

Oberstufenschüler der Willy-Brandt-Gesamtschule machen Ausbildung zum „Übungsleiter-C Breitensport“



Foto: J. Hageneier

Die Schülerinnen und Schüler des Sportleistungskurses der Jahrgangsstufe Q1 der Willy-Brandt-Gesamtschule Bergkamen haben an einer Ausbildung zum „Übungsleiter Breitensport“ teilgenommen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die C-Lizenz erworben und sind somit berechtigt, eigenständig und verantwortlich Gruppen in Vereinen, Schulen und anderen Institutionen zu leiten. Das zweiwöchige Kompaktseminar stand

unter der Leitung der Sportlehrer und Mitarbeiter des Landessportbundes NRW Jörg Hageneier und Ilias Mitat. Unterstützt wurden sie dabei von den KollegInnen Kerstin Vulpius und Timo Renner.

Die thematischen Schwerpunkte der Ausbildung, die sowohl theoretische als auch praktische Inhalte umfasst, waren z.B. die Organisation und Durchführung von Breitensportstunden, die unterschiedlichen Methoden zur Vermittlung von technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten in Sportspielen, Aspekte der Trainingslehre und Sportmedizin. Weitere Pflichtthemen in der Ausbildung sind die „Prävention von sexueller Gewalt im Sport“ sowie „Integration und Inklusion im Breitensport“. Zudem haben die Schülerinnen und Schüler einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert.

Die Ausbildung haben erfolgreich abgeschlossen Finn Feldmann, Celina Klein, Luca Voigt, Ben Kabitzsch, Katharina Brockmann, Eray Muslu, Louis Chlupka, Vardges Petrosyan und Divine Arikhan

**Max Simon wird
Südwestfälischer Meister im
Schwimm-Mehrkampf**



Am 21. und 22.01.2023 starteten Max Simon (Jg. 2012), Mila Fee Krause (Jg. 2011), Lina Fließ (Jg. 2011) und Lia Schröder (Jg. 2012) bei den Südwestfälischen Meisterschaften im Schwimm-Mehrkampf und Lina Antonia Gruner (Jg. 2009) als auch Mika Tom Krause (Jg. 2011) bei den Südwestfälischen Meisterschaften der Lang- und Mittelstrecken.

Die vier Nachwuchsschwimmer*innen konnten sich im Vorfeld über die 200m Lagen für den Mehrkampf qualifizieren. Denn nur die besten 20 dieser Strecke, je Geschlecht und der Jahrgänge 2011, 2012 und 2013 dürfen bei den Meisterschaften im Schwimm-Mehrkampf starten. Der Mehrkampf beinhaltet die Strecken 200m Lagen, 400m Freistil, 25m Delfin Beine in Bauch- und Rückenlage, 50m Beinbewegung, 100m sowie 200m in der im Vorfeld ausgewählten Lage Schmetterling, Rücken, Brust oder Kraul.

Max Simon konnte sich im Schwimm-Mehrkampf „Kraul“ der Jungen im Jahrgang 2012 deutlich gegen die Konkurrenz durchsetzen und gewann den Titel des Südwestfälischen Meisters mit 948 Punkten. Zudem startete Max noch über die 1500m Freistil und wurde in 24:48,24 Minuten fünfter.

Mila Fee Krause startete im Schmetterlingsmehrkampf und

lieferte sich einen engen Kampf mit ihrer Konkurrentin und wurde in der Gesamtabrechnung zweite und Vize Südwestfälische Meisterin im Schwimm-Mehrkampf mit 1061 Punkten.

Lina Fließ die im stark besetzten Rückenmehrkampf startete, konnte sich über die 100m und 200m Rücken je auf Platz 3 positionieren wurde aber in der Endabrechnung mit 1335 Punkten fünfte.

Lia Schröder die noch zu Beginn des Wettkampfes sehr nervös war, lieferte einen guten Mehrkampf ab und belegte in einem ebenfalls stark besetzten Freistil-Mehrkampf mit 773 Punkten den 10. Platz.

