



Helmholtz-Gymnasium Essen

Eliteschule des Sports seit 1998

Eliteschule des Jahres 2013

NRW-Sportschule seit 2014

Pädagogisches Gesamtkonzept

-

Sportprofil

(Stand: Juni 2021)



Inhalt

Auf einen Blick	3
Unser Leitbild	3
Unser Konzept	3
Das ermöglicht	3
Das Angebot der Schule	4
Stellenwert des Sports am Helmholtz-Gymnasium	4
Aufnahmemöglichkeiten	4
Das Sportprofil am HG	5
Ein Kurzüberblick über die wesentliche Aspekte des Sportprofils.....	5
Konzept für Leistungssportler*innen – ausgewählte Aspekte.....	6
Beratungsangebote für Sportschüler*innen	8
Bausteine zur Sportprofilerweiterung: Sportpsychologie & Mentaltraining	9
(Außer)unterrichtliche Angebote zur Förderung und Unterstützung der sportlichen Entwicklung während der Schullaufbahn	12
Übersicht über die schulsportlichen Unterrichtsangebote in der Sekundarstufe I & II	12
Die schulsportlichen Unterrichtsangebote in der Sekundarstufe I	13
Konzeption des Athletiktrainings Jahrgangsstufe 5-7	15
Die Projekttag im Schulsportprofil – das Sportartenkonzept.....	27
Die schulsportlichen Unterrichtsangebote in der Sekundarstufe II	28
Außerunterrichtliche Sportangebote	31
Das Helmholtz-Gymnasium im Verbundsystem	32
Kooperation innerhalb des Verbundsystems Schule und Leistungssport.....	32
Das Sport- und Tanzinternat Essen	33
Teilinternatsleistungen.....	34
Anhang	36

Auf einen Blick

Unser Leitbild

- *Unser primäres Ziel ist es, die Entwicklung junger Menschen zu mündigen, verantwortungsbewussten und auf den Ebenen Sport und Schule erfolgreichen Athlet*innen zu begleiten, zu unterstützen und zu fördern.*
- *Dabei ist die optimale Vereinbarkeit der sportlichen Anforderungen des Nachwuchsleistungssports mit den schulischen Bildungszielen unser oberstes Gebot.*
- *Wir verstehen es als unsere Aufgabe, die Schüler*innen unter den Vorgaben des Bildungs- und Erziehungsauftrags eines Gymnasiums in schulischer und sportlicher, als auch in sozialer und persönlicher Hinsicht individuell bestmöglich zu fördern.*
- *Das ausgeprägte sportliche Leitbild der Schule und eine leistungssportfreundliche Einstellung aller am Schulleben Beteiligten symbolisieren die Überzeugung, dass Sport die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen positiv beeinflusst und zielstrebiges leistungsorientiertes Handeln eine gute Lebensvorbereitung darstellt.*

Unser Konzept

- Konzentration der Kinder und Jugendlichen in Sportklassen in der Sekundarstufe I
- ergänzende unterrichtliche Betreuung im Sport- und Tanzinternat Essen
- sehr enge Kooperation der Schule mit dem Internat, Trainer*innen, Sportverbänden und dem OSP Rhein-Ruhr innerhalb des Verbundsystems

Das ermöglicht

- eine effektive Nutzung des täglichen Zeitbudgets der Sportschüler*innen durch Reduktion der Wegezeiten,
- die zeitliche Koordination der Unterrichts-, Hausaufgaben-, Trainings- und Wettkampferfordernisse,
- eine pädagogische Betreuung, vor allem durch langfristige konzeptionelle Absprachen zwischen schulischer und sportlicher Betreuung der Kinder und Jugendlichen,
- eine Anbindung der sportlichen Förderung an Bundes- und Landesleistungsstützpunkte der Schwerpunktsportarten vor Ort,
- die Gewährleistung einer profiliert gymnasialen Ausbildung.

Das Angebot der Schule

Die Schulfächer werden grundsätzlich gemäß den gültigen curricularen Vorgaben unterrichtet. In den Klassen 5 und 6 durchlaufen die Schüler der Sportklasse die Erprobungsstufe mit dem Ziel, ihre Eignung für das Gymnasium nachzuweisen. Die erste Fremdsprache ist Englisch.

Stellenwert des Sports am Helmholtz-Gymnasium

Im Schulleben am Helmholtz-Gymnasium ist der Stellenwert des Faches Sport im Allgemeinen und des Leistungssports im Speziellen prominenter Bestandteil des schulinternen Lehrplans und drückt sich in besonderer Weise in Form des Sportprofils im Schulprogramm aus. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, das die Freude der Schüler*innen an Bewegung, Spiel und Sport in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will, und greift zudem den Leistungssportaspekt, der dem HG als *Eliteschule des Sports* und als *NRW-Sportschule* innewohnt, auf. Die Lernenden des Helmholtz-Gymnasiums sollen somit Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch das Schulsportkonzept soll ihnen zudem die Ausbildung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglicht werden, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus fördert das Helmholtz-Gymnasium auf besondere Weise das individuelle Interesse von Schüler*innen am Leistungssport und unterstützt die duale Karriere mit Hilfe des Sportprofils. Bewusst erfolgt keine Differenzierung zwischen Eliteschüler*innen und NRW-Sportschüler*innen. Am Helmholtz-Gymnasium können sportaffine Schüler*innen ihren Neigungen differenziert nach Interesse und Leistungsniveau nachgehen. In der zugrundeliegenden Konzeption sprechen wir in der Sekundarstufe I und II grundsätzlich von Sportschüler*innen (Besuch der Sportklasse, Erfassung als Schüler/in mit Sportbezug) bzw. von Leistungssportler*innen, wenn die Schüler*innen in einem entsprechenden Umfang trainieren oder einen entsprechenden Kaderstatus besitzen. Ansprechpartner*innen für das Sportprofil sind die Koordinator*innen für den Bereich Schule und Leistungssport am Helmholtz-Gymnasium, Frau Pech und Frau Dr. Rienhoff und Herr Möller.

Aufnahmemöglichkeiten

Der Weg ins Verbundsystem der Eliteschule des Sports bzw. NRW-Sportschule Essen ist grundsätzlich in jeder Jahrgangsstufe möglich:

In die **Sportklasse 5** werden Schüler aufgenommen, die

- die schulischen Voraussetzungen für den Besuch eines Gymnasiums mitbringen,
- von den Fachverbänden/Vereinen als Nachwuchssportler empfohlen werden, verstärktes Interesse und erkennbares Talent für den Sport mitbringen,
- die folgenden Aufnahmekriterien erfüllen:¹
 - ➔ erfolgreiche Teilnahme am sportmotorischen Test
 - ➔ engagierte und motivierte Mitarbeit im Sportunterricht (Sportnote *sehr gut* oder *gut*)^x
 - ➔ regelmäßiges, leistungsorientiertes Training in einem Sportverein^x
 - ➔ Kaderzugehörigkeit (optional)
 - ➔ Deutsches Schwimmbzeichen Bronze^x

Qualifizierte **Quereinsteiger aller Jahrgangsstufen** können in die bestehenden Sportklassen bzw. in die Sekundarstufe II wechseln, sofern freie Kapazitäten bestehen. Dies basiert in den Jahrgangsstufen 6-Q2 vor allem auf Basis der Empfehlung der entsprechenden Kooperationsportarten (s. Anhang, S. 37).

Das Sportprofil am HG

Der Sport mit all seinen Facetten stellt ein besonderes Profil des Helmholtz-Gymnasiums dar. Um die Sportschüler*innen bzw. Leistungssportler*innen bei der Koordinierung ihrer schulischen und sportlichen Aufgaben zu unterstützen und sie somit in ihrer schulischen und sportlichen Leistungsentwicklung zu fördern, ist es erforderlich, ihnen optimale Rahmenbedingungen zur Vereinbarung von Schule und Leistungssport zu bieten. Diese finden sich in der Konzeption des Sportprofils wieder. Im Sinne eines pädagogisches Konzept zur Förderung und Unterstützung der sportlichen Entwicklung während der Schullaufbahn am Helmholtz-Gymnasium soll das Sportprofil im Folgenden konkreter dargestellt werden.

Ein Kurzüberblick über die wesentliche Aspekte des Sportprofils

Zur Unterstützung der sportlichen Entwicklung bietet das Helmholtz-Gymnasium

- einen ausdifferenzierten **Organisationsrahmen zur individuellen Vereinbarkeit von (Leistungs-) Sport und Schule** im Sinne eines Konzeptes für Leistungssportler*innen (z.B. individuelle

¹ Bei den mit „x“ gekennzeichneten Kriterien muss ein entsprechender Nachweis bei der Anmeldung erfolgen.

Frühtrainingsmöglichkeiten sowie Freistellungsmöglichkeiten für Wettkämpfe und Trainingslager, individuelle Klassenarbeits- und Klausurregelungen (S. 6-7),

- konkrete **Beratungsangebote der Sportschüler*innen** sowie wechselseitige Informationen und Absprachen zwischen allen beteiligten Partnern über den Leistungs- und Entwicklungsstand der Jugendlichen (S. 8-9),
- Gestaltung eines **individuellen Schülersportprofils** basierend auf einer Vielzahl unterrichtlicher und außerunterrichtlicher schulischer Angebote (S. 12-31).

Um unseren Sportler*innen möglichst optimale Rahmenbedingungen zur erfolgreichen Ausübung ihrer sportlichen Karriere und ihrer schulischen Laufbahn anbieten zu können, sind wir stets bemüht, Optimierungsmöglichkeiten zu erkennen und zu realisieren und in diesem Rahmen die schulischen Möglichkeiten zu erweitern. Daher befindet sich das pädagogische Konzept unseres Sportprofils permanent in der Weiterentwicklung. Nachdem in den letzten Jahren z.B. konkrete Kursangebote ergänzend konzipiert wurden (z.B. Wahlpflichtbereich II Sport (S. 24-27), Projektkurs Sport (S. 30-31)), haben wir neben den kontinuierlichen Arbeitsprozessen im Schuljahr 2020/2021 **organisatorisch-strukturelle** Aspekte konkretisiert (z.B. Ausdifferenzierung und Stringenz der Beratungsangebote (S. 6-7); systematische Austauschformate im Rahmen des Verbundsystems (S. 32-33); Etablierung digitaler Organisationsstrukturen (Lernmanagementsystem zur Sportler*innenkommunikation, digitaler Nachführunterricht, digitale Betreuung in Trainingslagern etc.)) sowie neue **inhaltlich-konzeptionelle** Schwerpunkte in den Blick genommen (Etablierung sportpsychologischer Module im unterrichtlichen Kontext (S. 9-11)).

Konzept für Leistungssportler*innen – ausgewählte Aspekte

Als Eliteschule des Sports und NRW-Sportschule richten wir in jedem Jahrgang der Sekundarstufe I eine Sportklasse ein. In der Sekundarstufe II ergibt sich ein Kurssystem. Für diese Schüler*innen werden die Rahmenbedingungen so gestaltet, dass sie die Anforderungen von Schule und Sport leichter vereinbaren können.

