

Oberschule Luckenwalde mit Sportbetonung



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND
ELITESCHULE DES SPORTS



Ludwig-Jahn-Straße 27
14943 Luckenwalde

Telefon (03371) 64 20 39

Fax (03371) 63 64 81

Mail: info@osluk.de · www.osluk.de

Wir sind eine Oberschule mit Begabungsförderung Sportart Ringen, d.h.

- junge Nachwuchssportler aus den Vereinen und sportinteressierte Schülerinnen und Schüler können im Wahlpflichtunterricht ab Jahrgang sieben einen WP I Kurs **der traditionsreichen Sportart Ringen belegen.**

Vorteile für die Sportschüler:

- Bei uns gibt es eine extra Sportklasse mit geringer Schülerzahl (24) für eine optimale Ausbildung.
- **Wir bieten eine multisportive Ausbildung mit der Spezialrichtung Freier Ringkampf.**
- Unsere Nachwuchsleistungssportler im Bereich Ringen werden durch den Laufbahnberater des Olympiastützpunktes optimal **bei der weiterführenden Schulausbildung und der Berufs- und Studienwahl unterstützt.**
- Wir gewährleisten eine zielgerichtete sportmedizinische und sportpsychologische Betreuung sowie, eine Ernährungsberatung. Dabei wird unsere Schule durch die Hochschulambulanz der Universität Potsdam unterstützt.
- Unsere hochqualifizierten Lehrertrainer und Landestrainer garantieren ein optimales leistungsorientiertes Training.
- Nachhilfelehrer sorgen bei etwaigen Lernschwierigkeiten für eine individuelle Förderung.
- Unsere Schüler lernen durch zahlreiche Wettkampfreisen andere Länder und Kulturen kennen.
- Wir bieten in Vorbereitung auf das Abitur eine zweite Fremdsprache an. Für auswärtige Sportler stellt unsere Schule Internatsplätze **mit geschultem Betreuungspersonal bereit.**

Ihr Trainerteam

Heiko Röhl, Micha Kleinschmidt, Marcus Bankert.

Für eventuelle Nachfragen stehen wir unter nachfolgenden Kontaktdaten zur Verfügung.

M.Kleinschmidt

Lehrertrainer

Tel. 0176 4142535357

H.Röhl

Lehrertrainer

Tel. 0173 3691748

M.Bankert

Landestrainer

Tel. 0170 5287831

Mail: msmichaelk@aol.com

Mail: roellheiko@aol.com

Mail: marcus.bankert@gmx.de

Aufnahme an der Sportbetonten Oberschule

Zur Beurteilung der Leistungsfähigkeit des Sportlers erfolgt am Landesstützpunkt Ringen Luckenwalde ein Auswahlverfahren. Überprüft werden **allgemeine und spezielle Leistungsvoraussetzungen.**

Dazu gehören:

- Konditionelle Leistungsvoraussetzungen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer)
- Demonstration ausgewählter Grifftechniken und Handlungsketten
- Einschätzung bisheriger Wettkampfleistungen

Weitere Kriterien sind:

- sportmedizinische Eignung/Unbedenklichkeit
- perspektivische Leistungsentwicklung
- schulische Leistungen.

Einzelheiten zu den Überprüfungskriterien erhalten Sie am Landesstützpunkt Luckenwalde.

Überprüfungstermine und Standortbesichtigungen können auch individuell mit den Eltern und Athleten durchgeführt werden.

Ansprechpartner: Heiko Röhl, Marcus Bankert

e

Wichtiges für Internatsportler:

Die Sportler wohnen im Internat der Sportschule Luckenwalde.

Goethestraße 7 · 14943 Luckenwalde

Telefon (03371) 622767

Kosten für Unterkunft und Verpflegung:

Die Kosten für Unterkunft und Vollverpflegung belaufen sich derzeit auf 230,00 EUR je Monat.

Fördermittel:

Für die Altersbereiche der 7-9 Klasse kann eine finanzielle Unterstützung über die Eliteschulförderung in Luckenwalde beantragt werden.

Schüler der 10.-13. Klasse können Anträge auf BAföG stellen.

Bei entsprechender Leistungsentwicklung ist über die Sporthilfe ebenfalls eine Internatsförderung möglich.

Zur Aufnahme bzw. zum Verbleib an der Sportschule Luckenwalde ist kein Vereinswechsel notwendig.

