtet. Weitere Kriterien stellen zum Beispiel die Nachhaltigkeit, die Nähe zum Wohnumfeld der Maßnahmen, die Vernetzung mit Partnern (bei Projekten) und das Kosten-Nutzen-Verhältnis dar.

Bei über die Richtlinie geförderten Maßnahmen erfolgt die Planung in Eigenregie des Antragsstellers. Der LSB Niedersachsen bietet allerdings eine **frühzeitige Beratung** in Hinblick auf Konzept und Förderfähigkeit an. Geeignete Vereine können gegebenenfalls nach der Förderung über die Richtlinie auch als Stützpunktverein in das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ übernommen werden.

Modellprojekt „Fahrradfahren für Migrantinnen“

Das Team „Integration, Sport und Soziale Arbeit, Soziales“ hat das Anliegen, innerhalb des Programms „Integration durch Sport“ herkunftsspezifische Sportarten hervorzuheben und besondere Projekte zu fördern. Im Zeitraum 2008-2010 war dies die Sportart Gorodki (russ. „Wurfspiel“) und das Projekt „Fahrradfahren für Migrantinnen“.

Nun denkt man in erster Linie bei besonderen Projekten nicht unbedingt an das Fahrradfahren. Was für viele Menschen schon seit früher Kindheit eine Selbstverständlichkeit ist, haben andere nie gelernt oder es wieder verlernt. Doch es gibt verschiedene Gründe, warum gerade Erwachsene mit Migrationshintergrund nicht fahrradfahren können. Einige hatten nie Gelegenheit dazu, die anderen sahen keinen Nutzen darin. In einigen Ländern ist es unüblich oder es war verboten und nur den Jungen/Männern vorbehalten. Es gibt aber auch infrastrukturelle Gründe, wie z. B. der schlechte Zustand von Straßen im Heimatland und das Fehlen von Fahrradwegen. Auch finanzielle Aspekte spielen hier eine Rolle.

In Deutschland gilt das Fahrradfahren vielerorts als selbstverständlich – sei es als Freizeitbeschäftigung oder als Teil der täglichen Mobilität. Und von daher spielt es auch in der Integra-

tionsarbeit eine wichtige Rolle. Für viele Menschen mit Migrationshintergrund, die oftmals aus ärmeren Verhältnissen kommen, kann das Fahrrad einen wichtigen Beitrag leisten. Sei es, dass das Einkaufen und der Weg zum Sportverein erleichtert wird oder eine aktive Gesundheitsförderung betrieben wird. Auf jeden Fall ist eine Steigerung der Lebensqualität bei den Menschen festzustellen, die an entsprechenden Maßnahmen teilgenommen haben. Deshalb kann eine Aufgabe der Vereine sein, diesen Menschen das Fahrradfahren beizubringen, um so auf lange Sicht neue Mitglieder zu gewinnen. Ebenfalls kann so ein Kursangebot einen niedrigschwelligen Einstieg in den Sportverein darstellen.

Auch wenn das Kursangebot speziell für Migrantinnen entwickelt wurde, haben auch schon männliche Teilnehmer und ältere einheimische Frauen in diesen Kursen das Fahrradfahren erlernt. Im Folgenden wird aus Gründen der Lesbarkeit nur von Teilnehmerinnen gesprochen, da diese ca. 90 Prozent der Kursteilnehmenden ausmachten.

Vorüberlegungen

Die folgenden Fragen können dabei helfen, den organisatorischen Rahmen eines Fahrradkurses zu gestalten: Über welchen Zeitraum hinweg möchte ich wie viele Einheiten anbieten? Wie lang soll eine Einheit dauern, wenn zu bedenken ist, dass sich die Teilnehmerinnen die ganze Zeit über stark konzentrieren müssen? Wie viele Übungsleitende oder Helfende habe ich zur Verfügung? Wie viele Teilnehmerinnen kann ich mit den Übungsleitenden und Helfenden maximal betreuen? Wo bekomme ich das notwendige Material (Fahrräder, ggf. Helme) her? Wo kann der Kurs am besten stattfinden? Gibt es weitere wichtige Punkte, die beachtet werden müssen?

Zeitraum

Der Zeitraum, in dem ein Kurs angeboten wird, kann sehr verschieden sein. Die Erfahrungen reichen von einmal in der Woche und dann mindestens 6 bis 15 Wochen lang (siehe MTV Gifhorn), bis zu einem eher kompakten Kurs über zwei Wochen mit einer Einheit an jedem zweiten Tag (siehe SC Hainberg). Die Turnerschaft Großburgwedel bot sogar einen Kurs in nur einer Woche und dann täglich an.

