



"Durchhalten und Durchstarten“ – Ausdauertraining am SGL

Gesundheit, Teamgeist, Leistungssteigerung.

Stand: November 2024

Inhaltsverzeichnis

I.	Warum ist eine Förderung der Ausdauer am SGL wichtig?	2
1.	Die Bedeutung von Bewegung im Kindes- und Jugendalter	2
2.	Referenzrahmen Schulqualität NRW Schule	3
II.	Eckpfeiler des Konzepts	5
III.	Ausblick	7
IV.	Literaturverzeichnis	8
V.	Anhang	9

I. Warum ist eine Förderung der Ausdauer am SGL wichtig?

Sportlehrerinnen und Sportlehrer unserer Schule beobachten zunehmend, dass viele Schülerinnen und Schüler Schwierigkeiten haben, selbst wenige Minuten am Stück zu joggen. Dies macht deutlich, wie dringend Maßnahmen zur Verbesserung der Ausdauer und allgemeinen Fitness ergriffen werden müssen. Denn ein gezieltes Ausdauertraining kann nicht nur körperliche Stärken aufbauen, sondern auch die Motivation und das Durchhaltevermögen unserer Schülerinnen und Schüler fördern. Gerade in einer Zeit, in der Bewegungsmangel und ungesunde Lebensgewohnheiten bei Kindern und Jugendlichen zunehmen, wird die Schule als zentraler Ort für die Förderung gesunder Verhaltensweisen immer wichtiger.

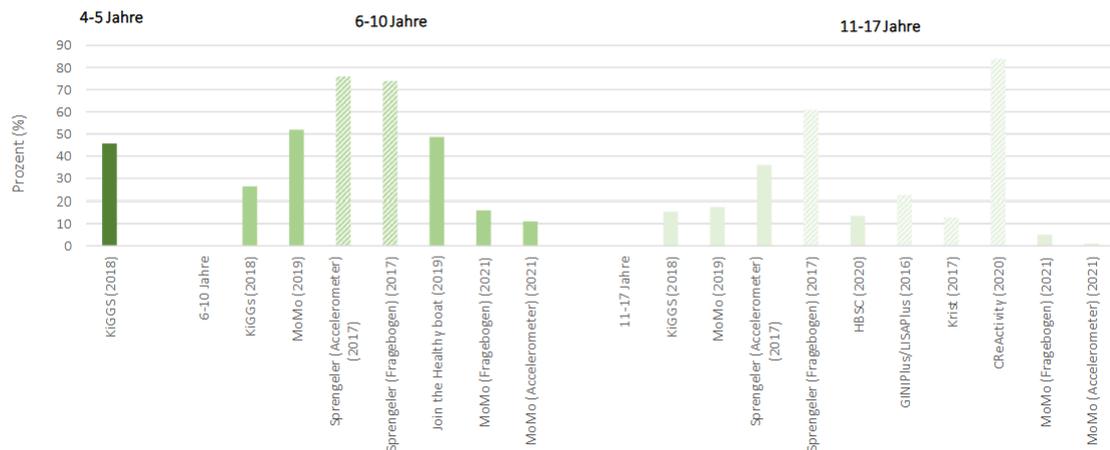
Zunächst werden im Folgenden sowohl die "Bedeutung von Bewegung im Kindes- und Jugendalter" thematisiert als auch die Anforderungen des "Referenzrahmens Schulqualität NRW", dem die Schulen gerecht werden müssen, aufgezeigt. Im Anschluss werden die Eckpfeiler des Konzepts vorgestellt und Anknüpfungspunkte zu den Dimensionen des Referenzrahmens Schulqualität NRW ausgewiesen, der die Grundlage für das Konzept bildet. Abschließend wird ein Ausblick auf die mögliche Weiterentwicklung des Konzepts gegeben.

1. Die Bedeutung von Bewegung im Kindes- und Jugendalter

Die Förderung von Bewegung im Kindes- und Jugendalter ist aus mannigfaltigen Gründen von entscheidender Bedeutung:

- **Prägung eines gesunden Lebensstils:** Das Bewegungsverhalten, das Kinder und Jugendliche erlernen, beeinflusst ihre gesamte spätere Lebensweise. Eine frühe Förderung von Bewegungskompetenz und die Vermittlung von Spaß an einem aktiven Lebensstil ist daher eine Investition in ihre langfristige Gesundheit. (vgl. BGM 2024, S. 11) „School-based policy initiatives are an essential component of endeavors to create a more active society“. (WHO 2018, S. 17)
- **Soziale Integration und Teamarbeit:** Gemeinsame Aktivitäten, wie beispielsweise das Joggen in Gruppen oder die Teilnahme an Mannschaftswettbewerben, fördern die soziale Interaktion und den Teamgeist. Dies trägt zur sozialen Integration bei (vgl. BMG 2022, S. 3) und stärkt zudem das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Schule.
- **Verbesserung der schulischen Leistungen:** Bewegung hat nachweislich positive Auswirkungen auf die kognitive Entwicklung und schulische Leistungen. Kinder, die regelmäßig aktiv sind, können sich besser konzentrieren und zeigen oft bessere schulische Ergebnisse. (vgl. BMG 2022, S. 3, WHO 2018, S. 17, WHO 2020, S. 3)
- **Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, was besonders im Kindes- und Jugendalter wichtig ist, da es eine solide Grundlage für die Gesundheit im Erwachsenenalter legt. (vgl. BMG 2022, S. 3)
- **Prävention von Krankheiten:** Regelmäßige Bewegung ist ein zentraler Faktor zur Vorbeugung nichtübertragbarer Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischer Problemen. Der frühe Beginn von Ausdauertraining in der Schule kann langfristig zu einer besseren Gesundheit führen. (vgl. WHO 2018, S. 12 & 17, WHO 2020, S. 3)
- **Bewegungsempfehlungen erreichen:** Weniger als 20% der Jugendlichen in Deutschland erfüllen derzeit die WHO-Empfehlungen für Bewegung. (vgl. BMG 2022, S. 16)

Erfüllung der Bewegungsempfehlungen



Durch gezieltes Ausdauertraining in unserer Schule könnte dem Bewegungsmangel entgegengewirkt und die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen signifikant verbessert werden.

Das Bundesministerium für Gesundheit hat in seinem Paper zur Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland acht zentrale Kategorien von Empfehlungen für Bewegungsförderung identifiziert, die auf Basis von fünf ausgewählten nationalen und internationalen Dokumenten ermittelt werden konnten. Tabelle 2 zeigt, dass die Schule in allen Empfehlungen explizit genannt wird.

Tabelle 2: Zentrale Kategorien von Empfehlungen für Bewegungsförderung in ausgewählten Dokumenten

Nr.	Kategorie	Nationale Empfehlungen	Globaler Aktionsplan für Bewegung der WHO	Strategie für Bewegung der WHO Europa	Empfehlung des Rats der Europäischen Union	Eight investments
1	Familie und häusliche Lebenswelt	X	X	X		
2	Kindergärten und Kindertagesstätten	X	X	X		
3	Schule	X	X	X	X	X
4	Sport	X		X	X	(X)
5	Gesundheit			X	X	(X)
6	Verkehr	X	X	X	X	X
7	Stadtplanung				X	X
8	Weitere		X	X	X	

2. Referenzrahmen Schulqualität NRW Schule

Neben den bisher aufgezeigten physischen und sozialen Vorteilen eines Ausdauertrainings ist die Schule auch gefordert, den Ansprüchen der Schulqualität in NRW gerecht zu werden. Der Referenzrahmen Schulqualität NRW Nr. 9051 hebt die Bedeutung eines ganzheitlichen Lern- und Bildungsangebots hervor, das die Integration von Bewegung und Gesundheit in den Schulalltag als wichtige Dimension ansieht. Am SGL setzen wir uns zum Ziel, durch vielfältige und nachhaltige Bewegungsangebote im Unterricht und darüber hinaus den Grundstein für einen gesunden und aktiven Lebensstil unserer Schüler zu legen.

Im Folgenden werden zentrale Dimensionen aus dem Referenzrahmen Schulqualität NRW vorgestellt, die verdeutlichen, wie das folgende Konzept diesen Anforderungen in mehreren Dimensionen gerecht wird, indem sowohl innerhalb als auch außerhalb des Unterrichts Bewegungsangebote bereitgestellt und das Schulleben aktiv gestaltet wird.

Dimension 2.6 – Lern- und Bildungsangebot → Kriterium 2.6.2 “Die Schule hat ein vielfältiges auch außerunterrichtliches Angebot.” (vgl. Referenzrahmen, S. 38)

- A1 Die Gestaltung des Ganztags sowie des außerunterrichtlichen Lern- und Bildungsangebotes orientiert sich an den schulprogrammatischen Vereinbarungen und Entscheidungen.
- A3 Auch außerunterrichtliche Angebote geben den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, im Laufe der Schulzeit verschiedene soziale, künstlerische, naturwissenschaftliche, sprachliche, technische, mediale oder sportliche Lern- und Könnenserfahrungen zu machen.
- A6 Kooperationen und Vernetzungen ermöglichen den Schülerinnen und Schülern weitergehende Lern- und Erfahrungsangebote (z. B. Schüleraustausch, Wettbewerbe, Netzwerkarbeit, Betriebserkundungen, internationale Kontakte). (...)

