

# SPORTSCHULHEFT



Im Sportschulheft sind Trainingszeiten, Absenzen und Verletzungen durch den Sportschüler aufzuführen. Zudem beinhaltet diese Unterlage verschiedene Informationen und Richtlinien für möglichst effiziente und reibungslose Organisationsabläufe im Zusammenhang mit Absenzen, Stützkursen und Studienzeiten. Das Sportschulheft ist am Schuljahresende oder bei Austritt aus der Sportschule dem Koordinator abzugeben.

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

# 1: Trainingsprogramm

Nachfolgend ist eine Wochenübersicht der in der Regel stattfindenden Trainings aufzuführen.



**LIECHTENSTEINER  
FUSSBALLVERBAND**

Liechtensteiner  
Eislauf-Verband



# Wochenprogramm Schulstufe 1,2

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Unterrichtszeiten	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr
				-9.15 Uhr	
				<b>LOC Athletik Training</b>	
		<b>Sportschultraining Bewegungslernen ab 10.25 Uhr</b>		<b>ab 9.20 Uhr</b>	
	-11.55 Uhr		-11.55 Uhr		-11.55 Uhr
Mittagspause					
Studium/SFK		12.40 Uhr - 13.25 Uhr		12.40 Uhr - 13.25 Uhr	12.40 Uhr - 13.25 Uhr
Unterricht	13.30 Uhr	13.30 Uhr		13.30 Uhr	
			<b>Training Verband</b>		<b>Training Verband</b>

\* Donnerstag Athletiktraining:

- bei Athletiktraining um 9.20 Uhr, Studium von 16.05 Uhr – 16.50 Uhr
- bei Athletiktraining um 14.00 Uhr, Studium von 13.10 Uhr bis 13.55 Uhr

# Wochenprogramm Schulstufe 3

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Unterrichtszeiten	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr
		<b>LOC Athletik Training</b>		<b>Training Verband</b>	
		<b>ab 9.20 Uhr</b>			
	-11.55 Uhr		-11.55 Uhr		-11.55 Uhr
Mittagspause					
Studium/SFK		12.40 Uhr - 13.25 Uhr		12.40 Uhr - 13.25 Uhr	12.40 Uhr - 13.25 Uhr
Unterricht	13.30 Uhr	13.30 Uhr		13.30 Uhr	
			<b>Training Verband</b>		<b>Training Verband</b>

Unterrichtszeiten

Mo	Di	Mi	Do	Fr
7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr
	<b>LOC Athletik Training ab 9.20 Uhr</b>			
-11.55 Uhr		-11.55 Uhr	-11.55	-11.55 Uhr
	12.40 Uhr - 13.25 Uhr		12.40 Uhr - 13.25 Uhr	12.40 Uhr - 13.25 Uhr
13.30 Uhr	13.30 Uhr			
		<b>Training Verband</b>	<b>Training Verband</b>	<b>Training Verband</b>

Mittagspause

Studium/SFK

Unterricht

## Wochenprogramm Schulstufe 4

Unterrichtszeiten

Mo	Di	Mi	Do	Fr
7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr
	<b>Training Verband</b>		<b>Training Verband</b>	
-11.55 Uhr		-11.55 Uhr		-11.55 Uhr
	12.40 Uhr - 13.25 Uhr		12.40 Uhr - 13.25 Uhr	12.40 Uhr - 13.25 Uhr
13.30 Uhr	13.30 Uhr		13.30 Uhr	
		<b>Training Verband</b>		<b>Training Verband</b>

Mittagspause

Studium/SFK

Unterricht

Unterrichtszeiten

Mo	Di	Mi	Do	Fr
7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr	7.45 Uhr
			<b>Training Verband</b>	
-11.55 Uhr		-11.55 Uhr		-11.55 Uhr
	12.40 Uhr - 13.25 Uhr		12.40 Uhr - 13.25 Uhr	12.40 Uhr - 13.25 Uhr
13.30 Uhr			13.30 Uhr	
	<b>Training Verband</b>	<b>Training Verband</b>		<b>Training Verband</b>

Mittagspause

Studium/SFK

Unterricht

# Sportschultraining Dienstag:

## Bewegungslernen / Geräteturnen

### Infosheet:

Wer im Sport weiterkommen will, braucht viele polysportive Bewegungserfahrungen, die ihm in der eigenen Sportart wieder von Nutzen sind. Im Mittelpunkt dieses Trainings steht die Verbesserung der Fähigkeit, neue Bewegungen rascher und leichter zu erlernen bzw. altbekannte Bewegungstechniken weiter optimieren zu können. Dies soll dadurch erreicht werden, indem durch gezielte Bewegungsaufgaben das Körpergefühl verbessert und das Bewegungsrepertoire erweitert wird. In erster Linie handelt es sich dabei um Übungen an und ohne Geräte im Bereich der koordinativen Fähigkeiten.

Dieses Training ist Teil des regulären Schulunterrichts und für alle Sportschülerinnen und Sport-schüler der ersten und zweiten Schulstufe verpflichtend.

### Inhalte:

**Ziel:** Grundlagen / Basis für Bewegungsmuster: Körperkontrolle – Körper-sensibilisierung - Körperspannung

**Idee:** Vorübungen - Standardübungen - Variationen/Kombinationen Einbezug der koordinativen Fertigkeiten (Orientierung, Reaktion, Rhythmisierung, Gleichgewicht, Kopplung, Umstellung, Differenzierung)

### Beispiele:

- Boden diverse Rollen, Handstand, Kopfstand, Rad, etc.
- Reck Unterschwung, Felgaufschwung, Umschwünge, etc.
- Barren Schwingen, Schulterstand, Abgänge, etc.
- Minitramp Grundsprünge, Salto vw+rw, etc.
- Ringe Schwingen, Beugehang, Sturzhang, Abgang, etc.
- Gerätebahn Synchronisierung und Rhythmisierung der Bewegungen

**Nebenthemen:** Spannungsübungen  
Sturzübungen  
motorische Herausforderung jeder Art (siehe koordinative Fähigkeiten)  
diverse Spiele (Teamfähigkeit, Sozialverhalten, Anpassung ...)

### Wann:

Das Sportschultraining Bewegungslernen findet dienstags von 10.25 Uhr bis 12.00 Uhr statt.

### Wo:

Das Training findet mehrheitlich in der Turnhalle der WSV, teilweise aber auch auf den Aussenanlagen statt. Findet das Training nicht in der Halle statt, teilt der Trainer den Eltern und Verbands-trainern bis jeweils Montagnachmittag mit, dass das Training im Freien stattfindet. Entsprechend ist dann die Sportbekleidung mitzunehmen.



#### Trainerin:

Joana Frick kommt aus Balzers und hat selbst die Sportschule als Skifahrerin besucht. Sie hat in Fribourg Sportwissenschaften studiert und unterrichtet nun das dritte Jahr Bewegung und Sport. Im Winter ist sie noch immer gerne auf der Piste. Auch im Sommer findet man sie oft in den Bergen oder in der Turnhalle beim Geräteturnen.

Kontakt: [frick.joana@schulen.li](mailto:frick.joana@schulen.li)

#### Trainer:

Benedikt Mündle ist in Mau-ren aufgewachsen und in Liechtenstein zur Schule gegangen. Er hat an der ETH Bewegungswissenschaften studiert und unterrichtet seit 6 Jahren Bewegung und Sport. Seine sportliche Laufbahn begann mit dem Mountainbiken, wo er auch an Rennen teilnahm. Neben Mountain Biken und Rennradfahren trifft man ihn auch beim Skitouren, Langlaufen oder Bouldern.

Kontakt: [muendle.benedikt@schulen.li](mailto:muendle.benedikt@schulen.li)



## Sportschultraining Donnerstag: *Athletiktraining*

### **Infosheet:**

Junge Athletinnen und Athleten brauchen eine polysportive und athletisch hochqualitative Grundausbildung. Diese ist nicht nur die Basis für zukünftige Spitzenleistungen, sondern hilft auch Schäden durch zu frühe und einseitige Belastungen im physischen Bereich zu verhindern. Aus diesem Grund bietet das LOC für die Sportschülerinnen und Sportschüler der ersten, zweiten und dritten Schulstufe ein Athletiktraining an.



### **Inhalte:**

In den Athletiktrainings wird der Kernpunkt auf einen Entwicklungsprozess gelegt, der eine ganzkörperliche Mobilisation und Stabilisation sowie eine Verbesserung der neuronalen Strukturen zum Ziel hat. Vielseitiges und variables Üben ermöglicht eine spielerische Erarbeitung dieser Zielsetzungen. Über das „(Wieder-)Erlernen“ fundamentaler Bewegungsabläufe entwickeln wir Fähigkeiten, die für alle Sportarten von entscheidender Bedeutung sind. Im speziellen Fokus stehen neben der Entwicklung von **BEWEGLICHKEIT**, **SCHNELLIGKEIT** und **KRAFT** die Schulung der Funktionen: **REAGIEREN / RHYTHMISIEREN / ORIENTIEREN / DIFFERENZIEREN** und **IM GLEICHGEWICHT SEIN**.

