



BEWEGUNG

GEWINNT.

SCHULE & SPORT MEISTERN



■ EIN SPORTKONZEPT,

DAS ÜBERZEUGT

So fing alles an...

- Mit Beginn des Schuljahres 2012/2013 wurde aus dem sportbetonten Reismann-Gymnasium eine „**NRW-Sportschule**“.
 - Damit wurde die aus einer alten Tradition heraus bestehende hervorragende Nachwuchsförderung sportbegeisterter und talentierter Kinder und Jugendlicher der Schule mit ihren Partnern in besonderer Weise gewürdigt.
- Im September 2016 wurde das Verbundsystem von Leistungsfußball und Schule als „**Eliteschule des Fußballs**“ anerkannt.

Bereits in der Unterstufe findet ein spezielles Fördertraining für sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler statt (u.a. Fußball, Basketball).



Sportförderung am Reismann-Gymnasium

Start

2 Sportklassen 5-7



Sportklassen 5 bis 7:

- sportliche Vielseitigkeitsausbildung durch eine erhöhte Zahl von Sportstunden (5 h pro Woche)
- kostenlose sportmedizinische Untersuchung
- verbindliche skialpine Grundausbildung in Klasse 7
- Teilnahme am schulsportlichen Wettkampfwesen (Basketball, Fußball, Golf, Leichtathletik, Schwimmen, Tennis, Tischtennis, Triathlon, Volleyball, ...)
- individuelle Förderung in Zusammenarbeit mit Stützpunkten/Vereinen
- in der Regel keine Klassenarbeiten am Montag

Sportförderung am Reismann-Gymnasium

Aufbau

1 Sportklasse 8-10



Sportklasse 8 bis 10

- Vormittagstraining in individueller Absprache
- in der Regel keine Klassenarbeiten am Montag
- enge Zusammenarbeit mit Vereins-/ Stützpunkttrainern/innen
- Förderunterricht für Kaderathleten
- Möglichkeiten zum Krafttraining im schuleigenen Kraftraum
- Möglichkeit der Sporthelferausbildung
- Teilnahme an schulsportlichen Wettkämpfen

Sportförderung am Reismann Gymnasium



Oberstufe

- Sportkurse für Leistungssportler in der EF
- Wahlmöglichkeit Leistungskurs Sport
- Projektkurs Leistungssport in der Q1
- Training statt Sportunterricht für Kaderathleten
- individuelle Fördermöglichkeiten (sportlich/schulisch) in Zusammenarbeit mit Vereinen/Stützpunkten/Eltern/Sportinternat Paderborn
- individuelles Krafttraining in den Freistunden im schuleigenen Kraftraum
- Teilnahme an schulsportlichen Wettkämpfen

Sportförderung am Reismann-Gymnasium



Weitere Unterstützungsleistungen für Spitzensportler

- Freistellung für Lehrgänge/ Turniere/ Wettkämpfe
- E-Learning während Lehrgangsmaßnahmen
- Nachführ- und Förderunterricht bei sportlich bedingten schulischen Defiziten
- individuelle Lösungen bei Problemen im Spannungsfeld Schule <> Leistungssport
- enge Zusammenarbeit zwischen Schule und Sportinternat Paderborn

Verbindlicher motorische Test (MT1)

sportmotorischer
Eignungstest MT1

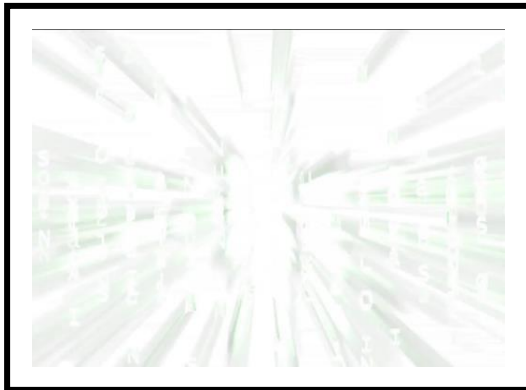
Der bestandene sportmotorische Test (MT1) stellt eine Voraussetzung für die Aufnahme in eine der Sportklassen dar.

