



# risk´n´fun

## KIDS

### BIKE Session Wels

[ Chris Bartak ]

*„Papa, gibt´s eine Schule mit Lawinenkunde als Unterrichtsfach?“* So begann alles letzten Winter, nachdem ich mit meinem Sohn Leo zum ersten Mal in den Vogelalpgraben nach Hinterglemm gefahren war.

Ich war total glücklich meine Zeit im Schnee endlich nicht mehr von der Zeit mit meinen Kindern trennen zu müssen, und Leo war glücklich, weil er große Turns mit großen Pulverwolken hinter sich hatte. Wir waren gerade beim Rausschieben aus dem Wald, kurz nach einer Pause beim Bach mit einer Stärkung und ein paar Schneebällen, als ich die Frage hörte. „Nicht bei uns daheim“, war meine erste Antwort, „aber es gibt risk´n´fun!“ Und der Funke entfachte Feuer.

#### risk´n´fun KIDS

Ich hatte in Gesprächen am Rande schon mal gehört, dass die Entwicklung eines risk´n´fun KIDS - Programms in Arbeit war. Dani Tollinger antwortete prompt: „Das Konzept ist fertig. Entwicklungsworkshop folgt. Zusammenarbeit mit Sektionen ist wichtig.“ Na bitte: Ein paar Wochen später saß ich dann schon in Kufstein und konnte mitreden. Die Idee, das Konzept und erste Erfahrungen waren da, der Weg auf die Straße aber noch etwas unklar. Und, nachdem ja der Sommer vor der Tür stand, sollte alles mit Mountainbiken beginnen.

#### Niederschwellig, einfach, machbar und klar

Nicht ganz so meine Intention, aber genauso spannend. Ich wusste ja, dass Sony, risk´n´fun -Trainer, mein Nachbar und bester Freund, gerade erst den Mountainbike - Übungsleiter gemacht hatte. Die Idee war schnell geboren: Wir organisieren gemeinsam mit der Sektion Wels einen zweitägigen risk´n´fun KIDS BIKE Workshop in Wels. Zuhause, nach ein paar E-Mails von Dani und Michele G. Gallonetto mit Konzepten, Vorlagen und To-do-Listen ging es an die Detailplanung



mit Sony. Selbst als Kinder des Voralpenlandes groß geworden, überlegten wir kurz, ob wir am Kasberg oder vielleicht auf den Grünberg fahren sollten, aber es wurde uns schnell klar und dann auch immer wichtiger, dass wir vor der Haustür starten und in der unmittelbaren Umgebung bleiben wollten. Wir wollten zeigen, was alles direkt vor unserer Nase möglich ist. Und das ist viel! Von da an ging es sehr schnell weiter, alles war sehr klar. Es ging darum, niederschwellig, einfach, machbar und klar zu bleiben. Diese Begriffe wurden zu unserem Leitfaden. Wir achteten noch darauf genug unverplante Zeit zwischen den einzelnen Blöcken zu haben und das Programm war fertig.

## Endlich Mountainbike

Kurzer Check mit Dani und dann gleich zum Obmann der Sektion Wels. Dieser war sofort begeistert: „Super, endlich mehr Mountainbiken im Alpenverein!“ Und wir bekamen volle Unterstützung zugesagt. Das war schon sehr hilfreich, vor allem, da dies mein erster Auftritt in „meiner“ Sektion war und ich weder die Leute kannte, noch wusste, was mich erwartete. Blitzschnell wurde die Ausschreibung gemacht, Kids meldeten sich über Freunde und deren Freunde und wir hatten sehr bald zehn TeilnehmerInnen im Alter von acht bis zwölf Jahren für die risk´n´fun KIDS BIKE Session Wels.

