

# Schulinterne Wettkämpfe

## Winterturnier/Wintersporttag

Zum Ende jedes ersten Schulhalbjahres organisiert die Fachschaft Sport das sogenannte „Winterturnier“. An einem der Unterrichtstage zwischen Zeugniskonferenz und Zeugnisausgabe treten jeweils in Doppelstunden die Klassen zweier aufeinanderfolgender Jahrgangsstufen gegeneinander an. Das Turnier findet parallel in zwei Sporthallen statt. In einer Halle spielen von den Klassen gewählte Mannschaften gegeneinander klassische Mannschaftsspiele (Jahrgangsstufen 5 und 6 Fußball, Jahrgangsstufen 7 und 8 Basketball, Jahrgangsstufen 9 und 10 Volleyball). Die übrigen Schülerinnen und Schüler der Klassen spielen in der größeren Halle gegeneinander Brennball. Das Turnier gehört für die meisten Schülerinnen und Schüler zu den beliebtesten Ereignissen des Schuljahres, weil hier die seltene Möglichkeit besteht, sich mit den Parallelklassen sportlich zu messen. Selbstverständlich gibt es für die besten drei Teams jeder Konkurrenz eine Urkunde zum Aufhängen im Klassenzimmer.

## Sommersporttag

Am Ende des zweiten Schulhalbjahres wird klassenübergreifend für alle Schüler ein Sporttag im Freien durchgeführt. Dabei werden in erster Linie Sportarten angeboten, die im Rahmen der regulären Sportstunden aufgrund der räumlichen und örtlichen Gegebenheiten nicht durchgeführt werden können.

### **Beach Soccer**

Absolut beliebt und viel stärker nachgefragt, als Plätze vorhanden sind ist das Fußball spielen im Sand. Hier besteht im allerhöchsten Maß die Möglichkeit, sich barfuß im tiefen Sand bis zur Erschöpfung auszutoben. In Form eines selbstorganisierten Turniers spielen Schülerinnen und Schüler einer Doppeljahrgangsstufe gegeneinander. Die betreuenden Lehrer greifen nur ein, wenn es zu Situationen von absoluter Uneinigkeit kommt. Dies ist die Ausnahme. In der Regel funktioniert das Fairplay gut. Außerdem sind die Folgen unfairen Spiels im Sand meist weniger dramatisch. Hier gewinnt ganz klar das Team mit der besten Kondition.

### **Leichtathletik**

Auf der Anlage des DTV besteht die Möglichkeit nach einem Training das Sportabzeichen abzulegen.

### **Radfahren**

Der Rurwanderweg bietet sich zur Durchführung einer Radtour ohne die Gefahren des Straßenverkehrs an. Die Brücken über die Rur und die beidseitige Befahrbarkeit des Ufers ermöglichen auch hier einen Rundkurs. Helmtragen ist Pflicht. Die Tour

wird begleitet von ortskundigen Lehrern. Treffpunkt ist ein Parkplatz am Rurufer. Die Strecke ist zwischen 15 und 20 km lang.

### **Beachvolleyball**

Der Dürener „Rurbeach“, eine Beachvolleyballanlage mit sechs Plätzen, kann von Schulen angemietet werden. Dort wird ein Beachvolleyballturnier von 4er-Teams durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler stellen ihre Mannschaften selbst zusammen. Geleitet werden die Spiele von den Teams, die Spielpause haben. Die Erstellung des Turnierplans und die Turnierleitung liegt in den Händen eines Sportlehrers.

### **Schwimmen**

Der Dürener Breitensportverein **DTV 47** ist Eigentümer eines eigenen Freibads mit einem 25m langen Sportbecken mit 1m-, 3m- und 5m-Brett, einem kombinierten Schwimmer-, Nichtschwimmerbecken und zwei Planschbecken unterschiedlicher Größe und Wassertiefe. Der Verein hat uns die Nutzung der Anlage in den letzten Jahren am Vormittag des Sporttages kostenlos genehmigt. Dadurch war es möglich, zwei Schwimmworkshops anzubieten. Differenziert wird nach Schwimmern mit bereits vorhandenem Bronzeabzeichen und höher wertigen Schwimmbabzeichen und Schwimmern mit Seepferdchen. In beiden Workshops werden Tief- und Streckentauchwettbewerbe durchgeführt, Schwimmwettkämpfe ausgetragen und Sprünge geübt. Die Seepferdchengruppe nutzt aus Sicherheitsgründen dazu allerdings ausschließlich das maximal 2,20 m tiefe Becken. Aufgrund des kühlen Sommers der letzten Jahre wird beim nächsten Sporttag voraussichtlich der Besuch des Freizeitbades in Kreuzau angeboten werden.

### **Klettern**

Unter Anleitung professioneller Instruktoren wird in einem Hochseilgarten geklettert. In der Nähe bieten sich sowohl der Kletterpark „Schwindelfrei“ in Brühl also auch der etwas neuere Hochseilgarten im Brückenkopfpark Jülich an. Beim Klettern sind nicht nur Mut und Abenteuerlust gefordert, sondern auch Geschicklichkeit. Ein wesentlicher Sicherheitsaspekt ist das strikte Einhalten von Anweisungen und Regeln. Nur wenn die Instruktoren im Rahmen ihrer Einweisung erkennen können, dass die Schülerinnen und Schüler sich kompromisslos an die Sicherheitsanweisungen halten, geben sie die höher gelegenen Stationen und Seile frei. Selbstverständlich besteht trotzdem Seilpflicht.