Länge der einzelnen Einheiten

Auch die Trainingszeit kann sehr stark variieren. Zeiten von

60 bis zu max. 120 Minuten sind realistisch, je nachdem, ob Schwerpunkte in den Übungsstunden zusammengefasst werden oder nicht. So könnte man beispielsweise die Schulung der Balance ohne Fahrrad im ersten Teil der Stunde platzieren und später das sichere Auf- und Absteigen üben oder beides getrennt voneinander in zwei verschiedenen Einheiten durchführen. Zeiten unter 60 Minuten sind zu kurz, wenn man bedenkt, dass mit dem Herausholen der Fahrräder und dem wieder Verstauen ein nicht allzu geringer Aufwand mit einzukalkulieren ist. Zeiten von über 120 Minuten würden die Teilnehmerinnen wohl eher überfordern.

Anzahl der benötigten Übungsleitenden und Helfenden

In der Praxis hat sich herausgestellt, dass eine Übungsleiterin/ ein Übungsleiter nicht ausreicht, um mehrere Anfänger intensiv zu betreuen. Es ist besser, noch weitere helfende Personen zur Unterstützung zu haben, die den Übungsleitenden zur Hand gehen. Im Beispiel vom MTV Gifhorn kamen regelmäßig einige Ehemänner mit, um ihre Frauen bzw. dann auch die ganze Gruppe zu unterstützen. Die Erfahrung zeigt auch, dass sich die Teilnehmerinnen gerade in der Anfangsphase oft gegenseitig unterstützen.

Anzahl der Teilnehmerinnen

Je nachdem ob Helfende zur Seite stehen, kann die Gruppengröße zwischen mind. 6 und max. 15 Teilnehmerinnen betragen. Allerdings ist zu beachten, dass der limitierende Faktor wahrscheinlich die Anzahl der zur Verfügung stehenden Fahrräder ist.

Material

Es gibt mehrere Möglichkeiten an geeignete Fahrräder zu gelangen. Man kann versuchen mit einem Fahrradhändler vor Ort zu kooperieren und sich diese Räder auszuleihen. Vielleicht gibt es aber auch andere Institutionen, wie Behindertenheime, Jugendheime oder Jugendherbergen, die eine gewisse Anzahl an Fahrrädern besitzen und diese verleihen. Einen anderen Weg ging der MTV Gifhorn. Er setzte einen Zeitungsartikel über das geplante Projekt im Lokalteil der Tageszeitung auf und formulierte die Frage nach alten abzugebenden Fahrrädern. Auf diese Anzeige hin bekam der Verein völlig kostenlos neun gebrauchsfähige Räder, die von einem Jugendzentrum repariert und verkehrstauglich gemacht wurden.

Plant der Verein längerfristig Fahrradkurse durchzuführen, so ist es möglich, diese Räder und ggf. Helme beispielsweise über das Programm „Integration durch Sport“ gefördert zu bekommen. Bei der Anschaffung solcher Räder sollte man neben dem tiefen

Einstieg auch auf leicht abbaubare Pedalen achten. Denn ein Fahrrad ohne Pedalen ermöglicht als „Roller“ einen guten Einstieg.

Gerade für Anfänger ist die richtige Rahmengröße von großer Bedeutung und stellt gleichzeitig wohl das größte Problem dar. Da man im Vorfeld nicht beurteilen kann, wer an den Kursen teilnimmt, ist es demnach schwierig für alle Teilnehmerinnen die richtige Größe zu finden. Dennoch gilt, dass die Teilnehmerinnen eher ein kleineres Fahrrad bekommen als ein zu großes. Bei einem zu großen Rad können Ängste auftreten und somit die Fahrsicherheit beeinträchtigt werden. Deshalb sollte man bei der Anschaffung von Fahrrädern lieber kleinere Rahmengrößen bevorzugen. Die richtige Rahmengröße richtet sich nach der Schrittlänge (Abstand vom Boden bis zum Schritt).

Die Formel¹ für Richtwerte lautet:
Schrittlänge mal 0,23 bis 0,24 = Ergebnis in Zoll

Beispiel:

Eine Frau mit einer Schrittlänge von 65 cm $\times 0,23 = 14,95$ also 15 Zoll, bzw. 65 cm $\times 0,24 = 15,6$ also 16 Zoll. Ihre individuelle Rahmengröße liegt also bei 15 bis 16 Zoll. Wenn möglich sollte diese Person also ein 15 Zoll hohes Rad bekommen.

