

erleben und lernen

Internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen

2/2026

## Das Fahrrad als Erfahrungsraum

### Perspektiven aus Erlebnispädagogik und Jugendhilfe



- Das Fahrrad als pädagogisches Medium
- Das Rad als erlebnispädagogische Methode
- Das Fahrrad in der erlebnispädagogischen Weiterbildung
- Mehr als ein Radrennen
- Fahrradfahren in der Jugendhilfe
- Schraubenschlüssel, Speichenspannung und Gespräche

**Herausgeberkreis und Redaktion:**

Dr. Barbara Bous, Universität Augsburg, E-Mail: barbara.bous@phil.uni-augsburg.de  
 Prof. Dr. Janne Fengler, Universität Luxemburg, E-Mail: janne.fengler@uni.lu  
 Prof. Dr. Michael Jagenlauf, M.A. E-Mail: Jagenlauf@t-online.de  
 Prof. Dr. Werner Michl M.A., (V.i.S.d.P.) E-Mail: wm@werner-michl.de

Dipl. Sozpäd. Holger Seidel, Impulse Soziale Dienste, E-Mail: h.seidel@impulse-sozial.de  
 Dipl. Sozpäd. Rafaela Zwirger, Zwirger & Raab GmbH, E-Mail: rafaela@zwirger-raab.de

**Redaktionsleitung:**

Sibylle Schönert  
 Alle Textbeiträge bitte an die E-Mail-Adresse redaktion@ziel.org!

**e&I – erleben und lernen;**

**internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen vereinigt mit der ZfE – Zeitschrift für Erlebnispädagogik**, 1981 von Prof. Dr. phil. habil. PhDr. Jörg W. Ziegenspeck (Uni Lüneburg) begründet und von ihm und Prof. Dr. Torsten Fischer (Fachhochschule des Mittelstands (FHM), Berlin) 30 Jahre lang betreut.

**Herausgeberbeirat:**

Martin Adler, Enschede; Peter Alberter, Regensburg; Rainald Baig-Schneider, Wien; Kurt Daschner, München; Prof. Dr. Thomas Eberle, Nürnberg; Jürgen Einwanger, Innsbruck; Dr. Rüdiger Gilsdorf, Bad Kreuznach; Dr. Bettina Grote, Berlin; Hendrik Hadlich, Chemnitz; Bernd Heckmair, München; Dr. Jule Hildmann, Bad Brückenau; Manfred Huber, Gauting; Tobias Kamer, Bern; Prof. Dr. Jutta Kessler, Mainz; Willi Kisters, Nijmegen; Prof. Dr. Ulrich Lakemann, Jena; Dr. Gunnar Liedtke,

Hamburg; Christine Mangold, Baad; Dr. Kilian Mehl, Bodnegg; Prof. Dr. Harald Michels, Düsseldorf; Dr. Albin Muff, Bamberg; Prof. Dr. F. Hartmut Paffrath, Augsburg; Dr. Paul Rameder, Wien; Andrea Scholz, Chemnitz; Dr. Martin Scholz, Augsburg; Christiane Thiesen, Lindau; Prof. Dr. Wolfgang Wahl, Nürnberg; Astrid Weber, Gauting; Stefan Westhauser, Kassel; Prof. Dr. Geromo Zimmermann, Kassel

**Erscheinungsweise und Bezugspreise:** 6 Hefte: 15.2., 15.4., 15.7. (Doppelheft), 15.10., 15.12. Jahresabonnement: € 69,-, Einzelhefte € 11,-/€ 22,-. Alle Preise zzgl. Versandkosten.

Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn es nicht 6 Wochen vor Jahresende schriftlich gekündigt wird. Wir bitten bei Auslandsüberweisungen für Abzahlungen darauf zu achten, dass der genaue Rechnungsbetrag unserem Konto gutgeschrieben wird. Abgezogene Bankgebühren müssen wir der Rechnung wieder aufschlagen.

