

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 | | |