

## Brennpunkt

# Eliteschulen des Sports: Qualitätskriterien für Schulen oder nur für Teile eines Verbundsystems?

*Sind Qualitätskriterien für eine Eliteschule des Sports (EdS) Anforderungen für eine Schule als Ganzes, oder lediglich ergänzende Kriterien für einen Bereich, der mit der Schule verbunden ist?*

*Als spezielle Bildungsorganisation existieren die EdS in recht unterschiedlichen Ausprägungsformen. Umso sinnvoller ist es, dass sich der DOSB bemüht, in Kooperation mit der KMK Qualitätskriterien für die Vergabe des Prädikats „Eliteschule des Sports“ zu erarbeiten. Was sind nun die Qualitätskriterien für diese Schulen? Gemäß dem Bearbeitungsstand vom April 2008 wurden fünf Qualitätsmerkmale mit zugeordneten Beurteilungskriterien formuliert:*

**1. Qualitätsmerkmal:** Attraktivität der Eliteschule des Sports

**Beurteilungskriterien:** Image, Image-Vermittlung, Nachfrage

**2. Qualitätsmerkmal:** Effiziente Bedingungen für die sportliche Ausbildung

**Beurteilungskriterien:** Leistungsstarke Trainingsgruppen, hochwertige und flexibel verfügbare Trainingsstätten,



Albrecht Hummel

*qualifizierte Trainer, wissenschaftliche Trainingsbegleitung, eingegliedertes Strukturelement im Regionalkonzept*

**3. Qualitätsmerkmal:** Regionale und überregionale Wirkungsmöglichkeit

**Beurteilungskriterien:** Vorhandensein eines Sportinternats, Aufnahmemöglichkeit von Talenten aus anderen Bundesländern

**4. Qualitätsmerkmal:** Koordination und Management des Zeitbudgets

**Beurteilungskriterien:** räumliche Bündelung, Möglichkeit des Vormittagstrainings, Möglichkeiten der Freistellung für Trainings- und Wettkampfmaßnahmen, Möglichkeit der Streckung der Sekundarstufe II

**5. Qualitätsmerkmal:** Sportliche und bildungsbezogene Erfolge der Absolventen

**Beurteilungskriterien:** Bedeutsamkeit der Eliteschule für die Sportart, Kadernominierungen bzw. Einsätze in Nationalmannschaften, Fluktuation, Anteil der Schulabschlüsse.

*Geht man von der naheliegenden Position aus, dass auch Eliteschulen zuallererst „Schulen“ sind und den Qualitätsansprüchen von Schulen entsprechen müssen, erkennt man die Grenzen dieser Merkmale und Kriterien. Ganze Bereiche von Schulqualität werden ausgeblendet. Es entsteht der Eindruck, dass Schule mit seinem (allgemeinen) Bildungsauftrag primär als „Bedingung“ für die sportliche Ausbildung gesehen wird. Vierzehn der sechzehn Bundesländer verfügen – mit unterschiedlichen Bezeichnungen versehen – über Texte, in denen die Qualitätsbereiche und Qualitätsmerkmale „guter“ Schulen ausführlich beschrieben werden. Dem DOSB kann dringend empfohlen werden, die darin enthaltenen Qualitätsverständnisse zu berücksichtigen. Nur so ist zu verhindern,*

*dass mit den Qualitätskriterien EdS kein falscher Anspruch erzeugt wird und vermeidbare Widersprüche gar nicht erst entstehen. Die Einengung des DOSB-Kriteriengefüges zu den EdS ist bereits in der vom DOSB zugrunde gelegte Definition einer EdS angelegt: „Eine Eliteschule des Sports ist eine Fördereinrichtung, die im kooperativen Verbund von Leistungssport, Schule und Wohnen Bedingungen gewährleistet, damit talentierte Nachwuchssportler und Nachwuchssportlerinnen sich auf künftige Spitzenleistungen im Sport bei Wahrung ihrer individuellen schulischen Bildungschancen vorbereiten können“ (1). Es wird in diesem Kontext von Verbund und Verbundsystemen gesprochen: Hier Leistungssport und Schule und Wohnen. Die Systeme haben dabei ihre jeweils eigene Logik. Letztlich steht man vor der Alternative zweier Wege: Entweder geht man den Weg der Entwicklung besonderer Kriteriengefüge für die einzelnen Bereiche, die sich dann bestenfalls ergänzen oder man geht den konsequenteren Weg einer zunehmenden Integration. Aber ist Leistungssport – verstanden als sportliche Spezialbildung – überhaupt in eine Schule integrierbar? Um Leistungssport für die Schule aufzubereiten, ihn als Bildungsgut, als Lehrplaninhalt, als Unterrichtsinhalt zu verstehen und behandeln zu können, muss er einen pädagogisch-didaktischen Transformationsprozess durchlaufen, damit er in die Schule „passt“. Ist es dann aber noch Leistungssport? Wieviel „Schule“ verträgt der Leistungssport und wieviel Leistungssport verträgt die Schule?*

*Albrecht Hummel*

(1) [www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Materialien/Eliteschulen/EdS\\_Kriterien\\_220408.pdf](http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Materialien/Eliteschulen/EdS_Kriterien_220408.pdf)

# Informationen

Zusammengestellt von Fabian Wolf, Gasanstaltstraße 29, 01237 Dresden

## Deutscher Präventionspreis 2010

Unter dem Motto „Gesund aufwachsen - Ganzheitliche Förderung von Heranwachsenden in der Sekundarstufe I“ sind beim diesjährigen Deutschen Präventionspreis 2010 bundesweit alle Schulen der Sekundarstufe I aufgerufen, ihre Konzepte und Praxisbeispiele einzureichen. Vom 26. Oktober 2009 bis zum 11. Januar 2010 können sich Schulleiterinnen und Schulleiter sowie Lehrerinnen und Lehrer mit ihrer Schule am Wettbewerb beteiligen. Für die Sieger stehen Preisgelder in Höhe von insgesamt 100.000 Euro zur Verfügung.

Der Deutsche Präventionspreis 2010 zeichnet Schulen aus, die Kinder und Jugendliche in ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung systematisch fördern. Eingeladen zum Wettbewerb sind bundesweit alle Schulen der Sekundarstufe I. Weiterführende Informationen sowie das Anmeldeformular können unter [www.deutscher-praeventionspreis.de](http://www.deutscher-praeventionspreis.de) eingesehen werden.

## Neue Schriftenreihe für Sportwissenschaft – Sportpraxis

In naher Zukunft wird eine neue Schriftenreihe im Logos Verlag zur Sportpraxis erscheinen. Die Schriftenreihe wird sich den theoretischen Grundlagen und praktischen Anwendungen von Bewegung, Sport und Spiel widmen. Die Beiträge versuchen eine Klärung von Bewegung, Sport und Spiel zu leisten, die als Phänomen das Leben von Menschen heute wesentlich bestimmen. Dabei wird ein besonderer Wert auf die enge Verbindung von Theorie und Praxis gelegt.

Prof. Dr. Herbert Haag, Herausgeber der Schriftenreihe betont zudem, dass sowohl Bücher in deutscher als auch in englischer Sprache veröffentlicht werden sollen.

Weitere Informationen dazu können im Internet unter [www.logos-verlag.de](http://www.logos-verlag.de) nachgelesen werden.

## Bundesweiter Wettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ gestartet

„Für die Umsetzung des nationalen Aktionsplans ‚IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung‘ sind die Vereine unverzichtbar. Wenn die Vereine sich mit uns gemeinsam für gesunde Ernährung und viel Bewegung engagieren, wird es uns gelingen, noch mehr Menschen zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren“, sagte Bundesernährungsministerin Ilse Aigner zum Start des bundesweiten Wettbewerbs „Unser Verein - IN FORM“ an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

„Vereine spielen im Alltag vieler Menschen eine wichtige Rolle. Hier wird Verantwortung gelernt und die Grundlage für bürgerschaftliches Engagement gelegt. Deshalb ist es so wichtig, die Vereine ins Boot zu holen“, sagte Bundesministerin Aigner.

Durch den Wettbewerb „Unser Verein - IN FORM“ sollen Vereine bei der Förderung eines gesunden Lebensstils unterstützt werden. Ziel ist die Bildung eines Netzwerkes von Vereinen, die sich für gesunde Ernährung und vielseitige Bewegung einsetzen. Im Sinne von IN FORM sollen gute und erfolgreiche Aktionen in den Vereinen bekannt gemacht und in die Breite getragen werden.

Alle Vereine, die sich für ausgewogene Ernährung und viel Bewegung

engagieren, können sich bewerben. Neben Preisgeldern von insgesamt 15.000 Euro werden Fortbildungsgutscheine und Medien im Wert von über 15.000 Euro verliehen.

Die DFB-Frauenfußballnationalmannschaft unterstützt den Wettbewerb als Pate.

Weitere Informationen sowie das Bewerbungsformular finden Sie im Internet unter [www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de).

## JUUS startet Wettbewerb „Natürlich sportlich“

Mit dem Wettbewerb „Natürlich sportlich“ sucht JUUS - Jugend für Umwelt und Sport, das Kooperationsprojekt der Deutschen Sportjugend (dsj) und der Naturschutzjugend (NAJU), Personen, für die Sport und Umwelt zusammen gehören und die eine Aktion oder Freizeit mit diesem Schwerpunkt planen. Im Rahmen des Wettbewerbs werden die besten Ideen und kreativsten Konzepte rund um das Thema Sport und Umwelt prämiert. Das Format der Bewerbung ist dabei frei wählbar. Alles was dazu geeignet ist, junge Menschen über Sport und Bewegung für Natur und deren Schutz zu begeistern, ist willkommen. Einsendeschluss ist der 30. Mai 2010. Zu gewinnen gibt es neben Geldpreisen in Höhe von insgesamt 2.250 € weitere tolle Sachpreise.

Ziel von JUUS, das von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt gefördert wird, ist es, für das Zusammenspiel von Sport und Umwelt zu sensibilisieren und Kinder und Jugendliche zu einem umweltgerechten Verhalten bei der Sportausübung anzuregen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.juus.de](http://www.juus.de).

## Zu diesem Heft

# Training in der Schule

Stefan König

Trotz nach wie vor vorhandener Skepsis und kritischer Gegenpositionen hat das Thema „Training in der Schule“ eine über 30-jährige Tradition – allerdings mit Blick auf den Output hinsichtlich konkreter Hinweise für Unterrichtsplanung und Unterrichtsgestaltung mit bescheidenem Erfolg. Nimmt man etwa das Schwerpunktheft der Sportwissenschaft von 1978 mit dem Thema „Training und Prävention im Schulsport“ (Heft 2-3) als „take off“ dieser Thematik, stellt Frey im Jahre 2002 und auch heute noch fest, dass nach wie vor eine Vielzahl von praxisrelevanten Fragen nicht oder nur unzureichend beantwortet sind. Hierfür tragen sowohl die Sportpädagogik als „Mutterdisziplin“ des Schulsports wie auch die Trainingswissenschaft Verantwortung, da beide nach wie vor nur mit großer Skepsis kommunizieren.

Einen praktikablen Vorschlag für eine mögliche Zusammenarbeit der beiden Disziplinen, die ja grundsätzlich auch eine Aufgabenverteilung einfordert, entwickeln Hohmann, Lames & Letzelter (2007, S. 282), indem sie deutlich machen, dass mit Blick auf den

Schulsport Sportdidaktik und Trainingswissenschaft eine Schnittmenge an Themen und konkreten Fragestellungen haben, die anhand gemeinsamer Forschungsarbeiten im Feld zu beantworten sind. Dieser Ansatz kann durchaus als eine Idee der Zusammenarbeit zwischen Sportpädagogik, Sportdidaktik und Trainingswissenschaft interpretiert werden; allerdings sollte diesbezüglich auch auf den Grundriss der Sportpädagogik von Prohl (2006, S. 16) rekurriert werden, sodass das in Abb. 1 dargestellte Konstrukt entsteht.

Klar wird aus dieser Darstellung auch, dass es im Gegensatz zum Wettkampf- und Leistungssport die Sportdidaktik ist, die im Schulsport auf der Basis eines pädagogischen Diskurses (vgl. Prohl, 2006, S. 13ff) Unterrichtsziele formuliert, die in bestimmten Fällen von der Trainingswissenschaft inhaltlich und methodisch bearbeitet werden.

Mit Blick auf die Schulsportforschung und den von Frey auch in diesem Heft angeprangerten Desideraten hinsichtlich des Kenntnisstandes um körperliche Förderung im Schulsport bedeu-

tet dies, dass insbesondere spezifische Formen von Grundlagenforschung, Anwendungsforschung und Evaluationsforschung (Hohmann, 2007) zum Einsatz kommen müssen, um offene Fragen beantworten zu können. Dazu bedarf es aber einerseits und nach wie vor eines größeren Interesses der Trainingswissenschaft am Schulsport, andererseits sollte aber auch die Sportdidaktik eine verstärkte Reflexionsbereitschaft bezüglich lernlos gelösten und lerngebundenen Trainings entwickeln (vgl. Ehni, 2000, S. 261).

Hierzu möchte das vorliegende Themaheft beitragen, indem es auf der Basis eines Übersichtsartikels von Frey zur Unterrichtsplanung Forschungsbeispiele vorstellt, die – dem Paradigma der Anwendungsforschung verpflichtet – Aussagen über die Wirksamkeit konditioneller Unterrichtsprogramme machen. Geschieht dies zukünftig auch auf der Basis pädagogischer und didaktischer Analysen, kann dies für die Zusammenarbeit von Trainingswissenschaft und Sportpädagogik ein Zeichen sein.

## Literatur

- Ehni, H. (2000). Trainieren und Wettkämpfen. In Wolters, P., Ehni, H., Kretschmer, J., Scherler, K. & Weichert, W. (Hrsg.), *Didaktik des Schulsports* (S. 259 – 294). Schorndorf: Hofmann
- Frey, G. (2002). Möglichkeiten und Grenzen des Beitrags der Trainingswissenschaft für den Schulsport – eine Bilanz der Enttäuschungen und der Hoffnung. *sportunterricht* 51 (10), S. 299 – 304.
- Hohmann, A. (2007). Sportwissenschaft und Schulsport: Trends und Orientierungen (3) – Trainingswissenschaft. *sportunterricht* 56 (1), 3 – 10.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2007). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. 4. Aufl. Wiebelsheim: Limpert.
- Prohl, R. (2006). *Grundriss der Sportpädagogik*. 2., stark überarbeitete Auflage. Wiebelsheim: Limpert.

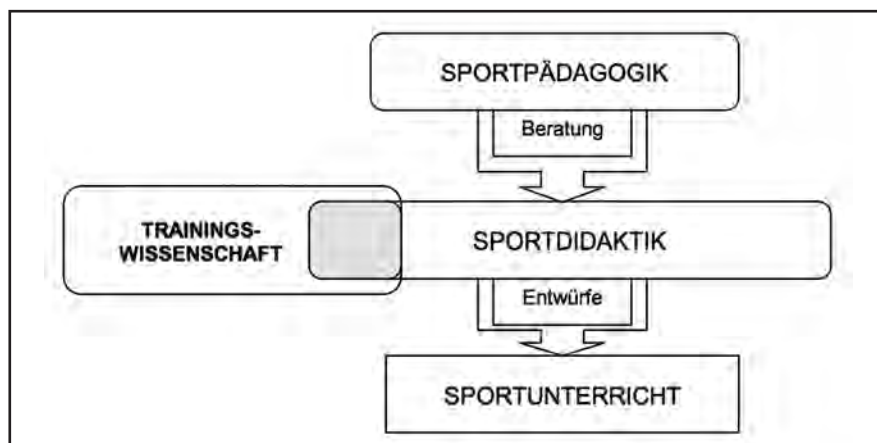


Abb. 1: Beiträge von Sportpädagogik, Sportdidaktik und Trainingswissenschaft zum Sportunterricht (in Anlehnung an Hohmann, Lames & Letzelter, 2007, S. 282 und Prohl, 2006, S. 16)



# Körperliche Belastung aus didaktischer und trainingsmethodischer Sicht:

## Kriterien einer effektiven (auch) konditionsorientierten Unterrichtsplanung

Günter Frey

### Alte aktuelle Argumente

*„Wenn man sich erstens von einem ganzheitlichen Menschenbild leiten lässt, nach dem die körperliche Verfassung ein grundsätzlich ebenbürtiger Pfeiler menschlichen Wohlbefindens ist, wenn zweitens der Heranwachsende neben sozialer und materialer auch körperliche Grunderfahrung, z.B. über Anstrengung, Ermüdung und Erholung, sowie drittens für eine optimale Entwicklung ausreichend intensive Bewegungsreize braucht, wenn viertens motorische Lernprozesse untrennbar mit einer biologischen Komponente, z.B. der Kraft, verbunden sind, und wenn man fünftens durch Training für die außerschulische Selbständigkeit bedeutsames Handlungswissen vermitteln und stabile Gewohnheiten aufbauen kann, so ist einsichtig, warum Ziele wie ‚Gesundheit‘ oder ‚Sportliches Können‘ gerade auch wieder in der neueren didaktischen Literatur enthalten sind“ (Frey, 1983, S. 369 f.).*

Die diesem Zitat aus dem bereits vor zweieinhalb Jahrzehnten erschienenen „Trendbericht Trainingslehre“ zugrunde liegende Literatur (Frey, 1981, S. 13-19; Frey & Hildenbrandt 1995, S. 63-72) ist inzwischen alt. Aber Kern der bei Wydra (2009, S. 195) zusammengefassten aktuellen Veröffentlichungen ist in ähnlicher Weise die nachlassende körperliche Verfassung der Kinder und Jugendlichen in Deutschland (Bös, 2003; Racek, 2002). Die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit be-

trachtet Söll (2006) gar als Hauptaufgabe des Sportunterrichts. Auch Hummel (2005, S. 353) sieht erheblichen Handlungsbedarf: „Pädagogisch anspruchsvoller, ‚guter‘ Sportunterricht ist immer auch ein übungsintensiver Sportunterricht“. Anstrengung und Leistung sollten als sportpädagogische Kategorie anerkannte Leitideen sein (Brettschneider 2005, S. 321).