**Verlag und Anzeigen:**

ZIEL GmbH, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, Tel.: 0821/420 99 77. E-Mail: anzeigen@ziel.org. Es gilt Anzeigen-Preisliste Nr. 14, gültig ab 01.01.2024

ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH; Sitz der Gesellschaft ist Augsburg, HRB 16859; Geschäftsführende Gesellschafter: Alex Ferstl, Michael Rehm; USt-IdNr. DE 199299854

**Layout, Satz und Grafik:**

FRIENDS Menschen Marken Medien  
 www.friends.ag

**Druckerei und Lieferanschrift für Beilagen:** ACmedienhaus GmbH, Ostring 13, D-65205 Wiesbaden-Nordenstadt

**Gendering:**

Geschlechtersensible Sprache ist uns ein Anliegen. Wir verwenden daher das substantivierte Partizip, die Nennung beider Geschlechter oder das Gender-\*

**Abonent\*innenbetreuung:**

ZIEL GmbH, e&I – erleben und lernen, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, Tel.: 0821/420 99 77, E-Mail: e-und-l@ziel.org

**Copyright** © 2026, ZIEL GmbH, Augsburg: Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlags strafbar. Erfüllungsort und Gerichtsstand: Augsburg. Beiträge, die mit Namen oder Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht in jedem Falle die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte kann keine Haftung übernommen werden.

**Zitiervorschlag:** Seidel, H. (2026). Das Fahrrad als Erfahrungsraum | Perspektiven aus Erlebnispädagogik und Jugendhilfe (e&I – erleben und lernen 2, Themenheft). Augsburg: ZIEL-Verlag.

**Fotos:** Von den Autoren und Autorinnen (außer anders gekennzeichnet).  
 Titelbild: AdobeStock / sutichak

**ISSN 0942-4857**

**Vertriebskennzeichen B 130 20**

**Beilagenhinweis:** Der Abonnentenaufgabe liegen Prospekte der HHB Versicherungsmakler und des ZIEL-Verlags bei. Wir bitten unsere Leserinnen und Leser um freundliche Beachtung.

Weitere zum Hefthema passende e&I-Titel:

Bestellung unter [www.e-und-l.de](http://www.e-und-l.de)



3&4/2019

Auf der Suche nach anderen Inhalten? e&I hat in über 25 Jahren so ziemlich jedes für die Erlebnispädagogik relevante Thema behandelt. Lass Dich überraschen, welche Artikel-Schätze wir haben!

Neugierig? Suche hier nach Themen: [www.e-und-l.de/suche](http://www.e-und-l.de/suche)



3&4/2015



1/2011



5/2009

# Das Fahrrad als Erfahrungsraum

Perspektiven aus Erlebnispädagogik  
und Jugendhilfe

*Das Fahrrad ist weit mehr als ein Fortbewegungsmittel oder Sportgerät. Es eröffnet einen Erfahrungsraum, in dem junge Menschen sich selbst, andere und ihre Umwelt auf besondere Weise erleben können. Wer Fahrrad fährt, erfährt Gleichgewicht und Widerstand, Tempo und Grenze, Konzentration und Freiheit. Gerade in dieser Verbindung von Bewegung, Anforderung und unmittelbarer Erfahrung liegt sein besonderes pädagogisches Potenzial.*

*Radfahren verlangt Aufmerksamkeit, Ausdauer, Rücksicht und Entschlusskraft. Es macht Selbstwirksamkeit konkret erfahrbar: Wer in die Pedale tritt, setzt sich selbst in Bewegung. Wer einen Anstieg bewältigt, Gegenwind aushält oder eine Panne übersteht, erlebt, dass Anstrengung sinnvoll sein kann und Schwierigkeiten nicht nur hinderlich sind, sondern auch Entwicklung ermöglichen. Viele Ziele pädagogischer Arbeit – etwa Verantwortungsbewusstsein, Frustrationstoleranz, Teamfähigkeit, Orientierung und Durchhaltevermögen – werden hier nicht nur thematisiert, sondern in Handlung übersetzt.*