¹ <http://www.bikers-seiten.de/pages/technik/rahmenhoehe.php>, Zugriff am 24.01.11

Der Sattel sollte so niedrig eingestellt werden, dass bequem beide Füße auf den Boden kommen. Des Weiteren kann man den Reifendruck etwas herabsenken, um mehr Reifenfläche auf dem Boden zu haben und so den Reibungswiderstand zu erhöhen. Das führt dazu, dass die Fahrgeschwindigkeit reduziert und somit die Fahrkontrolle erhöht wird.

Für den Fahranfänger ist es außerdem von Vorteil, ein Fahrrad mit Rücktrittbremse zu fahren, damit die Hände fest am Lenker sind und sich die Teilnehmerinnen auf das Lenken konzentrieren können.

Da es trotz vieler Vorsichtsmaßnahmen zu Stürzen kommen kann, sollten die Teilnehmerinnen einen Helm aufsetzen. Zudem können Knieschützer, Ellenbogenschützer und Handschuhe vor Verletzungen schützen.

Ort der Durchführung

Ein etwas größeres Vereinsgelände, ein Parkplatz oder ein Schulhof bieten sich besonders für die Durchführung eines Kurses an. Ebenfalls geeignet ist eine Sportanlage mit Tartanbahn, da die Teilnehmerinnen hier gut ihre Runden drehen können und bei einem Sturz weich fallen. Wenn möglich sollten die ersten Fahrstunden in einer eher geschützten Umgebung stattfinden. Gemeint ist hier z. B. ein Schulhof, der nicht komplett einsehbar

ist. Dies kann anfängliche Scheu nehmen und zum Wohlbefinden beitragen.

Des Weiteren sollte man beim Übungsort beachten, dass der Untergrund eben ist und sich keine Fußgänger oder Autos (fahrend oder parkend) in unmittelbarer Nähe befinden.

Weitere wichtige Punkte

Möglichkeiten bei schlechtem Wetter

Bei schlechtem Wetter sollte man die Teilnehmerinnen nicht auf das Fahrrad steigen lassen. Das schlechte Wetter kann dazu führen, dass die ohnehin – aufgrund der neuen ungewohnten Bedingungen – schon sehr konzentrierten Teilnehmerinnen eine Überforderung erleiden und wiederum Angst bekommen. Es ist daher ratsam, immer eine Ausweichmöglichkeit in einer kleinen Sporthalle zu haben, wo Gleichgewichtsübungen und/oder Kräftigungsübungen durchgeführt werden können. Auch kleine Spiele zur Förderung der Gemeinschaft lassen sich leicht einbauen.

Interkulturelle Sensibilisierung

Die Übungsleitenden und Helfenden sollten dafür sensibilisiert werden, dass sie mit unterschiedlichen kulturellen Herkünften und möglichen Irritationen konfrontiert werden könnten.

So könnten Teilnehmerinnen es nicht wollen, dass sie von männlichen Übungsleitern oder Helfern berührt werden. Doch gerade bei den ersten Fahrversuchen kann es durchaus vonnöten sein, dass jemand zur Unterstützung des Gleichgewichts das Rad und die Person mit festhält. Diese Person sollte dann eine Übungsleiterin oder eine Teilnehmerin sein. Empfehlenswert ist, dass sich immer zwei Personen zusammen finden und erstmal nur ein Fahrrad bekommen. So kann man sich untereinander Hilfestellung geben, wobei man hier im Vorfeld erklären und gegebenenfalls üben sollte, wie eine richtige Hilfestellung aussehen muss, damit die Übenden auch Vertrauen zu den jeweiligen Partnerinnen aufbauen können.

Des Weiteren kann es häufig vorkommen, dass die Teilnehmerinnen ein Kopftuch tragen. Hier sollte von den Übungsleitenden der Hinweis gegeben werden, dass normale Kopftücher ein Sicherheitsrisiko darstellen können (Tuch kann sich in den Speichen des Rades verfangen). Für das sichere Radfahren eignet sich besonders ein Sportkopftuch von der Firma Capsters (www.capsters.com).

Kinderbetreuung

Auch die Möglichkeit einer Kinderbetreuung sollte in Betracht gezogen werden. In den meisten Fällen werden die Teilnehme-

rinnen Mütter sein, die ihre Kinder nicht alleine zu Hause lassen können. Von daher kann es notwendig sein, parallel zum Fahrradkurs ein Betreuungsprogramm für die Kinder anzubieten.