Der Sportler wird in das Wettkampf- und Lehrgangssystem des Landesstützpunktes integriert.

Vereinsinterne Maßnahmen (z.B. Ligakämpfe) können weiterhin wahrgenommen werden.



Allgemeines über unsere Oberschule:

Die Oberschule vermittelt eine grundlegende und erweiterte allgemeine Bildung und soll eine individuelle Bestimmung der Schullaufbahn in der Sekundarstufe I auch im Hinblick auf ihre Fortsetzung in der Sekundarstufe II entsprechend der Fähigkeiten, Leistungen und Neigungen der Schüler und Schülerinnen ermöglichen, insbesondere durch eine individuelle Vermittlung vertiefter allgemeiner Bildung.

Unterrichtsorganisation:

Wir führen bildungsgangübergreifende Klassen die sich in einzelnen Fächern in fachleistungsdifferenzierte Kurse aufgliedern (Mathematik und Englisch ab Jahrgang 7, Deutsch ab Jahrgang 8, Chemie ab Jahrgang 9).

In diesen Fächern werden die Schüler entsprechend ihres Leistungsvermögens, aber auch in Hinblick auf Abschlusserwartung, Gruppenkonstanz, Betreuungskontinuität und Lerngruppenfrequenz halbjährlich in **A-Kurse** (Niveau der grundlegenden Bildung) und **B-Kurse** (Niveau der erweiterten Bildung) eingegliedert.

Durch diesen Unterricht auf zwei Niveauebenen ist für jeden Schüler ein leistungsorientiertes Lernen möglich. Der Unterricht erfolgt in allen Formen im Klassenverband.

Der Stundenplan erfolgt in Form von Blöcken im 90 min Takt.

Lernen für Schüler mit Lernschwierigkeiten:

Durch einen in Teilen differenzierten Unterricht und die sinnvolle Nutzung von Förder /Teilungs- und Arbeitsstunden können Leistungsdefizite gemindert werden.

Schülerinnen und Schüler, die eine Lese-Rechtschreib-Schwäche aufweisen, können pro Woche eine zusätzliche Unterrichtsstunde zur Förderung muttersprachlicher Fähigkeiten erhalten.

Lernen in der Praxis:

Bereits ab Jahrgang 7 finden berufsorientierende Maßnahmen statt. In Klasse 7 wird über eine Potenzialanalyse durch ausgebildetes Personal eines externen Anbieters ein Stärkenprofil erstellt.

Unseren Schülerinnen und Schülern werden im Jahrgang 8 drei Berufsfelder durch Praxistage näher gebracht. Im Rahmen des Schülerbetriebspraktikums im Jahrgang 9 und 10 können die Schüler interessante Einblicke in die Berufs- und Arbeitswelt sowie deren soziale Strukturen gewinnen.

Kenntnisse und Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler, erworben im Alltag und Unterricht, werden durch die Erfahrungen und Erlebnisse in einem Betrieb vertieft oder auch in ganz neuem Licht gesehen.

Weitere Möglichkeiten bieten verschiedene schulinterne Projekte, wie z.B. Berufsfindungstage, ausbildungsorientierte Wandertage, ein Assessment-Center oder seit Neustem eine Berufsbörse.

Verpflegung:

Es wird von Montag bis Freitag ein Mittagsessen angeboten bei dem zwischen zwei Gerichten gewählt werden kann. Zusätzlich gibt es in den Pausen ein Imbissangebot. Internatssportler werden zusätzlich (Frühstück/ Abendbrot) im Internat verpflegt.

Schulinterne Datenvernetzung:

Die Arbeit an Computern ist an unserer Schule gleichzeitig eine Arbeit in einem schulinternen Netzwerk (Intranet) mit einem zentral verwalteten und geschützten Zugang zum Internet.

