



## Kraft- und Fitnessraum bereichert Bewegungskonzept am Ganztagsgymnasium Osterburken

Daniel Modersohn, GTO Osterburken

An einem der ältesten Ganztagsgymnasien in gebundener Form in Baden-Württemberg konnte jetzt nach eineinhalbjähriger Aufbauphase ein 105 qm großer Kraft- und Fitnessbereich fertig gestellt werden, begünstigt durch eine großzügige Gerätespende. Deshalb ist es jetzt möglich, sogar im Klassenverband mit 33 Schülerinnen und Schülern zu trainieren.

Bedingt durch den ganztägigen Unterrichtsbetrieb bestehen bei den Schülern letztendlich zu geringe Bewegungsmöglichkeiten. So entstand die Idee, aus zwei Abstellräumen und ei-

ner Empore in der Sporthalle der Schule einen Fitnessbereich zu machen. Einige feste Nutzergruppen der Schule sind regelmäßig zu festgelegten Zeiten im Fitnessbereich:

### Fitness-AG

Hier können Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse dienstags und donnerstags ein bis zweistündig Ausdauer (3 Laufbänder, 4 Fahrradergometer, 1 Stepper) oder an Geräten gezielt unter Aufsicht trainieren.

### Oberstufensport

Durch den Fitness- und Kraftraum ist eine optimale Verbindung von Sporttheorie und Praxis möglich (z. B. Trainingslehre). Darüber hinaus wird durch die drei Laufbänder eine exzellente Vorbereitung in den Wintermonaten auf den Cooper-Test bzw. 30 min.-Lauf ermöglicht.

### Kollegensport

Bedingt durch den Ganztagsbetrieb mit einigen unterrichtsfreien Stunden,

oder auch nach dem Unterrichtsende, steht den bewegungsorientierten Kolleginnen und Kollegen der Fitnessbereich zur Verfügung, um sich gezielt und nach einer Einweisung von der bewegungsarmen Arbeit zu erholen und neue Energien aufzubauen, oder auch um die persönliche Fitness zu erhalten bzw. zu verbessern.

#### „Reha -Sport“ nach Verletzungen

Bei einer Schule mit über 1000 Schülern bleiben Verletzungen durch zu meist beim außerschulischen Sporttreiben erlittene Sportunfälle nicht aus, welche Unterrichtsausfälle insbesondere im Fach Sport zur Folge haben. Durch die verletzungsbedingte Zwangspause verschlechtert sich die Fitness der verletzten Schüler - gelegentlich auch von Kollegen - sehr schnell. Durch ein Ausgleichs- bzw. Ergänzungstraining können so Reha-Maßnahmen unterstützt und einem Leistungsabfall z.B. durch Training auf dem Fahrradergometer im Ausdauerbereich gezielt entgegengesteuert werden. Die verletzten Schüler (und Kollegen) können sich damit deutlich schneller wieder regenerieren und früher wieder am Sportunterricht teilnehmen.

#### Die Vertretungsstunde im Sportunterricht

Hier bietet sich die Möglichkeit, die Schüler emotional für die Trainingsmöglichkeiten, welche ein Kraft- und Fitnessraum bietet zu begeistern. Die Erprobung und Nutzung großer ansprechender Trainingsgeräte kann durchaus motivierend wirken und steigert u.a. das Selbstwertgefühl gerade jüngerer Menschen.

#### Offene Sportstätten während der Mittagspause

Für die mindestens einstündige Mittagspause stehen die Sportstätten (Schwimmbad, 2 Sporthallen) unter Aufsicht den Schülerinnen und Schülern zur Verfügung. Durch Einbeziehung des neuen Kraft- und Fitnessraums mit Betreuung konnte das Sportangebot seit diesem Schuljahr nochmals erweitert werden.

#### Internationales Schüleraustauschprogramm

Das jährlich stattfindende einwöchige Comeniusprogramm am GTO nutzt



gerne regelmäßig den Fitnessbereich, um morgens vor dem Seminarprogramm durch eine gemeinsame Sportstunde mit anschließendem gesunden Frühstück den Tag positiv zu beginnen.

#### Fazit

Der neu geschaffene Fitnessbereich in der Schule bietet vielfältige Möglichkeiten, dem allgemeinen Bewegungsmangel unserer Schüler entgegenzuwirken. Unsere Schule hat damit aus den dargestellten Gründen nur beste Erfahrungen gemacht.