*Dimension 3.5 – **Gestaltetes Schulleben** → Kriterium 3.5.1 “Die Schule gestaltet ein vielfältiges, anregendes Schulleben.” (vgl. Referenzrahmen, S. 60)*

- A2 Die Schule gibt den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, im Laufe der Schulzeit verschiedene kulturelle, naturwissenschaftliche, technische, mediale, sportliche und soziale Angebote wahrzunehmen.
- A7 Produkte und Ergebnisse der Schülerinnen und Schüler – sowohl aus unterrichtlichen wie außer unterrichtlichen Zusammenhängen – werden der Schulöffentlichkeit und ggf. einer weiteren Öffentlichkeit präsentiert.
- A10 Schulen nutzen die Möglichkeiten des Ganztags bzw. der Übermittagsbetreuung für zusätzliche Angebote und Aktivitäten in relevanten Bereichen (z. B. Bewegung, Sport, psychomotorische Förderung, Kultur, soziales Lernen, Mediennutzung, Technik und naturwissenschaftliches Experimentieren)

*Dimension 3.6 – **Gesundheit und Bewegung** → Kriterium 3.6.2 Die Schule sorgt für verlässliche und regelmäßige Sport- und Bewegungsangebote. (vgl. Referenzrahmen, S. 62)*

- A5 Die Sport- und Bewegungsangebote werden konzeptionell verankert.

II. Eckpfeiler des Konzepts

Das folgende/vorliegende Konzept orientiert sich an der Bedeutung von Bewegung im Kindes- und Jugendalter sowie an den Anforderungen des Referenzrahmens Schulqualität NRW. Diese Rahmenbedingungen bieten nicht nur eine wertvolle Orientierung, sondern verdeutlichen auch, wie eine integrative und nachhaltige Ausdauerförderung im schulischen Alltag implementiert werden kann. Im Folgenden werden die Eckpunkte des Konzepts vorgestellt, die die Förderung der Ausdauer am SGL gewährleisten und sowohl innerhalb als auch außerhalb des Unterrichts umgesetzt werden.

- Die Fachkonferenz Sport bietet **jedes Jahr mindestens einen Neigungskurs (Klasse 8-10) „Laufen ohne Schnaufen“** im Rahmen des Ganztags an; angestrebt wird ein Neigungskurs je Jahrgang 8-10.¹
- Das **ausdauernde Laufen wird verbindlich in den Jahrgängen 5, 6, 7, 8, 10², EF und Q1³** im Rahmen eines UVs durchgeführt. Dies ist im schulinternen SiLP Sek I und II verankert. Im Sinne des Grundsatzes zur individuellen Förderung werden Schülerinnen und Schüler bei beobachtbaren Begabungen und Neigungen im Rahmen des Ausdauerlaufs für Einsätze im Laufteam von der Sportlehrkraft empfohlen. (SiLP Sek I S. 28)
- Im Laufe eines Schuljahres wird an **mindestens zwei Straßenläufen** teilgenommen. Im Sinne des Grundsatzes der individuellen Förderung ist es erforderlich, jeden Einzelnen in den Blick zu nehmen und ihn bei der Entwicklung seiner Fähigkeiten zu unterstützen. Daher muss auch begabten Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit gegeben werden, ihre erworbenen Fähigkeiten und vorhandenen Begabungen zu zeigen und sich darin auch mit anderen zu messen.⁴
- Um die Leistungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler nachhaltig zu fördern, werden Laufwettbewerbe so ausgewählt, dass sie sowohl **individuelle Begabung/Neigung als auch unterschiedliche Leistungsniveaus** berücksichtigen. Dies wird einerseits durch die Auswahl **zweier Laufstrecken** ermöglicht: eine mit einer Distanz von 1-5 km⁵ und eine weitere zwischen 4-10 km⁶. Dadurch haben alle Schülerinnen und Schüler von **Klasse 5 bis Q2** die Möglichkeit, unabhängig von ihrem Trainingsstand, an einem Wettbewerb teilzunehmen und ihr persönliches Leistungspotenzial zu entfalten. Insbesondere ungeübte Läuferinnen und Läufer können sich so an kürzeren Strecken erproben und die Freude am Ausdauersport erfahren. Um den sozialen Zusammenhalt zu stärken und Teamgeist zu fördern, soll andererseits zudem stets die **Option bestehen, sich als vollständige Mannschaft, beispielsweise mit Freundinnen und Freunden oder als Klassenteam**, anzumelden. Um daneben auch leistungsorientierte Schülerinnen und Schüler bestmöglich zu fördern, sollen sie in Abhängigkeit von ihren im Unterricht oder vergangenen Wettbewerben gelaufenen Zeiten, ihrem Geschlecht und ihrem Alter in Mannschaften eingeteilt werden, um die größtmögliche Chance auf gute Platzierungen und Ergebnisse zu gewährleisten. So können die besten individuellen Leistungen optimal gebündelt und im Mannschaftswettbewerb zum Tragen kommen. Dies ermöglicht es talentierten und ambitionierten Läuferinnen und Läufern, ihr Potenzial voll