- Die Möglichkeit zur individuellen Freistellung für Früh- bzw. Vormittagstraining durch eine entsprechende Stundenplangestaltung (Einstieg abhängig von der Schwerpunktsportart),
- die Abstimmung von Klassenarbeits- und Wettkampfterminen (z.B. montags keine Klassenarbeiten in der Sek I),

- die Freistellung für Lehrgänge und Wettkämpfe, sofern Anträge der Vereine/Verbände und die Zustimmung der Eltern vorliegen (individuelle Klausurregelungen vor Ort oder als Nachschreibtermine werden organisiert),
- die Möglichkeit der sportmedizinischen Untersuchung in Klasse 6,
- die Durchführung von sportmotorischen Tests als Aufnahmekriterium (Motorische Testung 1) sowie in der Jahrgangsstufe 7 (Motorische Testung 2),
- die Möglichkeit der Aufnahme ins Teilinternat,
- die Möglichkeit der Aufnahme ins Vollinternat bei besonderer sportlicher Eignung (Kader) ab 13 Jahren (Klasse 7),
- die Möglichkeiten des Nachführunterrichtes über das Teilzeitinternat sowie Angebote des Stütz- und Förderunterrichtes (seit dem Schuljahr 2020/2021 in ausgewählten Situationen als synchrones Digitalformat umsetzbar),
- die Möglichkeit der Teilnahme an Talentsichtungs- und Trainingsgruppen -bzw. AGs (S. 31).

Besonders hervorzugeben ist die individuelle Umsetzbarkeit der aufgeführten Bausteine für jede/n Schüler/in. So sind Freistellungen über die gesamte Stundentafel hinweg möglich, immer in Abstimmung mit den Fachlehrkräften, Beratungslehrern der Sportkoordination und der Schulleitung sowie der Gewährleistung der Nachführung des Unterrichtes. Hierdurch sind die freigestellten Sportler*innen nicht an sportartenübergreifende Blockungen hinsichtlich der Trainingstage und -urzeiten gebunden, sondern im Sinne einer **maximalen Individualisierung** werden Trainingsmöglichkeiten an die erforderlichen Umfänge angepasst. Des Weiteren besteht bei besonderen sportlichen Ereignissen (Trainingslager, Wettkämpfe/Saisonhöhepunkte etc.) die Möglichkeit einer entsprechenden Freistellung vom Unterricht (s.o.). Die Festlegung der Note bzw. einer Teilnote erfolgt dann ggf. mithilfe einer Feststellungsprüfung. In diesen besonderen Fällen wird in enger Rücksprache mit allen Beteiligten (Schulleitung, Jahrgangsstufen-/Klassenleitung, Koordinatoren, unterrichtende Lehrkräfte, Trainer etc.) beraten und entschieden → Erstellung eines individuellen Terminkonzepts (d.h. Terminkoordination, Abstimmung von Klassenarbeits-/Klausurterminen – ggf. Schreiben der Arbeiten/Klausuren vor Ort, Feststellungsprüfungen etc.). Dies soll die erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen sowie die Sicherstellung des Absolvierens der Schullaufbahn gewährleisten. Die hierfür erforderliche Selbstorganisation wird früh mit den Schüler*innen eingeübt und in jüngeren Jahrgangsstufen eng begleitet. Grundsätzlich gibt es einheitliche Dokumentationsgrundlagen, die die Schüler*innen im Sinne eines Antrags/Laufzettels ausfüllen und wodurch alle Verantwortlichen direkt oder indirekt mit der Athletin/dem Athleten in Kontakt stehen (s. Anhang, S. 38-43).

Beratungsangebote für Sportschüler*innen

Die Vereinbarkeit von Sport und Schule im Sinne einer dualen Karriere ist für Leistungssportler*innen jeden Alters herausfordernd. Häufig haben wir es mit Schüler*innen zu tun, die mit Leistungs- und Erfolgsdruck gut umgehen können, dennoch muss es ein Schwerpunkt der schulischen pädagogischen Arbeit sein, die Athlet*innen auf ihrem Weg eng zu betreuen und optimal zu begleiten. Aus diesem Grund ist uns eine enge Zusammenarbeit mit allen Partnern des Verbundsystems sehr wichtig (S. 31-36), aber auch der persönliche und direkte Kontakt zu den Schüler*innen ein Schwerpunkt unserer Arbeit (wöchentliche Sprechstunden, individuelle Präsenztermine, etc.). Seit der Einführung eines Lernmanagementsystems im Schuljahr 2019/2020 ist die Kommunikationsmöglichkeit um digitale Formate erweitert worden, was den Kontakt zu den Athlet*innen (auch in deren Abwesenheit) vereinfacht. Insgesamt optimieren wir auch die Organisations- und Kommunikationsstrukturen unseres Systems fortlaufend:

- Zu Beginn des Schuljahres wird von allen Schüler*innen der Sportklassen in der Sekundarstufe I sowie allen Sportschüler*innen der Sekundarstufe II ein **Erfassungsbogen** ausgefüllt.
- Basierend auf dem Erfassungsbogen finden individuelle „**Sportler*innengespräche**“ zwischen dem/der Sportler/in und einem Mitglied der Sportkoordination ab der Jgst. 8 statt, die prospektiv die Zielsetzungen der Athlet*innen für das laufende Schuljahr in den Blick nehmen, aber auch retrospektiv zuvor gesetzte Ziele thematisieren, vor allem mit der Fragestellung, inwiefern sich der/die Schüler/in Unterstützung von schulischer Seite wünscht (zu Beginn des Schuljahres 2020/2021 wurden auf diese Weise 110 Sportler*innengespräche geführt. Hierbei ist hinsichtlich der Selbstorganisation vor allem der Übergang der Sekundarstufe I zu II in den Blick zu nehmen.
- Zu jedem Halbjahr (bzw. in der Sekundarstufe II zu jedem Quartal) findet eine detaillierte **Sichtung der Leistungsstände** der Sportschüler*innen seitens der Sportkoordination statt (Zeugiskonferenzen, Sichtung der Quartalsnoten, Beteiligung an den schulischen Beratungsgesprächen). Basierend auf den individuellen Leistungsständen werden, neben der regulären Beratung durch Klassenleitung bzw. Beratungslehrkräfte, konkrete Beratungen zur Vereinbarkeit von Schule und Leistungssport durchgeführt.
- Für eine **ganzheitliche Unterstützung** werden bei Bedarf zusätzlich die Ansprechpartner*innen aus dem Internat sowie die zuständigen Trainer*innen hinzugezogen, sodass der Athletin/dem Athleten alle für ihre/seine Belange Zuständigen verfügbar sind und unterschiedliche Sichtweisen abgeglichen werden können. Seit dem Schuljahr 2020/2021 ist dies auch in synchronen digitalen Formaten ritualisiert. Basierend auf den Gesprächen werden Zielvereinbarungen für das nächste Quartal (vor allem seitens der Schüler*innen) formuliert und der aktuelle Grad der schulischen/sportlichen Belastung kann konkret in den Blick genommen und ggf. modifiziert

werden. Vielfach erwachsen hieraus im Sinne eines Stütz- und Nachführunterrichtes temporäre zusätzliche Unterstützungsangebote in konkreten Unterrichtsfächern.

- Da wir dieses Vorgehen über das Schuljahr hinweg ritualisiert haben, ergibt sich vor allem für Sportschüler*innen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf eine sehr eng aufeinander abgestimmte Kooperation über die vier Quartale hinweg, immer mit dem Athleten/der Athletin im Fokus.
- **Optionale Beratungsgespräche** werden seitens der Schüler*innen individuell genutzt (z.B. Beratung zur Gestaltung des individuellen Sportprofils, Beratung zur Kompensation verpasster Unterrichtsinhalte durch Frühtrainingsfreistellungen, Beratung zur Sensibilisierung der Fachlehrkräfte (Belastung und Regeneration).
- Auch die Eltern der Sportschüler*innen haben immer die Möglichkeit an Beratungsgesprächen teilzunehmen. Dies wird allerdings nur in Ausnahmefällen von schulischer Seite eingefordert, da wir sehr gute Erfahrungen damit machen, die Schüler*innen auch in diesem Bereich zur Selbstständigkeit und -reflexion zu befähigen.
- Insgesamt findet eine kontinuierliche Dokumentation seitens der Sportkoordination zu allen Belangen der Vereinbarkeit von Schule und Sport für die/den individuelle/n Schüler/in statt, z.B. Abwesenheiten aufgrund temporärer oder dauerhafter Freistellungen, Beratungen, unterstützungsbedürftige Leistungsstände. Hieraus ergibt sich ein sehr guter Gesamtüberblick über die Situation der Sportschüler*innen unseres Systems allgemein, aber auch der Leistungssportler*innen in Sek I und II im Speziellen, was uns aufgrund der Doppelbelastung von Schule und (Leistungs-)Sport ein besonderes Anliegen ist.

Bausteine zur Sportprofilerweiterung: Sportpsychologie & Mentaltraining

Auf der „motorischen“ Ebene können bereits viele unterrichtliche und außerunterrichtliche schulsportliche Angebote genutzt werden (vgl. die jeweiligen vorliegenden Kapitel). Gerade, aber nicht nur in Zeiten der Coronapandemie und der damit einhergehenden massiven Lebensveränderungen auf schulischer und sportlicher Ebene, sollten zusätzlich auch die mentalen Belange der Leistungssportler*innen verstärkt in den Blick genommen werden. Aufgrund der Kooperation mit *mental.talent* sowie dem Olympiastützpunkt Rhein Ruhr ist es Kaderathlet*innen (NK II / LK über *mental.talent*; NK I über den OSP) bereits möglich, individuelle sportpsychologische Unterstützungsangebote wahrzunehmen. Wir sehen einen wichtigen Baustein darin, diese Angebote von schulischer Seite zu ergänzen und arbeiten aktuell an einem schulischen/unterrichtlichen Angebot, das sportpsychologische Aspekte und Fragestellungen gewinnbringend vorbereitet und ergänzt. Hierfür arbeiten wir u.a. mit Fabian Loch (Sportpsychologischer Experte an der Ruhr Universität Bochum) zusammen, der auch als Sportpsychologe für *mental.talent* gelistet ist und stimmen uns

darüber hinaus auch mit unseren Schwerpunktsportarten ab. Im Folgenden wird der aktuelle Projektstand skizziert, eine konkrete Verortung der avisierten Bausteine ist in den Teilkonzepten dieses Dokumentes zu finden.

Vorarbeit:

- Konzeption eines Pilotprojektes zu „Sportpsychologischen Bausteinen“ (seit 03/ 2020)
- Durchführung Pilotprojekt im Ersatzkurs für Leistungssportler*innen (Nov.-Dez. 2020)
 - Themenblock I - Motivation, Volition, Zielsetzung + Langzeitaufgabe
 - Themenblock II - Belastung, Beanspruchung, Erholung
 - Themenblock III - Routinen für den Wettkampf & Selbstvertrauen
 - *Themenblock IV - Mentaltraining (Bar)*
- Information über und Darstellung des Pilotprojektes bei den Austauschformaten des Verbundsystems (Regionalkonferenz 11/2020), Jour fixe (02/2021) – Mitwirkungsangebot an die Sportarten
- Wiederholte Absprache mit Internat, OSP und Schwerpunktsportarten

Zielsetzung:

- Erweiterung der schulischen Angebote für das Schuljahr 2021/2022
- Schwerpunktmäßige Arbeit im Lerngruppenverbund, bei Bedarf Differenzierung nach Leistungsstand oder Sportart
- Integration in die unterrichtlichen/schulischen Angebote = keine Bindung zusätzlicher zeitlicher Ressourcen
- Sportschüler*innen lernen im Rahmen verschiedener „Module“ grundlegende Inhalte der Sportpsychologie/des Mentaltrainings kennen → Anbahnung einer perspektivischen spiralcurricularen Vernetzung über das Schulsportprofil hinweg (Jgst. 5-Q2)
 - ➔ Chance, von Beginn des Sportprofils an „mitzugeben“:
 - „präventiv“ denken (und nicht erst, wenn mentale Probleme auftauchen)
 - als „Eckpfeiler“ sportlicher Leistungsentwicklung in den Blick nehmen (Langfristigkeit, Berechtigung des Themenfeldes (ein ebenso zu trainierender Bereich), Akzeptanz bei Athlet*innen und Trainer*innen)
- Durch die Gesamtkonzeption soll die Möglichkeit gegeben werden, vertiefere Einblicke zu erhalten und Athlet*innen früh herausfinden zu lassen: „Was passt zu mir“ / „Was gefällt mir?“

5

Verortung im Sportprofil:

Baustein 1: (S. 15-22)

- Verankerung ausgewählter Elemente und deren Reflexion im **Athletiktraining der Jgst. 5-7**, etwa Life kinetic, Förderung exekutiver Funktionen, Wahrnehmungs-, Konzentrations-, Gleichgewichtstraining, Eigenen Stärken entdecken, Entspannungsverfahren etc.

