

# Leistungssport am Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe

## Cafeteria, Krafraum und Spitzensportfenster verbessern die Förderung

Das Otto-Hahn-Gymnasium in Karlsruhe ist eine Schule mit Sportprofil, darüber hinaus Partnerschule des Leistungssports und auf diesem Wege verbunden mit dem Olympiastützpunkt Rhein-Neckar. Gerade weil Karlsruhe über keinen eigenen Olympiastützpunkt verfügt, ist die Schule Anlaufstelle für viele junge, hoffnungsvolle Athletinnen und Athleten aus Karlsruhe und der umliegenden Region.

In den Klassen 5 – 7 wird Sport für alle Klassen vierstündig unterrichtet. Somit ist zum einen eine breite sportliche Ausbildung gewährleistet, zum anderen wird der Bewegungsarmut der jungen Kinder entgegengewirkt.

Ab Klasse 8 kann ein Schüler im Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe neben dem naturwissenschaftlichen und dem sprachlichen Profil auch das Sportprofil wählen. Dies bedeutet, dass der Schüler Sport als Hauptfach belegt und somit vier Stunden Praxis und eine Stunde Sporttheorie pro Woche besucht.

Für den Sportunterricht und das Vormittagstraining stehen neben der Dreifachhalle, dem neuen Krafraum und der großen Außenanlagen des OHG viele weitere Sportstätten in der unmittelbaren Umgebung zu Verfügung: das Fächerbad Karlsruhe für den Schwimmunterricht, die Fußballplätze des KSV, die Beachvolleyballfelder des SSC, die Kletterhalle des DAV, die Wildparkhalle, der Kunstrasenplatz des KSC sowie die Leichtathletikanlagen des MTV.



*Laura Matzke (links), Kl. 13 vom TV Busenbach*

Diese Voraussetzungen führen dazu, dass die Schule ein sehr großes Einzugsgebiet hat. Sportlich interessierte Schüler und Kaderathleten nehmen den langen Weg von Pforzheim, Bretten und sogar von Baden-Baden auf sich, um das Otto-Hahn-Gymnasium zu besuchen. Darüber hinaus ist die Schule natürlich auch Stadtschule und bietet für alle Schüler aus der Waldstadt und Umgebung Platz.

Von den über 1100 Schülern am Otto-Hahn-Gymnasium sind rund 100 Kaderathleten. Dabei bilden Fußballer, Schwimmer und Kanuten aufgrund der Nähe der Trainingsstätten eine große Gruppe. Aber auch viele andere Sportarten wie Judo, Tischtennis, Handball, Leichtathletik, Tanzen, Turnen bis hin zu Golf oder Bowling sind vertreten. Darunter sind so leistungsstarke Athleten wie die Nationalspielerin Laura Matzke vom TV Busenbach (Tischtennis) und Fußball Jugendnationalspieler Daniel Brosinski.



*Daniel Brosinski, Kl. 13 vom KSC*

Das Bemühen des Otto-Hahn-Gymnasiums richtet sich sowohl auf die schulische als auch die sportliche Förderung der jungen Menschen. Darüber hinaus sollen die Rahmenbedingungen für die jungen Leistungssportler verbessert werden. So muss z.B. ein Schwimmer neben der Schule bis zu zehn Trainingseinheiten pro Woche in seinem Stundenplan unterbringen.

Von diesen Probleme wissend hat das Otto-Hahn-Gymnasium eine Konzeption zur Förderung des Leistungssports entwickelt und versucht diese jedes Jahr weiter zu entwickeln.

## Rahmenbedingungen

Seit April 2007 verfügt das Otto-Hahn-Gymnasium über eine eigene **Cafeteria**, die das bisherige Teilzeit-Internat ablöst und jedem Schüler ermöglicht, in der Schule Mittag zu essen. Das Essen, bestehend aus Salat, Hauptgericht und Nachtisch, muss nicht vorbestellt werden und bietet somit eine hohe Flexibilität. Die gute Qualität und der freundliche Service der Catering Firma führen zu einer hohen Akzeptanz und zu einem großen Andrang aller Jahrgangsstufen.



