

Hygieneplan am Gymnasium Himmelsthür für das Schuljahr 2020/2021



(gem. Niedersächsischer Rahmen-Hygieneplan Corona Schule Szenario A – Eingeschränkter Regelbetrieb)

Stand: 24.08.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

wir freuen uns, unsere Schülerinnen und Schüler nach den Sommerferien zu einem weitgehend normalen Schulunterricht und Schulleben an der Fohlenkoppel begrüßen zu können. Gleichzeitig sind wir uns mit Beginn dieses „eingeschränkten Regelbetriebs“ wohl alle einig, dass die aktuellen Zahlen der Neuinfektionen in Deutschland am Ende der Sommerferien zu großer Vorsicht mahnen.

Deswegen dienen die im Hygieneplan für das Gymnasium Himmelsthür aufgeführten Regeln und Maßnahmen dazu, dass wir

- **unseren Unterricht nicht wieder einschränken müssen (gemäß dem Wechselmodell wie vor den Sommerferien) und**
- **eine erneute Schulschließung**
- **oder Quarantänemaßnahmen für einzelne Schülerinnen und Schüler oder Schuljahrgänge vermeiden können.**

Für dieses Ziel müssen wir uns alle am Gymnasium Himmelsthür mit großer Disziplin einsetzen.

Da im Alltag die Schülerinnen und Schüler diejenigen sein werden, die den Plan zu beachten haben, bitten wir Sie, liebe Eltern, um Verständnis, dass wir im Folgenden Ihre Kinder direkt ansprechen.

Ab dem 27.08.2020 gelten am Gymnasium Himmelsthür folgende Regeln:

1. Das Gymnasium Himmelsthür im eingeschränkten Regelbetrieb gemäß dem sogenannten „Kohorten-Prinzip“

Eingeschränkter Regelbetrieb bedeutet, dass alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse

- wieder gemeinsam zur gleichen Zeit in ihren Klassen- und Fachräumen unterrichtet werden, ohne den Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten zu müssen,
- wieder in gemeinsamen Kursen mit den anderen Schülerinnen und Schülern **ihres Jahrgangs (einer sogenannten Kohorte)** unterrichtet werden,
- in den Gruppen der GTS mit Schülerinnen und Schülern aus maximal einem weiteren Schuljahrgang zusammenkommen dürfen, ohne den Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten zu müssen,
- weiterhin möglichst viel Abstand zu den Schülerinnen und Schülern der anderen Kohorten (Jahrgängen) halten sollen und dass
- die Lehrkräfte, die ja in mehreren Kohorten unterrichten müssen, das Abstandsgebot untereinander und zu ihren Schülerinnen und Schülern einhalten, wo immer dies möglich ist.

Das „Kohorten-Prinzip“ soll dazu dienen, dass auch nach dem Ende des umschichtigen Unterrichts, wie wir ihn vor den Sommerferien hatten, die Anzahl von Kontakten so gering wie möglich gehalten wird, damit im Falle des Auftretens von Infektionen möglichst wenige Personen von Quarantänemaßnahmen betroffen sind.

2. Damit dieses weitgehend normale Lernen und Leben am Gymnasium Himmelsthür uns erhalten bleibt, gelten folgende Regeln:

2.1 Kein Schulbesuch bei deutlicher Erkrankung

- **Personen, die Fieber haben oder eindeutig krank sind, dürfen unabhängig von der Ursache die Schule nicht besuchen oder dort tätig sein.**
- **Bei Infekten mit einem ausgeprägten Krankheitswert** (z. B. Husten, Halsschmerzen, erhöhte Temperatur) muss die Genesung abgewartet werden. Nach 48 Stunden Symptombefreiheit kann die Schule ohne weitere Auflagen (d. h. ohne ärztliches Attest, ohne Testung) wieder besucht werden, **wenn** kein wissenschaftlicher Kontakt zu einer bestätigten Covid-19-Erkrankung bekannt ist.
- **Bei schwereren Krankheitsanzeichen**, zum Beispiel mit
 - Fieber ab 38,5°C oder
 - akutem, unerwartet aufgetretenem Infekt (insb. der Atemwege) mit deutlicher Beeinträchtigung des Wohlbefindens oder
 - anhaltendem starken Husten, der nicht durch Vorerkrankung erklärbar ist,

sollte ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Aber: Wenn Ihr nur eine leichte Erkältung habt, die euer Wohlbefinden nicht einschränkt (z. B. nur Schnupfen, leichter Husten), könnt Ihr die Schule besuchen.

