

## Weitspringen erfahren und verstehen – ,lohnende' Probleme für den Unterricht in der Sekundarstufe

Heike Beckmann

Als Bewegungskombination aus Laufen und Springen taucht Weitspringen schon bei Kindern auf. Auf dieser Basis sollte sich der Weitsprung dann eigentlich leicht über die Jahre entwickeln lassen. Das Problem für den Unterricht besteht dabei weniger in der Komplexität des Bewegungsablaufs, bei dem es darum geht,

- eine höchstmögliche Geschwindigkeit mit maximaler Präzisionsleistung in einen kräftigen Absprung umzusetzen
- und dann in kürzester Zeit Arm-, Bein- und Rumpfbewegungen so zu koordinieren, dass man möglichst weit springt.

Das Problem liegt v.a. bei den fehlenden motorischen Voraussetzungen vieler Schüler – und dies nicht erst aufgrund veränderter Lebensbedingungen – denen Sprintschnelligkeit und Sprungkraft fehlen, damit eine große Abfluggeschwindigkeit als Voraussetzung für eine große Sprungweite entsteht.

Wenn man davon ausgeht, dass die Weitsprungleistung bei Könnern etwa

- zu zwei Dritteln aus Sprintschnelligkeit (horizontale Geschwindigkeit)
  - und zu einem Drittel aus Sprungkraft und Absprungtechnik (vertikaler Impuls) resultiert,
- ließe sich folgern, dass die Hauptaufgabe die Verbesserung eben dieser motorischen Komponenten ist.

Ganz im Sinne methodischer Übungsreihen könnten diese Grundlagen über spezifische Übungen, die zumindest mit einer gewissen Regelmäßigkeit einige Wochen im Sportunterricht durchgeführt werden (z.B. Skippings, Kurzsprints, Läufe gegen Partnerwiderstand, Hockstrecksprünge, Einbeinsprünge), entwickelt werden. Zumindest bei Schülern mit einem niedrigen motorischen Ausgangsniveau könnten dadurch in Kombination mit Technikübungen Verbesserungen erreicht werden, die sich eventuell auch auf eine bessere Weitsprungleistung auswirken. V.a. dann,

wenn die Schüler außerdem günstige konstitutionelle Voraussetzungen, d.h. ein gutes Last-Kraft-Verhältnis (Quotient aus Größe in Zentimetern und Gewicht in Kilogramm etwa 2,5) mitbringen.

Wem eine rein sachorientierte Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit als Ziel und Aufgabe des Sportunterrichts zu wenig ist, mag hier Anregungen bekommen, wie Weitspringen darüber hinaus gehende leibliche Bildungsprozesse unterstützen kann. Hier werden die Schüler nicht als Objekte der Sachvermittlung gesehen, sondern als Subjekte ihres eigenen Lernprozesses. Es geht dabei um die Verknüpfung objektiver Anforderungen und subjektiver Möglichkeiten.

Bewegungsbildung kann so als:

*„qualitativ strukturierter Erfahrungsprozess gedeutet (werden).(...) Im Rahmen dieser bildungstheoretischen Perspektive kann einerseits (...) Sport als strukturiertes Feld möglicher Bewegungserfah-*

### AUS DEM INHALT:

**Heike Beckmann**

Weitspringen erfahren und verstehen

1

**Henner Hatesaul**

Der Praxis-Tipp:  
Mattenberg auf dem Trampolin

4

**Jörg Heinold**

Gewaltpräventive Bewegungsspiele und -übungen  
im (Sport-)Unterricht

5

**Marc-André Kaufhold und Konrad Zischke**

Multimediale Unterstützung des Bewegungslernens mit  
Pocket Video Cam

9

**Olaf Kühne, Wolfgang Neubert & Marion Schulze**

Lausitzer Sportschule Cottbus

11



### Heike Beckmann

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Seminar für Sportwissenschaft der TU Braunschweig und bildet Studierende im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen aus.

Seminar für Sportwissenschaft,  
Pockelsstraße 11  
38106 Braunschweig  
E-Mail: h.beckmann@tu-braunschweig.de

rungen aufgefasst werden (...). Andererseits erscheinen traditionelle Sportarten wie (...) Leichtathletik nicht von vorneherein als ‚normierte Bewegungszwangsjacken‘. Wesentlich für den Bildungswert (...) ist der potentielle Erfahrungsgewinn der Schüler im Verlaufe des Erwerbs eines spezifischen Bewegungskönnens“ (Prohl, 2006, 168, 169).

### Wie kann ich weit(er) springen?

Da Weitspringen grundsätzlich von jedem Jugendlichen ohne spezifische Vorbereitung umgesetzt werden kann, werden die Schüler zum Einstieg in das Unterrichtsthema aufgefordert, einen Weitsprung auszuführen. Die erreichte Weite eines gültigen Versuchs (Absprung vor der Absprunglinie) wird gemessen. In dem anschließenden Unterrichtsgespräch werden die erreichten Weiten allgemein verglichen. In einer normal-heterogenen Klasse werden dabei durchaus Unterschiede von zwei Metern oder sogar mehr festzustellen sein. Über die Ursachen sollen die Schülerinnen und Schüler Vermutungen anstellen. Genannt werden könnten z. B. Entwicklungsstand motorischer Fähigkeiten, Geschlecht, Konstitution, allgemeine motorische Begabung oder spezielle Vorerfahrungen.

Da mehrere Faktoren nicht beeinflussbar sind, soll die wesentliche Zielsetzung für die kommenden Unterrichtsstunden nicht auf das Vergleichen mit anderen, sondern auf die zweischichtige Frage gerichtet sein:

#### Wie kann *ich* weit/weiter springen?

Damit geht es einerseits um grundsätzliche Bedingungen für Weitspringen, andererseits um die subjektiven Möglichkeiten zur Ausschöpfung des eigenen Potentials.

An diesen Fragen sollen die Schüler unter einer biomechanischen und einer regelhinterfragenden Perspektive arbeiten. Zu beiden Perspektiven erhalten sie bestimmte Aufgaben, an denen sie in Gruppen experimentierend und reflektierend arbeiten. Jeder Schüler benötigt für das Festhalten von eigenen Ergebnissen und Erkenntnissen ein Blatt Papier und einen Stift.

### „Biomechanische“ Experimente

Die Schüler sollen in diesem Aufgabenkomplex mehrere Weitsprünge mit unterschiedlichen Beschleunigungsformen durchführen.

- Springe mehrfach aus dem Stand mit einem Auftaktschritt von einem Bein ab und versuche

soweit wie möglich zu fliegen.  
Markiere deine größte erreichte Weite.  
**Beobachtet euch gegenseitig und versucht zu erklären, wie ihr Schwung für den Sprung holt.**

- Springe in gleicher Weise von einer erhöhten Position (z. B. von einem Step-Brett) ab.

**Vergleiche die erreichte Weite mit der ersten Weite. Was lässt sich aus den Beobachtungen und dem Vergleich der beiden Sprünge für die Absicht weit(er) springen schließen?**

Durch das Ausschalten der horizontalen Geschwindigkeit und die Situationsgestaltung können technische Aspekte des Absprungs und des vertikalen Impulses bewusst selbst wahrgenommen und auch bei den Partnern beobachtet werden. So können die Beschleunigung aus einer Streckbewegung des Sprungbeines und die Schwungunterstützung durch Schwungbein und Arme bewusst werden. Aus dem Sprung mit erhöhter Absprungposition, der normalerweise zu einer größeren Weite führt, kann die Erkenntnis erschlossen werden, dass man zum Weit(er)springen auch hochspringen muss.