Nun hat der mehrperspektivische Schulsport sicher auch andere anzuerkennende Aufgaben, aber in Anlehnung an Grupe (1976) hat auch Kurz schon 1978 Training als einen „pädagogischen Begriff“ betrachtet (vgl. S. 140) und diesen genauso begründet wie Hildenbrandt (1973, 1981). Von Anfang an wurde bereits „bei der Legitimierung der Leibeserziehung ... auf körperbezogene Argumente ... größter Wert gelegt, und ganz ohne Zweifel hat gerade dieses Argument die Etablierung der Leibeserziehung als Schulfach überhaupt erst möglich gemacht. Auch die von Wolf (1974) zusammengestellten Dokumente der Bemühungen des Deutschen Sportbundes und alle nach dem Zweiten Weltkrieg ergangenen Richtlinien der verschiedenen Kultusministerien zeigen mit großer Deutlichkeit und regelmäßig wiederkehrender Beharrlichkeit die Dominanz dieses Argumentationsmusters. Aus heutiger Sicht war und ist damit immer auch ein Argument für Training verbunden“ (Frey, 2002, S. 299), was im Jahr 2000 zu einem diesbezüglichen *Symposium der Sektion Trainingswissenschaft der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft* in Rostock führte.

### Die Fragwürdigkeit der Realisierbarkeit körperorientierter Ziele und das Dilemma der Wissenslücken

Schulsport hat die Aufgabe, eine breite und unspezifische konditionelle Grundlage zu schaffen, während es im Vereinssport um die Ausprägung spezifischer Fähigkeiten auf höherem Niveau geht. Die Vermutung liegt aber nahe, dass sich der Schulsport in der paradoxen Situation befinden könnte, sich ständig mit Argumenten zu rechtfertigen, deren Realisierung aus trainingswissenschaftlicher Sicht äußerst fragwürdig ist. Zwar ist die Phase der 1960er/70er Jahre überwunden, zu der man körperliche Schwäche als sinnvolle Anpassung an eine bewegungsarme Umwelt akzeptierte (Böhme, Gadow, Guldendpfennig, Jensen & Pfister, 1971, S. 92 f., 96 f.) und ein Teil der Lehrerschaft Training als „unpädagogisch“ ansah, sich demzufolge nicht überwinden konnte, Schülerinnen und Schüler körperlich zu belasten. Aber es stimmt nachdenklich, wenn Brettschneider im Jahr 2005 (vgl. S. 321) erneut von einer notwendigen „Renaissance“ der physischen Anstrengung im Sinne einer Wiederanerkennung spricht. Darbte der Schulsport auch in den 1980er und 1990er Jahren – zumindest aus didaktischer Sicht? Es bleibt die Hoffnung, dass die meisten Lehrerinnen und Lehrer ihre Schüler körperlich gefordert und damit gefördert haben.

Dennoch steht die Frage im Raum, ob Schulsportstunden, sieht man

die niedrige Stundenzweitnutzung des einzelnen Schülers, konditions-wirksam sind. Wenn sie es sind, dann stellt sich das Problem der Trainingshäufigkeit, also der Sportstundenzahl und ihrer Verteilung über die Woche. Stimmt der vorhandene oder nicht vorhandene Effekt mit den hehren Zielen der Bildungspläne überein? Sollte das der Fall sein: Geht er während der Ferien wieder verloren?

Zur Beantwortung dieser Fragen gibt es nur wenige alte Untersuchungen, die aber teilweise Anlass zu einer gewissen Zuversicht geben: Von Weidemann (1970), Hettinger u.a. (1975), Hettinger (1978), Letzelter (1983) und Steinmann (1988, 1990) stammen die umfassendsten Erhebungen zur Wirksamkeit von *Schulsportstunden* und zur jeweiligen Effektivität verschiedener *Belastungshäufigkeiten* pro Woche. Dietrich (1964), Kretschmer (1974), Hoppe und Vogt (1979) untersuchten mit erschreckenden Ergebnissen die *effektive Tätigkeitszeit* an 20.000 Schülerinnen und Schülern, Letzelter und Letzelter (1986) sowie Diekmann und Letzelter (1987) unter anderem die der Auswirkung von *Ferieneinschnitten*.

Insbesondere der Deutsche Sportlehrerverband prangerte drei Jahrzehnte lang gebetsmühlenhaft die (zu) geringe *Sportstundenzahl* und die *Unterrichtsausfälle* als entscheidendes Kriterium der Trainingswirksamkeit an. In den 1960er Jahren bescheinigte eine UNESCO-Studie Deutschland mit durchschnittlich 2 Stunden/Woche gegenüber anderen Ländern einen schlechten Platz (Karl, 1965, S. 14). Unter dem Druck der Bildungsreform war Mitte der 1970er mit 2,5 Stunden ein besserer Wert erreicht (Garske, 1978, S. 143; Wutz, 1977), und 1988 war die dritte Pflichtsportstunde bundesweit eingeführt. Das hielt einem europäischen Vergleich stand, wenngleich jüngere Schüler, Mädchen und Schüler mit kürzeren Schullaufbahnen benachteiligt waren (DSB, 1975, S. 13). Dann begann die Stundenstreichung. Die dritte Stunde ist inzwischen praktisch abgeschafft. Jeder Direktor konnte sie

absetzen, wenn es an Lehrern mangelte. Die restriktive Einstellungspolitik der 1980er Jahre wirkte sich aus. Jedenfalls tendiert der Schulsport im wiedervereinigten Deutschland erneut zu einer einzigen Doppelstunde pro Woche.

Man kann wohl davon ausgehen, dass *drei* Belastungseinheiten, die nur selten angeboten werden, zumindest bei Schülern mit nur durchschnittlicher Verfassung zu recht guten Effekten führen und *optimal* wären – z.B. eine Freiluft-, eine Hallen- und eine Schwimmbadeinheit in der Grundschule. *Zwei* Trainingseinheiten pro Woche (nicht zwei Stunden insgesamt) liegen bereits nahe an den *Mindestanforderungen*, d.h. begrenzte Effekte lassen sich noch nachweisen. Und eine *einzig*e Doppelstunde bewegt sich dann bereits *unter* den Mindestanforderungen, wenn weder *langfristig* noch *regelmäßig* vorgegangen wird (Frey & Hildenbrandt, 1995, S. 101-106).

Für diese Aussagen spricht einiges, aber wissenschaftliche Sicherheit gibt es im Hinblick auf die Verwirklichung körperorientierter Ziele kaum. Die trainingswissenschaftliche Forschung ist spärlich. Die Ergebnisse sind älteren Datums und kaum verifiziert. Wydra (2009) beklagt zu Recht diese Quellen, „deren Relevanz für den heutigen Sportunterricht im Dunkeln bleibt“ (vgl. S. 195). Seit den Grundlagenwerken der „Einführung in die Theorie der Leibeserziehung und des Sports“ (1980), der „Sportwissenschaft“ (1978), der „Sportpädagogik“ (1981) und des „Trainings im Schulsport“ (Frey 1981), die damals einen vielversprechenden neuen Gegenstandsbereich der Trainingswissenschaft zu öffnen schienen, sind nur wenige Untersuchungsergebnisse zu dieser bedeutsamen Thematik veröffentlicht worden.

Das macht die Vernachlässigung des Schulsports durch die Trainingswissenschaft offenkundig: Drei Jahrzehnte Desinteresse, auch wenn der Sport in der Schule erfreulicherweise wieder in den Blickwinkel einzelner Wissenschaftler rückt

(Hummel & Adler, 2005; Wydra & Leweck, 2007; Wydra, 2009). Die wesentliche Literatur der Allgemeinen Trainingslehre, die den trainierenden Menschen jeden Alters und jeden Geschlechts auf jedem Leistungsniveau und in den verschiedensten Institutionen zum Gegenstandsbereich der Forschung haben sollte, ist demzufolge im Gegensatz zu den Erkenntnissen im Feld des Wettkampfsports ernüchternd.

In den sich beispielsweise umfangreich zu Fragen der Leistungsdiagnostik, der Regeneration und der Ernährung, des Höhentrainings und des psychologisch orientierten Trainings äußernden Standardwerken „Handbuch Trainingslehre“ (Martin, Carl und Lehnertz, 1993), „Trainingslehre – Trainingswissenschaft“ (Schnabel, Harre & Krug, 2008) und „Optimales Training“ (Weineck, 2007) taucht der Begriff „Schulsport“ in der Gliederung überhaupt nicht auf. Die 756 Seiten umfassende Trainingsgrundlage der „Sportmedizin“ (Hollmann & Strüder, 2009) widmet der Thematik in Form von Gründen für Schulsportbefreiungen zweieinhalb Seiten (vgl. S. 516-519), die „Einführung in die Trainingswissenschaft“ (Hohmann, Lames & Letzelter, 2007) immerhin zwölf, davon drei tatsächlich anwendungsbezogenen Studien (vgl. S. 263-266).

Es gibt keine Trainingslehre des *Schulsports*. Zwar können wir teilweise aus einer Wissensdichte schöpfen und viele Fragen mit den Theorien der Allgemeinen Trainingslehre beantworten, z.B. solche zur Trainier- und Belastbarkeit oder einem effektiven Ausdauertraining, aber diese heute intersubjektiv gültigen Aussagen zu den Trainingsmethoden sind, historisch bedingt, aus dem ursprünglich allein vorhandenen Gegenstandsbereich des *Wettkampfsports* abgeleitet. Daraus resultieren gleichsam Wissenslücken (Abb. 1), denkt man an die schulspezifischen Probleme der Stundenverteilung über die Woche und die Stundenlage am Tag, an die Belastungsreihenfolge in einer Sporteinheit oder die Notwendigkeit der

Differenzierung in einer heterogenen Großklasse sowie an die Sportstundenzahl. Die Frage nach der Mindesthäufigkeit gehört nicht zum erkenntnisleitenden Interesse einer ursprünglich aus dem Wettkampfsport entstammenden Trainingslehre. Selbstverständlich trainiert ein Athlet häufig. Minimalbedingungen zu thematisieren, das erübrigt sich sowohl in der Sportpraxis als auch in der Forschung.

Im historisch jüngeren Gegenstandsbereich des Breitensports spielen sie hingegen durchaus eine Rolle. Was ist mindestens zu tun, um fit zu werden oder gesund zu bleiben? Aussagen hierzu findet man daher nicht in den Standardwerken der Allgemeinen Trainingslehre, sondern eher in sportmedizinisch orientierten Zeitschriften. Die schulsportnahe Trainingslehre entlehnt sich demzufolge notgedrungen auch Wissen aus anderen speziellen Trainingslehren, z.B. gerade der des Breitensports. So lässt sich z.B. aus Ergebnissen zu Freizeit- oder Betriebssportgruppen die vage Aussage ableiten, Längerfristigkeit, also das regelmäßige Belasten während eines ganzen Schuljahres, könne in gewisser Weise die geringe Sportstundenzahl kompensieren (Frey & Hildenbrandt, 1995, S. 106–108). Aber gewonnen wurden diesbezügliche Erkenntnisse teilweise in einem ganz anderen Forschungsfeld und an erwachsenen Probanden – für die Schule ein „Halbwissen“ (siehe Abb. 1).

**Konsequenz: Beharrlichkeit und Pragmatismus**

Die Spezielle Trainingslehre des Schulsports beruht oft auf aus dem Gegenstandsbereich des Breitensports und der Allgemeinen Trainingslehre entlehnten Forschungsergebnissen sowie auf älteren aus dem Bereich der Schule, die engagierte Lehrer selbst festgestellt haben, wie z.B. Karl (1982) und Strähle (1984) zur Ausdauer. Oder sie bezieht sich auf Seminar- bzw. Referendarsarbeiten mit kleiner Erhe-



Abb. 1: Wissensdichte, Wissenslücken und „Halbwissen“ zu schulsportorientierten Trainingsfragen (Frey, 2002, S. 302).

bungsmasse, z.B. zur Kraft (Stehle 1980). Es ist mühsam, all die offenen Fragen des Schulsports so zu beantworten und gesicherte Konzepte, gar pädagogische, für die Praxis zu entwickeln. Daher ist es, wenn man körperorientierte Ziele für erstrebenswert hält, konsequent, auch auf einer bislang eher dünnen wissenschaftlichen Basis weitere Untersuchungen durchzuführen, Mosaiksteinchen zu einer Trainingslehre unter den realen Bedingungen der Schule beizusteuern. Dieses Heft ist hierzu ebenfalls ein Beitrag. In ihm werden neuere Untersuchungen vorgestellt und durch einige Erhebungen anderer Ausgaben des „sportunterrichts“ ergänzt.

Keyßner & Horn (2009) fragen, ob sich durch ein fünfwöchiges *Ausdauertraining* Effekte unter den Rahmenbedingungen des Schulsports erzielen lassen. Untersucht wurden 137 Probanden, die im Durchschnitt 15,5 Jahre alt waren und sechs 9. Klassen Schwäbisch Gmünder Real- und Hauptschulen angehörten. Beim Cooper-Test und der Verringerung der Gehzeiten konnten insgesamt Leistungszuwächse festgestellt werden. Auch wenn die Kontrollgruppe aus wissenschaftlicher Sicht zu gering war, so kann bei einem Untersuchungszeitraum von nur einem reichlichen Monat doch angenommen werden, dass

die Verbesserung nicht (kaum) wachstumsbedingt sein kann.

Und was zunächst wohl als methodisches Problem angesehen wurde, nämlich dass die Hauptschüler nur einmal pro Woche trainierten, die Realschüler zweimal, darf im Nachhinein als Glücksfall angesehen werden. Der Unterschied sollte nicht auf die Qualität des Trainings oder gar auf die Schulart zurückgeführt werden. Vielmehr zeigt sich die Überlegenheit von zwei Belastungseinheiten gegenüber einer – und damit die Bedeutung der dritten Sportstunde.

Im *Kraftbereich* wurden verschiedene Methoden getestet: klassisches Maximal- und Schnellkrafttraining, sanftes Training ohne Ausbelastung, Einsatztraining und Kombinationen davon. Darauf scheint es gar nicht so sehr anzukommen, denn sie alle führten erfreulicherweise zu Effekten. Reuter & Buskies (2001) wiesen dies bei 28 15-jährigen und 32 12-jährigen Schülern nach, die zehn Wochen lang zweimal pro Woche vier Kraftübungen mit je drei Sätzen absolvierten und Steigerungsraten zwischen 20 und 30 Prozent erzielten. Messbare Erfolge ergab auch die Studie von Thienes & Austermann (2006, S. 324 f.) bei 27 Jungen und 33 Mädchen im Alter von 15 Jahren, die neun Wochen



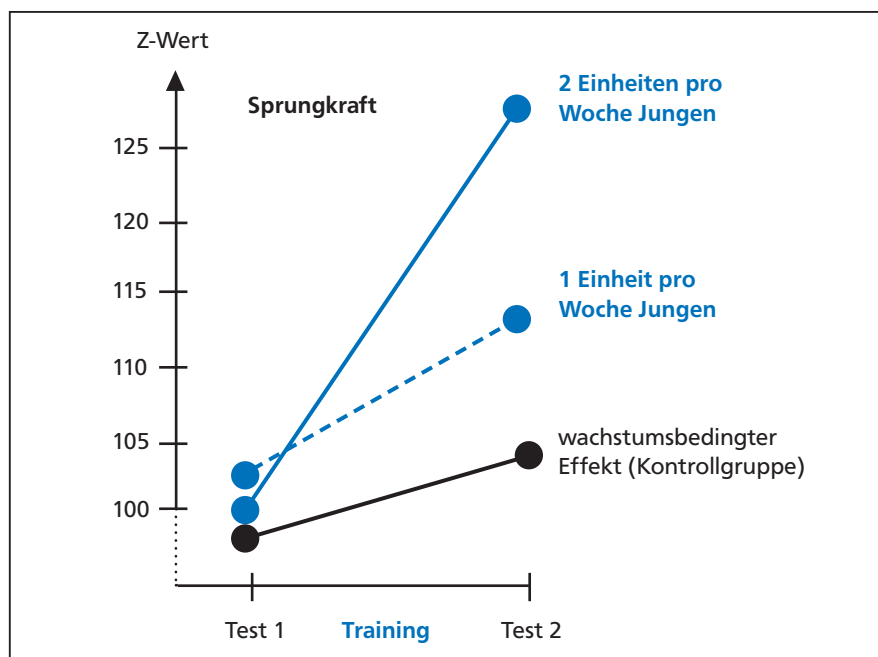


Abb. 2: Trainingsgewinne in der komplexen Sprungkraft in Abhängigkeit von verschiedenen Trainingshäufigkeiten (Steinmann 1988, S. 96 und 1990, S. 327 ff.; Letzelter 1983, 74).

lang sogar nur ein einmaliges Einsatztraining pro Woche ohne Ausbelastung durchführten. Dies lässt für den Schulsport, der keinen größeren zeitlichen Trainingsaufwand erlaubt, hoffen. Nichtsdestotrotz zeigt aber die umfangreiche Untersuchung von Steinmann (1988, 1990) an 192 Jungen von 11 und 14 Jahren, die einem Häufigkeitsvergleich bei 20-minütigem Maximal- und Schnellkrafttraining unterzogen wurden, den großen Unterschied im Effekt zwischen zwei- und nur einmaligem Training pro Woche (siehe Abb. 2).

Am wenigsten erforscht ist das *Beweglichkeitstraining* unter Schul-sportbedingungen. Möglicherweise reicht hier ein Umfang, der geringer ist als bei Kraft- und insbesondere bei Ausdauerbeanspruchungen, doch fehlen vergleichende Untersuchungen. Selbst einmaliges Training pro Woche über 15 Minuten führte bei 141 Mädchen der Klassen 7 bis 10 nach zwei Monaten zu signifikanten Effekten (Spagat, Hüftbeugen, Ausschultern, Brücke, Rumpfbeuge), wobei kein Unterschied zwischen der statischen, der dynamischen und der CHR-Methode festzustellen war (König, 2009).

Zu genau denselben Ergebnissen gelangen König & Geschl (in diesem Heft) bei identischem Untersuchungsdesign einer noch wesentlich größeren Erhebungsmasse von 927 Schülerinnen und Schülern der Klassen 3 bis 10: Effekte bei verschiedensten Methoden.

Auch *koordinative Trainingseffekte* ließen sich nachweisen, obwohl eine Schule zwölf Wochen lang zwei Hallen nur 60 Minuten zur Verfügung stellte - einmal pro Woche. Die Probanden verbesserten sich in drei von fünf Gleichgewichtstests im Gegensatz zur Kontrollgruppe signifikant (König, 2007).