*Diese Ausgabe der e&I widmet sich dem Fahrrad deshalb als pädagogischem Medium. Der erste Beitrag fragt grundlegend, welche Herausforderungen, aber auch welche Möglichkeiten mit seinem Einsatz in der Praxis verbunden sind. Die folgenden Beiträge zeigen, wie vielfältig sich das Fahrrad in Jugendhilfe, Erlebnispädagogik und Weiterbildung einsetzen lässt: als Anlass für Bewegung, als Lernfeld für Selbstständigkeit und Wettkampf, als Zugang zu unmittelbarer Erfahrung und als verbindendes Element in Gruppen und sozialen Zusammenhängen.*

*Dabei wird deutlich, dass das Fahrrad in mehrfacher Hinsicht anschlussfähig ist. Es verbindet körperliche Aktivität mit sozialem Lernen, individuelle Herausforderung mit gemeinschaftlichem Handeln und Alltagsnähe mit pädagogischer Zielsetzung.*

*Gerade in einer Zeit, in der viele Erfahrungen in digitale Räume verlagert werden, erinnert das Fahrrad an eine grundlegende pädagogische Einsicht: Entwicklung braucht Wirklichkeit. Sie braucht Situationen, in denen junge Menschen sich erproben, an Grenzen kommen, neu ansetzen und gemeinsam unterwegs sind. Das Fahrrad schafft solche Situationen in einer oft einfachen, aber wirksamen Form.*

*So zeigt dieses Heft das Fahrrad als ein Medium, das in seiner Schlichtheit ein beachtliches pädagogisches Potenzial entfaltet. Es bringt Menschen in Bewegung – körperlich, sozial und persönlich – und eröffnet damit Erfahrungsräume, die für pädagogische Prozesse von besonderem Wert sein können.*

Werner Kell    Jutta Teufel    Holger Sell  
Andreas Jagenlauf    Sibylle Schönerth  
Barbara Bory    P. Zwarg



## akzent

- |          |   |
|----------|---|
| Seite 4  | Ronja Spießl<br>Das Fahrrad als pädagogisches Medium                      |
| Seite 8  | Daniel Mastalerz<br>Das Rad als erlebnispädagogische Methode              |
| Seite 14 | Mario Erzberger<br>Das Fahrrad in der erlebnispädagogischen Weiterbildung |
| Seite 16 | Andreas Taschka<br>Mehr als ein Radrennen                                 |
| Seite 18 | Christian Hain<br>Fahrradfahren in der Jugendhilfe                        |
| Seite 21 | Florian Schirmak<br>Schraubenschlüssel, Speichenspannung und Gespräche    |

## vip – impuls

- |          |  |
|----------|--|
| Seite 23 | Sibylle Schönerth<br>Ist Erinnern eine Aufgabe für die Erlebnispädagogik?    |
| Seite 24 | Sibylle Schönerth<br>Im Gedenken der Kinder                                  |
| Seite 25 | Imme Heiligendorff<br>Gedenk_mal Box   |
| Seite 26 | Babette Müller-Gräper<br>Bildungsarbeit am Lernort Sozialdorf Herzogsägmühle |

## magazin

- |          |  |
|----------|--|
| Seite 28 | Kongress erleben und lernen 2027   |
| Seite 29 | Dank an Michael Jagenlauf<br>Verabschiedung aus der Redaktion von e&I – erleben und lernen |

## service

- |          |               |
|----------|---------------|
| Seite 34 | Rezension     |
| Seite 35 | Kleinanzeigen |

# Das Fahrrad als pädagogisches Medium

## Chancen, Hürden und Ansätze für die Praxis

von Ronja Spießl

Dieser Beitrag stellt das Fahrrad als Medium in der pädagogischen Praxis vor, welche Herausforderungen bei der Durchführung, aber auch welche Potenziale damit einhergehen. Zusätzlich wird die Entwicklung und Bedeutung des Rads im gesellschaftlichen und sportlichen Kontext betrachtet und ein Einblick in bereits bestehende Projektansätze gegeben.