Bei den folgenden Aufgaben ist darauf zu achten, dass zwischen den Sprüngen immer genügend Regenerationszeit vorhanden ist, damit die Ergebnisse nicht durch zunehmende Ermüdung beeinflusst werden.

Miss bei allen folgenden Sprüngen deine erreichte Weite von der Fußspitze des Absprungfußes bis zum ersten Abdruck im Sand. Miss auch „übergetrene“ Sprünge.

- Springe aus einem kurzen, „normal“-schnellen Anlauf von 4-5 Schritten möglichst weit.
- Versuche beim nächsten Sprung mit 4-5 Schritten maximal schnell anzulaufen.
- Springe aus einem 25-m-Anlauf möglichst weit.
- Springe aus einem Anlauf, mit dem du meinst, deine höchste Geschwindigkeit zu erreichen, möglichst weit.

**Vergleiche die erreichten Weiten und interpretiere das Ergebnis.**

Durch die Versuche können Zusammenhänge zwischen Anlaufgeschwindigkeit und Sprungweite erkannt werden. Gleichzeitig kann das Bewusstsein für eine individuell sinnvolle Anlaufänge entwickelt werden. Die Sinnhaftigkeit kann in mehrfacher Weise hinterfragt werden:

- Wann habe ich mein Höchsttempo erreicht?

- Ist es sinnvoll, vor dem Absprung längere Zeit mit Höchsttempo zu laufen?
- Welches Tempo kann im Absprung umgesetzt werden? Möglicherweise ist ein maximales Tempo nicht sinnvoll.

Die Reflexion der Erfahrungen und daraus abgeleiteter Erkenntnisse sollte zunächst in den Gruppen erfolgen. Je nachdem, wie der Unterricht insgesamt organisiert ist (die ganze Klasse arbeitet parallel am selben Thema oder – z.B. wenn nur eine Weitsprunganlage zur Verfügung steht – mehrere Gruppen beschäftigen sich mit verschiedenen Themen) bespricht der Lehrer anschließend in den Gruppen oder mit allen die Erkenntnisse.

Die „biomechanischen Experimente“ werden mit der Formulierung individueller Übungsziele abgeschlossen. Dies könnten z.B. sein: „Ich versuche durch Erproben eine für mich optimale Anlauflänge zu finden und ich konzentriere mich beim Absprung auf einen Sprung nach vorn-oben.“ Weiterhin werden die Schüler aufgefordert zu überlegen, wie sie für das Üben ihre Lernumgebung gestalten können. Z.B. zur Akzentuierung des Absprungs nach vorn-oben einen Karton überspringen oder zum schwungunterstützenden Armeinsatz impulsgebendes Zurufen durch einen Partner („Arme!“).

## Regeln hinterfragen

Die wesentlichen Wettkampfregeln, die von den Schülern hinterfragt werden sollen, beziehen sich auf die Gültigkeit – auf das Nicht-Übertreten der Absprunglinie – und das Messen eines Sprunges von der Absprunglinie bis zum ersten Eindruck eines Körperteils.

Mache zwei Sprünge aus einem für dich optimalen Anlauf.

- Laufe dabei einmal an und versuche den Balken zu treffen, so dass der Sprung nach Wettkampfregeln gültig ist.
- Laufe das andere Mal (sofern dies möglich ist) auf der Bahn neben dem Absprungbalken an und springe mit beliebigem Abstand zur Sprunggrube ab.

**Beobachte dich selbst, ob sich dein Anlauf verändert? Lass dich unter diesem Aspekt auch von deinen Mitschülern beobachten.**

Auf einer wettkampfgerechten Weitsprunganlage, d.h. möglichst einer Kunststoffbahn mit eingelassenem Absprungbalken, bietet das richtige Treffen des Balkens für den trainierten Athleten den Vorteil, dass der Abdruck von dem unelastischen Brett effektiver gelingt

als von dem nachgiebigeren Kunststoffuntergrund. Dies gilt prinzipiell auch für ‚ungeübte‘ Schüler.

Abgesehen davon stellt sich jedoch die Frage, warum es beim Weitspringen geht. Soll eine **Präzisionsleistung oder das Sprungvermögen** betrachtet werden. Sicher entsteht in der Leichtathletik durch das geforderte Treffen des Balkens eine besondere Spannung, andererseits wird dadurch aber möglicherweise auch verhindert, dass wirklich immer der beste Springer gewinnt. Bei wenig geübten Springern ist beim Versuch nicht überzutreten immer wieder zu beobachten, dass auf den letzten Schritten getippelt wird, um den Balken zu treffen. Die Konzentration richtet sich daher mehr auf diesen Aspekt als auf den eigentlichen Sprung.

- **Mache einen Sprung aus einem für dich möglichst optimalen Anlauf ohne die Absprunglinie zu übertreten. Miss die Sprungweite von der Absprunglinie bis zum ersten Eindruck im Sand.**
- **Mach einen weiteren Sprung falls du übergetreten bist.**
- **Mache einen Sprung aus einem möglichst optimalen Anlauf. Miss die Sprungweite von der Zehenspitze des Absprungsfußes bis zum ersten Eindruck im Sand. Miss die Weite auch, wenn du übergetreten sein solltest.**

**Vergleiche deine Sprungweiten und überlege, warum es eine Absprunglinie gibt.**

Durch die Erprobungen können die Schüler den Einfluss des Absprungbalkens bzw. der Absprunglinie auf die Anlaufgestaltung und den Sprung und das Sprungergebnis erfahren. Außerdem kann der Sinn von Wettkampfregeln auch bezüglich des Messens hinterfragt werden. Im Anschluss an diese Aufgaben können die Schüler eigene, ihnen sinnvoll erscheinende Regeln vereinbaren.

## Sich messen und vergleichen

Vergleiche, zumal wenn sie auf objektiven Messungen wie mit einem Maßband basieren, bilden einen besonderen Reiz der Leichtathletik – zumindest für leistungsstarke Schüler. Frustrierend sind sie dagegen für diejenigen, die Weitspringen nicht als „Fliegen“, sondern nur als „Plumpsen“ erfahren. Und dieses Gefühl ist selbst bei intensivem Bemühen aufgrund unterschiedlichster Faktoren (s.o.) nicht in jedem Fall zu beseitigen. Das Vergleichen der absoluten Weiten würde die Bereitschaft zum Üben bei diesen Schülern vermutlich im Ansatz ersticken. Aufgrund der hier beschriebenen Bearbeitung des Weitspringens ergeben sich andere Vergleiche, bei denen v.a. die individuelle Lei-

stung betrachtet wird, beispielsweise durch den Vergleich der ersten gemessenen Weite (s. Einstieg) mit einer am Ende zu messenden Weite – durchaus auch unter anderen Bedingungen.

## Unterrichtsergebnisse

Die beschriebene Unterrichtsidee weist eine starke Sachorientierung auf. Dennoch steht nicht die Anpassung an die Bewegungsnorm des Weitsprungs, sondern eindeutig der subjektive Erfahrungsgewinn bei der Entwicklung von Bewegungskönnen im Vordergrund. Der Erfahrungsgewinn bezieht sich sowohl auf Erkenntnisse hinsichtlich der Einflussfaktoren (Geschwindigkeit, Sprungkraft, Technik) wie auf die selbst-

ständige Gestaltung des eigenen Lern- und Übungsprozesses und eine kritische Betrachtung von Regeln als soziale Vereinbarungen.