Die neue Cafeteria des Otto-Hahn-Gymnasiums Karlsruhe



Leistungssportler, die nicht aus der näheren Umgebung von Karlsruhe kommen, haben die Möglichkeit das **Vollzeitinternat** zu besuchen. Hierfür kann das Otto-Hahn-Gymnasium einzelne Zimmer im Ketteler-Heim anmieten. Das Sportinternat ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar und bietet kurze Wege zur Schule und zu den Trainingstätten. Das Haus verfügt über einen eigenen Kraftraum und die Zimmer über einen eigenen Internetanschluss. Zurzeit sind drei Judokas aus der Mittelstufe und zwei Kanuten aus der Oberstufe hierin untergebracht.

Selbstverständlich werden die Leistungssportler für alle Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfe, die während der Schulzeit stattfinden, vom Unterricht befreit. Dabei wird versucht auch bei den Klausurterminen, auf den Rahmenterminplan der Athleten Rücksicht zu nehmen. Soweit wie möglich wird auch beim Stundenplan darauf geachtet, dass die Sportprofilklassen so wenig wie möglich Nachmittagsunterricht haben, damit ein etwaiges Nachmittagstraining ohne Probleme wahrgenommen werden kann.

## Rahmenbedingungen

- Cafeteria
- Freistellungen vom Unterricht für Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfe
- Hilfen bei der Koordination von Stundenplan und Trainingszeiten
- Vollzeit-Internat

Auch die Zusammenarbeit mit den Eltern spielt eine wichtige Rolle, unter anderem wird jedes Jahr ein Elternabend für die Kaderathleten angeboten und Vorträge für Athleten und Eltern angeboten.

## Schulische Förderung

Von Montag bis Freitag wird nach der Mittagspause eine **Hausaufgabenbetreuung** für alle Schüler durch Lehrer oder durch Mitschüler des OHGs angeboten. Diese darf jedoch nicht als Nachhilfe verstanden werden, sondern soll ein Baustein sein, der den Schülern hilft, ihre Zeit effektiv zu nutzen und Schule und Leistungssport zu verknüpfen. Deshalb achten die betreuenden Lehrer auf eine konzentrierte Arbeitsatmosphäre. Sollten einzelne Schüler einmal nur wenige Hausaufgaben zu erledigen haben, wird die verbleibende Zeit genutzt, um Vokabeln zu lernen oder Arbeiten vorzubereiten.

Für schwächere Leistungssportler besteht die Möglichkeit **Nachhilfe** am OHG in Anspruch zu nehmen. Dabei wird in Einzel- oder in Kleingruppen effektiv an den individuellen Schwächen der Schüler gearbeitet. Diese Nachhilfe wird durch Fachlehrer des OHGs durchgeführt. Dabei wird versucht, die Nachhilfe so nah wie möglich an den Unterricht zu legen oder sogar Freistunden auszunutzen. Die Nachhilfe erstreckt sich dabei in der Regel über ein ganzes Schuljahr und beginnt also schon vier Wochen nach dem Beginn des neuen Schuljahres.



Des Weiteren wurden Schüler des OHG zu so genannten **Schülertutoren** ausgebildet. Diese unterstützen jeweils einen Nationalkaderathleten, der Trainings- oder Wettkampfphasen während der Schulzeit absolvieren muss. Die Tutoren legen einen Ordner für „ihren“ Sportler mit allen Fächern, Kalender mit Fehlzeiten; Klassenarbeiten, usw. an. Besonders nach längerer Abwesenheit und vor Klassenarbeiten werden sie intensiv betreut. Der Schülertutor erhält hierfür nach einem Jahr ein Zertifikat für sein Portfolio.

Koordiniert und betreut werden all diese Maßnahmen von einem **Leistungssportteam**: Leistungssportkoordinator Jörg Faustmann, Fachabteilungsleiter Werner Weichselmann, Georg Zwirner (Fachberater Sport), Ulrich Hecking (Stundenplaner) und Judoverbands-trainerin Nicole Saam stehen den Athleten jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung. Sie versuchen die Rahmbedingungen zu optimieren, die schulischen Probleme zu lösen und sind zuständig für die sportliche Förderung.

