

Peter-Petersen-Gymnasium Mannheim:

Kompakttage in Schöneck - eine Standortbestimmung für den Neigungskurs 12

Johanna Kerbs, Peter-Petersen-Gymnasium Mannheim

Nach der Bekanntgabe der Deputate für das kommende Schuljahr stand für mich auf Grund der guten Erfahrungen mit dem Kurs 2003 schnell fest, dass ich auch mit diesem Kurs gleich zu Beginn des Schuljahres wieder in die Sportschule Schöneck fahren wollte. Noch vor Beginn der Sommerferien waren die Schüler schnell überzeugt, dass die drei Kompakttage die richtige Gelegenheit für eine Standortbestimmung in den einzelnen Disziplinen sein würden, außerdem konnte man sich so schnell besser kennen lernen, auch wenn die Teilnehmerzahl (6 Mädchen – 4 Jungen) grundsätzlich überschaubar war.

Wie schon vor zwei Jahren sollte der Kurs im Theorieteil mit den Inhalten und Zielen der Trainingslehre in Verknüpfung mit praktischen Beispielen vertraut gemacht werden, auch sollten schon beispielhafte Aufgaben mit Hilfe des Lehrbuchs gelöst werden können. In der Praxis galt es, eine Standortbestimmung sowohl in den Individual- als auch in den Mannschaftssportarten durchzuführen. (Wegen fehlender Außenanlagen in Schöneck ist hier die Leichtathletik ausgenommen).

Nun aber zum eigentlichen Ablauf:

Gemäß den Prinzipien der optimalen Relation von Belastung und Erholung (konnte nicht immer eingehalten werden) und der wechselnden Belastung, wurde ein Programm zusammengestellt, in dem sich Theorie, Mannschafts- und Individualsportarten ständig abwechselten.

Gleich nach der Ankunft am Montagmorgen wurde zunächst einmal geklärt, mit welchen Erwartungen die Schülerinnen und Schüler angereist waren: hier wurde neben Stärkung des Teamgeistes und Spaß an den Sportspielen auch die Erwartung geäußert, Kondition und Technik zu verbessern. Einige formulierten auch Ängste vor der Erkenntnis, nicht mithalten zu können. (Hier war vor allem das Schwimmen gemeint, da am PPG in der Unter- und

Mittelstufe aus organisatorischen Gründen kein Schwimmunterricht erteilt werden kann.)

In den anschließenden Volleyballeinheiten bestätigten sich diese Ängste nicht. Motiviert und instruiert von einer Mitschülerin, die in der badischen Auswahl spielt, kam man hier übereinstimmend zu der Erkenntnis, dass in technischer Hinsicht zwar noch einige Mängel bestehen, dass diese aber durch den großen kämpferischen Einsatz aller Mitspieler kompensiert wurden.

Etwas zurückhaltender wurden die eigenen Leistungen im Schwimmen beurteilt. Hier wurde überdeutlich, dass an unserer Schule bis Klasse 12 praktisch kein Schwimmunterricht stattfindet, überrascht waren die Schüler aber von den relativ großen Fortschritten, die sie in technischer Hinsicht schon nach zwei Stunden gemacht hatten.

Nach einer weiteren Theoriestunde, in der die Ergebnisse der Gruppenarbeit zum Thema „Gesetze und Prinzipien“ gesichert wurden, klang der Abend mit dem „Wunder von Bern“ aus, und fast alle waren froh, als sie ins Bett gehen „durften“

Am zweiten Tag standen im theoretischen Bereich „Krafftfähigkeiten“ und „Methoden des Krafttrainings“ im Vordergrund. Verknüpft mit der Praxis wurde dieses Thema, indem zwei Schülergruppen die Aufgabe erhielten, je ein exemplarisches Kraftausdauer- und Maximalkrafttraining im Kreis bzw. an Stationen zu organisieren. Ausgewählte Aufgaben zu diesem Themenbereich wurden mit Hilfe des Lehrbuchs und eines „Antwortpuzzles“ gelöst. Spätestens hier wurde den Schülerinnen und Schülern bewusst, dass es in Zukunft galt, die Inhalte des Lehrbuchs so zu „verinnerlichen“, dass die Aufgaben alleine gelöst werden können.

Begonnen wurde der Vormittag jedoch mit einer Einheit „Rhythmische Gymnastik und Bodenturnen“, bei der jeder Einzelne seinen „Ist-Zustand“ überprüfen konnte. Hier fiel das Ergebnis zugunsten der Mädchen aus, die Defizite

bei den Jungen sind eindeutig auf die fehlende Körperspannung zurückzuführen.

Letzte praktische Einheit am Nachmittag war die zweite Schwimmstunde, in der die Atemtechnik beim Brustschwimmen sowie Startsprung und Wende im Vordergrund standen.

Abends hatten wir viel Spaß in der Kegelbahn, vor allem weil die Lehrerin nicht mit konstanten Leistungen überzeugen konnte.

Überraschenderweise waren die Schülerinnen und Schüler auch noch am dritten Tag stark motiviert, so dass das Programm bis zur Abreise am frühen Nachmittag noch in vollem Umfang durchgezogen werden konnte. Neben einer Einheit Basketball stand eine Theorie/Praxisverknüpfung im Fitnessraum im Vordergrund. Die Schüler erhielten einen „Muskelguide“, auf dem die entsprechenden Muskelgruppen, die bei den einzelnen Übungen beansprucht werden, nicht nur benannt, sondern auch sichtbar sind. Auf den einzelnen Blättern wurde nun ein Belastungsgefüge erstellt, das in den folgenden Monaten individuell dem Trainingszustand angepasst und im schuleigenen Kraftraum auf freiwilliger Basis weitergeführt werden kann. Zu Hause haben sich inzwischen Trainingsgruppen gebildet, die ihre Freistunden zum Muskelaufbautraining nutzen, auch werden bereits Verabredungen zum Schwimmtraining getroffen.

Diese innerhalb kürzester Zeit entstandene Eigeninitiative bestätigt, dass die Kompakttage ein voller Erfolg waren, der Kurs denkt gerne an die „anstrengende, aber tolle Zeit auf Schöneck“ zurück und möchte unbedingt noch einmal dorthin „...wenn es nicht anders möglich ist, auch in den Ferien.“