

Willigis Gymnasium & Realschule Mainz

Fachschaft Sport

- Fachschaftsinformationen -

Die folgenden Seiten sollen einen kurzen Überblick über die Tätigkeits- und Aufgabenbereiche der Fachschaft Sport an den Willigis Schulen in Mainz aufzeigen.

Sportveranstaltungen im Laufe eines Schuljahres:

1. Fachkonferenz Sport:

Erster Schultag nach der Dienstbesprechung (Ansprechpartner: Lukas Müller)

Wahl der MSS-Sportkurse Jg. 11:

Erste Sportstunde der Jahrgangsstufe 11 in der Mensa (Ansprechpartner: Uli Meurer)

Bundes-Jugendspiele:

Freitags vor der Schulwanderwoche (Ansprechpartner: Harald Roll)

Spendenlauf der Jg. 10 am Willigis-Tag:

Am 24. Februar eines jeden Jahres laufen die 10. Klässler den 3-Brücken-Lauf als Spendenlauf (Ansprechpartner: Lukas Müller)

Skifahrt der 7. Klassen:

Im Frühjahr eines jeden Jahres fahren alle 7. Klassen auf Skifahrt. Die Organisation obliegt Uli Meurer.

Schwimmtag der 5. Klassen:

Alle neuen Sextaner werden an einem Vormittag im Taubertsbergbad in ihren Schwimmfähigkeiten geprüft (Jugend-Schwimmabzeichen in Bronze „Freischwimmer“; Ansprechpartner: Lukas Müller)

Gutenberg-Marathon:

Schülerstaffeln sollen am Gutenberg-Marathon starten (Ansprechpartner: Matthäus Hoffmann)

Spendenlauf der Orientierungsstufe:

Jedes Jahr laufen die Schüler der Orientierungsstufe einen Spendenlauf auf der Zitadelle zugunsten von Mary's Meals und der Orientierungsstufen-Ausstattung. (Ansprechpartner: Matthäus Hoffmann, Jutta Kerzan, Jenny Klein)

Uni-Sport-Projekte der 9. Klassen:

Gegen Ende des Schuljahres veranstalten Studenten der Uni Mainz Projekte für unsere 9. Klassen (Ansprechpartner: Peter Sikora)

Sportspiele-Turniere:

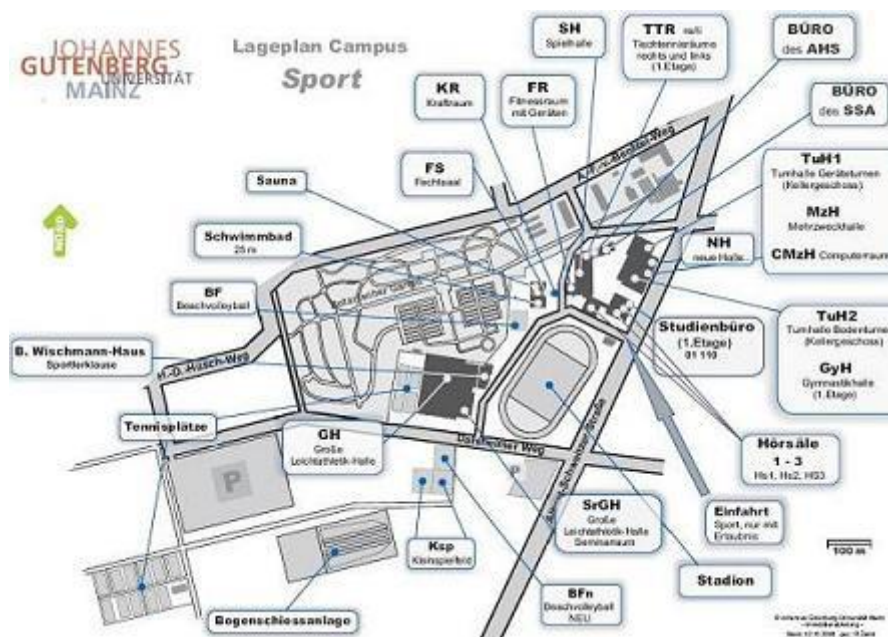
In der letzten Schulwoche spielen alle Klassen ihre Schwerpunktsportarten stufenübergreifend gegeneinander in Turnierform. Die 5. Klassen spielen ein Quietschie-Turnier, die 6. Klassen spielen Handball, die 7. Klassen Basketball, die 8. Klassen Fußball und die 9. Klassen Volleyball (Ansprechpartner: Matthäus Hoffmann und Olly Balmes)