### Das Fahrrad – mehr als nur ein Fortbewegungsmittel Ursprung des Radsports

Das Fahrradfahren erfreut sich in Deutschland großer Beliebtheit. Insbesondere bei jungen Menschen ist das Fahrrad längst nicht mehr nur Transportmittel, sondern überwiegt deutlich im Nutzen als Sportgerät und zur Freizeitgestaltung (Weidner, 2025). Erkennbar wird das beispielsweise mit Blick auf das Mountainbike (MTB), welches in den vergangenen Jahren von der Trendsportart in den Breitensport übergegangen ist und in der Beliebtheit sogar das Fußballspielen überholt hat. Auch das Rennradfahren wird mit zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland gezählt (IfD Allensbach, 2024). Die Entstehung des Radsports geht in das späte 19. Jahrhundert zurück, als das Fahrrad schnell große Begeisterung auslöste. Das Rad eröffnete der breiten Bevölkerung und insbesondere auch Frauen, eine ganz neue Art der schnellen und kostengünstigen Mobilität, Partizipation und Freizeitgestaltung (Füßler, 2021). Zu dieser Zeit wurden auch zahlreiche Radvereine gegründet, die teils bis heute bestehen. Schnell zeigte sich, dass das Fahrrad nicht nur als Transportmittel fungieren kann, sondern auch als Sportgerät. Die ersten Wettkämpfe zu dieser Zeit fanden im Straßen- & Bahnrennsport statt (Gießener Anzeiger, 2025).

### Entstehung weiterer Disziplinen

In den darauffolgenden Jahrzehnten entstanden weitere Ausübungsformen wie z. B. der BMX-Sport in den 1960er Jahren. Es war die Reaktion von Jugendlichen, welche für den Motocrosssport noch zu jung waren und deswegen Fahrräder für ihre Zwecke umbauten (Kloos, 2024). Ähnlich verlief es in den 1970er Jahren mit dem Mountainbike. Junge Leistungssportler aus dem Rennradsport kamen in Kontakt mit der damaligen Hippie-Bewegung in Kalifornien, welche stark von dem Gedankengut von Henry David Thoreau beeinflusst wurde, einem Wegbereiter der modernen Erlebnispädagogik. Das Ziel: weg von der Leistung hin zum Erleben. Als logische Konsequenz wurde mit umgebauten Rädern von der Straße ins Gelände gewechselt. Im Laufe der Jahre hat sich das Mountainbiken, durch die gestiegene Popularität und kommerzielle Bedeutung, in weitere Sparten ausdifferenziert. (Simek & Sirch, 2023, 11-15).

### Trends, Disziplinen, Potenziale

Bis heute entstehen neue Trends, wie zuletzt das Gravelbike, welches als Allrounder für Straße und unbefestigte Wege gilt und sich großer Beliebtheit erfreut. Darüber hinaus gibt es noch die Disziplinen Trial, Cyclocross und Hallenradsport, wozu z. B. das Kunstradfahren zählt (German Cycling). Ebenfalls stark im Vormarsch, insbesondere im MTB-Sektor, sind E-Bikes, welche durch ihre motorisierte Unterstützung komplett neue Möglichkeiten in der Ausführung der Disziplin ermöglichen und auch als pädagogisches Medium nicht unterschätzt oder missachtet werden dürfen (ZIV, 2025). Das Fahrrad hat sich weiterentwickelt, weg vom reinen Fortbewegungsmittel hin zum Tool für die eigene Freizeit- & Reisegestaltung, Selbstverwirklichung und den individuellen Lifestyle. Umso naheliegender ist der Gedanke, diese Entwicklung und die mit dem Radsport verbundenen Chancen, für die pädagogische Praxis zugänglich zu machen (Spießl & Wahl, 2026, 40).

