

Verbesserung der Athletik im Sportunterricht Stufe 5 und 6 am LLG

1. Inhaltliche Dimension dieser Leitlinie

Folgende Aspekte sind im Zusammenhang mit der Verbesserung der athletischen Grundausbildung der Schülerinnen und Schüler in den Sportklassen 5 und 6 von besonderer Bedeutung:

- die Sportschülerinnen und -schüler sollen ihre individuelle sportliche Leistungsfähigkeit durch grundlegendes Training und effektiven Sportunterricht optimal entwickeln können.
- Das Athletiktraining hilft, die Grundlagen für Belastbarkeit und Trainierbarkeit zu legen. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf:
 - der Ausbildung grundlegendem und vielseitigem Bewegungskönnen
 - der Verbesserung und zielorientierten Weiterentwicklung der konditionellen und koordinativen Grundlagen
 - dem Anstreben einer möglichst hohen individuellen Leistungsfähigkeit
 - der Entwicklung des Leistungswillens
 - dem Wissen um Zusammenhänge von Training und Leistung
 - der Entwicklung eines vielseitigen sportlichen Leistungsniveaus

2. Pädagogische Aspekte

Auf dem Weg vom talentierten Sportler bis hin zum zukünftigen Leistungssportler ist nicht nur die sportartspezifische technisch-taktische und die allgemeine athletische Ausbildung wichtig, sondern auch die pädagogische Begleitung der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung spielt eine bedeutende Rolle.

In folgenden Kompetenzerwartungen wird diese Entwicklung beispielhaft dargestellt:

„Die Schülerinnen und Schüler können

- die eigenen sportspezifischen psycho-physischen, technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Leistungen wahrnehmen, einschätzen und gezielt optimieren,
- sportliches Handeln unter Berücksichtigung von Aspekten wie psychischer, physischer und sozialer Auswirkungen für sich und andere wahrnehmen und reflektieren sowie in unterschiedlichen sportlichen Kontexten und Sinngemebungen anpassen.“ (Kernlernplan Sport Gymnasium SI, S.14,15)

In diesem leistungssportlichen Umfeld sollen junge Talente zum zielgerichteten Sporttreiben motiviert werden und in allen Bereichen an ihre Leistungsgrenzen herangeführt werden. Dabei ist die Leistungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler von entscheidender Bedeutung. Siegeswille, Durchsetzungsvermögen, Selbstbewusstsein, Disziplin, Beharrlichkeit, Fairness, Teamfähigkeit etc. sind

Eigenschaften, die besonders gefördert werden. Der richtige Umgang mit Erfolg und Misserfolg ist ebenso ein wichtiges Thema wie die Ablehnung leistungssteigernder Dopingmittel, Wettkampfmanipulation etc.

3. Trainingsinhalte und Trainingsaufbau

Die koordinativen Trainingsinhalte werden wie folgt in fünf Kernprogramme strukturiert:

- Mobilisations- und Stabilisationstraining (Schwerpunkt: traditionelle funktionale Übungen; sensomotorisches/propriozeptives Training; Haltungsschule)
- Grundtätigkeiten „Turnen und Körperschule“ (Schwerpunkt: koordinative Grundausbildung und Erlernen motorischer Grundtätigkeiten: Rollen, Drehen, Stützen, Hangeln, Klettern, Schwingen)
- Grundtätigkeiten „Laufen/Springen/Werfen“ (Schwerpunkt: koordinative Grundausbildung und Erlernen motorischer Grundfertigkeiten: schnelles Laufen/elementare Schnelligkeit, Springen und Landen, Werfen)
- Grundtätigkeiten „Lernübungen Krafttraining“ mit Körpereigengewicht (Schwerpunkt: Vorbereitung auf spätere Langhantelübungen)
- Allgemeine Spielfähigkeiten (Schwerpunkt: Spielfähigkeit auch für Nicht-Spielsportler herstellen, um Spiele trainingswirksam einsetzen zu können)

Die Athletikstunden orientieren sich an einem klassischen Stundenaufbau mit einer Erwärmung, einem Hauptteil und einem Ausklang. Die Aufgliederung der Inhalte auf die Jahrgangsstufe 5 und 6 erfolgt mit progressiver Belastungssteigerung, wobei sich der inhaltliche Schwerpunkt jedes Quartal ändert, bestimmte Übungen jedoch kontinuierlich im Sinne einer Weiterentwicklung fortgesetzt werden.

