Sportleistungsakademie
für Schülerinnen und Schüler
am Hemberg

Schuljahr 2023/24

Zielsetzung

Vereinbarkeit von Schule
und (Leistungs-)Sport im Verein

Verbindung von gymnasialer Bildung
mit sportlicher Förderung

Zielsetzung

- Märkisches Gymnasium als Partnerschule des Leistungssports
- Vereinbarkeit von Schule und (Leistungs-)Sport im Verein
- Förderung unserer sportlich talentierten Schülerinnen und Schüler in den Jahrgangstufen 5 bis 10

Voraussetzungen

- Vereinszugehörigkeit
- Anstreben eines leistungssportlichen Niveaus
- „passende“ schulische und sportliche Leistungen
- positives Sozialverhalten in der Schule und im Sport

SPLASH im Überblick

1. Säule

Athletiktraining

Auswählen einer Trainingseinheit aus den 3 möglichen Trainingseinheiten

Angebot für alle SPLASH-Kinder und Jugendlichen

Eltern entscheiden, ob das Kind daran teilnimmt, Eltern tragen das Training finanziell

2. Säule

Fördertrainings

Fördertrainings in den Sportarten:
Basketball
Fußball
Eishockey
Schwimmen
AG: Hallenhockey
AG: Handball

Training ist Pflicht für die Kinder, die den Sport im Verein ausüben, kostet nichts

3. Säule

Workshops

Angebote:

Sportpsychologie („Sport im Kopf)
→ Elterninformationsabend

Umgang mit Faszienrollen

Eltern entscheiden, ob das Kind daran teilnimmt, Eltern tragen den Workshop finanziell

Athletiktraining – 1. Säule

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

13.30 bis 14.30 Uhr Athletik-training	13.30 bis 14.30 Uhr Athletik-training	13.30 bis 14.30 Uhr Athletik-training

einen Termin auswählen

Athletiktraining

- Der Wochentag des Athletiktrainings richtet sich, **wenn machbar**, nach den Trainingszeiten im Verein, damit eine Dopplung vermieden wird.

Athletiktraining

Dennis Konrad-Werner

THERAPIE nach Maß

- Physiotherapeut seit 2007
- Manual-Therapeut
- Lymphtherapeut
- Therapeut für Krankengymnastik am Gerät

„Bewegung ist Leben.“

Athletiktraining

Funktionelles Training:

- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Propriozeption (Ausbildung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls)
- Koordination
- Beweglichkeit und Mobilität
- Entspannung: Lösen von Verspannungen mit myofaszialer Selbstmassage und Faszien Fitness Training

→ <u>die Kinder sind leistungsfähiger und weniger verletzungsanfällig</u>

Athletiktraining

- Das Athletiktraining muss von den Eltern finanziell getragen werden.
- Kosten: für jedes Kind 4,00€ bis 5,00€ pro Trainingseinheit (richtet sich nach der Anzahl der Anmeldungen)
- Anmeldung erfolgt für ein halbes Schuljahr

Athletiktraining

- Das Athletiktraining muss von den Eltern finanziell getragen werden.
- Kosten: für jedes Kind 4,00€ bis 5,00€ pro Trainingseinheit
- Anmeldung erfolgt für ein halbes Schuljahr.

Kooperationspartner – 2. Säule

- Basketball (Iserlohn Kangaroos)
- Fußball (*Mädchen: FC Iserlohn*, Jungen übergeordnet)
- Eishockey (Iserlohn Roosters)
- Schwimmen (Iserlohner Schleddenhofer Schwimmverein, ISSV)
- Hockey (TuS Iserlohn)
- Handball (SG Iserlohn-Sümmern)
- *Leichtathletik (TuS Iserlohn)*

Nicht alle Kooperationspartner bieten derzeit ein Fördertraining an!

