



Konzept für das Athletiktraining an der NRW-Sportschule Köln

für die
Jahrgangsstufen 5-7

Inhalt

1. Leitlinien der NRW-Sportschulen	2
2. Die athletische Grundausbildung	2
3. Inhalte und Aufbau des Athletiktrainings.....	3
4. Organisation des Athletiktrainings	5

1. Leitlinien der NRW-Sportschulen

Im Hinblick auf die Entfaltung, Entwicklung und der Förderung von sporttalentierten Kindern und Jugendlichen bietet das Bundesland Nordrhein-Westfalen mit den NRW-Sportschulen einen sportbetonten Bildungsweg an mit dem Ziel die Nachwuchsarbeit im Leistungssport weiterzuentwickeln.

Die NRW-Sportschule Köln, als ein kooperierender Verbund, bestehend aus den fünf eigenständigen Schulen: Apostelgymnasium (APG) als Leitschule, Hildegard-von-Bingen-Gymnasium (HvB), Elsa-Brandström-Realschule (EBS), Alfred-Müller-Armack-Berufskolleg (AMA-BK), Gesamtschule Lindenthal, bietet ein weiterführendes Sportangebot für sportliche und sportinteressierte Schülerinnen und Schüler. Es sollen Rahmenbedingungen geschaffen werden, die es ermöglichen, dass viele Kinder an verschiedenen Sportarten herangeführt und ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten gefördert werden. Mittel- bis langfristig sollen mehr Kinder für den Nachwuchsleistungssportbereich gewonnen werden. Das Sportinternat Köln, der Olympiastützpunkt Rheinland und die Kooperationsvereine sind dabei wichtige Verbundpartner.¹

Hierbei soll nicht nur das Athletiktraining im Schulbetrieb eine zentrale Rolle spielen. Vielmehr geht es auch um einen engen Austausch von Sportschule mit Sportvereinen und dem Sportverband. Dabei soll die Zusammenarbeit von Sportlehrkräften der Sportschulen enger mit den Trainern*innen der Vereine verzahnt werden, sodass die Entwicklung und Betreuung von Leistungssportlern*innen parallel zu einem erfolgreichen schulischen Bildungsweg ermöglicht werden kann.²

„In den Rahmenvorgaben für Sportschulen sind die Aufgabenfelder der Sportschulen definiert: einmal das Auswahlverfahren der Schülerinnen und Schüler für die Aufnahme in die Jahrgangsstufe 5 einschließlich des sportmotorischen Tests (MT1), zum anderen verbindliche 5 Stunden Sportunterricht in den Jahrgängen 5 bis 7 sowie weitere zusätzliche Sportangebote. Der Sportunterricht für die sportmotorisch getesteten Schülerinnen und Schüler an den Sportschulen in den Jahrgangsstufen 5 bis 7 beinhaltet eine umfassende allgemeine athletische Grundausbildung auf der Grundlage der Kernlehrpläne. Der Sportunterricht leistet einen zentralen Beitrag zur sportlichen und persönlichkeitsbezogenen Entwicklung und schafft das den späteren leistungssportlichen Anforderungen entsprechende Fundament. Am Ende der Jahrgangsstufe 7 wird durch einen weiteren sportmotorischen Test (MT2) in Zusammenarbeit mit den Verbänden eine Entscheidung für die weitere Förderung getroffen.“³

2. Die athletische Grundausbildung

Sporttalentierte Kinder und Jugendliche zeigen oft beim Eintritt in bestimmte Talentfördergruppen Defizite in den athletischen Grundlagen auf. Diese sind zum Teil noch bei Aufnahme in spezifische Kadergruppen zu beobachten. Da die körperlichen Voraussetzungen und die damit einhergehenden athletischen Grundlagen das Fundament sportlicher Leistung und Gesundheit bilden, ist es von

¹ Sportamt. Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: NRW-Sportschule Köln. Parallele Karrieren in Schule und Leistungssport, Flyer 2016.

² Vgl. Rahmenvorgaben NRW-Sportschulen, 2011.

³ Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen & Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen. 2011. *Leitlinie „Verbesserung der Athletik im Sportunterricht in den Sportklassen 5-7 an NRW-Sportschulen“*. Düsseldorf, S.2.

großer Bedeutung eine „frühzeitige und vielseitige, allgemein-athletische Ausbildung“⁴ zu etablieren.

Das Ziel dieser Förderung in der athletischen Grundausbildung ist es, dass Schüler*innen/Athleten*innen vielfältige motorische Entwicklungsreize geboten werden, sodass grundlegende Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten entfaltet, die athletischen Potentiale optimal entwickelt und die Grundlagen für Belastbarkeit und Trainierbarkeit gelegt werden. Diesem Auftrag widmet sich die NRW-Sportschule in den Jahrgangsstufen 5-7.⁵ Außerdem soll im Rahmen der unterrichtlichen Möglichkeit der Zusammenhang zwischen Gesundheit, Verletzungsprophylaxe, Anstrengungsbereitschaft, Training und Leistung thematisiert werden.

Hierbei werden Schwerpunkte (Mobilisations- und Stabilisationstraining, Turnen und Körperschule, Laufen/ Springen/ Werfen, Krafttraining sowie Allgemeine Spielfähigkeiten) für die athletische Grundausbildung gesetzt, die bei Punkt 3 näher erläutert werden.