### **Tanzen**

Eine Tanzpädagogin bietet zu zwei absolut zeitgemäßen und bei Jugendlichen angesagten Tanzstilen je dreistündige Workshops in der Tanzschule Kettner an. In der relativ kurzen Zeit wird eine gemeinsame Choreographie einstudiert. Die Schülerinnen und leider immer deutlich weniger Schüler sind mit Feuereifer bei der Sache.

## **Wandern**

Mit den Schülerinnen und Schülern, die für keine der oben genannten Sportarten die notwendigen Voraussetzungen erfüllen, sei es aufgrund fehlender Sportgeräte oder nicht ausreichender körperlicher Voraussetzungen, wird eine Wanderung entlang des Rur-ufers durchgeführt.

## **Golf**

Zum ersten Mal 2016 hat eine Zusammenarbeit mit dem Golfclub Düren stattgefunden. Ca. 30 Schülerinnen und Schüler konnten unter der Anleitung von zwei Golf-Pros und erfahrenen jugendlichen Clubmitgliedern einen Schnupperkurs im Golfen absolvieren. Die Nachfrage war gewaltig. Eine Vereinbarung zur Wiederholung am kommenden Sporttag wurde bereits getroffen.

Es wird angestrebt, das Angebot um weitere Sportarten zu erweitern oder je nach Nachfrage zu verändern.

Am Sporttag sind alle Lehrer als Begleitpersonen, Zeitnehmer oder Gruppenleiter im Einsatz. Die Schulsanitäter werden so aufgeteilt, dass möglichst jede Schülergruppe einen Schulsanitäter in ihren Reihen hat. Die Schulsanitäter führen die schuleigenen Erste-Hilfe-Taschen mit. Die Organisation des Sporttages liegt in den Händen der Fachvorsitzenden Sport und Mitwirkung aller Sportlehrer.

## **Sponsorenlauf**

Erstmals im Schuljahr 2010 / 2011 fand an der Realschule Wernersstraße ein Sponsorenlauf statt. Es war das Ziel des Vorbereitungsteams einerseits alle Schülerinnen und Schüler, alle Lehrer und möglichst viele Eltern gemeinsam sportlich aktiv werden zu lassen und damit gleichzeitig Spenden für einen guten Zweck zu sammeln. Nach dem großen Erfolg des Laufes findet diese Veranstaltung jetzt alle drei Jahre statt und wird auf der Leichtathletikanlage des DTV und dem Ruruferweg statt. Er ist inzwischen ein beliebtes Event im Schulleben geworden.

Mit Blick auf die sehr unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen einerseits und andererseits die Intention, trotz dieser Unterschiedlichkeit möglichst alle Beteiligten zumindest eine Teilaufgabe gemeinsam erfüllen zu lassen, wird nach einiger Überlegung der sportliche Teil der Veranstaltung zweigeteilt. Zunächst starten alle Klassen zeitversetzt in Begleitung ihrer Klassenlehrer und der zugehörenden Eltern eine 11 km lange Rundwanderung entlang der nahegelegenen Rur und in der Ruraue mit Start und Ziel in der DTV-Anlage an der Kuhbrücke.

Sobald die ersten Wanderer ihr Ziel erreicht haben, wird dann der „Stadionlauf“ auf der Laufbahn der Leichtathletikanlage gestartet. Verbindlich für alle Teilnehmer sind 6 Runden, die entweder laufend oder wandernd bewältigt werden sollen. Um Kilometer zu sammeln und natürlich auch die ausgesetzten Einzel- oder Klassenpreise zu

gewinnen, wollen die meistens natürlich so viel Runden wie möglich schaffen. Maximal konnten pro Teilnehmer weitere 11 km erlaufen werden. Diese Obergrenze soll eventuellen Selbstüberschätzungen entgegen wirken.

Im Anschluss an den sportlichen Teil der Veranstaltung gibt es im Park die Möglichkeit zu einem geselligen Ausklang bei Kuchen, Würstchen und Getränken. Bei der Ausrichtung des Sponsorenlaufes übernehmen sowohl Eltern als auch sportunfähige Schülerinnen und Schüler und sowie das gesamte Lehrerkollegium notwendige organisatorische Aufgaben wie Streckenposten, Getränkeausgabe, Sicherheitsposten etc.

Bei der Premiere wurden insgesamt 6.000 km erlaufen und erwandert und 9.000 € gespendet. Das Geld wurde einerseits für die Schulhofgestaltung und andererseits dem Förderverein der Musikschule Düren, die mit der RSW im Zusammenhang mit den Bläserklassen kooperiert, zur Verfügung gestellt. Beim letzten Sponsorenlauf ist eine Gruppe Kinder und Jugendlicher aus der Erstaufnahmeeinrichtung Gürzenich-Wald mit gelaufen. Ein Teil des Erlöses kam der Einrichtung zugute.

## **Tanzkurs**

Seit 2016 nehmen alle Abschlussklassen im ihrem letzten Schulhalbjahr im Rahmen des Sportunterrichts an einem Tanzkurs teil. Erlern werden Langsamer Walzer, Disco-Fox, Rumba und Cha-Cha. Ganz nebenbei gibt es Anleitungen zur Haltungsverbesserung und den ein oder anderen Hinweis auf herrschende Umgangsformen. Die Krönung der Unterrichtsreihe ist der Abschlussball, zu dem auch Eltern, Verwandte, Freunde und Lehrer eingeladen werden. Hier wird das Erlernte vorgeführt und vor allem angewendet. In mehreren Sequenzen führen Wettkampftänzerinnen und -tänzer vor, zu welchen Leistungen man durch regelmäßiges Tanztraining gelangen kann. Der Tanzkurs findet in Kooperation mit der Tanzschule Kettner in deren Räumlichkeiten gleich in der Nachbarschaft der Schule statt.