Besonderheiten des Sportunterrichts der Willigis-Schulen:

Die folgenden Informationen geben einen Überblick über den unterrichtspraktischen Alltag der Fachkonferenz Sport.

Sportstätten:

- Große Sporthalle der Schule (SpH)
- Gymnastikhalle der Schule (Gym)
- Sporthalle des Prietersminars (SemH) (Greibenstraße, 55116 Mainz)
- Taubertsbergbad Mainz (Wallstraße 9, 55122 Mainz)
- Sportplatz des MTV von 1817 (Schillstraße 15, 55131 Mainz)
- Leichtathletikhalle und -stadion der Uni-Mainz



Für die Sportstätten und den Kontakt zu Uni und Verein ist Peter Sikora Ansprechpartner.

Den Hallenplan erstellt Harald Roll

Eine Übersicht über die Hallennutzungsregeln ist bei Lukas Müller erhältlich.

Schlüssel für die einzelnen Ballwagen und Schränke sind ebenfalls über Lukas Müller erhältlich.

Sportunterricht/Stoffverteilungsplan:

Unterrichtsinhalte für die Sekundarstufe I

Klasse 5 (3 Wochenstunden → 90 Jahresstunden)

15 Std. AMG	Die AMGs sind hier in besonderem Maße für die Sportarten Gerätturnen, Leichtathletik sowie im Hinblick auf den Umgang mit dem Ball zu legen.
15 Std. GSF	Die GSF werden hier in besonderem Maße im Bereich der Profilsportart „Lacrosse“ gelegt. Darüber hinaus sollen die Schüler bereits in sog. „Kleinen Spielen“ erste Erfahrungen im Bereich der Individual- und Gruppentaktik sammeln.
15 Std. Leichtathletik (AF 1)	<i>(alle aufgeführten Inhalte sind auch immer mit den AMGs in Verbindung zu betrachten)</i> Lauf: <ul style="list-style-type: none">• Ausdauerschulung (Läufe über mind. 15 min)• Verbesserung der Sprintfähigkeit (Sprintbewegung: Lauf-ABC bis Gesamtkoordination)• Startformen (Hoch- und Tiefstart)• Rhythmisches Überlaufen niedriger Hindernisse• Staffelläufe Sprung: <ul style="list-style-type: none">• Hockweitsprung (Steigerungslauf, kraftvoller Absprung und beidbeinige Landung) Wurf: <ul style="list-style-type: none">• Schlagwurftechnik/80g (Wurfauslage, explosiver Abwurf, 3-Schritt-Anlauf, Stemmschritt) Regelkunde: <ul style="list-style-type: none">• Grundlegende WK-Regeln im Hinblick auf BuJuS
15 Std. Turnen (AF 1)	<i>(alle aufgeführten Inhalte sind auch immer mit den AMGs in Verbindung zu betrachten)</i>