### **Wann:**

Das Training findet sportartenübergreifend innerhalb der Sportschultrainingsfenster jeweils dienstags oder donnerstags von 9.45 Uhr bis 12.00 Uhr bzw. von 14.00 bis 16.00 Uhr statt.

### **Wo:**

Das Athletiktraining findet grundsätzlich im Freien, hauptsächlich auf der Leichtathletikanlage in Schaan statt. Bei sehr schlechter Wettervorhersage wird auf eine Halle der WSV ausgewichen. Je nach Inhalt können auch andere Trainingsstandorte genutzt werden. Der Trainer teilt den Eltern und Verbandstrainern bis jeweils Mittwochnachmittag mit, wo das kommende Training stattfinden wird.

### **Trainer / Trainerin:**

Mit Hans Jürgen Steiner konnte das LOC einen erfahrenen Trainer aus der Leichtathletik verpflichten. In seiner Trainerlaufbahn unterstützte und unterstützt er Athleten aus diversen Sportarten (Fussball, Skifahren, etc.) und bringt somit ein breites Erfahrungsspektrum im sportartübergreifenden Athletiktraining mit. Er hat die Trainer-A-Lizenz in den Bereichen Athletik, Reha- und Personaltraining. Unterstützt wird Hans Jürgen Steiner von Astrid Sugg, welche ebenfalls ein breites Erfahrungsspektrum aus verschiedenen Sportarten mitbringt und seit mehr als 15 Jahren erfolgreich in der Leichtathletik tätig sowie zertifizierte B-Lizenz-Trainerin ist. Beide stammen aus Vorarlberg und waren in ihrer eigenen sportlichen Karriere erfolgreiche Leichtathleten in Österreich.

### **Kontakt:**

Hans-Jürgen Steiner  
Franz-Heim-Gasse 19  
A-6800 Feldkirch  
+43 660 66 910 33  
[office@agito-bewegt.at](mailto:office@agito-bewegt.at)  
[www.agito-bewegt.at](http://www.agito-bewegt.at)



Astrid Sugg  
Luegerstrasse 19c  
A-6800 Feldkirch  
+43 660 23 017 80  
[astridsugg@gmx.at](mailto:astridsugg@gmx.at)

# Meine Trainingszeiten im SJ 2025/26

	Trainingszeit von ... bis	Trainingszeit von ... bis
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		



# 2: Dispensgesuche

- Die Dispensformulare für Sportschüler sind so früh wie möglich einzureichen.
- Bei gefährdeter Promotion oder nicht angemessenem Verhalten ist die Bewilligung von Dispensgesuchen eingeschränkt.
- Ablage der Unterlagen: Dispensgesuch inkl. Formular *Übersicht Unterrichtsstoff bei Absenzen* im Anschluss.



# Dispensgesuch

## für Sportschülerinnen und Sportschüler

Für sportbedingte Absenzen bis zu drei Unterrichtslektionen ist kein Dispensgesuch auszufüllen.

**Der Koordinator muss aber informiert werden.**

Dispensgesuche liegen jederzeit beim Koordinator bereit.

Schüler/in: _____		
<i>Familienname, Vorname</i>	<i>Klasse</i>	<i>Klassenlehrkraft</i>
für die Zeit vom:	bis:	
Anlass:		

Ich habe vom **aktuellen Notenstand meines Kindes** (vgl. Kommunikationsheft) und von den **regulären Unterstützungsgefäßen im Falle von Absenzen** (SFK-Sportschule / ev. Lernbegleitung) Kenntnis und beantrage als Erziehungsberechtigte/r für den oben genannten Sportanlass eine Unterrichtsdispens für meinen Sohn bzw. für meine Tochter.

\_\_\_\_\_  
*Datum*

\_\_\_\_\_  
*Unterschrift Erziehungsberechtigte/r*

<u>Anforderungen für Dispens (siehe Rückseite) zum Zeitpunkt der Gesuchstellung:</u>		
Promotion	gefährdet: <input type="checkbox"/>	nicht gefährdet: <input type="checkbox"/>
Arbeitsverhalten / Betragen: _____		
<h2>Entscheid</h2>		
Das Dispensgesuch wird bewilligt. <input type="checkbox"/>		
Das Dispensgesuch wird nicht bewilligt. <input type="checkbox"/>		
_____ <i>Datum, Unterschrift Koordinator</i>		

Bemerkungen, Begründung: \_\_\_\_\_

- **Bitte melde dich bei mehrtägigen Absenzen am Morgen nach der Absenz beim Koordinator und sichte bis dahin den zugestellten Outlookkalender.**
- **Bei mehrtägigen Absenzen: Bis spätestens drei Schultage nach der Sportabsenz ist der Outlookkalender\* dem Koordinator unaufgefordert einzureichen** (\*inkl. Unterschriften der Lehrpersonen, die die erfolgte Aufarbeitung bestätigen.)

# Information an alle Gesuchsteller für Unterrichtsdispensen

## Allgemeines

Mit dem Dispensgesuch für Sportschüler werden nur jene Unterrichtsdispensen von Sportschülern bewilligt, die im Zusammenhang mit Unterrichtsausfällen aufgrund von Sportanlässen oder Sondertrainings stehen, welche vom zuständigen Sportverband organisiert oder gutgeheissen werden.

Für andere Anlässe, die nicht mit dem Besuch der Sportklasse und damit zusammenhängenden Dispensgründen in Verbindung stehen, muss das allgemein gültige Dispensenformular bei der Klassenlehrerin bzw. beim Klassenlehrer eingereicht werden.

## Benutzung des Formulars / Zeitpunkt der Antragstellung

Für Antragstellungen ist das Formular "Dispensgesuch für Sportschüler" zu benutzen. Für einen reibungslosen Informationsfluss und den Unterrichtsablauf ist es wichtig, den Koordinator über allfällige Absenzen so früh als möglich zu informieren und das Dispensgesuch zu stellen. Es ist in der Regel spätestens eine Woche vor Beginn der Dispens - auf jeden Fall aber vor verbindlichen Buchungen (Reservationen, Arrangements etc.) - vollständig ausgefüllt beim Koordinator der Sportschule Liechtenstein einzureichen.

## Zuständigkeiten

Für Dispensen in Zusammenhang mit sportbedingten Anlässen ist der Koordinator zuständig. Er hält Rücksprache mit der Klassenlehrkraft bzw. den einzelnen Fachlehrkräften des Sportschülers bzw. der Sportschülerin.

## Hinweise zu einigen Dispensbegründungen

Dispensen für Sportanlässe können von den Erziehungsberechtigten der Sportschüler eingereicht werden. **Eine nicht gefährdete Promotion, gutes Lern- und Arbeitsverhalten sowie einwandfreies Betragen sind Voraussetzung für eine Bewilligung.**

## Versäumte Unterrichtsinhalte oder schriftliche Arbeiten

Sportschüler werden über die Unterrichtsinhalte des Tages während einer Abwesenheit mittels Outlookkalender informiert. **Sie haben via Schullaptop jederzeit Einblick in den Outlookkalender.**

Die Lehrpersonen halten die nachzuarbeitenden Inhalte im Outlookkalender fest und legen die während der Unterrichtsstunden ausgeteilten Arbeitsblätter in ein Register im Lehrerzimmer ab, sofern diese nicht im Vorfeld direkt an die Schülerin bzw. den Schüler abgegeben oder digital zugestellt worden sind.

Allfällig nicht zugestellte Arbeitsblätter werden im Anschluss an die Absenz vom Koordinator zusammen mit einem – auf Wunsch - ausgedruckten Outlookkalender dem Sportschüler ausgeteilt. Zu diesem Zeitpunkt wird auch die Aufarbeitung der verpassten Unterrichtsinhalte besprochen.

Gerne helfen die Lehrkräfte im Rahmen der Stütz- und Förderstunde bei der Aufarbeitung der Unterrichtsinhalte und bieten Hilfestellungen. Wichtig ist jedoch, dass die Schülerin und der Schüler seine Bedürfnisse, Probleme und offenen Fragen zum Stoff den Lehrkräften oder dem Koordinator gegenüber formuliert. Sind nebst den ausserordentlichen Zeitgefässen und den Stütz- und Förderstunden zusätzliche Hilfestellungen notwendig, ist der Koordinator die zuständige Ansprechperson.

# ausserordentliche Dispensen

von: \_\_\_\_\_

## 2: Dispensgesuche

- Die Dispensformulare für Sportschüler sind so früh wie möglich einzureichen.
- Bei gefährdeter Promotion oder nicht angemessenem Verhalten ist die Bewilligung von Dispensgesuchen eingeschränkt.
- Ablage der Unterlagen: Dispensgesuch inkl. Formular: *Übersicht Unterrichtsstoff bei Absenzen im Anschluss.*



*\* Promotion gefährdet: Promotionsschnitt 4.2 und tiefer. Beurteilungszeitraum: Im laufenden Semester mindestens 4 Noten in Promotionsfächern, andernfalls zählt der Promotionsschnitt des vorangehenden Semesters.)*

Derzeit erfüllt \_\_\_\_\_ die erforderlichen Bedingungen für eine Dispens nicht. Eine Bewilligung des Dispensgesuchs im üblichen Rahmen wird deshalb seitens der Sportschule abgelehnt.