### Bedingungen für nachhaltige körperliche Effekte

Schulsport kann also unter bestimmten Voraussetzungen auch unter den heutigen und sicher nicht optimalen Rahmenbedingungen zu messbaren konditionellen und koordinativen Ergebnissen führen. Ob er mehr oder weniger bzw. gar nicht effektiv ist, das hängt zum einen von den *Ländern* und deren *Schulverwaltungen* ab, zum anderen von den *Lehrerinnen* und *Lehrern* selbst.

Jeder, der Ziele wie „Gesundheit“, „Fitness“ oder „Sportliches Können“ befürwortet, gar in Präambeln von Lehrplänen - sei es entweder aus volkswirtschaftlich-finanziellen oder anthropologisch-pädagogischen Gründen - schreibt, muss die Wiedereinführung der Ende der 80er Jahren schon einmal realisierten dritten Sportstunde im Sinne von wenigstens *zwei Belastungseinheiten* pro Woche fordern. Sie sind aus trainingswissenschaftlicher Sicht „das Maß aller Dinge“ - das zeigen erneut auch die Untersuchungen von Keyßner und Horn (in diesem Heft) sowie von Wydra (2009). Zudem sollten die Trainingseinheiten *gleichmäßig* über die Woche *verteilt* und nicht alle für dieselbe Klasse frühmorgens oder mittags zu Zeiten angesetzt werden, die für körperliche Belastungen *ungünstig* sind.

Aber auch jede einzelne Kollegin und jeder Kollege sollte seinen Teil dazu beitragen, damit körperliche Adaptationsprozesse in bescheidenem Ausmaß im Schulsport ablaufen können. Zunächst müssen die *Mindestanforderungen* an die Belastung gewährleistet sein (siehe Abb. 3 auf der folgenden Seite).

Die Stunden sind aus methodisch-organisatorischer Sicht zeitlich zu intensivieren, sowohl aus Sicht der *Stundenzeitnutzung* (Wydra, 2009) als auch aus Sicht der *effektiven Tätigkeitszeit* des einzelnen Schülers. Sie darf nicht nur (schlechtestenfalls) fünf bis (bestenfalls) 16 Minuten in der Stunde betragen (Hoppe & Vogt, 1979).

Die Sportstunde ist, damit sich die Effekte nicht gegenseitig aufheben, im Hinblick auf die *Belastungsreihenfolge* zudem sinnvoll aufzubauen. Insbesondere gilt: Spezifisches statt allgemeines Aufwärmen! Koordination vor Kondition! Schnelligkeit und Kraft vor Ausdauer! Und es ist gegebenenfalls zu differenzieren, d.h. richtig zu dosieren, insbesondere in leistungsheterogenen Gruppen. Die „äußere“ Belastung der Aufgabenformulierung

**„Goldene Zahlen“ körperliche Belastung**

<p style="text-align: center;"><b>Herzfrequenz/min</b></p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">160</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nachlassender Geräuschpegel</li> <li>• tiefere Atmung, gute Gesichtsfarbe, Schweißperle</li> <li>• Nicht: weiße Nasenspitze, Hecheln!</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Minuten Ausdauer</b></p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausbelastungswiederholungen beim Kräftigen</li> <li>• Sekunden Stretching oder Wiederholungen bei geführtem Dehen</li> </ul>
--	---

**Ergänzend Schnelligkeit:**

**5 - 3 x 30 x 50 m Sprint zu 100% bei 3-5 min Pause**

**Die Gefahr der Unterforderung ist größer als die der Überforderung!**

Abb. 3: Mindestanforderungen an das Training (Frey & Hildenbrandt 1995, S. 72-90).

muss unterschiedlich gewählt werden, damit die „innere“ des individuellen Anstrengungsgrades gleich ist, z.B. dadurch, dass nur die Belastungszeit vorgegeben wird, nicht aber auch die Streckenlänge oder umgekehrt.

### Die Chance: Kontinuitäts- und Akzentuierungsmethode – der Stoffplan

Am wichtigsten ist allerdings, dass Sportlehrerinnen und Sportlehrer nicht sporadisch belasten, sondern mittelfristig *planen*. Zielgerichtetheit ist das entscheidende Kriterium des Trainings, und nur auf diese Weise können nachhaltig Effekte zustande kommen. So wie man beim Lernen und Spielen über eine gewisse Zeit abwechselnde Schwerpunkte setzen kann (Freilaufen/Freispielen, Barren/Schaukelringe, Badminton/Hallenhockey, Pritschen/Baggern, Radtour, Hochsprung/Drehwurf, Brust- und Rückenkraul, Orientierungslauf/Bergwandern Schullandheim), so müsste dies auch bei der Ansteuerung der konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit sein.

*Stoffverteilungspläne* eines mehrperspektivischen Unterrichts verhindern auf der Basis des Epochenunterrichts, dass trotz Lehrplan in einem Schuljahr ganz wenige und immer dieselben Inhalte angeboten werden, aber auch, dass diese planlos-chaotisch von Stunde zu Stunde wechseln. Sie ermöglichen angesichts der extensiven Lehrpläne die dringend notwendige Gewichtung der Inhalte im Hinblick auf verschiedene Altersstufen und ein koordiniertes Vorgehen der Sportlehrer einer Schule. Und sie gewährleisten aus trainingswissenschaftlicher Sicht die wichtige Stabilisierung biologischer Effekte.

Zwei Ansätze sind hier denkbar. Sie schließen sich gegenseitig nicht aus, sind eher eine Angelegenheit der altersbezogenen Reihenfolge: Die *Kontinuitäts- oder Vielseitigkeitsmethode* geht davon aus, dass bis zur Erarbeitung eines stabilen und nicht mehr so störanfälligen Grundlagenniveaus sämtliche körperlichen Systeme des Bewegungsapparates, des Stoffwechsels, des Herz-Kreislauf- und des Nervensystems angesprochen werden müssen. So bilden sich die Effekte bei Anfängern nicht zurück. Dies gilt insbesondere für die Grundschule, in der zudem auch aus kör-

perlicher Sicht Abwechslungsreichtum gefragt ist: Joggen, rennen, drücken, schieben, hangeln, dehnen, geschickt sein. Dass dies funktionieren kann, hat Hettinger gezeigt (1978).

Aber es besteht bei der geringen Nutzung von ca. 30 Minuten pro Einzelstunde die Gefahr, sich zu verzetteln. Nach der Grundschule ist es daher denkbar, im Hinblick auf die konditionellen Fähigkeiten *blockartige* Akzente zu setzen, um den Mindestanforderungen an Umfang und Dauer besser gerecht werden zu können. Dies entspräche dem amerikanischen System, in dem sich Schülerinnen und Schüler für eine gewisse Zeit entscheiden können: Fitness, Cross Country Jogging, Weight Training, Aerobics.

Hildenbrandt hat diese Blocksetzung und das spätere „Aufgreifen“ eines Reizes schon 1981 (vgl. S. 17) vorgeschlagen: 4-6 Wochen Kraft, 4-6 Wochen Schnelligkeit, 4-6 Wochen Ausdauer, Ferien, erneuter Beginn mit dem „*Weckreiz* Kraft“.

Er geht allerdings davon aus, dass sich das jeweils erzielte Leistungsniveau wieder auf den ursprünglichen Zustand zurückbildet. Da die Rückbildung in der Regel aber langsamer verläuft als der Aufbau, weil bei durchschnittlich trainierten Schülern die Reize stabiler sind als bei Hochtrainierten und zudem breiter streuen, also z.B. die Kraft in Form von Erhaltungsreizen auch bei der folgenden Schnelligkeits- und Ausdauerarbeit angesprochen wird, kann davon ausgegangen werden, dass sich das Niveau nach der Unterbrechung z.B. des Krafttrainings nicht restlos verliert (Frey & Hildenbrandt, 1995, S. 106-108). Dies zeigt auch die klassische Untersuchung von Diekmann und Letzelter (1987, S. 249-262). Mehr als 100 Kinder trainierten jeweils nach den Sommerferien ein Vierteljahr lang zweimal wöchentlich die Schnellkraft. Die Unterbrechung betrug hier sogar neun Monate, und trotzdem waren die Effekte noch da, der Leistungszuwachs deutlich steiler als bei der Kontrollgruppe (siehe Abb. 4 auf der folgenden Seite).



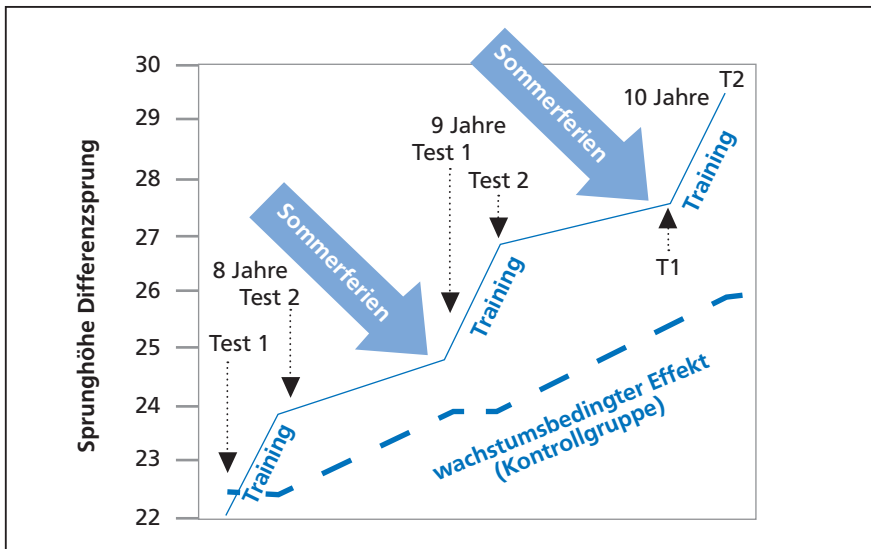


Abb. 4: Entwicklung der Testleistungen in der vertikalen Sprungkraft. Die Ergebnisse sind bei den Mädchen sowie bei der Stoß- und Sprinkraft ähnlich (Diekmann & Letzelter, 1987, 285, 287; Letzelter & Letzelter 1986, 194).

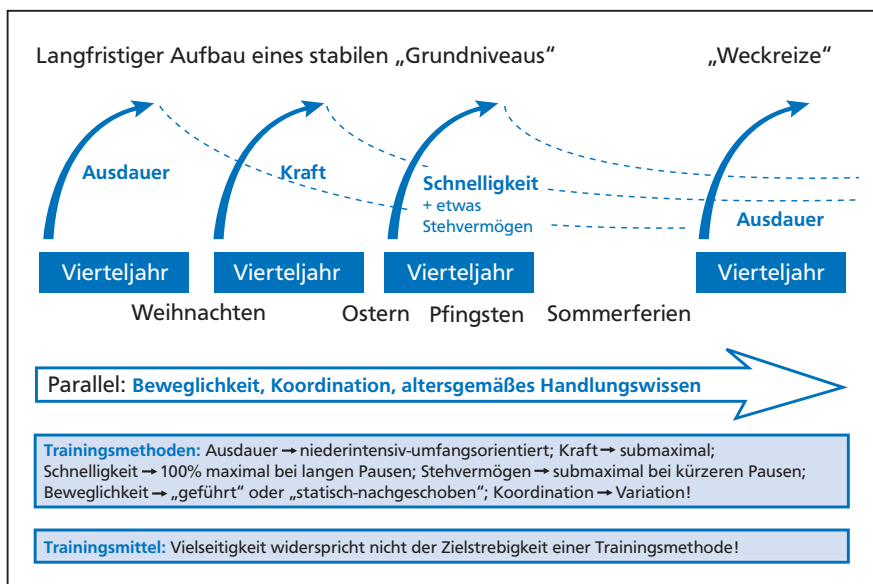


Abbildung 5: Konditionsorientierte Blocksetzung der Akzentuierungsmethode der Weckreiztheorie im Rahmen eines mehrperspektivischen Unterrichts mit Epochen des hier graphisch nicht dargestellten Erfahrung-Sammelns, Lernens und Spielens.

Will man die in Abbildung 5 an einem Schuljahr ausgerichtete Akzentuierungsmethode bzw. die Weckreiztheorie insgesamt nur auf ein Vierteljahr oder auf ein halbes Jahr beziehen, so verkürzt man die für das jeweilige körperliche System leistungsabträglichen Pausen zwischen den Blöcken dadurch, dass man die gut verträglichen Einheiten der Muskulatur und Nervensystem ansprechenden Kraft und

Schnelligkeit zusammenlegt. Am besten fängt man aber nicht mit ihnen, sondern mit der das Herz-Kreislauf-System fordernden Ausdauer an. Bei dieser ist die Rückbildungstendenz geringer als bei den beiden anderen.

Dennoch schwankt der spezielle Trainingszustand. Er ist deutlich erlebbar, d.h. er sensibilisiert die Schüler für die parallele Wissensvermittlung: *Trainieren lernen, das*

*Trainieren trainieren!* Dabei brauchen die konditionellen Fähigkeiten nicht immer mit ein und demselben Trainingsmittel angesteuert zu werden. Nichts spricht auch hier gegen Abwechslung. Training muß nicht rigide und monoton sein. Die Kraft kann mit Medizinball, Langbank, Fahrradschlauch oder Partner angegangen werden, die Ausdauer durch Laufen, Schwimmen, Radeln, Musikgymnastik oder durch Spiele.

Diese Methode ist nur Teil eines Unterrichts unter verschiedenen Sinnrichtungen, meint keinesfalls die von Wydra zu Recht abgelehnte „Verkürzung des Sportunterrichts auf Konditionstraining“ (2009, S. 201). Dass die physische Blockbildung trotzdem zum Erfolg führen kann, das verdeutlichen u.a. die in diesem Heft nachfolgend abgedruckten Schulerhebungen und Forschungsberichte.

Sie zeigen darüber hinaus, dass Beweglichkeit ebenfalls kompaktakzentuiert angeboten werden kann, wenn es um die Erweiterung der *Bewegungsamplitude* geht. In kürzerer Form gehört das Dehnen allerdings zu jedem Aufwärmen, weil die Erhebungen zu einer unter Umständen nicht gegebenen Verletzungsprophylaxe noch nicht bestätigt sind bzw. die zur geringfügigkurzzeitigen Schnellkraftreduktion eher den Wettkampfsport betreffen (Frey, 2006, 18-29).

Und die Ergebnisse des Heftes machen deutlich, dass die „Weckreiztheorie“ auch dann funktionieren kann, wenn sich der Plan statt auf ein ganzes nur auf ein halbes Schuljahr bezieht. Doch sollten die jeweiligen Trainingsepochen nicht kürzer als eineinhalb Monate sein.

#### Literatur

- Böhme, J.-O., Gadow, J., Guldenpfennig, S., Jensen, J. & Pfister, R. (1971). *Sport im Spätkapitalismus*. Frankfurt/M.
- Bös, K. (2003). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider, *Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 85-107). Schorndorf: Hofmann.
- Brettschneider, W.-D. (2005). Brennpunkt - Vonnöten: Eine strukturelle und in-