Durchführung

Im Folgenden werden verschiedene Themenblöcke vorgestellt, die in einen Fahrradkurs eingebettet sein sollten. Dabei ist die zeitliche Abfolge an einigen Stellen so zu übernehmen und an anderen wiederum sehr flexibel gestaltbar. Vor allem der Block „Fahrradkunde/Verkehrsregeln“ ist im Kurs sehr flexibel unterzubringen. Eine kurze Einführung zum Aufbau eines Fahrrads sollte natürlich dennoch am Anfang gegeben werden.

Gleichgewichtsübungen/Kräftigungsübungen

Aufgrund der meist wenig bis gar nicht vorhandenen sportlichen Vorerfahrungen der Teilnehmerinnen ist es sinnvoll, vor dem eigentlichen Erlernen des Fahrradfahrens einige Gleichgewichtsübungen und Kräftigungsübungen der Beinmuskulatur durchzuführen.

Gleichgewichtsübungen können ohne und mit Hilfsmitteln (z.B. Jumper, Balance Pads) durchgeführt werden.

Übungen:

- Einbeiniger Stand
- Einbeiniger Stand mit Oberkörpervorlage oder Oberkörper-rücklage
- Einbeiniger Stand mit dynamischer Beugung des Standbeines
- Einbeiniger Stand mit geschlossenen Augen

Für die Kräftigungsübungen eignen sich besonders gut funktionale Kraftübungen oder Step-Aerobic.

Funktionale Kraftübungen:

- Kniebeugen
- Dynamisches Schussfahren ohne Ski
- Dynamisches Hinsetzen und Aufstehen von einem niedrigen Sitzplatz
- Weiter Ausfallschritt nach vorne mit gleichzeitigem Tiefgehen

Immer wieder sollten Gleichgewichtsübungen im Lernprozess der Teilnehmerinnen eine zentrale Rolle spielen, da diese koordinative Fähigkeit von großer Bedeutung ist.

Nachdem im Vorfeld die Teilnehmerinnen, je nach sportlichen Vorerfahrungen, ihr Gleichgewicht in einigen Übungen komplett ohne Fahrrad geschult haben, ist es danach wichtig, mit dem „Laufradeln“ zu beginnen. Bei heruntergelassenem Sattel sitzen die Teilnehmerinnen so auf dem Rad, dass sie mit beiden Füßen vollen Kontakt zum Boden haben. Die Pedalen spielen bei diesen ersten Erfahrungen keine Rolle und sollten zur Verletzungsreduzierung abmontiert werden. Nun versuchen die Teilnehmerinnen das „Laufrad“ in Bewegung zu bekommen,

indem sie sich mit den Füßen über den Boden „ziehen“. Ist das „Lauftrad“ erst mal in Bewegung, können beide Füße den Boden verlassen und die Teilnehmerinnen können sich auf ihr Gleichgewicht konzentrieren.

Fahrradkunde/Verkehrsregeln

Diese Themen können auch an einem beliebigen anderen Zeitpunkt mit eingebaut werden.

Bei der Fahrradkunde sollten Aspekte geschult werden, die zu einem verkehrssicheren Fahrrad gehören. Lenker und Sattel hat man als Begriff sicher schon verwendet. Hier sollte des Weiteren auf die Lage und Funktion der Bremsen und der Schaltung eingegangen werden. Auch die Komponenten, die für eine richtige Beleuchtung wichtig sind, sollten hier aufgezeigt werden.

Bei den Verkehrsregeln wie auch evtl. schon bei der Fahrradkunde ist es angebracht, einen Experten hinzuzuholen. Bei der Polizei gibt es für diese Themen immer entsprechende Ansprechpartner, die gerne bereit sind, auf Anfrage hin zu unterstützen.

Sicheres Fahren und Absteigen

Nachdem im praktischen Teil die Teilnehmerinnen erste Erfahrungen mit dem „Laufradeln“ bzw. Rollen gemacht haben, geht

es im nächsten Schritt um das sichere Fahren unter Einbeziehung der Pedalen. Hierbei sollte immer eine helfende Person Hilfestellung leisten. Die Teilnehmerin setzt sich auf ihren noch immer ganz heruntergestellten Sattel. Die helfende Person unterstützt, indem die Teilnehmerin oder das Fahrrad im Gleichgewicht gehalten wird. Nun nimmt die Teilnehmerin die Füße vom Boden, setzt sie auf die Pedalen und beginnt langsam mit dem Treten. Die helfende Person unterstützt diesen Vorgang durch leichtes Anschieben.