Erachten Sie als Eltern und als Trainer/Trainerin eine schulische Freistellung - beispielsweise vor dem Hintergrund der Bedeutung eines Anlasses oder eines Trainings - nachdrücklich als wünschenswert, liegt es in Ihrem Ermessen, eine Freistellung im Rahmen einer Ausnahmeregelung entsprechend zu unterstützen und zu erwirken. Dies im Wissen, dass

- auf der ersten und zweiten Schulstufe pro Schuljahr an maximal 9 Halbtagen ausserordentliche Dispensen gewährt werden.
- auf der dritten und vierten Schulstufe ausserordentliche Dispensen höchstens im Umfang von 14 Halbtagen pro Schuljahr genehmigt werden.

<i>Halbttag</i>	<i>Datum</i>	<i>Unterschrift Eltern</i>	<i>Unterschrift Trainer</i>
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____
8	_____	_____	_____
9	_____	_____	_____

*Gilt für 1. und 2. Schulstufe: letzte Ausnahme*

*zur Kenntnis genommen*

*zur Kenntnis genommen*

*ausschliesslich auf der 3. und 4. Schulstufe:*

10	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____

*Gilt für 3. und 4. Schulstufe: letzte Ausnahme*

*zur Kenntnis genommen*

*zur Kenntnis genommen*

*SJ 2025/26 ff*

## So klappt's mit Absenzen:

# Tipps, Ideen und Vorgaben

- Dispensgesuche umgehend nach Erhalt des Aufgebots einreichen.
- Alternativen für Prüfungstermine während der Absenz direkt nach Erhalt des Aufgebots mit den Lehrpersonen besprechen und Ersatztermin fixieren.
- Inhalte im Vorfeld erarbeiten; und ev. bei Lehrpersonen für Unterrichtsstoff nachfragen.
- Verlässliches Aufarbeiten; spätestens im Anschluss an die Absenz. Bei mehrtägigen Absenzen ist der Outlookkalender auszudrucken und die Unterschrift von den jeweiligen Lehrpersonen einzuholen, wenn die verpassten Unterrichtsinhalte sorgfältig aufgearbeitet sind.
- Nutze tägliche Lernzeiten während der Absenz sinnvoll für die Aufarbeitung verpasster Unterrichtsinhalte. Und dies ohne Ablenkung durch Handy oder beste Freundinnen bzw. Freunde.
- Du hast Verständnisfragen zum verpassten Unterrichtsstoff? Kläre diese
  - nach der Rückkehr im SFK (allenfalls in der Lernbegleitung); am besten mit Vorankündigung an die LP per Mail. *SFK, (Lernbegleitung) und Studium sind die offiziellen und regulären Gefässe zur Aufarbeitung des verpassten Unterrichtsstoffs.*
  - direkt bei der unterrichtenden Lehrperson; und wenn im Unterricht gerade keine Zeit ist, vereinbare einen Termin.
  - mit Kollegen / älteren Sportschülern während der Absenz.
- **Verbindlich bei mehrtägigen Absenzen:** Bis spätestens drei Schultage nach der Sportabsenz den Outlookkalender\* dem Koordinator unaufgefordert abgeben oder ins Postfach bei der Schulleitung legen. (*\*inkl. Unterschriften der Lehrpersonen, die die erfolgte Aufarbeitung bestätigen*)

## Prüfungstermine und sportbedingte Absenz

*Aus der Vergangenheit: Mail seitens der Sportschule an Eltern, Trainer und Sportschüler*

Geschätzte Eltern  
Geschätzte Trainer und Trainerinnen  
Liebe Sportschüler

Nach einem vorgängigen Telefonat eines Trainers gestern Abend haben mich heute Morgen mehrere Sportschüler gebeten, die Möglichkeit einer Verschiebung des Französisch-Tests mit der zuständigen Lehrkraft zu prüfen. Aufgrund des Erreichens der Finalrunde anlässlich des Pfingstturniers und der gestrigen Heimkehr gegen 21.00 Uhr sei eine Vorbereitung auf den heutigen Franz Wörtchentest nicht möglich gewesen.

Nach verschiedenen Abklärungen zeigte sich die Situation so, dass der Wörtchentest seit einer Woche angesagt war, das Lernen der Wörtchen wiederholt Hausaufgabe war, besagte Sportschüler am Freitagnachmittag in der Stütz- und Förderstunde wenig durch Hausaufgaben ausgelastet schienen und sich die Turnierzeit auf Samstag und Montag beschränkte.

**In diesem Zusammenhang halte ich fest, dass in berechtigten Situationen und bei Absenzen eine frühzeitige Absprache mit den zuständigen Lehrkräften direkt (insbesondere bei der Fixierung der Prüfungen und Tests) oder mit mir erforderlich ist. Somit können allfällige Probleme frühzeitig dargelegt werden und erfahrungsgemäss lassen sich auch Lösungen finden. Voraussetzung für Sonderlösungen ist jedoch immer, dass ein gutes Lern- und Arbeitsverhalten an den Tag gelegt wurde bzw. wird.**

Natürlich – und zum Glück!! – ereignen sich immer wieder positive Überraschungen und Siegern bzw. Siegerinnen ist das letzte Spiel vorbehalten. Auch uns ist klar, dass nicht alles plan- und voraussagbar ist und wir bemühen uns in diesen Fällen für flexible Lösungen.

Wir bitten aber alle, Ansuchen für Sonderlösungen nur in solchen Fällen zu stellen, was uns auch eher ermöglicht, in berechtigten Situationen erforderlichen Spielraum auszuschöpfen.

# Übersicht Unterrichtsstoff bei Absenzen

## Beispielexemplar für Sportschulheft

Bei Absenzen wirst du als Sportschülerin oder Sportschüler über die Unterrichtsinhalte des Tages während deiner Abwesenheit informiert. Du hast jederzeit Einblick in den Outlookkalender, wo der Unterrichtsstoff des Tages von den Lehrpersonen festgehalten wird.

Die Lehrpersonen notieren die nachzuarbeitenden Inhalte im Outlookkalender und legen die während der Unterrichtsstunden ausgeteilten Arbeitsblätter in ein Register im Lehrerzimmer ab, sofern diese nicht im Vorfeld direkt an die Schülerin bzw. den Schüler abgegeben oder digital zugestellt worden sind.

Allfällig nicht zugestellte Arbeitsblätter wird dir der Koordinator zusammen mit einem – auf Wunsch - ausgedruckten Outlookkalender im Anschluss an die Absenz zukommen lassen.

Im Anschluss an sportbedingte Absenzen stehen den Sportschülern die erforderlichen Zeitgefässe und Möglichkeiten zur Verfügung, um bei guter Arbeitshaltung die verpassten Unterrichtsinhalte ihrem Leistungs-niveau entsprechend aufzuarbeiten. Die Aufarbeitung des Unterrichtsstoffs erfolgt in diesen Fällen nach dem Grundsatz „Schule vor Sport“. Bei zeitlichen Engpässen informieren Sportschüler den Koordinator, der in Rücksprache mit den Trainern für die erforderlichen Zeitgefässe besorgt ist.

Gerne helfen die Lehrkräfte im Rahmen der Stütz- und Förderstunde bei der Aufarbeitung der Unterrichtsinhalte und bieten Hilfestellungen. Wichtig ist jedoch, dass du als Schülerin oder Schüler deine Bedürfnisse, Probleme und offenen Fragen zum Stoff den Lehrkräften oder dem Koordinator gegenüber formulierst. Sind nebst den ausserordentlichen Zeitgefässen und den Stütz- und Förderstunden zusätzliche Hilfestellungen notwendig, ist der Koordinator die zuständige Ansprechperson.

Nachricht

Arbeitsblatt Word.docx (146 KB)

SR171kbTestflug.doc (236 KB)

U10\_Sarah's world patchwork city 1.docx (382 KB)

Lösungen Buch LU7.pdf (96 KB)

Theorie Nebensätze ff.pdf (64 KB)

---

▲	<b>Uhrzeit</b>	Ganztägig
	<b>Betreff</b>	(Kein Betreff)
	<b>Erinnerung</b>	18 Stunden

---

▲	<b>Uhrzeit</b>	08:00 – 08:30
	<b>Betreff</b>	M/A
	<b>Erinnerung</b>	15 Minuten

Hallo miteinander

Folgendes ist aufzuarbeiten:  
 Kontrolle HA: LU7 Graphen: Buch und AH selbständig kontrollieren  
 (Lösungen Buch siehe Anhang)  
 Prüfungstermine im Infoheft eintragen (Elterninfo unterschreiben lassen und im Kalender „letzte Seite“ eintragen)  
 1.Prüfung: Mittwoch 07.03  
 2.Prüfung: Donnerstag 26.04  
 3.Prüfung: Freitag 25.05  
 4.Prüfung: Freitag 15.06  
 Theorieeintrag „Steigung und Gefälle“: siehe Foto WhatsApp  
 (Kopiervorlage erhaltet ihr von mir)

Sportliche Grüsse  
R. Mohr

---

▲	<b>Uhrzeit</b>	08:30 – 09:00
	<b>Betreff</b>	E:A-Zug

*Beispiel Outlookkalender per Mail während Absenz dem Sportschüler zugestellt.*

# 3: Verletzungen

In unten aufgeführter Liste sind **alle Verletzungen**, welche zu einem Trainingsausfall führen, einzutragen. Bei Trainingsausfällen ist der Sportverband für ein Alternativprogramm zuständig. Die Liste ist auf aktuellem Stand zu halten.

