

Corona-bedingte Durchführung des Schulsports (Stand 03/2021)

→ Für Szenario B

- Lehrkräfte holen die Klassen in den Räumen ab oder verabreden Treffpunkte, wie die Agora, die Fahrradständer oder die Fläche vor der Winarena.
- SuS gehen nur klassenweise mit Maske in den Gang und in die Umkleiden - kurze Umzugszeiten sind wichtig.
- Lüften der Umkleiden nach jeder Benutzung
- Mindestabstände 1,5 m in Fluren und Umkleiden müssen eingehalten werden.
- Die Lehrkräfte achten darauf, dass während der Sportausübung ein Mindestabstand von zwei Metern während der gesamten Sportausübung eingehalten wird. Dazu können z. B. Aufenthaltsplätze und/oder Bewegungszonen markiert werden.
- Übungen zu zweit dürfen nur auf Abstand und ohne sich gegenseitig zu berühren, erfolgen. Es dürfen auch keine direkten körperlichen Hilfestellungen gegeben werden.
- Sportgeräte, die vorrangig mit den Händen berührt werden, sind nach Möglichkeit personenbezogen zu verwenden.
- Wenn möglich Unterricht draußen: BBS Platz, Eckermannpark, Gebiet jenseits der Osttangente
- Vor und nach dem Unterricht Hände gründlich waschen und desinfizieren, SuS bringen ein eigenes kleines Handtuch mit.
- Toilettennutzung nur in der klasseneigenen Umkleidekabine
- Sportliche Betätigungen, die den physischen Kontakt zwischen Personen betonen oder erfordern, wie z. B. Ringen, Judo, Rugby, Paar- und Gruppentanz mit Kontakt, Partner- und Gruppenakrobatik, Wasserball und Rettungsschwimmübungen, bleiben weiterhin untersagt.
- Die Lehrkräfte sprechen sich wegen der Hallennutzung, Fortführung von Aufbauten... ab.
- Winarena wird gelüftet, soweit das möglich ist (Dach- und Seitenfenster über Schaltflächen zu öffnen, Notausgänge an der Längsseite - !!Wichtig, wieder schließen!!, Seitentür in Feld 1)

Auszug aus dem Niedersächsischen Rahmen-Hygieneplan 4.2 Corona Schule:

17.8.1 Tabelle: Sportartspezifische Hinweise

		Stufe 3 (A)	Stufe 4 (Szenario B)		
Entscheidungs- und Bewegungsfelder	Einschränkungen	Beispiele für Sportarten und Bewegungsformen			
		ohne weitere Einschränkungen möglich	mit geringen Einschränkungen möglich	mit starken Einschränkungen möglich	nicht möglich
Rückschlagspiele	<ul style="list-style-type: none"> - nur Einzel und ohne Seitenwechsel - Abstand der Spielfelder: 2 Meter 		Tischtennis, Badminton, Tennis vorrangig draußen	Volleyball, Faustball (nur 1:1)	
Zielschuss- und Endzonenspiele, Kleine Spiele	<ul style="list-style-type: none"> - nur Übungsformen mit 2 Meter Abstand - Spielformen nur bei klarer räumlicher Trennung (Zonenspiel) - ggf. Beschränkung auf Spielformen, bei denen der Ball nicht in die Hand genommen wird - Fangspiele mit verlängertem Arm durch Poolnudel möglich - Vermeidung von Zweikämpfen 		Brennball	Fußball, Handball, Basketball, Hockey, Ultimate Frisbee, American Football nur als Flag Football (jeweils nur Technik)	Rugby, klassisches American Football
gymnastisches und tänzerisches Bewegungen	<ul style="list-style-type: none"> - nur Solotänze oder Formationstänze - Bewegungszonen markieren 	Step Aerobic	Seilspringen, Rhythmische Sportgymnastik		Paar- und Gruppentänze
Laufen - Springen - Werfen	<ul style="list-style-type: none"> - vorrangig draußen - Wartelinien markieren - Bahnenlauf: Abstand beim Überholen, freie Bahn, Wartezeiten beim Sprint - Gerätereinigung 	ausdauerndes Laufen, Orientierungslauf auf dem Schulgelände	Sprint, Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Speerwurf, Kugelstoßen,	Staffelläufe, Stabhochsprung	

Entscheidungs- und Bewegungsfelder	Einschränkungen	Beispiele für Sportarten und Bewegungsformen			
		ohne weitere Einschränkungen möglich	mit geringen Einschränkungen möglich	mit starken Einschränkungen möglich	nicht möglich
			Diskuswurf, Schleuderball		
Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> - kein Körperkontakt - nur Formen oder Choreographien mit markierten Bewegungszonen 		traditionelles Karate (nur Einzelübungen oder Kata)		Judo, Ringen
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	<ul style="list-style-type: none"> - keine Rettungsübungen - Abstand beim Springen vom Startblock, Brett oder Turm - Bahnen mit Sicherheitsabstand und vorgegebener Schwimmrichtung - eingeteilte Bewegungszonen bei der Wassergewöhnung 	Wasserbewältigung, Wasserspringen	Wassergewöhnung, Sportschwimmen (Technikvermittlung)		Wasserball
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	<ul style="list-style-type: none"> - Roll- und Fahrwege markieren - Abstandswahrung und ausreichend Platz zur Verfügung stellen - keine Mannschaftsboote - keine Spielformen 	Radfahren	Rollsport, Kanu, Rudern (nur Skiff)	Inlinenhockey (nur Technik)	
Turnen und Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen ohne Hilfestellung oder Hilfestellung mit Mund-Nasen-Bedeckung für Helfende - Übungen ohne Partnerin/Partner 	Haltungsübungen, Yoga	Gerätearrangements, Jonglieren	Geräteturnen	Partner- und Gruppenakrobatik
bewegungsfeldübergreifend, Fitness	<ul style="list-style-type: none"> - markierte Bewegungszonen und Stationen 	Workouts, Zirkeltraining ohne Geräte	Zirkeltraining mit Geräten		