## Schulische Förderung

- Schülertutoren
- Nachhilfe durch Lehrer des OHG
- Hausaufgabebetreuung
- Individuelle Betreuung durch das Leistungssportteam

## Sportliche Förderung

Die Möglichkeit ab Klasse 8 **Sport als Hauptfach** zu wählen, bedeutet vier Praxisstunden und eine Theoriestunde pro Woche. In der Sporttheorie liegt der Schwerpunkt neben der Anatomie auf der Trainingslehre, aber auch aktuelle Themen wie beispielsweise Doping werden behandelt. In der Praxis erlangen die Schüler eine breite sportliche Ausbildung in allen Sportarten, aber natürlich auch eine allgemeine Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten.

Zum Sportprofil gehört auch die Ausbildung zum allgemeinen Übungsleiter auf der Sportschule Schöneck in Klasse 11, ein Skikomplettkurs und das Organisieren von Sportveranstaltungen.



Der neue **Kraftraum** mit modernen Geräten, einer Massagebank und einem Besprechungszimmer bietet seit April 2007 den Leistungssportlern die Möglichkeit, in den Freistunden oder in der Mittagspause einen Teil ihres Trainingspensums nach vorne zu verlegen oder etwaige Defizite auszugleichen.

Hierfür ist eine gute Zusammenarbeit mit den Vereins- und Verbandstrainern besonders wichtig.

Für C-Kaderathleten wurde ein so genanntes **Spitzensportfenster** eingerichtet. Während des regulären Sportunterrichts arbeiten die „Top-Kaderathleten“ in zwei von vier Sportstunden mit einem eigenem Konditionstrainer in Kleingruppen von 5 – 7 Schülern in einem eigenen Hallendrittel oder im Krafraum. Die wichtigsten Ziele dieses Spitzensportfensters sind:

- individuelle Förderung nach Absprache mit den Vereins- und Verbandstrainern
- Abbau von Defiziten

Die geringeren Übungsphasen im Sportunterricht werden kompensiert, indem die Schüler ihre eigene Kadersportart als Note einbringen können und eine Sportartnote pro Halbjahr streichen können. Dabei kann es auch einmal vorkommen, dass eine Doppelstunde zum Lernen oder zum Nachholen von Schulstoff verwendet wird.

Das **Vormittagstraining** findet dienstags und donnerstags in den ersten beiden Schulstunden statt. Der versäumte Unterricht wird nachmittags beim selben Fachlehrer nachgeholt, aufgrund der kleinen Klassengröße herrscht hierbei ein sehr gutes und angenehmes Lernklima.



Diese zusätzliche Trainingseinheit wird in Kooperation mit den Vereinen und Verbänden jahrgangsübergreifend für die Klassen 5-7 und für die Klassen 8-10 angeboten.

Dabei werden auch angehende Kaderathleten gefördert. Hierfür findet jedes Jahr eine Sichtung der neuen Sextaner statt und neue Talente werden in das Vormittagstraining integriert.

Im Schwimmen, Fußball, Judo und Tischtennis übernehmen die Vereins- und Verbandstrainer die Trainingseinheit. Für die anderen Sportarten bietet Georg Zwirner (A-Trainer Leichtathletik) ein allgemeines Konditionstraining für Kl. 5-7 in der Sporthalle des OHG an. Die kurzen Wege zwischen Fächerbad, SSC, Wildparkstadion und dem OHG werden zu Fuß oder mit dem eigenen OHG-Bus innerhalb von 5 Minuten zurückgelegt.

Der Erfolg dieser Maßnahme zeigt sich nicht nur in den Vereinen, sondern auch beim Wettbewerb Jugend-trainiert-für-Olympia. So fuhren in den letzten Jahren immer wieder Jungen- und Mädchenmannschaften des Otto-Hahn-Gymnasiums zum Bundesfinale nach Berlin, die sich zum Großteil aus Teilnehmern der Talentteams zusammensetzten.