Auf die technische Gestaltung der Flugphase wird in diesem Beispiel bewusst nicht eingegangen, da dies auf die Weite wenig Einfluss hat und eher die Konzentration auf Anlauf und Absprung behindert. Individuell sinnvoll kann das Betrachten der Landung sein, wenn dabei viel Weite verschenkt wird.

### Literatur:

- Deutscher Leichtathletik Verband (Hrsg.). (2008). *Jugendleichtathletik. Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Sprungdisziplinen im Aufbautraining*. Münster: philippka.
- Prohl, R. (2006). *Grundriss der Sportpädagogik*. Wiebelsheim: Limpert.

## Der Praxis-Tipp: Mattenberg auf dem Trampolin

### Henner Hatesaul

#### Anschrift des Verfassers:

Henner Hatesaul  
Ankestraße 4  
49809 Lingen

In den Lehrhilfen 9/2003 wurde im Beitrag „Trampolin: Salto vorwärts“ auf den Seiten 10 und 11 der Aufbau eines Mattenberges vorgeschlagen. Damit der Mattenberg nicht ständig mitschwingt, sollten 2 Barrenholme unter den Mattenberg gelegt werden; bei einem Mattenberg von 3 Weichbodenmatten reicht übrigens 1 Barrenholm aus. 1 Barrenholm kostet in der Länge von 3 m je nach Qualität 100 bis 200 Euro.

Wenn die Anschaffung zu teuer ist, kann man auch einen oder 2 Holme von einem ungenutzten Barren abschrauben. Dabei sind jeweils nur 8 Schrauben zu lösen; allerdings sind diese Holme meistens 3,5 m lang, stehen also etwas über. Eine weitere Möglichkeit besteht im Einsatz der Reckstange des Spannrecks, das manchmal in älteren Hallen irgendwo vor sich hin rostet. Diese Stange ist 2,40 m lang, garantiert unzerbrechlich und reicht für das Trampolinmodell „Master“

mit der Rahmenbreite von 2,75 m aus (Abb. 1). Man kann aber auch 2 Holzplatten unterlegen (etwa 50 cm x 50 cm, Abb. 2 und 3). Für das Modell „Grand Master“ mit der Rahmenbreite von 3,05 m muss man entsprechend längere Holzplatten mit einer Aussparung für Stange und Kugel anfertigen, damit die Auflagefläche auf der Polsterung groß genug ist.

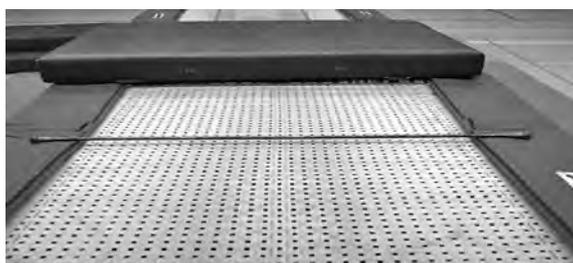


Abb. 1

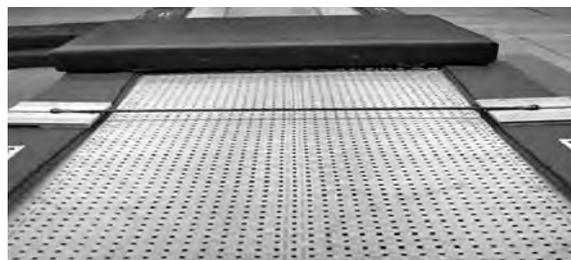


Abb. 2



Abb. 3

# Gewaltpräventive Bewegungsspiele und -übungen im (Sport-)Unterricht

Jörg Heinold

Gewaltprävention ist ein Thema von schulformübergreifender Bedeutung. Unstrittig ist die These, dass Bewegung, Spiel und Sport wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Gewaltprävention darstellen können. In der Arbeit mit gewaltbereiten Kindern und Jugendlichen hat sich die Durchführung von (präventiven) Anti-Gewalt-Trainings in Schule und Jugendarbeit etabliert.

*Anti-Gewalt-Trainings basieren auf den Annahmen der Konfrontativen Pädagogik, deren Ansätze die Förderung von Empathie und Frustrationstoleranz, die Festigung eines moralischen Bewusstseins sowie die Förderung prosozialen Verhaltens sind (vgl. Weidner 2006, 30).*

Mit Hilfe verschiedenster Methoden wie

- Rollenspielen,
- kämpferischen Spielen oder
- Vertrauensübungen

werden Ursachen, Auslöser und Gelegenheiten für gewalttätiges Handeln inhaltlich thematisiert und ein angemessener Umgang mit den Erscheinungsformen von Gewalt eingeübt und trainiert. Die durchgeführten Spiele und Übungen sprechen verschiedene Entwicklungsbereiche an und können in unterschiedliche Inhaltskategorien eingeordnet werden. Das Schaubild ist der Versuch einer Gliederung. Da einzelne Spiele selten nur einen Bereich ansprechen, ist diese Gliederung nicht statisch zu verstehen. So gibt es z.B. bei vielen sog. Vertrauensspielen gleichzeitig einen starken kooperativen Aspekt. Zahlreiche Spiele und Übungen, die in Anti-Gewalt-Trainings eingesetzt werden, sind auch für den schulischen Alltag gut geeignet. Auf diese Weise ist ein Beitrag des Unterrichts zur schulischen Gewaltprävention ohne größeren Aufwand möglich.

## Methodischer Ansatz

Bei der Durchführung besteht das Ziel nicht darin, dass Kinder und Jugendliche bestimmte sportmotorische Techniken erlernen. Es geht vielmehr darum, dass sie



Erfahrungen machen, die ihr unmittelbares Verhalten im Umgang mit Gewalt nachhaltig prosozial beeinflussen. In Anti-Gewalt-Trainings kann man den methodischen Ansatz in vier Teilschritte zusammenfassen:

1. Erleben,
2. Reflektieren,
3. Verstehen und
4. Verinnerlichen.

Die Spiele und Übungen werden vor Beginn grob erklärt, so dass sie sicher durchführbar sind. Auf Besonderheiten des Spiels wird vorher nicht hingewiesen. Die Akteure erhalten die Möglichkeit, eigenständig und unvoreingenommen neue Situationen zu erleben und gruppendynamische Prozesse kennenzulernen. In einer intensiven und durch die Lehrperson angeleiteten Besprechung nach jedem Spiel wird dann das Erlebte thematisiert und schülerangemessen reflektiert. Auf diese Weise können neue Erfahrungen verstanden und verinnerlicht werden.

Abb. 1: Übersicht über gewaltpräventive Bewegungsspiele und -übungen



## Trainingsregeln

*Es ist wichtig, vor Beginn klare Trainingsregeln aufzustellen. Folgende Regeln haben sich bei Anti-Gewalt-Trainings bewährt:*

- *Jeder darf aussprechen und wird nicht unterbrochen!*
- *Keiner wird fertig gemacht oder ausgelacht!*
- *Niemand wird verletzt!*
- *Stopp heißt Stopp!*

Für deren Einhaltung tragen sowohl die Lehrperson als auch die Schüler die Verantwortung. In Trainings kommt es vor, dass Kinder und Jugendliche Schwierigkeiten haben, sich auf diese neuen Inhalte einzulassen – dann ist es die Aufgabe der Lehrperson, sie zu motivieren und zu begeistern. Niemand darf zur Teilnahme gezwungen werden. Insgesamt sollte nach dem Grundsatz verfahren werden: „Ausprobieren ist erwünscht!“

## Ausgewählte Spiele und Übungen

### Der Riesen-Zollstock

**Spielidee:** Zwei Zollstöcke werden an den Enden aneinander gebunden und ausgebreitet auf den Boden gelegt. Die TN bilden eine Stirngasse. Sie sollen den „Riesenzollstock“ einmal gemeinsam hochheben und wieder ablegen. Dabei darf jeder TN den Zollstock nur mit dem rechten Zeigefinger und von unten berühren. Der Kontakt zwischen Fingern und Zollstock muss während der gesamten Übung bestehen.

