

Kraftraum AG am Theodor-Heuss-Gymnasium Mühlacker

Johannes Hauff, THG Mühlacker

Kraftraum Ausstattung

1 Turm mit folgenden Übungsstationen

- Bankdrücken
- Seilzug für Trizeps
- Seilzug Lat-pull
- Rudermaschine
- Beinpresse (sitzend)
- Legcurler

Zusätzlich

- diverse Hantelstangen (Langhanteln und M-Stange)
- 2 Regale mit Kurzhantelpaaren (2,5 kg bis 20 kg)
- Fahrrad-Ergometer

Einzelgeräte

- für Bauchmuskeln (Crunches)
- für Arme/Beine mit zwei Seilzügen
- für Oberschenkelrückseite (Legcurler)
- für Brustmuskeln (Butterfly)
- für Bauch (Crunches/Situps)
- für Adduktoren/Abduktoren/Hüftbeuger
- für Brustmuskeln oder Beinmuskulatur (Langhantel im Schlitten)
- für Brustmuskeln (Langbank)
- für Rücken/Arme (Klimmzugstange)

Der Kraftraum am THG besteht schon mehrere Jahre und wurde schon immer mehr oder weniger in den allgemeinen Sportunterricht einbezogen. Eine Nutzung außerhalb des Sportunterrichts fand aber nicht statt. Schülerinnen und Schüler äußerten immer wieder den Wunsch nach erweiterten Trainingsmöglichkeiten auch außerhalb des Sportunterrichts. Zunächst wurde angeboten, parallel zu einer betreuten Sport AG, den Kraftraum mit zu benutzen. Das erwies sich jedoch rasch als unbefriedigend, weil die Trainierenden mehr Aufmerksamkeit des Lehrers der Sport AG erforderten, als gedacht, denn die Einweisung, die sie im Rahmen des Sportunterrichts erfahren hatten, reichte nicht für eine sicheres und sinnvolles Training aus.

Durch den Einsatz von Schülermentoren konnte ein 14tägiges Training gemeinsam mit der Sport AG eingerichtet werden, was sich auf Dauer jedoch ebenfalls als unbefriedigend erwies. Also mussten spezielle Mentoren für das Training im Kraftraum ausgebildet werden. Im Herbst 2007 wurde eine gründliche Einweisung mit 6 interessierten Schülerinnen und Schülern durchgeführt, die sich an Prinzipien wie Sicherheit, Gesundheit und Ökonomie orientierte. Aspekte wie die richtige, d.h. die Gelenke schonende Ausführung von Basisübungen, Sicherheit an Geräten, bzw. durch Hilfestellung des Trainingspartners, verbotene Übungen (z.B. freie Gewichte über Kopf) wurden thematisiert. Ein Ausbildungsschwerpunkt war u. a., die Grundsätze des Anfängertrainings zu erlernen wie z.B.

technisch richtige Ausführung bevor große Gewichte aufgelegt werden, viele Wiederholungen bei wenig Gewicht als Einstieg, Schmerzen beim Trainieren richtig zu deuten und Übungen für die großen Muskelgruppen zu bevorzugen.

Zunächst stand die Eigenrealisation als Voraussetzung für die Demonstrationsfähigkeit im Vordergrund, danach die Instruktion von Kraftraumneulingen und schließlich die Korrektur bei falsch ausgeführten Übungen. Dazu erhielt jeder der zukünftigen Mentoren einen Reader, mit o. g. Inhalten, der Benutzungsordnung und natürlich der Beschreibung einer Notfallkette. Am Ende der Ausbildungseinheit stand eine mündliche theoretische und praktische Überprüfung des Gelernten mit kleinen Schülergruppen.

Bei Bestehen erhielten die mindestens 16jährigen Schülermentoren einen kleinen Ausweis mit Bild, gültig für das laufende Schuljahr. Gegen diesen Ausweis erhalten sie, beschränkt auf den Nachmittag zu Beginn der parallel stattfindenden Sportstunde von der Lehrkraft den Schlüssel zum Kraftraum. Sie können nun selbstständig mit Ihnen anvertrauten Schülern trainieren. Voraussetzung ist, dass mindestens 2 Schüler trainieren, wovon einer ein Mentor sein muss. Natürlich können auch weitere Schüler neu dazukommen. Alles Nähere regelt die Benutzungsordnung. Bei Fehlverhalten eines Mentors kann der Ausweis durch jede betroffene Sportlehrkraft zeitweise oder dauerhaft eingezogen werden.

Dieses Modell hat sich bewährt und ist dadurch einfacher geworden, dass die Mentoren meist 2 bis 3 Jahre eingesetzt werden können. Mittlerweile hat sich ein Stamm von Schülern gebildet, der regelmäßig trainiert, wobei im Laufe eines Schuljahrs immer mal wieder Neugierige dazukommen, von denen dann einige „hängen bleiben“. Eine maximale Anzahl von 10 Mentoren hat sich aus Gründen der Überschaubarkeit als angemessen erwiesen.

Die Teilnehmer der AG bringen auch selbst Anregungen ein und setzten sie um. So wurden z.B. Kraftraum T-Shirts angeschafft, Trainingspläne jederzeit zugänglich gemacht, Fachbücher angeschafft (z.B. Bauchmuskeltraining, Kurzhanteltraining), ein Belegungsplan ausgehängt u.v.m.