Lina Antonia Gruner erreichte die Pflichtzeiten über die 400m und 800m Freistil und konnte so auf ihren ersten Südwestfälischen Meisterschaften an den Start gehen. Über 400m Freistil schlug sie in neuer Bestzeit in 5:43,90 Minuten an und wurde 5. Über die 800m Freistil stellte sie ebenfalls einen neuen persönlichen Rekord auf und wurde 6. in 11:38,47 Minuten.

Mika Tom Krause, der die Pflichtzeiten über die 400m und 1500m Freistil erreichte, zeigte vor allem über die 1500m Kampfgeist und holte alles aus sich raus. So schlug Mika in 24:95,91 Minuten an und wurde 6.

Die Trainer Christian Fließ und Thalia Simon waren mit den Ergebnissen grundsätzlich zufrieden. Die Wettbewerbe im Mehrkampf zeigten aber auch auf, an welchen Stellen gearbeitet werden muss. Hier sind klare Defizite in der Delphin-Beinbewegung unter Wasser zu erkennen aber auch die Konzentration und das Selbstvertrauen müssen gestärkt werden.

Bis zum Saisonhöhepunkt den Südwestfälischen Jahrgangsmesterschaften im Mai ist genügend Zeit, um die Defizite in Stärke und Vorteile zu verwandeln und die vorhandenen Stärken auszubauen.

Endlich wieder ein Fußball-Turnier der Realschule Oberaden



Nach drei Jahren Pause konnte endlich wieder das RS0-Fußballturnier durchgeführt werden.

In den Jahrgängen 5/6 stellten sich schnell mit den Klassen 6c und 6b zwei Favoriten heraus. Für eine kleine Überraschung konnte die 5c sorgen, die sich einen guten dritten Platz sicherte. Sieger wurde letztlich die Klasse 6b, obwohl die Klasse 6c sogar mehr Treffer erzielen konnte. Den Fan- und

Fairplaypreis sicherte sich die lautstarke 6a – angetrieben von ihrer enthusiastischen Klassenlehrerin.

In den Jahrgängen 7/8 fiel die Entscheidung erst im vorletzten Spiel. Denn die Mannschaften der Klassen 7c, 8c und 7a lagen in der Endabrechnung nur zwei Punkte auseinander. Den Pokal errang die Klasse 7c, die sich in ihrem letzten Spiel entscheidend und fußballerisch verdient mit 2:1 gegen die 7b durchsetzen konnte. Auch den Fan- und Fairplaypreis konnte die sich die 7c hauchdünn vor der Klasse 7a sichern.

Im abschließenden Turnier der ältesten Jahrgänge bewies das Team der Klasse 10c Moral. Trotz ungünstiger, personeller Voraussetzungen und ausschließlich Niederlagen bewies man Sportsgeist. Umso größer war die Freude über das einzige erzielte Tor. Sportlich hatte die Klasse 10a die Nase vorn. Im letzten Spiel konnte man durch ein 2:0 noch den Konkurrenten 10b abfangen und sich den Wanderpokal sichern. Die beste Stimmung verbreitete die Klasse 9a, deren Team insgesamt einen guten dritten Platz belegte.

Neben den ehrgeizigen, aber stets fair geführten Spielen stach vor allem die Begeisterung und die Freude über die Wiederkehr des Traditonsturniers hervor.

**TuRa-Nachwuchsschwimmer*innen
mit starken Zeiten auf der
Langstrecke**



Am 14. und 15.01.2023 starteten die jungen Schwimmer*innen wie bereits im vergangenen Jahr beim Ahlener Langstreckenmeeting über die 400m Lagen, 400m, 800m und 1500m Freistil. Bei den Mädchen wurden die 1500m und bei den Jungen die 800m offen gewertet. Über alle anderen Strecken gab es eine Jahrgangswertung, in der sich die Mannschaft zum größten Teil auf dem Podium platzieren konnte. Im Fokus stand aber, diese Strecken besser kennen zu lernen und einschätzen zu können.