### Herausforderungen des Sports für die pädagogische Praxis

Durch die starke Ausdifferenzierung der Sportart, gibt es eine Vielzahl an Ansatzmöglichkeiten für die pädagogische Praxis. Jedoch birgt jede der Disziplinen auch gewisse Risiken und Hürden bei der Ausübung. Um diese möglichst gering zu halten und überwinden zu können, bedarf es einer gewissenhaften Vorbereitung und Einarbeitung in das Thema.

### Risiko und Sicherheit

Insbesondere bei den schwierigeren bzw. technisch herausfordernden Disziplinen, wie z. B. Sparten im Bereich Mountainbiken, BMX oder Trial, besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Erhebungen aus Österreich zeigen, dass die Unfallzahlen beim Mountainbiken in den letzten Jahren stark gestiegen sind, was auch im Zusammenhang mit der gestiegenen Popularität und der generellen Zunahme an Aktiven steht. Bei über der Hälfte der Unfälle ist, laut Aussage der Betroffenen, das eigene fehlerhafte Fahrverhalten

die Ursache. Dem gegenüber steht ein hohes Risikobewusstsein der Aktiven, welches sich in einer Helmtragequote von 95 % und in der stärkeren Nutzung von persönlicher Schutzausrüstung in den anspruchsvolleren Ausübungsformen zeigt. Interessant ist, dass die meisten Unfälle bei Abfahrten auf Fahr- und Forstwegen stattfinden (KFV & ÖKAS, 2021). Dadurch wird deutlich, dass auch vermeintlich leichteres Gelände Gefahren bereithält, wenn grundlegende Kompetenzen wie z. B. eine korrekte Bremstechnik, Geschwindigkeitseinschätzung und Koordination am Fahrrad nicht erlernt oder gelehrt werden. So kann auch eine simple Radtour auf den heimischen Forstwegen, welche im ersten Moment weniger gefährlich klingt als ein Ausflug in einen Bikepark, Risiken mit sich bringen.

### Kompetenzen der Fachkräfte

Der Maßstab an die Kompetenzen von Fachkräften muss demnach sehr hoch angesetzt werden, wenn das Fahrrad im pädagogischen Setting genutzt werden will. Essenziell ist dabei die Vermittlung von sicherheitsrelevanten Verhaltensweisen und moderner Fahrtechnik. Der Bayerische Jugendring rät deshalb für das Handlungsfeld MTB, zu einer fachsportlichen Qualifizierung z. B. durch den Deutschen Alpenverein, die Deutsche Initiative Mountainbike e.V. oder die ZQ- Erlebnispädagogik (BJR, 2019, 45-49). Jedoch zeigt das oben aufgeführte Beispiel mit den Forststraßen, dass eine fachsportliche Qualifizierung, unabhängig der Disziplin, einen großen Unterschied in der Qualität und Sicherheit des pädagogischen Angebotes machen kann.