Insgesamt wird das Modell als sehr erfolgreich bewertet, weil die Mentoren selbstständig werden, Verantwortung für andere und auch für die Geräte übernehmen, eine positivere Einstellung zur Schule entwickeln und – natürlich – weil sie durch regelmäßiges Trainieren zum Teil sehr gute Erfolge erzielen. Das Modell wird von den Sportlehrkräften gerne mitgetragen, weil es so gut wie keine Schwierigkeiten gibt und es als gute Ergänzung zum Sportunterricht angesehen wird. Die Schulleitung honoriert die Möglichkeiten, die sich dadurch auch für Schüler insbesondere der Klassen 9 - 10 bieten, die oft im Schulalltag „schwierig“ sind und ermöglichte die Anschaffung eines Fahrradergometers als weitere Ergänzung und Bereicherung.

KRAFTRAUMBENUTZUNG von A bis Z (Hauff, September 2010)

<p>Alter: Schüler, die das 15. Lebensjahr nicht vollendet haben, können die Kraftraum-AG nicht nutzen.</p>
<p>Andere Schulen: Schülerinnen und Schüler aus anderen Schulen in Mühlacker können nicht an der AG teilnehmen. Grund: Schwierigkeiten bei Unfällen, Verletzungen, Disziplinproblemen (Haftung und Aufsichtspflicht)</p>
<p>Anspruch auf Trainingszeit besteht nicht. Wenn ein Sportlehrer mit seiner Klasse den Kraftraum benutzen will, hat das Vorrang. Grund: Sportunterricht geht vor privatem Trainieren</p>
<p>Anweisungen der Verantwortlichen gelten für alle Schüler und müssen befolgt werden. Bei Schwierigkeiten wird sofort eine Lehrkraft verständigt. Grund: Die Verantwortlichen brauchen für ihren ‚Job‘ Autorität.</p>
<p>Beschädigungen: Wenn Beschädigungen verursacht oder bemerkt werden, muss der Hausmeister oder ein Sportlehrer informiert werden. Keine Meldung bedeutet, dass der Kraftraum beim Verlassen in Ordnung war. Grund: Versicherungs- und Haftungsfragen, Ein Zettel im Briefkasten der Halle ist auch eine Möglichkeit.</p>
<p>Durchführung von Übungen: Der Verantwortliche kann Fragen zur Durchführung von Übungen beantworten. Ansonsten kann er bei Sportlehrern Rat holen. Aber NICHT den Sportunterricht stören !!! Grund: Verletzungen durch falsches Training sollen vermieden werden.</p>
<p>Eingang = Ausgang ist nur über die Schülerumkleidekabinen erlaubt. Schüler über den Notausgang und das Foyer der Halle herein-/hinaus zu lassen, ist verboten ! Grund: Das Schlüssel- und Hausrecht bleibt beim Hausmeister.</p>
<p>Ende der Trainingszeit: Der Verantwortliche fragt die Lehrkraft, von der er den Schlüssel erhält, wann der Kraftraum wieder abgeschlossen sein muss. Grund: Der reguläre Sportunterricht soll mögl. wenig gestört werden.</p>
<p>Fahrrad-Ergometer: Ohne Einweisung kein Training.</p>
<p>Maximalzahl: Im Kraftraum trainieren gleichzeitig nicht mehr als 12 Schüler. Gegebenenfalls wegschicken. Grund: Ab einer gewissen Anzahl ist sinnvolles Trainieren nicht mehr möglich.</p>
<p>Musik: Kann mitgebracht werden. Wenn Sportlehrer oder Hausmeister es wollen, wird leiser gestellt oder ausgemacht. Grund: Andere sollen möglichst, wenig gestört werden.</p>
<p>Pünktlichkeit: Wenn Schüler zum Training später kommen, müsst ihr das selbst regeln. Auf keinen Fall bleibt die Tür der Umkleide nach außen offen. Listen mit Handynummern haben sich bewährt. Grund: Diebstahlgefahr und der reguläre Sportunterricht soll mögl. wenig gestört werden.</p>
<p>Schlüssel: Der Kraftraumschlüssel Nr. 35 wird von den Sportlehrern nur gegen einen Ausweis an einen der Kraftraum-Mentoren übergeben. Bei Rückgabe des Schlüssels bekommt man den Ausweis zurück. Grund: Wir müssen bei Verlust des Schlüssels einen Ansprechpartner haben.</p>
<p>Sicherheit 1: Es ist verboten den Kraftraum zu benutzen, ohne dass noch ein THG-Sportlehrer in der Halle ist. Grund: Versicherungs- und Haftungsfragen</p>
<p>Sicherheit 2: Es ist verboten alleine zu trainieren; Mindestzahl im Kraftraum zwei, davon ein Mentor. Grund: Beim Trainieren mit freien Gewichten muss eine Sicherung da sein.</p>
<p>Sicherheit 3: Wenn der Mentor bemerkt, dass Übungen falsch / gesundheitsgefährdend durchgeführt werden, muss er denjenigen darauf hinweisen. Grund: Verletzungen durch falsches Training sollen vermieden werden.</p>
<p>Sicherheit 4: Beim Üben mit der Langhantel (Bankdrücken) muss durch eine zweite Person gesichert werden. Grund: Verletzungen durch Überschätzung sollen vermieden werden.</p>
<p>Umkleidekabinen: Schüler die den Kraftraum benutzen, haben keinen Anspruch auf einen zusätzlichen Umkleideraum. Grund: Die Benutzung des Kraftraums nur durch Schüler ist ein Zugeständnis des Hausmeisters, das nicht automatisch mehr Umkleideräume bedeutet.</p>
<p>Trainingstage im Schuljahr 2010-11: Nach Aushang am Sportbrett</p>
<p>Zustand: Egal, wie der Kraftraum beim Betreten aussieht: Am Ende der Trainingszeit wird er aufgeräumt hinterlassen – Kurzhanteln auf den Ablagen, etc. Grund: Niemand will am Anfang zuerst aufräumen müssen.</p>