	<p>Grundlegende Bewegungserfahrungen (aus Turn- und Gymnastikelementen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancieren, Schwingen, Hindernisturnen, rhythmische Bewegungsfolgen, Partnerturnen, Synchronturnen, Akrobatik <p>Bewegungsfertigkeiten aus den Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollen, • Auf- Umschwungbewegungen, • Springen ohne und mit Stütz, • Überschlagen und • Felgen <p>an unterschiedlichen Geräten</p> <p>Kenntnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helfen und Sichern • Auf- und Abbau von Geräten • Beschreiben einfacher Bewegungen <p>Wichtig: Die Sportlehrkraft kann sich frei entscheiden, welche Geräte sie in welchem Schuljahr unterrichten möchte. Wichtig ist aber, dass die Schüler am Ende der OS alle mindestens einmal Boden, Barren, Reck und Sprung geturnt haben)</p>
<p>20 Std Profilsportart (Lacrosse) (Diese Stunden sind in Kombination mit den 10 Std. der Klasse 6 im Bereich B zu verstehen)</p>	<p>Genauere Inhalte folgen im Zuge der Konzeptgestaltung. Handballspiel ist bereits hier als Vorgriff auf Jg. 6 möglich.</p>
<p>10 Std. Pädagogischer Freiraum</p>	<p>Möglichkeiten zur freien Entfaltung</p>

Klasse 6 (3 Wochenstunden → 90 Jahresstunden)

<p>10 Std. AMG</p>	<p>Die AMGs sind hier als Fortführung der Inhalte aus Jg. 5 zu verstehen. Im Hinblick auf die Schwimmbildung sollte in diesem Bereich ein besonderes Augenmerk auf spezifische motorische Grundlagen für das Schwimmen gelegt werden.</p>
<p>15 Std. GSF</p>	<p>Auch hier erfolgt die Ausbildung im Sinne des Zielspiels der Jahrgangsstufe „Handball“. „Kleine Spiele“ sollen die Schüler im Hinblick auf individual- und gruppentaktische Entscheidungsfindung vorbereiten und schulen.</p>
<p>15 Std. Turnen (AF 1)</p>	<p><i>(alle aufgeführten Inhalte sind auch immer</i></p>

	<p><i>mit den AMGs in Verbindung zu betrachten)</i></p> <p>Grundlegende Bewegungserfahrungen (aus Turn- und Gymnastikelementen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancieren, Schwingen, Hindernisturnen, rhythmische Bewegungsfolgen, Partnerturnen, Synchronturnen, Akrobatik <p>Bewegungsfertigkeiten aus den Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollen, • Auf- Umschwungbewegungen, • Springen ohne und mit Stütz, • Überschlagen und • Felgen <p>an unterschiedlichen Geräten</p> <p>Kenntnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helfen und Sichern • Auf- und Abbau von Geräten • Beschreiben einfacher Bewegungen <p>Wichtig: Die Sportlehrkraft kann sich frei entscheiden, welche Geräte sie in welchem Schuljahr unterrichten möchte. Wichtig ist aber, dass die Schüler am Ende der OS alle mindestens einmal Boden, Barren, Reck und Sprung geturnt haben)</p>
<p>30 Std. Schwimmen (AF 1)</p>	<p>Bewegungserfahrungen und -sicherheit im Wasser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schweben, Atmen, Abstoßen und Gleiten • Tauchen nach Gegenständen (max. 2 m), Strecken (max. 25 m) <p>Brustschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordination von Arm- und Beinbewegung mit der Artmung <p>Kraulschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleitlage • Koordination von Armbewegung und Atmung und Beinbewegung <p>Start:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Beckenrand und vom Block <p>Wenden:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Drehwende <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springen vom 1-Meter-Brett <p>Ausdauerschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6-8 Minuten in einer Technik <p>Schnellschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 m in einer Technik <p>Kenntnisse (Grundlagen des Rettungsschwimmens):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnis der Bade- und Sicherheitsregeln
<p>10 Std. Handball (siehe Stundenverteilung Klasse 5 im Bereich B) AF 1</p>	<p>Technik</p> <p>Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlagwurf als Zuspiel und Torwurf <p>Fangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beidhändiges Fangen im Stand und aus der Bewegung <p>Prellen/Dribbling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prellen und Dribbeln in der Bewegung <p>Taktik</p> <p>Angriff:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache taktische Handlungen (z.B. Freilaufen und Anbieten • In Überzahl- und Gleichzahlsituationen und im Gegenstoß • Situationsgerechtes Zuspielen und Werfen auf das Tor <p>Kleingruppenspiele; 3:3, 4:4 oder 2x3:3</p> <p>Abwehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Offensive Manndeckung <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vereinfachte Handballregeln (3-Schritt-Regel, Doppel-Dribbling, Wurfkreis und Spielfeldbegrenzungen) <p>→ Am Ende des Schuljahres findet ein Handballturnier der 6. Klassen statt.</p>