4. Inhalte Athletiktraining Stufe 5

1. Quartal (Zeitraum: ca. erste Schulwoche bis Mitte November)

- Selbstständiges Erlernen eines Aufwärmprogrammes anhand von konditionellen und koordinativen Übungsformen (Lauf- und Fangspiele; Beweglichkeitsschulung; Mobilisation/Stabilisation mit Körpereigengewicht zur Stärkung der Rumpfmuskulatur; Erlernen des Lauf-ABC)
- Spielerischer Ausklang durch Erlernen des Spiels „Powerball“ als Anknüpfung zur Überprüfung der Spielfähigkeit im Sparteignungstest (Schwerpunkt: Pass- und Fangübungen; Orientierung im Raum zunächst über Zehnerball)

2. Quartal (Zeitraum: ca. Mitte November bis Ende 1. Halbjahr)

- Weiterführung der Erwärmung siehe 1. Quartal durch Kennenlernen neuer Übungen
- Turnerische Grundfertigkeiten (vielfältige Rollen in allen Ebenen; Rad/Radwende; Handstand/Handstandabrollen)

- Verbindungselemente (Strecksprung, Waage, Kerze, Brücke usw. auch zur Erlernung von Körperspannung)
- Einbindung der turnerischen Elemente mit Hilfe spielerischer Übungsformen, z.B. Staffelspiele; Flugrolle über Hindernisse
- Körperspannung mit Hilfe des Minitrampolins (Schulung verschiedener Sprünge, z.B. Strecksprung, Hocke, Grätsche, Drehungen, Flugrolle)
- Hockwende über Querkasten vom Minitramp
- Vom Nackenüberschlag über den Querkasten vom Minitrampolin zum Handstützüberschlag
- Weiterentwicklung des Ballspiels „Powerball“

3. Quartal (Zeitraum: ca. Beginn 2. Halbjahr bis Osterferien)

- Erweiterung Sprungerfahrungen bis hin zum Sprungwettkampf (Sprung-ABC; 5er-/10er- Sprunglauf; 5er-Hop usw.; Sprunggarten/Sprungparcours)
- Rope-Skipping (Erlernen der Grundsprünge; Sprünge mit Raumverschiebung; Sprünge mit Partner, Double-Dutch)
- Erarbeiten einer Rope-Skipping-Choreographie
- Zielspiel „Powerball“ mit dem Schwerpunkt: Miteinander, Regelwerkentwicklung

4. Quartal (Zeitraum: ca. nach den Osterferien bis zum Schuljahresende)

- Schulung der Grundlagenausdauer auf dem Birkenberg (Trainingsziel: Verbesserung des 6-Minutenlaufs in Anknüpfung an den Eignungstest)
- Erweiterung des Dehnprogramms
- Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit (Erlernen der Tiefstarttechnik)
- Steigerungsläufe mit Partner; Abläufe aus verschiedenen Positionen
- Weitsprung (Schulung der Kopplung von Anlauf und Absprung)

5. Inhalte Athletiktraining Stufe 6

1. Quartal (Zeitraum: ca. erste Schulwoche bis Mitte November)

- Lauf- und Fangspiele mit Schwerpunkt Rhythmusschulung
- Stabilisation mit Geräten (z.B. Medizinbällen)
- Balancieren auf Bänken (Erweiterung durch Zusatzaufgaben, z.B. durch Reifen, mit Bällen, unterschiedliche Höhen)
- Le Parcours an original Parcours-Geräten oder nachgestellten Geräten (Schwerpunkt: Stützen, Balancieren, Schwingen, Erweiterung der turnerischen Fähigkeiten, Landen und Abrollen)
- Durchlaufen eines flüssigen Parcours

- Weiterentwicklung der Spielfähigkeit durch das Ballspiel „Brettball“ bis hin zum Streetball

2. Quartal (Zeitraum: ca. Mitte November bis Ende 1. Halbjahr)

- Lernübungen Krafttraining (Schulung der Techniken Kniebeuge und Ausfallschritt mit Körpereigengewicht)
- Rhythmusschulung an Bänken
- Mobilisation speziell der unteren Extremitäten mit Hilfe der Zachariashürden
- Rhythmusschulung über die Hürden bei unterschiedlichen Abständen (7er/5er/3er/1er)
- Schulung der Ganzkörperkraft im Zweikampf (Ringern/Raufen)
- Spielfähigkeit Brettball/Streetball

3. Quartal (Zeitraum: ca. Beginn 2. Halbjahr bis Osterferien)

- Lernübungen Krafttraining mit der Methode des Zirkeltrainings (Ziel: Vermittlung der Grundsätze von Belastung und Entlastung)> klassisch mit Matten, Bänken usw. oder mit neuen Geräten wie Stepper, Tubes, Heavy Hands
- Gruppenarbeit: Erstellen eines kleinen Kraftzirkels für unterschiedliche Muskeln
- Spielfähigkeit Streetball

4. Quartal (Zeitraum: ca. nach den Osterferien bis zum Schuljahresende)

- Ausdauerschulung (Ziel: Verbesserung des 6-Minuten-Laufs aus Stufe 5)
 - Orientierungslauf mit Zusatzaufgaben an Treppen, Bande, Kräftigungsübungen usw.
 - Biathlon
 - Karreläufe
- Erlernen der Pulsmessung
- Vorbereitung auf einen leichtathletischen Dreikampf