2.2 Ausschluss vom Schulbesuch

Folgende Personen dürfen die Schule oder das Schulgelände nicht betreten und nicht an Schulveranstaltungen teilnehmen:

- Personen, die auf SARS-CoV-2 positiv getestet wurden
- Personen, die engen Kontakt zu einem bestätigten Covid-19-Fall hatten und unter häuslicher Quarantäne stehen
- Personen, die aus einem Coronavirus-Risikogebiet zurückkehren, müssen sich i. d. R. beim zuständigen Gesundheitsamt melden und sich ggf. in Quarantäne begeben. Über die Wiedenzulassung zur Schule nach einer COVID-19-Erkrankung entscheidet das örtlich zuständige Gesundheitsamt.

2.3 Wenn ihr in der Unterrichtszeit Fieber oder andere ernsthafte Krankheitsanzeichen feststellt,

- setzt ihr sofort eure Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) auf,
- meldet ihr euch bei der Lehrkraft ab und geht nach Hause oder
- meldet ihr euch bei der Lehrkraft ab, und wenn ihr abgeholt werden müsst, meldet ihr euch im Sekretariat und geht dann über den Flur direkt ins Krankenzimmer.

2.4. Zutrittsbeschränkungen

- Alle **Besucher** des Gymnasiums Himmelsthür (Erziehungsberechtigte, Handwerk, Lieferanten, Seminar, Kooperationspartner etc.) **müssen sich immer zuerst im Sekretariat bzw. bei der Hausmeisterin oder dem Schulassistenten anmelden** und dort mit Name, Adresse, Telefonnummer und Zeitpunkt des Betretens/Verlassens **in das Besucherbuch eintragen**.
- Gemäß Nds. Rahmen-Hygieneplan soll **der Zutritt von Erziehungsberechtigten** unserer Schülerinnen und Schüler nach Möglichkeit **während des Schulbetriebs auf ein Minimum beschränkt** werden und nur nach Anmeldung aus einem wichtigen Grund unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern erfolgen (z. B. zum Besuch von Elternabenden).
- Die Kontaktdaten dieser Besucher sind zu dokumentieren und müssen drei Wochen für das Gesundheitsamt bereitgehalten werden, damit das Gesundheitsamt Infektionswege nachverfolgen kann.
- **Eine Begleitung von Schülerinnen und Schülern, z. B. durch Eltern oder Erziehungsberechtigte, in das Schulgebäude und das Abholen innerhalb des Schulgebäudes sind grundsätzlich untersagt und auf notwendige Ausnahmen zu beschränken.** Erforderliche Informationen z. B. **über die schulischen Leistungen** einer Schülerin oder eines Schülers sollen den Erziehungsberechtigten ggf. **telefonisch** mitgeteilt werden.

2.5 Maßnahmen der persönlichen Hygiene in der Schule

- **Die wichtigste Neuerung zuerst:**
Damit jetzt wieder alle Schülerinnen und Schüler zur gleichen Zeit im Gymnasium Himmelsthür unterrichtet werden können und weil deswegen der Abstand von 1,5 Metern zwischen Schülerinnen und Schülern der verschiedenen Kohorten in den Pausen häufig nicht mehr aufrecht erhalten werden kann, **wird das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) außerhalb des Unterrichts auf den Fluren und Treppen, in allen Pausenbereichen (Foyer, Pausenhalle, Pausenhof, Flur des Sek. II-Traktes) sowie in der Mensa verpflichtend vorgegeben.**

Die MNB darf nur abgenommen werden, während ihr etwas esst oder trinkt, wobei dann wieder der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden muss.

Die MNB muss selbst mitgebracht werden.

