

### **4.1.3 Sportprofil**

#### **Rudern**

Rudern ist ein traditioneller Bestandteil unserer Schule. Neben der Möglichkeit, ab der 6. Klasse freiwillig an der Ruder-AG teilzunehmen, ist in der 9. Klasse das Rudern wesentlicher Bestandteil des Sportunterrichts und somit verpflichtend für alle Neuntklässler.

Nach einer zweitägigen Einführungsphase am Möhnesee durch die Lehrer\_innen und erfahrene ehemalige Schüler\_innen setzen die 9. Klassen das Rudern auf dem Dortmund-Ems-Kanal in den schuleigenen Ruderbooten fort.

Dabei werden vielseitige Kompetenzen erlernt. Beim Rudern sitzen alle Schüler\_innen sprichwörtlich „in einem Boot“. Rudern in der Jahrgangsstufe 9 ist im internen Lehrplan des Fachbereichs Sport verankert. Neben dem Rudern und Steuern in breiten Gigbooten besteht auch die Möglichkeit, in schmaleren Booten und gar Einern zu rudern, was viele Differenzierungsmöglichkeiten bietet.

In der Oberstufe besteht in der Qualifikationsphase die Option, ein sportliches Profil mit dem inhaltlichen Schwerpunkt Rudern zu wählen. Ebenso besteht für die Schüler\_innen der 9. Klassen die Möglichkeit, auch an der Ruderriege teilzunehmen und somit an Wanderfahrten im In- und Ausland oder an Wettkämpfen teilzunehmen.

#### **Ruderriege**

Als 1899 der Dortmunder Hafen und der Dortmund-Ems-Kanal gebaut wurden, wurde die Ruderriege des damaligen Bismarck-Realgymnasiums gegründet. Sie ist damit die älteste noch bestehende Ruderriege Dortmunds. Nach dem Krieg wurde aus dem Bismarck-Realgymnasium das Max-Planck-Gymnasium der Stadt Dortmund. Seitdem heißt die Riege offiziell "Ruderriege von 1899 am Max-Planck-Gymnasium Dortmund". Dennoch zeugt das "B" in der Flagge noch vom alten Namen.

Verantwortlich für die Riege ist der von der Schule eingesetzte Protektor. Zusammen mit den Übungsleitern organisiert er den Ruderbetrieb und ist für die Durchführung von Wanderfahrten zuständig. Seit 1995 gibt es zudem einen Vorstand, der jährlich von den Mitgliedern gewählt wird und bei wichtigen Entscheidungen deren Interessen vertritt. Die Ruderriege hat zu Zeit ca. 95 Mitglieder. Diese bestehen beinahe ausschließlich aus Schüler\_innen oder ehemaligen Schüler\_innen unserer Schule.

Gefördert und unterstützt wird die Ruderriege durch den "Verein der Freunde der Ruderriege" und das Max-Planck-Gymnasium Dortmund.

Als aktivste unter den Dortmunder Schülerruderriegen hat die Ruderriege am MPG einen festen Platz im städtischen Bootshaus am Dortmund-Ems-Kanal bei Kilometer 1,8. In drei Bootshallen liegen über 30 Boote. Den größten Teil stellen dabei Wander- und Freizeitboote.

Überhaupt spielt der Rennsport bei der Ruderriege nur eine untergeordnete Rolle. Stattdessen werden jährlich mehrere Wanderfahrten durchgeführt. Die Wanderfahrten sind ausgerichtet auf das Können der unterschiedlich alten Schüler\_innen. Die weniger erfahrenen Schüler\_innen werden durch einfachere und kürzere Wanderfahrten langsam an die längeren Sommerwanderfahrten herangeführt. In den Herbstferien führen wir jährlich ein Herbstlager am Möhnesee durch.

Durch den großen Zusammenhalt der Mitglieder der Ruderriege ist es immer wieder möglich, neue, zumeist jüngere Ruderfreund\_innen auszubilden. Durch die Möglichkeit der außerordentlichen Mitgliedschaft nach dem Abitur ist es den ehemaligen Schüler\_innen der Schule somit auch später möglich, noch Kontakt zur Schule zu behalten.

### **Skifahrt nach Piesendorf**

Die Skistufenfahrt der Jahrgangsstufe EF (früher Stufe 10) ist seit über 30 Jahren im Schulfahrtenprogramm des MPG verankert. Die Fahrt wird von zwei Fahrtleitern, die über die entsprechenden Fahrleiterscheine verfügen, geleitet. Weitere Sportlehrer\_innen des MPG sowie Lehrer\_innen der Schule mit ausgewiesenen Fähig- und Fertigkeiten in der Ski- und Snowboardausbildung begleiten die Fahrt. Seit 2000 wird die Ausbildung der Schüler\_innen durch das Sportseminar Dortmund unterstützt. Die Teilnahme ist für Schüler\_innen der EF verpflichtend.

Die Fahrt nach Piesendorf (Österreich) findet in der 1. oder 2. Februarwoche statt und dauert 8 Tage. Die Unterbringung erfolgt im Jugendgästehaus Notburgahof.