Max Simon (Jg. 2012) ist der jüngste männliche Starter der Wasserfreunde und ging zum ersten Mal über die 800m und 1500m Freistil ins Wasser und beeindruckte mit starken Zeiten. Max schlug über die 1500m in 24:40,76 Minuten an und schwamm auf Platz 1. Über die 800m in der offenen Wertung wurde er in 12:44,25 Minuten 12. Die 400m erreichte er knapp über seiner Bestzeit in 6:16,07 Minuten und wurde erneut Erster.

Sichtlich wohl fühlt sich Noah Mo Krause (Jg. 2008) auf den langen Strecken. Mit viel Techniktraining hat sich Noah auf die langen Strecken vorbereitet und seinen Schwimmstil deutlich verbessert als auch angepasst und liegt nun viel ruhiger im Wasser. So konnte er starke neue Bestzeiten aufstellen. Über die 1500m schlug er in 20:54,28 Minuten an und wurde Zweiter. Die 800m schaffte er in 10:59,71 Minuten und wurde 5. Zudem startete Noah über die 400m Freistil und

wurde in 5:12,52 Minuten wieder Zweiter ebenso über die 400m Lagen die er in 6:02,16 Minuten beendete.

Sein Bruder Mika Tom Krause (Jg. 2011) der wie Noah gerne lange Strecken schwimmt erkämpfte sich über die 1500m Platz 2 in 24:42,93 Minuten, Platz 16 über 800m in 13:15,19 Minuten und Platz 1 über die 400m Freistil in 6:11,66 Minuten.

Bei den Mädchen konnte Lina Antonia Gruner (Jg. 2009) einen etwas anderen Erfolg über die 1500m Freistil feiern. Sie landete in 22:58,15 Minuten zwar auf den 18. Rang in der offenen Wertung, schwamm aber mit dieser Zeit auf Platz 9 der ewigen Bestenliste der Wasserfreunde TuRa Bergkamen. Über die 800m wurde sie in 11:58,52 Minuten 2. und 4. Über 400m Freistil in 5:43,07 Minuten.

Lina Fließ (Jg. 2011) fühlt sich nicht sehr wohl auf den langen Strecken und wurde mit einer guten Zeit in 25:07,22 Minuten 26. in der offenen Wertung. Über die 800m wurde sie 2. In 13:12,54 Minuten und auf Platz 1 schwamm sie über die 400m Freistil in 6:21,65 Minuten.

Ihre Teamkollegin Mila Fee Krause ist ebenfalls auf den langen Strecken nicht zu Hause. Schlug aber als 27. in 25:13,02 Minuten über 1500m an, über 800m als 4. in 13:12,27 Minuten, über 400m als 2. in 6:22,01 Minuten und über die 400m Lagen schwamm sie auf Platz 1 in 7:02,48 Minuten.

Ebenfalls erfolgreich nahmen am Wettkampf teil, Lisa Marie Ebel (Jg. 2006), Laura Sophie Ebel (Jg. 2008), Finja-Marie Possovard (Jg. 2011) und Lia Schröder (Jg. 2012).

Ein großer Teil der Mannschaft war in den vergangenen Wochen teilweise sehr lange und stark erkrankt. Die Trainer Christian Fließ und Thalia Simon waren dennoch mit den Zeiten zufrieden und blicken positiv auf die kommenden Wettkämpfe.

Sporthelfer-Ausbildungen – KreisSportBund Unna sucht Macherinnen und Macher



Sporthelferinnen bei einer Übung. Foto: LSB NRW

Der KreisSportBund Unna sucht sportlich aktive Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren, die sich im Sportverein oder der Schule engagieren möchten. Sie können die Sportheifer-Ausbildung I und II machen. Dann können sie Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote im außerschulischen Sport oder im Ganzttag ihrer Schule gestalten und durchführen.

Sporthelferinnen bzw. Sportheifer können aber auch im Sportverein an der Seite von Übungsleitern verschiedene Sportangebote für Kinder und Gleichaltrige mitgestalten. So nehmen sie Einfluss auf die Auswahl von Bewegungsangeboten, bringen Trends ein und haben die Möglichkeit, auf diesem Wege die Bedürfnisse von Jüngeren zu berücksichtigen.

