

Sport im Beruflichen Gymnasium



No excuse, just exercise!

Schon der römische Dichter Juvenal wusste: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Genau aus diesem Grund kommt an der BS 18 auch der Sport nicht zu kurz. Wir bieten dir ein Sportprogramm an, das über die klassischen Mannschaftssportarten weit hinausgeht.

In der 11. Klasse hast du Sportunterricht mit der gesamten Klasse. Hier werden viele verschiedene Sportarten auf grundlegendem Niveau (einführend) unterrichtet, um dir einen Einblick zu verschaffen und Grundlage für die spätere Kurswahl in der Oberstufe zu sein.

In der Oberstufe (12. und 13.) werdet ihr in einzelnen gewählten Kursen jeweils ein Halbjahr unterrichtet. Damit könnt ihr, um euren unterschiedlichen Sportneigungen gerecht zu werden, zwischen mehreren Individual- und Mannschaftssportarten wählen.

Besondere Highlights sind dabei unsere Schneesportexkursion, das Windsurfprojekt und das Toprope-Klettern an der hauseigenen Kletterwand.



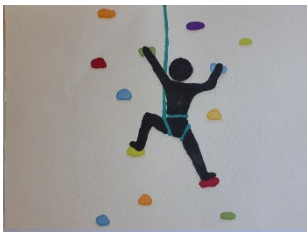
Aber auch sonst ist das Kursangebot in der Oberstufe vielfältig:

(Zeichnungen von Emily Börger BG16C)



Kampfsport und Selbstverteidigung

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Distanzkampfsportes erlernt. Mit Hilfe von Tritt- und Schlagkombinationen können die Schüler mit Boxhandschuhen, Pratzen und Boxsäcken verschiedene Kampfsporttechniken erlernen. Mobilitäts- und Krafttraining und situative Reaktionsübungen sind ebenso Bestandteile dieses Kurses wie auch einige Elemente der Selbstverteidigung, wie beispielsweise das Herauswinden mit Hilfe von Hebeln, Würgern und Würfen aus Gefahrensituationen.



Klettern

An der hauseigenen Kletterwand (und später ggf. in der Nordwandhalle) sollen die Schüler über sich hinauswachsen (-klettern). Nach einer intensiven Sicherheitsschulung liegt der Fokus im „Toprope“ Klettern (durch ein Seil von oben gesichert), wobei ein wesentlicher Punkt das gegenseitige „Spotten“ und Sichern ist.



Schneesport

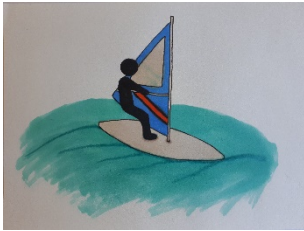
In einer 9-tägigen Exkursion ins Ahrntal / Südtirol können die Schüler in Kleingruppen auf der Piste und in abendlichen Videoanalysen das Ski- und Snowboardfahren erlernen bzw. verbessern. Das Skigebiet Klausberg bietet ideale Bedingungen für Anfänger und Fortgeschrittene ihre Fähigkeiten auszubauen.



Tagesablauf



- ☞ 7:30 Uhr: Frühstück
- ☞ 9:00 Uhr: Praxisunterricht I
- ☞ 11:30 Uhr: Mittagspause (incl. freies Üben)
- ☞ 13:00 Uhr: Praxisunterricht II
- ☞ 14:30 Uhr: freies Üben auf bekannten Pisten in 3er Gruppen
- ☞ 18:30 Uhr: Abendessen
- ☞ 19:30 Uhr: Theorieunterricht – Videoanalyse – Bewegungsreflexion
- ☞ 21.00 Uhr: Unterrichtsende



Windsurfen

Wind und Wellen trotzend haben Schüler die Möglichkeit an einem verlängerten Wochenende (4 Tage) auf Fehmarn zu surfen. Im Stehrevier Wulfener Hals hat man - sofern der Wind da ist - ideale Bedingungen, das Windsurfen zu erlernen und den Windsurfschein zu erwerben.

