

Spannende Spiele in der Pause

Der Sportunterricht spielt an der Sekundarschule Jülich eine besondere Rolle.

VON SILVIA JAGODZINSKA

JÜLICH Im Fach „Verantwortung“ steht an der Sekundarschule Jülich die Selbstständigkeit der Lernenden im Vordergrund. Gleichzeitig hat der Sportunterricht innerhalb des Fächerensembles die verpflichtende Vermittlungsaufgabe, dass die Schülerinnen und Schüler sich als Einheit von Geist, Körper und Seele begreifen. So wurde im Juni 2022 unter Leitung von Sportlehrer Joachim Weber ein professioneller Krafttrainingsbereich eröffnet.

Jetzt, ein Dreivierteljahr später, trainieren die Zehntklässler im regulären Unterricht in einem dem Kraftbereich direkt angeschlossenen Ausdauertrainingsbereich auf zwölf Indoorcycles, Stepboards und Gymnastikmatten. Das Smartboard zeigt Trainingsvideos von Internetplattformen zu motivierender Musik, während die Trainierenden sich schwitzend dem schnellen Rhythmus angleichen. Während die virtuellen Instrukturen den Trainierenden das Tempo und die Übungen für Spinning, Body Workouts, Yoga,

Stepaerobic und mehr geben, konzentriert sich Sportlehrer Marcel Herzog auf die Bewegungskorrektur jedes Einzelnen.

„Man kann hier auch in der Mittagspause mit Freunden zusammen hingehen. Das ist cool“, betonen die jeweils 16-jährigen Schüler Marco Brauer und René Maubach. Fitnesstrainerin Vera Schleuter leitet derzeit im Krafttrainingsbereich mit der anderen Kurshälfte ein Krafttrainingsprogramm an. Den Rhythmus gibt die Zirkeltrainingsampel mit den wechselnden Farbfolgen grün für Training und rot für Gerätewechsel vor. „Die Schüler lernen und powern sich aus. Das ist eine gute Kombination. Das Konzept finde ich toll“, unterstreicht Schleuter. Ökotrophologe Marc Kricheldorf unterrichtet darüber hinaus im Fach „Verantwortung“ in Sachen Fitness und gesunde Ernährung. Ein Schul-sponsoringkonzept, das von Unternehmen unterstützt wird, finanziert den professionell ausgestatteten Fitnessbereich.

Zu den vielen Pausenaktivitäten an der Sekundarschule zählt die

Fußballpausenliga, ebenfalls von Weber organisiert. Die gesamte Schülerschaft darf die spannenden Spiele von der Tribüne aus mitverfolgen, deshalb erfreut sich die Liga größter Beliebtheit. Bereits seit Herbst spielen an den drei langen Unterrichtstagen der Woche insgesamt 23 Klassenteams in einer Unter-, Mittel- und Oberstufenliga die Meister der Fußballpausenliga aus. Zunächst werden im Gruppenspielmodus die vier bestplatzierten Teams ausgespielt, um anschließend im Halbfinale gegeneinander anzutreten. Die Spielzeit beträgt zwei mal zwölf Minuten, wobei die unverzichtbaren 28 Sporthelfer in gelb-schwarzen Westen mit der Aufschrift „Respect your future“ als Schiedsrichter, Aufsichtspersonen und Aufbauer fungieren.

Besonderes Highlight

Mittlerweile sind die Halbfinals erreicht, nur der Gruppensieger in der Mittelstufenliga muss noch ermittelt werden. Ein besonderes Highlight ist immer wieder der Auftritt der Lehrermannschaft, die in der Oberstufenliga ebenfalls ein Team gemeldet hat. Die 9b von Klassen-tutor Christian Willems trifft nach den Osterferien im Halbfinale auf das favorisierte Lehrerteam. Wenn Ende April die Fußballpausenliga-Meister feststehen, öffnen die Sporthelfer auf dem Sportplatz einen Sportcontainer, leihen Sport- und Ballmaterialien aus und bauen mobile Basketballkörbe und Fußballtore auf. Ferner spannen sie Slacklines und installieren Badminton- und Tennisnetze. Fitness ist an der Sekundarschule Jülich also fast garantiert.



Sporthalle der Sekundarschule: Ausgetragen wird das entscheidende Spiel der Mittelstufe um den Gruppensieg.

FOTO: SILVIA JAGODZINSKA