### Raumnutzungsmöglichkeiten & -konflikte

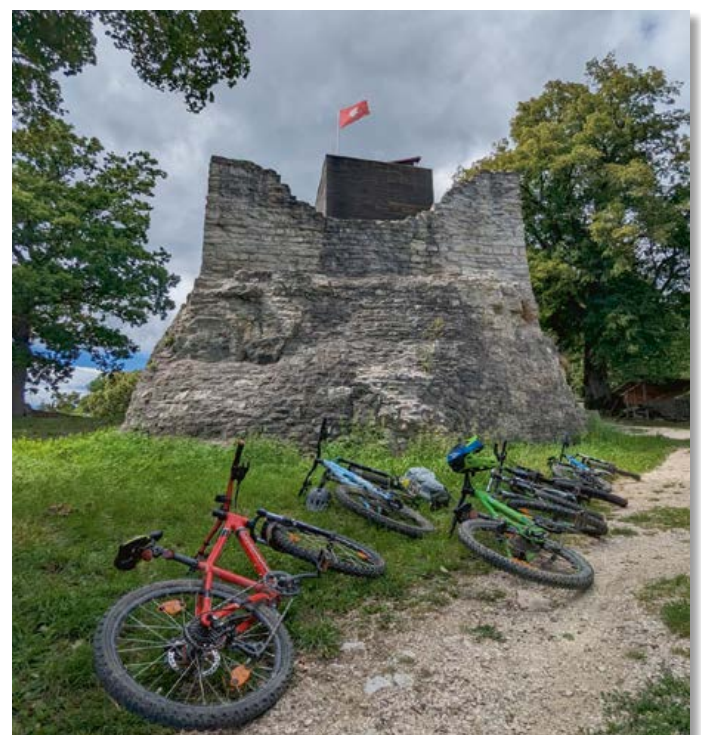
Neben der Frage, in welchem Bereich des Radsportes mit der pädagogischen Praxis angesetzt werden soll, muss auch die Frage, wo diese Praxis stattfinden kann, geklärt werden. Vielerorts mangelt es an geeigneter Infrastruktur, auf welcher sich zusätzlich eine hohe Anzahl an Aktiven konzentriert, da die meisten ihren Sport im näheren Umkreis ihres Wohnortes ausführen wollen. Nicht selten kommt es deshalb zu Nutzungskonflikten zwischen z. B. Fußgänger\*innen und Radfahrenden. Beim Mountainbiken werden dann teilweise illegal neue Trails angelegt, um den Bedarf nach wohnortsnaher Infrastruktur zu decken. Dies führt nicht selten zu weiteren Konflikten, da Grundstückseigentümer\*innen rechtlich verpflichtet sind, diese künstlich angelegten Hindernisse zu entfernen (Spießl & Sand, 2023, 131ff.). Aber auch im Straßensport kann es zu Konflikten kommen, wie beispielweise in München. Hier wurden an einer bekannten Gefahrenstelle auf einem Radschnellweg mehrere Schwellen installiert, um insbesondere die sehr schnellen Rennradfahrenden auszubremsen und so die Verkehrssicherheit zu erhöhen. Die Maßnahme wird teils äußerst kritisch gesehen, da die Schwellen für Ungewübte, Ältere, Kinder, Personen auf Lastenräder oder mit Kinderanhänger eine höhere Gefahr darstellen kann. Versierte Rennradfahrende verfügen meist über passende Technik, wodurch die Schwellen sie viel weniger beeinflussen. Somit ist es fraglich, ob die Maßnahme dem eigentlichen Ziel nützt (ADFC München, 2025).

Das verdeutlicht, dass es insbesondere im urbanen Raum oft an Möglichkeiten fehlt, den Sport adäquat auszuführen. Ziel der pädagogischen Praxis soll es sein, diese Konflikte nicht weiter zu

befeuern, sondern die Teilnehmenden explizit darauf zu sensibilisieren und ein korrekten Umgang damit vorzuleben. Deshalb braucht es für die Umsetzung von Projekten in diesen Gebieten viel Kreativität und Offenheit, um das Sportgerät methodisch einsetzen zu können, da selten die gewünschten Gegebenheiten direkt vorliegen. Oft können typische Merkmale wie z. B. Treppenstufen, kleine Kanten, schmale Pfade in Park- & Grünanlagen in die Praxis eingebaut werden oder Transferstrecken hinaus aus der Stadt bereits als pädagogische Übung genutzt werden. Grundsätzlich empfiehlt es sich, etwaige Wege- & Geländennutzung außerhalb der offiziellen Radstrecken, mit den zuständigen Behörden oder Grundstückseigentümer\*innen abzusprechen, die spezifischen Vorgaben in den Bundesländern (z. B. Zwei-Meter-Regel in Baden-Württemberg) zu berücksichtigen und regionale Einschränkungen und Wegsperrungen zu beachten.