## Die Session

Unser Basecamp war der Austria Tabak Pavillon im Volksgarten Wels, der von einem Kulturverein betrieben wird und uns zur Verfügung gestellt wurde. Die beste Entscheidung, denn die Kids kannten sich aus, wir hatten unsere eigene kleine „Hütte“, in der

wir unser eigenes Essen machen konnten und wir chillten auch mal einfach so auf den Sofas rum. Wir waren zu dritt: Sony wusste wie´s geht, ich kochte das Essen und heilte Schrammen mit Schokolade, Klaus, der uns von der Sektion noch zur Seite gestellt wurde, konnte öfter mal seine handwerklichen Fähigkeiten unter Beweis stellen - beim Schaltung reparieren und Bremsen einstellen. Alle waren wir Teil der Gruppe und hatten den gleichen Spaß dabei. Unser jüngster Teilnehmer war sieben, unser ältester elf, Lilly war unser einziges Mädchen.

## Wenn in China ein Rad umfällt

Am Vormittag des ersten Tags ging es um´s Kennenlernen der Kids, der Bikes und der Grundlagen. Nach einem gründlichen Bike Check von vorn bis hinten ging es gleich weiter zu Grundposition und Balance. Das Schneckenrennen (wer am langsamsten ist ohne abzusteigen hat gewonnen) verknüpfte spielerisch das Gezeigte mit einem kleinen Wettkampf und machte einfach nur Spaß. Nach einem frühen gemeinsamen Mittagessen checkten wir gemeinsam den Weg in die Au, wo wir den Nachmittag verbringen wollten. In der Gruppe, durch die Stadt, in den Wald, eine eigene Aufgabe, die Aufmerksamkeit und Vorbereitung braucht. Im nahen Wald fanden wir dann einen kleinen, händisch angelegten Trail, der uns alles bot, um Kurve, Drops, Absteigen und das Buddysystem kennenzulernen. Viele Kids stiegen übrigens eine Woche später gleich nochmal auf´s Rad und zeigten ihren Eltern den gefundenen Spot und was man da alles so machen kann. Die Drops waren natürlich der Hit, schneller, höher, weiter die Devise. Die große Runde über Wegerl durch den Wald zu zweit zu fahren war der krönende Abschluss.

## Lenken, lehnen, drücken

Den zweiten Tag starteten wir in einem Parcours am Basecamp mit einer Stunde Trockenübungen zu Balance, Kurven und Drops. Den Rest des Tages verbrachten wir zur Gänze auf einer BMX - Bahn am anderen Ende der Stadt. Wieder stand eine Fahrt in der Gruppe durch die Stadt am Anfang. Wir checkten den Weg zuvor auf der Karte und bestimmten etwaige „Schlüsselstellen“. Die BMX - Bahn war etwas verwaist, erfüllte aber alle Wünsche: Drops, Doubles, Kicker und Steilkurve. Nach der Besichtigung tasteten wir uns langsam ran. Die Richtung, in der der Rundkurs befahren wurde, musste immer wieder bestimmt und klar kommuniziert werden.

Vieles von der Technik vom Vortag wurde in eine größere Dimension gebracht und machte noch mehr Sinn. Und dann passierte das Schönste für mich: In der Kurve gingen so viele Lichter auf, dass es mich nur so blendete. Die Gesichter leuchteten. Und auch hier fand sich schnell eine Gruppe, die sich eine Woche später wieder auf der BMX - Bahn traf und ein paar neue Gesichter mitbrachte. Pumptrack - Wettbewerb und viele Sprünge, keine groben Verletzungen und nur lachende Gesichter: Das waren unsere zwei Tage. Das Wetter spielte so halbwegs mit, war aber eigentlich vollkommen egal, ich glaub`, es hat sogar kurz mal ein bisschen geregnet. Einziger Kritikpunkt der Kids: Den Wheelie hatten wir vergessen. Mehr gefällig? Absolut! Das war der einstimmige Tenor. Alle wollen wieder. Und wir wissen auch schon, was wir vorhaben. Der Grünberg wird nach diesen zwei Tagen gleich ganz andere Möglichkeiten für uns eröffnen...