¹ Vgl. Referenzrahmen Dimension 3.5.1 A10

² UV diesbezüglich im SiLP festgeschrieben, siehe Anhang 1, S. 9

³ UV diesbezüglich im SiLP festgeschrieben, siehe Anhang 2, S. 10

⁴ Vgl. Referenzrahmen Dimension 2.6.2 A6

⁵ z.B. Straßenlauf Rund um das Bayer-Kreuz, Strecke 1,2km oder EVL TeamRun Strecke 5km

⁶ z.B. Schulmarathon Köln, Strecke 4-8km / Schulmarathon Bonn 5-10km / EVL TeamRun, Strecke 5km

auszuschöpfen und motiviert sie gleichzeitig durch realistische Erfolgsaussichten.⁷ Durch die Einbindung aller wird nicht nur die sportliche Entwicklung, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl und der Spaß an der Bewegung gestärkt.

- Es soll integraler Bestandteil der Schulkultur werden, die **Leistungen des Laufteams** anzuerkennen, auch **durch die Schulgemeinde**. So ist selbstverständlicher Teil der Anerkennung die Veröffentlichung der errungenen Erfolge auf der **Schulhomepage** sowie die Vorstellung und Würdigung der Leistungen im Rahmen der **Belobigungsfeier** am Ende des Schuljahres.⁸ Zudem erhält jeder Schüler und jede Schülerin bei erfolgreicher Teilnahme an einem Laufwettbewerb eine entsprechende Bemerkung auf dem **Zeugnis**.
- Die Fachschaft Sport plant die regelmäßige Möglichkeit der **Fortbildung** rund um das Thema „Ausdauertraining im Schulsport“.
- Sonstiges: Die Teilnahme an verwandten Laufveranstaltungen, wie beispielsweise dem Bayer Athletics Cup, wird gefördert. Beim Bayer Athletics Cup handelt es sich um einen Sprintcup, bei dem die Kurzstrecke von 50 Metern gelaufen wird. Zusätzlich gibt es ein Rahmenprogramm, in dem alle leichtathletischen Disziplinen vorgestellt und ausprobiert werden. Im Gegensatz dazu umfassen die anderen Wettbewerbe Mittel- und Langstreckenläufe, was den Schülerinnen und Schülern eine breitere Palette an Lauferfahrungen bietet.⁹

⁷ Vgl. Referenzrahmen Dimension 2.6.2 A3

⁸ Vgl. Referenzrahmen Dimension 3.5.1 A7

⁹ Vgl. Referenzrahmen Dimension 3.5.1 A2

III. Ausblick

- Konzeptionelle Verankerung im Gesundheitskonzept im laufenden Schuljahr 2024/25¹⁰
- Nutzung der App "TeamFit" - Wettbewerb: Welche Klasse oder Klassen-/Jahrgangsstufe sammelt die meisten Kilometer? (analog zum Stadtradeln werden in einem Zeitraum von 3-4 Wochen alle außerhalb der Schulzeit gelaufenen Kilometer aller Schülerinnen und Schüler einer Klasse/einer Klassenstufe gesammelt und ausgewertet)
- Die Einrichtung eines Projektkurses wird angestrebt. Hier ist eine Kooperation mit dem Fach Biologie denkbar, z.B.: "Fit & Stark: Dein Weg zu einem gesunden Lebensstil"
 - Kursbeschreibung: In "Fit & Stark" unterstützen wir dich dabei, deinen Lebensstil nachhaltig zu verändern! Wenn du Schwierigkeiten hast, länger als 15 Minuten zu joggen, oder dir gesunde Ernährung schwerfällt, bist du hier genau richtig. Gemeinsam lernen wir, wie man durch einfache und regelmäßige Bewegung fitter wird, gesunde Ernährung integriert und Schritt für Schritt zu einem stärkeren und selbstbewussteren Ich findet. Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die Lust haben, ihre Fitness zu verbessern und ihre Lebensgewohnheiten positiv zu verändern – ohne Druck, aber mit Spaß und Erfolgserlebnissen.
- Kooperation mit Vereinen, z.B. LTV
- Kooperation mit Lauftreff in Leichlingen (z.B.: Lauftreff TV Witzhelden)
- Meldung von LehrerInnen-Teams bei Straßenläufen

