



Gymnasium Edenkoben • Weinstraße 134 • 67480 Edenkoben

An alle Eltern der 5. Klassen

Fachschaft Sport

Weinstraße 134  
67480 Edenkoben

Tel. (06323) 9488-0  
Fax (06323) 9488-20

Email: [sekretariat@gymnasium-edenkoben.de](mailto:sekretariat@gymnasium-edenkoben.de)  
[www.gymnasium-edenkoben.de](http://www.gymnasium-edenkoben.de)

Datum 15.09.2019

## Sport-Hausaufgaben

Liebe Eltern,

wie auf dem ersten gemeinsamen Elternabend bereits erwähnt, möchte Sie die Fachschaft Sport mit diesem Elternbrief noch einmal genauer über die Sport-Hausaufgabe am Gymnasium Edenkoben informieren.

Die Durchführung der Sport-Hausaufgabe an unserer Schule bedeutet, dass in den Klassenstufen 5 bis 8 langfristige Übungsaufgaben für die Bereiche Kraft, Kraftausdauer, Grundlagenausdauer und Koordination gestellt werden, die weitgehend in häuslichem Training zu absolvieren sind.

Die Gründe für diese Maßnahme sind vielfältig:

1. Die Schere zwischen fitten Vereinssportlern und Schülern mit konditionellen und koordinativen Defiziten geht immer weiter auseinander (Stichwort: Bewegungsmangel).
2. Für eine gesunde Entwicklung sind ein zumindest durchschnittliches Leistungsvermögen des Herz-Kreislauf-Systems und eine normal ausgeprägte Haltemuskulatur ganz entscheidend.
3. Gerade das Alter zwischen ca. 10 und 14 Jahren, in dem unser Programm ansetzt, ist eine ganz wichtige Zeitspanne für eine Weichenstellung hinsichtlich der weiteren körperlichen Entwicklung bis ins hohe Erwachsenenalter.
4. Das regelmäßige Üben der ausgewählten, einfachen Inhalte kann nach sorgfältiger Einführung im Unterricht leicht zu Hause durchgeführt werden.
5. Die Kinder erleben, was regelmäßiges, dosiertes Training bewirkt und können sehr bald eine direkte Rückmeldung über Erfolge ihres eigenen Tuns durch ihre gesteigerte Leistungsfähigkeit erhalten.
6. Dadurch entstehen im Idealfall auch ein bewussteres Wahrnehmen des eigenen Körpers sowie ein verantwortlicher und gesunder Umgang mit diesem.
7. Nicht zuletzt wird koordinativ und konditionell schwächeren Schülern durch die Sport-Hausaufgabe die Möglichkeit gegeben, eine gute Leistung in die Sportnote einzubringen.

### Zum Ablauf:

- In den kommenden Tagen und Wochen werden den Kindern zunächst die Inhalte der Sport-Hausaufgabe vermittelt, die einzelnen Übungen genau eingeführt und auch ein sinnvoller Aufbau sowie wichtige Prinzipien von Training allgemein erläutert [z.B. Prinzip der allmählichen Steigerung, Trainingsumfang und -Häufigkeit etc.].

- Nach der Einführungsphase werden die Grundsätze sowie der zeitliche Ablauf der Sport-Hausaufgabe genau besprochen und ein unbenoteter Eingangstest im Seilspringen durchgeführt. Daneben verschafft sich der Sportlehrer ein Bild über die Kraftfähigkeiten und die allgemeine Ausdauer (Kräftigungsübungen und Lauf).
- Nun schließt sich die lange häusliche Übungsphase durch die Schüler an. Inhalte der Sport-Hausaufgabe werden als Ganzes oder in Teilen im Unterricht hin und wieder aufgegriffen, um an die Aufgaben zu erinnern, ein angeleitetes Üben zu ermöglichen, eventuell falsche Bewegungsvorstellungen zu korrigieren und mögliche Nachfragen der Schüler anzustoßen.
- Schließlich erfolgen die Abschlusstests für die einzelnen Übungsinhalte (Seilspringen in der Zeit kurz vor bzw. kurz nach den Osterferien; kräftigende Übungen nach den Osterferien; Laufüberprüfung gegen Ende des Schuljahres).

Bewertung:

- Zum einen zählen natürlich die erbrachten Leistungen in den abschließenden Tests, zum anderen aber auch die individuelle Verbesserungen im Vergleich zur Ausgangsleistung.
- Die Bewertungstabellen für den Lauf und besonders für das Seilspringen erwecken bei den Fünftklässlern und vor allem bei deren Eltern anfangs häufig den Anschein, unerreichbare Forderungen darzustellen. Die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen aber, dass ganz viele Schüler bei entsprechend regelmäßigen Üben in den guten bis sehr guten Notenbereich kommen. Bedenken Sie die Zeitspanne von mehreren Monaten, in der die Kinder trainieren und sich verbessern können. Ein zu niedriges Niveau der Tests wirkt sich nicht positiv auf die Motivation der Schüler aus.

Bitte um Ihre Unterstützung:

Das Einfordern einer „Hausaufgabe“ im Fach Sport ist für nahezu alle Fünftklässler etwas Neues und verunsichert manche Kinder. Auch wenn wir uns als Sportlehrer bemühen, alles sorgfältig zu erklären, Übermotivation und Ängsten entgegenzuwirken, so gibt es in den meisten Jahrgängen ein paar Schüler, die sich zunächst mit dieser Aufgabe überfordert sehen oder Ängste vor den vermeintlich zu hohen Anforderungen aufbauen. Helfen Sie bitte unterstützend mit, dass Ihre Kinder das richtige Maß finden.

Motivieren Sie zum regelmäßigen Üben, auch bzw. gerade, wenn der Anfang schwer fällt. Beruhigen Sie Ihre Kinder aber vor allem, falls Sie mit Übereifer an die Sache herangehen oder gar Angst vor den Abschlusstests entwickeln. Erinnern Sie Ihre Söhne und Töchter daran, dass Erfolge ihre Zeit brauchen. Bei der Verbesserung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten geht nichts „mit der Brechstange“, man benötigt – wie so oft im Leben – Beharrlichkeit.

Mit freundlichen Grüßen

Die Fachschaft Sport am Gymnasium Edenkoben

Abschnitt bitte an den Sportlehrer zurück

Name der Schülerin / des Schülers:

Klasse:

Ich möchte für mein Kind (Körpergröße ca. ....) im Rahmen der Sammelbestellung der Fachschaft Sport ein Springseil bestellen (Preis ca. 6 €)  JA  NEIN (bitte ankreuzen)

Von der Elterninformation zur Sport-Hausaufgabe habe ich Kenntnis genommen.

Ort, Datum

Unterschrift