Das Vormittagstraining und das Spitzensportfenster wären ohne die **gute Zusammenarbeit mit den Vereinen und Verbänden** nicht realisierbar und effektiv. Auch bei Leistungsschwächen einzelner Kaderathleten oder bei Freistellungswünschen zahlt sich die enge Kooperation aus.

## Sportliche Förderung

- Krafraum
- Sport als Hauptfach ab Klasse 8
- Vormittagstraining
- Spitzensportfenster
- Enge Zusammenarbeit mit Vereinen und Verbänden

Seit November 2007 ist das Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe vom Deutschen Fußballbund als **Eliteschule des Fußballs** ausgezeichnet worden. Bislang gibt es in Deutschland nur sieben dieser Eliteschulen: Cottbus, Potsdam, Stuttgart, Gelsenkirchen, Jena, Freiburg und nun auch Karlsruhe.



"Die Eliteschulen des Fußballs, denen die enge Kooperation mit Verein und Verband zu Grunde liegt, sollen in Zukunft ein wesentlicher Baustein sein, um talentierten Mädchen und Jungen die Doppelbelastung von Schule und Leistungssport zu erleichtern. Mit der Errichtung von Eliteschulen des Fußballs ist ein weiterer Schritt im Sinne einer optimalen Förderung.", erklärte Dr. Theo Zwanziger, Präsident des Deutschen Fußball-Bundes (DFB)

"Eliteschule des Fußballs" ist ein Zertifikat für ein gut funktionierendes Netzwerk von Schule, Leistungszentrum und Verband, das garantiert, dass alle Spitztalente auf umfassende Hilfe- und Serviceleistungen mit dem Ziel einer parallelen sportlichen und schulischen Karriereförderung zurückgreifen können. Dies zeigt sich zum einen in zusätzlichen Trainingseinheiten im Rahmen des Vormittagsunterrichts, zum anderen in Punkten wie beispielsweise Hausaufgabenbetreuung, Nachhilfe und zeitlich flexibler Klausurtermine.“

(<http://www.dfb.de/index.php?id=501041>)

Das Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe hat all diese Maßnahmen erfüllt und arbeitet hierbei in einem Partnerschulverbund mit der Tulla-Realschule Karlsruhe und der Eichendorff Hauptschule zusammen.

Diese Auszeichnung verbunden mit der finanziellen Förderung des DFB bedeutet einen weiteren Fortschritt in der Betreuung der jungen Fußballer aber auch der anderen jungen Leistungssportler aus Karlsruhe und Umgebung.

Das Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe wird auch in Zukunft bemüht sein, Leistungssport und Schule möglich zu machen und die Bedingungen hierfür jedes Jahr weiter zu verbessern. Dafür müssen Eltern, Schule, Vereine und Verbände weiterhin so gut zusammenarbeiten.

Unter anderem haben folgende erfolgreiche Athleten das Otto-Hahn-Gymnasium besucht:

- Renate Lingor, u.a. Fußball-Weltmeisterin 2003
- Björn Goldschmidt, Kanu-Weltmeister im Vierer 2007
- Jana Kandarr, Achtelfinale Australian Open
- Severine Pesch, Deutsche Meisterin Judo
- Frank Diefenbacher, Formel 3-Fahrer
- Anton Gavel, slowakischer Basketballnationalspieler



Aktuelle Leistungssportler des OHGs im Schuljahr 2007/08 sind u. a.:

- Patrick Grötzki, Handball Bundesligaspieler Rhein-Neckar Löwen
- Lars Stindl, Fußball Junioren Nationalspieler des KSC
- Sabine Kusterer, Deutsche Meisterin im Gewichtheben
- Svenja Müller, Eiskunstlauf, Bundeskader
- Sabrina Ams, Bundesligaturnerin der TG Söllingen
- Katarina Vuletic, Tanzen, Bundeskader

### Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe

Im Eichbäumle 1  
76139 Karlsruhe  
Tel.: 0721/133-4556

Schulleiter:  
stellvertr. Schulleiter:  
Leistungssportkoordinator:

Hanns Jürgen Morath  
Dr. Andreas Ramin  
Jörg Faustmann