**Förderaspekte:** Mit anderen kommunizieren und kooperieren, mögliche Frustsituationen als Gruppe bewältigen.

**Sozialform:** Gruppe ab 10 TN.

**Material:** 2 Zollstöcke, Klebeband.



### Titanic

**Spielidee:** Entsprechend der Anzahl der TN werden Stühle in der Raummitte nebeneinander aufgereiht (wie bei „Die Reise nach Jerusalem“). Während der Musik bewegen sich die TN um die Stühle. Dabei wird ein Stuhl beiseite gestellt. Wenn die Musik aus ist, müssen alle TN auf den Stühlen stehen oder sitzen. Niemand darf den Boden berühren. Mit jeder Spielrunde wird auf einen weiteren Stuhl verzichtet. Wie weit schafft es die Gruppe?

**Förderaspekte:** Ein Gruppengefühl entwickeln, für den anderen da sein, dem anderen vertrauen, Körperkontakt zulassen.

**Sozialform:** Gruppe ab 12 TN.

**Material:** Stühle, Musikanlage.

### Die Schildkröten-Inseln

**Spielidee:** Die Gruppe muss von der einen Seite des Raumes zur anderen Seite vollzählig herüber wandern. Da die Mitte des Raumes ein „Haifischbecken“ ist, kann die Gruppe jedoch nicht einfach herübergehen. Jeder TN erhält ein Brettchen, eine „Schildkröte“. Die „Schildkröten“ können in den Raum gelegt und betreten werden. Die „Schildkröten“ können jedoch nicht über den Boden geschoben werden. Die TN sollen nun versuchen, durch Weiterreichen der noch freien „Schildkröten“ das „Haifischbecken“ zu überqueren. Die Rolle der „Haie“ wird von den Lehrpersonen übernommen. Wenn eine „Schildkröte“ nicht berührt wird, kann diese von den „Haien“ gefressen werden, d.h. sie wird sofort weggenommen.

**Förderaspekte:** Mit anderen kommunizieren und kooperieren, gemeinsame Lösungsstrategien kreativ entwickeln, mögliche Frustsituationen als Gruppe bewältigen, an Regeln halten.

**Sozialform:** Großgruppe.



**Material:** Brettchen (40x20cm, Anzahl entsprechend der TN-Zahl), ausreichend großer Raum.

---

#### La-Ola-Welle

---

**Spielidee:** Alle TN stellen sich in einer Stiringasse auf und heben die Hände auf Schulterhöhe. Ein TN stellt sich an den Anfang der Gasse und geht aufrecht und mit offenen Augen durch die Gasse. Hierbei werden von den TN in der Reihe im letzten Moment die Hände hochgezogen, sodass diese den durchlaufenden Schüler nicht berühren.

**Förderaspekte:** Eigene Ängste überwinden, anderen vertrauen.

**Sozialform:** Großgruppe.

---

#### Kreis um Plastikflaschen

---

**Spielidee:** Acht Kunststoff-Plastikflaschen stehen kreisförmig in der Raummitte. Die TN stellen sich in einen Kreis um die Flaschen und geben sich die Hände. Nun versuchen alle gleichzeitig sich gegenseitig in die Mitte zu schieben oder ziehen. Die Hände dürfen hierbei nicht losgelassen werden. Wer eine Flasche umwirft, muss den Kreis verlassen.

**Förderaspekte:** Eigene Kräfte einschätzen, Geschicklichkeit beweisen, mit anderen kooperieren, Körperkontakt mit anderen zulassen.

**Sozialform:** 8 bis 12 TN.

**Material:** 8 Plastikflaschen / Kegel.

---

#### Dreikampf

---

**Spielidee:** Drei TN übernehmen jeweils eine Rolle: Angreifer, Verteidiger und Schiedsrichter. Der Angreifer versucht, den Verteidiger seitlich an den Schultern oder an den Oberschenkeln abzuschlagen. Der Vertei-



Abb. 4:  
La-Ola-Welle

Abb. 5:  
Dreikampf

diger darf nicht zurückschlagen, sondern nur versuchen, die Schläge abzuwehren. Der Schiedsrichter beobachtet und achtet auf die Einhaltung der Regeln. Nach einem Durchgang werden der Angreifer zum Verteidiger, der Verteidiger zum Schiedsrichter und der Schiedsrichter zum Angreifer.

**Förderaspekte:** Die Täter-/Opfer-Rolle erleben und reflektieren.

**Sozialform:** 3er-Gruppe.

---

#### Standkampf

---

**Spielidee:** Zwei Partner stehen sich in festem Stand gegenüber. Durch gegenseitiges Berühren in Schulterhöhe versuchen sie, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

**Förderaspekte:** Die Täter-/Opfer-Rolle erleben und reflektieren, die eigene Körperwahrnehmung schulen.

**Sozialform:** Partner.

---

#### Hooligans

---

**Spielidee:** Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet. Der Raum wird durch eine Mittellinie in zwei Hälften unterteilt; jedes Team geht in eine eigene Hälfte. Beide Teams erhalten die Aufgabe, so viele Spieler des anderen Teams wie möglich in die eigene Hälfte herüberzuziehen. Jeder Spieler, der auf die andere Seite gezogen wird, muss sich danach dem anderen Team anschließen. Befindet sich ein Spieler auf der gegnerischen Seite und hat gleichzeitig noch Kontakt zum eigenen Team (z.B. durch Festhalten an den Händen), ist er noch nicht verloren.

**Förderaspekte:** Mit anderen kommunizieren und kooperieren, gemeinsame Lösungsstrategien entwickeln, gruppenspezifische Prozesse erleben.

**Sozialform:** Großgruppe.

**Material:** Ausreichend großer Raum.



**Jörg Heindl**

ist Sportlehrer und  
Sonderpädagoge und  
arbeitet an einer  
Förderschule mit dem  
Förderschwerpunkt Lernen

heindlj@hotmail.com

### Entfernung schätzen

**Spielidee:** Die TN stellen sich nebeneinander in einer Linie auf. Nun müssen sie mit geschlossenen Augen bis zu einer vorher markierten Linie laufen. Wenn sie glauben, an der Linie angekommen zu sein, bleiben die TN stehen.

**Förderaspekte:** Wahrnehmung schärfen, Unsicherheiten und Ängste überwinden.

**Sozialform:** Kleingruppe/Großgruppe.

**Material:** Augenbinden.

### Stopp!

**Spielidee:** Die TN stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Jeweils ein TN der linken Seite geht auf sein Gegenüber zu. Dieser soll laut und deutlich „Stopp!“ sagen, wenn er denkt, dass ihm der TN nah genug ist. Später werden die Rollen getauscht.

**Förderaspekte:** Die eigene Befindlichkeit für Nähe und Distanz wahrnehmen.

**Sozialform:** Großgruppe.

### Stühle-Spiel

**Spielidee:** Es werden vier Stühle in Kreuzform mit der Lehne nach außen (2 Stühle stehen sich jeweils gegenüber) aufgestellt. Die TN setzen sich hin, drehen sich dann 90° nach rechts ohne den Stuhl zu bewegen. Anschließend legt sich jeder TN auf die Knie des anderen. Die Stühle werden weggenommen. Die Gruppe steht ohne Stühle verkeilt.