Weitermachen mit Sportheifer II

Wer sein Know-How nach Abschluss an die Sporthelfer-I-Ausbildung noch weiter ausbauen möchte, kann an der Sporthelfer-II-Ausbildung teilnehmen. Damit haben Jugendliche die Möglichkeit, sich weiter zu qualifizieren und Wissen zu vertiefen. Die Sporthelfer-II-Ausbildung baut inhaltlich auf die Sporthelfer-I-Ausbildung auf. Damit haben Teilnehmer auch das Basismodul der Übungsleiter-C-Ausbildung in der Hand.

Die Ausbildungen umfassen u.a. folgende Ausbildungselemente:

- Bereitschaft und Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung
- Gruppenleitung
- Kommunikationsstrategien
- Konfliktbewältigung
- Die Rolle der Sporthelfer*in des Sporthelfers zwischen Schule und SchülerInnen
- Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Sicherheitsaspekte beim Sport
- Wettkampforga nisation und Wettkampfrichterfunktionen
- Erste-Hilfe-Kurs
- Kennenlernspiele

Die Vorteile:

- in die neue Rolle als Anleitung für Kinder- und Jugendgruppen hineinwachsen
- lernen, vor Gruppen zu stehen und mit diesen Bewegungs-, Spiel- oder Sportangebote durchzuführen.
- Fachwissen erwerben, inklusive methodischer Tipps und Kniffe
- Wissen, wie Sportangebote so angeleitet werden, dass alle mitmachen können und Spaß haben
- Kinder und Jugendliche für sportliche und außersportliche Angebote und Projekte motivieren können
- Lernen, einen Lehrgang und das Vereinsleben mitzugestalten

Die Auftaktveranstaltung zur Sporthelfer-I-Ausbildung findet am 28. Januar 2023 in Bergkamen statt. Mit der anschließenden Sporthelfer-II-Ausbildung geht es dann ab dem 18. Februar 2023 weiter. Eine Vereinsmitgliedschaft ist eine gute Voraussetzung, aber nicht Bedingung.

Anmeldung und weitere Informationen

Detaillierte Informationen zur Ausbildung gibt es beim KreisSportBund Unna e. V. c/o servicebuero@ksb-unna.de unter der Telefonnummer 0 23 03 27-13 24 und im Internet unter www.kreissportbund-unna.de/wir-ueber-uns/presseberichte.

Hallenfußballstadtmeisterschaft der Senioren in der Friedrichsberg-Sporthalle

Die Hallenfußballstadtmeisterschaften werden in Bergkamen am Sonntag, 22. Januar, ab 13.30 Uhr in der Friedrichsberghalle ausgetragen. Die Ausrichtung der Meisterschaft übernimmt in diesem Jahr der VFK Weddinghofen unter der Leitung des Vorsitzenden Manfred Frieg.

Als Titelverteidiger geht der FC Overberge an den Start, der in 2020 letztmalig den Titel eines Stadtmeisters erringen konnte.

Die Siegerehrung soll gegen 19.00 Uhr erfolgen und wird durch den stellv. Bürgermeister der Stadt Bergkamen, Marco Pufke vorgenommen.

Neuer Kangoo Jump-Kurs beim TuS Weddinghofen

Ab dem 24. Januar 2023 startet beim TuS Weddinghofen ein neuer Kangoo Jump-Kurs. Er findet wöchentlich dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr in der Turnhalle der Pfalzschule in Bergkamen (Pfalzstraße 90) statt.

Beim Kangoo Jump wird mit den „Kangoo Jump Rebound Schuhen“ gelenkschonend zu toller Musik eine Choreografie gesprungen. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene sehr gut geeignet und die Schuhe sind in verschiedenen Größen in der Turnhalle vorhanden. Es sind lediglich längere Socken mitzubringen.

Für diesen Kurs ist im Voraus keine Anmeldung notwendig, diese wird vor Ort vorgenommen. Jeder kann zum Kursstart am 24. Januar gerne vorbeikommen.

Weitere Informationen über unsere Sport- und Kursangebote und den gesamten Verein finden Sie unter www.tus-weddinghofen.de oder kontaktieren Sie uns gerne unter info@tus-weddinghofen.de.