### Kosten

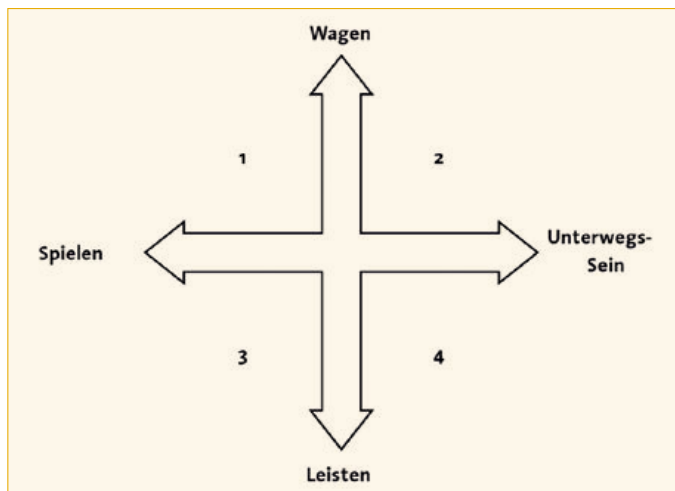
Abschließend sei gesagt, dass der Radsport kostenintensiv ist. Zu den Anschaffungskosten für das Fahrrad, welche je nach Disziplin und Ausstattung im niedrigen bis mittleren vierstelligen Bereich liegen, kommen noch die Kosten für die persönliche Schutzausrüstung, sowie die Wartung und Instandhaltung des kompletten Materials. Ein neues Projekt von Anfang an mit diesem Material auszustatten, ist demnach mit hohen Kosten verbunden. Das private Equipment der Teilnehmenden zu nutzen, ist eine Alternative, kann jedoch auch ein Sicherheitsrisiko darstellen, da sich dieses oft nicht im einwandfreien Zustand befindet. Die Vernetzung mit anderen Projekten aus dem Bereich und die Suche nach Kooperationspartnern, ist deshalb von großer Bedeutung, um die Kosten zu minimieren und eine Teilhabe unabhängig des sozioökonomischen Status der Teilnehmenden zu ermöglichen. Für eine langfristige Planung kann die Option bestehen, über Förderprogramme, Sponsoren oder Kooperationen einen Teil der Kosten zu decken oder Material zu leihen. Angesicht der vielen



Hürden wirkt das Fahrrad für die pädagogische Praxis erstmal abschreckend. Jedoch beweist der Blick auf die umfangreichen Potenziale und Möglichkeiten der Sportart, warum es ein ideales pädagogisches Medium sein kann.

### Potenziale des Sportes für die pädagogische Praxis

Die Potenziale des Sports lassen sich aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Simek & Sirch haben zum Beispiel das Mountainbiken in vier verschiedene Handlungsdimensionen aufgeteilt und dadurch ein vierdimensionales Modell aufgestellt. Das Handlungsfeld, in welchem erlebnispädagogisch gearbeitet wird, spannt sich durch die vier Dimensionen auf.



Die vier Handlungsdimensionen des Mountainbikens (Simek & Sirch, 2023, 20)

Dabei sind diese die Extreme auf einem Spektrum, welche trotz ihrer Gegensätzlichkeit in Verbindung stehen. Das Handlungsfeld wird durch die persönlichen, technischen, sozialen und ökologischen Voraussetzungen und Optionen begrenzt und ist nicht unendlich ausdehnbar. Den Dimensionen werden aus erlebnispädagogischer Sicht verschiedene Potenziale zugeordnet (Simek & Sirch, 2023, 19f.).

### Die Dimensionen des Modells

Beim Spielen steht die Auseinandersetzung mit sich selbst, dem Sportgerät und der eigenen Kreativität im Vordergrund. Es geht um Zweckfreiheit, um das dynamische Ausprobieren und sich Spüren am Fahrrad. Dem gegenüber steht das Unterwegs-Sein. Dabei kommen diverse Gruppenprozesse in Gang. Es müssen Absprachen getroffen werden, wer die Orientierung und das Planen übernimmt. Gemeinsame Erlebnisse werden geschaffen und die Sozialkompetenz gestärkt, da stets ein Kompromiss aus Gruppenziel und den individuellen Bedürfnissen und Ressourcen der Einzelnen gefunden werden muss. Beim Wagen steht die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen – Mut, Angst, Stärke, Frust, Enttäuschung – im Fokus. Eine adäquate Risikoeinschätzung, ob das Wagnis noch innerhalb des eigenen Kompetenzbereichs liegt, muss getroffen werden. Dabei ist auch eine Entscheidung gegen das Wagnis, ein genauso wichtiger Lernschritt, wie der Umgang beim Scheitern oder die Selbstwirksamkeitserfahrung,