Nr.	Datum von - bis	Art der Verletzung	führt zu Trainingsausfall	führt zu reduziertem Trainingsprogramm	Bemerkung
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

# 4: Ergän- zungen zum Sportschulheft



*Beilage:*

- 1 Exemplar für Eltern und Sportschüler
- 1 „Kopie“-Exemplar bitte unterschrieben an den Koordinator retournieren

# Ergänzungen zum Sportschulheft

## Allgemeine Informationen

Stand Mai 2025

### *Inhaltsverzeichnis*

Transport .....	18
Mittagsverpflegung .....	18
Gesprächstermine an der Schule .....	18
Schnuppertermine .....	18
Information bei Krankheit und Verletzung.....	19
Studiumstunde.....	20
Stütz- und Förderkurse / SFK Sportschule .....	22
individuelles Lernziel bzw. Minimalanforderungen .....	22
Joker für das Studium oder für den SFK .....	23
Versicherungsschutz .....	24
Internet, Snapchat, Instagram & Co: .....	24
Sportkleider/Trainingsanzüge.....	24
Prüfungsfreier Übertritt ins LG.....	25
<b>Wichtige Informationen nachfolgend:</b>	
<b>Grundsätze „Cool &amp; Clean“ .....</b>	<b>26</b>
<b>Commitments für den Jugendsport .....</b>	<b>27</b>
<b>Sonderlösungen bei Prüfungen .....</b>	<b>28</b>
<b>Austritt aus der Sportschule.....</b>	<b>29</b>
<b>Arbeitsverhalten und Betragen .....</b>	<b>30</b>
Minimalanforderung oder individuelles Leistungsziel.....	31
Festlegung der Leistungsziele.....	32
Leitsterne für Eltern .....	33

## Transport

Informationen finden sie auf der Schulhomepage unter [www.wsv.li](http://www.wsv.li)

*Transport: siehe auch [www.liemobil.li](http://www.liemobil.li)*



**LIEMOBIL**  
BEWEGT DAS LAND

DE

Menü

### Schulbus-Fahrplan

Der Schulbus-Fahrplan gilt jeweils für ein Schuljahr (Mitte August bis Anfang Juli) und ist auf die weiterführenden Schulen in Triesen, Vaduz, Eschen und die Sportschule in Schaan ausgelegt. Die Schüler können ihren gewünschten Fahrplan als pdf auf ihr mobiles Gerät herunterladen und haben so die Zeiten immer verfügbar.

Schulbus-Fahrplan 2021/22 (mobile Version) [PDF](#)

Schulbus-Fahrplan (zum Ausdrucken) [PDF](#)

## Mittagsverpflegung

Die Mensa des Liechtensteinischen Gymnasiums, welches in unmittelbarer Nähe der Weiterführenden Schulen Vaduz liegt, bietet die Möglichkeit zur Mittagsverpflegung (Menüplan auf der Homepage des LG Vaduz; [www.lg-vaduz.li](http://www.lg-vaduz.li)). Eine Anmeldung wird nicht verlangt.

Ebenfalls können Speisen, welche von zu Hause mitgebracht werden, in der Mikrowelle der Schulmensa aufgewärmt werden. Für diese Mittagessen steht ebenfalls der Speisesaal der Mensa zur Verfügung.

Es ist den Sportschülern freigestellt, diese Angebote zu nutzen oder sich anderweitig zu verpflegen.

## Gesprächstermine an der Schule

Im Vorfeld der jährlich stattfindenden Elterngespräche oder bei Standortgesprächen bieten die Klassenlehrpersonen in der Regel eine Reihe von Terminvorschlägen zur Auswahl an. Vor der Fixierung des Wunschtermins mit der Lehrperson bitte berücksichtigen, dass Ihr Kind ebenfalls am Gespräch teilnimmt. Es sind allenfalls Trainingszeiten Ihres Kindes zu berücksichtigen oder Ihrerseits Rücksprachen mit dem Trainer erforderlich.

## Schnuppertermine

Vor der Fixierung eines Schnuppertermins, welcher Trainingszeiten betrifft, hat Rücksprache mit dem jeweiligen Sportverband zu erfolgen.

## Information bei Krankheit und Verletzung

### Fall 1: Ein Sportschüler ist krank.

*Er besucht weder das Training noch den Unterricht:*

**A: Trainingsabmeldung** beim jeweiligen Sportverband  
*(Trainer oder Ansprechpartner des jeweiligen Sportverbandes)*

**und**

**B: Unterrichtsabmeldung** beim Schulsekretariat  
*gadow.dagmar@schulen.li, Tel: 239 6575 oder via Klapp*

### Fall 2: Ein Sportschüler ist gesundheitlich angeschlagen oder verletzt.

*Er besucht das Training nicht, wohl aber den regulären Unterricht nach Stundenplan:*

**A: Trainingsabmeldung** beim jeweiligen Sportverband  
*(Trainer oder Ansprechpartner des jeweiligen Sportverbandes)*

*grundsätzlich gilt:*

### Trainings- sowie Unterrichtsabmeldungen erfolgen durch die Eltern.

Während der Zeitfenster des Sportschultrainings liegt die Verantwortung und Zuständigkeit für die Sportschüler bei den Sportverbänden. Dies gilt sowohl für das eigentliche Training wie auch für eine verantwortungsbewusste Regelung im Falle von Trainingsverhinderungen aufgrund Verletzung oder Krankheit. Von einer generellen Freistellung während des Sportschultrainings im Verletzungsfall ist abzusehen. Wenn immer möglich ist vom Sportverband ein Alternativprogramm anzubieten.

Im Falle von Morgentrainings besteht für Sportschüler, welche aus gesundheitlichen Gründen an drei oder mehr Morgentrainings nicht teilnehmen können, in der Regel die Möglichkeit, den Unterricht anstelle des Nachmittags am Morgen zu besuchen. Ob die schulorganisatorischen Voraussetzungen wie beispielsweise Stundenplan oder Gruppengrösse für den Abtausch des Unterrichts vom Nachmittag mit jenem am Morgen gegeben sind, wird im Einzelfall geklärt.

Die Anfrage beim Koordinator für den Unterrichtsbesuch eines Sportschülers während des Morgenzeitfensters erfolgt – gegebenenfalls nach Rücksprache mit den Eltern – so früh wie möglich, spätestens einen Tag vor der geplanten Änderung durch den Sportverband. Im Falle eines positiven Bescheids informiert der Koordinator die Eltern.

Im Fall eines Unterrichtsbesuchs am Morgen ist das Studium am Mittag von 12.40 Uhr bis 13.25 Uhr zu besuchen.

## Studiumstunde

Dienstags, donnerstags und freitags findet an der Sportschule von 12.40 Uhr bis 13.25 Uhr eine beaufsichtigte Studiumslektion für die Sportschüler statt. **Sofern es zu keinen Überschneidungen mit Trainingszeiten kommt, ist dieses Studium verbindlich (vgl. auch Ausführung 1 in Rot nachfolgend).** Ausgenommen sind somit Sportschüler, ein frühzeitig angesetztes Nachmittagstraining besuchen.