Nun sollen sie versuchen zu laufen.

**Förderaspekte:** Den eigenen Körper wahrnehmen und kontrollieren, mit anderen kooperieren und ihnen vertrauen.

**Sozialform:** Kleingruppe (4 TN).

**Material:** Stühle.

### Literatur

Weidner, J. (2006). Konfrontative Pädagogik (KP). Ein Plädoyer für eine gerade Linie mit Herz – auch im schulischen Alltag. In R. Kilb, J. Weidner, R. Gall, (Hrsg.) *Konfrontative Pädagogik in der Schule. Anti-Aggressivitäts- und Coolnesstraining*. München: Juventa.

## Die „roten Bälle“ fangen

... ein anspruchsvolles Spiel, das Überblick, peripheres Sehen und gute Ballbeherrschung voraussetzt

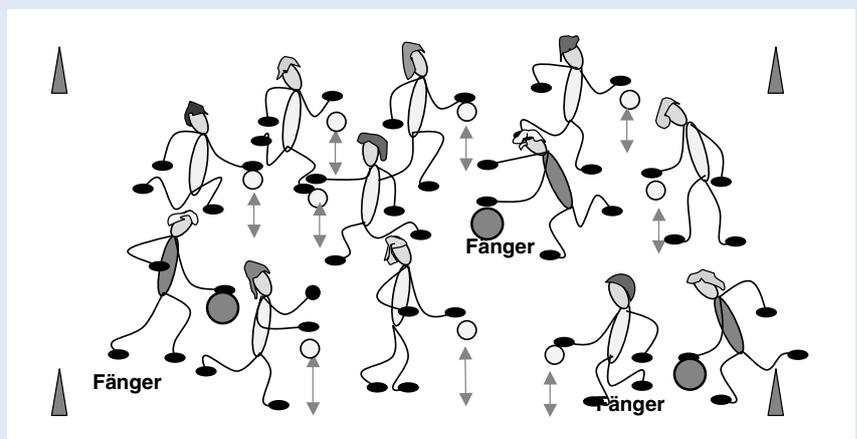
Einige Schüler – die Fänger – bekommen je einen (roten) Basketball; alle anderen Schüler einen gut springenden Volley- oder Gymnastikball. Die Anzahl der Fänger richtet sich nach der Größe der Klasse.

Die Schüler bewegen sich, ihren Ball dribbelnd, in der ganzen Halle/im Spielfeld. Die Fänger mit dem „roten Ball“ versuchen, andere zu ‚fangen‘, d.h. mit der freien Hand zu berühren. Gelingt dies, werden die Bälle und damit auch die Rollen getauscht – ein anderer Fänger macht sich an die Arbeit.

Ein „Endlosspiel“ – Abbruch nach einiger Zeit. Ein mögliches Ziel: Wem ist es gelungen, nie (oder nur ganz wenige Male) Fänger werden zu müssen?

### Variationen

- Alle dürfen sich nur auf den Hallenlinien bewegen.
- Nur die Fänger dürfen sich auf den Hallenlinien bewegen.



H. Lang, *Fang- und Bewegungsspiele*, Hofmann Verlag

# Multimediale Unterstützung des Bewegungslernens mit Pocket Video Cam

Marc-André Kaufhold und Konrad Zischke

Das Bewegungslernen im Sport kann auf vielfältige Weise unterstützt werden. Eine besonders geeignete Form zur gezielten Unterstützung des Lernfortschritts ist die Videoanalyse. Eine vereinfachte Methode der Videoanalyse ist die Webcam-Analyse. Die Vorteile dieser Methode wurden bereits beschrieben (1,2,3). Zur schnellen, einfachen und visuellen Korrektur bietet sich neben der WEBCAM besonders der Einsatz von Pocket Video Cams an.

## Einsatz im Sportunterricht

Diese Kameras sind nicht größer als ein Handy, haben ein ausreichend großes Display und liefern Filme, die zur direkten visuellen Korrektur ausreichen.

**Hinweis:** Es ist keine weitere Software notwendig. Die Filme können anschließend einfach gelöscht werden oder per USB auf einen PC übertragen und dort gespeichert werden.

## Vorteile des Einsatzes einer Pocket Video Cam

Diese Methode bietet alle Vorteile der Webcam-Analyse (2). Darüber hinaus ist sie aufgrund ihres schnellen und einfachen Einsatzes jederzeit flexibel im Unterricht einsetzbar. Sie kann schnell ohne organisatorischen Aufwand in allen Schulstufen (5.-13. Jg.) eingeführt und umgesetzt werden. Nicht am Sport teilnehmende Schüler können so sinnvoll als Mediatoren eingesetzt werden und den Lehrer entlasten.

## Beispiel 1: Standwurf

**Hinweis:** Die Abbildungen (links) wurden aus aufgezeichneten Aufnahmen extrahiert. Deren Qualität ist ausreichend für den Unterricht.

Die sportlichen Bewegungen können für spätere Stunden aufgezeichnet werden; einzelne Bilder können extrahiert und dann zur Fehlerkorrektur und zum Aufzeigen des individuellen Lernfortschritts bzw. Lern-

stands oder zur Bewegungsanalyse nach dem phänographischen Ansatz herangezogen werden-

## Beispiel 2: Bewegungsanalysen beim Hochsprung

**Hinweis:** Dies sind Aufnahmen aus einer Unterrichtseinheit Bewegungslehre eines Sporttheoriekurses (13. Jg.) (s. Abb. auf der folgenden Seite).

Auch aus rechtlicher Sicht ist es wichtig, dass nur der Sportlehrer Zugriff auf die Filme hat: So kann er die Dateien jederzeit löschen. Neben der einfachen und schnellen Bedienung besteht ein weiterer großer Vorteil darin, dass diese Kameras für jedermann erschwinglich sind (ab ca. 50 Euro).



Fehlerbild



Korrektur



Fehlerbild



Korrektur





# Lausitzer Sportschule Cottbus – Selbstporträt einer Eliteschule des Sports

Olaf Kühne, Wolfgang Neubert & Marion Schulze

## Historie

*Große Fenster, Holzverkleidung, helle, freundliche Klassenzimmer, modern ausgestattete Fachräume, also beste Lern- und Arbeitsbedingungen, kennzeichnen das 2002 sanierte Gebäude der Lausitzer Sportschule Cottbus. Mit dieser Aufmachung gibt die Eliteschule des Sports und Eliteschule des Fußballs auf ihrer Webseite einen Abriss ihrer Entstehung und Entwicklung.*

Ihre Ursprünge hat sie in der Tuchmacherstadt Forst. Hier wurde 1954 eine Sportschule gegründet, die talentierte junge Leute auf ihre Laufbahn als Spitzensportler vorbereitete. Damals bereiteten sich die Athleten unter schwierigen sportlichen und schulischen Bedingungen auf Olympische Spiele und Weltmeisterschaften vor. Später entstanden die Sektionen Radsport und Boxen, in denen die Athleten in verschiedenen Schulen im Kohle- und Energiezentrum Cottbus lernten. Dank hervorragender Leistungen des Spitzensports in der Lausitz wurde beschlossen, im Cottbuser Sportzentrum eine Kinder- und Jugendsportschule (KJS) mit Internat zu errichten, um die Bedingungen für Training und Schule zu verbessern.