- haltliche Neuorientierung des Sportunterrichts. *sportunterricht*, 54, 321.
- Deutscher Sportbund. (1975). *Sportlehrer-ausbildung. Analyse und Reform*. Frankfurt/M.: Haßmüller.
- Diekmann, W. & Letzelter, M. (1987). Stabilität und Wiederholbarkeit von Trainingszuwachs durch Schnellkrafttraining im Grundschulalter. *Sportwissenschaft*, 17, 280-293.
- Dietrich, W. (1964). *Intensivierung des Turnunterrichts durch Zusatzaufgaben*. Berlin: Volk und Wissen.
- Frey, G. (1981). *Training im Schulsport. Bedingungen und Grenzen körperlicher Förderung durch Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Frey, G. (1983). Trendbericht Trainingslehre. *sportunterricht*, 32, 365-381.
- Frey, G. (2002). Möglichkeiten und Grenzen des Beitrags der Trainingswissenschaft für den Schulsport – eine Bilanz der Enttäuschungen und der Hoffnung. *sportunterricht*, 51, 299-304.
- Frey, G. (2006). Das Dehnen und Kräftigen bietet vielfältige Möglichkeiten – geeignete Konzepte für jedermann. In: Württembergischer Landessportbund / Sportärzteschaft Baden-Württemberg, *Kräftigung und Stretching – Mythos und Aktualität* (S. 13-31). 30. Sportmedizinisches Seminar am 4. November. Stuttgart: Initial Medien.
- Frey, G. & Hildenbrandt, E. (1995). *Einführung in die Trainingslehre. Teil 2: Anwendungsfelder*. Schorndorf: Hofmann.
- Garske, U. (1978). Über die Grenzen der Gesunderhaltung und Gesundheitserziehung durch Sportunterricht in der Schule. *sportunterricht*, 27, 143-145.
- Grupe, O. (1976). Leibeserziehung und Wohlbefinden. *Sportwissenschaft*, 6, 355-373.
- Hettinger, T. (1978). Training und Schulsport. Untersuchungen zur physischen Belastung und Leistungssteigerung im Sportunterricht. *Sportwissenschaft*, 8, 205-221.
- Hettinger, T., Burs, P., Diepers, U., Kloos, G., Ludwig, H. & Spartz, H. (1975). *Schulsport im Blickwinkel sportmedizinischer Betrachtung – eine Studie am Steibart-Gymnasium Duisburg*. Oberhausen 1975: Der Kultusminister des Landes Nordrhein-Westfalen, Beiheft 5.
- Hildenbrandt, E. (1973). Trainingslehre. In O. Grupe (Hrsg.), *Einführung in die Theorie der Leibeserziehung* (S. 299-322). Schorndorf: Hofmann.
- Hildenbrandt, E. (1981). Training im Sportunterricht. *sportpädagogik*, 5, 12-18.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. Wiebelsheim: Limpert.
- Hollmann, W. & Strüder, H. K. (2009). *Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin*. Stuttgart: Schattauer.
- Hoppe, M. & Vogt, U. (1979). Zur Effektivität des Schulsportunterrichts und zu einigen ihrer Bedingungen. *Sportwissenschaft*, 9, 416 - 427.
- Hummel, A. (2005). Brennpunkt: Üben – Trainieren und Belasten – Elemente einer Neuorientierung des Sportunterrichts. *sportunterricht*, 54, 353.
- Hummel, A. & Adler, K. (2005). *Beitrag zur Schulsportforschung in Sachsen 2004. Teil 2: Bewegungsdauer und Bewegungsintensität – Gütekriterien eines guten Sportunterrichts? Entwicklung eines Untersuchungsinstrumentariums zur Analyse dieser Parameter im Sportunterricht*. Chemnitz: Technische Universität Chemnitz.
- Karl, H. (1965). Probleme des Schulsports. *Sportarzt und Sportmedizin*, 16, 13-21.
- Karl, J. (1982). Die Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Sportunterricht. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 31, 170-176.
- König, N. (2009). *Beweglichkeit im Sportunterricht – eine quasi-experimentelle Studie in der Sekundarstufe I*. Wissenschaftliche Arbeit für das Lehramt an Gymnasien. Tübingen: Institut für Sportwissenschaft, Universität Tübingen.
- König, S. (2007). Koordinationstraining im Schulsport. Eine empirische Untersuchung im Rahmen des Sportangebotes einer offenen Ganztageschule. *sportunterricht*, 56, 301-307.
- Kretschmer, J. (1974). *Grundlagen und Methoden zur Intensivierung des Unterrichts im Geräteturnen*. Schorndorf: Hofmann.
- Kurz, D. (1978). Zur Bedeutung der Trainingswissenschaft für den Sport in der Schule. *Sportwissenschaft*, 8, 125-141.
- Letzelter, M. (1983). Zur Trainierbarkeit von Gewandtheit, Sprungkraft und Kraftausdauer im Sportunterricht. *Sportwissenschaft*, 13, 64-78.
- Letzelter, M. (1983). *Ziele, Methoden und Inhalte des Krafttrainings*. Ahrensburg: Czwalina.
- Letzelter, H. & Letzelter, M. (1986). *Krafttraining. Theorie – Methoden – Praxis*. Reinbek: Rowohlt.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (1993). *Handbuch Trainingslehre*. Schorndorf: Hofmann.
- Raczek, J. (2002). Entwicklungsveränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten (1965-1995) – Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen. *Sportwissenschaft*, 32, 201-216.
- Reuter, K. & Buskies, W. (2001). Zu den Effekten eines sanften Krafttrainings bei Kindern und Jugendlichen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 52 (7/8), 27.
- Schnabel, G., Harre, H.-D. & Krug, J. (Hrsg.). (2008). *Trainingslehre - Trainingswissenschaft. Leistung – Training – Wettkampf*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Söll, W. (2006). „Training im Schulsport“ – notwendiger denn je. *Lehrhilfen für den sportunterricht*, 55 (5), 1-5.
- Steinmann, W. (1988). *Krafttraining im Sportunterricht*. Ahrensburg: Czwalina.
- Steinmann, W. (1990). Krafttraining im Sportunterricht. *sportunterricht* 9, 326-339.
- Strähle, G. (1984). Die Durchführung eines Ausdauertrainings mit Dauer- und Intervallmethode. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 33/5, 65-70.
- Stehle, R. (1980). *Krafttraining in verschiedenen Schulstufen. Eine empirische Untersuchung mit 9- und 14-jährigen Schülern*. Wiss. Arbeit für das Lehramt an Gymnasien. Universität Tübingen.
- Thienes, G. & Austermann, L. (2006). Krafttraining in der Sekundarstufe I: Sanftes Einsatztraining als methodische Alternative? *sportunterricht*, 55, 324-328.
- Weidemann, H. (1970). *Die Herz- und Kreislaufbelastung im Hallensportunterricht*. Schorndorf: Hofmann.
- Weineck, J. (2007). *Optimales Training*. Balingen: Spitta.
- Wolf, N. (1974). *Dokumente zum Schulsport*. Schorndorf: Hofmann.
- Wutz, E. (1977). *Sportlehrer und Übungsleiter in Schule und Verein aus der Sicht der Kultusministerkonferenz*. Wiesbaden.



Dr. Günter Frey ist Akademischer Direktor am Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen. Sein Arbeitsgebiet umfasst die Trainingswissenschaft und die Leichtathletik.

Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen  
 Wilhelmstraße 124, 72074 Tübingen  
 guenter.frey@uni-tuebingen.de

Herausgeber, Verlag und Redaktion  
 wünschen allen Leserinnen und Lesern ein frohes  
 Weihnachtsfest und alles Gute im Jahr 2010!

# Beweglichkeitstraining im Schulsport: Allheilmittel oder Zeitverschwendung?

Stefan König & Daria Gesehl

**Die Situation ist zum Ritual geworden: Nach einem läuferischen oder spielerischen Aufwärmen versammelt sich die Klasse im Kreis und beginnt nach den Vorgaben der Lehrkraft mit systematischen Dehnübungen; diese waren in der Regel immer aus dem Katalog der Stretchingübungen und sind dies zum Teil nach wie vor; allerdings kann man seit etwa 10 Jahren auch wieder zunehmend dynamische Übungen beobachten. Begründungen für diese Struktur einer Stundeneinleitung gab und gibt es viele, und dennoch sind einige der Hauptargumente, wie etwa das der Verletzungsprophylaxe in den letzten Jahren ins Wanken geraten – auch wenn keine einzige Untersuchung dabei den Schulsport im Fokus ihrer Forschungsinteressen hatte.**

Der vorliegende Beitrag befasst sich deshalb mit der Diskussion um das Thema Dehnfähigkeit bzw. Beweglichkeitstraining und versucht, Erkenntnisse auf den Schulsport zu übertragen, aber auch Erkenntnisse aus diesem zu gewinnen. Hierfür werden zunächst einmal die Zielsetzungen des Dehnens durchleuchtet, wofür das Paradigma der Kurz- bzw. Langzeitwirkungen von Beweglichkeitstraining zur Anwendung kommt. Dem schließt sich in Form einer Synopse des sportwissenschaftlichen Forschungsstandes eine Diskussion und Bewertung der Methoden hinsichtlich ihrer Effektivität an. Eine Interventionsstudie wird anschließend vorgestellt, um letztendlich Aussagen im Sinne optimierter Lehr-Lern-Umgebungen machen zu können.

## Ziele von Beweglichkeitstraining

Im Gegensatz zu den anderen physischen Leistungsfaktoren werden mit dem Training der Beweglichkeit zwei unterschiedliche Zielbereiche verfolgt: Während es beispielsweise beim Kraft- und Ausdauertraining ausschließlich darum geht, durch regelmäßige und systematische Be-

lastungen langfristige Verbesserungen zu erzielen, zielt das Beweglichkeitstraining neben diesen Langzeitwirkungen – also der Verbesserung der Beweglichkeit insgesamt oder in einzelnen Gelenken – auch auf kurzfristige oder Akuteffekte ab (Klee & Wiemann, 2005, S. 48f). Im Einzelnen wird hierbei zwischen den folgenden Wirkungen unterschieden (Klee & Wiemann, 2005, S. 49; Wydra, Glück & Roemer, 1999) (1).

- **Akute Effekte**, die direkt nach einer oder wenigen Dehnungen auftreten, aber bereits nach Minuten wieder abklingen; sie werden auch als Aufwärmeeffekte bezeichnet.
- **Kurzfristige Effekte**, die mehrere Stunden anhalten und als Gewöhnungseffekte zu werten sind.
- **Langfristige Effekte**, die das Ergebnis von gezielten Programmen sind und als echte Trainingsprozesse bezeichnet werden können.

Logischerweise korrespondieren die Gruppierungen der Dehnmaßnahmen mit den Effekten, so dass von unterschiedlichen Maßnahmen auch unterschiedliche Wirkungen erwartet werden. Zieht man an dieser Stelle verschiedene, für die Beweglichkeit relevante Kennwerte heran, dann können folgende, in

Tabelle 1 (siehe folgende Seite) zusammengefasste Effekte derzeit festgehalten werden.

Auffallend und damit auch von großer Bedeutung für den Sportunterricht ist, dass

- eine Verbesserung der Dehnfähigkeit kurzfristig um bis zu 22% und langfristig um bis zu 30% möglich ist,
- der Gewinn an Dehnfähigkeit nicht durch Muskelverlängerung, sondern durch einen Anstieg der Dehnbelastungsfähigkeit, also der Fähigkeit, hohe Spannungen in einem Muskel zu ertragen, zu erklären ist (vgl. Klee & Wiemann, 2005, S. 59), woraus auch das gesteigerte Wohlbefinden nach Dehnübungen resultiert,
- eine kurzfristige Reduktion der Kontraktionskraft und der Schnellkraftleistung feststellbar ist und
- die angenommene Verletzungsprophylaxe und die Vermeidung von Muskelkater durch Dehnübungen zu Beginn einer Übungseinheit höchst fragwürdig sind (vgl. Marschall & Ruckelshausen, 2004; Herbert & Gabriel, 2002; Wiemeyer, 2002).

Mit dieser Synopse des derzeitigen Standes der sportwissenschaftlichen Forschung wird klar, dass Beweg-



Tab. 1: Akute, kurzfristige und langfristige Effekte unterschiedlicher Dehnmaßnahmen auf verschiedene Parameter (mod. und vereinfacht nach Klee & Wiemann, 2005, S. 51)

Effekte und Dehnmaßnahmen			
Kennwerte	Akute Effekte	Kurzfristige Effekte	Langfristige Effekte
Gelenkreichweite	↗ (3,6 – 8%)	↗ (7,5 – 8%)	↗ 14,5 – 15%
Dehnbelastungsfähigkeit	↗ (4,4 – 14%)	↗ (22,9%)	↗ (30%)
Ruhedehnungsspannung	↘ (10,4%)	↔ bzw. (20%)	↓ : ↔ ↓ : ↗ (ca. 13%)
Entspannungsfähigkeit	↔	↘ (ca. 50%)	↘ (ca. 56%)
Funktionelle Muskellänge	Nicht relevant	Nicht relevant	↗ (5%)
Kontraktionskraft	Nicht relevant	↘ (ca. 7%)	↓ : ↔ (bzw. ↗ 9%) ↓ : ↗ (ca. 13%)
Schnellkraftleistung	Nicht relevant	↘ (ca. 5%)	↔ ?
Verletzungsgefahr	Nicht relevant	↗	(?)
Wohlbefinden		↗	↗

lichkeit bzw. Dehnfähigkeit ein legitimes Ziel des Sportunterrichts ist, da zum einen die Entwicklung einer sportlichen Leistungsfähigkeit eines der zentralen Ziele darstellt und zum anderen vielfältige Inhalte des Sportunterrichts eine entsprechende Vorbereitung im Sinne der Akuteffekten unterstellten Wirkungen erfordert. Vor diesem Hintergrund ergeben sich die folgenden weiteren Überlegungen:

- Zunächst ist zu überprüfen, ob es in irgendeiner Form Hinweise aus Studien dafür gibt, ob oben beschriebene Wirkungen auch im Setting Schulsport möglich sind. Dies ist insbesondere deshalb von Interesse, weil man über die Möglichkeiten und Effekte bzw. über die Mindestanforderungen für körperliche Anpassungen nahezu nichts weiß (vgl. Frey, 2002).
- Weiterhin ist zu klären, ob im Kontext des Schulsports einzelne Trainingsmethoden des Dehnens effektiver sind als andere, eine Erkenntnis, die Klee & Wiemann (2005) insgesamt für Beweglichkeitstraining feststellen konnten.
- Und schließlich ist es von großem Interesse, ob Schülerinnen und Schüler Beweglichkeitstraining als Inhalt des Schulsports mögen, welche Wirkungen sie mit diesem Thema verbinden und welche Methoden sie favorisieren.

### Methoden des Dehnens

Betrachtet man Beweglichkeitstraining aus einer zeitgeschichtlichen Perspektive, dann wurde das lange Zeit dominante dynamische Dehnen Anfang der 1980er Jahre durch das statische Stretching abgelöst. Begründet wurde dies mit der dem dynamischen Dehnen immanenten Verletzungsgefahr durch monosynaptische Dehnungsreflexe. Nahezu gleichzeitig wurden die PNF-Methoden aus der medizinischen Rehabilitation für den Sport bekannt gemacht und die dynamische Methode einige Jahre später „rehabilitiert“, sodass für Beweglichkeitstraining heute ein breiter Methodenmix zur Verfügung steht. Abbildung 1 (folgende Seite) fasst die Methoden des Dehnens auch mit Blick auf vorhandene Vernetzungen zusammen. Schenkt man dem sportwissenschaftlichen Kenntnisstand Glauben, dann ist derzeit jegliche dogmatische Position fehl am Platze, vielmehr gilt es, die bisherigen Befunde mit Bedacht auf die Sportpraxis zu übertragen (vgl. WLSB, 2006; Klee & Wiemann, 2005; Frey, 2004). Dies gilt insbesondere auch für die Praxis des Schulsports, die auch in diesem Fall auf Erkenntnisse aus anderen Bereichen des Sports schauen muss.

### Fragestellungen

Betrachtet man den zugrunde liegenden Forschungsstand im Bereich des Beweglichkeitstrainings einmal im Hinblick auf eine Übertragbarkeit auf den Schulsport, dann lassen sich konkrete Schlussfolgerungen nur bedingt anführen. So ist ein direkter Vergleich zur Effektivität der unterschiedlichen Dehnmethoden im Rahmen des Settings Schulsport aus folgenden Gründen nur eingeschränkt möglich:

- Die Mehrzahl der Studien weist eine sehr unterschiedliche Zusammensetzung der Belastungskomponenten (Intensität, Dauer, Häufigkeit, etc.) auf, weswegen eine eindeutige Gegenüberstellung der Dehnmethoden nicht möglich ist.
- Eine Übersicht der Untersuchungen zur Dehnfähigkeit der letzten 40 Jahre (vgl. zusammenfassend Klee & Wiemann 2005) zeigt, dass bei vielen Studien Kontrollgruppen fehlten, was die Interpretation der Ergebnisse erschwert.
- Die meisten Untersuchungen wurden mit Studierenden durchgeführt und sind deshalb nicht ohne weiteres auf Schülerinnen und Schüler anderer Altersgruppen zu übertragen.

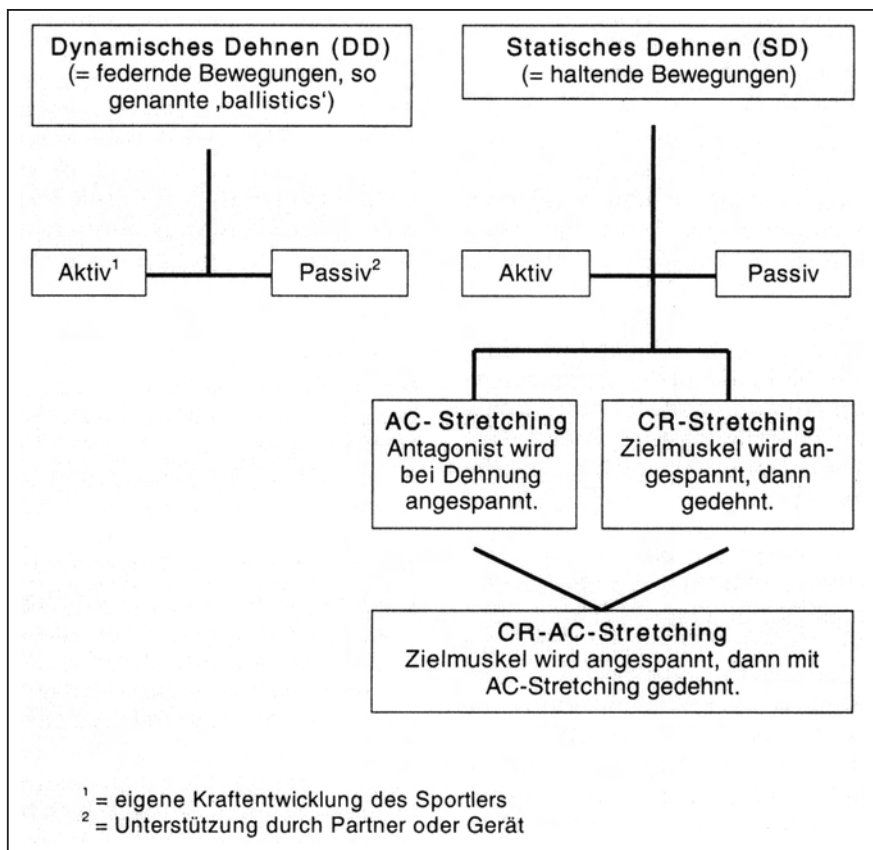


Abb. 1.: Methoden des Dehnens (Schmoll, 2008, S. 107; modifiziert nach Klee & Wiemann, 2005).

● Und letztendlich gibt es keine Studie, die unter den realen Bedingungen des Sportunterrichts stattgefunden hat.

Aufgrund dieses Sachverhalts galt es nun, ein Forschungsprojekt zu konzipieren, welches die Effekte unterschiedlicher Dehnmethode innerhalb des Sportunterrichts überprüft - eine Feldstudie also, die

- unter realen Unterrichtsbedingungen durchgeführt wird und an allen Schularten mit einer möglichst breiten Altersspanne der Schülerinnen und Schüler stattfindet, und
- sowohl eventuell auftretende Umsetzungsprobleme berücksichtigt, als auch möglichst aussagekräftige und übertragbare Hinweise an Sportlehrkräfte für die Unterrichtspraxis erzielt.

Für diese Untersuchung ergaben sich demnach folgende konkrete Fragestellungen:

**Frage 1:** Welche Langzeiteffekte im Bereich der Dehnfähigkeit können

nach einem zweimonatigen Beweglichkeitstraining im Rahmen des Sportunterrichts festgestellt werden?

**Frage 2:** Welche Dehnmethode zeigt die stärksten Langzeiteffekte und ist für ein Beweglichkeitstraining im Schulsport am besten geeignet?

**Frage 3:** Wie werden die eingesetzten Dehnmethode von den Schülerinnen und Schülern angenommen?

### Interventionsstudie

Um die ersten zwei zugrundeliegenden Fragestellungen empirisch zu beantworten, wurde ein quasi-experimentelles Untersuchungsdesign gewählt, dessen zeitlicher Ablauf in Abbildung 2 (siehe folgende Seite) dargestellt ist.