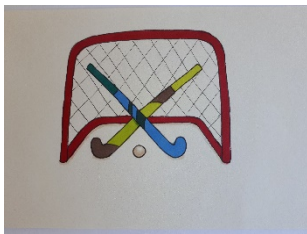




Beim Basketball werden insbesondere Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Flexibilität geschult. Das Erlernen verschiedener Techniken mit dem Ball, die Lösung verschiedener Bewegungsaufgaben und der Anreiz, den hohen, schwer zu erreichenden Korb zu treffen, erfordert Gewandtheit und motorische Kreativität. Schon nach kurzer Zeit stellen sich jedoch, dank intensiver Bewegungserfahrungen, erste Erfolgserlebnisse und Spaß bei den Schülern ein.




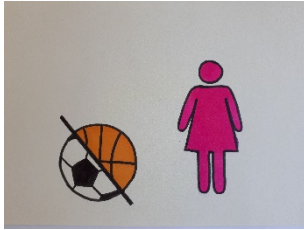
Badminton und eben nicht „Federball“ ist ein sehr schnelles und vielfältiges Rückschlagsportspiel, in dem das Gegeneinander im Fokus steht und nicht wie beim Federballspielen am Strand das „Miteinander“. Dieses Sportspiel ist motivierend und macht Spaß, da sich erste Erfolge schnell einstellen. Es fordert und fördert den ganzen Körper und ist weitgehend ungefährlich.



Hallenhockey wird in der Halle mit einem Holzschläger und einem Hockeyball gespielt. Die Besonderheit ist das regelrechte Spiel mit der flachen Seite des Schlägers, d. h. dieser muss ständig gedreht werden. Es wird mit 5 Feldspielern und einem Torwart gespielt.

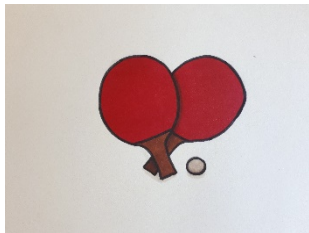


Die Volkssportart Fußball wird bei uns sowohl in der großen Zweifeldhalle als auch auf dem Außenplatz (Gummibelag) gespielt. Im Unterricht wird in unterschiedlichen Spielformen gekickt, gedribbelt und geschossen – jedoch nicht in Zeitlupe .

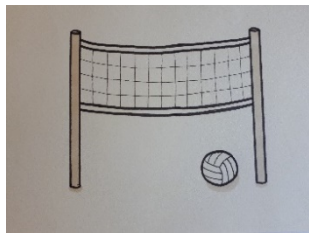


Fu/Bask Mädchen

Dieser Kurs ist nur für die weiblichen Schülerinnen gedacht. Es werden sowohl Elemente des Fußballs als auch des Basketballs behandelt, je nach Interessenslage der Sportgruppe.



Tischtennis ist eine der schnellsten Ballsportarten. Hier steht das gegeneinander Konkurrieren im Fokus und nicht das „miteinander“ (abgesehen von den Übungsphasen). Es ist eine technisch anspruchsvolle Rückschlagsportart. Dennoch stellen sich erste Erfolge relativ schnell ein. Dadurch sind die Schüler motiviert und bleiben am Ball (und Schläger).



Volleyball ist eine technisch sehr anspruchsvolle Sportart. Die Grundtechniken (Pritschen, Baggern und Aufschlag) werden daher oft in Kleinfeldspielen mit veränderten Regeln eingesetzt, um häufigere Ballkontakte und Erfolgserlebnisse zu fördern. Neben der Einsatzbereitschaft lebt der Volleyball auch von der Spaßbereitschaft.



Im Fitnesskurs wird versucht, gezielt die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit der Schüler zu verbessern. Mit Hilfe von Fitnessstests und selbst erstellten Trainingsplänen lassen sich auch nach einigen Wochen schon nennenswerte Veränderungen erkennen. Aufgrund unserer Kooperation mit der Turnerschaft Harburg können einige Einheiten in dem Fitnessbereich der Turnerschaft gemacht werden und die restlichen in der Sporthalle.

Getreu dem Motto: Es wird nicht leichter, du wirst besser.

Und wer es genauer wissen möchte:

Bildungsplan Sport gymnasiale Oberstufe Hamburg:

<https://www.hamburg.de/contentblob/1475232/1986f99a1b182eb8e17b64e739790e85/data/sport-gyo.pdf>