10 Std. Pädagogischer Freiraum	Möglichkeiten zur freien Entfaltung

Klasse 7 (3 Wochenstunden → 90 Jahresstunden)

<p>15 Std. Leichtathletik (AF 1)</p>	<p>Hochsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hochspringen in verschiedenen Techniken (z. B. Flop) • Anlaufform, Anlaufrhythmus, Absprung, kontrollierte Landung) <p>Lauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerschulung (Läufe bis 2000 m) • Verbesserung der Sprintfähigkeit (75 m) • Laufen über Hindernisse im Dreier- oder Fünfer-Rhythmus • Steigerung von Abständen und Höhen der Hindernisse <p>Kugelstoß:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoßen von Kugeln mit angemessenem Gewicht (3-5 kg) • Stoßauslage, Auftaktbewegung, Ganzkörperstreckung
<p>15 Std. Turnen (AF 1)</p>	<p>Wiederholung der Gerätturndisziplinen aus den Jahrgängen 5 und 6</p>
<p>15 Std. Basketball (AF 1)</p>	<p>Technik:</p> <p>Korbwurf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korbleger aus dem Dribbling • Positionswurf aus dem Stand <p>Fangen des Ballles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beidhändiges Fangen im/zum Stand (mit Stopps) <p>Passen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beidhändiges (ggf. auch indirektes) Passen aus dem Stand (mit Ausfallschritt) und aus der Bewegung

	<p>Dribbeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln aus dem Stand/ aus der Bewegung (auch mit der ungeübten Hand) <p>Beinarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung- und Schrittstopp, möglichst bereits im Sternschritt (Face-Bewegung) <p>Rebound:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beidhändiges Sichern des Balles mit beidbeiniger Landung <p>Taktik:</p> <p>Angriff:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freilaufen und Anbieten (ohne Ball) • Bedrohen des Korbes bei Ballbesitz • Parteiballspiele in Über- und Gleichzahl • Minibasketball nach vereinfachten Regeln <p>Abwehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Verteidigung (Mann-Mann-Verteidigung) <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foulregel, Dribbelregel, Ausballregel, Anbahnung der Schrittregel und Zeitregeln <p>→ Am Ende des Schuljahres steht das Basketballturnier der 7. Klassen</p>
15 Std. Lacrosse	Genauere Inhalte folgen im Zuge der Konzeptgestaltung.
15 Std. Pädagogischer Freiraum	Freie Entfaltungsmöglichkeit

Klasse 8 (2 Wochenstunden → 60 Jahresstunden)

20 Std. Schwimmen (AF 1-2)	<p>Bewegungserfahrungen und Bewegungssicherheit im Wasser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tieftauchen (max. 3,50 m) AF 2
-----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Brustschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Technikmerkmale aus Jg. 6 sowie Hinzunahme der Kopfsteuerung <p>Kraulschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Technikmerkmale aus Jg. 6 sowie Hinzunahme der Gesamtkoordination <p>Wenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Wenden aus Jg. 6 • Drehwende <p>Start:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Startformen aus Jg. 6 <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung vom 3m-Brett <p>Ausdauerschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 15 Minuten Dauerschwimmen in einer Technik <p>Schnellschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 50 m in zwei Techniken
<p>15 Std. Fußball (AF 1)</p>	<p>Technik:</p> <p>Ballannahme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Annahme rollender Bälle, ggf. auch in Spielnahen Situationen <p>Passen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flaches Zuspiel (möglichst in verschiedenen Stoßarten) <p>Ballführung/Dribbling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Führen des Balles <p>Torschuss:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torschuss in individueller Ausführung (z. B. Innenseitstoß, Spannstoß) <p>Taktik:</p>