Im Einzelnen wurde folgendermaßen vorgegangen:

1. Zunächst wurde das Ausgangsniveau aller Schülerinnen und Schüler mittels eigens hierfür zusammen-

gestellter sportmotorischer Tests festgestellt. Die Testbatterie bestand aus sechs Testformen, und zwar „Ausschultern mit Stab“, „Brücke“, „Seitspagat“, „Querspogat“, „Rumpfbeuge vorwärts“ und „Hüftbeuger“ (entnommen aus: Bös, 2001 sowie Grosser, M. & Starischka, S., 1982), durch welche die Dehnfähigkeit der entsprechenden Muskelgruppen gemessen wurde.

2. Anschließend wurden die Schülerinnen und Schüler der Trainingsgruppe den 3 Dehnmethode statisch (SD), dynamisch (DD) und CR-Stretching (CR) zugeteilt und führten in einem Zeitraum von 8 Wochen einmal die Woche ca. 15 Minuten ein entsprechendes Beweglichkeitstraining jeweils am Anfang der Sportstunde durch. Die Kontrollgruppe hatte in diesem Zeitraum regulären Sportunterricht, ohne gezielte Dehnmaßnahmen.

3. Im Anschluss an den achtwöchigen Trainingsblock wurden erneut mit allen Schülerinnen und Schülern sowohl der Trainings- als auch der Kontrollgruppe die sportmotorischen Tests durchgeführt und die Dehnfähigkeit an den entsprechenden Gelenken der Muskelgruppen Hals bzw. Nacken, Arme, Schultern, Rumpf, Hüftbeuger und Beine gemessen.

Insgesamt nahmen an der Untersuchung  $n=927$  Schülerinnen und Schüler aller Schularten der Klassen 3 bis 10 teil, wobei 40,7% aller Probanden statisch, 32,1% dynamisch und 4,3% mittels CR-Stretching gedehnt haben. Die Kontrollgruppe setzte sich aus 22,9% aller Probanden zusammen. 61,5% aller Teilnehmer waren weiblichen Geschlechts, wobei sich diese Geschlechterverteilung auch in den jeweiligen Untersuchungsgruppen widerspiegelt. Lediglich die kleine Trainingsgruppe des CR-Stretchings ( $n = 40$ ) bestand nur aus weiblichen Probanden. Die untersuchte Stichprobe repräsentiert somit in nahezu allen Merkmalen annähernd die Gesamtheit der Sportklassen in Baden-Württemberg, wodurch sich die Ergebnisse zumindest statistisch übertragen lassen.

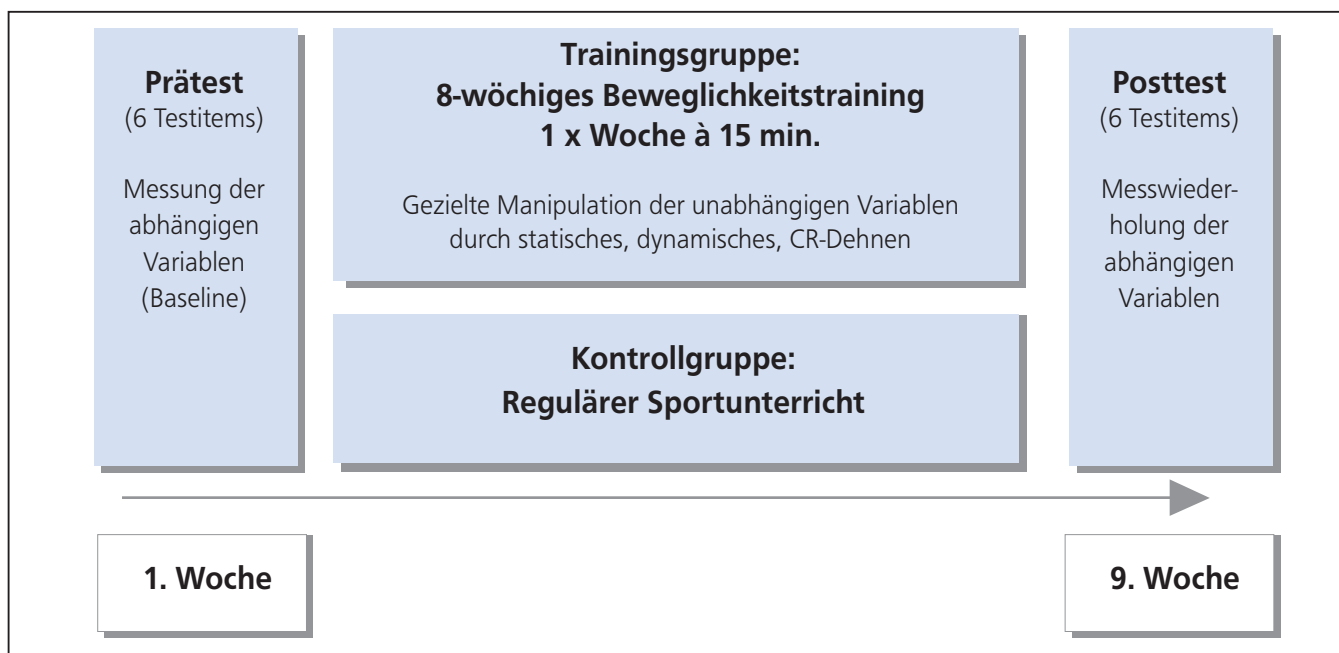


Abb. 2.: Untersuchungsdesign

Zur Beantwortung der dritten Forschungsfrage, welche sich mit dem Grad der Akzeptanz der verschiedenen Dehnmethoden bei den Schülerinnen und Schülern befasst, wurde ein standardisierter Fragebogen, bestehend aus 17 soziodemografischen und Selbsteinschätzungsfragen eingesetzt, wobei das Antwortformat überwiegend als 4-stufige LIKERT-Skala von 1=„trifft sehr zu“ bis 4=„trifft gar nicht zu“ konzipiert war. Der Fragebogen wurde allen Schülerinnen und Schülern der drei Trainingsgruppen zwei Wochen nach Abschluss des Treatments ausgeteilt, wobei  $n=501$  Bögen gültig waren und zur Auswertung herangezogen werden konnten.

## Ergebnisse

### Beweglichkeit – Ausgangsniveau

Mit dem ersten Schritt der Datenauswertung wurden die einzelnen Ausgangsniveaus der Untersuchungsgruppen mittels einer Varianzanalyse errechnet. Wie Abbildung 3 zu entnehmen ist, waren die Gruppen bezüglich ihrer Ausgangswerte in allen Testformen annähernd gleich gut. Die Signifikanzprüfung ergibt lediglich hinsicht-

lich des Items 3 „Brücke“ einen überzufälligen Unterschied ( $p > .001$ ) zwischen den verschiedenen Gruppen. An dieser Stelle ist bereits anzumerken, dass die Datenerhebung der zugrundeliegenden sportmotorischen Testbatterie im Rahmen einer 1,5-stündigen Sportstunde nur mit mehreren Helfern und häufig unter Zeitdruck erfolgen konnte. Da die Beweglichkeit der Gelenke nur mittels Maßband und Körperkontakt zu messen, und diese Testsituation deshalb für viele Schülerinnen und Schüler befremdlich war, ist ein gewisser Grad an Messfehlern und unterschiedlichem Messverhalten der Helfer unvermeidlich. Konkret bezogen auf das Testitem „Brücke“ ist laut Berichten der Testhelfer von besonders starken Testeffek-

ten auszugehen, da hier vor allem die Schülerinnen und Schüler der niedrigeren Klassenstufen Schwierigkeiten hatten, sich in die Ausgangsstellung der Brücke hoch zu drücken bzw. diese für die Messung lange genug zu halten. Da hier demnach von einem geringen Leistungsniveau im Bereich Kraft ausgegangen werden kann, wird für die Erfassung der Beweglichkeit dieses Testitem im Folgenden weiterhin zur Auswertung hinzugezogen.

### Beweglichkeit - Leistungsveränderungen

Die Analyse der Mittelwertveränderungen in den einzelnen Gruppen vom Prä- zum Posttest mittels t-Test

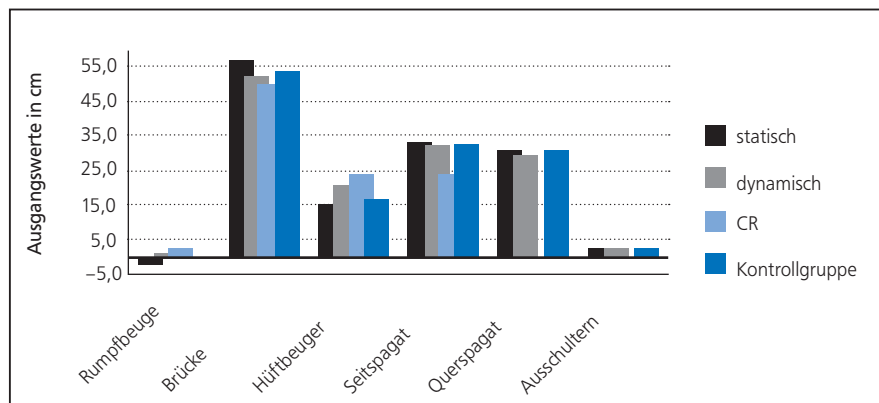


Abb. 3.: Ausgangsniveau



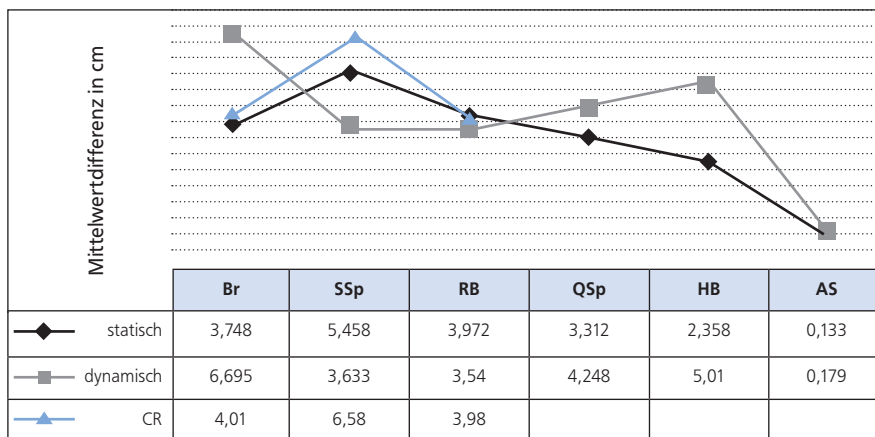


Abb. 4.: Signifikante Verbesserungen der jeweiligen Trainingsgruppen

für gepaarte Stichproben bzw. Varianzanalyse mit Messwiederholungsfaktor zeigt folgende Ergebnisse:

- Sowohl die statische Trainingsgruppe als auch die dynamische Trainingsgruppe hat sich in allen 6 Testformen durch das 8-wöchige Beweglichkeitstraining signifikant verbessert ( $p < .001$ ).

- Die statische Trainingsgruppe verbesserte sich diesbezüglich im Durchschnitt aller Testitems um ganze 3,15 cm ( $d'=0.31$ ) die dynamische Trainingsgruppe erreichte sogar eine durchschnittliche Verbesserung von 3,85 cm ( $d'=0.93$ ).

- Die kleine Trainingsgruppe des CR-Stretching ( $n=40$ ) konnte sich nur in 3 von 4 durchgeführten Testformen (2) signifikant verbessern, was vermutlich auf die geringe Probandenzahl zurückzuführen ist; dafür liegt die gepaarte Differenz mit 3,98 cm für das Item „Finger-Boden-Abstand“ und sogar 6,58 cm für das Testitem „Seitspagat“ höher als bei den beiden anderen Trainingsgruppen.

- Allerdings zeigt auch die Kontrollgruppe in den beiden Testformen „Ausschultern mit Stab“ und „Hüftbeuger“ signifikante Verbesserungen ( $p < .001$ ). Diese können eventuell auf bestimmte Stör- bzw. Verzerrungsfaktoren zurückgeführt werden. So könnte allein schon die wiederholte Durchführung der Testformen zu Lernprozessen geführt haben oder der reguläre

Sportunterricht innerhalb dieser 8 Wochen enthielt zwangsläufig Elemente der Dehnung, wie z.B. Unterrichtseinheiten zum Gerätturnen oder Bodenturnen, die zu einem Trainingseffekt führten.

Abbildung 4 zeigt nochmal im Überblick die Höhe der signifikanten Verbesserungen in den einzelnen Gruppen aller sechs Testformen.

Zusammenfassend lässt sich nun für die ersten beiden Forschungsfragen festhalten, dass

- Dehnprogramme, die regelmäßig, systematisch und langfristig einmal pro Woche in einer Sportstunde für 15 Minuten durchgeführt werden, zu einem erheblichen Zuwachs der Dehnfähigkeit bei den Schülerinnen und Schülern aller Altersgruppen führen und

- die Frage nach der Dehnmethode mit den größten Effekten nicht eindeutig beantwortet werden kann, da alle drei Methoden zu Verbesserungen führten. Die Methode des Contract-Relax-Stretch (CR-Stretching) zeigt sich zwar in zwei Testformen als überlegen, kann aber insgesamt nicht eindeutig interpretiert werden, da eine Testverbesserung statistisch zufällig entstanden ist und somit nicht eindeutig auf das Dehnprogramm zurückgeführt werden kann.

### Beweglichkeit - Akzeptanz

Die Auswertung des Akzeptanzfragebogens erbrachte abschließend folgende, für den Schulsport

interessante Ergebnisse, wobei die prozentualen Angaben sich auf die Antwortmöglichkeiten 4 („trifft sehr zu“) und 3 („trifft zu“) beziehen:

- 48,5 Prozent der Schülerinnen und Schüler gaben an, Spaß an den Dehnübungen zu haben.

- Das dynamische Beweglichkeitstraining (47,8%) wird hierbei von den Schülern minimal schlechter angenommen als das statische Dehnen (49,1%).

- Mit zunehmendem Alter nimmt die Akzeptanz der Dehnübungen leicht ab.

- Hinsichtlich des Geschlechts akzeptieren die weiblichen Probanden das Beweglichkeitstraining in stärkerem Maße (59,8%) als ihre männlichen Mitschüler (31,8%).

- Bezüglich der Schularten gibt es keine nennenswerten Unterschiede im Grad der Akzeptanz.

- Auch nach eigener Einschätzung der Schüler hat sich ihre Beweglichkeit durch das Dehnprogramm verbessert (75,8%).

- Sie fühlen sich nach dem Dehnen für den Sportunterricht besser vorbereitet (49,8%) und finden es wichtig, beweglich zu sein (54,4%).

- 54,4% der Schüler halten das Dehnen vor allem zur Verletzungsprävention und Erwärmung (43,2%) für wichtig.

- Der Entspannung messen die Schüler am wenigsten Bedeutung zu (17,9%).

### Zusammenfassung und Ausblick

Mit Blick auf die eingangs dargestellte Diskussion um das Thema Beweglichkeitstraining im Schulsport kann abschließend festgehalten werden, dass sich im Rahmen einer achtwöchigen Trainingsphase durchaus Effekte feststellen ließen, die allerdings keinerlei Abhängigkeit von der Trainingsmethode zeigten. Für den Schulsport ist dies durchaus als ein Hinweis zu inter-

pretieren, auch beim Thema Beweglichkeitstraining einer Methodenvielfalt Priorität einzuräumen.

Mit Blick auf die „Möglichkeiten und Grenzen des Beitrags der Trainingswissenschaft für den Schulsport“ (Frey, 2002) kann mit diesen Ergebnissen, auch im Hinblick auf die langfristige Planung eines Schuljahres (vgl. Frey & Hildenbrandt, 2002, S. 99ff), zumindest ein kleiner Teil der nach wie vor offenen Fragen beantwortet werden (vgl. hierzu auch Frey in diesem Heft). Unabhängig davon benötigt der Schulsport in der scientific community der Trainingswissenschaft eine wesentlich größere Lobby, um mehr über Trainingswirkungen von Sportunterricht – auch im Hinblick auf seine Aufgabe der Gesundheitsförderung – zu lernen.

### Literatur

Bös, K. (2001). (Hrsg.), *Handbuch Motorische Tests*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe.

Frey, G. & Hildenbrandt, E. (2002). *Einführung in die Trainingslehre. Teil 2: Anwendungsfelder*. Schorndorf: Hofmann.

Frey, G. (2002). Möglichkeiten und Grenzen des Beitrags der Trainingswissenschaft für den Schulsport – eine Bilanz der Enttäuschungen und Hoffnungen. *sportunterricht* 51 (10), 299 – 304.

Frey, G. (2004). Freizeit und Fitnesssport. Sanftes Krafttraining und verträgliche Dehntechniken als sinnvolle Ergänzung des Herz-Kreislauf-Trainings. *Sportorthopädie/ Sporttraumatologie*, 20, 77-85.

Grosser, M. & Starischka, S. (1982). *Konditionstests. Theorie und Praxis aller Sportarten*. München, Wien, Zürich: BLV Sportwissen.

Herbert, R. D. & Gabriel, M. (2002). Effects of Stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury:

systematic review. *BMJ*, 325, 1-5.

Klee, A. & Wiemann, K. (2005). *Beweglichkeit/Dehnfähigkeit*. Praxisideen Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport Band 17. Schorndorf: Hofmann.

Marschall, F. & Ruckelshausen, B. (2004). Dient Dehnen der Verletzungsprophylaxe? Eine qualitative Metaanalyse. *Spectrum der Sportwissenschaften* 16 (1), 31 – 43.

Schmoll, L. (2008). Vom Einlaufen und Dehnen! *sportunterricht*, 57 (4), 105-110.

Wiemeyer, J. (2002). Dehnen – eine sinnvolle Vorbereitungsmaßnahme. *Spectrum der Sportwissenschaften* 14 (1), 53 – 80.

Württembergischer Landessportbund (Hrsg.) (2006). *Schriftenreihe „Sport und Gesundheit“ Band 30: Kräftigung und Stretching – Mythos und Aktualität*. Eigenverlag.

Wydra, G., Glück, S. & Roemer, K. (1999). Kurzfristige Effekte verschiedener singularer Muskeldehnungen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 50 (1), 10 – 16.

