**Protokoll Arbeitskreis Sport**

|  |  |
| --- | --- |
| **Datum:28.09.2023**  **Protokoll: K. Witt**  **Teilnehmer:**  R. Ducke – OSZ I Barnim  L. Kühl – OSZ I Barnim  K. Witt – OSZ I Barnim  I. Gutschmidt – Konrad Wachsmann OSZ  J. Heinemann – OSZ Dahme-Spreewald  K. Richter – OSZ Lausitz  H. Riehl – OSZ 2 Potsdam  M. Rossek – OSZ „Gebrüder Reichstein“  B. Ullmann – OSZ MOL  O. Falkenberg – OSZ Elbe-Elster  K. Hickmann – OSZ MOL  B. Kröning – OSZ Cottbus  G. Clausnitzer – OSZ Uckermark  S. Redlich – OSZ Palmnicken | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | *TOP* | *Verlauf* |  |  | | |
| Tagesordnung | * TOP 1: Rückblick 2022/2023 * TOP 2: Planung 2023/2024 * TOP 3: Informationen aus der DB * TOP 4: Änderungen beim Wettkampf „Sportlichster Brandenburger“ * TOP 5: Empfehlungen für die Leistungsbewertung * TOP 6: Sonstiges |
|  | |
| TOP 1: | * Turniere   1. FB in Cottbus, 10 Mannschaften, OSZ I Barnim siegreich, Musikanlage kurzfristig abgesagt, Verpflegung für Schüler zu teuer (einfacher aber preiswerter), Termin muss eher feststehen 🡪 sehr guter Wettkampf bei bestem Wetter  2. Volleyballturnier in Potsdam, 11 Mannschaften, OSZ Teltow-Fläming siegreich, Verpflegung hatte kurzfristig abgesagt aber sehr gute Alternative gefunden 🡪 sehr guter Wettkampf  3. „Sportlichster Brandenburger“, 7 Mannschaften, geringe Beteiligung wegen Maßnahmen (Corona) und weil nicht fest stand, ob und in welchem OSZ der Wettbewerb stattfinden kann, OSZ I Barnim siegreich, Wettbewerb soll bleiben  **🡪 Ein herzlliches Dankeschön an die ausrichtenden Schulen!**   * Fortbildungen   1. Tag des Berufsschulsports, wegen zu geringer Beteiligung abgesagt, allerdings war das Fortbildungsnetz nicht funktionstüchtig und die Teilnehmer konnten sich nicht anmelden 🡪 wenn das passiert: Anmeldung über K. Witt  2. Langlauf in Altenberg im Lugsteinhof, sehr gute Unterkunft, da man auch Räumlichkeiten, … bekommt, gute Schneeverhltnisse aber weniger gespurte Loipen  3. Fobi gesundheitsorientierte Bewegungsformen in Projekten und Exkursionen, in Burg bei schönstem Wetter, gelungene Veranstaltung  4. Fobi Transidentität und Intersexualität mit Jenny Wilken von der gleichnamigen Gesellschaft, Skript siehe Anhang, leider geringe Beteidigung, aber sehr interessant gerade für ein Verständnis aller Seiten |
|  | |
| TOP 2: | * Planung Wettbewerbe   1. FB-Turnier in der letzten Septemberwoche 2024 🡪 Frau Witt versucht über Herrn Kühne noch in diesem Schuljahr einen genauen Termin zu erhalten, gleiche Schule  2. VB-Turnier am 07.03.24 in Potsdam, Ausschreibung im November/ Dezember  3. „Sportlichste/r Brandenburger/in“ , soll beibehalten werden, Frau Witt spricht mit dem OSZ Palmnicken betr. einer erneuten Austragung am OSZ, ab Ende Mai nach den Abiturprüfungen   * Planung Fobis   1. Methodik und Technik im Skilanglauf, hier ist nicht nur Langlauf sondern auch Alpin gefragt, Frau Witt prüft für 2025 Oberhof (2024 ist bereits ausgeschrieben), als Unterkunft wieder eine gemeinsame Pension/ Hütte aber mit Zimmern.  2. Tag des Berufsschulsports am OSZ I in Bernau, Zeitraum möglichst 08.04. – 23.04.24, bestehend aus 2 Teilen: neue Wettkampfidee Hyrox erproben und Kleine Spiele mit Herrn Hodek (weitere Wünsche: Tchoukball und Frisbeegolf) 🡪 soll auf jeden Fall fortgeführt werden  3. Gesundheitsorientierte Bewegungsformen, event. Lausitzer Seenplatte mit Skiroller oder stand-up-paddeling, Inliner im Juni/Juli 2024  4. Rettungsschwimmer Wiederholungsprüfung zum Ende des Schuljahres in Bernau |
|  |  |