¹⁰ Vgl. Referenzrahmen Dimension 3.6.2 A5

IV. Literaturverzeichnis

- Bundesministerium für Gesundheit: Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Dezember 2022.
- Bundesministerium für Gesundheit: KONSENSPAPIER Runder Tisch Bewegung und Gesundheit Ergebnisse des sektorenübergreifenden Dialogs zur Stärkung der Bewegungsförderung in Deutschland, März 2024. (https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Konsenspapier_Runder_Tisch.pdf abgerufen am 20.09.24)
- Referenzrahmen Schulqualität NRW Schule in NRW Nr. 9051
- WHO 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Genf (<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf> (who.int), abgerufen am 20.09.24)
- WHO 2018. More active people for a healthier world. Global action plan on physical activity 2018-2030. Genf (<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>)

V. Anhang

1. Ausschnitt aus dem SiLP Sek I des SGL – Schulhomepage, Stand November 2024

Relevant im Sinne des Ausdauertrainings über verschiedene Jahrgangsstufen hinweg sind die Unterrichtsvorhaben mit folgenden Nummern 1.1, 1.2, 1.3, 1.5 und 1.7 im Bewegungsfeld 1 „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten entwickeln“.

BF/SB 1 – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten entwickeln

Nummer im Bewegungsfeld	Name des UVs	Jahrgangsstufe	UE (45 Min.)
1.1	Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – Allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und gesund	5	10
1.2	Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben	5	8
1.3	Fit und leistungsstark - In einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd und schnell schwimmen können	6	8
Ende Erprobungsstufe			
1.4	Aufwärmen – Sinn oder Unsinn? - Entwicklung von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen zur Verletzungsprophylaxe und als Grundlage des gesunden Sporttreibens	7	10
1.5	Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	8	8
1.6	„Das Fitnessstudio in der Turnhalle – Seine Fitness und Kraft systematisch und planvoll trainieren (z.B. Zirkeltraining)	9	10
1.7	Wie kann ich mit Ausdauertraining etwas für meine Gesundheit tun? – die gesundheitliche Bedeutung des aeroben Ausdauertrainings in anderen Sportarten (nicht Laufen!) erproben, verstehen und reflektieren	10	10
Ende Sekundarstufe I			64 UE

Relevant im Sinne des Ausdauertrainings über verschiedene Jahrgangsstufen hinweg sind die Unterrichtsvorhaben mit folgenden Nummern 3.3 und 3.5 im Bewegungsfeld 3 „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“.

BF/SB 3 – Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Nummer im Bewegungsfeld	Name des UVs	Jahrgangsstufe	UE (45 Minuten)
3.1	Große Sprünge machen – wie hohes Springen gelingen kann	5	8
3.2	Weitwerfen ... gar nicht so schwer – wie weites Werfen gelingen kann	5	8
3.3	Lauf- und Sprungwettbewerb	6	8
Ende Erprobungsstufe			
3.4	Wie kann ich besonders hochspringen? – nach alternativen Hochsprungtechniken den Fosbury-Flop erlernen, verstehen und reflektieren	7	10
3.5	Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Wettkampf – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten	7	12
3.6	Das habe ich noch nie gemacht - Kugelstoß oder/und Hürdenlauf als neue Herausforderungen annehmen	9	14
Ende Sekundarstufe I			60 UE

2. Ausschnitt aus dem SiLP Sek II des SGL – Schulhomepage, Stand 06.10.2016

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

In diesem Profil sind die Bewegungsfelder 3, 6 und 7 als profilbildend ausgewählt.

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I	<p>Lange laufen lernen – Fit für den 30-Minuten-Lauf</p> <p>Wesentliche physiologische Auswirkungen eines Ausdauertrainings auf den menschlichen Organismus – auf das Herz, die Sauerstoffaufnahme, das Blut und die Muskulatur – benennen, ihre Zusammenhänge im Herz-Kreislauf-System erklären und die eigene Ausdauer auf Grundlage der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten trainieren ca. 16 Stunden</p>

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1	UV 1	<p>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Erstellung und Dokumentation eines Trainingsplans und zielgerichtetes Ausdauertraining unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.12 – 15 Stunden</p>