Messung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination

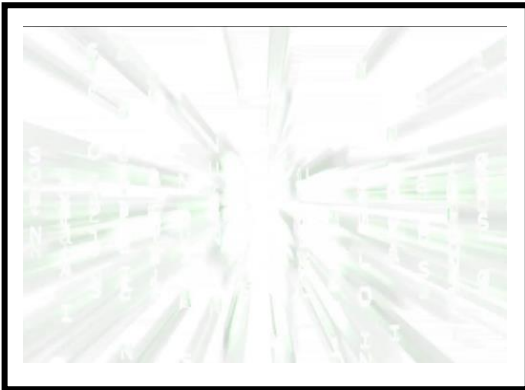
Testaufgabe	Getestete motorische Fähigkeit	Primär beanspruchte Muskulatur
20 m-Sprint	Schnelligkeit → Aktionsschnelligkeit	Untere Extremitäten
Standweitsprung	Kraft → Schnellkraft	Untere Extremitäten
Sit-ups	Kraft → Kraftausdauer	Rumpfmuskulatur
Liegestütz	Kraft → Kraftausdauer	Obere Extremitäten
Seitliches Hin- und Herspringen	Koordination → Koordination unter Zeitdruck	Untere Extremitäten
Balancieren rückwärts	Koordination → Koordination bei Präzisionsaufgaben	Ganzkörper
Rumpfbeuge	Beweglichkeit	Rückwärtige Muskulatur
6-Minuten-Lauf	Ausdauer → Aerobe Ausdauer	Untere Extremitäten, Herz-Kreislauf-System

Videos zu den Testübungen

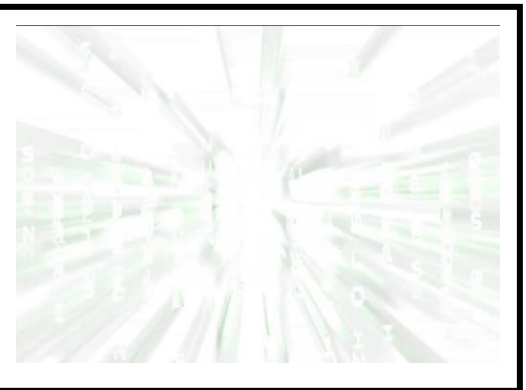
Videos können auf der Seite der [NRW Sportschule](https://www.land.nrw.de/der-motorische-test-fuer-nrw-mt1) angesehen.