Folgende Skigebiete werden genutzt:

Schmittenhöhe (Zell am See)

Nagelköpfel (Piesendorf-Walchen)

Im Zusammenhang mit der Skistufenfahrt stehen folgende pädagogische Aspekte im Vordergrund:

- sozial-integrative (allgemein)
- leitende pädagogische Prinzipien gemäß Kernlehrplan / Lehrplan NRW SI / II Sport
- Außerdem werden folgende sozial-integrative Aspekte verfolgt:
- gemeinsames Kennen lernen und Erleben eines Naturraumes
- Gestaltung von Veranstaltungen und Programmen abseits des sportlichen Teils
- Eingliederung in Lerngruppen
- Einbringung in gruppendynamische Lernprozesse

Die sportlichen Aspekte der Fahrt stehen im Zusammenhang mit dem Bewegungsfeld „Gleiten, fahren, rollen“. Die leitenden pädagogischen Prinzipien sind dabei:

- „Etwas wagen und verantworten“

- „Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern“
- „Das Leisten erfahren und verbessern“

Die Schulung erfolgt in Gruppen mit maximal 10-11 Schüler\_innen. Jeder Gruppe ist ein Ausbildungslehrer zugeordnet, wobei speziell in den Anfängergruppen Referendar\_innen des Sportseminars den Unterrichtsprozess als zusätzliche Lehrkräfte unterstützen.

Die Anfängerausbildung erfolgt an den ersten beiden Tagen in einem ortsnah gelegenen Anfängerskischulgebiet, wobei im Rahmen des ersten Ausbildungsabschnittes ausschließlich auf Kurzcarvern (< 100cm) geschult wird (ABS-Technik). Im Verlauf dieses Übungsabschnittes stehen Gruppen- und Partnerarbeit sowie das Durchfahren und Schulen mittels eines Lernparcours im Mittelpunkt des Unterrichtsgeschehens, aber auch die Vermittlung von Verhaltensmaßnahmen auf der Piste (FIS-Regeln). Am dritten Tag erfolgt dann der Wechsel in das Hauptskigebiet (Schmittenhöhe), verbunden mit dem Umsteigen auf längere Carver (> 130 cm).

Schüler\_innen mit Lernrückständen aufgrund gesundheitlicher oder motorischer Schwierigkeiten werden in einer gesonderten Kleingruppe zusammengefasst und verbleiben einen weiteren Tag zwecks intensiver Nachschulung im Anfängergebiet. Schüler\_innen mit schnellen Lernfortschritten werden zumeist einer neuen Lerngruppe (u. U. auch einer Fortgeschrittenen-Gruppe) zugeordnet, wo sie ihre Kenntnisse und ihr technisches Fahrvermögen in einer homogeneren Leistungsgruppe ausbauen können.

Die Fortgeschrittenen (Snowboarder und Skifahrer) fahren von Anbeginn an in das Hauptskigebiet, wo sie in den unterschiedlichen Leistungsgruppen ihr Fahrvermögen unter Anleitung und mittels verschiedener Lehrmethoden, wechselnden Geländeprofilen, Pisten mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, verbessern, vertiefen und erweitern.

Auch hier gilt das Prinzip der Durchlässigkeit in den Gruppen (Kriterien: Lernfortschritte, Leistungsvermögen und –defizite).

### **Sport-LK**

Für diesen Kurs gelten u.a. folgende Zielsetzungen:

Die Schüler\_innen sollen ihre Spielfähigkeit im Basketballspiel unter folgenden Aspekten verbessern:

- Verbesserung der basketballspezifischen Grundtechnik:
- Steigerung der visuellen Wahrnehmungsfähigkeit durch eine verbesserte Raum- und Bewegungswahrnehmung
- Steigerung der visuellen Wahrnehmungsfähigkeit in komplexen Handlungssituationen durch die Verbesserung intuitiven, operativen und strategischen Denkens und Handelns
- Steigerung der Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik

Die Schüler\_innen sollen Spiele entwickeln, erproben und reflektieren, die in enger Verknüpfung zum Zielspiel Basketball stehen. Die Verbesserung der visuellen Wahrnehmungsfähigkeit ist hier von besonderer Bedeutung. Dazu soll die Einsicht in die Funktion von Regeln vertieft und die Kompetenz erweitert werden, Spiele selbständig zu entwickeln.

Im Bewegungsfeld Leichtathletik liegt der Schwerpunkt auf den Disziplinen: Sprint, Langstreckenlauf, Weit- und Hochsprung sowie Speerwurf, Diskuswurf und Kugelstoßen. Die Wahrnehmung im motorischen Lern- und Übungsprozess sowie die Struktur und Funktion von Bewegungsabläufen stehen hier im Vordergrund, ebenso wie die Gestaltung und Organisation motorischer Lern- und Übungsprozesse.

Beim Ausdauerlauf wird neben dem selbständigen Training der Grundlagenausdauer das Fahrtspiel – auch in Verbindung mit basketballspezifischen Aufgaben – von Bedeutung sein, da es in besonderer Weise geeignet ist, die Konzentrationsfähigkeit in einem Spiel mit anaeroben alaktazidem Anforderungsprofil zu steigern

Im Rahmen der Verbesserung der allgemeinen Fitness und der sportspezifischen sportmotorischen Leistungsfähigkeit in den o.g. Bereichen sollen Wirkungsmechanismen und Prinzipien des Trainings thematisiert werden und im Rahmen selbständig und individuell ausgerichteter Trainingsplanung erfahren und angewendet werden.

Vor dem Hintergrund der spezifischen Gegebenheiten der Schule soll in Absprache mit der Lerngruppe aus den profilbildenden Bewegungsfeldern und Sportbereichen ein Sport- und Spielfest für die Erprobungsstufe organisiert werden

### **AGs und Wettbewerbe**

Das MPG bietet sowohl in den Mannschaftssportarten Basketball, Handball und Fußball als auch in den Individualsportarten Leichtathletik, Tennis und Golf sowie im Rudern AGs an. Im Rahmen von „Jugend trainiert für Olympia“ nehmen diese AGs regelmäßig an den Stadtmeisterschaften teil.