Baustein 2: (S. 27)

- Projekttag zu sportpsychologischen Fragestellungen in Jgst. 9:
 - Interessensorientierte Vorgehensweise, Angebot für Leistungssportler*innen
 - Einbettung mit konkretem Athlet*innenbezug (z.B. orientiert an einem Trainingstag); Angebot der Themenauswahl
 - Schwerpunkt Motivationsförderung/Corona

Baustein 3: (S. 28-29)

- Ausgewählte Module im Rahmen des Ersatzkurses für Leistungssportler*innen (s.o.)

Baustein 4: (S. 30-31)

- Vertiefende Module als eine Säule der inhaltlichen Ausgestaltung des Projektkurses Sport (Q2)

Q2

(Außer)unterrichtliche Angebote zur Förderung und Unterstützung der sportlichen Entwicklung während der Schullaufbahn

Ergänzend zur Darstellung der organisatorisch-strukturellen Rahmenbedingungen sowie der inhaltlich-konzeptionellen Weiterentwicklungen werden im Folgenden die konkreten unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Möglichkeiten dargestellt, die Schüler*innen geboten werden, um am Helmholtz-Gymnasium ihr ganz **individuellen Schülersportprofil zu gestalten**. Da vor allem bei Leistungssportler*innen die zeitlichen Ressourcen begrenzt sind, sind die Angebote vielfach so angelegt, dass sie über die Unterrichtszeit realisiert werden können.

Übersicht über die schulsportlichen Unterrichtsangebote in der Sekundarstufe I & II

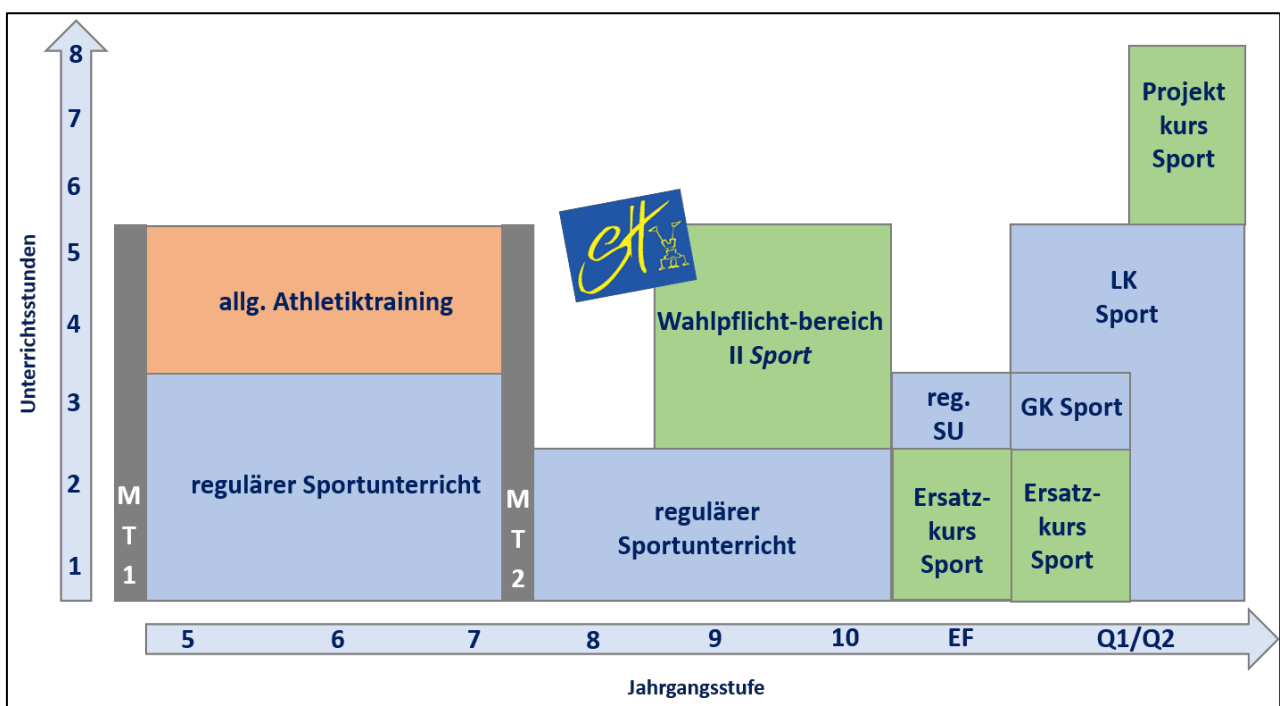


Abb.: Die Wahlmöglichkeiten des Schülersportprofils über die gesamte Schullaufbahn

Jahrgangsstufe 5-7

- Sportunterricht im Klassenverband (fünfstündig)
- Athletiktraining im Rahmen des Sportunterrichts mit zusätzlichem Athletiktrainer (S. 15-22)

Jahrgangsstufe 7/8

- Sportunterricht im Klassenverband
 - besonders talentierte Sportler*innen werden parallel zum regulären Sportunterricht gezielt gefördert (Unterricht erfolgt durch zwei Lehrkräfte – Differenzierung)

Jahrgangsstufe (8)/9/10

- Wahlpflichtbereich II (WP II) Sport (S. 24-27)²

Jahrgangsstufe 9/(10)

- Individuelle Freistellungsmöglichkeit für Leistungssportler*innen durch Möglichkeit der Teilnahme am *Ersatzkurs für Leistungssportler*innen*³

Jahrgangsstufe EF/Q1/Q2

- zeitweise Freistellung für Leistungssportler*innen (Nutzen der wöchentlich bzw. 14-tägig stattfindenden Doppelstunde für Trainingszwecke im Grundkurs Sport)
- Individuelle Freistellungsmöglichkeit für Leistungssportler*innen durch Möglichkeit der Teilnahme am *Ersatzkurs für Leistungssportler*innen* (S. 28-29)

Jahrgangsstufe Q1/Q2

- Möglichkeit der Wahl des *Leistungskurses Sport* (S. 29-30)
- zeitweise Freistellung für Leistungssportler*innen (Möglichkeit der anteiligen Freistellung der fünf Wochenunterrichtsstunden im Leistungskurs Sport für Trainingszwecke)

Jahrgangsstufe Q2

- Möglichkeit der Wahl des *Projektkurses Sport* (S. 30-31)

Die schulsportlichen Unterrichtsangebote in der Sekundarstufe I

Jahrgangsstufe 5 & 6

Grundsätzlich sollte die Durchführung des fünfstündigen Sportunterrichts in zwei Doppelstunden und einer Einzelstunde erfolgen. Der Sportunterricht in den Jahrgangsstufen 5 und 6 erfolgt gemäß den Vorgaben des Kernlehrplans G9. Dabei sollen folgende Punkte zur Förderung und Unterstützung der sportlichen Entwicklung der Schüler*innen der Sportklasse Berücksichtigung finden:

- In einer der Doppelstunden findet ein Athletiktraining statt, welches eine umfassende allgemeine athletische Grundausbildung auf der Grundlage der Kernlehrpläne beinhaltet, gemäß der Leitlinie zur „Verbesserung der Athletik im Sportunterricht in den Sportklassen 5-7 an NRW-Sportschulen“.

² Aktueller Übergang von G8 (WP II in Jgst. 8/9) zu G9 (WP II in Jgst. 9/10).

³ Aktueller Übergang von G8 (Jgst. 9) zu G9 (Jgst. 10); seltene Nutzung, da durch WP II in der Regel ausreichend abgedeckt.

- Während des Athletiktrainings wird neben der regulären Sportlehrkraft ein hochqualifizierter Athletiktrainer eingesetzt. Eine hierdurch entstehende Reduktion der Gruppengröße ermöglicht ein gezieltes Arbeiten an den jeweiligen Stärken und Schwächen der einzelnen Schüler*innen. Darüber hinaus bieten sich so weitergehende Möglichkeiten zur (Binnen-) Differenzierung.⁴

Ziel in den Jahrgangsstufen 5 und 6 ist es, den Schüler*innen der Sportklasse ein breites Sportartenangebot im Sinne des Kernlehrplans zu unterbreiten, sodass neben den ggf. vorhandenen Kernsportarten weitere grundlegende Bewegungserfahrungen im Sinne einer breit angelegten Talentförderung gesammelt werden können. Parallel erfolgt durch das Athletiktraining eine athletische Grundausbildung, die als Voraussetzung für das sportartspezifische Training (in Schule und Verein) zu sehen ist.

Jahrgangsstufe 7

Grundsätzlich sollte die Durchführung des fünfstündigen Sportunterrichts in zwei Doppelstunden und einer Einzelstunde erfolgen. Dabei sollte mindestens eine dieser Doppelstunden in den Randstunden liegen. Der Sportunterricht in der Jahrgangsstufe 7 erfolgt gemäß den Vorgaben des Kernlehrplans G9. Dabei sollen folgende Punkte zur Förderung und Unterstützung der sportlichen Entwicklung der Schüler der Sportklasse Berücksichtigung finden:

- In einer der Doppelstunden findet (seit dem SJ 2016/2017) ein Athletiktraining statt, welches eine umfassende allgemeine athletische Grundausbildung auf der Grundlage der Kernlehrpläne beinhaltet, gemäß der Leitlinie zur „Verbesserung der Athletik im Sportunterricht in den Sportklassen 5-7 an NRW-Sportschulen“.
- Während des Athletiktrainings wird neben der regulären Sportlehrkraft ein zusätzlicher Athletiktrainer eingesetzt. Eine hierdurch entstehende Reduktion der Gruppengröße ermöglicht ein gezieltes Arbeiten an den jeweiligen Stärken und Schwächen der einzelnen Schüler. Darüber hinaus bieten sich so weitergehende Möglichkeiten zur (Binnen-)Differenzierung. Die Entscheidung zur Differenzierung wird individuell in Abhängigkeit von der Zusammensetzung der jeweiligen Sportklasse und den gegebenen Bedingungen (Sportarten, Leistungsstand etc.) getroffen.
- In den (restlichen) Unterrichtsstunden erfolgt schwerpunktmäßig Projektarbeit in Abhängigkeit von den ausgeübten Sportarten der jeweiligen Schüler*innen der Sportklasse.