Weiterhin:

- **Bemüht euch, zu Personen anderer Kohorten immer einen Mindestabstand von 1,5 m Abstand einzuhalten.**
- **Haltet Eure Hände aus dem Gesicht.**
- **Verzichtet auf Umarmungen, Ghetto-Faust, Händeschütteln und sonstige Berührungen.**

- Teilt persönliche Arbeitsmaterialien, Trinkbecher etc. nicht mit anderen Personen. (Eure Lehrerinnen und Lehrer dürfen aber die von euch zu Hause oder im Unterricht erstellten Materialien entgegennehmen.)
- Benutzt zum Türenöffnen den Ellenbogen.
- Fasst die Handläufe in den Treppenhäusern möglichst nicht an.
- Hustet und niest in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Dreht Euch dabei von anderen Personen weg.
- Wascht Euch regelmäßig die Hände mit Seife für 20–30 Sekunden, z.B.
 - morgens nach dem erstmaligen Betreten des Schulgebäudes,
 - nach dem Husten und Niesen,
 - vor dem Essen,
 - vor und nach dem Schulsport
 - nach dem Abnehmen des Mund-Nasen-Schutzes
 - und nach dem Toiletten-Gang.



hierfür könnt ihr auch die Waschbecken in den Klassenzimmern benutzen

2.6 Hygiene in den Toilettenräumen

In den Toilettenräumen darf sich immer nur eine bestimmte Zahl von Schülerinnen und Schülern aufhalten. Diese Zahl ist abhängig von den Toiletten bzw. Urinalen.

Im Erdgeschoss vor den Musikräumen: 14 Schüler in der Jungentoilette

10 Schülerinnen in der Mädchentoilette

Im 1. OG:

6 Schüler in der Jungentoilette

4 Schülerinnen in der Mädchentoilette

Im 2. OG:

6 Schüler in der Jungentoilette

3 Schülerinnen in der Mädchentoilette

in der Mensa:

6 Schüler in der Jungentoilette

3 Schülerinnen in der Mädchentoilette

In den Pausen wird die Aufsicht darauf achten, dass diese Höchstzahl nicht überschritten wird.

Um diese Hygieneregeln einhalten zu können, empfiehlt es sich bis auf Weiteres, dass ihr möglichst während der Unterrichtsstunden auf die Toilette geht.

Es versteht sich von selbst, dass wir alle mit den Toiletten, die wir in dieser Zeit der Corona-Krise so dringend für die nötige Hygiene benötigen, gut umgehen.

2.7 Hygiene in den Klassen- und Fachräumen – Lüftung

- Achtet mit den Lehrkräften darauf, dass der Klassenraum (in Abhängigkeit von der Außentemperatur) alle 45 Minuten 3-10 Minuten durch vollständig geöffnete Fenster gelüftet wird. Haltet die Klassenraumtüren möglichst offen, damit quer gelüftet werden kann.
- Erinnert die Lehrkräfte daran, dass die Fenster wieder verschlossen und auf Kipp gestellt werden, wenn sie den Klassenraum verlassen.

2.8 Hygiene in der Mensa

Die Mensa in den Pausen bis 13.00 Uhr (Montag – Donnerstag)

- Die Mensa ist in der 1. und in der 2. großen Pause sowie in der 5-Minuten-Pause und in den Freistunden **kein Aufenthaltsbereich und kein Arbeitsbereich**.
- Sie darf in diesen Zeiten **ausschließlich zum Kauf von Speisen und Getränken** aus dem Kioskbetrieb aufgesucht werden und muss danach unverzüglich wieder verlassen werden.
- Die Mensa wird ausschließlich durch den Nebeneingang beim Haupteingang der Schule betreten und durch den Ausgang gegenüber der Realschule wieder verlassen (**Einbahnstraßenregelung**).
- Beachtet die in der Mensa auf dem Boden und an den Wänden angebrachten **Markierungen und Hinweise**, die euch vorgeben, wie Ihr euch vor dem Ausgabebereich des Kiosks anstellen sollt.
- Ihr dürft die in der Mensa gekauften Speisen und Getränke **nur außerhalb der Mensa essen und trinken**. Auch von euch mitgebrachtes Frühstück dürft ihr in der Mensa nicht essen.
- Während Eures Aufenthaltes in der Mensa müsst Ihr wie in jedem anderen Pausenbereich (vgl. 2.4) **die ganze Zeit die MNB tragen**.