### Anmerkungen

(1) Das bei Klee & Wiemann (2005, S. 49) ebenfalls erwähnte Dauerdehnen soll an dieser Stelle nicht weiter betrachtet werden.

(2) Die Teilstudie „CR“ war als Pilotstudie konzipiert. Die Gruppe hat keinen Querschnitt durchgeführt und keine Schulterbreite gemessen – somit kann auch kein AS-Index-Wert berechnet werden. Insofern hat die CR-Gruppe nur vier gültige Testitems.



Daria Gesehl studierte Grund- und Hauptschullehramt mit anschließendem Promotionsaufbau an der Pädagogischen Hochschule Weingarten. Seit 2007 Mitarbeiterin im Fachbereich Sport mit den Forschungsschwerpunkten „Förderung motorischer Fähigkeiten“ und „Entwicklung beruflicher Handlungskompetenzen“.



Prof. Dr. Stefan König arbeitet seit 2006 am Sportzentrum der Pädagogischen Hochschule Weingarten und beschäftigt sich u. a. mit Fragen der Unterrichts- und Sportspielforschung.

*Pädagogische Hochschule Weingarten  
Kirchplatz 2, 88250 Weingarten  
koenig@ph-weingarten.de*



Am Institut für Sportwissenschaft (Arbeitsbereich Sportdidaktik), Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaft, ist zum 01.04.2010, zunächst befristet auf 3 Jahre, eine halbe Stelle einer

### Lehrkraft für besondere Aufgaben BAT IIa

gemäß §§ 1 ff. WissZeitVG zu besetzen. Derzeit findet noch der Bundesangestellten-Tarifvertrag (BAT) Anwendung; ab 01.01.2010 erfolgt die Vergütung nach dem Tarifvertrag Hessen (TV-H).

**Aufgaben:** Sie sind gemäß § 78 HHG Lehrkraft für besondere Aufgaben. Ihr Tätigkeitsbereich umfasst überwiegend Lehraufgaben im Umfang von 7 Lehrveranstaltungsstunden gemäß Lehrverpflichtungsverordnung des Landes Hessen für die theoretische und praktische Ausbildung im Bereich der Sportlehrerausbildung. Möglichkeit zur Weiterqualifikation ist gegeben. Durchzuführen sind Lehrveranstaltungen im Bereich von Theorie und Praxis der Sportarten mit dem Schwerpunkt Sports Spiele. Weiterhin obliegt Ihnen die Betreuung von Schulpraktika (Schulpraktische Studien) und die Beteiligung am Lehrangebot im Bereich der Sportdidaktik.

**Voraussetzungen:** Wir erwarten von Ihnen ein abgeschlossenes Hochschulstudium sowie den Abschluss des Zweiten Staatsexamens mit dem Unterrichtsfach Sport. Einschlägige Schulerfahrungen und Erfahrungen in der Sportlehrerausbildung in den angegebenen Aufgabenfeldern sind erwünscht. Erfahrungen und Kompetenzen im Bereich der empirisch orientierten Schulsporforschung sind von Vorteil.

Die Justus-Liebig-Universität Gießen strebt einen höheren Anteil von Frauen im Wissenschaftsbereich an; deshalb bitten wir qualifizierte Wissenschaftlerinnen nachdrücklich, sich zu bewerben. Aufgrund des Frauenförderplanes besteht eine Verpflichtung zur Erhöhung des Frauenanteils. - Ihre Bewerbung richten Sie bitte unter Angabe des **Aktenzeichens 6-561/09** mit den üblichen Unterlagen bis zum **28.01.2010** an den **Präsidenten der Justus-Liebig-Universität Gießen, Ludwigstraße 23, 35390 Gießen**. Bewerbungen Schwerbehinderter werden – bei gleicher Eignung – bevorzugt. Wir bitten, Bewerbungen nur in Kopie vorzulegen, da diese nach Abschluss des Verfahrens nicht zurückgesandt werden.

# Das Projekt „Ausdauer in der Real- und Hauptschule“

Axel Horn & Jens Keyßner

**Ausdauer wird im Allgemeinen als „Ermüdungswiderstandsfähigkeit“ verstanden (vgl. Martin, Carl & Lehnertz, 2001; Zintl & Eisenhut, 2001; Weineck, 1997). Unter den unterschiedlichen Bereichen der Ausdauer steht im Folgenden die aerobe allgemeine dynamische Ausdauer im Mittelpunkt, da sie die für die Gesundheitsförderung relevante Form der Ausdauer (vgl. Kaufmann, 2007; Bös & Banzer, 1998) sowie eine zentrale Grundlage einer allgemeinen sportlichen Leistungsfähigkeit darstellt (Frey & Hildenbrandt, 1995, S. 71).**

Die Wertschätzung der Ausdauerleistungsfähigkeit stellt sich in der gegenwärtigen Gesellschaft uneinheitlich dar: Während sie in der Erwachsenenwelt in Folge der Fitness- und Gesundheitswelle einen hohen Stellenwert genießt, kommt ihr bei Heranwachsenden nur eine geringe Bedeutung zu. Das Motiv Gesundheit, das für das Ausdauertraining der Erwachsenen oft leitend ist, ist für Heranwachsende unwichtig; sie fühlen sich gesund und sehen kaum Handlungsbedarf (vgl. Balz, 1998, S. 332). Dennoch kommt dem Ausdauervermögen hinsichtlich der Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht und Adipositas oder dem metabolischen Syndrom (vgl. Geiger, 2003) auch eine besondere Rolle bei Jugendlichen zu (vgl. Witt, 2007).

Gerade die Gruppe der sportabstinenten und bildungsfernen Heranwachsenden muss im Schulsport sowohl unter der Prämisse Gesundheitserziehung (Bekämpfung von Risikofaktoren) als auch der der Gesundheitsförderung (Stärkung der Ressourcen) besonders gefördert werden. Entgegen der früheren Ansicht herrscht heute die Meinung vor, dass Unterbeanspruchung in der Bewegungstätigkeit das viel größere Problem als die Gefahr der Überbeanspruchung durch ein Ausdauertraining darstellt (vgl. Kuhn, Nüsser, Platen & Vafa, 2004; Zintl &

Eisenhut, 2001). Ausdauertraining bewirkt bereits im Kindes- und Jugendalter die gleichen Adaptationserscheinungen wie bei Erwachsenen, so dass nicht mit Schädigungen, sondern mit positiven adaptiven Veränderungen gerechnet werden kann (vgl. Weineck, 1997, S. 213f.). Grundlagenausdauer ist also in jedem Alter trainierbar, besonders gut in der Pubeszenz (vgl. Kuhn et al., 2004). Dieser Entwicklungsabschnitt entspricht dem Alter der Probanden der durchgeführten Untersuchung. Und schließlich ist festzustellen, dass zur Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit mehrere einfache Testverfahren, z.B. Cooper-, Conconi-, Harvard-Step-Test u.a. zur Auswahl stehen; trotz aller Vorbehalte (vgl. u. a. Schneider, 2002) wurde wegen der sehr guten Praktikabilität und der gegebenen Normwerte auf den Cooper-Test zurückgegriffen.

## Fragestellungen

- Bestätigt sich die Tendenz abnehmender motorischer Leistungsfähigkeit hinsichtlich der Ausdauer?
- Wie stellen sich die Ergebnisse des Cooper-Tests bei näherer Differenzierung in
  - männliche und weibliche Heranwachsende,

- sportlich Aktive und Inaktive,
- Heranwachsende im Bereich des Normalgewichts und mit Übergewicht und
- Heranwachsende mit deutschem Elternhaus und mit Migrationshintergrund dar?
- Lassen sich durch einen mehrwöchigen Unterrichtsblock Ausdauertraining im Schulsport Trainingseffekte erzielen?
- Lassen sich durch ein Projekt, das unterschiedliche Ansätze verfolgt, Lebensstiländerungen bewirken?

## Untersuchung

Nachdem sich die Terminierung eines mehrwöchigen Projekts am Ende der 9. Klasse in einer Hauptschule im Schuljahr 2005/06 als ungünstig erwiesen hatte - es war hierbei zu Überschneidungen mit den Abschlussprüfungen gekommen -, wurde die Durchführung des Projekts „Ausdauer-schulung in der Real- und Hauptschule“ auf den Beginn des Schuljahres 2006/07 gelegt. Sechs Schulen der Stadt Schwäbisch Gmünd und des näheren Umlands hatten die Teilnahme ihrer 9. Klassen zugesagt.

Um Überlastungen vorzubeugen und um möglichst gleiche Bedingungen für alle Probanden zu





schaffen, wurden die Sportlehrkräfte der teilnehmenden Klassen von Studierenden der Projektgruppe ausführlich über das Projekt informiert und um ihre Mitarbeit gebeten. Diese bestand darin,

- während des Sportunterrichts der ersten drei Wochen des Schuljahres zwei „lockere“ Ausdauerläufe von je 20 Minuten und einen Cooper-Test-Lauf durchzuführen,
- während des 5-wöchigen Ausdauertrainings mit je 2 Trainingsreizen pro Woche das Training mit den Schülern durchzuführen sowie
- die Schüler zum Eingangs- und Re-Test, die beide an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd durchgeführt wurden, zu begleiten.

### Stichprobe

Das Projekt „Ausdauererschulung in Real- und Hauptschule“, das durch eine Drittmittelfinanzierung der Stadt Schwäbisch Gmünd ermöglicht wurde, fand im Zeitraum von 09.10.2006 bis 30.11.2006 statt. An der Untersuchung nahmen insgesamt  $n = 137$  Probanden (33 Mädchen und 104 Jungen) teil, darunter 47 Jungen und 17 Mädchen aus Hauptschulen sowie 57 Jungen und 16 Mädchen aus Realschulen. Insgesamt konnten von 108 Probanden die Daten aus beiden Tests eingebracht werden; die übrigen Schülerinnen und Schüler fehlten aufgrund von Krankheit, Verletzung etc.

an einem der beiden Termine. Insgesamt besteht dadurch der Zugriff auf die Daten von 39 Jungen und 12 Mädchen der Hauptschule sowie 42 Jungen und 15 Mädchen der Realschule. Sämtliche Probanden waren zwischen 13 Jahre (3 Schüler wegen klassenübergreifendem Sportunterricht) und 17 Jahre alt, der Durchschnitt betrug 15,5 Jahre (vgl. Müller, 2007).

### Datenerhebung

Mit einer Power-Point-Präsentation über die Bedeutung der Ausdauer für Gesundheit und Wohlbefinden wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingestimmt. Nach Ausfüllen eines Fragebogens wurde der Cooper-Test auf einer 400m-Bahn abgenommen. Den Testläufen gingen das Messen des Ruhepulses und jeweils ein gemeinsames zehnmütiges Aufwärmen mit lockerem Laufen und Dehnen voraus. Zum Test liefen die Probanden maximal in Gruppen zu acht Leuten. Jeder trug eine Pulsuhr des Typs „M 32“ der Marke Polar. Jeder Läufer wurde von je einem Studierenden der Projektgruppe betreut. Ein Mediziner war während aller Testläufe anwesend und stand für eventuell auftretende Notfälle zur Verfügung. Bei allen Läufen wurden die zurückgelegte Strecke, die Dauer der Gehzeiten sowie die im Gehen zurückgelegte Strecke notiert. Zusätzlich wurden der Ruhepuls, der Durchschnittspuls, der Endpuls

und nach 90 Sekunden der Regenerationspuls festgehalten.

Die Eingangstests fanden vom 09.10.-16.10.2006 bei überwiegend Sonnenschein und Temperaturen um 20° C statt. Dem Eingangstest sollte eine 5-wöchige Trainingsphase mit zwei Ausdauer-Trainingsreizen pro Woche folgen. Auf Grund der schulinternen Organisation des Sportunterrichts an den beteiligten Hauptschulen mit einer Doppelstunde pro Woche konnte jedoch nur ein spezieller Ausdauer-Trainingsreiz pro Woche gesetzt werden. Den Sportlehrern wurde hierfür ein ausgearbeiteter Trainingsplan mit „Bausteinen eines Ausdauertrainings im Schulsport“ an die Hand gegeben (vgl. Koller, 2008), auf dessen Basis die Interventionsgruppen trainierten. Ausnahme dabei war die Friedenschule Wetzgau, die als Kontrollgruppe fungierte und in den folgenden Wochen ihren gewohnten Sportunterricht absolvierte. Leider blieben von dieser Gruppe zum Schluss lediglich 7 Probanden übrig, die an beiden Tests teilgenommen hatten; insofern sind entsprechende Vergleiche mit den Trainingsgruppen wenig aussagekräftig.

Die Re-Tests wurden in der Zeit vom 22.11.-30.11.2007 bei meist bedecktem Himmel und deutlich kühleren Temperaturen (5-10°) von der gleichen Projektgruppe mit jeweils denselben Aufgaben durchgeführt. Nach dem Cooper-Test wurden die Schüler gebeten, einen zweiten, ab-

schließenden Fragebogen zu beantworten. Für die Auswertung wurden die bereinigten Mittelwerte sowohl auf Schüler- als auch auf Klassen- und Schulebene herangezogen. Darüber hinaus wurden auch die Daten einzelner Schüler individuell ausgewertet.

## Ausgewählte Ergebnisse

### Personendaten

**Nationalität:** Zunächst ist festzuhalten, dass sich der Anteil der Hauptschüler mit Migrationshintergrund bei insgesamt 8 unterschiedlichen Nationalitäten auf 29% gegenüber 5,2% an den Realschulen belief. Damit bestätigen sich Ergebnisse anderer Untersuchungen, die einen überdurchschnittlich starken Anteil von Heranwachsenden mit Migrationshintergrund in der Hauptschule konstatieren.

**BMI:** Der BMI lag mit durchschnittlich 21,2 im Normalbereich bei Extremwerten von 13,8 (starkes Untergewicht) bis 33,3 (adipöser Bereich II). 18% der Probanden waren übergewichtig oder adipös. 74,8% der Schüler und 70,0% der Schülerinnen lagen im Normalbereich. Anders gewendet bedeutet dies: Fast ein Drittel der Heranwachsenden liegt im problematischen Bereich der BMI-Tabelle, sei es im Sektor Unter- oder Übergewicht, was anderen Untersuchungen entspricht (vgl. z.B. BMELV, 2008). Bei den Heranwachsenden mit Migrationshintergrund ergab sich beim BMI mit durchschnittlich 21,1 gegenüber 21,3 bei den Heranwachsenden ohne Migrationshintergrund kein nennenswerter Unterschied. Auch die Differenzierung der Übergewichtigen dieser beiden Gruppen erbrachte bei 13,5% (mit Migrationshintergrund) keinen nennenswerten Unterschied (12,9% ohne Migrationshintergrund). Mit 22,6 lag der BMI bei den Hauptschülern etwas höher als bei den Realschülern (20,1).

**Sportvereinszugehörigkeit:** Große Unterschiede ergaben sich in der Sportvereinszugehörigkeit. 66,2% aller Probanden gaben an, Mitglied

eines Sportvereins zu sein, wobei auffällt, dass jene Probanden sportlich aktiv sind, in deren Familien auch Sport getrieben wird. Eine Differenzierung zeigt jedoch starke Unterschiede bezüglich der Mitgliedschaft in einem Sportverein auf: So sind lediglich 36,8% der Schüler mit Migrationshintergrund gegenüber 73,4% der deutschen Schüler (Real- und Hauptschüler zusammen) Mitglied in einem Sportverein. In der Gruppe der Hauptschüler sind 51,1% im Sportverein organisiert – 80% davon spielen Fußball. Besonders auffällig ist, dass nur 5% der Hauptschülerinnen angaben, einem Sportverein anzugehören oder Sport in ihrer Freizeit zu betreiben (vgl. Hieber, 2007).

### Daten zur Laufleistung

1. Vergleicht man zunächst einmal die Laufleistungen in den Eingangstests, dann fällt sofort auf, dass die Schülerinnen und Schüler der Realschule deutlich bessere Leistungen als die Hauptschul- und die Kontrollgruppe aufweisen konnten (vgl. Tab. 1.).

Betrachtet man diese Unterschiede mittels statistischer Verfahren, so unterscheiden sich Haupt- und Realschule signifikant bezüglich ihrer Eingangsleistungen ( $F = 6,256; p = .003$ ), wohingegen die Unterschiede zwischen den beiden Experimentalgruppen und der Kontrollgruppe jeweils zufällig sind. Insofern kann die Kontrollgruppe für beide Trainingsgruppen einen Referenzwert darstellen, die Entwicklung der beiden Schulartgruppen ist hingegen vor dem Hintergrund eines unterschiedlichen Eingangsniveaus zu sehen.

Legt man den erreichten Leistungen das Durchschnittsalter von 15 Jahren zu Grunde, entspricht die erzielte Gesamt-Laufleistung aller Haupt-



schüler und Hauptschülerinnen der Schulnote 4. Während sich die Jungen damit im Notenbereich von 3-4 wiederfinden, schneiden die Mädchen mit der Note 4 etwas schlechter ab. Diese Ergebnisse entsprechen denen älterer Untersuchungen an anderen Schultypen (vgl. z. B. Horn, 2002). Eine weitere Abnahme der durchschnittlichen motorischen Leistungsfähigkeit – hier speziell der Ausdauerleistungsfähigkeit – kann auf der Basis der vorliegenden Daten folglich nicht bestätigt werden.

2. Vergleicht man nun in einem zweiten Schritt die Entwicklung der Laufleistung von Test 1 zu Test 2, dann lassen sich nach der 5-wöchigen

Tab. 1: Laufleistungen im Eingangstest

Teilnehmer	Mittelwert	STD	Minimum	Maximum
HS: 63	2073,81	457,276	1050	2850
RS: 67	2326,87	364,352	1550	2850
KG: 9	2122,22	431,647	1250	2500



Trainingsphase bei den Hauptschülerinnen und Hauptschülern folgende Entwicklungen feststellen (vgl. Tab. 2).

Analysiert man diese Unterschiede mittels statistischer Verfahren (t-Test für verbundene Stichproben), zeigt sich, dass diese Steigerung ausschließlich als Zufallsprodukt ( $p = .0424$ ) zu betrachten ist, was im selben Maße für die Reduktion der Gehstrecke gilt.