⁴ nähere Informationen zum Athletiktraining s. S. 22ff

- Vordergründig sollen während der Projektarbeit die Schüler*innen in (Klein-)Gruppen und nach Absprache mit der unterrichtenden Lehrkraft als Experten während der Unterrichtseinheiten fungieren. Dabei sollen sie möglichst selbstständig den entsprechenden sportartspezifischen Unterricht durchführen und die übrigen Schüler*innen anleiten.
- In der Jahrgangsstufe 7 sollen die Schüler*innen durch die Teilnahme an überregionalen Sportveranstaltungen (in Abhängigkeit von den entsprechenden Projekten) ihr Bewegungsspektrum und Erfahrungsfeld zusätzlich erweitern können, z.B. durch die Teilnahme an Laufveranstaltungen (Schüler*innenmarathon), einem Schüler*innentriathlon etc.
- Ergänzend zum oben angegebenen Punkt stellen Stützpunkt- und Landestrainer bzw. die entsprechenden Stützpunkte ihre Sportarten in Workshops vor. Dies betrifft vor allem die im Verbundsystem bestehenden Kooperationen mit den Sportarten Kanu, Rudern, Schwimmen, Triathlon, Handball und Basketball. Einen sinnvollen und zusätzlich motivierenden Abschluss kann eine ganztägige Exkursion bzw. die Teilnahme an einer dem Workshop entsprechenden Sportveranstaltung darstellen.
- Die Projektwoche vor den Herbstferien wird mit einem sportlichen Schwerpunkt durchgeführt. Die die Sportklasse unterrichtenden Sportlehrkräfte übernehmen die Organisation und Leitung (S. 27).

Ziel in dieser Jahrgangsstufe ist es, basierend auf den Vorgaben des Kernlehrplans den Schülern der Sportklasse ein breites Sportartenangebot im Sinne einer breit angelegten Talentförderung zu eröffnen. Dies schließt die erfolgreiche Teilnahme am Landessportfest der Schulen in möglichst vielen Sportarten ein.

Konzeption des Athletiktrainings Jahrgangsstufe 5-7

Wie in den Rahmenvorgaben für Sportschulen festgelegt, ist seit dem Schuljahr 2014/2015 mit der beginnenden Jahrgangsstufe fünf das „Athletiktraining“ etabliert worden.⁵ Dieses findet in einer Doppelstunde der wöchentlichen fünf Sportstunden statt und kommt der Forderung nach einer umfassenden allgemeinen athletischen Grundausbildung auf der Grundlage der Kernlehrpläne nach.⁶ Das Athletiktraining wird von einem hochqualifizierten Athletiktrainer durchgeführt, der von der

⁵ *Rahmenvorgaben für Sportschulen*, Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.), Düsseldorf 2011.

⁶ *Leitlinie „Verbesserung der Athletik im Sportunterricht in den Sportklassen 5-7 an NRW-Sportschulen“*, Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.), Düsseldorf 2015.

jeweiligen Sportlehrkraft zusätzlich unterstützt wird. Im 2. Halbjahr des Schuljahr 2020/2021 konnte als 2. Lehrkraft im Sportunterricht ein weiterer Athletiktrainer gewonnen werden, sodass das Athletiktraining in allen drei Jahrgangsstufen von drei Lehrkräften betreut wird. Eine hierdurch entstehende Reduktion der Gruppengröße ermöglicht ein gezieltes Arbeiten an den jeweiligen (athletischen) Stärken und Schwächen der einzelnen Schüler*innen und bietet somit eine weitergehende Möglichkeit zur (Binnen-)Differenzierung. Im Sinne einer besonderen Berücksichtigung der optimalen Entwicklung der individuellen sportlichen Leistungsfähigkeit sollen Grundlagen für Belastbarkeit und Trainierbarkeit, auch durch die geforderte Umsetzung deutlicher Belastungsreize ab der Jahrgangsstufe fünf, progressiv aufgebaut werden.⁷ Das hier erklärte Ziel, einerseits die sportartspezifische Weiterentwicklung bereits leistungssportlich orientierter Nachwuchsathlet*innen gezielter Sportarten zu unterstützen und andererseits die athletischen Voraussetzungen für Schüler*innen zu schaffen, die sich zu einem späteren Zeitpunkt für eine leistungsorientierte Hauptsportart entscheiden, soll durch die konkrete Umsetzung des Athletiktrainings auf der Grundlage der Konzeption „Allgemeine motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining“ realisiert werden.⁸ Im Folgenden ist der Lehrplan des Athletiktrainings 5-7 dargestellt:

⁷ ebd. S. 5.

⁸ *Allgemeine motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining*, Landessportbund NRW (Hg.) in Kooperation mit der Trainerakademie Köln, Aachen 2015.

Nr.	Thema des UV	Athletische Zugänge (Bewegungskompetenz)	Thematische Schwerpunkte (Sachkompetenz)	Mögliche Inhalte
5.1.1.	GT Athletik Allgemeine Grundlagen des Athletiktrainings entwickeln und fördern	- Beweglichkeit	- Einführung in das Thema Dehnen	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung Dehnübungen für: Wade, Oberschenkelrückseite, Oberschenkelvorderseite, Hüftbeuger + ausgewählte Dehnübungen für Rumpf und obere Extremität - Einführung Movement Preps - Unterschiede Dehnen vor und nach der Belastung
		- Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung Rumpfkraftigung - Einführung Kräftigungsübungen für einzelne Muskelgruppen 	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung der Übungen: Unterarmliegstütz, SL, schiefe Ebene, Kniebeuge, Liegestütz, Superman/Schwimmer - Durchführung Kraftzirkel
		- Koordination	- Einführung in die koordinativen Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung Koordinationsübungen mit: Koordinationsleiter, Hütchen, Reifen, Bank, Weichbodenmatte und Bällen - Koordinationsparcour
		- Schnelligkeit	- Reaktions- und Aktionsschnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung der Armbewegung und Vorderfußbelastung - Verbesserung der Schrittfrequenz - Staffelspiele

5.1.2.	GT Athletik Allgemeine Grundlagen des Athletiktrainings entwickeln und fördern			- Zeitmessung über 15m
		- Ausdauer/ Schnelligkeitsausdauer	- Schnelligkeits-, Kurzzeit-, Mittelzeit-, Langzeitausdauer	- Linienlauf (54m) inkl. Zeitmessung (wahlweise als Staffelspiel) - Shuttle Run/Beep Test - 6 min Lauf - Ausdauerspiele (Biathlon, Fangspiele)
		- Ernährung	- Grundlagen Nährstoffe	- Unterscheidung KH, Proteine und Fette - Spiele zur Ernährungspyramide
		- Regeneration	- Regenerationsmöglichkeiten	- Foam Rolling, Power Napping
		- Sportpsychologie	- eigene Stärken entdecken	- lernförderliche Faktoren erkennen - erstellen und durchführen eigener Aufwärmprogramme - Einführen eines „Athletiktagebuches“
6.1.1.		- Erwärmung	- allgemeine und sportartspezifische Erwärmung	- Laufschule, Movements/Dehnen, Rumpfaktivierung/Stabilisation, Koordination, Antritte, Spiele - von den SuS (Kleingruppen) angeleitete Erwärmung

		- Beweglichkeit	- Einführung weiterer Dehnmethoden und -übungen	- dynamisches Dehnen, Flexx-Übungen - durchführen des FMS (ASLR, SM) in Kleingruppen
		- Kraft	- Vertiefung und Erweiterung der vorhandenen Übungen	- Kraftzirkel - durchführen des FMS (TSPU, Deep Squat) in Kleingruppen
		- Koordination	- Vertiefung einzelner koordinativer Fähigkeiten	- Übungen/Zirkel zu den koordinativen Übungen - durchführen des FMS (Inline Lunges, Hurdle Step, Rotary Stability) in Kleingruppen
6.1.2.	GT Athletik Allgemeine Grundlagen des Athletiktrainings weiter entwickeln und Inhalte vertiefen	- Schnelligkeit	- Grundschnelligkeit	- Verbesserung der Schrittlänge
		- Schnellkraft	- Einführung in die Thematik des Schnellkrafttrainings	- Erarbeitung von Übungen zur Verbesserung der Schnellkraft – (u. a. Erarbeitung der Sprungbewegung) - Schnellkrafttestung: Jump and Reach Test, Medizinballstoßen, Standweitsprung, Liniensprünge, Russian Twist, ...

		<ul style="list-style-type: none"> - Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung und Vertiefung der in der 5. durchgeführten Ausdauer tests - Ausdauertraining unter HF-Kontrolle - Cross Fit Zirkel als weitere Trainingsmethode, die verschiedene athletische Bereiche abdeckt 	<ul style="list-style-type: none"> - 6min Lauf - Linienlauf - Shuttle Run/Beep Test - alle Tests unter HF Kontrolle - Ausdauertraining als HIT Variante (wahlweise als Spielform) - Cross Fit Zirkel
		<ul style="list-style-type: none"> - Sportpsychologie 	<ul style="list-style-type: none"> - Körper- und Bewegungswahrnehmung 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Übungen zur Schulung der Körper- und Bewegungswahrnehmung (visuelle, taktile und vestibuläre Reize fördern) - progressive Muskelrelaxation
		<ul style="list-style-type: none"> - Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung und Vertiefung der Thematik 	<ul style="list-style-type: none"> - Theorieeinheit: Ernährung für Sportler*innen
7.1.1.	GT Athletik Allgemeine Grundlagen des Athletiktrainings weiter entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> - Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - sportartspezifische Beweglichkeitstests und Beweglichkeitsprogramme 	<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen verschiedener Beweglichkeitstests - Erarbeitung sportartspezifischer Programme zur Verbesserung der Beweglichkeit in Kleingruppen (nach Sportarten unterteilt) - praktische Durchführung der Programme - komplette FMS Testung

	und Inhalte vertiefen	- Kraft	- Muskelfunktionstests - sportartspezifischer Krafttrainingspläne	- Erarbeitung Muskelfunktionstests zu vorgegebenen Muskelgruppen - Erarbeitung und Durchführung der individuellen Krafttrainingsprogramme - Kennenlernen/Erfahren verschiedener Belastungsparameter beim Krafttraining
		- Koordination	- sportartspezifische Koordinationsprogramme	- Erarbeiten sportartspezifischer Koordinationsübungen in Kleingruppen
		- Schnelligkeit/ Schnellkraft	- sportartspezifische Testungen und Erarbeitung eines Übungsprogramme	- Durchführen der erarbeiteten Trainingsprogramme
7.1.2.		- Ausdauer	- Sportartspezifische Ausdauer tests und Trainingsprogramme	- Wiederholung der bekannten Ausdauer tests - Erarbeiten sportartspezifischer Ausdauertrainingsprogramme
		- Sportpsychologie	- Erholungsmanagement - Konzentrationstraining und Aufmerksamkeitslenkung (wann und warum brauche ich diese)	- Kennenlernen verschiedener Entspannungs- und Atemtechniken - Life Kinetics und Spiel-/ Übungsformen unter Einbeziehung der exekutiven Funktionen - Clap und React, etc.
		- Ernährung	- Wiederholung und Vertiefung der Thematik	- Erstellen eines Wochenplans - Ernährung während eines Wettkampftages

	- Sportverletzungen	- Prophylaxe von Sportverletzungen - Erkennen von Sportverletzungen	- Sportverletzungen erkennen - Erarbeiten eines Programms zur Verletzungsprophylaxe für die obere und die untere Extremität
	<ul style="list-style-type: none"> - ab Beginn des 2. Halbjahres sollte in möglichst jeder Stunde ein Core-/Beweglichkeitstraining zu Beginn oder zum Ende der Stunde integriert werden - dieses sollte im Laufe der Zeit immer sportartspezifischer werden 		
Ausblick:			
8.-9.	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Workshops zu den Themen Sportpsychologie, Ernährung, Regeneration, Verletzungen und Rehabilitation, etc. - Beginn Einführung Gerätetraining/Hanteltraining im Krafraum - die Möglichkeit Teile des regulären Sportunterrichts und Freistunden zu nutzen, um individuelle Trainingsprogramme (nach Vorgabe bzw. Absprache mit den Trainer/innen) unter Aufsicht abzuarbeiten → Entlastung der Schüler*innen 		
EF-Q2	<ul style="list-style-type: none"> - weitere Workshops zu den oben genannten Themen mit weiterer Vertiefung der Themen - Beginn Einführung Langhanteltraining im Krafraum - die Möglichkeit in Freistunden Trainingsprogramme (nach Vorgabe bzw. Absprache mit den Trainer/innen) unter Aufsicht abzuarbeiten 		

Jahrgangsstufe 8 & 9

Der Sportunterricht erfolgt zweistündig. Die Durchführung des Unterrichts sollte grundsätzlich in einer Doppelstunde erfolgen, die in den Randstunden liegt.