Nach einigen Metern soll die Teilnehmerin dann unter Betätigung der Bremse wieder zum Stehen kommen und absteigen. Nach Möglichkeit sollte dieser Vorgang zu Beginn komplett mit der Unterstützung einer helfenden Person ablaufen. Vor allem das Anhalten und Absteigen sollten im späteren Verlauf nach längeren Fahrten dann auch selbstständig geübt werden.

Sicheres Aufsteigen und Anfahren

Das Schwierigste beim Erlernen des Radfahrens ist die Anfahrt, da in den ersten Momenten noch keine Stabilität des Gleichgewichts gegeben ist. Diese tritt erst bei etwas höherer Geschwindigkeit des Rades auf.

Nach mehrfachem Vormachen des Übungsleitenden sollen die Teilnehmerinnen nun selber ausprobieren, wie sie am besten

auf das Fahrrad aufsteigen und anfahren. Eine leicht abfällige Schräglage hilft dabei.

Richtiges Bremsen und Schalten

Nachdem das sichere Aufsteigen, Anfahren und Absteigen gelernt wurde, geht es nun um das richtige Bremsen und Schalten. Die Teilnehmerinnen sollen sich durch kleine Übungen vor allem mit dem Bremsen vertraut machen.

Übungen:

- Bremsen nur mit der Rücktrittbremse
- Bremsen nur mit der Vorderbremse
- Bremsen mit beiden Bremsen gleichzeitig
- Bremsen aus verschiedenen Tempi
- Mit Kreide eine Linie auf dem Boden zeichnen und diese als Wand sehen vor der man zum Stehen kommen muss; Wer kommt am nächsten dran?
- Komplettes Durchschalten aller Gänge
- Schalten aufgrund kleinerer Anstiege und Abfahrten

Sicheres Lenken, Ausweichen und Abbiegen

Die letzten wichtigen Fähigkeiten, die zum sicheren Gebrauch des Fahrrads nötig sind, sind das Lenken, das kurzfristige Aus-

weichen von Hindernissen und das richtige Abbiegen. Zum Abbiegen muss man das Fahren mit einer Hand sicher beherrschen. Auch hierbei sollen einige Übungen helfen.

Übungen:

- Erste Lenkübungen durch einen Slalomparcours aus Hütchen (wobei die Hütchen hier in einem großen Abstand zueinander stehen)
- Aufbau von echten Hindernissen, die etwas enger umfahren werden müssen
- Weitere Slalomübungen mit kleineren Abständen zwischen den Hütchen
- Geradeausfahren mit kurzen Schulterblicken
- Üben des einhändigen Fahrens
- Üben des richtigen Abbiegens mit Armeinsatz, ggf. abbremsen etc.
- Es wird eine Strecke von ca. 20 Meter Länge und 2 Meter Breite abgesteckt; Ziel ist es, so langsam wie möglich diese Strecke ohne Absteigen zu bewältigen

Wilhelmshavener Schwimm- und Sportverein (WSSV)



Ansprechpartnerin aus dem Verein:
Kirsten Braasch (info@wssv.de)



Rahmenbedingungen:

Die städtische Migrationsberaterin hatte selbst viele Frauen mit Migrationshintergrund – die nicht Fahrrad fahren konnten – angesprochen, und auf das Projekt Fahrradschule aufmerksam gemacht. So konnten sieben Frauen, darunter eine in Russland geborene und sechs türkische Frauen, für das Erlernen des Fahrradfahrens begeistert werden. Die Teilnahmegebühr betrug 1 Euro pro Termin. Die Kosten für die Übungsleiterin wurden durch das Programm „Integration durch Sport“ gefördert.

Ort und Zeit:

Der Fahrradkurs fand einmal wöchentlich für 90 Minuten an zwölf Terminen statt. Als Ort bot sich das Vereinsgelände mit einem dazugehörigen großen Parkplatz an. Am letzten Termin fand der Fahrradkurs in einem Verkehrsgarten der nahe gelegenen Grundschule statt.

Personal:

Eine Übungsleiterin der Radwanderabteilung übernahm gemeinsam mit einigen Helferinnen der Abteilung die Verantwortung über die sieben Frauen und unterstützten sie, wo sie nur konnten.

Räder:

Die Räder und Helme konnten aus LOS-Mitteln (Lokales Kapital für soziale Zwecke) des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend angeschafft werden.