| TOP 3: | * Infos Emotikon: hier gibt es auch Materialien zum herunterladen, z.B. bewegte Pause * Schulsportidee.de = Projekt der Unfallkasse mit 500 kostenlosen Übungsreihen * Hobby Horsing: <https://www.youtube.com/watch?v=73c-zke8R9o> * neue Fachbezeichnung für Frau Witt: Fachkoordinatorin Sport für berufliche Bildung * Auswirkungen der Corona-Maßnahmen auf unsere Schüler * Projekt MBJS und Alba: Betreuung von Schulen, Fortbildung auch der Lehrkräfte, Aufbau und Durchführung einer Basketball-AG an der Schule, Kontakt über [felix.kilian@albaberlin.de](mailto:felix.kilian@albaberlin.de) (+4930300905-57) * Entwicklung Schwimmfertigkeiten an unseren Schulen * Teilnahme an Wettkämpfen wieder an Frau Witt melden * Digitale Selbstevaluation des schulsportlichen Unfallgeschehens |
|  |  |
| TOP 4: | * **Neue Idee Hyrox:** Hyrox ist eine Indoor-Fitness-Challenge und Schöpfung des deutschen Hockey-Olympisiegers Moritz Fürste: ein Parcours, der [Kraftausdauer](https://www.menshealth.de/krafttraining/krafttraining-fuer-mehr-ausdauer/), Schnelligkeit und Laufstärke fordert. Es ist eine Mischung aus funktionellem [Krafttraining](https://www.menshealth.de/fitness/krafttraining/), [hochintensivem Intervalltraining](https://www.menshealth.de/krafttraining/mit-hiit-hochintensivem-intervalltraining-fett-verbrennen/) und [Ausdauersport](https://www.menshealth.de/fitness/ausdauer/). Hier geht es darum, in der schnellsten Zeit ins Ziel zu gelangen.   **- kurzer Input von Sebastian Redlich, könnte als weiterer Wettkampf/ oder für den Sportlichsten Brandenburger eingeführt werden**  **-** <https://www.youtube.com/watch?v=A4Ct_1fQ-ZA>  - **Ausarbeitung möglicher Übungen:**  1. Seilspringen, ca. 100 – 300 Durchschläge  2. Druckwurf an die Wand (oder Basketball), Frauen 2 – 3 kg und Männer 3 – 4 kg, Höhe über 2 m, Anzahl ca. 30  3. aus Planks in die Liegestützposition und zurück, ca. 30 Wiederholungen  4. Hockwende über die Bank mit geschlossenen Beinen, ca. 100, beide Füße müssen gleichzeitig den Boden berühren  5. Medizinbälle tragen über 4x18 m, Frauen 3kg und Männer 4 kg  6. Twister, mit angewinkelten Beinen, Medizinball in ausgestreckten Armen der rechts und links im Wechsel leicht den Boden berührt, Frauen 3 kg und Männer 4 kg, ca. 30 – 50 Wiederholungen  7. Kastenrodeo: durch ein Kastenteil durchklettern und dann darübersteigen, immer im Wechsel, ca. 30 Wiederholungen  - **Laufstrecke zwischen den Übungen ca. 500 m**  **🡪 Aufgabe für alle: Probiert es in euren Klassen aus!! Rückmeldung zum Tag des Berufsschulsports oder gern im Vorfeld an K. Witt!**  - variiert im Unterricht die verschiedenen Parameter  - falls ihr andere Übungen findet, probiert sie aus und bringt sie zum Tag des Berufsschulsports mit  - Wie löst ihr die Frage der Kampfrichter?  - Wie viele Schüler können zusammen starten? |
|  |  |
| TOP 5: | * Siehe Anhang * Wird zur Fobi im Februar weiter besprochen |
|  |  |
| TOP 6: | * **Frau Witt macht ½ Jahr Sabattical: kein Arbeitskreis im neuen Schuljahr, aber alles läuft normal weiter**, d.h. alle Infos wie gewohnt über Mail, alle Wettkämpfe finden statt * Fahrtkostenabrechnung nicht vergessen! Siehe Anhang! * App zur Planung und Durchführung von Turnieren, z.B. meinturnierplan.de bestellt Frau Witt für den Landkreis Barnim über das Medienzentrum * Weitere gute Apps:   - Down Dog = Fitness und Yogaapp, kostenlos für Schüler und Lehrer  - Actionbound: Handy-Rallyes selber Machen   * Informationen der Unfallkasse betr. Schmuck und langer Fingernägel 🡪 siehe Anhang * Sportkopftuch: Sporthijab, extra für den Sportunterricht ohne Sicherheitsnadeln, … |
|  | |

Unterzeichnet: K. Witt