1975 wurden die neuen Gebäude eingeweiht, die Athleten dankten es in den folgenden Jahren mit hervorragenden Leistungen in den internationalen Sportarenen im Junioren- und Erwachsenenbereich. Leichtathleten wie Rosemarie Ackermann, die als erste Frau die zwei Meter übersprang, Gloria Siebert, Karin Roßley, Birgit Uebel, die Radsportler Bernd Drogan, Hans-Joachim Hartnick, Lutz Heßlich, Jens Glücklich, Volker Winkler, Lothar Thoms und Dirk Meier, die Boxer Marco Rudolph und Diego Drumm und die Turner Sylvio Kroll, Maik Belle und Carsten Oelsch vertraten erfolgreich die Farben des Sportclubs Cottbus und brachten zahlreiche Medaillen von Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften nach Hause. Fast alle waren Schüler der damaligen KJS Cottbus.



Gute Lern- und Trainingsbedingungen sind auch heute Voraussetzung für Bestleistungen im Spitzensport. In der Lausitzer Sportschule Cottbus, einer Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe, lernen Schüler von der 7. bis zur 13. Klasse. Hochqualifizierte Trainer, engagierte, sportinteressierte Lehrer und Erzieher stehen ihnen hier bei schulischer und sportlicher Ausbildung hilfreich zur Seite. Hervorragende materielle und räumlich-technische Bedingungen bilden dabei den Rahmen. Seit 2002 können die Sportschüler im modernisierten und um neue Fachräume erweiterten zweiteiligen Schulgebäude lernen. Auch der erweiterte Ganztagsbereich umfasst mittlerweile Schülersaalen mit modernster Funktionalität, wie Internetklub, Aula mit integrierter Bibliothek, Schülercafé, Entspannungsraum oder die modernisierte Mensa. Das Internatsgebäude mit 272 Betten wurde 1997 einer Verjüngungskur unterzogen. Heute leben die Internatsschüler in komfortablen 2-Bettzimmern. 2008 konnten die Kapazitäten mit einem weiteren Gebäude (Haus 2) erweitert werden.

Abb. 1.  
Ambiente der Lausitzer  
Sportschule seit 2002

**Olaf Kühne**  
Sportkoordinator an der  
Lausitzer Sportschule  
Cottbus

kuehne.olaf@t-online.de

## Begabtenförderung Sport im Land Brandenburg oder: Leistungssportler sind auch nur Schüler

Im Allgemeinen zeichnen sich begabte Schülerinnen und Schüler dadurch aus, „dass sie über ein individuelles Potenzial als Voraussetzung für gute und ausgezeichnete Leistungen auf einem oder auf mehreren Gebieten verfügen“ (MBS, 2009, S. 1).

Schulen mit besonderer Prägung sind deutschlandweit präsent und auch jene mit leistungssportlichem Profil bedienen das in den Schulgesetzen der Länder formulierte Recht auf Begabungsförderung.

*„Für den Bereich des Sports sind das Talente, die über dem Altersdurchschnitt liegende, entwicklungsfähige Leistungsresultate erzielen, die bei einer entsprechenden Entwicklung und Förderung ein späteres hohes sportliches Leistungsniveau vermuten lassen. Grundvoraussetzungen sind hierbei neben den [sport]motorischen Begabungen auch die gesundheitliche Eignung und gute schulische Leistungen“ (MBS, 2009, S. 1).*

Als „Dienstleister“ für das Land Brandenburg bieten sich hier die Standorte Cottbus, Frankfurt (Oder), Luckenwalde und Potsdam an. Der Landesausschuss für Leistungssport steuert dabei die Verteilung der Fördersportarten. So steht für die Lausitzer Sportschule Cottbus der Auftrag, die leistungssportliche Ausbildung im Volleyball (Mädchen), Gerätturnen, Handball und Fußball (Jungen) sowie Leichtathletik, Radsport, BMX und Trampolinturnen (Mädchen und Jungen) zu unterstützen.

### „Kadergewinnung“

Das System der Begabtenförderung Sport greift im Land Brandenburg bereits in der Grundschule (bis Jahr-

gangsstufe 6). Neben den schulischen Angeboten können die Kinder und Jugendlichen im Rahmen von Sportvereinen gefördert werden, dazu ist langfristig gesehen ein mehrmaliges Training in der Woche notwendig. Eine zielgerichtete Ausbildung in Zusammenarbeit mit den Sportverbänden bzw. Landesstützpunkten ist somit möglich.

Für das Land Brandenburg sind dabei folgende Handlungsfelder beschrieben:

- Förderung der Kooperation von Schulen und Sportvereinen/-verbänden, um möglichst alle sportlichen Talente erfassen zu können,
- Anwendung diagnostischer Instrumente zur Erfassung sportlicher Begabungen,
- umfassende Beratung der Eltern zur sportlichen Begabung ihrer Kinder durch die Stützpunkte der Begabtenförderung in den zuständigen Schulämtern (Anlaufstellen/Ansprechpartner sind hier auch die regionalen Sportvereine und Vertreter der Sportverbände),
- Nutzung der regionalen Schulsportwettbewerbe der Grundschulen zur Talentfindung und -förderung,
- frühzeitige Beratung und Information der Eltern bei den Übergängen zur nächsten Schulstufe und einer langfristigen Begabungsförderung (Schule/Verein).

Da die Bewerbungen für die neuen 7. Klassen jährlich bei weitem die Aufnahmekapazität der Schule überschreiten (ca. 80 Plätze für alle an der Lausitzer Sportschule Cottbus angebotenen Fördersportarten), sind die o.g. Handlungsfelder natürlich bereits förderlich für die Auswahl. Letztendlich müssen aber die Mädchen und Jungen bestimmte leistungssportliche und schulische Anforderungen erfüllen: Sie müssen einer der an der Schule geförderten Sportarten angehören und im Landesstützpunkt trainieren. Voraussetzung ist eine Empfehlung des Landesverbandes der jeweiligen Fördersportart. Die schulischen Leistungen sollten die Zielstellung zulassen, die gymnasiale Oberstufe zu erreichen und an der Lausitzer Sportschule das Abitur abzulegen. Es gibt außerdem sportliche Aufnahme-tests, eine sportärztliche Untersuchung und ein Aufnahmegespräch mit Eltern und Schülern. In den Klassen 7 bis 11 besteht außerdem die Möglichkeit, Seiteneinsteiger aufzunehmen, die dieselben Aufnahmebedingungen erfüllen müssen. Nach erfolgreichem Abschluss der 10. Klasse lernen die Sportler weiter in der Sekundarstufe II. Ziel ist es, innerhalb des Schule-Leistungssport-Verbundsystems die jeweiligen Landeskader kontinuierlich so zu fördern, dass innerhalb eines langfristigen Leistungsaufbaus nicht nur internationale sportliche Spitzenleistungen, sondern auch bestmögliche schulische Abschlüsse und damit berufliche Chancen ermöglicht werden. Der verantwortungsvolle Bei-

Tab. 1: Bundeskader am Standort Cottbus (Schuljahr 2010/2011).

Sportart	Kader				Gesamt
	A	B	C	D/C	
BMX			2	2	4
Boxen			1		1
Gerätturnen	1	2	4	4	11
Leichtathletik		2			2
Radsport (Bahn/Straße)	4	5	18	13	40
Trampolinturnen			4	1	5
Volleyball (weiblich)				1	1
Paralympischer Sport	3	3	4		10
<b>Gesamt</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>74</b>

trag von Schule für diese duale Karriere funktioniert auf der Zeit-, Sozial- und Sachebene.