Kooperationspartner:

Kooperationspartner war die städtische Migrationsberaterin, die dafür sorgte, dass die Frauen gezielt angesprochen wurden. Außerdem stellte die Grundschule als Partner den Verkehrsgarten zur Verfügung, während die Polizei durch den Verkehrsgarten führte und die Verkehrsschilder und -regeln erklärte.

Sonstiges:

Von 2008 bis 2010 haben beim WSSV insgesamt sechs Kurse, davon drei als reine Anfängerkurse und drei Fortgeschrittenenkurse, stattgefunden. An diesen Kursen haben Frauen aus unterschiedlichsten Herkunftsländern wie z.B. Armenien, Bosnien-Herzegowina, Kasachstan, Senegal und dem Kongo teilgenommen.

MTV Gifhorn

Ansprechpartner aus dem Verein:
Herr Klein (werner.klein11@t-online.de)



Rahmenbedingungen:

Die Idee für den Fahrradkurs stammte von der Ausländerbeauftragten des Landkreises Gifhorn. Sie hatte im Rahmen ihrer Beratungsstunden schon öfter den Wunsch ausländischer Frauen zu hören bekommen, Fahrradfahren lernen zu wollen. Der Integrationsbeauftragte des Vereins setzte sich mit dem LSB in Verbindung und tat alles Notwendige, um einen Fahrradkurs auf die Beine zu stellen. Die finanziellen Mittel für die Übungsleiterin und das Instandsetzen der Räder wurden aus den Mitteln des Programms IdS zur Verfügung gestellt. Der Kurs war für zwölf Teilnehmerinnen ausgeschrieben und konnte völlig kostenlos angeboten werden.

Ort und Zeit:

Der Kurs fand über mehrere Wochen einmal wöchentlich für 90 Minuten statt. Da dies der erste Fahrradkurs war und man keinerlei Vorerfahrungen hatte, wollte man die genaue Zeit nicht vorgeben, sondern den Kurs solange durchführen, bis alle Teilnehmerinnen sicher auf dem Rad fahren konnten. Beginn des ersten Kurses war nach den Osterferien 2009. Eine 100-Meter-Tartanbahn auf vereinseigenem Gelände wurde als Übungsfläche genutzt. Anfängliches Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining wurde in einer kleinen Gymnastikhalle absolviert.

Personal:

Die Übungsleiterin war die hauptberufliche Sportlehrkraft des Vereins und wurde vom Integrationsbeauftragten des Vereins sowie eines Ehemannes einer Teilnehmerin unterstützt.

Räder:

Der Integrationsbeauftragte des MTV Gifhorn bewarb den Fahrradkurs in der Zeitung und startete zugleich den Aufruf nach alten ggf. reparaturbedürftigen, kostengünstigen Fahrrädern. Auf diese Weise wurden dem Verein insgesamt neun Räder von Mitbürgern der Stadt kostenlos zur Verfügung gestellt. Diese Räder wurden vom Integrationsbeauftragten abgeholt und teilweise repariert in Kooperation mit einem Jugendzentrum.

Kooperationspartner:

Kooperationspartner war einerseits die Ausländerbeauftragte des Landkreises, die den Kurs oftmals begleitet hat, um sprachliche Barrieren zu überwinden und andere Hilfestellungen zu geben. Andererseits war die Polizei dabei, die im Laufe des Kurses Verkehrsregeln erläuterte und die Fahrsicherheit in einem Verkehrsparcours überprüfte.

VfL Weiße Elf Nordhorn

Ansprechpartner aus dem Verein:
Herr Frieze (Volker.frieze@vfl-weisse-elf.de)



Rahmenbedingungen:

Aufgrund der vielen Nachfragen der Migrantinnen nach einem Fahrradkurs setzten sich die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Nordhorn, das Sportamt und der Verein VfL Weiße Elf Nordhorn zu Gesprächen zusammen und berieten über das weitere Vorgehen. Der Verein entschied sich danach, einen solchen Fahrradkurs anzubieten. Insgesamt zehn Migrantinnen nahmen an dem Fahrradkurs teil. Die Kosten der Übungsleiterin wurden vom Verein übernommen.

Ort und Zeit:

Der Kurs fand über acht Wochen statt. Immer freitags von 16.30 bis 18.30 Uhr wurde trainiert. Die Trainingsorte waren die Turnhalle und der Schulhof einer nahegelegenen Schule in Nordhorn.

Personal:

Neben der Übungsleiterin war die Gleichstellungsbeauftragte immer vor Ort anwesend und konnte die Übungsleiterin tatkräftig unterstützen.