Der Sportunterricht in der Jahrgangsstufe 8 erfolgt gemäß den Vorgaben des Kernlehrplans. In dieser Jahrgangsstufe rückt nun verstärkt die Differenzierung und damit einhergehende Förderung der jeweiligen Schwerpunktsportart in Abhängigkeit von der Klassenzusammensetzung (ausgeübte Sportarten der Schüler) in den Vordergrund. Dies bedeutet, dass mithilfe der Doppelbesetzung durch die entsprechenden Sportlehrkräfte ein sportartspezifisches Training für Kadersportler*innen im Konkreten bzw. eine verstärkte individuelle Differenzierung im Allgemeinen im Unterricht erfolgt.

Dabei sollen folgende Punkte zur Förderung und Unterstützung der sportlichen Entwicklung der Sportschüler*innen Berücksichtigung finden:

- Der Unterricht erfolgt teilweise in Projektarbeit in Abhängigkeit von den ausgeübten Sportarten der jeweiligen Schüler der Sportklasse.
- Ergänzend zum oben angegebenen Punkt stellen Stützpunkt- und Landestrainer bzw. die entsprechenden Stützpunkte ihre Sportarten in Workshops vor. Dies betrifft vor allem die im Verbundsystem bestehenden Kooperationen mit den Sportarten Kanu, Rudern, Schwimmen, Triathlon, Handball und Fußball. Einen sinnvollen und zusätzlich motivierenden Abschluss kann eine ganztägige Exkursion bzw. die Teilnahme an einer dem Workshop entsprechenden Sportveranstaltung darstellen.
- In der Jahrgangsstufe 8 sollen die Schüler*innen durch die Teilnahme an überregionalen Sportveranstaltungen (in Abhängigkeit von den im Unterricht durchgeführten Inhalten bzw. in Anlehnung an für ihre individuelle sportliche Entwicklung ausgewählten Wettkämpfen) ihr Bewegungsspektrum und Erfahrungsfeld zusätzlich erweitern sowie ihr sportliches Können im Vergleich mit anderen Teilnehmer*innen unter Beweis stellen (Teilnahme an Laufveranstaltungen und sportlichen Wettbewerben, z.B. Schülermarathon, Schülertriathlon etc.).

In dieser Jahrgangsstufe steht vermehrt die Differenzierung in der Sportklasse im Vordergrund. Diese wird durch den Einsatz zweier Sportlehrkräfte gewährleistet und ermöglicht eine gezielte Förderung besonders talentierter Sportler*innen sowie durch die Reduktion der Gruppe ein vertieftes Arbeiten mit weitergehenden Möglichkeiten zur (Binnen-)Differenzierung. Die Entscheidung zur Differenzierung wird individuell in Abhängigkeit von der Zusammensetzung der jeweiligen Sportklasse und den gegebenen Bedingungen (Sportarten, Leistungsstand etc.) getroffen.

Ziel in diesen Jahrgangsstufen ist - basierend auf dem Kernlehrplan - eine Spezifizierung hinsichtlich der Sportförderung. Der Schwerpunkt liegt auf dem durch die jeweiligen Schüler*innen gegebenen Sportartenbezug. Dies schließt zudem die erfolgreiche Teilnahme am Landessportfest der Schulen in möglichst vielen Sportarten ein.

Der Wahlpflichtbereich II Sport

Die Koordination der schulischen Anforderungen eines Gymnasiums und der sportlichen Anforderungen an jugendliche Leistungssportler*innen nimmt besonders ab der Jahrgangsstufe 8 durch kontinuierlich wachsende Trainingsumfänge, vermehrte Teilnahme an Trainingslagern und Wettkämpfen einhergehend mit den steigenden Anforderungen durch den Einstieg in die Mittelstufe bei Leistungssportler*innen stetig zu. Um die bestmögliche Entwicklung schulisch, sportlich, sozial und persönlich zu sichern, ist es erforderlich, die schulischen Möglichkeiten im Rahmen der Vereinbarung von Schule und Leistungssport am Helmholtz-Gymnasium zu erweitern.⁹ Aus diesem Grund wird seit dem Schuljahr 2017/2018 ein WP II-Kurs im Fach Sport eingerichtet. Der Kurs ermöglicht eine gezielte Weiterführung des Sportprofils, aufbauend auf dem Angebot in den Jahrgangsstufen 5-7 und stellt im gleichen Zuge eine gewisse „Verbindlichkeit“ für Sportler*innen dar. Er richtet sich vorrangig an die Schüler*innen der Sportklassen, ist aber auch für Kaderathlet*innen in parallele Regelklassen sowie sportinteressierten Schüler*innen geöffnet.

Gemäß den Rahmenvorgaben für Sportschulen in NRW führt das Helmholtz-Gymnasium somit sein klares Schulprofil speziell für (leistungs-)sportlich talentierte Kinder und Jugendliche in den Jahrgangsstufen 8 und 9 konsequent fort und ermöglicht diesen neben einer zielgerichteten Vertiefung und Weiterbildung im Sportprofil eine weiterführende Schwerpunktbildung, die den persönlichen Neigungen und Interessen entspricht.¹⁰ Darüber hinaus bietet der WP II-Kurs Sport eine gezielte Vorbereitung auf die differenzierte Oberstufe.¹¹ Durch das Schreiben von Kursarbeiten erfolgt zudem allgemein die Hinführung zur Klausurvorbereitung sowie durch die Vermittlung sportthematischer und

⁹ vgl. Rahmenvorgaben für Sportschulen, Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.), Düsseldorf 2011, S. 4

¹⁰ ebd. S. 1

¹¹ Die Schüler*innen, die unter Bedingungen von G9 unterrichtet werden, besuchen den WP II in den Jgst. 9 und 10 (Übergangsphase im Schuljahr 2021/2022)

sportwissenschaftlicher Inhalte eine gezielte Vorbereitung auf die Anforderungen im Leistungskurs Sport.

Des Weiteren bieten sich durch die Einrichtung des WP11-Kurses Sport optimale organisatorische Rahmenbedingungen für Leistungssportler*innen (insbesondere Kaderathlet*innen), da sich weitere Freiräume für Trainingsmöglichkeiten ergeben, indem ggf. eine Freistellung der Hochleistungssportler*innen vom regulären Sportunterricht bei Wahl des Kurses erfolgen kann. Die Schüler können so ihr Training - wie in den Rahmenvorgaben gefordert - zielstrebig und kontinuierlich verfolgen und ein höheres sportliches Leistungsniveau anstreben.¹²

Durch die Vermittlung sportspezifischer Inhalte in Theorie und Praxis wird zudem das am Helmholtz-Gymnasium verfolgte Ziel des „Gebens und Nehmens“ bekräftigt und weiter verdeutlicht, da die Schüler*innen auf der einen Seite weiterführende Zusatzqualifikationen (z.B. Sporthelfer*innenausbildung (s.u.), Qualifikationen im Umgang mit Sportverletzungen) erwerben und sich auf der anderen Seite im schulischen Alltag einbringen können.

Eine weitere Bedeutung ergibt sich durch Auswirkungen auf den gemeinnützigen Sport, da (bestehende) Kooperationen zwischen Sportverein und Schule gestärkt und ausgebaut werden können sowie ggf. eine Mitarbeitergewinnung für die Sportvereine erfolgen kann. Die Schüler*innen werden an erste ehrenamtliche Tätigkeiten im Sport und ggf. sportliche Jugendarbeit im Vereinssport herangeführt; aktive Schüler*innen können stärker in die Vereinsarbeit eingebunden bzw. neue Schüler für den Vereinssport gewonnen werden.

Der WP11-Kurs Sport erfolgt gemäß den Vorgaben dreistündig, wobei schwerpunktmäßig eine Theorievermittlung erfolgen soll (i.d.R. einstündig). In der Praxis (i.d.R. zweistündig) werden eine Weiterführung des Athletiktrainings gemäß den Vorgaben der NRW-Sportschule sowie ggf. eine sportartspezifische Schwerpunktsetzung und Unterrichtsgestaltung im Zuge der Spezialisierung verfolgt.

Die Sporthelfer*innenausbildung

Im Rahmen des WP11-Kurses Sport bietet das Helmholtz-Gymnasium die Möglichkeit, sich als Schulsportshelfer/in ausbilden zu lassen. Die Ausbildung und der Einsatz der Schulsportshelfer*innen werden von den im Kurs unterrichtenden Lehrkräften mit entsprechender Qualifikation durchgeführt und finden im Rahmen der Unterrichtszeit statt. Im schulischen Alltag können die Schüler*innen ihre

¹² ebd. S. 3

erworbenen Qualifikationen bei der Durchführung der regelmäßig stattfindenden *Bewegten Pause* einbringen, aber auch bei vielen punktuellen schulischen Veranstaltungen unterstützen (z.B. Tag der offenen Tür, Schulfeste) bzw. zur Unterstützung des schulsportlichen Wettkampfwesens mitarbeiten (z.B. Bundesjugendspiele, Betreuung von Schulmannschaften, Teilnahme an sportorientierten Projekten und Schulfahrten, Sponsorenläufe und -schwimmen etc.), was den Nutzen für Schule und Schüler*innen verdeutlicht und ein aktives Mitwirken am Sport der Schule ermöglicht (Partizipation).

Die Schüler, die zu Schulsportshelfer*innen ausgebildet werden, verpflichten sich nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung zur Mitarbeit im schulischen Sportbereich. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Schulsportshelfer ein entsprechendes Zertifikat. Die erfolgreiche Teilnahme wird zudem mit einer Bemerkung auf dem Zeugnis versehen, was ggf. Berufsaussichten durch Dokumentation der erbrachten Leistungen und Qualifikationen verbessert, da die Schüler mit der Ausbildung und ihrem Einsatz wertvolle Erfahrungen für ihre persönliche und berufliche Entwicklung sammeln. Darüber hinaus bietet die Sporthelfer*innenausbildung den Schüler*innen einen Grundstein für den Erwerb einer Trainerlizenz. Die erworbene Qualifikation berechtigt die Schüler*innen nicht nur zum Einsatz als Sporthelfer*innen in Schule, sondern auch im Sportverein. Durch ihre Ausbildung erlangen sie Kontakte zu örtlichen Sportorganisationen, können im Sportverein selbst sportlich aktiv werden und zudem Mitschüler*innen motivieren, selbst Sport im Verein auszuüben.

Ziel der Ausbildung ist es somit, die Schüler*innen zu befähigen, im außerunterrichtlichen Schulsport und im Vereinssport Verantwortung zu übernehmen. So können die WP II-Schüler*innen Sportangebote mit planen, leiten, ihre und die Sportinteressen der Schülerschaft vertreten sowie Pausensportaktivitäten, Schulsportfeste, Wettkämpfe und ggf. Schulfahrten begleiten und durchführen. Auf diese Weise wirken sie zudem am Schulprofil mit. Das Spektrum reicht somit von helfenden, unterstützenden Tätigkeiten über die Mitgestaltung von Angeboten bis hin zu klar eingegrenzten Leitungsfunktionen bei der Planung und Durchführung von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten in Schule und Sportvereinen. Hierbei ist die Sporthelfer*innenausbildung so strukturiert, dass verschiedene Lernbereiche¹³ angelegt sind, die in der Ausbildungspraxis im Sinne einer Theorie-Praxis-Verknüpfung vermittelt werden. Neben der Vermittlung theoretischer Inhalte in enger Verknüpfung mit der Praxis werden soziale Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen wie Teamfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit gestärkt. Kernkompetenzen, die nicht nur in der Schule, sondern auch im weiteren Leben von enormer Bedeutung sind. Somit können die Jugendlichen im

¹³ Zur konkreten Struktur der Ausbildung, vgl.: NRW bewegt seine KINDER! Sporthelferinnen und Sporthelfer in Nordrhein-Westfalen. Grundlegende Informationen zur Umsetzung des Programms in Schule und Verein, Sportjugend im Landessportbund (Hg.), Duisburg, 2014, S. 6 ff.