Die Mensa ab 13.00 Uhr (Montag – Donnerstag)

- **Ab 13.00 Uhr** steht die Mensa **am Montag und am Donnerstag allein den 5./6. Klassen** zur Einnahme des zuvor online bestellten warmen Mittagessens zur Verfügung.
- Dabei werden die Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klassen in der Mensa voneinander getrennt das Mittagessen einnehmen.
- Für alle anderen Schülerinnen und Schüler ist die Mensa an allen Tagen außer Mittwoch ab 13.00 Uhr gesperrt.
- Am **Mittwoch** ist der Kiosk auch ab 13.00 Uhr für alle wie in den Pausen geöffnet.

Am Freitag bleibt die Mensa ganztägig geschlossen.

2.9 Der Schulweg und der Eingang in die Schule

Wenn es die Entfernung zur Schule und die Sicherheit des Schulwegs nach Eurer und der Meinung Eurer Eltern zulassen, benutzt für den Weg zur Schule möglichst das Fahrrad oder kommt zu Fuß.

Wenn Ihr mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu Schule kommt, denkt bitte daran,

- dass in Niedersachsen jeder in öffentlichen Verkehrsmitteln eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen muss,
- dass dies auch für Haltestellen oder Aufenthaltsbereiche am Gleis oder an Busbahnhöfen gilt,
- dass Ihr auch in Bahnen und Bussen versucht, den Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten und vor allem,
- dass Ihr diese Regeln auch beim Warten auf die E-Busse in der Jahnstraße sowie an der Pauluskirche befolgt!

Nachfragen zur Schülerbeförderung sind bitte an den Landkreis Hildesheim bzw. die Stadt Hildesheim zu richten.

- Als Schülerinnen und Schüler der **Jahrgänge 9–13** betretet Ihr die Schule morgens durch den Haupteingang neben der Mensa und begeben euch selbstständig zu Euren Klassen- oder Fachräumen.
- Als Schülerinnen und Schüler der **Jahrgänge 5–8** geht Ihr über die Jahnstraße und den Weg von der Turnhalle auf den Schulhof und begeben euch in den für eure Klasse eingerichteten Sammelbereich (s. Skizze im Anhang).

2.10 Pausen

- Wenn die Schulleitung eine **Regenpause** ansagt, bleiben alle Schülerinnen und Schüler unter der Aufsicht der Lehrkraft der Stunde, auf die die Pause folgt, im Klassenraum.

2.11 Treppen, Flure, Türen und Pausenhof

- Jedem Raum wird eine Treppe (**rot**, **gelb** oder **blau**) zugewiesen, über die die Räume vor dem Unterricht erreicht und nach dem Unterricht wieder verlassen werden.
 - Für den Wechsel des Klassenraums innerhalb einer Doppelstunde gelten die in den Treppenfluren und Gängen aufgezeichneten Laufwege.
 - Alle Treppenhäuser sind zum **Beginn der Pause** (Richtung: nur abwärts) und zum Ende der Pause (nur aufwärts) Einbahnstraßen. Von dort gehen die Schülerinnen und Schüler auf den Schulhof.
 - Auf den Fluren sind „Fahrbahnen“ markiert, die nur zum Abbiegen in die Klassenräume verlassen werden dürfen.
 - Vor und hinter den Eingangstüren der Schule und den Zwischentüren auf den Fluren sind Sperrbereiche, in denen niemand stehenbleiben darf, damit der ungehinderte Eintritt möglich bleibt.
 - **Im Alarmfall gilt der Rettungswegeplan an den Türen der Klassenräume!**
- **Vor Beginn des Unterrichts und am Ende der Pause:**
 - Alle Schülerinnen und Schüler können sich auf dem Pausenhof frei bewegen.

- Für die **Jahrgänge 5-8** wird je Jahrgang (Kohorte) ein Sammelbereich auf dem Pausenhof eingerichtet, in dem sich die Klassen der Jahrgänge 5-8 vor dem Unterricht und am Ende der Pausen klassenweise einfinden (s. Skizze im Anhang).
- Die Lehrkräfte der Jahrgänge 5-8 holen am Beginn des Schultages und nach den Pausen ihre Klassen bzw. Kurse aus ihrem Schulhofbereich ab und gehen mit ihnen in den Klassenraum. Sie sorgen dafür, dass der nötige Abstand zu den Schülerinnen und Schülern der anderen Kohorten eingehalten wird.
- Die Schülerinnen und Schüler der **Jahrgänge 9–13** gehen vor der ersten Stunde und nach der Pause selbstständig in ihre Klassen- und Kursräume.