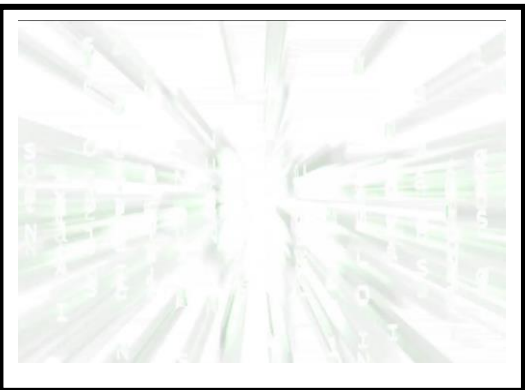
Sprint 20 m



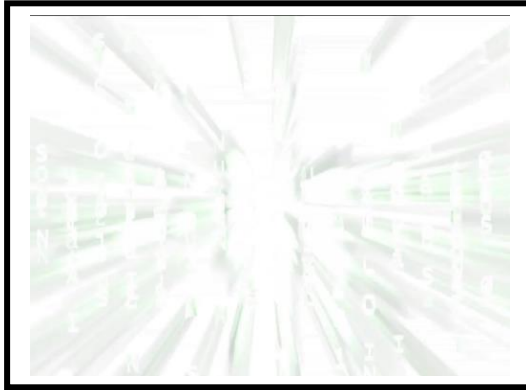
Standweitsprung



Sit-Ups



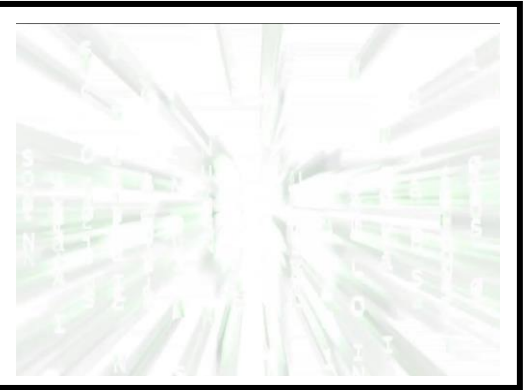
Liegestütz



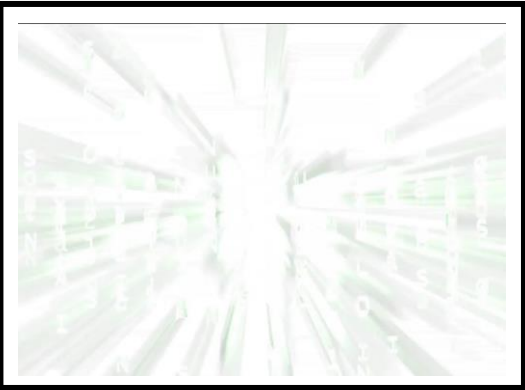
Seitl. Hin & Herspringen



Balkanisieren Rückw.



Rumpfbeuge



6-Minuten Lauf

Eliteschule des Fußballs

Am RGP können die talentierten Spielerinnen und Spieler auch am Vormittag trainieren. Dabei werden sie in Trainingsgruppen eingeteilt, die an der Schule (Kunstrasen oder Halle) bzw. im NLZ des SC Paderborn trainieren. In sieben verschiedenen Trainingsgruppen wird eine individuelle Förderung der Talente auch am Vormittag ermöglicht.

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgänge 7/8	Jahrgänge 9/EF/Q1
Donnerstags 3./4. Stunde	Dienstags 3./4. Stunde	Dienstags 1./2. Stunde	Dienstags 5./6. Stunde
Fördertraining auf dem Kunstrasenplatz am Döreenerweg Herr Berg (Lehrertrainer)	Fördertraining auf dem Kunstrasenplatz am Döreenerweg Herr Berg (Lehrertrainer)	Fördertraining auf dem Kunstrasenplatz am Döreenerweg Trainer des SCP	
Elitetraining im NLZ des SCP Trainer des SCP	Elitetraining im NLZ des SCP Trainer des SCP	Elitetraining im NLZ des SCP Trainer des SCP	Elitetraining im NLZ des SCP Trainer des SCP

Weiteres Fördertraining am Vormittag

- Das Individualtraining im Basketball findet in Absprache mit dem Landestrainer statt.
- Seit April 2019 arbeitet Ingo Teich am RGP hauptamtlich als Athletiktrainer. Er hat insbesondere die Aufgabe, Athletikeinheiten mit den jungen Sportlern individuell durchzuführen. In Absprache mit den Vereinstrainern kann so die sportartspezifische Ausbildung unterstützt und der Trainingsalltag entlastet werden.
- Das Athletiktraining findet im schuleigenen Kraftraum statt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Basketball		Landestrainer des WBV (Vormittag)	Landestrainer des WBV (Vormittag)		
Athletiktraining	6.Stunde (Mittagspause) Ingo Teich	7.Stunde Ingo Teich	6.Stunde (Mittagspause) Ingo Teich	6.Stunde (Mittagspause) Ingo Teich	7.Stunde Ingo Teich

Sportpartner unserer Schule



Kontaktlehrer/innen am Reismann



Martin Krüger

Sportkoordinator NRW Sportschule



Petra Müller

Sportkoordinatorin NRW Sportschule



Björn Berg

Koordinator Eliteschule des Fußball



Carmen Peters

Koordinatorin Grundschule - NRW Sportschule

Wir sind unter der folgenden E-Mail-Adresse zu erreichen:

Sportkoordinatoren@reismann-gymnasium.de