### Ausführung 1:

- *Wenn beispielsweise der LSV - wie im Winter häufig der Fall - um 12.40 Uhr ins Pistentraining fährt, entfällt demzufolge das Studium an diesem Tag.*
- *Wenn sich die Abfahrt ins Training aber nicht mit dem Studium überschneidet, ist der Besuch des Studiums jeweils verbindlich; Sommer wie Winter. Davon ausgenommen sind einzig Sportschüler mit einer Studiumsfreistellung.*
- *Sollte der Trainer in absoluten Ausnahmefällen entscheiden, dass kein Training stattfindet, gilt unverändert, dass der Besuch des Studiums - zur gewohnten Zeit - verbindlich ist. **ACHTUNG: Bei Trainingsausfall am Nachmittag ist für alle betroffenen Sportschüler Studiumspflicht.** Auch für Sportschüler mit Studiumsfreistellung ist in solchen Fällen das Unterrichtsende somit nicht um 12.00 Uhr, sondern nach besuchtem Studium um 13.25 Uhr.*
- *Wenn aufgrund von Verletzung kein Training möglich ist, ist der Studiumsbesuch ebenfalls verbindlich. Auch für Sportschüler mit Studiumsfreistellung.*

### Ausführung 2:

- *Wenn Morgentraining – regelmässig oder auch ausnahmsweise - angesagt ist, ist am Nachmittag vom Besuch der Parallellektionen auszugehen. Der Besuch des Studiums ist auch dann verbindlich. Davon ausgenommen sind einzig Sportschüler mit einer Studiumsfreistellung.*

**Freistellung:** Von einem verbindlichen Besuch der Studienangebote ausgenommen sind zudem Sportschüler, welche im vorangegangenen Semester an der Sportschule FL mindestens folgende Leistungen erreicht haben:

- Promotionsschnitt<sup>1</sup> 4.9 oder höher und max. 1b<sup>2</sup>: generelle Freistellung vom Studium
- Promotionsschnitt 4.8/4.7/4.6 und max. 1b: Freistellung für 1 Studiumslektion an einem fixen Wochentag nach Wahl bei drei Studiumslektionen wöchentlich

### Bei 3 A-Zügen:

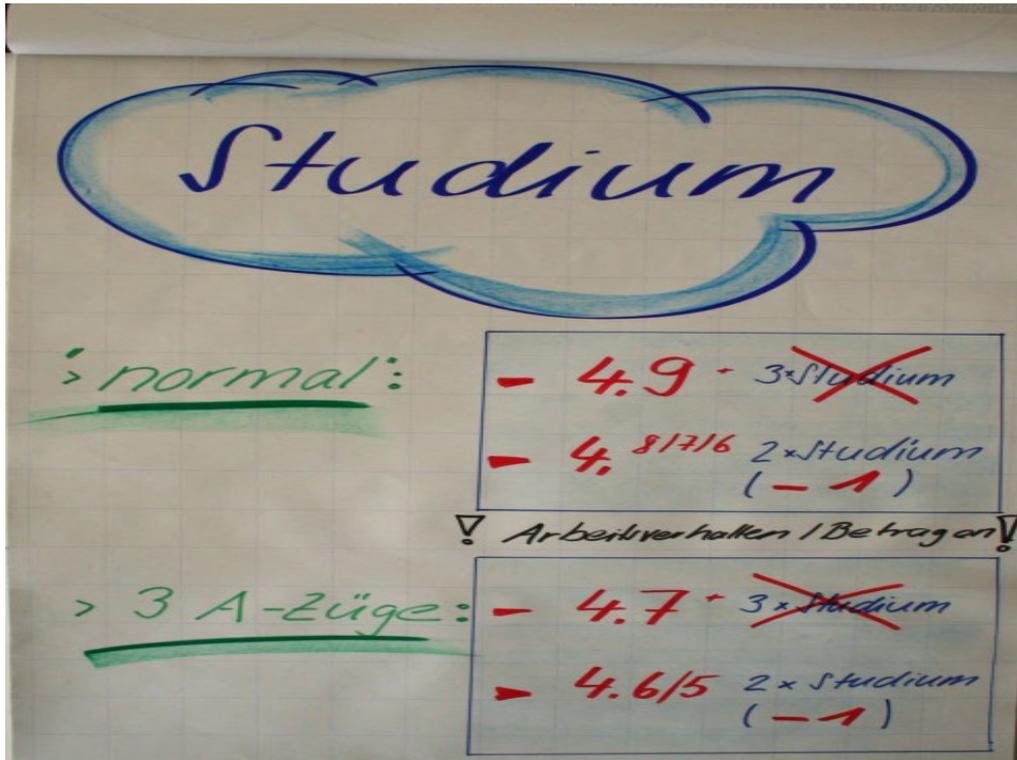
- Promotionsschnitt 4.7 oder höher und max. 1b: generelle Freistellung vom Studium
- Promotionsschnitt 4.6/4.5 und max. 1b: Freistellung für 1 Studiumslektion an einem fixen Wochentag nach Wahl bei drei Studiumslektionen wöchentlich

<sup>1</sup> Promotionsschnitt der Zeugnisnote

<sup>2</sup> maximal 1 Beanstandung b im Arbeitsverhalten

Für neu eintretende Sportschüler ist diese Freistellung vom Studium im ersten Semester nach Eintritt in die Sportschule nicht möglich und der Studiumbesuch ist verbindlich.

In der Übersicht:



Studium

> normal:

- 4.9 - ~~3x Studium~~
- 4.817/6 2x Studium (-1)

! Arbeitverhalten / Betrag an!

> 3 A-Züge:

- 4.7 - ~~3x Studium~~
- > 4.6/5 2x Studium (-1)

## Stütz- und Förderkurse / SFK Sportschule

*Diese dauern dienstags und freitags von 12.40 Uhr bis 13.25 Uhr und finden parallel zum Studium statt.*

*Die SFK-Aufgebote können bis spätestens Freitag 12:00 Uhr der Vorwoche auf der entsprechenden Liste beim Büro des Koordinators (Whiteboard) eingesehen werden.*

*Ein Besuch des Dienstag- oder Freitagmittagprogramms erfolgt bei ungenügenden Noten in den Fächern Deutsch, Französisch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Geografie, Physik-Chemie und Biologie. (Bei Checks wird die Gesamtnote berücksichtigt.)*

*Bei Noten unter 4.0 bzw. unter dem individuellen Leistungsziel in den Fächern Deutsch, Französisch, Englisch und Mathematik ist ohne anders lautende Vereinbarung mit der betroffenen Lehrperson bzw. dem Koordinator **der nächstfolgende Dienstag- oder Freitagnachmittag** als Termin der Aufarbeitung zu besuchen.*

*Bei Noten unter 4.0 bzw. unter dem individuellen Leistungsziel in den Fächern Biologie, Physik, Chemie, Geografie, Geschichte ist ohne anders lautende Abmachung mit der betroffenen Lehrperson bzw. dem Koordinator als Termin der Aufarbeitung **der letzte Dienstag- oder Freitagnachmittag vor der nächsten Prüfung / Test** zu wählen.*

*Nicht verbindlich ist der Besuch bei ungenügenden Leistungen in Klassencockpits oder in den Fächern Tastaturschreiben, Informatik und Französisch 4. Klasse.*

Bei gefährdeter Promotion (Promotionsschnitt von 4.2 und tiefer) erfolgt ebenfalls ein Aufgebot für diesen Sportschul-Stützkurs. Eine allfällige Information über bestimmte Themengebiete, welche mit der Lehrperson des Stützkurses aufgearbeitet werden wollen, hat durch den Schüler bis zwei Tage vor dem Stützkurs bei der betreffenden Lehrperson zu erfolgen.

## individuelles Lernziel bzw. Minimalanforderungen

Es besteht die Möglichkeit, sich ein individuelles Leistungsziel zu setzen. Das entsprechende Formular „Festlegung der Leistungsziele“ mit ausführlichen Informationen finden Sie in diesen Unterlagen im Teil „diverse Informationen“. Auf der ersten Schulstufe empfiehlt es sich, mit einer allfälligen Fixierung des Leistungsziels bis zum 2. Semester zu warten.

Wünscht ein Sportschüler, ausnahmsweise anstelle des Sportschultrainings schulische Arbeiten zu erledigen, ist dies nur in Rücksprache mit dem Trainer und dem Koordinator und ausschliesslich an der Schule möglich. In diesen Fällen - beispielsweise zur Aufarbeitung von Absenzen - ist dann jeweils das ganze Zeitfenster (13.10 Uhr bis 16.30 Uhr bzw. 13.25 Uhr - 16.50 Uhr) zu besuchen.

## Joker für das Studium oder für den SFK

Zu Schuljahresbeginn gibt's jeweils eine Mail mit 6 Joker: Diese können im Falle eines Aufgebotes für den Sportschul-Stützkurs vom Freitag oder Dienstag oder für ein Studium gesetzt werden. Somit bist du dann vom Stützkurs- oder Studiumsbesuch an diesem Tag freigestellt.

Die Entscheidung darüber, wann, ob und bei welcher ungenügenden Note ein Joker gesetzt wird, liegt in deiner Verantwortung und Entscheidung. Sicher gilt es gut zu überlegen, ob und bei welcher ungenügenden Note es Sinn macht, einen Joker zu setzen oder den Stützkurs zu besuchen, um den ungenügend verstandenen Stoff nochmals zu repetieren, zu üben, sich erklären lassen und schlussendlich zu verstehen.

Wie verschiedentlich informiert, erfolgt ein SFK-Aufgebot für jene Sportschülerinnen oder Sportschüler,

- welche in einer Prüfung oder in einem Test die Note 4.0 nicht erreicht haben.
- deren Promotion gefährdet ist: Promotionsschnitt zum Zeitpunkt des Aufgebots 4.2 oder tiefer. In diesem Fall kannst du den SFK-Lehrpersonen das Thema, welches im SFK nochmals erklärt und geübt werden soll, mitteilen. Wenn dies frühzeitig – ev. per Mail – geschieht, können sich die Lehrpersonen entsprechend vorbereiten. Andernfalls gehen sie davon aus, dass du selbständig arbeitest und für einzelne Fragen auf sie zugehst. Wenn du aufgrund einer gefährdeten Promotion einen Joker setzen möchtest, ist dies per Klappnachricht von deinen Eltern zu bestätigen.