Aktion „Glücklich geht einfach“ des SuS Rünthe:

Erneut Reise mit Spenden nach Nigeria



Verteilaktion von Spenden der Aktion „Glücklich geht einfach“ in Nigeria.

Vom 25. Dezember bis 8. Januar waren Toni Tuklan und der 1. Vorsitzende des SuS Rünthe 08 Dietmar Wurst zum vierten Male für die Aktion „Glücklich geht einfach“ in Nigeria.

Über diese Reise berichtet Detmar Wurst: „Nun konnten wir persönlich die Früchte unsere Arbeit ernten! Wir haben viele Trikots, Schuhe, Bälle, Hosen in Delta State, Nigeria, an Kinder, Jugendliche und Sportler in ärmsten Verhältnissen verschenken können.

Nachdem die Sachen über ein Jahr im Container im Hafen standen, hatten wir Bedenken, wie der Zustand nach so langer Zeit war. Erfreulicherweise waren alle Sachen noch im Top

Zustand!

Um die ganzen Sachen, an die Bedürftigen zu bekommen, haben wir uns für drei verschiedene Verteilarten entschieden:

1) Wir waren bei verschiedenen Königen und haben dort Trikotsätze überreicht. Dort gehen sie dann an die Vereine im jeweiligen Königreich.

2) Die Sportregierung von Delta-State, die uns auch unterstützt hat, wird viele Sachen dann nach den Schulferien an verschiedene Schulen verteilen, um diese an die Sportler + Kinder weiter zu geben.

3) In den Dörfern spielen „überall“ Kinder auf dem Sportplatz oder auf dem Bolzplatz zwischen den Häusern. Da haben wir öfters angehalten und diese dort verteilt.

Dies war natürlich für Toni und mich die schönste Variante, da wir den Bedarf, die Freude und die Sehnsucht nach neuen Sachen gesehen haben.

Insbesondere Bälle und Schuhe mussten wir sehr selektiv verteilen, da wir davon nicht so viele hatten.

Die Unterstützung von Tonis Familie vor Ort war sehr Klasse, ohne wäre es (noch) schwieriger geworden.

Wir hätten gerne immer einzelne Fotos mit den Trikots von den einzelnen Vereinen gemacht, dies war aber auf Grund der Masse und unserer Zeit leider nicht möglich. Es fällt einem schwer bei solch großartiger Unterstützung einzelne „Spender“ zu erwähnen, aber die ca. 3.600 T-Shirts, die von der Stiftung „leuchte auf“ von Borussia Dortmund kamen, waren bei den Kindern sehr beliebt.

Die Kinder/Sportler in Afrika haben wir glücklich gemacht, dies ist der Verdienst von VERDAMMT vielen Helfern und Unterstützern! Ich kann persönlich sagen, es hat Toni und mich VIEL Kraft gekostet!

Ich glaube die Dankbarkeit in Afrika kann ich leider nicht an jeden einzelnen Spender transportieren, aber sie war IMMER zu spüren! Deswegen kann jeder der einen kleinen Teil dazu beigetragen hat, sich über seinen Einsatz freuen.“

Neuer Hindernis-Parcours an der Realschule Oberaden



Der Eindruck ist gewöhnungsbedürftig, aber durchaus beabsichtigt: Auf dem Schulhof der Realschule Oberaden geht es tatsächlich zu wie in der beliebten TV-Wettkampfshow Ninja Warriors. Grund dafür ist ein neues Calisthenics-Gerät, das in Aufbau und Anordnung einem Hindernis-Parcours nachempfunden ist. Dadurch ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, ausgiebig Kraft, Ausdauer und Körperbeherrschung zu trainieren. Das aus verschiedenen Elementen zum Klettern und

Turnen bestehende Gerät übergab Bürgermeister Bernd Schäfer heute offiziell an Schulleiter Jörg Lange.

Die Möglichkeit zum Training besteht nicht nur in den Pausen. Auch im Sportunterricht soll das neue Gerät – eigentlich sind es fünf verschiedene – regelmäßig eingesetzt werden. Nutzen können es darüber hinaus alle Bürgerinnen und Bürgern. Schon jetzt werden die auf dem frei zugänglichen Schulhof bereits vorhandenen Fitnessgeräte, die 2017 auf Initiative des Schulleiters angeschafft worden sind, regelmäßig von Sportlerinnen und Sportlern genutzt. „Diese Geräte haben sich in der Vergangenheit so sehr bewährt, dass wir sie unbedingt erweitern wollten“, so Jörg Lange.

