



Draais
GEMEINSCHAFTS
SCHULE

**DRAIS
BEWEGT
SICH**

Die Bewegung eines jeden Kindes und Jugendlichen hat essenzielle entwicklungstheoretische Bedeutungen.

Grundbedürfnis eines jeden Menschen ist Bewegung. Die positiven Auswirkungen von Bewegung lassen sich in folgenden Aspekten erkennen. Die Schülerinnen und Schüler sind im Unterricht besser gestimmt, kognitiv leistungsfähiger, wacher, interessierter, aufmerksamer, konzentrierter und lernen besser und nachhaltiger. Diese Folgen lassen sich in der verbesserten Selbstregulationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler begründen.

100%

AKTIVE BEWEGUNGSPAUSEN

#BEWEGUNGSPAUSE IM UNTERRICHT - STÄRKUNG
DES GEHIRNS - Training der Exekutiven Funktionen



#FLEXIBLES BEWEGUNGSMOBIL- Bewegung wo und
wann du sie brauchst

#OFFENE SPORTHALLEN - In Pausen bleiben Hallen
offen zum auspowern

#TRET DICH AUS - spinnig Bereiche - stilles Arbeiten mit
Bewegung

#TEAMSPIELE - in Jahrgang 5-6-7 zusätzlich zu 2h Sport
2h Teamspiele



BEWEGUNGSPAUSE

Besser lernen durch Bewegung! Unser Schulalltag ist geprägt durch gemeinsames und individuelles Lernen. Neben Phasen der Konzentration sind auch Phasen der Entspannung und körperlichen Aktivität wichtig. Aktive Pausen werden an der Drais-GMS spontan (z.B. bei nachlassender Konzentration) bzw. situationsabhängig nach Lernnachweisen durchgeführt.



Bewegungspausen können von Lehrkräften oder von geschulten Bewegungsmentoren aus den jeweiligen Lerngruppen angeleitet werden. Dabei stehen Bewegungskisten, bestückt mit Materialien zur Verfügung.

er Felder auf dem Flyer aus und führe die Bewegungen im Lerngruppenraum oder in der Konferenz mit den Kindern und Jugendlichen durch.

Lerngruppe....



KOORDINATION DEHNUNG MOBILISATION



KOORDINATION

den Kindes und Jugendlichen hat theoretische Bedeutungen.

den Menschen ist Bewegung. ngen von Bewegung lassen sich erkennen. Die Schülerinnen und rricht besser gestimmt, kognitiv er, interessierter, aufmerksamer, en besser und nachhaltiger. Diese der verbesserten Selbstregulieren und Schüler begründen.



Ball... zu einer Faust. Bei einer Hand streckst du deinen Daumen so aus, dass auf deine andere Faust zeigt. Die andere Faust streckt den Zeigefinger so aus, als ob man auf jemanden zeigen würde.

Versuche nun langsam Zeigefinger und Daumen zu wechseln.

2 Minuten



Kopf zur Sch



ase und Ohr im Wechsel



Deine Zeigefinger... chtes C mit Zei... Nase.



BEWEGUNG — LERNEN

Nun versuche wieder die Aufgaben beider Hände zu wechseln.

Wem das zu einfach ist, der klatscht zwischen dem Wechsel noch einmal in die Hand

Schulter kreis



SCHULINTERNE FORTBILDUNGEN ZU EXEKUTIVEN FUNKTIONEN

Wir Pädagogen bestärken uns in gegenseitigen Coachings und Fortbildungen inwiefern Bewegung den Schüler:innen und uns selbst gut tut.

Was passiert eigentlich in meinem Gehirn durch unterschiedliche Bewegungen?

Warum hilft eine kleine aktive Pause um meine Aufmerksamkeit und Konzentration wieder auf die wesentlichen Sachlichen Inhalte zu lenken?

Fragen wie diese werden sowohl Sachlich erklärt aber auch praktisch am eigenen Leibe erfahren.