*Wie bis anhin gilt, dass keine Stützkurs- oder Studiumsjoker gesetzt werden müssen, um an Trainings oder Wettkämpfen (termingerecht) teilnehmen zu können.*

Damit die organisatorische Übersicht gewährleistet ist, ist Folgendes beim Einlösen eines Jokers zu beachten:

- Wird ein Joker gesetzt, ist Herr Kaiser, welcher für die Organisation der Stützkurse zuständig ist, möglichst frühzeitig, spätestens aber bis Dienstag-/Freitagmorgen, 07.00 Uhr darüber zu informieren: [kaiser.patrik@schulen.li](mailto:kaiser.patrik@schulen.li) Dafür ist jeweils ein Joker auszufüllen und direkt in die Mailnachricht an Herrn Kaiser zu kopieren.

*Beispieljoker, wie er per Mail zugestellt wird:*

### **Stützkurs-Joker Nr. 1 Schuljahr 2025/26**

VON \_\_\_\_\_ (Vorname, Name, Klasse)

wird im Fach \_\_\_\_\_ (Fach)

für die Prüfung- bzw. Testnote \_\_\_\_\_ (erreichte Note)

gesetzt, wodurch am \_\_\_\_\_ (Datum)

die Aufarbeitung dieses Prüfungsstoffs entfällt.

**oder**

Ich melde mich hiermit vom Studium am \_\_\_\_\_ (Wochentag/Datum) ab.

## Versicherungsschutz

Sportschüler unterstehen dem Versicherungsschutz der Schulversicherung. Während der Unterrichtszeit inkl. Mittagszeit im Bereich Schulareal WSV sowie bei schulischen Veranstaltungen sind Unfälle bei Sportschülern über die Schulversicherung gedeckt. **Für Unfälle im Sportschultraining und dessen Geltungsbereich ist nicht die Schulversicherung, sondern die private Unfallversicherung zuständig. Es wird dringend empfohlen, bei Eintritt in die Sportschule FL den Versicherungsschutz Ihres Kindes – eventuell auch im Hinblick auf eine allfällig betriebene Risikosportart – zu überprüfen.**

## Internet, Snapchat, Instagram & Co:

Darstellung von sich selbst und anderen Personen

Im Zusammenhang mit Risiken des Internets weise ich darauf hin, dass einmal ins Internet gestellte Beiträge oder veröffentlichte Informationen unauslöschlich und ausserhalb eigener Zugriffsmöglichkeiten auf dem Web zirkulieren können.

Dies betrifft einerseits die Darstellung von sich selbst beispielsweise auf Instagram, MSN & Co, welche auch im Zusammenhang mit allfälligen Bewerbungen nicht zu unterschätzen ist und sich je nach Web-Auftritt als folgenschwerer Bumerang entwickeln kann.

Andererseits betrifft dies auch die Darstellung von anderen Personen im Netz. Üble Nachrede und Stimmungsmache via Internet richten einen Schaden an, dessen Konsequenzen nicht nur für Betroffene, sondern auch für die Verursacher leicht aus dem Ruder laufen können und zum Schaden aller führen. Persönlichkeitsverletzungen können von betroffenen Personen eingeklagt werden.

Seitens der Sportschule werden bei Kenntnis von Internetbeiträgen, in welchen Mitschülerinnen, Mitschüler oder Lehrkräfte diffamiert werden, Sanktionen ergriffen.

Ich zähle auf deinen verantwortungsbewussten Umgang mit diesem Internet-Thema - dir, vor allem aber auch anderen gegenüber und appelliere an deine Verpflichtungen und deine Verantwortung als Sportschülerin bzw. Sportschüler.

## Sportkleider/Trainingsanzüge

des Sportverbandes im Training – und nicht an der Schule!

Die warmen Temperaturen verlocken euch vielleicht, mit Sportkleidern/Trainingsanzug eures Sportverbandes in die Schule zu kommen. Ich weise deshalb an dieser Stelle darauf hin, an der Schule nicht eure Trainingsanzüge oder Sportkleider des Sportverbands (aktuelle Kollektion) zu tragen. Verschwitzte Kleider – oder die Kontrolle, ob dem wirklich nicht so ist – sind nicht jedermanns Sache ... ;)!

## Prüfungsfreier Übertritt ins LG

Sportschüler der ersten und zweiten Schulstufe, welche am Stichtag im März einen Promotionsschnitt von 5.0 und höher erreichen, haben zu Ende des nachfolgenden Schuljahres die Möglichkeit zum prüfungsfreien Übertritt ans Liechtensteinische Gymnasium. **Für einen prüfungsfreien Übertritt ins LG sind auf den ersten beiden Schulstufen ausschliesslich der Promotionsschnitt von 5.0 (A-Zug-Noten) und höher zum Stichtag sowie die Übertrittsempfehlung der Stufenkonferenz die relevanten Kriterien.** Allfällige im Rahmen des Übertrittsverfahrens erfolgte Zuteilungen ans LG werden mit dem Eintritt in die Sportschule hinfällig. Ein Übertritt kann ausschliesslich auf Beginn des nachfolgenden Schuljahres erfolgen.

**Auf der dritten Schulstufe ist der Besuch aller A-Züge, ein Promotionsschnitt von mindestens 4.0 sowie die Lehrerempfehlung der Stufenkonferenz Voraussetzung für einen Übertritt ans LG.** Diesbezüglicher Entscheidungszeitpunkt ist ebenfalls der Stichtag im März.

## Wichtige Informationen nachfolgend

folgende Punkte sind auf den nächsten Seiten ausgeführt.

- Grundsätze „Cool & Clean“
- Voraussetzungen für Sonderlösungen bei Prüfungen
- Austritt aus der Sportschule
- Minimalanforderung und individuelle Leistungsziele
- Arbeitsverhalten und Betragen

Besten Dank für **Ihre Kenntnisnahme per Unterschrift** auf den Seiten 11, 13, 14, 15 und 17 der Kopie / Beilage sowie für deren Retournierung.



## Grundsätze „Cool & Clean“

Grundsätze der Sportschule Liechtenstein entsprechen der Präventionskampagne „Cool and Clean“ (vgl. Folgeseite). Mit dieser Kampagne, insbesondere mit dem Commitment Nr. 4, welchem auch gesetzliche Bestimmungen zugrunde liegen, wird das Ziel eines sauberen und fairen Sports verfolgt.

In diesem Zusammenhang hat die Kommission der Sportschule FL folgenden Beschluss gefasst:

*„Der Verzicht auf Tabak, Cannabis und Alkohol bei Sportschülern auf der Sekundarstufe I ist sowohl durch die Sportverbände wie auch durch die Schule konsequent einzufordern und bei Nichteinhaltung einheitlich zu ahnden.“*

- *Bei erstmaliger Nichteinhaltung erfolgt ein Entzug der Trainingszeitfenster für die Zeit von vier ordentlichen Schulwochen. Anstelle von 12 aufeinanderfolgenden Sportschultrainings – ohne Mittwochnachmittag – ist an Dienstagen und Donnerstagen während des Sportschulzeitfensters Schulpflicht für jeweils drei Lektionen. Zusätzlich ist das Studium der Sportschule gemäss üblicher Regelung zu besuchen. An Freitagnachmittagen ist anstelle des Sportschulzeitfensters Schulpflicht von 13.10 Uhr bis 15.00 Uhr.*
- *Im Wiederholungsfall erfolgt ein Antrag auf Ausschluss aus der Sportschule FL.*

*Erfolgt die Nichteinhaltung obiger Bestimmungen im letzten Quartal vor dem Austritt aus der Sportschule, werden die aufgeführten Massnahmen gesetzt und der Vermerk im Zeugnis, welcher den Sportschul-Status festhält (XY ist Sportschülerin bzw. Sportschüler der Sportschule Liechtenstein), entfällt.“ **Siehe auch:***

.....

*Ich bin über obiges Thema informiert, verstehe dessen Bedeutung und werde mich an die Regeln und Bedingungen halten. Sollte ich die Regeln nicht einhalten, akzeptiere ich die Konsequenzen und bin mir über diese im Klaren: Schulpflicht während 12 aufeinanderfolgenden Sportschultrainings (vgl. oben), im Wiederholungsfalle Antrag auf Ausschluss aus der Sportschule Liechtenstein.*

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Sportschüler

Zur Kenntnis genommen:

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Erziehungsberechtigte

# Commitments für den Ju- SPORTSCHULE gendsport LIECHTENSTEIN

- Ich will meine Ziele erreichen!

Mein Herz schlägt für sportliche Herausforderungen. Freude, Fortschritte und Erfolg sind wichtige Elemente, die ich im Sport erleben kann. Ich bin bereit, mich einzusetzen und meine Grenzen kennenzulernen. Ich weiss, dass im Sport auch Misserfolge, Enttäuschungen und Niederlagen dazu gehören und ich lerne daraus.