„Das Projekt zeigt eindrucksvoll, dass selbst große Anschaffungen möglich sind, wenn sich verschiedene Institutionen gemeinsam für eine Sache einsetzen – die dann sogar noch verschiedenen Nutzergruppen zugutekommt“, verweist Bernd Schäfer auf die Investition in Höhe von rund 50.000 Euro, die überwiegend aus dem Landesprogramm „Aufholen nach Corona“ finanziert werden kann. Weitere finanzielle Mittel haben die Stadt Bergkamen bzw. der Verein zur Betreuung von Schulkindern e.V. beigesteuert.

Grizzlys Bergkamen laden zum ersten Para-Eishockey-Spiel ein

Am 18. Dezember um 18 Uhr findet in der Eissporthalle am Häupenweg das erste Para Eishockey Spiel in der Geschichte der Grizzlys Bergkamen statt. Gegner ist eine Auswahl des Para Eishockey Fördervereines. Der Eintritt ist frei.

Seit Oktober 2022 findet in Bergkamen ein regelmäßiges Training statt und in Zukunft soll eine vollständige Mannschaft entstehen. Das Training findet montags von 20:30 – 22:00 Uhr statt. Dafür werden noch Spieler (Menschen mit körperlichen Behinderung) gesucht.

Interessenten können gerne beim Training vorbeischaun und Para Eishockey mal ausprobieren.

**Wasserfreunde erfolgreich
beim Kinderschwimmfest in
Werne**



Insgesamt 12 Schwimmerinnen und Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen starteten sehr erfolgreich beim Kinderschwimmfest um den Wanderpokal des TV Werne 03 Wasserfreunde e.V. Leider mussten krankheitsbedingt einige Kinder zu Hause bleiben.

Gemeinsam erschwammen sie sich 17 Medaillen und 16 persönliche Bestzeiten.

Im ersten Abschnitt wurden 25m Kraulbeine am Brett, 25m Rückenbeine und 25m Freistil geschwommen. Es starteten nur die Jahrgänge 2015 und 2016. Dies war teilweise für die kleinen Schwimmer ihr erster Schwimmwettkampf. Allesamt hatten sie keine Meldezeiten für ihre Läufe. Die Spannung war dementsprechend groß. Während die Eltern und Geschwister laut anfeuerten, gaben die Aktiven ihr Bestes.

Erfolgreichste TuRanerin war Mila Murray im Jahrgang 2016. Sie

schlug in allen drei Disziplinen als Erste an und gewann somit 3 Goldmedaillen. Im gleichen Jahrgang erschwammen sich Lukas Wortmann über 25m Freistil die Silbermedaille und Kasimir Störmer die Bronzemedaille.

Im Jahrgang 2015 durften sich Letizia B. über zwei Silbermedaillen (25m KB und 25m RB) und Carlotta Treinies über einmal Silber (25m Freistil) und einmal Bronze (25m KB) freuen. Bei den Jungs gewann Tobias Kleine in allen 3 Schwimmstrecken die Silbermedaille. Elisa Yüksekogul verpasste leider knapp das Siegerpodest, wurde aber mit einer Mitmachmedaille belohnt.

Im zweiten Abschnitt glänzte Oleksandr Tsys (Jg. 2012) mit 2 Goldmedaillen über 50m Freistil und 50m Rücken und einer Silbermedaille über 50m Brust. Im Jahrgang 2013 wurde Ben Luca Spiekermann Zweiter über 50m Brust und Timo Wortmann Dritter über 50m Rücken .

Mit der 4x50m Bruststaffel erkämpften sich Liva Yüksekogul, Ben Luca Spiekermann, Henriette Treinies und Oleksandr Tsys den dritten Platz.

Zur Freude der Kinder verteilte der Veranstalter auch wieder einen Streuseltaler an alle Schwimmerinnen und Schwimmer.