Betrachtet man die Entwicklung der Realschülerinnen und Realschüler, so zeigt sich eine völlig andere Situation (vgl. Tab. 3): Die festgestellte Steigerung der Laufleistung bzw. die Reduktion der Gehzeiten ist in beiden Fällen statistisch signifikant (Laufleistung:  $p = .014$ ; Gehzeiten:  $p = .003$ ). Dies kann auch auf das durchgeführte Trainingsprogramm zurückgeführt werden, da

die Kontrollgruppe keine nachweisbare Steigerung aufweisen kann.

Insgesamt betrachtet konnten sich 65,5% der Real- und 54,1% der Hauptschüler hinsichtlich der zurückgelegten Strecke im zweiten Lauf steigern. Bei Ersteren sind dies fast zwei Drittel, bei Letzteren immerhin noch gut jeder Zweite. Diese Ergebnisse bestätigen andere Untersuchungen, nach denen die Probanden ihre Fitness in relativ kurzer Zeit hochsignifikant steigern konnten. Dies kann zum einen als Nachweis der Effektivität des durchgeführten Programms gewertet werden; andererseits ist jedoch zu beachten, dass das geringe Ausgangsniveau diese Werte begünstigt (vgl. Wydra & Leweck, 2007, S. 199).

3. Betrachtet man in einem nächsten Schritt Jungen und Mädchen

im Vergleich, ergeben sich ebenfalls einige interessante Ergebnisse (vgl. Tab. 4 und 5).

Während die Verbesserung der Laufleistung der Mädchen aus beiden Schulgruppen lediglich zufällig ist, kann die Steigerung bei den Jungen statistisch abgesichert werden ( $p = .001$ ); bei der Reduktion der Gehzeiten ist dies gerade umgekehrt: hier verbessern sich die Mädchen auf signifikantem Niveau ( $P = .002$ ). Insgesamt betrachtet haben die Hauptschülerinnen bezüglich der absoluten Laufleistung am schlechtesten abgeschnitten, die Realschülerinnen hinsichtlich der Leistungsverbesserung (vgl. Abb. 1 auf der folgenden Seite).

4. Einzelergebnisse: Auch die Betrachtung individueller Laufleistungen brachte einige interessante Ergebnisse:

- Bei der Betrachtung einzelner Leistungsentwicklungen zeigt sich, dass bspw. zwei Jungen (ein Real- und ein Hauptschüler) mit 2850 m im ersten Lauf die längste Strecke bewältigten. Während sich der Realschüler, der keinem Sportverein angehört und der angab, im zweiten Lauf noch motivierter gewesen zu sein, im zweiten Lauf noch einmal um 100 m steigern konnte, verschlechterte sich der Hauptschüler, ein aktiver Fußballspieler, im zweiten Lauf um 150m, obwohl er angab, seine Motivation habe sich nicht verändert.

- Die größte Verbesserung erzielte ein Junge mit einer Steigerung von 650 m (1750 m auf 2400 m) vom ersten zum zweiten Lauf.

- Es gab allerdings auch Verschlechterungen. Die größte hierbei betrug 450 m (2250 m auf 1800 m) vom ersten zum zweiten Lauf. Die schlechteste Leistung bei den Hauptschülern wurde von einem Jungen mit 1050 m im ersten Lauf erzielt. Er fehlte beim Re-Test. Bei den Realschülern wurde die kürzeste Strecke mit 1550 m von einem Mädchen im ersten Lauf absolviert. Es konnte sich auf 1700 m steigern. Die Laufstrecke der beiden schwächsten Schüler (beides Hauptschüler),

Tab. 2: Entwicklungen von Laufleistung und Gehzeiten - Hauptschule

Hauptschule	Mittelwert	Veränderung in m	Signifikanz
Lauf 1	2115,69	+ 33,33	.424
Lauf 2	2149,02		
Gehleistung 1	359,09	- 43,64	.417
Gehleistung 2	315,45		

Tab. 3: Entwicklungen von Laufleistung und Gehzeiten - Realschule

Realschule	Mittelwert	Veränderung in m	Signifikanz
Lauf 1	2315,79	+ 74,72	.014*
Lauf 2	2390,51		
Gehleistung 1	312,00	- 210,00	.003**
Gehleistung 2	102,00		

Tab. 4/5: Laufleistungen und Gehzeiten von Jungen und Mädchen

Mädchen	Mittelwert	Veränderung in m	Signifikanz
Lauf 1	1905,17	+ 48,59	.272
Lauf 2	1953,76		
Gehleistung 1	360,71	- 168,57	.002**
Gehleistung 2	192,14		
Jungen	Mittelwert	Veränderung in m	Signifikanz
Lauf 1	2446,25	+ 105,00	.001**
Lauf 2	2551,25		
Gehleistung 1	255,00	- 170,00	.075
Gehleistung 2	85,00		



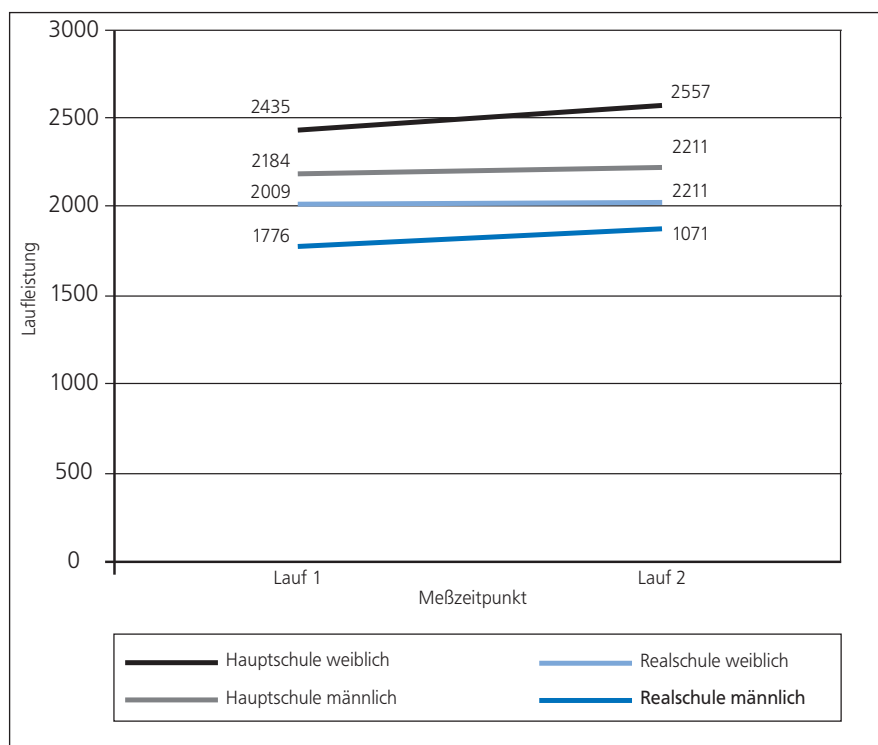


Abb. 1: Laufleistungen von Jungen und Mädchen nach Schulart getrennt

die an beiden Tests teilnahmen, betrug 1250 m im Eingangstest. Beide konnten sich im Re-Test steigern – um 750 m bzw. um 200 m. Interessant ist hier die Zuweisung des ermittelten BMI: 27 bzw. 38 (vgl. Koller, 2008).

● Wie erwartet schnitten die Jugendlichen, die Sport in einem Verein betreiben, besser ab als die Nicht-Vereinsportler; auch der höhere Trainingseffekt, der bei Letzteren im Re-Test nachzuweisen ist, überrascht auf Grund des geringen Ausgangsniveaus der Nicht-Sportler nicht.

Besonders deutlich fällt der Vergleich der Schüler mit Normal- und Übergewicht aus. Während Erstere durchschnittlich eine Strecke von 2342 m zurücklegten, kamen Schüler mit Übergewicht lediglich auf eine Strecke von 1800m (vgl. Witt, 2007).

### Gehzeiten und -strecken

Noch wesentlich deutlicher als bei den zurückgelegten Gesamtstrecken fällt der Trainingseffekt bei der Betrachtung der Gehzeiten und der dabei zurückgelegten Gehstrecken

aus. So verringerte sich die Anzahl der Schüler mit Gehpausen vom ersten zum zweiten Lauf von 37 Schüler auf 23. Betrachtet man den Anteil von Gehzeiten und Gehstrecken, zeichnet sich zwischen den beiden Schularten ein deutlicher Unterschied ab. Während bei den Hauptschülern beim Eingangs-Test 58% die 12 Minuten ohne Pause zurücklegen konnten, verbesserte sich dieser Prozentsatz im zweiten Lauf auf 72%. Im ersten Lauf wurde dabei eine durchschnittliche Gehstrecke derer, die nicht ohne Pause laufen konnten, von 295 m in durchschnittlich 2:53 Min ermittelt, die sich auf 352 m in 3:06 im zweiten Lauf erhöht hat. Der Anstieg dieser Durchschnittswerte trotz der geringeren Anzahl der Schüler mit Gehpausen überrascht zunächst. Er ist jedoch durch 4 Fälle von Verletzungen zu erklären, die die betreffenden Schüler zu längeren Gehzeiten zwangen bzw. nutzten.

Bei den Realschülern legten im ersten Lauf 16% eine Gehpause mit durchschnittlich 279 m in 3:14 Min ein. Beim zweiten Lauf waren es

noch 12% mit durchschnittlich 88 m bei 1:02 Min.

Insgesamt zeigen diese Ergebnisse, dass es wohl gelungen ist, auch bei schwächeren Schülern Trainingserfolge zu erzielen. Fast jeder Schüler hat es beim Re-Test geschafft, seine Gehpause(n) zu reduzieren oder ganz zu vermeiden, obwohl die Verbesserung bei den Realschülern deutlicher erkennbar ist, haben sich auch die Hauptschüler klar steigern können.

Bedenklich freilich, dass immer noch knapp ein Fünftel aller Probanden – bei Hauptschülern sogar mehr als ein Viertel – die 12 Minuten nicht ohne Pause durchlaufen konnte.

In den Mittelwerten der Gehzeiten lässt sich zwischen den Schülern mit und ohne Migrationshintergrund beim Eingangstest kein nennenswerter Unterschied ermitteln. Beim Re-Test konnten sich die Schüler mit Migrationshintergrund jedoch deutlicher verbessern. Sie verringerten nicht nur ihre Gehzeiten, vielmehr erhöhte sich der Anteil der Schüler, die die 12 Minuten ohne Pause durchlaufen konnte, von 61,54 auf 76,93% (vgl. Hieber, S. 34).

### Zusammenfassung

Das Projekt „Ausdauer in der Real- und Hauptschule“ hat gezeigt, wie schwierig es ist, Interventionen im Schulsport durchzuführen. So scheitert eine – trainingswissenschaftlich sinnvolle – zweimalige Reizsetzung pro Woche an den organisatorischen Bedingungen des Schulsports, der einmal in der Woche als Doppelstunde stattfand.

Die Ergebnisse der Untersuchung entsprechen im Wesentlichen den Erwartungen. Sie belegen einerseits die dringende Notwendigkeit einer Ausdauerschulung im Schulsport und ermutigen andererseits zu seiner Durchführung. Letzteres im Besonderen im Hinblick auf die motorisch schwächeren Schüler, was vor allem die Verringerung der Gehzeiten dokumentiert.



## Literatur

- Balz, E. (1998). Schule. In Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.). *Gesundheitssport. Ein Handbuch*. S. 331 – 340. Schorndorf: Hofmann.
- Bös, K. & Banzer, W. (1998). Ausdauer und Widerstandsfähigkeit. In Bös, K./Brehm, W. (Hrsg.). *Gesundheitssport. Ein Handbuch*. S. 147 – 159. Schorndorf: Hofmann.
- Bös, K./Brehm, W. (1998). (Hrsg.). *Gesundheitssport. Ein Handbuch*. Schorndorf: Hofmann.
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (2008). *Nationale Verzehrs Studie II, Ergebnisbericht, Teil 1*. Karlsruhe: Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel [= BMELV].
- Geiger, L. V. (2003). *Gesundheitstraining*. 2. Auflage. München: BLV.
- Hieber, A. (2007). *Projekt „Ausdauer in Haupt- und Realschule“ – Ein Vergleich zwischen Schüler/innen mit bzw. ohne Migrationshintergrund*. Wissenschaftliche Hausarbeit. Schwäbisch Gmünd. Unveröffentlicht.
- Horn, A. (2002) Wie fit sind bayerische Gymnasiasten? *sportunterricht* 9/2002. S. 273 – 278.
- Kaufmann, M. (2007). *Projekt „Ausdauer in Haupt- und Realschule“ – Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter im*

*Sportunterricht. Ein Vergleich der Ausdauerleistungsfähigkeit bei Mädchen und Jungen in Verbindung mit dem Projekt „Ausdauer in der Schule“*. Wissenschaftliche Hausarbeit. Schwäbisch Gmünd. Unveröffentlicht.

- Klaas, L., Cosler, D., Zens, Y. & Rommel, A. (2003). Der Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *sportunterricht* 9/2003. S. 259 – 264.
- Koller, J. (2008). *„Projekt Ausdauer in Haupt- und Realschule“ – Ausdauertraining im Schulsport und Leistungsvergleiche zwischen Vereinssportlern und Nicht-Vereinssportlern*. Wissenschaftliche Hausarbeit. Schwäbisch Gmünd. Unveröffentlicht.
- Kuhn, K., Nüsser, S., Platen, P. & Vafa, R. (2004). *Richtig Ausdauertraining*. München: BLV.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2001). *Trainingslehre*. 3. Auflage. Schorndorf: Hofmann.
- Müller, S. (2007). *Projekt „Ausdauer in Haupt- und Realschule“ – Darstellung des Gesamtprojekts und Auswirkungen der Veränderung der Kindheit auf die konditionellen Fähigkeiten*. Wissenschaftliche Hausarbeit. Schwäbisch Gmünd. Unveröffentlicht.
- Schmeiser, M. (2007). *Projekt „Ausdauer in Haupt- und Realschule“ – Kritische*

- Auseinandersetzung mit dem Cooper-Test und Leistungsvergleiche zwischen der Haupt- und Realschule*. Wissenschaftliche Hausarbeit. Schwäbisch Gmünd. Unveröffentlicht.
- Schneider, F. J. (2002). Revision des COOPER-Tests, *sportunterricht* 5/2002. S. 139 – 147.
- Weineck, J. (1997). *Optimales Training: Leistungspsychologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. 10. Auflage. Balingen: Spitta.
- Witt, F. (2007). *Projekt „Ausdauer in Haupt- und Realschule“ – Medizinische Aspekte des Projekts und gesundheitsfördernde Maßnahmen in der Schule*. Wissenschaftliche Hausarbeit. Schwäbisch Gmünd. Unveröffentlicht.
- Wydra, G. & Leweck, P. (2007). Zur kurzfristigen Trainierbarkeit der Fitness im Schulsport. *sportunterricht* 7/2007. S. 195 – 200.
- Zintl, F. & Eisenhut, A. (2001). *Ausdauertraining – Grundlagen, Methoden Trainingssteuerung*. 5. Auflage. München: BLV.



Jens Keyßner,  
Akademischer Rat  
  
Pädagogische  
Hochschule  
Schwäbisch  
Gmünd  
(Fach Sport und  
Bewegung)

Oberbettringer Straße 200,  
73525 Schwäbisch Gmünd  
E-Mail: jens.keyssner@ph-gmuend.de



Prof. Dr. Dr.  
Axel Horn,  
Jahrgang 1954.

Nach 21 Jahren an mehreren Gymnasien im In- und Ausland seit 2001 Professor für Sportwissenschaft mit den Schwerpunkten Sportpädagogik und Sportdidaktik an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd.

Oberbettringer Straße 200,  
73525 Schwäbisch Gmünd  
E-Mail: axel.horn@ph-gmuend.de

# Titel-Bilder aus dem Schulsport als Blickfang ... oder mehr???

## Assoziationen zum Titelbild von sportunterricht 11/2009

Rolf Geßmann



Mit dem Jahrgang 1987 erscheinen erstmalig auch Fotos aus dem Schulsport auf den Titelblättern unserer Verbandszeitschrift *sportunterricht*. Diese sind als auflockernde Elemente zunächst noch von bescheidener Größe, nehmen nur ein Viertel der Umschlagseite ein und müssen gelegentlich grafischen Gestaltungen an dieser Stelle weichen. Ab 1997 mausert sich das Szenenfoto zum Blickfang und belegt nunmehr als zentrales Element standardmäßig gut die Hälfte der Umschlagseite. Mit dem Jahrgang 2000 hat das Titelfoto seinen Siegeszug vollendet: Jetzt macht es als ganzseitiges Farbfoto im neuen DIN-A4-Format das Gesicht von *sportunterricht* aus – und das nun seit schon 10 Jahren.

Haben Sie sich, liebe Leserin, lieber Leser, schon einmal intensiver mit den Titelbildern befasst? Wahrscheinlich geht es Ihnen wie mir;

man schaut hin und bleibt gelegentlich an dem ein oder anderen hängen: ein schöner Schnappschuss, eine neue Sportaktivität, eine gelungene Bewegung, fröhliche Schulsportkinder – so oder ähnlich assoziieren wir – wenn überhaupt – den monatlichen Eyecatcher.

Dabei könnte man ganze Studien über dieses Bildangebot machen, das ja wohl ungestellte Szenen aus unserem Schulsportalltag bietet. Mit welchen Bildinhalten kommt uns der *sportunterricht* daher, kann man hier Trends entdecken, wovon hängt die Bildauswahl ab, will uns die Schriftleitung ein bestimmtes Schulsportverständnis signalisieren? Bilder als Quellen historischer und zeitgenössischer Entwicklungen in der Erziehungs- und Schulgeschichte hat man längst als Forschungsgegenstand entdeckt. Was gäben wir darum, hätten wir nur ähnliche Schnappschüsse aus dem Gymnastikunterricht bei GutsMuths und nicht nur die künstlerisch meist schöngesehenen, dekorativen Grafiken aus jenen Zeiten. Wer öffnet uns heute die Augen für Ungesehenes in der Ikonologie des Schulsports, die sich z. B. in den Titelblättern darbietet? Das Bildmaterial im *sportunterricht* wäre eine gute Basis für die Methode der seriellen, bereichsspezifischen Ikonografie, vielleicht wäre zusätzlich der funktionsanalytische Ansatz bei der Betrachtung des Bildmaterials aufschlussreich, oder gar der semiotische Zugang, der über die Zeichentheorie vielfältige Bildstrukturen erkennbar macht.