Fördertrainings

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fördertraining: Eishockey (nach Absprache) als Frühtraining				
13.30 bis 14.30 Uhr Athletik-training	13.30 bis 14.30 Uhr Athletik-training	13.30 bis 14.30 Uhr Athletik-training		
Fördertraining: Schwimmen		Fördertraining: Basketball (auch als AG) Fußball		AGs: Fußball-Mädchen *Hallenhockey* Handball

Fördertraining

Basketball für die Stufen 5 bis 7

Jan-Eric Keysers

hauptamtlicher Jugendtrainer und Jugendkoordinator der Iserlohn Kangaroos, unterstützt von Paul Tinghaus (Sporthelfer)

mittwochs 13.30 bis 15.00 Uhr in der Sporthalle

„MGI-Cup“

Fördertraining

Fußball: Stufe 5 und 6

Trainer:
Felix Tinghaus
DFB-Junior-Coach
Übungsleiter C-Lizenz

unterstützt durch:
Mika Strübli und Tyron Ohaji
(Sporthelfer)

mittwochs 13.30 bis 15.00 Uhr

auf dem Kunstrasenplatz am TuS Impuls

Fördertraining

Eishockey

- jedes Kind erhält einen individuellen Trainingsplan
- „Vertrag“ wird zwischen Schule, Eltern und Kind abgeschlossen
- Kind muss selbstständig den verpassten Unterrichtsstoff aufarbeiten

Fördertraining

Schwimmen

Ansprechpartner:
Gerrit Koschmieder

montags 13.45 bis 15.00 Uhr im Seilerseebad

Voraussetzungen für die Teilnahme am SPLASH-Training:

- mind. 1x die Woche Training im Verein
- Teilnahme an Wettkämpfen

AGs: Fußball-Mädchen, Hockey und Handball

- freitags 13.30 bis 14.30 Uhr -

Workshops – 3. Säule

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fördertraining: Eishockey (nach Absprache) als Frühtraining				
13.30 bis 14.30 Uhr Athletik-training	13.30 bis 14.30 Uhr Athletik-training	13.30 bis 14.30 Uhr Athletik-training	*Workshop 13.30 bis 15.00 Uhr*	
Fördertraining: Schwimmen		Fördertraining: Basketball (auch als AG) Fußball		AGs: Fußball-Mädchen Hallenhockey Handball

Workshops

→ zwei Workshops zu unterschiedlichen Themen:

1. Sport im Kopf → Elterninformationsabend
2. Umgang mit Faszienrollen

→ Anmeldung erfolgt auf Freiwilligkeit

→ Finanzierung bezieht sich nur auf teilnehmende Kinder/Jugendliche

Workshop „Sport im Kopf“

Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen, klinischen Psychologen und Psychotherapeuten

Dr. Sebastian Altfeld

Informationen unter:
http://sebastianaltfeld-coaching.de/

Elterninformationsabend (90 Minuten)
„Rolle der Eltern im Sport ihrer Kinder“

Workshop für Kinder, Jugendliche und Eltern: Umgang mit Faszienrollen

Kosten für die SPLASH

- Die Fördertrainingseinheiten werden über Gelder des LSB (Landessportbund) finanziert.
- Das Athletiktraining kostet 4,00 bis 5,00€ pro Trainingseinheit.
- Die Anmeldung zu den Workshops ist freiwillig. Die Finanzierung läuft über die Eltern.
- T-Shirt (sofern gewünscht): 20,00€

Weiteres

- Abgabe von Einverständniserklärungen

- Die Kinder erhalten auf ihren Zeugnissen eine Bemerkung über die Teilnahme an der SPLASH. Diese sind individualisiert und berücksichtigen die Mitarbeit, die Motivation bzw. das Verhalten des Kindes. Dabei werden folgende Bereiche berücksichtigt:
  - → Athletiktraining
  - → Individualtraining

- Meldungen zu diversen Schulwettkämpfen (MGI):
  - → Basketball
  - → Fußball
  - → Schwimmen
  - → Leichtathletik
  - → Volleyball
  - → Beachvolleyball
  - → Tischtennis
  - → Handball

Anmeldung

Anmeldungen per Mail pauli@mgi-iserlohn.de bis Ende Januar mit folgenden Angaben:

- Name das Kindes
- Verein und Sportart
- Teilnahme am Athletiktraining geplant?

Alle Informationen finden Sie auch nochmal im Internet:
https://www.mgi-iserlohn.de/ → Schulprofil → Schwerpunkt Sport → SPLASH

Fragen?

(pauli@mgi-iserlohn.de)