

Hans-Sachs-Berufskolleg Oberhausen



Konzept: **Rahmenkonzept Lehrersport**

Vorgelegt von: **A. Erdelkamp (StR) und J. Schumacher (StRin)**



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----------|
| 1. Der Lehrersport am HSBK | 3 |
| 2. Das Angebot | 3 |
| 2.1. Der Trainingsraum..... | 3 |
| 2.2. Die Sporthalle | 4 |
| 2.3. Schwimmbad | 4 |



1. Der Lehrersport am HSBK

Lehrersport soll die Gesundheit der Kolleginnen und Kollegen stärken und erhalten und zudem helfen ihre Fitness zu verbessern. Durch einseitige Belastungen können Haltungsschäden entstehen. Hier versucht der Lehrersport mit gezieltem Training im hauseigenem Trainingsraum entgegenzuwirken. Außerdem wird im Lehrersport die Kommunikation unter den Kolleginnen und Kollegen über die eigene Abteilung hinweg gefördert und leistet so einen wichtigen Beitrag zum kollegialen Austausch unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

2. Das Angebot

2.1. Der Trainingsraum

Am Hans Sachs Berufskolleg steht den Kolleginnen und Kollegen ein Trainingsraum mit ca. 30 Trainingsgeräten zur Verfügung. Im Zuge des Lehrersports wird einmal wöchentlich ein Kurs unter Leitung der Sportlehrer angeboten. Dieser beinhaltet:

- Einführung in die Nutzung der Geräte (Gewichte, Einstellung des Bewegungsradius...)
- Erstellung von Trainingsplänen
- Rehabilitative Trainingsgestaltung
- korrekte Ausführung der Bewegung



Nach einer ausführlichen Einweisung können die Kolleginnen und Kollegen den Trainingsraum auch ohne Aufsicht zu zweit zeitlich flexibel nutzen. Um eine weiterhin korrekte Bewegungsausführung an den Geräten zu gewährleisten, sind über QR-Codes abrufbare Videos für jedes Trainingsgerät geplant.



Ziele des Lehrersports (Trainingsraum):

- Muskelaufbau
- Stabilisierung des Bewegungsapparates (aktiv und passiv)
- Fehlhaltungen (muskuläre Dysbalancen) zu vermindern
- Muskeltraining zur Verringerung von Haltungsschäden
- Gelenkschonendes Ausdauertraining
- Verbesserung des eigenen Körpergefühls

2.2. Die Sporthalle

Am Hans-Sachs-Berufskolleg steht den Kolleginnen und Kollegen eine Dreifachsporthalle zur Verfügung. Die Sporthalle eröffnet viele sportliche Möglichkeiten und kann bei Bedarf wöchentlich genutzt werden.

Ziel des Lehrersports (Sporthalle):

- Steigerung der Fitness und Kondition
- Durchführung von Sportspielen im Kollegium zur Vorbereitung auf schulinterne Turniere.
- Teilnahme an der „Olympiade mal anders“ im Lehrerteam
- Kommunikationsangebot: Förderung der Kontakte der Lehrer/innen untereinander auf einer anderen Ebene als im Schulalltag

2.3. Schwimmbad

Die Lehrerinnen und Lehrer des Hans Sachs Berufskollegs haben die Möglichkeit den Rettungsschwimmer Bronze und Silber zu erwerben.

Ziel des Lehrersports (Schwimmbad):

- Befähigung zur Rettung einer Person aus dem Wasser
- Nachweis der Rettungsfähigkeit für Schulwanderungen
- Verbesserung der eigenen schwimmerischen Fähigkeiten
- Gelenkschonendes Ausdauertraining