PROFILFACH SPORT



TRIATHLON - SSC DIE SPORTIDEE



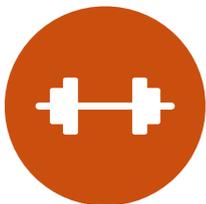
FOOTBALL - KIT SC ENGINEERS
AMERICAN FOOTBALL



BUDO CLUB - KAMPFSPORTARTEN

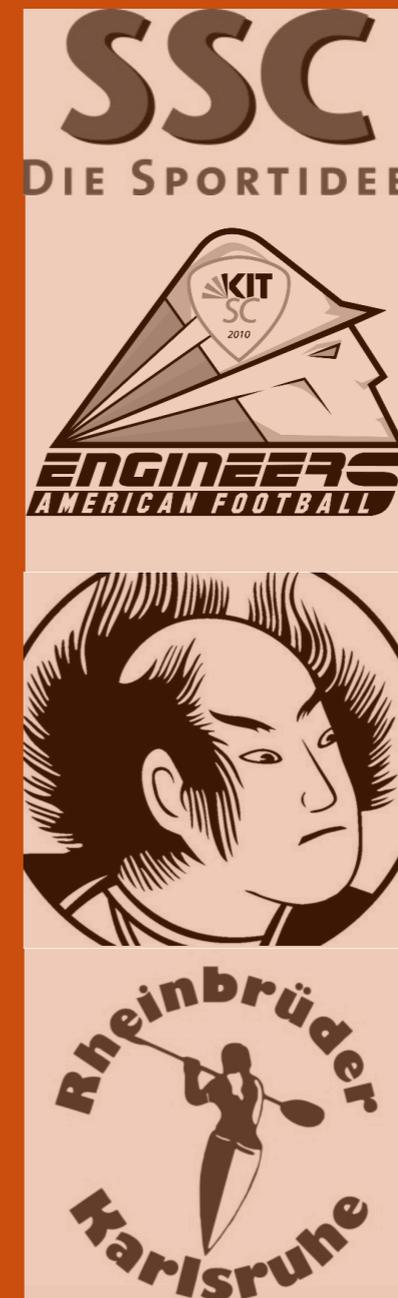


RHEINBRÜDER KARLSRUHE -
RUDERN



VITALIS FITNESSSTUDIO

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER



TRIATHLON - SSC DIE SPORTIDEE

Eine unserer ersten Kooperationen entstand mit dem SSC aus der Waldstadt. Der SSC ist der drittgrößte Sportverein in Karlsruhe. Hier finden wir mit dem Trainingsgelände des SSC (Spinning- und Gymnastikraum, Beach-Volleyballfelder und Sportplatz), dem Hardtwald um das Wildparkstadion und dem Fächerbad perfekte Bedingungen, um für die Sportart Triathlon (Schwimmen, Radfahren und Laufen) zu trainieren.

Der Höhepunkt erfolgt immer am Ende des Schuljahres, wenn die Schülerinnen und Schüler aus der Drais ihre Trainingsfortschritte beim 3-tägigen Triathlon nach Bad Bergzabern (Pfalz) und zurück unter Beweis stellen dürfen.



FOOTBALL - KIT SC ENGINEERS

Unser neuster Kooperationspartner sind die KIT SC Engineers. Den Schüler:innen werden von aktiven Footballern die grundlegenden Techniken des Football-Spiels wie die Ausführung diverser Würfe und Fangtechniken vermittelt. Ein akribisches Lauf - und Taktiktraining rundet das ganz ab.

Durch das Hinführungsspiel Flag Football wird den Schüler:innen eine Bühne geboten ihr gelerntes taktisches und technisches Verständnis umzusetzen.

Ziel ist es am Ende des Schuljahres ein Footballspiel vor Fans, Familie und Freunde zu verwirklichen.



BUDO CLUB - JUDO

Im BUDO-CLUB erhalten die Schüler:innen die Möglichkeit durch qualifizierte Trainer und Übungsleiter in Japanische Sportarten zu schnuppern.

Hierbei werden grundlegende Techniken im Stand und Bodenkampf erlernt. Dafür werden spezielle Halte und- Wurfgriffe vermittelt.

Wie der Name Budo schon sagt geht es hier nicht nur um das Erlernen der Kampfkünste sondern es werden mentale Fähigkeiten wie Mut, Kampfgeist und Konzentration trainiert, sowie Disziplin, Rücksicht und Teamgeist gefördert.



RHEINBRÜDER KARLSRUHE - RUDERN

Bei den Rheinbrüdern im Rheinhafen treffen unsere Schülerinnen und Schüler auf Spitzensportler:innen aus dem Kanu-Rennsport, die sich bei Deutschen, Europa- und Weltmeisterschaften, aber auch bei Olympischen Spielen bereits Spitzenresultate „erpaddeln“ konnten.

Ob Einer, Zweier oder Drachenboot, die Trainer:innen zeigen unseren Mädchen und Jungs aus dem Profifach Sport alle möglichen Tricks, um nicht bereits nach wenigen Sekunden im Wasser zu landen. Wenn die Temperaturen zum Ende des Schuljahres wieder ansteigen, findet auch bei dieser Kooperation ein Highlight statt. Mit etwas größeren Booten geht es auf die einzelnen Arme des Altrheins, um danach bei einem gemeinsamen Grillfest das Schuljahr ausklingen zu lassen.



SPORTLICHE AKTIONEN IM SCHULJAHR SCHWIMMBADTAG

Gemeinsame Erlebnisse zu schaffen, sind uns an der Drais-GMS sehr wichtig. So haben wir einen Schwimmbadtag ins Leben gerufen, der regelmäßig am Schuljahresende stattfindet.

Alle SchülerInnen und LehrerInnen unserer Schule besuchen gemeinsam das Rheinstrandbad „Rappenwört“ in Daxlanden. In sportlichen Wettkämpfen werden Gewinnerlerngruppen des Drais-Sommercups ermittelt, freie Badezeiten im Spaß- und Rutschenbecken, sowie Schwimmstaffelwettkämpfe runden das abwechslungsreiche Programm ab.



24H - LAUF

Freude am Laufen, Freunde treffen, Spaß haben!

Mit dem Karlsruher 24h Lauf für Kinderrechte wird die Freude am Sport und soziales Engagement wunderbar miteinander verbunden.

Die zentralen Themen Kinderrechte und Kinderschutz werden in die Öffentlichkeit getragen und Geldmittel für aus-gewählte lokale Projekte für Kinder und Jugendliche erlaufen. Seit einigen Jahren sind wir aktiv dabei und dieses tolle Sportereignis hat einen festen Platz im Schuljahresplan der Drais-GMS gefunden.



„An der Drais läuft es rund“



„An der Draais läuft es rund“



CORONA - KEIN PROBLEM

#DRAISWORKOUT

An der Drais GMS findet während der Corona-Pandemie jeden Tag um 13:15 Uhr ein differenziertes Live-Workout (für Sportanfänger wie auch für Extremsportler) im Umfang von 30 Minuten statt.

Gemeinsam Sport zu treiben macht glücklich. Außerdem bietet es eine willkommene Abwechslung zum stundenlangen sitzen am Schreibtisch.

Schüler:innen - Lehrer:innen - Pädagog:innen - Eltern - Geschwister

ALLE SIND HERZLICH WILLKOMMEN

—Lasst uns gemeinsam etwas bewegen —

UNS



... DIE AUFSTELLUNG ... DER SPORTFACHSCHAFT