Möglich sind die Einrichtung von Trainingsbändern in der regulären Unterrichtszeit, Freistellungen für Wettkämpfe und Trainingslager, Verlegung von Unterricht, Förderunterricht und eine mögliche Schulzeitstreckung für Bundeskader im Hochleistungsbereich mit Chancen zur Teilnahme an Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften. Hier verfügt die Schule in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg über entsprechende Erfahrungen. So absolvierte u. a. der Turner Philipp Boy ein gestrecktes Abitur. Zurzeit befinden sich 11 Sportler der Klassenstufen 12 und 13 der Sportarten Gerätturnen und Radsport in einem Streckungsmodell.

Die personelle Besetzung der Schule umfasst nicht nur die Lehrkräfte, einschließlich der im dualen Prozess Schlüsselfunktionen einnehmenden Lehrertrainer, sondern auch jene Pädagogen, die zahlreiche soziale Unterstützungsleistungen, wie beispielsweise Hausaufgabenbetreuung, Aufsichten oder Fahrdienste, erbringen. Sachlich gesehen, kann es in Bezug auf Abschlussleistungen und den Fächerkanon im Vergleich zu anderen Schulen keine Abstriche geben, schon aber dass Trainingspläne zu Lehrplänen werden. Die schulrechtlichen Rahmenbedingungen sind im Land Brandenburg dafür gegeben.

## Wie werden Sportschüler durch Schule und Sport betreut?

An der Lausitzer Sportschule Cottbus sind Trainingsbänder fester Bestandteil der Stundentafel, die je nach Jahrgang und unter Berücksichtigung der Belastungsgestaltung der jungen Athleten platziert sind. Das bedeutet für Sportarten mit zweimaligem Trainingsbedarf am Tag eine Planung von zwei Unterrichtsstunden Früh- und Nachmittagstraining. Für Radsportler, die größere Trainingsumfänge benötigen, dreimal wöchentlich Unterricht bis zur Mittagszeit, die an den anderen beiden Schultagen ausgeglichen wird.

Die Lehrertrainer der Schule verantworten in der Sekundarstufe I die sportliche Belastungsgestaltung in drei Bereichen. Die A-lizenzierten Trainer mit pädagogischem Abschluss betreuen die Schülerinnen und Schüler in dem für Gesamtschulen des Landes Brandenburg vorgesehenen Wahlpflichtfach I, an der Lausitzer Sportschule Cottbus in der jeweiligen Fördersportart. Hier greifen schulinterne Rahmenpläne und es werden Noten erteilt, ebenso im Fach Sport. Im Wahlunterricht findet dann das Nachmittagstraining im Stützpunkt bzw. im stützpunkttragenden Verein statt.

Die individuelle Entwicklung jedes Athleten wird durch den verantwortlichen Lehrertrainer dokumentiert und

auf einer dienstinternen Datenbank eingegeben. Entstehen den Kaderathleten längere Unterrichtsausfälle aufgrund von auswärtigen Trainings- oder Wettkampfmassnahmen, sichert die Schule die Möglichkeit des E-Learning oder zusätzlichen Förderunterrichts. Bei Bedarf werden Bundeskader temporär von Lehrern der Hauptfächer ins Ausland begleitet, um so die am Standort Cottbus versäumten Lerninhalte nachholen zu können.

Schülerinnen und Schüler haben so die Chance, über Kaderauswahl als Eliten (ebenfalls i. S. von Auswahl) heranzureifen und mit ihren, an das Weltniveau reichenden sportlichen Leistungen, Titel und Medaillen für sich und das Schule-Leistungssport-Verbundsystem zu erringen. Viele ehemalige Schüler der Lausitzer Sportschule sind heute erfolgreich bei internationalen Wettkämpfen vertreten. Zu ihnen gehören u. a. die Radsportler Trixi Worrack (Teilnehmerin Olympische Spiele 2004 und 2008), Jana Majunke (Weltmeisterin Einzelzeitfahren und Straßenrennen 2010, Behinderten-Radsport), Olaf Pollack (Olympiasieger 2000 Bahnrad-Vierer), Maximilian Levy (OS 2008: Bronze im Teamsprint, Bahnrad-sport) und Roger Kluge (OS 2008: Silber im Punktefahren, Bahnrad-sport), die Turner Robert Juckel (WM-Bronze 2007 und EM-Silber im Mannschaftsturnen 2008) und Philipp Boy (Vizeweltmeister Mehrkampf Gerätturnen 2010), die Leichtathleten Frances Hermann (Paralympics 2008: Silber im Diskuswerfen), Robert Harting (Weltmeister Diskuswurf 2009).

Derzeit (Stand Schuljahr 2010/2011) besuchen 473 Schülerinnen und Schüler die Lausitzer Sportschule Cottbus, davon 151 die Abiturstufe. 73 Lehrer sorgen für die schulische Ausbildung und 21 Erzieher betreuen die Internatsschüler. Durch die Betreuung in der Ganztagschule sind Hausaufgabenstunden und Förderunterricht für Sportkader bzw. für leistungsschwächere Schüler eingeplant. Die Ziele der schulischen Ausbildung bestehen im Erreichen qualifizierter Abschlüsse bei gleichzeitiger optimaler sportlicher Förderung und einer guten Vorbereitung auf Lehre bzw. Studium. In Zusammenarbeit mit dem Olympiastützpunkt Cottbus werden die Kaderathleten bei der Suche von Ausbildungs- und Studienplätzen unterstützt. Es existiert z. B. eine sehr gute Zusammenarbeit mit der Bundespolizei, den Oberstufenzentren in Cottbus und dem Energiekonzern Vattenfall Europe. Weitere Serviceleistungen im Verbundsystem Schule-Leistungssport, wie z. B. Ernährungsberatung, Physiotherapie und psychologische Betreuung, sichern die „Rundum-Betreuung“ der Athleten. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Schulleitung, Lehrern, Eltern, Trainern, Erziehern und Schülern, die Betreuung durch die Schulsozialarbeiterin, Sport- und andere Projekte, der Besuch von Ausstellungen und vieles mehr gehören genauso zur Schulkultur der Einrichtung wie der Besuch von Wettkämpfen durch die Erziehungsträger und Klassenkameraden anderer Sportarten. Die Schule pflegt Schulpartnerschaften mit



**Wolfgang Neubert**

Schulleiter an  
der Lausitzer  
Sportschule Cottbus

lausitzer-sportschule-  
cottbus@t-online.de

**Marion Schulze**

Schulsozialarbeiterin  
an der Lausitzer  
Sportschule Cottbus

sas\_iss@web.de  
Lausitzer  
Sportschule Cottbus  
Linnéstraße 2-4  
03050 Cottbus

der Sportbetonten Grundschule Cottbus und der Sportschule in Zielona Gora. Die Verleihung des Prädikats „Elite-Schule des Sports“ (seit 1997) ist für Schüler und Lehrer gleichermaßen Ansporn und Verpflichtung.

