



Konzept für das Frühtraining der Athletinnen und Athleten (AuA) des Ruderinternats an der Lauenburgischen Gelehrtenschule Ratzeburg

Generell soll es allen AuA ermöglicht werden, zweimal in der Woche ein Frühtraining zu absolvieren.

Da es an der Lauenburgischen Gelehrtenschule keine Sportklassen gibt und die Oberstufe in Kursen organisiert ist, wird das Frühtraining zu Beginn des neuen Schuljahres individuell an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst.

Das ist auch deshalb notwendig, weil die LG den Schülerinnen und Schülern (SuS) des Ruderinternats ermöglicht, alle Profile zu wählen. Sie müssen nicht zwingend das Sportprofil belegen.

Folgende Vereinbarungen sind die Grundlage für das Konzept:

1. Das Frühtraining wird generell nur Oberstufen-SuS ermöglicht. Für Schülerinnen und Schüler der Mittelstufe müssen bei Bedarf individuelle Vereinbarungen in Zusammenarbeit mit der Mittelstufenleitung und der Klassenleitung getroffen werden.
2. Die SuS des Ruderinternats werden, soweit es ihre individuellen Wahlen ermöglichen, in die gleichen Kurse eingeteilt.
3. Die Organisation des Frühtrainings erfolgt unmittelbar nach Bekanntgabe des Stundenplans für das kommende Schuljahr in Absprache mit dem Trainer.
4. Das Frühtraining wird für das ganze Schulhalbjahr festgelegt, so dass sich die Lehrkräfte darauf einstellen können.
5. Das Frühtraining wird den AuA nur ermöglicht, wenn die schulischen Leistungen dies zulassen. Außerdem ist jederzeit ein Abbruch möglich, sollten sich die Leistungen im Laufe des Schuljahres verschlechtern.

Das Frühtraining wird nach drei Prinzipien organisiert:

1. Die Freistunden werden als erstes in den Trainingsplan eingebaut. Die AuA haben die Möglichkeit, im Kraftraum der Schule zu trainieren, der Trainer, Herr Last, kann in diesen Stunden das Training begleiten.
2. Bei Doppelstunden: Die Athleten kommen zur 2. Stunde in den Unterricht, werden kurz über die Inhalte der 1. Stunde informiert und können somit in der 2. Stunde regulär am Unterricht teilnehmen
3. Alternierendes System: Die AuA gehen in der 1. Woche am Dienstag und Donnerstag, in der 2. Woche am Montag oder Freitag und Mittwoch zum Frühtraining und kommen zur 3. Stunde in den Unterricht. Die Unterrichtsinhalte und Materialien erhalten die Schülerinnen und Schüler von den unterrichtenden Lehrkräften am gleichen Tag per itslearning zur Verfügung gestellt. Die AuA sind zur Nacharbeit verpflichtet.

Unabhängig von den festgelegten Stunden ist es immer möglich, auch individuell Training zu ermöglichen, wenn z.B. wichtige Regatten anstehen oder Mannschaften in der Ruderakademie trainieren und die Athleten eingeladen werden, an diesem Training teilzunehmen. Dies sollte natürlich möglichst mit zeitlichem Vorlauf organisiert werden.