Rahmen des WPII-Sport in verschiedenen Kompetenzfeldern gefördert werden. Ferner sieht die Ausbildung vor, zahlreiche theoretische Inhalte aus dem (sportlichen) Erfahrungshorizont der Schüler*innen aufzugreifen, diesen mit gezieltem Wissen zu erweitern und weitreichende Kompetenzen zu vermitteln sowie anzubahnen. Darüber hinaus bietet sich hier den Schülern die Möglichkeit, im Bereich des Sports neben dem Pflichtunterricht Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten und vor diesem Hintergrund die fachliche Handlungskompetenz der Schüler*innen, beginnend in der Jahrgangsstufe 8 bis zum Abitur, vertieft aufzubauen. Ziel ist es, Bewegung, Spiel und Sport differenziert, begründet und reflektiert in die eigene Lebensgestaltung zu integrieren. So können neben der reflektierten Praxis im Rahmen von Theorieveranstaltungen verstärkt Unterrichtsinhalte vermittelt werden, die eine enge Verzahnung mit den in der Sporthelferausbildung gelehrteten Inhalten ermöglichen bzw. darüber hinausgehen. Zudem werden Inhalte aus anderen Fächern aufgegriffen und vertieft, was fächerübergreifende Projekte ermöglicht. Anknüpfungspunkte bieten sich hier z.B. mit dem Fach Biologie.

Die Projektstage im Schulsportprofil – das Sportartenkonzept

Einen besonderen Stellenwert im Rahmen des Sportprofils stellt die Möglichkeit dar, die Schwerpunktsportarten projektartig kennenzulernen. Bisher hat dieses Sportartenkonzept im Rahmen ausgewählter Athletiktrainingsstunden in den Jahrgangsstufen 6.2 und 7.1 stattgefunden. Mit dem Schuljahr 2021/2022 sollen die Projektstage der Sportklassen in den Jahrgangsstufen 5-9 unter anderem einen Fokus auf das Kennenlernen der Sportarten legen. Dies war bereits für das Schuljahr 2020/2021 angedacht, konnte aus Gründen der Pandemie allerdings nicht umgesetzt werden. Durch diesen Baustein generieren wir allen Sportschüler*innen detaillierte Einblicke in ausgewählte Sportarten, vermittelt von hochqualifizierten Trainer*innen. Hierbei wird ein zeitlicher Umfang geschaffen, der einem Kennenlernen gerecht wird und gleichzeitig die variierenden Einstiegsaltersstrukturen der Sportarten in den Blick nimmt. So finden die Projektstage mit Schwimmen und Kanu in jüngeren Klassen statt, während Triathlon und Rudern eher in den Jahrgangsstufen der Mittelstufe in den Fokus genommen wird. Darüber hinaus werden auch Projekt- bzw. Workshoptage angeboten, die keinen konkreten Sportartbezug haben, aber auf die individuelle Sportbiographie der Athlet*innen abzielen (z.B. Doping-/Suchtprävention, sportgerechte Lebensweise (Ernährung), Medienkompetenz/Umgang mit Medien, Sportpsychologie/Mentales Training (S. 9-11).

Die schulsportlichen Unterrichtsangebote in der Sekundarstufe II

Während das Helmholtz-Gymnasium die Sekundarstufe I über Sportklassen und im Differenzierungsbereich über Kursschienen organisiert (s.o.), gibt es keine sportspezifische Blockung in der Stundentafel der Sekundarstufe II, sondern die Schüler*innen wählen in der Einführungs- und Qualifikationsphase ihren individuellen Stundenplan. Basierend auf der Vereinbarkeit der dualen Karriere von Schule und Leistungssport und der damit immer stärker voranschreitenden individuellen Differenzierung im Laufe der Schullaufbahn, ergibt sich hieraus für die Sportschüler*innen ein individualisiertes Angebot. Jedes Jahr werden bedarfsorientierte Kursformate eingerichtet, die sich speziell an Leistungssportler*innen richten (Ersatzkurs für Leistungssportler*innen, Schwerpunktsetzung im Projektkurs Sport), aber auch Angebote, die allen Schüler*innen des Helmholtz-Gymnasiums zugänglich sind, etwa die Möglichkeit der Wahl des Leistungskurses Sport. Darüber hinaus bieten wir in enger Absprache mit den Bundesstützpunkttrainern für sportlich besonders erfolgreiche Schüler*innen am Helmholtz-Gymnasium die Schulzeitstreckung an.

Der Ersatzkurs für Leistungssportler*innen

Der *Ersatzkurs für Leistungssportler*innen* steht Kaderathlet*innen Jahrgangsstufen EF - Q2 zur Verfügung und entlastet den engen Stundenplan, indem er den regulären Sportunterricht ersetzt. Der Kurs zielt einerseits auf die Vorbereitung der Inhalte des Leistungskurses Sport ab, andererseits soll den Sportler*innen die Möglichkeit gegeben werden, Einblicke in Sportarten zu gewinnen, welche ein regulärer Sportunterricht nicht abdeckt (z.B. Klettern). Außerdem sollen die Leistungssportler in Bereichen qualifiziert werden, die ihnen auch für ihren Leistungssport zugutekommen können (z.B. Sportabzeichen DOSB, Rettungsschwimmqualifikationen, Ausbildung in Erster Hilfe im Sport, o.Ä.). Diese Angebote werden eng auf die Teilnehmer des jeweiligen Kurses abgestimmt. Basierend auf den erworbenen Qualifikationen des Rettungsschwimmens konnten beispielsweise Kursteilnehmer*innen mit Schwimmaffinität im Sommer freiwillig als Schulschwimmhelfer*innen bei der 1. Schulschwimmwoche in Essen mitwirken. Hier erlangten 850 Grundschüler*innen Schwimmkenntnisse.¹⁴

¹⁴ <https://www.wp.de/staedte/essen/intensiv-schwimmunterricht-fuer-850-essener-schueler-id226396163.html>

Ein weiteres Pilotprojekt im Schuljahr 2020/2021 hat in vier Workshops konkrete sportpsychologische Fragenstellungen zum individuellen (Trainings-)Verhalten konkret in den Blick genommen (vgl. Baustein 3, S. 11).

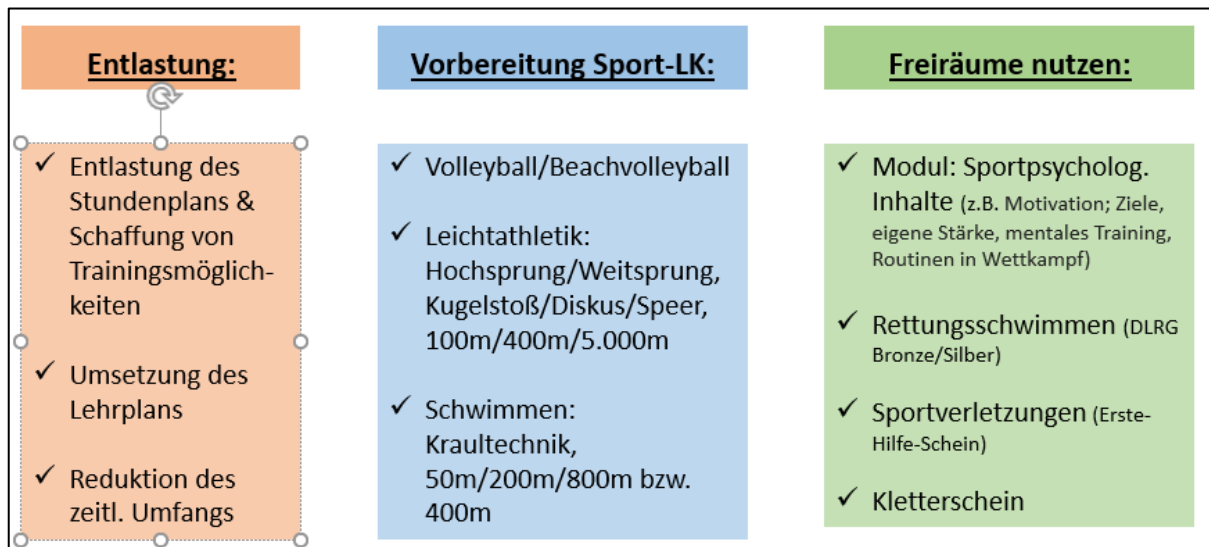


Abb.: Zielsetzung des Sportersatzkurses 2020/2021 (exemplarisch)

Leistungskurs Sport und Profilkurse in der Qualifikationsphase

- Mit Eintritt in die Qualifikationsphase besteht die Möglichkeit der Wahl des **Leistungskurses Sport**:
 - Dieser wird fünfständig unterrichtet (2 Doppelstunden, 1 Einzelstunde). Neben der durch die schulinternen Lehrpläne vorgegebene Schwerpunktsetzung besteht die Möglichkeit der Erprobung verschiedenster Sportarten im Rahmen von Exkursionen zur Erweiterung des motorischen Handlungsspielraums der Schüler*innen sowie als Beitrag zur Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur: z.B. Ski (optional), Rudern, Kanu, Radfahren, Beachvolleyball, Wasserski, Tauchen etc.
 - Nach Rücksprache mit den unterrichtenden Lehrkräften sowie den Trainer*innen besteht die Möglichkeit, mindestens eine Doppelstunde für das Training zu nutzen. Die relevanten Prüfungsinhalte werden ggf. eigenständig erarbeitet oder bei Bedarf über Nachführunterricht vermittelt.
 - Darüber hinaus werden basierend auf den Vorgaben des Zentralabiturs Sport zu den Lerngegenständen „Formen der Steuerung und Manipulation im Sport“ sowie „Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport“ in Kooperation mit der NADA Maßnahmen zur Präventionsmöglichkeiten

thematisiert. Dieses Angebot findet üblich in Form von Workshopangeboten durch externe Referent*innen statt.

- Alternativ zur Wahl des Leistungskurses haben die Schüler*innen der Qualifikationsphase die Wahlmöglichkeit unterschiedlicher **Sportprofilkurse**, wie von den zugrundeliegenden Kernlehrplänen vorgesehen. Im Sinne einer Individualisierungsmaßnahme durch äußere Differenzierung werden diese im Vorfeld gewählt, sodass konkrete Schüler*inneninteressen berücksichtigt werden können und jeweils zwei Bewegungsfelder/Sportbereiche sowie Schwerpunkte auf Ebene der Inhaltsfelder gesetzt werden können (vgl. KLP GOST).