3. Inhalte und Aufbau des Athletiktrainings

Die Inhalte des Athletiktrainings lassen sich in fünf Grundlagenbereiche (s.o.) einteilen und werden mit entsprechenden Schwerpunkten wie folgt strukturiert:⁶

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

⁴ Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundagentraining“ (Meyer & Meyer Verlag)

⁵ Vgl. Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen & Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen. 2011. *Leitlinie „Verbesserung der Athletik im Sportunterricht in den Sportklassen 5-7 an NRW-Sportschulen“*. Düsseldorf, S. 4f.

⁶ Landessportbund NRW in Kooperation mit der Trainerakademie Köln des DOSB: Lehrmaterialien „Allgemeine motorische und athletische Grundausbildung“. Duisburg, 2014.

Hinsichtlich der Grundlagenbereiche kann es zu Überschneidungen kommen. So kann die Grundbewegung „Springen“ im Bereich der Leichtathletik, im Bereich Turnen, aber auch im Stabilisationsbereich eine Rolle spielen.

Das Athletiktraining wird in Form von Grundlagenmodulen durchgeführt, die für die jeweilige Jahrgangsstufe festgelegt sind und die Grundlagenbereiche I-V in einem Schuljahr abdecken.

Jahrgangsstufe	Module
Klasse 5	Grundlage I: funktionale Übungen: Rumpfstabilität; Grundlage II: Rollen, Drehen, Stützen; Life-Kinetik-Übungen Grundlage III: Laufkoordination, schnelles Laufen, Fangen und Werfen, Schulung der allgemeinen Koordination; Erlernen eines eigenständig durchgeführten Aufwärmprogramms durch konditionelle und koordinative Übungen Grundlage IV: Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht; verschiedene Elemente zu den Bewegungen Drücken, Schieben, Ziehen Grundlage V: Spielfähigkeit - Kleine Spiele (Wahrnehmungs- und Antizipationsschulung), Anbieten und Freilaufen
Klasse 6	Grundlage I: Erhalt und Förderung der allgemeinen Beweglichkeit und Erlernen verschiedener Mobilisations- und Dehnungsmöglichkeiten; sensomotorische Übungen (Balance); Rumpfstabilität; Grundlage II: Hangeln, Klettern, Schwingen, Stützen; Life-Kinetik-Übungen Grundlage III: Springen und Landen (horizontal und vertikal); Koordinative Fähigkeiten: Rhythmisierungsfähigkeit, Schnelligkeitsfähigkeit; Ausdauerndes Laufen (ökonomische Lauftechnik) Grundlage IV: Grundtechnik Kniebeuge; Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit dem Terraband Grundlage V: Förderung der situativen Anpassungsfähigkeit durch Improvisations- und Variationsvermögen; Orientierungsfähigkeit im Spiel verbessern
Klasse 7	Grundlage I: Haltungsschule; Sprungvarianten auf dem Trampolin zur Förderung der Körperspannung und Gleichgewichtsschulung) Grundlage II: Turnen an Geräten, Klettern, verschiedene Schwungvarianten Grundlage III: Erlernen von Stoßbewegungen; Kennenlernen verschiedener Trainingsmethoden Grundlage IV: Erlernen athletischer Grundtechniken zur Vorbereitung des Langhanteltrainings; Training mit freien, kleinen Gewichten; (technikorientierte Durchführung verschiedener Langhantelübungen Grundlage V: Entwicklung eines grundlegenden taktischen Handlungsvermögens

Die einzelnen Grundlagenbereiche werden in Kompetenzen unterteilt, um eine Einordnung der Kompetenzzustände zu erleichtern. Die Schülerinnen und Schüler bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit, deshalb werden die angestrebten Kompetenzen nicht in einem jahrgangsspezifischen Konzept zusammengefasst.

Es folgen nun grundlegende Kompetenzen, die beispielhaft anhand von Kriterien dargestellt werden. Ziel ist eine Erweiterung dieser Kompetenzdarstellung für alle Grundlagenbereiche.

Kompetenzen der Grundtätigkeit II. „Turnen und Körperschule“

Grundlegende Kompetenz	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4
Rollen	Vorwärts und rückwärts von schiefer Ebene	Durchführung einer Vorwärts- und Rückwärtsrolle	Flüchtige Rollen (Flugrolle und Rückwärtsrolle in den Stand)	Rotationen in der Luft (an Geräten (Ringe/Barren) Vorwärts- und Rückwärtssalto)
Stützen	Stützen in unterschiedlichen Positionen	Stützen an Geräten (Barren/Reck) + Liegestütz	Fortbewegen in unterschiedlichen Stützpositionen + Handstand	Stützen in den Ringen (Stützen im Schwung)
Drehen (in verschiedenen Positionen)	Drehungen im Stand um vers. Winkel	Drehungen aus vers. Bewegungen heraus	Drehungen im Sprung	Weiterführende Drehungen im Sprung und mit Anlauf
Hangeln	Aushängen und halten des Körpergewichtes	Hangeln mit Händen und Füßen (4 Kontaktpunkte)	Hangeln mit den Händen	Hangeln in Verbindung mit Schwung- und Stützelementen

4. Organisation des Athletiktrainings

Das Athletiktraining soll in den Jahrgängen 5-7 im Rahmen des Schulsports etabliert werden. Der Umfang wird auf mindestens 60-90min in der Woche festgesetzt. Hierbei ist es möglich, dass das Athletiktraining je nach Themenschwerpunkt in Kleingruppen oder im gesamten Klassenverbund durchgeführt wird. Diese Athletikeinheiten können nach Gegebenheiten in der Sporthalle, auf dem Sportplatz oder im nahen Umkreis der Schule stattfinden.