Sinnvolle Nutzung der Pausen:

Für die Pausengestaltung steht die Bibliothek mit ihrem vielfältigen Angebot zur Verfügung.

e

Trainingszeiten:

Das Training findet am
Sportkomplex Mozartstraße (Ringerhalle) statt.
Fliederweg 1 · 14943 Luckenwalde

Landeskadertraining Luckenwalder Ringertalente 1 - 6. Klasse

Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr Freitag 16:30 - 18:00 Uhr

Verantwortlich: Heinrich Steinmeyer, Marcus Bankert,
Mario Schmiedeck

Spezialklassen Ringen der Oberschule

Montag 16:00 - 18:00 Uhr Dienstag 16:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch 15:00 - 16:30 Uhr

Donnerstag 16:00 - 17:30 Uhr Freitag 14:00 - 16:00 Uhr

Verantwortlich: Heiko Röhl, Micha Kleinschmidt

Bundesstützpunkttraining (Männer und Junioren)

Montag 18:00 - 19:30 Uhr Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch 18.00-19.30 (Vereinstraining)

Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr Freitag 18:00 - 19:30 Uhr

Verantwortlich: Andreas Zabel, , Alexander Sommer
Jesko Schröter, Olrik Meißner, Jörn Schröter



Faszination Ringen

was diese Sportart alles zu bieten hat:

Ringen ist ein Sport, der jedem Kind, unabhängig vom finanziellen Status seiner Eltern, zugänglich ist und wichtige Werte wie Fairness, starken Willen und Disziplin vermittelt.

Ein Sport, der auf der ganzen Welt verbreitet ist – die Medaillengewinner der Olympischen Spiele kommen immer aus verschiedenen Nationen. In Ländern wie Aserbaidschan, Georgien, Iran, Kasachstan, Russland, der Türkei, der Ukraine und den USA ist Ringen ein Volkssport und zudem seit der Antike eine der angesehensten olympischen Disziplinen.

So heißt es in der Olympischen Hymne: „Beim Laufen, Ringen und beim Weitwurf erleuchte die Kraft, die den edlen Spielen innewohnt ...“.

Ringen ist jedoch noch viel mehr als eine Olympische Tradition.

Wir nennen Ihnen an dieser Stelle zehn Gründe, warum ihr Kind ein Kämpfer sein will:

1. Körperbeherrschung

Durch verschiedene Kraft- und Gleichgewichtsübungen sowie durch das Techniktraining lernen Kinder ihren Körper kennen und ihn zu beherrschen.

2. Fairness

Wie bei vielen Sportarten ist auch beim Ringen die Fairness ein wichtiger Bestandteil des Trainings und der Wettkämpfe: Auch ein festes Regelwerk mit klaren Grenzen trägt zur Ausbildung des Fairnessgedankens bei.

3. Werte

Unser Sport vermittelt Kindern im täglichen Training Werte Teamgeist, Respekt, Ehrgeiz, Toleranz und Rücksichtnahme.

4. Gesundheit und Fitness

Ringen strengt an – und das ist gut so. Beim Ringkampf werden praktisch alle Muskelgruppen trainiert – Ergebnisse sind eine stabile Muskulatur und effektive Verbrennungsprozesse. Ein regelmäßiges Training ist außerdem nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist.

5. Eigene Grenzen

Durch Trainingskämpfe erkennen junge Sportler oft ihre eigenen Grenzen. Sie lernen aber ebenfalls, die eines anderen einzuschätzen und nicht zu überschreiten.

6. Sozialisierung und Teamgeist

Ringen ist kein Einzelsport. Im gemeinsamen Training kommen Sportler aus allen Bereichen zusammen. Wir unterstützen uns bei Erfolgen und auch Misserfolgen, zum Beispiel bei Mannschaftskämpfen. Ringer sind Gegner und Freunde gleichermaßen, auf und neben der Matte.

7. Disziplin

Erfolg kommt nicht von ganz alleine. Auch beim Kampf gegen die Waage lernen Ringer Selbstbeherrschung. Bei der Wiederholung von Übungen und dem Ausdauertraining kommt die Präzision hinzu.

8. Selbstvertrauen

Seinen eigenen Körper und Geist zu kennen sowie zu trainieren stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Selbstsicherheit. Aus Nachwuchsringern werden Persönlichkeiten.

9. Regeln & Normen einhalten

Wenn einer auf den Schultern liegt, ist der Kampf beendet. Regeln und Normen setzen klare Grenzen – der Ringkampf geht nicht nur bei Wettkämpfen Regeln nach, auch im Training lernen Kinder, den Hinweisen ihrer Trainer zu Folgen.

10. Spaß

Bewegung, Spiel und Sport sind Teil der kindlichen Welt. Diesem natürlichen Bewegungsdrang können sie im Training auch auf spielerische Art nachgehen. Sport macht Spaß. Ring frei!