Der Projektkurs Sport

Eine zusätzliche Erweiterung der schulischen Möglichkeiten im Rahmen der gymnasialen Oberstufe stellt am Helmholtz-Gymnasium die Wahl des Projektkurses Sport dar, der erstmalig ab dem Schuljahr 2016/2017 in der Jahrgangsstufe Q2.1 eingerichtet wurde. Etabliert ist ein dreistündiger Kurs in den Kurshalbjahren Q2.1 und Q2.2, der einen anderen Kurs aus der Q1 vollständig ersetzen kann. Durch eine inhaltliche Anknüpfung an den Leistungskurs (LK), Grundkurs (GK) und Ersatzkurs (EK) wird interessierten Schüler*innen eine hohe Flexibilität in ihrer Wahl ermöglicht. Ziel des Projektkurses ist, neben der Vertiefung bereits bekannter Inhalte, eine Erweiterung um zusätzliche Themen sowie eine sehr konkrete Anknüpfung an die individuelle Lebenswirklichkeit bzw. Sportbiographie der Kursteilnehmer*innen. Hierzu wird keine klassische Wochenstundenstruktur gewählt, sondern ein Format von mindestens drei Blockveranstaltungen ist etabliert. Aufgrund der Kompensation eines Kurses durch den Projektkurs ergeben sich zusätzliche Zeitfenster in der Wochenstundenplanung der Athlet*innen.

Als Abschlussleistung des Kurses wird bisher die konkrete Erstellung einer Projektarbeit gefordert, sodass in den Blockveranstaltungen auf den jeweiligen Arbeitsstand der Schüler*innen eingegangen wird. Hieraus ergeben sich Veranstaltungen zur Einführung, Begleitung und Präsentation. Ab dem Schuljahr 2021/2022 wird die Form der Leistungsüberprüfung über Möglichkeiten formativer Assessments¹⁵ erweitert, sodass alternative Lernprodukte denkbar sind und noch stärker auf die individuellen Bedürfnisse der Kursteilnehmer*innen während des eigenständigen Arbeitsprozesses zu einem selbstgewählten Lerngegenstand eingegangen werden kann.

Wie bereits angedeutet, können die Schüler*innen an ihr jeweiliges Vorwissen aus dem Kursformat des Referenzfaches Sport (LK, GK, EK) anknüpfen, sodass eine sehr individuelle Schwerpunktsetzung

¹⁵ vgl. Kantereit, T. (2020). Hybrid-Unterricht 101 - Ein Leitfaden zum Blended Learning für angehende Lehrer:innen. Visual ink publishing. S. 239 ff.

ermöglicht wird. Mögliche Themen können sich beispielsweise aus der Vertiefung theoretischer Themengebiete aus dem Leistungskurs ergeben, eine Darstellung eigener Konzeptionen (Theorie-Praxis-Verknüpfung) oder kleinerer empirischer Arbeiten enthalten, aber auch Bezüge zur eigenen Sportbiographie beinhalten (z.B. detaillierte Trainings- und Lehrgangsdokumentation bei Kaderathleten), etc. Im Schuljahr 2021/2022 wird erstmalig im Rahmen des Projektkurses ein Workshopangebot zu (individuellen) sportpsychologischen Fragestellungen etabliert (vgl. Baustein 4, S. 11).

Durch die Anlage des Projektkurses wird auf eine Ausschärfung des schulischen Profils im Bereich Sport abgezielt, wobei eine zielgerichtete Vertiefung und Weiterbildung angestrebt wird, die eine Schwerpunktbildung, den persönlichen Neigungen und Interessen entsprechend, darstellt. Vor allem Schüler*innen des Leistungskurses Sport erfahren auf diese Weise eine vertiefte Vorbereitung auf die mögliche theoretische Abiturprüfung. Die Etablierung von Blockveranstaltungen entlastet die Wochenstundentafel der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer wesentlich und schafft beispielsweise zusätzliche Trainingsmöglichkeiten für Leistungssportler*innen. Hierdurch soll ein vertieftes Arbeiten bei paralleler Entlastung gewährleistet werden.

Außerunterrichtliche Sportangebote

Über konkrete unterrichtliche Angebote hinaus, bestehen weitere Möglichkeiten, das Schülersportprofil am HG zu erweitern. So finden in der Jgst. 5 z.B. die Schnuppertage mit der hauseigenen **Ruderriege Mark** am Baldeneysee statt. Da auch diese Umsetzung im Schuljahr 2020/2021 nicht möglich war, hat die Sportart auf innovative Weise das Rudern „an Land“ gebracht und ein mehrtätiges Projekt mit Ruderergometergeräten auf dem Schulgelände durchgeführt, wovon verschiedene Klassen und Jahrgangsstufen profitiert haben.

Darüber hinaus bietet das Helmholtz-Gymnasium in Kooperation mit den unterschiedlichen Schwerpunktsportarten Angebote in Form von **Talentsichtungs-, Trainings- und NRW-Sportschulgruppen** an (Schwimmen, Kanu, Rudern, Triathlon). Aber auch weitere Sportarten können in Form von wöchentlich stattfindenden AG-Angeboten besucht werden (vgl. im Schuljahr 2018/2019: Tischtennis, Handball, Basketball, Fußball weiblich, Judo)

Das Helmholtz-Gymnasium im Verbundsystem

Kooperation innerhalb des Verbundsystems Schule und Leistungssport

Das Helmholtz-Gymnasium pflegt eine langjährige Tradition in der Betreuung erfolgreicher Sportler*innen und Schulmannschaften. Aufgrund der günstigen Standortbedingungen und der aus der langen Zusammenarbeit resultierenden Erfahrungen mit den entsprechenden Vereinen und Sportverbänden bilden Schwimmen, Rudern, Kanurennsport und Triathlon die Profilsportarten im Verbundsystem. Ebenso werden leistungsorientierte und erfolgreiche Athlet*innen aus anderen Sportarten gefördert. Die Zusammenarbeit von Schule und Internat besteht seit 1989. Eingegliedert in das Verbundsystem Schule-Internat-Sport finden die hochbegabten jungen Sportler*innen am Standort Essen ideale Rahmenbedingungen vor. Besonders geeignet ist der Standort zur Nachwuchsförderung, da das Helmholtz-Gymnasium als *Eliteschule des Sports* und *NRW-Sportschule* in unmittelbarer Nachbarschaft zum Schwimmzentrum Essen-Rüttenscheid, zu den anderen Trainingsstätten und v.a. zum Sport- und Tanzinternat liegt. Hinzu kommt die Betreuung durch den Olympiastützpunkt. Dadurch ergeben sich ideale Trainingsvoraussetzungen und Betreuungsbedingungen. Die zahlreichen Erfolge der leistungsorientierten Schüler*innen, v.a. in den Sportarten Schwimmen, Rudern und Kanu, sprechen für die gute Kooperation aller Fördereinrichtungen des Verbundsystems in Essen. In diesem Zusammenhang sind vor allem die gewachsenen Kooperations- und Kommunikationsstrukturen zu nennen. Es erfolgen unterschiedliche Austauschformate in regelmäßigen zeitlichen Abständen sowie variierenden Konstellationen:

So findet einmal jährlich die Regionalkonferenz des Verbundsystems statt, die auch externe Partner umfasst und konkrete übergreifende Fragestellungen verhandelt, etwa mit Vertreter*innen von Staatskanzlei, Sportstiftung, LSB etc. In jedem Quartal findet außerdem ein Jour fixe aller Verbundsystempartner statt (Schulen¹⁶, Internat, OSP, Profilsportarten). Hierbei geht es neben aktuellen Berichterstattungen um konkrete sportartenübergreifende Themen (beispielsweise die Kooperation mit umliegenden Grundschulen im Sinne des modifizierten Talentsichtungskonzeptes des Landes NRW¹⁷). Im Abstand von ca. sechs Wochen finden Austauschformate mit den einzelnen Sportarten, dem Internat und der Schule statt, die die schulischen und sportlichen Leistungen aller Athlet*innen in den Blick nehmen (diese sind mitunter angelehnt an die Rückmeldungen zu den

¹⁶ Das Helmholtz-Gymnasium und die Elsa-Brändström-Realschule als Eliteschule des Sport bzw. NRW-Sportschulen arbeiten zu konkreten Fragestellungen in einem schulübergreifenden Verbund gezielt zusammen.

¹⁷ S. Talentsichtung/Talentförderung in NRW (Neuausrichtung)

Leistungsständen (S. 6-7). Im Sinne einer schulübergreifenden Weiterentwicklung befinden wir uns im Schuljahr 2020/2021 außerdem gemeinsam mit der Elsa-Brändström-Realschule im Leitbildprozess für das Verbundsystem. Auch in diesem Zuge finden enge Absprachen und Austauschformate zwischen beiden Häusern statt. Unter anderem ist ein gemeinsamer Internetauftritt in der Entwicklung. Eine wesentliche Säule stellt hier außerdem die enge Zusammenarbeit zwischen dem Helmholtz-Gymnasium und dem Sport- und Tanzinternat dar – in dieser Konstellation finden 14-tägige Austauschformate zu allen Belangen und Bedarfen der Internatsbewohner*innen statt. Diese qualitativ und quantitativ hochwertige Art der Kommunikationsformate führt zu einem engen und gewinnbringenden Austausch aller Verbundsystempartner, immer den Athleten/die Athletin bzw. den Schüler/die Schüler im Sinne ihrer dualen Karrieren im Blick.

Das Sport- und Tanzinternat Essen

Das Sport- und Tanzinternat als Säule des Verbundsystems Eliteschule des Sports ist seit Jahren die Topadresse für Kadersportler*innen der Profilportarten, aber auch weiterer in Essen prominenter Vereine (z.B. Fußball weiblich). In Zusammenarbeit mit der Eliteschule des Sports/NRW-Sportschule Helmholtz-Gymnasium Essen stellt sich dem Internat seit 1997 die Aufgabe, die talentierten Sportschüler*innen bzw. Leistungssportler*innen in ihrer schulischen und sportlichen Leistungsentwicklung gezielt zu unterstützen und zu fördern. Durch die Kooperation von Schule, Sportverein/Sportverband der Schwerpunktsportarten, Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr und Sportinternat wird den Nachwuchssportlern ein Höchstmaß an flexiblem Zeitmanagement in schulischen sowie sportlichen Belangen ermöglicht. Im Zentrum dieses Verbundsystems (s.o.) steht, gewährleistet durch die günstigen Standortbedingungen, die enge räumliche, zeitliche und personelle Verbindung von Lernen und Trainieren. Somit wird die tägliche Doppelbelastung zwischen schulischer Ausbildung und Leistungssport vermindert.

Ziele

Die Einrichtung von Sportklassen in Kooperation mit dem Sport- und Tanzinternat ermöglicht eine spürbare Verbesserung der Situation für die Jugendlichen durch:

- Vereinbarkeit von schulischen und sportlichen Anforderungen an jugendliche Leistungssportler
- Anbindung der sportlichen Förderung an die örtlichen Leistungsstützpunkte
- zeitliche Koordination von Unterrichts-, Hausaufgaben-, Trainings- und Wettkampfbelastung
- effektive Nutzung des Zeitbudgets durch Minimierung der Wegstrecken

- pädagogische Betreuung auf der Grundlage konzeptioneller Absprachen zwischen den Verantwortlichen in Schule und Sport

Angebote des Sport- und Tanzinternates

- enge Zusammenarbeit zwischen Schule, Teilinternat, Sportverbänden und Olympiastützpunkt
- Stütz- und Nachführunterricht bei auftretenden schulischen Engpässen und bei Schulausfall bedingt durch Trainingslager, Lehrgänge sowie Wettkampfmaßnahmen
- pädagogische Betreuung für die Kinder der unteren Jahrgänge zwischen Schule und Training, inkl. Hausaufgabenbetreuung und regelmäßigen Übungseinheiten

Bei längerfristigen Wettkampf- bzw. Trainingsphasen erfolgt die Erstellung eines individuellen Terminkonzepts in enger Abstimmung zwischen Schule und Sport (d.h. Terminkoordination, Abstimmung von Klausurterminen, Feststellungsprüfungen etc.). Dies soll die erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen sowie die Sicherstellung des Absolvierens der Schullaufbahn gewährleisten.