Räder:

Es wurden zehn neue Fahrräder angeschafft. Die Kosten teilten sich zu gleichen Anteilen die Stadt Nordhorn und das Programm „IdS“.

Kooperationspartner:

Neben der Gleichstellungsbeauftragten konnte die Polizei als Partner gewonnen werden. Die Polizei war jedes zweite Mal zugegen und übernahm die Aufgabe des Vermittelns der Verkehrsregeln sowie die Abschlussprüfung übernommen.

Erfahrungen des Vereins:

Alle Teilnehmerinnen haben das Projektziel erreicht und können seither mit dem Fahrrad am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen. Als positive Erfahrung und fördernder Faktor kann nochmals die Kooperation zwischen der Übungsleiterin, welche selbst einen Migrationshintergrund besitzt, und der Gleichstellungsbeauftragten sowie der Polizei hervorgehoben werden.

SC Hainberg



Ansprechpartner aus dem Verein:
Herr Rohlfs (RohlfsK@web.de)



Rahmenbedingungen:

Der Fahrradkurs wurde aufgrund der vielfältig positiven Erfahrungen im Bundesprogramm „Integration durch Sport“ ins Leben gerufen. Die Maßnahme wurde unterstützt vom Quartiersmanagement im Sanierungsgebiet „Altstadt III“ (Soziale Stadt), der Stadt Hann. Münden (Stadtjugendpflege), der Polizei und der örtlichen Verkehrswacht, die Lehrmaterial zur Verfügung stellte. Die Organisation und Durchführung lag in den Händen des SC Hainberg. Die beiden Übungsleiterinnen wurden vom LSB Niedersachsen gefördert. Es nahmen insgesamt 13 Frauen an dem Kurs teil.

Ort und Zeit:

Der Fahrradkurs fand über zwei Wochen an insgesamt fünf Tagen statt. Die Trainingseinheiten lagen zwischen 90 und 150 Minuten. Am Anfang standen Gleichgewichtsübungen und ein erstes Kennenlernen des Fahrrads. An zwei weiteren Terminen war jeweils ein Polizist zugegen. In einem Theorieteil wurden die Verkehrsregeln erklärt und Fragen zur Verkehrssicherheit beantwortet. Am Ende des Kurses fand eine Fahrprüfung auf einem Schulhof statt.

Personal:

Es war eine Übungsleiterin aus dem Verein (selbst Migrantin) und eine Mitarbeiterin aus dem Bürgertreff als Übungsleiterin zugegen.

Räder:

Einige der verwendeten Räder wurden von der Stadt Hann. Münden zur Verfügung gestellt. Es gibt immer wieder besitzerlose Räder, die in der stadtteigenen Fahrradwerkstatt im Geschwister-Scholl-Haus (Haus der Jugend) repariert und danach an soziale Einrichtungen und Projekte weitergegeben oder für eigene Zwecke verwendet werden.

Kooperationspartner:

Kooperationspartner war der Bürgertreff in Hann. Münden, der eine Übungsleiterin zur Verfügung stellte. Zudem war, wie oben beschrieben, ein Polizist zugegen, der die Verkehrsregeln erklärte und die Prüfung abnahm. Die Stadtjugendpflege stellte leihweise einige Fahrräder zur Verfügung.

Erfahrungen des Vereins:

Die fünf Tage waren ausreichend, um erste Erfahrungen auf dem Fahrrad zu sammeln und sich frei mit dem Fahrrad bewegen zu können. Bis zur vollen Sicherheit im Straßenverkehr war es jedoch ein weiter Weg, der in so kurzer Zeit kaum zu leisten iwar. Die Teilnehmerinnen hatten viel Spaß bei der Maßnahme und wünschten sich eine Fortsetzung.

Lüneburger SV



Ansprechpartner
aus dem Verein:
Herr Burmester
(j.burmester@arcor.de)



Rahmenbedingungen:

Die 15 interessierten Migrantinnen wurden mit Hilfe eines Berichtes in der Zeitung und vor allem durch Mundpropaganda geworben. Durch einen Verfügungsfond der Sozialen Stadt Kaltenmoor, der vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert wird, wurde der Großteil der Kosten übernommen, so dass vom Programm „IdS“ nur noch eine sehr geringe Förderung notwendig war. Am Ende des Kurses wurde neben einer praktischen auch eine theoretische Prüfung durchgeführt.