### Rechte fördern Pflichten

Die Sportschüler in Cottbus haben deshalb für Schule, Sport und ihre Persönlichkeitsentwicklung folgende Maßstäbe entworfen und angenommen (Auszüge aus dem Leitbild der Lausitzer Sportschule Cottbus):

**„Jeder, der sich aufgibt besser zu werden, hat schon aufgehört gut zu sein.“**

- **Meine Schulzeit ist MEINE AUFGABE, die ich als Ganzes annehme.**
- **Meine schulische Leistung hat denselben Rang wie mein Sport. Mein Erfolg ist zugleich der Erfolg des Vereins und meiner Sportschule.**
- **Die Unterrichtszeit ist genau festgelegt. Jede Unterbrechung, jedes Fernbleiben vom Unterricht muss von meinem Klassenlehrer oder vom Schulleiter genehmigt werden. Ich verstoße gegen diese Regeln, wenn ich zu spät komme oder unentschuldigt fehle.**
- **Wenn ich ins Trainingslager fahre, hole ich mir rechtzeitig vorher Aufgaben von den jeweiligen Fachlehrern und arbeite selbstständig versäumten Stoff nach. Im Krankheitsfall informiere ich mich sofort, wenn ich wieder in die Schule komme darüber, was ich alles nacharbeiten muss, um nicht den Anschluss zu verlieren.**
- **Meine Arbeit beschränkt sich nicht nur auf die Unterrichtsstunden und Trainingseinheiten. Ein Sportschüler, der diesen Namen verdient, wird ständig geleitet von dem Sinn für die Leistung. „Ich hatte keine Zeit.“ – „Das schaffe ich doch nicht“ sind Ausreden. Man hat die Zeit und die Mittel, die man sich nimmt.**
- **Ich verhalte mich ordentlich und diszipliniert in der Schule und in den Trainingsstätten. Ich bin verantwortlich für das Material, das mir anvertraut wird und gehe sorgsam damit um. Ich achte das Eigentum der Schule und das der Menschen um mich herum. Ich lasse nichts liegen, achte auf Ordnung und Sauberkeit.**

Am 15. September 2006 wurde die Schule mit dem Titel „Eliteschule des Fußballs“ durch den Deutschen Fußball-Bund ausgezeichnet. Die Lausitzer Sportschule war die erste Schule in Deutschland, die diesen Titel bekam. Schule, Vereine, die Stadt Cottbus und das Land Brandenburg arbeiten eng zusammen, um den Sport in der Lausitz weiter zu entwickeln und neue Spitzensportler hervorzubringen. Einen wichtigen Beitrag leisten die Eltern, ohne deren Hilfe der Sport undenkbar wäre. Oft gewinnen sie Sponsoren oder fun-

gieren sogar als solche, sie unterstützen die Wettkampfbetreuung, finden motivierende Worte zu Hause und nehmen den jungen Athleten zusätzliche Arbeiten, wie z. B. die regelmäßige Reinigung der Trainings- und Wettkampfsachen, ab.

Zahlreiche gute sportliche Ergebnisse in den letzten Jahren bestätigen die Richtigkeit des Konzepts der Lausitzer Sportschule Cottbus, die durch immer gute Trainingsbedingungen im Umfeld der Schule unterstützt wurde. Hierzu zählt seit 2003 auch die neue „Lausitz-Arena“. Sie bietet sehr gute Bedingungen für das Handball- und Volleyballtraining, für die Durchführung des Sportunterrichts und wird auch von anderen Sportvereinen für Training und Wettkämpfe genutzt. Der Turnbereich wurde vollständig modernisiert, sodass in den beiden Hallen Trainingsbedingungen geschaffen worden sind, die Gerät- und Trampolinturner im Spitzenbereich benötigen. Die ehemalige Box-Halle wurde ebenfalls rekonstruiert, sie wird zukünftig vorrangig den Radsportlern als Trainings- und Lagerstätte zur Verfügung stehen. Das neue Prunkstück des Sportzentrums ist die neu erbaute Leichtathletik-Halle, sie wurde am 08.12.2010 ihrer Bestimmung übergeben. Vom modernen, neu geschaffenen Trainingsgelände für das Nachwuchsleistungszentrum Fußball partizipieren vorrangig die Fußballer des FC Energie Cottbus e.V. und somit alle Fußballjahrgänge der Lausitzer Sportschule Cottbus. Die geplante Realisierung eines behindertengerechten Aufzuges im Schulgebäude sichert nachhaltig die Barrierefreiheit am Standort Cottbus und ermöglicht auch Kaderathleten mit Handicap eine duale Ausbildung in Schule und Sport. Die Leichtathletin Frances Hermann (Abiturjahrgang 2010 und Silbermedaillengewinnerin bei den Paralympics 2008) und die Radsportlerin Jana Majunke (derzeit Schülerin und Doppelweltmeisterin 2010 im Behindertenradsport) belegen das mit ihren sportlichen Erfolgen nachhaltig. Die Gewährleistung kurzer Wege zwischen Schule, Trainingsstätte, Internat und Sportlermensa garantiert innerhalb des Sportzentrums Cottbus optimale Bedingungen für die Schüler, die Schule und den Leistungssport.

### Anmerkungen

(1) Webauftritt der Sportschule: <http://www.sportschule-cottbus.de>

### Literaturverzeichnis

MBJS [Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg] (2009). *Begabtenförderung Sport. Stützpunkte der Begabtenförderung im Land Brandenburg. Eine Information für Lehrkräfte, Eltern, Schülerinnen und Schüler.* Zugriff am 02. März 2011 unter [http://www.mbjs.brandenburg.de/media\\_fast/5527/Flyer\\_Begabtenfoerderung\\_Sport.pdf](http://www.mbjs.brandenburg.de/media_fast/5527/Flyer_Begabtenfoerderung_Sport.pdf)



## LAUFEN, SPRINGEN und WERFEN



15 x 24 cm, 176 S. + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-0581-1  
**Bestell-Nr. 0581 € 19.90**

Michael Belz / Dr. Günter Frey

### Doppelstunde Leichtathletik – Band 1

Klasse 5–7 (10- bis 12-Jährige)

**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele  
für Schule und Verein**

Leichtathletik ist eine „Kernsportart“. Die erzielten Ergebnisse sind transparent; und die gesetzten Ziele meist nur schwer zu erreichen. In der Regel bedarf es nicht unerheblicher koordinativer und physischer Voraussetzungen. Leichtathletik macht dann Spaß, wenn durch die richtigen Inhalte das Neugierdeverhalten geweckt wird. Das Buch enthält zu den Bereichen **Laufen, Springen und Werfen** jeweils sechs durchaus sportorientierte und zugleich entwicklungsgemäße Unterrichtseinheiten für die Klassen 5 bis 7. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten und können ohne großen Aufwand für die Unterrichts- und Trainingsvorbereitung verwendet werden. Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0581](http://www.sportfachbuch.de/0581)

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.



## RINGEN und RAUFEN



Dr. Frank Bächle / Steffen Hecke



### Doppelstunde Ringen und Raufen

#### Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Auf der Basis eines zweikampfgemäßen Konzepts bietet die *Doppelstunde Ringen und Raufen* vielfältige und altersgemäße Unterrichtseinheiten zur Vermittlung des regelgerechten Ringen und Raufen in der Schule. Das Buch enthält je 6 Doppelstunden für Unter-, Mittel- und Oberstufe.

15 x 24 cm, 176 Seiten + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-0601-6  
**Bestell-Nr. 0601 € 21.90**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter  
[www.sportfachbuch.de/0601](http://www.sportfachbuch.de/0601)



Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf • Telefon (071 81) 402-125 • Fax (071 81) 402-111  
Internet: [www.hofmann-verlag.de](http://www.hofmann-verlag.de) • E-Mail: [bestellung@hofmann-verlag.de](mailto:bestellung@hofmann-verlag.de)

### LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

**Redaktion:**  
Heinz Lang  
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein  
E-Mail: [H-W.Lang@t-online.de](mailto:H-W.Lang@t-online.de)

**Erscheinungsweise:**  
Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

**Druck:**  
Druckerei Djurcic  
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf  
**International Standard Serial Number:**  
ISSN 0342-2461

**Bezugspreis:**  
Im Jahresabonnement € 22.20 zuzüglich Versandkosten.  
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart. Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen. Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.