

# FACHVORSTELLUNG SPORT



## **Sport am Gymnasium Herkenrath**

Die Freude an regelmäßiger Bewegung, eine mentale, psychische und körperliche Gesundheitsförderung, die Entwicklung einer gesunden Kondition und Motorik, die Freude an Spiel, Leistung und fairem Wettkampf – sowohl miteinander als auch gegeneinander – sind nur ein paar von vielen wichtigen Zielen unseres multiperspektivischen, modernen Sportunterrichts am Gymnasium Herkenrath!



## Sport am Gymnasium Herkenrath

Wir am Gymnasium Herkenrath sind „Partner des Leistungssports“ und als eine der wenigen Schulen im Bergischen bieten wir neben Grundkursen mit unterschiedlichen Profilen auch einen Leistungskurs Sport an!



## Grundkurs in der Q-Phase:

Zu Beginn der Q1 wählt ihr euer Sport-Profil, in der jetzigen Q1 gibt es diese Profile:

- Spielen und Leistung
- Outdoor-Sports
- Tanzen
- Gesundheitssport



## Leistungskurs:

Der Leistungskurs Sport ist ein ganz besonderer Leistungskurs! Wie die anderen Leistungskurse auch wird dieser 5-stündig unterrichtet. Aber durch eine sinnvolle Theorie-Praxis-Verknüpfung erreichen wir pro Woche eine hohe Bewegungszeit.



# Leistungskurs Sport

## Theorie

Vorgaben zum  
Zentralabitur

Standardsicherung NRW -  
Zentralabitur GOST -  
Zentralabitur in der  
gymnasialen Oberstufe

## Praxis

Leichtathletik

Dreikampf

- Sprint (100m, 200m, 400m)
- Wurf (Kugel, Speer)
- Sprung (Weitsprung, Hochsprung)

Badminton

Einzel

Doppel

Ausdauer

5000m Lauf

800m  
Schwimmen

# Ausdauerleistung - Wertungstabellen

## Wertungstabelle Schülerinnen

NP <sup>1</sup>	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m
15	25:15	13:50
14	25:45	14:10
13	26:15	14:30
12	26:45	14:50
11	27:30	15:30
10	28:15	16:10
9	29:00	16:50
8	30:00	17:30
7	31:00	18:10
6	32:00	19:00
5	33:00	19:50
4	34:00	20:40
3	35:15	21:30
2	36:30	22:20
1	37:45	23:10

## Wertungstabelle Schüler

NP	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m
15	21:15	12:50
14	21:45	13:10
13	22:15	13:30
12	22:45	13:50
11	23:30	14:30
10	24:15	15:10
9	25:00	15:50
8	26:00	16:30
7	27:00	17:10
6	28:00	18:00
5	29:00	18:50
4	30:00	19:40
3	31:15	20:30
2	32:30	21:20
1	33:45	22:10

# Leichtathletik - Wertungstabellen

## Wertungstabelle Schülerinnen

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	100m-Hürden (76,2cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (4kg)	Diskus (1kg)	Speer (600g)
15	0:13,7	0:28,4	1:06,6	2:58	5:52	0:18,5	4,45	1,40	9,20	8,35	23,60	25,80
14	0:13,9	0:28,8	1:07,4	3:03	6:00	0:18,8	4,35	1,38	9,00	8,20	22,90	25,00
13	0:14,1	0:29,2	1:08,2	3:08	6:08	0:19,1	4,25	1,36	8,80	8,05	22,20	24,20
12	0:14,3	0:29,7	1:09,0	3:13	6:16	0:19,4	4,14	1,34	8,60	7,85	21,40	23,40
11	0:14,5	0:30,2	1:10,0	3:19	6:24	0:19,8	4,03	1,32	8,30	7,65	20,60	22,50
10	0:14,7	0:30,7	1:11,0	3:25	6:32	0:20,2	3,92	1,30	8,00	7,45	19,80	21,60
9	0:14,9	0:31,2	1:13,0	3:32	6:42	0:20,6	3,80	1,28	7,70	7,20	19,00	20,70
8	0:15,2	0:31,8	1:15,0	3:40	6:52	0:21,1	3,68	1,26	7,40	6,95	18,00	19,80
7	0:15,5	0:32,4	1:17,0	3:48	7:02	0:21,6	3,56	1,24	7,15	6,70	17,00	18,80
6	0:15,8	0:33,0	1:19,0	3:56	7:12	0:22,1	3,44	1,21	6,80	6,45	16,00	17,80
5	0:16,1	0:33,6	1:21,0	4:04	7:22	0:22,6	3,32	1,18	6,45	6,20	15,00	16,80
4	0:16,4	0:34,2	1:23,0	4:12	7:32	0:23,1	3,20	1,15	6,10	5,95	14,03	15,80
3	0:16,7	0:35,0	1:25,3	4:20	7:44	0:23,8	3,07	1,11	5,80	5,70	13,00	14,60
2	0:17,0	0:35,8	1:27,6	4:28	7:56	0:24,5	2,94	1,07	5,40	5,35	12,00	13,40
1	0:17,3	0:36,6	1:29,9	4:36	8:08	0:25,2	2,81	1,03	5,00	5,00	11,00	12,20



# Leichtathletik - Wertungstabellen

## Wertungstabelle Schüler

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	110m-Hürden (91,4cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (6kg)	Diskus (1,75kg)	Speer (800g)
15	0:12,1	0:25,0	0:58,4	2:25	4:57	0:17,9	5,70	1,64	12,00	9,75	29,25	35,00
14	0:12,3	0:25,4	0:59,2	2:27	5:03	0:18,1	5,58	1,62	11,80	9,50	28,55	34,30
13	0:12,5	0:25,8	1:00,0	2:29	5:09	0:18,3	5,44	1,60	11,60	9,25	27,85	33,60
12	0:12,7	0:26,2	1:01,0	2:31	5:15	0:18,5	5,32	1,58	11,35	9,00	26,15	32,90
11	0:12,9	0:26,7	1:02,0	2:34	5:21	0:18,9	5,17	1,55	11,10	8,70	25,35	31,60
10	0:13,1	0:27,2	1:03,5	2:37	5:27	0:19,4	5,02	1,52	10,85	8,40	24,55	30,30
9	0:13,3	0:27,7	1:05,0	2:40	5:35	0:19,9	4,86	1,49	10,55	8,10	23,75	29,00
8	0:13,5	0:28,4	1:06,5	2:44	5:43	0:20,4	4,70	1,46	10,25	7,80	22,65	27,40
7	0:13,7	0:28,9	1:08,0	2:48	5:51	0:21,0	4,54	1,43	9,90	7,50	21,55	25,80
6	0:14,0	0:29,4	1:09,5	2:52	5:59	0:21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	24,20
5	0:14,3	0:29,9	1:11,0	2:56	6:07	0:22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	22,40
4	0:14,6	0:30,4	1:13,0	3:00	6:17	0:22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	20,60
3	0:14,9	0:31,0	1:15,0	3:06	6:27	0:23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	18,60
2	0:15,2	0:31,6	1:17,0	3:12	6:37	0:24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	16,60
1	0:15,5	0:32,2	1:19,0	3:20	6:47	0:24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	14,60