	<p>Angriff:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielformen in Über- und Gleichzahl • Freilaufen und Anbieten • Spiel mit Rollenverteilung (z. B. in der Spielsituation 5:5 bis 7:7) • Raumaufteilung und Aufgaben für den Angreifer <p>Abwehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mannverteidigung • Orientierung an Ball, Ziel, Gegen- und Mitspielern • Aufgaben für Verteidiger • Torwartverhalten <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk für Kleinfeldfußball (z. B. Foulregel) • Regelwerk für Futsal (vgl. Fritz-Walter-Cup)
15 Std. Lacrosse	Genauere Inhalte folgen im Zuge der Konzeptgestaltung
10 Std. Pädagogischer Freiraum	Möglichkeit zur freien Entfaltung

Klasse 9 (2 Wochenstunden → 60 Jahresstunden)

<p>15 Std. Leichtathletik (AF 2)</p> <p>(Ziel: Es sollten mindestens zwei Disziplinen (aus Lauf, Sprung und Wurf/Stoß) im AF 2 erreicht werden)</p>	<p>Lauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerschulung (Läufe über mindestens 30 Minuten, Läufe bis 3000 m, Geländeläufe) • Verbesserung der Sprintfähigkeit (Sprintausdauer 100 m) • Überlaufen von Hindernissen (Laufen über Hürden) → Gesamtkoordination (Überlaufen von mind. 3 Hürden) <p>Sprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung (Schrittweitsprung; aktiver Schwungbeineinsatz, Flugphase, Gesamtkoordination) • Eine Hochsprungtechnik (z. B. Flop) (Koordination von Abdruck- und Schwungbeineinsatz, Flugphase, Landung, Gesamtkoordination)
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Wurf/Stoß:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesamtkoordination der Seitstoßtechnik • Einführung in weitere Techniken (O´Brien-Technik, Drehtechnik)
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Die Unterrichtsinhalte der Sekundarstufe II richten sich nach der jeweils gewählten Sportartenkombination. Eine tabellarische Übersicht über die einzelnen Inhalte kann ebenfalls bei Lukas Müller eingesehen werden.

Aktive Pausen:

Für die Schüler der 5., 6. und 7. Klasse gibt es zweimal wöchentlich die Möglichkeit, an einer Aktiven Pause in der großen Sporthalle oder der Gymnastikhalle teilzunehmen. Ansprechpartner sind hier Olly Balmes und Gregor Brantzen.

Skifahrt der 7. Klassen:

Alle 7. Klassen des Gymnasiums fahren im Frühjahr eines jeden Jahres für eine Woche auf Skifahrt. Die Organisation leitet Uli Meurer.

Sport-AG´s:

Für die Koordination der Sport-AG´s ist Eva Spinner zuständig.

JtfO-Wettkämpfe:

- Handball (Ansprechpartner WK III + IV: Roderik Becker; WK I + II: Peter Sikora)
- Leichtathletik (Ansprechpartner: Jenny Klein)
- Fußball (Ansprechpartner: Walter Ryczeck)
- Schwimmen (Ansprechpartner: Harald Roll)
- Golf (Ansprechpartner: Claus Christian Speck und Bernd Schmitt)
- Basketball (Ansprechpartner: Markus Wohn)

Sportverein „FKS Willigis Mainz e.V.“

Der „FKS Willigis Mainz e.V.“ steht in unmittelbarer Verbindung zu den Willigis-Schulen. Gerd Stanger als Kassenwart und Lukas Müller als Kollegiumsvertreter sind Mitglieder des Vereins-Vorstands und können bei Fragen gerne angesprochen werden.

Abteilungen:

- Lacrosse
- Familienturnen
- Ski und Snowboard
- Parkours
- Fitness-Gymnastik