## Und was ist im Winter?

Jaana, der Winter kommt. Die Kids sind bereit und wir sind am Planen. Von der Piste ins Gelände. Kasberg. Mit dem Zug von Wels aus erreichbar. Genau so, wie Sony und ich das einmal jedes Wochenende machten. Ich freu' mich. Und auch wir werden das, was wir gelernt haben, auf jeden Fall in den Winter mitnehmen:

## Zeit, Zeit, Zeit

Das war unser Resümee nach den beiden Tagen am Bike. Als Erwachsene schlitterten wir schnell in die Haltung, dass wir den Kids möglichst viel bieten müssten. Das schränkte öfter die Zeit ein, um gerade neu Gehörtes einfach nur zu tun und damit einfach nur herumzuspielen. Und das ist die große Stärke der Kids: Sie können noch spielen. Und genau da wird ganz viel von dem Neuen verarbeitet und gefestigt. Das übersahen wir schnell mal und glaubten nach etwas Übung und Feedback gleich weitermachen zu müssen. Was wir daraus gelernt haben: Zeit lassen. Geduld haben. Vertrauen. Mitspielen.

## Tun, tun, tun

Die zweite wichtige Erfahrung für uns als Trainer und Begleiter war das Tun. Obwohl wir es schon so oft gehört hatten, blieb dennoch nicht genug Zeit, um das Gehörte ausgiebig einfach zu tun. Das hängt wieder mit der Zeit zusammen, die eingeplant wird. Natürlich geht es bei so einer Session darum Know-how zu vermitteln, aber gerade hier ist es eine große Herausforderung, auf die unterschiedlichen Levels der Kids im unterschied-

lichen Alter eingehen zu können. Niemand soll überfordert werden und niemand soll sich langweilen. Trotzdem, den Kids geht es zuerst mal um den gemeinsamen Spaß und erst dann darum, etwas Neues zu lernen. Genau das sollte auch immer an erster Stelle einer derartigen Veranstaltung stehen.

## Danken...

...möchte ich Dani und Michele vom risk'n'fun- Team, Herbert Peterstorfer, dem Obmann der Sektion Wels. Und den Eltern

will ich sagen: Ihr habt uns vertraut und wir hatten ein superfeines Wochenende. Ich freu' mich auf mehr!



CHRIS BARTAK

Papa von Lilly und Leo, Berater, Mediator, Snowboarder und risk'n'funler vor ever

[www.christianbartak.com](http://www.christianbartak.com)

## RISK 'N' FUN KIDS – BIKE SESSION WELS

2 Tage, jeweils 9-12 & 13-16 Uhr

### Inhalte

- Risikokompetenz nach der risk'n'fun- Methodik: Wahrnehmen - Beurteilen - Entscheiden
- Ausrüstung: Reparaturen
- Fahrtechnik: Gleichgewicht, Bremsen, Haltung am Bike
- Notfallmanagement: Wer ist zu verständigen? Verletzungen?
- Verhalten am Weg zum Trail: Verhalten in der Gruppe
- Orientierung: Kleine „Kartenkunde“, Trailskala

## STATEMENT RISK'N'FUN TRAINER

*risk'n'fun KIDS in Wels war für mich als risk'n'fun - Trainer in vielerlei Hinsicht ein absoluter Augenöffner. Es ist für mich immer wieder erstaunlich, wie homogen sich risk'n'fun- Inhalte der Risikokompetenzvermittlung in die Arbeit mit Gruppen, egal welchen Alters, einfügen. Die drei Säulen Wahrnehmen-Beurteilen-Entscheiden, und die Erweiterung ebendieser für risk'n'fun BIKE mit Bike Check, Group Check und Line Check müssen in der Arbeit mit Kindern nicht großartig hervorgehoben werden, weil sie fast wie von selbst durch die Neugier und Begeisterung auf den Plan treten. Ein Schlüsselerlebnis für mich war sicher, als wir zur BMX-Bahn mit unterschiedlich großen Sprüngen, Hügeln und Kurven kamen. Auf meine Frage was man machen soll bevor man in unbekanntes Terrain fahren will, kam von allen Kids wie aus der Pistole geschossen: „Wir schauen uns das Ganze erstmal an!“ YEAH! Line Check - ohne dass man das groß betonen muss. In diesem Sinne freu' ich mich auf den Winter. risk'n'fun funktioniert! Mir taugt's!*