wenn das Wagnis erfolgreich gemeistert wird. Dessen Gegenpol ist das Leisten, welches im erlebnispädagogischen Kontext mit am kritischsten gesehen wird, dennoch stets Teil der Arbeit ist und das große Potenzial bietet, den negativen Umgang von Misserfolgen und Assoziationen von Leistung zu begleiten und einzuordnen. Dadurch kann die persönliche Weiterentwicklung und das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden gestärkt werden (ebd., 21-34).

### Übertragbarkeit auf andere Disziplinen

Das Modell ist explizit für die Disziplin Mountainbiken. Trotzdem lassen sich die Handlungsdimensionen und Potenziale an vielen Stellen auf andere Disziplinen übertragen. Auch beim BMX oder Trial ist das Wagen und Spielen mit den damit einhergehenden Potenzialen vorhanden. Diese finden jedoch meist in einem anderen räumlichen Kontext statt. Zusätzlich gibt es auch beim BMX, neben den Freestyle Disziplinen, Rennisziplinen, wodurch auch die Dimension Leisten zum Vorschein kommt (Kloo, 2024). Diese ist auch beim Rennradfahren gegeben, sowie die Dimension des Unterwegs-Seins mit den bereits beschriebenen Potenzialen und Prozessen. Interessant wird es beim Wagen und Spielen. Für eine unerfahrene Person kann zum Beispiel eine lange Abfahrt einer Bergstraße am Rennrad, allein durch die hohe Geschwindigkeit, zum Wagnis werden. Auch das Spielen kann erreicht werden. Auf Social Media gibt es immer wieder Kurzvideos zu sehen, wo z. B. Treppenstufen am Rennrad auf die verschiedenste Weise überwunden werden. Einige der Varianten sind für den Alltag weder praktikabel noch effizient, bieten aber die Möglichkeit, mit dem Sportgerät kreativ zu werden.

### Erfahrungen aus der Praxis

Auch in Gesprächen mit Fachkräften von bereits bestehenden Projekten, werden viele dieser Potenziale genannt, welche in der aktiven Praxis beobachtet und auch genutzt werden. Zusätzlich nennen diese, je nach Projektausrichtung, noch weitere Potenziale. Hierzu zählen die Förderung der körperlichen Wahrnehmung bzw. der Körperbeherrschung, der Geschicklichkeit, der Gesundheit und der damit einhergehenden Gesundheitsprävention. Darüber hinaus kann im Rahmen der Präventionsarbeit bei Projekten, auch z. B. die Prävention von Alkohol und Drogen anvisiert werden. Zusätzlich ist eine Verbesserung des handwerklichen Geschicks möglich, wenn das Reparieren und Warten der Fahrräder Teil des Projektes ist. Außerdem bietet der Sport die Möglichkeit, Risikoverhalten zu kanalisieren und in ein sicheres Umfeld umzulenken. Abschließend kann die Freude am Sport bewirken, dass dieser bis in den Alltag vordringt und dadurch unterschwellig Nachhaltigkeit und Umweltschutz vermittelt wird (Spießl & Wahl, 2026, 40-46).

### Vielfältige Ansätze für eine diverse Sportart

Wie durch die Handlungsdimensionen deutlich wird, kann ein Projekt oder eine Maßnahme in verschiedene Richtungen gedacht werden. Zusätzlich beschreiben Simek & Sirch neun Aktivitätsbereiche für die erlebnispädagogische Arbeit am MTB. Diese sind: Orientieren, auf Tour sein, Befahren von Fahrpassagen, Kooperieren, Helfen und Sichern, Spielen, Bauen, Springen und das Einstimmen und Reflektieren (2023, 58).