Das Teilinternat

Für die Schüler*innen des Helmholtz-Gymnasiums, die die Sportklasse besuchen, besteht ab dem 5. Jahrgang die Möglichkeit, das Teilinternat des Sport- und Tanzinternates zu nutzen, wenn sie die folgenden Bedingungen erfüllen.

Aufnahmebedingungen Teilinternat

Für die Klassen 5 bis 8 wird aufgrund der sportlichen Leistungen eine Rangliste erstellt. Es stehen 15 Betreuungsplätze für die Klassen 5 und 6 sowie 25 Plätze für die Klassen 7 und 8 zur Verfügung. Ab der Klasse 9 werden grundsätzlich nur noch Sportler aufgenommen, die

- einem D-Kader (oder einem Bundeskader) angehören,
- an Deutschen Meisterschaften (aktuelles bzw. vergangenes Jahr) teilgenommen haben,
- eine besondere Empfehlung des Stützpunkttrainers in einer der Kernsportarten haben
- oder einer Auswahlmannschaft in einer Sportart angehören.

Teilinternatsleistungen

- tägliche sportgerechte Mittagsverpflegung (Montag – Freitag) in der Mensa des Sport- und Tanzinternates
- tägliche Hausaufgabenbetreuung

- Betreuung und Beaufsichtigung durch pädagogische Fachkräfte nach Schulende bis zum Beginn des sportlichen Trainings der Essener Vereine
- zusätzliche Trainingsmöglichkeiten während der Unterrichtszeit
- freie Nutzung des Internetzugangs in den Seminarräumen
- Oberstufenschüler haben die Möglichkeit, ihre schulischen Freistunden in den Räumen des Internates zu verbringen.

Das Vollinternat

Zum Schuljahr 1987/88 wurde in der ehemaligen Milchbar des Schwimmzentrums Essen-Rüttenscheid das erste Teilinternat für Schwimmer*innen eingerichtet. Darauf baute das Helmholtz-Gymnasium seinen Schwerpunkt Sport weiter aus und richtete eigene Sportklassen ein. Nachdem 1998 die Anerkennung als „Eliteschule des Sports“ erfolgte (Prädikat für derzeit 43 Schulen bundesweit), konnte im August 2007 das Sport- und Tanzinternat eröffnen.

Das Vollinternat bietet 50 Plätze für junge Menschen ab 14 Jahren, für die der tägliche Weg nach Hause zu weit ist. Der monatliche Internatsbeitrag liegt zwischen 435 und 500 Euro (bei Unterbringung im Doppelzimmer, Einzelzimmer zzgl. 50€) und beinhaltet folgende Leistungen:

- Wohnen in einem möblierten Zimmer mit Dusche und WC inklusive aller Nebenkosten
- Vollverpflegung (wie gebucht) sowie Lunchpakete bei Bedarf und täglich frisches Obst und Mineralwasser unbegrenzt
- Internetnutzung auf den Zimmern und in den Seminarräumen des Hauses
- 24-Stunden-Betreuung durch ausgebildete Pädagogen und Erzieher
- Hausaufgabenbetreuung mittags nach der Schule und bei Bedarf

Aufnahmebedingungen Vollinternat

Wer in das Vollinternat aufgenommen werden will, muss mindestens Mitglied in einem Landes- oder Bundeskader sein, sich überregional durch besondere Leistungen präsentiert haben und durch den jeweiligen Fachverband vorgeschlagen werden.

Insgesamt bietet das Sport- und Tanzinternat mit all seinen Förderstrukturen optimale Bedingungen zum Trainieren, Lernen und Ausruhen. Ziel des Internats ist kein offener Ganztags für sportbegeisterte Schüler. Vielmehr handelt es sich um eine Einrichtung zur Eliteförderung für Topsportler in Verbindung mit den Kooperationspartnern im Verbundsystem.

Anhang

- 1.) Formular „Informationen zur Aufnahme am Helmholtz-Gymnasium Essen“ (S. 37)
- 2.) Formular „Freistellung vom Unterrichtsstunden“ - in der Regel für ein Halbjahr (S. 38)
- 3.) Formular „Freistellung von Unterricht“ – für einen oder mehrere Tage (S. 39-43)



Datum:

Informationen zur Aufnahme am Helmholtz-Gymnasium Essen

Persönliche Daten:

Name:	Vorname:	Geb.-Datum:
Telefon:	E-Mail:	
Sportart:		ggf. Verein:

Schulische Daten aktuell (abgebende Schule):

Name der Schule:	Bundesland:
Schulform:	Schulsystem: <input type="checkbox"/> G8 <input type="checkbox"/> G9
Klasse/Jahrgangsstufe:	
1. Fremdsprache: ab Jgst.	2. Fremdsprache: ab Jgst.

Schulische Daten (Helmholtz-Gymnasium):

Aufnahmezeitpunkt
Schuljahr: Halbjahr: ggf. Datum:
Jahrgangsstufe:

Für die Sekundarstufe I (bei Aufnahme erforderlich):

- ✓ Ergebnis MT1 für Klassen 5-7 (sofern bereits absolviert)
- ✓ Schwimmnachweis beifügen (mind. Bronze)

Nachweise – Sekundarstufe I:

- ✓ Bitte mind. das letzte Zeugnis beifügen



Datum:

Für die Sekundarstufe II:

Bereich	Fächerauswahl	s/m	möglicher LK (nur Q)
I: Sprachlich-literarischer Bereich	Deutsch	s	
	Englisch		
	Spanisch (ab Jgst. 8)		
	Latein		
	Spanisch (ab Jgst. 10)		
	Französisch		
	Musik		
	Kunst		
	Literatur		
Vokal-/Instrumentalpraxis			
II: Gesellschaftswissenschaftlicher Bereich	Erdkunde		
	Geschichte		
	Philosophie		
	Sozialwissenschaften		
	Erziehungswissenschaften		
III: Mathematisch-naturwissenschaftlicher Bereich	Mathematik	s	
	Physik		
	Chemie		
	Biologie		
	Technik		
Informatik			
Keinem Bereich angehörig	Evangelische Religion		
	Katholische Religion		
	Sport		
Vertiefung (nur EF)	Mathematik		
	Deutsch		
	Englisch		
Projektkurs (nur Q)	Englisch		
	Kunst		
	Informatik		
	Sport		

Nachweise – Sekundarstufe II:

- ✓ Bitte alle Zeugnisse der Oberstufe beifügen

Einverständniserklärung und Antrag auf Freistellung vom Unterricht

Für meine/n Tochter/Sohn _____, Klasse/Stufe _____ möchten wir in Absprache mit der Schule und dem zuständigen Landes-/Fachverband- bzw. Stützpunkttrainer*in eine Freistellung von folgenden Unterrichtsveranstaltungen beantragen:

Wochentag	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Uhrzeit/Std.					
Fach/Kurs					
Fachlehrer*in					

Bitte ankreuzen, wenn der **Ersatzkurs für Leistungssportler*innen** in Anspruch genommen werden soll.

Wir nehmen zur Kenntnis, dass die für die Beurteilung erforderlichen Leistungsanforderungen erbracht werden müssen (z.B. durch Zusatzleistungen oder Feststellungsprüfungen). Bei Befreiung vom Sportunterricht fließt die Bewertung des Trainers nur nach Absprache mit der Sportlehrkraft in die Benotung ein.

Ort/Datum: _____

_____ (Unterschrift Erziehungsberechtigte/r)

Der Antrag der Eltern wird aus Sicht des Fachverbandes befürwortet:

Schwimmen: _____

Rudern: _____

Kanu: _____

Triathlon: _____

_____:

(Unterschrift des zuständigen Stützpunkttrainers)

Die Beurlaubung erfolgt ab dem _____ mit dem Einverständnis der Schule bis auf Widerruf, längstens jedoch für die Dauer des laufenden *Schul(halb)jahres*.

Fachlehrer

Klassen-/Stufenleitung

Sportkoordination

Schulleitung

- Kopie an Eltern, Fachlehrer, Stufenleitung, (Internatsleitung), Sportarten
- Original verbleibt bei der Sportkoordination

Antrag auf Freistellung vom Unterricht

Name: _____

Klasse/Stufe : _____ Klassen-/Stufenleitung: _____

Hiermit bitte ich um Freistellung vom Unterricht am/vom _____ bis _____

ggf. Uhrzeit: _____

Begründung : _____

Anlage: Bescheinigung durch: _____

Während der Abwesenheit werden Klassenarbeiten/Klausuren versäumt (**Anlage 1 beifügen**).

Während der Abwesenheit werden keine Klassenarbeiten/Klausuren versäumt.

Anlage: Abwesenheitsbogen (Anlage 2)

Hinweise:

- Anträge müssen spätestens eine Woche vor der gewünschten Freistellung bei der Schule eingehen.
- Beurlaubungen vom Unterricht können nur in dringenden Fällen von der Schulleitung genehmigt werden. Der Freistellungsgrund ist durch ein gesondertes Schreiben (z. B. Anschreiben vom Stützpunkt, Verband etc.) zu erläutern.
- Der versäumte Unterrichtsstoff ist unverzüglich (ggfs. vor Ort) nachzuarbeiten. Für die Beschaffung der dazu notwendigen Unterlagen ist der/die Schüler/in in Zusammenarbeit mit der Internats- sowie Klassen-/Stufenleitung und den unterrichtenden Fachlehrkräften selbst verantwortlich.
- Der Abwesenheitsbogen (Anlage 2) liegt in der Verantwortung des Schülers/ der Schülerin und ist von den entsprechenden Fachlehrkräften auszufüllen.

Ort, Datum

(Unterschrift Schüler/in)

(Unterschrift Erziehungsberechtigte/r)

(Unterschrift Internatsleitung)

Stellungnahme der Klassen-/Stufenleitung

Dem Antrag wird stattgegeben nicht stattgegeben.

Anlage 1 (falls erforderlich) liegt dem Antrag bei und ist vollständig ausgefüllt.

Datum

(Unterschrift Klassen/Stufenleitung)

Entscheidung der Schulleitung (nur bei mehrtägigen Befreiungen oder vor Ferien/Feiertagen notwendig)

Dem Antrag wird stattgegeben.

Dem Antrag wird nicht stattgegeben.

Datum

Sportkoordination

Schulleitung

Anlage 1: Versäumte Klassenarbeiten/Klausuren während der Abwesenheit

Name:	Zeitraum:
Erreichbarkeit während der Maßnahme (z.B. Email, Telefon):	

Kurznotiz über die **mit den betroffenen Fach- und Stufenlehrkräften** getroffenen Absprachen hinsichtlich der Regelung von versäumten Klassenarbeiten/Klausuren für die Zeit während der Abwesenheit:

Datum	Fach	Lehrkraft	mit Lehrkraft und Stufenleitung abgeprochenes Vorgehen	Bestätigung der Absprachen (Kürzel)
			<input type="checkbox"/> Klassenarbeit/Klausur wird vor Ort geschrieben <input type="checkbox"/> Klassenarbeit/Klausur wird nachgeschrieben am _____ <input type="checkbox"/> sonstige Regelung _____	
			<input type="checkbox"/> Klassenarbeit/Klausur wird vor Ort geschrieben <input type="checkbox"/> Klassenarbeit/Klausur wird nachgeschrieben am _____ <input type="checkbox"/> sonstige Regelung _____	
			<input type="checkbox"/> Klassenarbeit/Klausur wird vor Ort geschrieben <input type="checkbox"/> Klassenarbeit/Klausur wird nachgeschrieben am _____ <input type="checkbox"/> sonstige Regelung _____	