- Ich verhalte mich fair!

Mein Umgang mit Mitspielern, Gegnern, Trainern, Betreuern und Schiedsrichtern ist geprägt durch Respekt und Offenheit! Ich anerkenne Regeln, Entscheide von Schieds- und Kampfrichtern, Kontrolleuren! Ich stelle mich gegen jede Form von Gewalt. Ich bin bereit, mich in eine Gruppe zu integrieren und andere in die Gruppe aufzunehmen! Wir tragen gemeinsam zu fairem Sport bei.

- Ich leiste ohne Doping!

Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengungen. Es gibt keine Abkürzungen. Ich lasse meiner Entwicklung genügend Zeit! Durch Training verbessere ich meine Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke! Deshalb sage ich nein zu verbotenen Substanzen und zu Produkten, die mir sportliche Wunder versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch- noch Schmerzmittel.

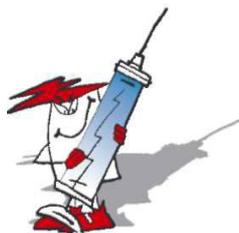
- Ich verzichte auf Tabak und Cannabis und Alkohol!

Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden, abhängig machen und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen.

Tabak mindert meine Leistungsfähigkeit. Ich konsumiere keinen Tabak. Cannabis ist illegal und gilt als Doping. Ich halte den Jugendschutz ein. Siegesfeiern und andere Rituale gestalte ich ohne Alkohol.

Das Gesetz gibt vor: kein Alkohol unter 16 Jahren; Wein, Bier und Apfelwein ab 16 Jahren; Spirituosen und Alcopops ab 18 Jahren.

- Ich ...! / Wir ...! tragen zu einem positiven Image der Sportschule Liechtenstein bei.



# Sonderlösungen bei Prüfungen



Bei Absenzen sind alle Sportschüler, die Sportverbände und auch die Schule auf ein reibungslos funktionierendes Absenzensystem angewiesen. Zwar ist es immer wieder schwierig, Lösungen für die Aufarbeitung des verpassten Unterrichtsstoffs oder für verpasste Prüfungen zu finden, doch lässt sich in der Regel ein geeigneter Weg finden.

Im Falle verpasster Prüfungen bieten Lehrkräfte je nach Möglichkeit oder Vertretbarkeit einen Prüfungstermin im Vorfeld oder aber im Anschluss an die sportbedingte Absenz an. Voraussetzung dafür ist die verbindliche Zusage der Sportschülerin bzw. des Sportschülers, dass keine Informationen über die Prüfungsinhalte an Mitschülerinnen oder Mitschüler weitergegeben oder angenommen werden. Das soll möglichst gleiche Bedingungen für alle Schülerinnen und Schüler gewährleisten und das Schulhausklima auch mittel- und langfristig nicht belasten.

Eine Nichteinhaltung dieser Voraussetzung unterläuft die übliche Handhabung der Absenzen an der Sportschule, was gezwungenermassen eine restriktivere Handhabung der Dispensgesuche und der Sonderlösungen nach sich ziehen würde; dies leider mit Auswirkungen auf alle Beteiligten. **Aus diesem Grund wird an dieser Stelle nochmals ausdrücklich auf die Bedeutung und die verbindliche Einhaltung von getroffenen Vereinbarungen im Zusammenhang mit ausserordentlichen Prüfungsterminen hingewiesen.**

Angesichts der Wichtigkeit eines reibungslos funktionierenden Absenzensystems hat deshalb die Weitergabe von Prüfungsinformationen im Zusammenhang mit gewährten Sonderlösungen folgende Sanktion zur Folge:

- *Bei Nichteinhaltung erfolgt ein Entzug der Trainingszeitfenster für die Zeit von vier ordentlichen Schulwochen. Anstelle von 12 aufeinanderfolgenden Sportschultrainings – ohne Mittwochnachmittag - ist an Dienstagen und Donnerstagen während des Sportschulzeitfensters Schulpflicht für jeweils drei Lektionen. Zusätzlich ist das Studium der Sportschule gemäss üblicher Regelung zu besuchen. An Freitagnachmittagen ist anstelle des Sportschulzeitfensters Schulpflicht von 13.10 Uhr bis 15.00 Uhr. **Siehe auch:***

.....

*Ich bin über obiges Thema informiert, verstehe dessen Bedeutung und werde mich an die Regeln und Bedingungen halten. Sollte ich die Regeln nicht einhalten, akzeptiere ich die Konsequenzen und bin mir über diese im Klaren: Schulpflicht während 12 aufeinanderfolgenden Sportschultrainings (vgl. oben).*

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Sportschüler

Zur Kenntnis genommen:

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Erziehungsberechtigte

Seite 2  
Seite 15 Ergänzungen

# Austritt aus der Sport- schule

Austritte aus der Sportschule kommen aus verschiedenen Gründen immer wieder vor. In diesen Fällen findet die Handhabung Anwendung, wonach ein Austritt oder Ausschluss aus der Sportschule einen Wechsel an die Schule des angestammten Schulbezirks nach sich zieht. Diese Regelung wurde im Rahmen des Bewerbungsverfahrens schriftlich wie mündlich kommuniziert und ist Bestandteil der akzeptierten Rahmenbedingungen und Anforderungen.

Die Erfahrungen in den vergangenen Jahren haben gezeigt, dass sich nur so der Unterricht an der Sportschule SEK I sinnvoll planen und ganzjährig in pädagogisch vertretbaren sowie in den gesetzlichen Grundlagen entsprechenden Gruppengrößen durchführen lässt.

Zudem gilt: Sportschülerinnen und Sportschüler, welche zu Schuljahresbeginn in die vierte Schulstufe eintreten, verpflichten sich, diese auch in der Sportklasse zu beenden.

.....

zur Kenntnis genommen:

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Erziehungsberechtigte

\_\_\_\_\_ Sportschüler

# Arbeitsverhalten und Be- tragen

Nicht nur der Schulalltag zeigt, dass eine klare Mehrheit unserer Schülerinnen und Schüler durch ein tolles und einwandfreies Arbeitsverhalten überzeugt. Ein Blick in die Zeugnisse bestätigt diese Einschätzung: bei 80% der Schüler in Sportklassen ist pro Semesterzeugnis jeweils keine oder maximal 1 Beanstandung im Arbeitsverhalten oder Betragen vermerkt. Das freut!

Diese vielen Schüler verfügen in der Regel über angemessene Umgangsformen, Lernmotivation, Fleiss und eine gute Arbeitsorganisation. Dieses Arbeitsverhalten, die damit verbundene Leistungsbereitschaft und ein effizientes Zeitmanagement bieten die erforderlichen Voraussetzungen, um die Anforderungen von Leistungssport und Schule zu vereinbaren. Damit ist auch das beim Aufnahmeverfahren verlangte und das als Verbleibkriterium erforderliche erhöhte Lern-, Arbeits- und Sozialverhalten anstandslos erfüllt.

Der überzeugende Leistungsausweis bei 80% der Schüler spricht für ihren Einsatz, ihre Fähigkeiten und ihre Umgangsformen. Diese Zahl zeigt aber auch, dass die gestellten Anforderungen realistisch und erfüllbar sind.

Es zeigt sich jedoch, dass in Einzelfällen die Grenzen der tolerierten Beanstandungen klar gesprengt werden: 5 oder mehr Beanstandungen pro Semester, wie sie die Zeugnisse bei weniger als 5% der Schüler zeigen, sind Ausdruck eines Verhaltens, welches erfahrungsgemäss weit unterdurchschnittlich ist, nicht im entferntesten erhöhten Anforderungen entspricht und in der Regel auch einschneidende Auswirkungen auf die schulischen Leistungen hat.

Vor diesem Hintergrund werden Sportschülerinnen oder Sportschüler, bei welchen die Verhaltensweisen zum Zeitpunkt der Zeugnis- oder Zwischenberichtsabgabe in 5 oder mehr Bereichen von Lehrpersonen mit b\* beanstandet werden, mit einem Entzug von Trainingszeitfenstern sanktioniert. Beim ersten Mal erfolgt die Massnahme für zwei Wochen, jedes weitere Mal für vier Wochen. Während dieser Zeit ist dann anstelle von 6 bzw. 12 aufeinanderfolgenden Sportschultrainings – ohne Mittwochnachmittag - an Dienstagen und Donnerstagen während des Sportschulzeitfensters Schulpflicht für jeweils drei Lektionen. Zusätzlich ist das Studium der Sportschule gemäss üblicher Regelung zu besuchen. An Freitagnachmittagen ist anstelle des Sportschulzeitfensters Schulpflicht von 13.10 Uhr bis 15.00 Uhr.