Ort und Zeit:

Der Kurs fand über acht Wochen statt. Im Vorfeld fanden an drei Terminen theoretische Einheiten statt, um den Teilnehmerinnen alles Wichtige über ihr Rad und das Verhalten im Verkehr beizubringen. Praktisch geübt wurde auf einem Schulhof. Die Polizei brachte zu Übungszwecken verschiedene Teppichbausteine mit, auf denen u. a. Verkehrsschilder aufgezeichnet waren.

Personal:

Neben dem Integrationsbeauftragten des Vereins als Übungsleiter, waren die Polizei und die Gleichstellungsbeauftragte fast immer mit vor Ort.

Räder:

Das städtische Fundbüro hat dem Verein für dieses Projekt 15 Fahrräder überlassen. Eine vor Ort ansässige Fahrradwerkstatt hat die Räder zu sehr geringen Kosten wieder verkehrstüchtig gemacht. Die Räder wurden nach Bestehen der praktischen und theoretischen Prüfung an die Teilnehmerinnen weiterverschenkt.

Kooperationspartner:

Neben der Polizei, haben die AWO und die Migrationsbeauftragte wesentlich zum Erfolg dieses Fahrradkurses beigetragen. Die AWO sorgte u. a. für das Übersetzen der Prüfungsbögen in drei unterschiedliche Sprachen (Türkisch, Arabisch und Russisch).

Erfahrungen des Vereins:

Der Verein hat durchweg positive Erfahrungen mit der Durchführung dieses Kurses gemacht. Vor allem die Freude und das Strahlen der Teilnehmerinnen am Ende des Kurses über ihre neu gewonnene Mobilität haben den Verein veranlasst, in diesem Jahr wieder einen Fahrradkurs anzubieten.



Turnerschaft Großburgwedel (TSG)

Ansprechpartner aus dem Verein:
Herr Jónsson (aktivcenter@tsg-info.de)



Rahmenbedingungen:

Die Idee entwickelte sich aus dem Wettbewerb „Sterne des Sports“, bei dem ein mitplatzierter Verein einige Projekte vorgestellt hatte, die die TSG noch nicht kannte bzw. noch nicht in ihrem Programm aufgenommen hatte. So auch ein Projekt zum Thema Fahrradfahren.

Der erste Fahrradkurs startete 2008 und war eigentlich hauptsächlich für Migranten gedacht, die in ihrer Heimat nie das Radfahren gelernt haben. Umso erstaunlicher war es, dass auch viele einheimische Senioren den Kurs nutzten, um beispielsweise nach einer Krankheit oder einem Unfall wieder sicher in die Pedale treten zu können. Insgesamt nahmen elf Frauen und zwei Männer am Kurs teil. Der Kurs war für die Teilnehmenden kostenlos.

Ort und Zeit:

Der Fahrradkurs fand auf einem Parkplatz am TSG Aktivcenter (Fitnessstudio) statt und ging eine Woche von Montag bis Freitag jeweils von 17 bis 19 Uhr.

Personal:

Neben dem Kursleiter Herrn Jónsson waren weitere Helfende der TSG vertreten und unterstützten die Durchführung des Kurses.

Räder:

Die Räder wurden von einem Fahrradhändler kostenlos zur Verfügung gestellt. Ebenso konnten drei Dreiräder von einem Behindertenwohnheim geliehen werden, die für ein sicheres Gefühl sorgten. Der Vorteil bei diesen Dreirädern lag darin, dass die beiden Räder nicht wie üblich hinten, sondern vorne angebracht waren und man somit die Breite besser im Blick hatte und nicht so leicht aneckte.

Kooperationspartner:

keine

Kontakt

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Team Integration, Sport und Soziale Arbeit, Soziales
Bundesprogramm „Integration durch Sport“
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Teamleitung: Jennifer Osthus
Telefon: (0511) 1268-184
Telefax: (0511) 1268-4184
E-Mail: josthus@lsb-niedersachsen.de
Internet: www.lsb-niedersachsen.de

Impressum

Herausgeber: LandesSportBund Niedersachsen e.V.,
Team Integration, Sport und Soziale
Arbeit, Soziales

Redaktion: Dennis Dörner, Jennifer Osthus

Bezug über: LandesSportBund Niedersachsen e.V.,
Team Integration, Sport und Soziale
Arbeit, Soziales

Auflage: 500

Fotos: Vereine, Dennis Dörner

Copyright: LandesSportBund Niedersachsen e.V.,
Hannover, März 2011

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Die Schriftenreihe wird im Rahmen des Programms „Integration durch Sport“ publiziert.

Wir danken dem Bundesministerium des Innern und dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge für die finanzielle Unterstützung.