

# Sport am Goerdeler- Gymnasium

Das Goerdeler ist sportlich!

# 1. Sportstätten

- ▶ Wir verfügen über eine moderne Dreifeld-Sporthalle, die uns exklusiv zur Verfügung steht.
- ▶ Im Außenbereich haben wir einen großen Rasenplatz mit Laufbahn, leichtathletischen Sportstätten und großem Tartanplatz für Sportspiele.
- ▶ Wir haben kurze Wege/eine schnelle Busverbindung zum Maspornbad für den Schwimmunterricht.
- ▶ Der Ahorn-Sportpark ist in nur wenigen Minuten erreichbar.

# 1. Sportstätten



## 2. Sporthelfer:innen Ausbildung

- ▶ Jedes Jahr werden Sporthelfer:innen ausgebildet, die dann aktiv im Schulalltag (z.B. im Pausensport, in Sport-AGs und bei Sportfesten eingesetzt werden.
- ▶ Die Ausbildung können Kinder von der 8. bis zur 10. Klasse machen.



## 2. Sporthelfer:innen Ausbildung 2023



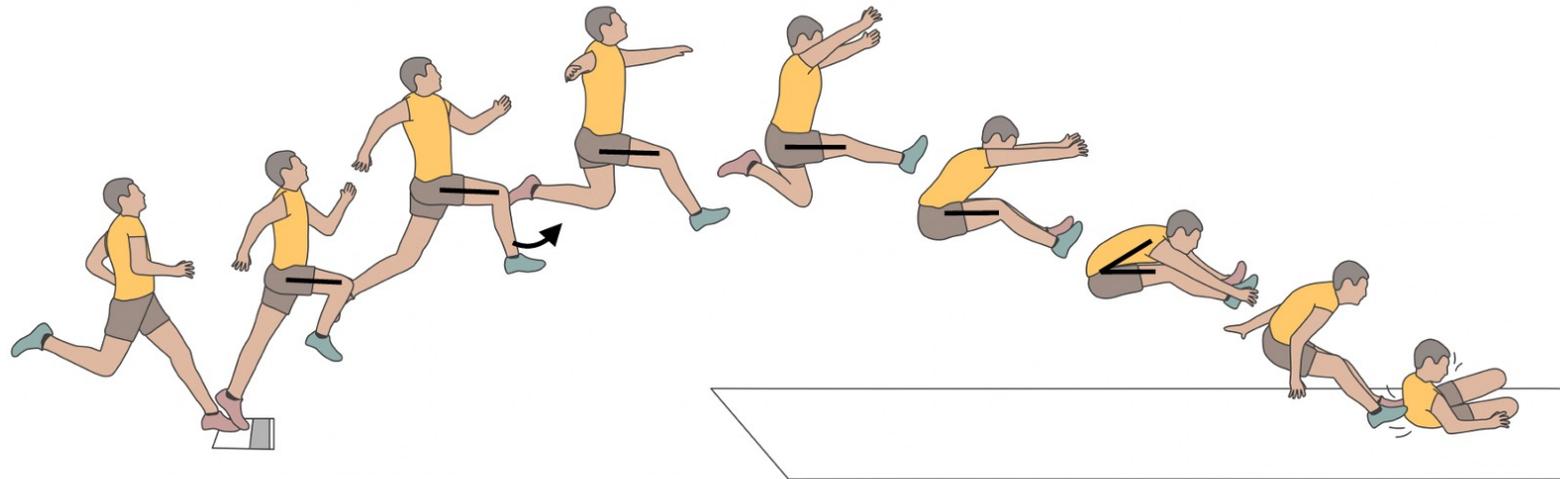
# 3. Pausensport

- ▶ Bei gutem Wetter findet in jeder ersten großen Pause ein Pausensport-Angebot auf dem hinteren Sportplatz statt.
- ▶ Dieses Angebot wird eigenverantwortlich von Sporthelfer:innen durchgeführt.
- ▶ Es richtet sich an die Schüler:innen der Klassen 5 und 6.

# 4. Sport-Leistungskurs

- ▶ In der Oberstufe gibt es am Goerdeler die Möglichkeit, Sport als Leistungskurs zu wählen (als einziges Paderborner Gymnasium außer dem Reismann-Gymnasium).
- ▶ Profilsportarten sind Leichtathletik und Badminton.

# 4. Sport-Theorie



## ABSPRUNG

- ganzer Fuß wird aufgesetzt
- Sprungbein ist dabei gestreckt
- Stembewegung ist zu vermeiden
- explosive Körperstreckung
- Arme und Schwungbein werden eingesetzt (Oberschenkel bis in die Waagerechte und Unterschenkel (fast) unter Knie)

## FLUG

- Schwungbein bleibt während der Flugphase oben (und wird nach vorne gestreckt)
- Sprungbein wird angewinkelt
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Arme kreisen mit (Erhaltung des Gleichgewichts)

## LANDUNG

- Arme werden nach vorne geworfen
- Oberkörper wird nach vorne gebeugt („Klappmesserbewegung“)
- Füße setzen möglichst weit vorne auf
- Beine geben bei Bodenberührung in den Knien nach
- Becken wird möglichst weit nach vorne geschoben



## 4. SPORT-LK FAHRT

Zu Beginn der Q2 findet die Sport-LK-Kursfahrt statt.

# 5. Sport-Kooperationen

- ▶ Seit dem Schuljahr 2022/23 kooperiert das Goerdeler mit den Bundesliga-Teams der **Untouchables Paderborn** (Baseball) und der **Paderborn Dolphins** (Football)



# 5. Untouchables Paderborn



Im Jahrgang 6 führen die Untouchables eine 4-wöchige Unterrichtsreihe zum Thema „Baseball“ durch, die durch ein Baseballturnier abgeschlossen wird.

# 5. Paderborn Dolphins



Im Jahrgang 8 führen die Dolphins eine 4-wöchige Unterrichtsreihe zum Thema „(Flag-) Football“ durch, die durch ein Flag-Footballturnier abgeschlossen wird.

# 6. TEILNAHME AN KREISMEISTERSCHAFTEN



- ▶ Wir nehmen regelmäßig an Kreismeisterschaften in verschiedenen Sportarten teil.
- ▶ Amtierender Kreismeister im Fußball (WK I)

# 7. Sportliche AGs

- ▶ Am Goerdeler werden viele spannende Sport-AGs angeboten.  
Z.B.:
  - ▶ Eine Sporthelfer:innen-Ausbildung für die Jahrgänge 8-EF
  - ▶ Eine Fußball-AG für die Jahrgänge 5-7
  - ▶ Eine Volleyball-AG für die Jahrgänge 8-Q1
  - ▶ Eine Cheerleading-AG für die Jahrgänge 5-8
- ▶ Weitere AGs sind in Planung.
- ▶ Die AGs werden von Sporthelfer:innen geleitet.

# 7. Sportfeste

- ▶ Jedes zweite Schuljahr findet ein großes Sportfest aller Klassen statt.
- ▶ Ziele:
  - ▶ Gemeinsames Sporttreiben
  - ▶ Zusammenwachsen als Klassengemeinschaft
  - ▶ Individuelle Leistungen fördern

# 8. Sportfeste