### **erstmalige Beanstandung**

5 Beanstandungen b oder mehr zum Zeitpunkt der Zwischenberichts- und Zeugnisabgabe:

### **2 Wochen Trainings Sperre**

während Sportschulzeitfenstern

### **bei jedem weiteren Mal**

5 Beanstandungen b oder mehr zum Zeitpunkt der Zwischenberichts- und Zeugnisabgabe:

### **4 Wochen Trainings Sperre**

während Sportschulzeitfenstern

Zudem gilt: Der 11. und jeder zweite zusätzliche Verhaltenseintrag im Informationsheft hat das Programm „Schule-anstatt-Training“ zur Folge. „Verschwundene“ Informationshefte werden beim Programm „Schule-anstatt-Training“ als drei Einträge gewertet und zu den im „verschwundenen“ Informationsheft erfolgten Einträgen dazugerechnet.

Diese Massnahmen sollen ein Signal an die betreffenden Jugendlichen sein, ihr Verhalten zu überdenken und den üblichen schulischen Erfordernissen anzupassen. Sie basiert auf der Richtlinie für die Sportschulen (Art. 7.1).

zur Kenntnis genommen:

Datum

Erziehungsberechtigte

Sportschüler

*\* ein schwerwiegende Beanstandung c wird als 2 Beanstandungen b gewertet.*

Seite 15 Ergänzungen



## Minimalanforderung oder individuelles Leistungsziel

Die Sportschule verfolgt das Ziel, den Sportschülerinnen und -schülern die Möglichkeit zu geben, Leistungssport zu betreiben und gleichzeitig die schulischen Ziele zu erreichen. Rahmenbedingungen wie beispielsweise ein Unterstützungssystem mit der Festlegung von individuellen Leistungszielen, Minimalanforderungen und Förderlektion stellen dabei einen wichtigen Bestandteil dar. Minimalanforderungen für einen uneingeschränkten Trainingsbesuch und sportbedingte Absenzen an der Sportschule Liechtenstein sind in der Regel genügende schulische Leistungen sowie ein ebensolches Arbeitsverhalten.

Die Erfahrung zeigt, dass sich ungefähr ein Viertel der Sportschüler einen höheren Promotionschnitt als 4.0 als Minimalziel setzt. Dies insbesondere dann, wenn das individuelle Leistungspotenzial klar darüber liegt. Häufig betrifft dies Sportschüler mit gymnasialer Zuteilung im Rahmen des Übertrittsverfahrens. Ein Wechsel aus der Sportschule Liechtenstein ins Gymnasium kann auf der 1. und 2. Schulstufe nur mit einem Promotionschnitt zum Stichtag von mindestens 5.0 erfolgen. Um mittel- und langfristig einen Übertritt ins Gymnasium offen zu halten oder um dem Leistungspotenzial entsprechende schulische Leistungen zu sichern, ist es deshalb zielführend, anstelle der Minimalanforderung von 4.0 ein individuelles Leistungsziel zu setzen.

Dies hat zur Folge, dass bei einer Prüfungs- oder Testnote, welche unter dem Leistungsziel liegt, ein verbindlicher Sportschul-Stützkurs am Dienstag (12.40 Uhr) oder am Freitag (12.40 Uhr) erfolgt. In dieser Lektion werden die Prüfungs- und Testinhalte mit Unterstützung von Lehrpersonen aufgearbeitet. Ziel ist es, Voraussetzungen zu schaffen, dass für folgende Prüfungen bzw. Tests eine Basis für eine genügende Note geschaffen werden kann.

Damit jedoch bei wichtigen anstehenden Sportaktivitäten oder Wettkämpfen ein gewisser Spielraum besteht, stehen jedem Sportschüler pro Schuljahr maximal sechs Joker zur Verfügung. Ein Joker entbindet den Sportschüler vom Besuch des Sportschul-Förderkurses oder des Studiums.

In der Regel besuchen die Schüler nach Erhalt einer ungenügenden Note in den Fächern Deutsch (ausgenommen Klassencockpits), Französisch (ausgenommen 4. Klasse KOP), Englisch und Mathematik am nächstmöglichen Termin den Stützkurs. Dasselbe gilt für eine Note unter dem minimalen Leistungsziel. Bei ungenügenden Noten in den Fächern Geografie, Geschichte, Biologie und Physik ist der Förderunterricht in der Regel im Vorfeld der nächsten Prüfung bzw. des nächsten Tests zu besuchen. Ist die Promotion gefährdet, erfolgt ein generelles SFK-Aufgebot für den Stützkurs.

# Festlegung der Leistungs- ziele

---

*Name, Vorname des Sportschülers*

---

*Klasse*



Wir verzichten auf ein individuelles Leistungsziel. Als Minimalanforderung gelten somit genügende Leistungen (Note 4.0). Ungenügende Leistungen haben einen verbindlichen Besuch des Sportschul-Stützkurses zur Folge.

---

*der Sportschüler*

---

*die Erziehungsberechtigten*



Mit dem Ziel, mittel- und langfristig eine schulische Laufbahn zu sichern, welche dem Potenzial entspricht, entscheiden wir uns für ein individuelles Leistungsziel.  
Anstelle der Minimalanforderung von 4.0 legen wir das Leistungsziel bei der Note \_\_\_\_\_ fest. Test- bzw. Prüfungsleistungen, die tiefer als diese Note liegen, haben ein Aufgebot für den Sportschule-Stützkurs zur Folge.

---

*der Sportschüler*

---

*die Erziehungsberechtigten*

## Anmerkung:

Individuelle Leistungsziele können auch im Verlauf eines Schuljahres fixiert oder angepasst werden. Insbesondere auf der ersten Schulstufe ist eine allfällige Fixierung nicht vor dem 2. Semester empfohlen.

## Leitsterne für Eltern

bei der Begleitung ihres Kindes im Leistungssport

*aus dem Erfahrungsschatz eines Sporttalentberaters\**

*Sie als Eltern haben in der Förderung und Betreuung Ihres sportbegabten Kindes wohl die wichtigste Rolle von allen Partnern und übernehmen damit eine grosse Verantwortung für eine erfolgreiche «Sportkarriere», verbunden mit einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Die folgenden Tipps sollen dazu beitragen, dass Sie diese anspruchsvolle Aufgabe gut lösen.*



- Helfen Sie mit, dass der Sport Ihrem Kind Spass macht!
- Fördern und fordern Sie Respekt und Fairplay und leben Sie es selber vor!
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass sie es lieben, ganz unabhängig vom sportlichen Erfolg!
- Konzentrieren Sie sich auf die längerfristige Entwicklung Ihres Kindes statt auf momentane Ranglisten und Resultate!
- Ermuntern Sie Ihr Kind selber Verantwortung für seine Entscheide zu übernehmen, geben Sie ihm den Freiraum dazu und vermeiden Sie eine «Überbehütung»!
- Helfen Sie Ihrem Kind sportliche und persönliche Misserfolge zu trennen und zeigen Sie Ihrem Kind auf, dass Verlieren zum Sport gehört!
- Machen Sie die sportliche Karriere Ihres Kindes nicht zu Ihrem eigenen Projekt!
- Ihr Kind braucht selber eine Vision, klare sportlichen Ziele und Leidenschaft, um langfristig erfolgreich sein zu können!
- Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit einem anderen Kind des Teams oder des Vereins.

- Respektieren Sie den Coach/Trainer und seine Entscheide und mischen Sie sich nicht ins Training und Coaching ein.
- Nehmen Sie aber in einem geeigneten Moment mit dem Coach/Trainer Kontakt auf, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind sportlich über- oder ev. unterfordert ist!
- Motivieren Sie Ihr Kind, sich auch mal durch eine harte und ungeliebte Trainingsphase «durchzubeissen», aber versuchen Sie auch Zeichen von Übertraining rechtzeitig zu erkennen!
- Beachten Sie, dass der Trainingsaufwand mit zunehmendem Leistungsniveau überproportional zum Leistungsfortschritt ansteigt!
- Je höher der Trainingsumfang, umso bedeutungsvoller wird eine sorgfältige Planung, die Regeneration und die Ernährung!
- Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, dass regelmässige Schlafenszeiten und mindestens neun Stunden Schlaf täglich ganz wichtig sind. Vereinbaren Sie dazu mit Ihrem Kind auch Regeln für die Nutzung von Computer und Smartphone, um Ihrem Kind diese Ruhezeit zu ermöglichen!
- Bei spezifischen Verletzungsproblemen sollten Sie nicht zögern, einen spezialisierten Sportarzt/-ärztin und/oder Sportphysiotherapeut/in beizuziehen!
- Seien Sie sich bewusst, dass ein/e Nachwuchs-Leistungssportler/in auf Grund der Doppelbelastung u.U. auch Kompromisse in der Ausbildung und der Wahl des «Wunschberufes» eingehen muss!
- Informieren Sie sich auf [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch) über die Liste der erlaubten Medikamente zur Behandlung von banalen Erkrankungen!
- Es kann der Moment kommen, wo es keinen Sinn mehr macht, dass Ihr Kind den gewählten Sport intensiv weiter betreibt. Ein wohl überlegtes Aussteigen (oder Umsteigen auf eine andere Sportart), eine Neuorientierung kann für Ihr Kind und die ganze Familie neue Chancen bieten!

\* mit freundlicher Genehmigung: Urs Wegmann, Sporttalentberatung, 8610 Uster