2.12 Stundenplan

- Am Gymnasium Himmelsthür gilt der Stundenplan des 1.Halbjahres 2020/2021 mit Pflichtunterricht und Profilunterricht.
- In der GTS werden Schülerinnen und Schüler aus maximal zwei Schuljahrgängen betreut. Die Gruppenzusammensetzung wird dokumentiert.

2.13 Verwaltungstrakt

Die Hygiene- und Abstandsregeln sind auch im Verwaltungstrakt einzuhalten. Um den Hygieneschutz garantieren zu können, soll die Kontaktaufnahme zu den Lehrerinnen und Lehrern im Unterricht oder weiterhin digital oder telefonisch erfolgen. Von vermeidbaren Besuchen des Lehrerzimmers und des Sekretariats ist abzusehen.

Im Lehrerzimmer und in den Lehrerarbeitsräumen wird ebenfalls die MNB getragen, außer wenn der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden kann oder im Sitzen.

2.14 Risikogruppen

Schülerinnen und Schüler, die an einer der in Kap. 24 des Hygieneplans (vgl. https://schulnetzmail.nibis.de/files/9f3658d45209ee36eafb3a822104b350/2020-08-05_Rahmen-Hygieneplan_Corona_Schule_Vers3.pdf) genannten chronischen Erkrankungen leiden oder die mit Angehörigen aus diesen Risikogruppen in einem gemeinsamen Haushalt zusammenleben, müssen wieder regelmäßig am Unterricht in der Schule teilnehmen.

Die ausschließliche Teilnahme am Lernen zu Hause ist für Schülerinnen und Schüler aus Risikogruppen nur nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung möglich.

3. Besondere Regelungen für einzelne Fächer

3.1. Infektionsschutz im Schulsport

3.1.1. Der Weg zur Sporthalle und zurück

Alle Schülerinnen und Schüler, egal ob Unterricht in der Sporthalle (SpH) oder in der Turnhalle (TH), ziehen sich im Regelfall in der SpH um.

Eine Ausnahme bilden nur die wenigen Fälle, in denen drei Klassen gleichzeitig Sportunterricht haben. Dann nutzt die Klasse, die in der TH unterrichtet wird, die Umkleiden der TH. In der TH dürfen aber maximal 8 Personen eine Umkleide nutzen und

der Mindestabstand von 1,5 Metern muss auch während des Umziehens eingehalten werden.

Die Klassen 5-8 werden immer (vor der ersten, dritten, fünften und siebten Stunde) von ihren Sammelpunkten auf dem Pausenhof von der jeweiligen Sportlehrkraft abgeholt und zur Sporthalle gebracht. Die Klassen 9-13 gehen eigenständig zur Sporthalle.

Auf dem Weg zur Sporthalle, vor der Sporthalle, in den Gängen der Hallen, beim Hallenwechsel (Weg von der Umkleide der Sporthalle zur Turnhalle) und auf den Rückwegen muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden.

3.1.2. Der Weg von der Schule zur Schwimmhalle und zurück

Für den Weg zur Schwimmhalle gelten die Vorgaben analog. Die Klassen 5-8 werden vom Sammelpunkt abgeholt, die Jahrgänge 9-13 treffen sich draußen vor der Schwimmhalle. Auch für diesen Weg gilt die Maskenpflicht. Vor Ort gelten folgende Vorgaben:

- Ehe die Klasse mit der Sportlehrkraft in die Halle geht, wird die Anwesenheit dokumentiert. Hierfür verwendet die Fachlehrkraft eine vorgefertigte Klassenliste (Vor- und Zuname), streicht die abwesenden Schülerinnen und Schüler und gibt diese Liste mit Angabe der Schule, des Datums, der Zeitspanne und des eigenen Vor- und Zunamens nach dem Unterricht im Schwimmbad ab.
- Es besteht eine Maskenpflicht in der Vorhalle, im Eingangsbereich, Stiefelgang und im Barfußgang bis zu den Duschräumen. Die MNB ist mit dem Handtuch in der Schwimmhalle abzulegen, sobald der Schüler in das Becken geht. Auf den Wärmebänken muss die MNB wieder angelegt werden.
- Die Sammelumkleiden dürfen in kleinen Gruppen mit MNB und einem Abstand von mindestens 1,50 m zueinander aufgesucht werden. Zusätzlich können Einzelkabinen verwendet werden.
- Die Sportlehrkraft wartet auf den letzten Schüler bzw. die letzte Schülerin und verlässt zum Schluss die Vorhalle, so dass zum einen gewährleistet wird, dass keine Schülerin und kein Schüler unbeaufsichtigt im Hallenbad ist und zum anderen der vollständige Abgang der Gruppe sichergestellt wird (Abgabe der Anwesenheitsliste).

3.1.3. Stundenplan

Das geltende „Kohortenprinzip“ im Pflichtunterricht (maximal ein Jahrgang) führt dazu, dass in den Sport-Profilkursen der Jahrgänge 8-10, die in der Regel jahrgangsübergreifend unterrichtet werden, nun jeder Jahrgang einzeln alle drei Wochen unterrichtet werden muss.

3.1.4. Hygiene während der Sportunterrichtszeit

- Achtet mit den Lehrkräften darauf, dass die Umkleide während der Umkleidezeit immer gelüftet und hinterher wieder verschlossen wird.
- Wenn ihr eine Getränkeflasche dabei haben solltet, kennzeichnet sie eindeutig, damit ihr genau wisst, dass diese eure ist.

- Nach dem Sportunterricht müssen vor allem die Hände gründlich gewaschen werden, wenn ihr Sportgeräte mit anderen Schülerinnen und Schülern geteilt habt und diese in die Hände genommen habt (z.B. Kugeln, Handball, Softball, Basketball, etc.).

3.1.5. Unterrichtsräume

Damit der Luftaustausch gewährleistet wird, findet der Sportunterricht, wenn möglich, auf der Fohlenkoppel, auf dem Sportplatz und auf den Beachanlagen statt. Bei Regen sowie bei der Thematisierung von Hallensportarten (Basketball, Badminton, Tischtennis, etc.) gilt dies nicht. Wenn möglich, sollte die Halle regelmäßig und die Umkleiden stets bei Anwesenheit gelüftet werden.

3.1.6. Inhalte

Es gilt die Einschränkung, dass sportliche Betätigungen, die den physischen Kontakt zwischen Schülerinnen und Schülern betonen oder erfordern wie z. B.

- Ringen, Judo
- Rugby,
- Paar- und Gruppentanz mit Kontakt, Partner- und Gruppenakrobatik,
- Wasserball und Rettungsschwimmübungen

weiterhin untersagt bleiben.

Das bedeutet, dass in Klasse 9 die Einheit „Judo“ nicht unterrichtet wird. In Jahrgang 6 kann die Judorolle und die Fallschulung thematisiert werden, da diese Übungen kein Miteinander beinhalten. Wenn das Thema „Tanz“ Unterrichtsgegenstand ist, darf nur ein Solotanz choreographiert bzw. praktisch umgesetzt werden. In Jahrgang 9 wird die Einheit „Rettungsschwimmen“ nicht wie nach Fachkonferenzbeschluss festgelegt unterrichtet. Inhalte des Juniorretters, die keinen körperlichen Kontakt erfordern, wie das Anschwimmen und darauffolgende Hochholen eines Gegenstandes (Tieftauchzug), 400m-Lagen schwimmen, Kleidungsschwimmen und selbstständig an Land kommen und das Schweben kann unterrichtet werden. Untersagt ist das Transportschwimmen inklusive Ziehen und Schleppen, das Erlernen der Befreiungsgriffe, das An-Land-Bringen eines Schülers oder einer Schülerin, somit alle Übungen, die nicht kontaktlos sind.

Das Judo-Profil in der Sek I sowie der Judo-Oberstufenkurs finden statt. Hier werden aber ausschließlich sportartspezifische Fitness, Fallschule und Koordinationsschulung thematisiert.



5A 5B 5C 5D

6A

6B

6C

6D

6E

7A 7B

7C 7D

8A

8B

8C

8D