Ich bleibe alsweilen beim rezeptionsästhetischen Ansatz, denn der rückt mich als Betrachter, der erst

die Bildbedeutung herstellt, ja irgendwie in den Mittelpunkt, und lässt mich mutiger meine Gedanken mitteilen.

Hängen geblieben bin ich beim Titelfoto der Nr. 11/2009. Dieses zeigt zwei Jungen, die offenbar im Sitzkreis an einem Unterrichtsgespräch teilhaben. Einer der beiden meldet sich gerade, um aktiv etwas zu antwortenden Fragen beizutragen. Beide Schüler machen nicht gerade fröhliche Gesichter, doch will ich das nicht weiter hochrechnen; schließlich lassen sich in jedem Unterricht, und sei er noch so spannend, auch Schnappschüsse dieser Art machen. Was mich eher beschäftigt, ist die Tatsache, dass beide Jungen Fußballtrikots professionellen Zuschnitts tragen. Da prangt das DFB-Emblem auf der Brust, und bei dem einen lässt die Rückenbeschriftung noch ein „PO“ erkennen, wohl der Hinweis auf Podolski, die sportliche Identifikationsfigur. Auf das geliebte Fußballspielen müssen die beiden gegenwärtig verzichten; statt Fußballschuhe sind Socken angezogen. Signalisiert die Oberbekleidung die sportliche Lebenswelt der beiden Jungen, so signalisieren Sitzkreis und Socken die schulische Lernwelt des Sportunterrichts. Sport im Verein und Sport in der Schule sind zweierlei, das gilt es zu lernen. So muss im Schulsport auch manches besprochen werden, und zwar mehr und anderes als in der Vereinsübungsstunde. Der Sitzkreis ist schon zur ritualisierten Ordnungsform für die kognitive Begleitung von Thematik und Methodik geworden, signalisiert das Über-Etwas-Verfügen-Lernen, das Sich-Abstimmen-Können und letztlich den



erhofften Gewinn an Selbstständigkeit.

Wenn da nur nicht das Arbeitsblatt mit der Akrobatikfigur wäre. Offenbar gilt es, solche Übungsvorbilder gleich in Gruppen nachzumachen. Nur gut, dass es sich bei dieser Bewegungsvorschrift nicht ums Bockspringen handelt, bei der die Schülerinnen und Schüler des Sportunterrichts – wie man ja weiß – regelmäßig um ihre physische und psychische Gesundheit fürchten müssen. Dann bräuchte man sich über dieses Bild gar nicht weiter zu unterhalten, es wäre wahrscheinlich auch nicht gedruckt worden. Doch der definitive Bewegungsauftrag „Akrobatikfigur“ liegt im Trend, da wird alles wieder gut. Und wenn die Figur „steht“, und sei es auch nur für einen kleinen Gleichgewichtsaugenblick, so teilen sich doch schon Glücksgefühle mit, auch als Gruppenkönnen. Das ist positiv. Wer weiß im Übrigen noch, dass Akrobatik und Pyramiden die Lieblingsgebilde eines kaiserzeitlichen (Schul-)Turnens waren, weil sie die strammen Ordnungs- und Haltungsgesetze der Zeit so publikumswirksam und erziehungsbedeutsam verkörperten?

Aber liege ich mit meinen Assoziationen vielleicht völlig daneben? Warum sind in einer Zeit der Geschlechterbewusstheit auf dem Bild nur Jungen zu sehen? Das kann kein Zufall sein. Die Bildautorin Katja Schulz und die Schriftleitung waren hier kräftig am Werk. Es geht um soziales Lernen anhand pyramidalen Gruppenarbeit, also Erziehung durch Sport! Wer will da schon mit männlichen Fußballbuben zusammenarbeiten. Doch gerade die haben's nötig, und sie wissen es (siehe Gesichter). Und wir werden wieder einmal drauf gestoßen – oder?

(Titel-)Bilder zum Schulsport haben jedenfalls für mich ihre fachdidaktische Unschuld verloren. Und die Auseinandersetzung mit dem Schulsport beginnt beim *sportunterricht* nunmehr mit der ersten Seite. Ich freue mich schon auf die Titelbilder des nächsten Jahrgangs.

## Anzeige



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

Im Institut für Schulsport und Schulentwicklung der Deutschen Sporthochschule Köln ist zum 01.04.2010 unbefristet die Stelle einer/eines

### **(Ober-)Studienrätin/ (Ober-)Studienrates im Hochschuldienst (Besoldungsgruppe A 13/A 14 BBesO)**

für den Bereich Sportdidaktik mit besonderem Schwerpunkt der Förderpädagogik zu besetzen.

Es handelt sich um eine Vollzeitstelle, die grundsätzlich auch in Teilzeit besetzt werden kann, wenn zwingende dienstliche Gründe nicht entgegenstehen.

(Ober-)Studienrätinnen/(Ober-)Studienräte im Hochschuldienst sind Lehrkräfte für besondere Aufgaben im Sinne von § 42 HG NRW. Ihnen obliegt überwiegend die Vermittlung praktischer Fähigkeiten.

#### **Aufgabengebiete:**

Der/Die Stelleninhaber/in soll schwerpunktmäßig in der Lehre (Grund- und Hauptstudium) die Kernbereiche der schulischen Sportdidaktik vertreten. Dabei liegt der Schwerpunkt auf

- der Didaktik und Methodik des Sports in Förderschulen mit ihren verschiedenen Förderschwerpunkten, auch unter einer integrativen/inklusiven Perspektive, sowie
- der Didaktik und Methodik des Sportförderunterrichts. Der/Die Stelleninhaber/in soll das Angebot der Zusatzqualifikation Sportförderunterricht an der Deutschen Sporthochschule Köln fortsetzen.

Gleichzeitig soll sich der/die Stelleninhaber/in auch an Forschungsarbeiten zur außerschulischen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur von Kindern und Jugendlichen beteiligen. Darüber hinaus werden eine aktive Beteiligung in der akademischen Selbstverwaltung, die Bereitschaft zur weiteren Qualifikation sowie die Übernahme von Abschlussprüfungen vor allem im Lehramt erwartet.

#### **Einstellungsvoraussetzungen:**

- Ein den Anforderungen der dienstlichen Aufgaben entsprechendes wissenschaftliches Hochschulstudium (Lehramt Sport oder Sportwissenschaft, mind. 1. Staatsexamen),
- Promotion und
- eine mehrjährige hauptberufliche Tätigkeit.

Erwünscht sind weiterhin:

- Erfahrungen in der empirischen Sozialforschung (vorzugsweise quantitativ)
- Erfahrungen in der Lehrerausbildung

Eine Berufung in das Beamtenverhältnis ist nur möglich, wenn die Bewerberin/der Bewerber zum Einstellungszeitpunkt neben den allgemeinen Voraussetzungen auch die laufbahnrechtlichen Voraussetzungen des §§ 66c/66b Landeslaufbahnverordnung (LVO NRW) erfüllt. Die Entscheidung einer Verbeamtung hängt vom Einzelfall ab.

Die Eingruppierung von Tarifbeschäftigten erfolgt unter Berücksichtigung der persönlichen Voraussetzungen in die Entgeltgruppe 12 TV-L.

Mit der Stelle ist eine Lehrverpflichtung von zzt. 13 SWS/F 1 laut Lehrverpflichtungsverordnung (LVV) verbunden.

Die Deutsche Sporthochschule Köln strebt eine Erhöhung des Frauenanteils im wissenschaftlichen Bereich an und fordert deshalb insbesondere qualifizierte Wissenschaftlerinnen ausdrücklich zur Bewerbung auf. Frauen werden bei gleicher Eignung, Befähigung und fachlicher Leistung bevorzugt berücksichtigt, sofern nicht in der Person eines Mitbewerbers liegende Gründe überwiegen.

Schwerbehinderte Bewerber/Bewerberinnen werden bei gleicher Qualifikation bevorzugt berücksichtigt.

Ich bitte, die üblichen Bewerbungsunterlagen nur in Kopie und nicht in Mappen vorzulegen, da die Unterlagen nach Abschluss des Auswahlverfahrens vernichtet werden.

Schriftliche Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen richten Sie bitte unter **Kennziffer 0946/wMA-Schule-Li** bis zum **23.01.2010** an die **Deutschen Sporthochschule Köln, Abteilung 2.3, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln.**

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.dshs-koeln.de/stellenangebote](http://www.dshs-koeln.de/stellenangebote)

# Nachrichten aus den Ministerien

Redaktionelle Betreuung: Helmut Zimmermann, Krüsemannstraße 8, 47803 Krefeld.

**Niedersächsisches  
Ministerium für Inneres,  
Sport und Integration**



## **Niedersächsischer Integrationspreis 2009 – Spiel, Satz und Sieg für die Integrationsarbeit in Vereinen, Schulen und Kitas**

Der Niedersächsische Integrationsminister hat gemeinsam mit einer hochkarätigen Jury den Niedersächsischen Integrationspreis 2009 vergeben.

„Mit über 80 Wettbewerbsbeiträgen haben unsere niedersächsischen Sportvereine und im Sport Aktiven eindrucksvoll bewiesen, mit welchem Engagement Integration vor Ort in den Vereinen gelebt wird“, lobte der Integrationsminister vor 160 Gästen aus ganz Niedersachsen. „Kindergarten, Schule, Sportverein – dies sind die Orte, wo Integration statt findet. Hier finden sich die erfolgreichen Projekte, die mit diesem Wettbewerb ins Scheinwerferlicht gerückt werden sollen. Sie sind für andere ein nachahmenswertes Beispiel“, betonte der Minister. Mit dem Integrationspreis werden jährlich herausragende Projekte gewürdigt, um die Vielfalt der Handlungsmöglichkeiten in der Integrationspolitik aufzuzeigen und zu unterstützen. Gerade der Sport leiste hierbei einen wichtigen Beitrag; deshalb müsse das honoriert werden.

**Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Schule und  
Berufsbildung**



## **Hamburg befragt Bürger zum Thema Sport – Ergebnisse fließen in die Sportentwicklungsplanung ein**

Im Rahmen der Sportentwicklungsplanung der Freien und Hansestadt Hamburg wird ab Oktober 2009 eine repräsentative Umfrage zum Sport- und Bewegungsverhalten der Hamburgerinnen und Hamburger durchgeführt. Insgesamt sollen 25.000 repräsentativ ausgewählte, in Hamburg

lebende Personen mit der Bitte um Angaben zu ihrer sportlichen Aktivität angeschrieben werden. Außerdem werden alle im Hamburger Sportbund organisierten Vereine befragt. Durchgeführt wird die Erhebung von Prof. Dr. Christian Wopp und seiner Projektgruppe der Universität Osnabrück, die von der Behörde für Kultur, Sport und Medien mit der wissenschaftlichen Studie zur Sportentwicklungsplanung in Hamburg beauftragt wurden. Die Bevölkerungsbefragung gehört zum ersten Schritt der Studie und dient der Bestandsaufnahme und Analyse des Sports in Hamburg. Zunächst sollen relevante Daten über das Sportverhalten und die Sportbedürfnisse der Hamburger Bevölkerung erhoben werden, um anschließend die daraus resultierenden Anforderungen für die Rahmenbedingungen zeitgemäßen Sporttreibens (zum Beispiel Zuständigkeiten, Aufgabenverteilung und Infrastruktur) in die Weiterentwicklung des Sports in Hamburg einfließen zu lassen. Die Befragung soll zum Ende des Jahres abgeschlossen sein.

**Hessisches  
Kultusministerium**



## **Schüler in Hessen sind erstmals zu „Schülermentoren Sport“ ausgebildet worden – Hessisches Kultusministerium hat neues Ausbildungskonzept entwickelt**

Das Hessische Kultusministerium hat in einer gemeinsamen Initiative mit den Sportfachverbänden ein Ausbildungskonzept „Schülermentoren Sport“ entwickelt. Nun haben in einem Pilotprojekt, das in Kooperation mit dem Hessischen Fußball-Verband am Schulsportzentrum Goethe-Gymnasium Kassel durchgeführt worden ist, neun Schülerinnen und Schüler der 8. und 9. Klasse diese Ausbildung erfolgreich be-

endet. Alle neun Schülerinnen und Schüler werden künftig am Goethe-Gymnasium zur Unterstützung von Schulsport-AGs, Mitwirkung bei Schul- und Sportfesten, Organisation von kleinen Wettbewerben, Assistenz bei Projektwochen oder -tagen, Gestaltung des Pausensports sowie zur Mithilfe bei der Wettkampfbetreuung, z.B. „Jugend trainiert...“ zur Verfügung stehen. Das Beispiel des Goethe-Gymnasiums soll nun in einem weiteren Schritt auf ganz Hessen ausgeweitet werden. An den 27 Schulsportzentren Hessens finden sich besonders günstige Rahmenbedingungen, um engagierten Schülerinnen und Schülern ab der 9. Klasse ein Betätigungsfeld zu eröffnen. Im Sinne einer „Sport- und bewegungsfreundlichen Schule“ sollen zukünftig sowohl an den Partnerschulen des Leistungssports als auch an weiteren kooperierenden Schulen in den Schulsportzentren zusätzliche Sportangebote initiiert werden, die schwerpunktmäßig durch den Einsatz der Schülermentoren getragen werden.

**Ministerium des Innern und  
für Sport in Rheinland-Pfalz**



## **Sportminister verleiht Sport-Obelisk an herausragende Persönlichkeiten**

Langjährige herausragende ehrenamtliche Leistungen attestierte der Rheinland-Pfälzische Sportminister den diesjährigen fünf Preisträgerinnen und Preisträgern des Sport-Obelisk. „Der Sport-Obelisk wird an Personen verliehen, denen der Sport am Herzen liegt und die mit großem, regelmäßig uneigennützigem Engagement dafür sorgen, dass andere Menschen Sport in Vereinen ausüben können und auch Zuschauer in den Genuss von attraktiven Sportveranstaltungen kommen“, sagte der Sportminister.

# Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband

## Bundesverband

Die europäische Sportlehrervereinigung EUPEA hielt ihr 20. Forum in Amsterdam ab. Hauptthema war „Die Rolle der Leibeserziehung (des Schulsports) in der Ethik- und Werteerziehung“. Die EUPEA-Präsidentin, Prof. Rose-Marie Repond, begrüßte Delegierte und Teilnehmer aus 14 europäischen Staaten.

Der erste Teil des Forums galt internen Angelegenheiten von EUPEA.

1) Im letzten Jahr wurde die Analyse des Fragebogens über „Das Profil eines sportlich gut ausgebildeten jungen Menschen“ abgeschlossen. Die Vergleichsanalyse steht noch aus, doch ihr erster Teil wird gegen Jahresende vorliegen.

2) Der Fragebogen zum Sportcurriculum in allen Schulformen und -jahrgängen wurde evaluiert, und eine erste Analyse ist bald verfügbar.

3) Geplant ist eine Untersuchung zur Professionalität im Sportunterricht und in der Sportlehrerausbildung.

4) Die „Erklärung von Madrid“, die Basis für die Arbeit von EUPEA, wurde um den Punkt „Ethik- und Werteerziehung im Sportunterricht“ ergänzt. Gert van Drill stellte im Namen des örtlichen Organisators, des königlich-niederländischen Sportlehrerverbandes (KVLO), die Redner des Symposiums vor.

Dr. Peter Heij, Dozent für die Geschichte und Philosophie von Bewegung und Sport an der Schule für Sport und menschliche Bewegung in Zwolle, hielt einen Vortrag über „Ethik und Wertesystem in der Leibeserziehung“ und betonte dabei das Prinzip der „Gerechtigkeit in der Leibeserziehung (dem Sportunterricht)“. Darunter verstand er, dass Bewegungssituationen und -aufgaben so angepasst sind, dass „jedes Kind gleiche Chancen hat, sein eigenes Bewegungskönnen und seine Selbsteinschätzung zu entwickeln“. Dies bedingt, dass im Sportunterricht den motorisch gut ausgebildeten und motorisch schneller lernenden Schü-

lern weniger Aufmerksamkeit und weniger Zeit seitens der Lehrkraft gewidmet wird verglichen mit Schülern, die ein geringeres motorisches Fähigkeits- und Fertigungsniveau haben. Deshalb sei es erforderlich, „Unterschiede zwischen Schülern zu respektieren und wertzuschätzen“. Dies müsse ein gemeinsames Ziel für Lehrkräfte und Schüler sein. Deshalb sollen Sportstunden:

- Darauf abzielen, das Fähigkeits- und Fertigungsniveau von Schülern erfolgreich zu verbessern,
- den individuellen Beitrag und die individuelle Leistung eines jeden Schülers (uniqueness) anzuerkennen,
- die Zusammenarbeit der Schüler untereinander zu fördern (Teamwork).

Dr. Mark Monsma, angestellt beim niederländischen Nationalen Olympischen Komitee, referierte über „Die Werte des Sport im Niederländischen Olympischen Plan“. Die Niederländer planen ernsthaft, die Olympischen Spiele 2028 nach Amsterdam zu holen. Um dieses Ziel zu erreichen, versuchen die Niederländer, alle Schichten und ethnischen Gruppen ihrer Gesellschaft zur Teilhabe und Teilnahme am Sport zu motivieren und ein gemeinsames Wertesystem im Sport zu entwickeln.

## Landesverband Berlin

### Nachruf

Knapp zwei Monate nach seiner Frau Ingeborg ist unser langjähriges Mitglied

### Peter Lüdtkke

im Alter von 72 Jahren gestorben.

Als Studienrat an der Droste-Hülshoff-Schule war der Sport- und Mathematiklehrer, ein engagierter Dozent für Tanz und Bewegung, sowohl in der Lehrerfortbildung des Senators für Schulwesen als auch im DSLV Landesverband tätig. Gemeinsam mit seiner Frau hat er das kulturelle Leben in der Schule und im Bereich der Jugendorganisationen bereichert.

Die Trauerfeier fand am 6.11.2009 auf dem Friedhof Wannsee statt. Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

*Im Auftrag des Vorstandes des DSLV, LV Berlin e.V.  
Dr. Elke Wittkowski/ Willi Gerke*

Prof. Dr. Kristine de Martelaer, Dozentin für Geschichte des Sports und Sport an der Freien Universität Brüssel, berichtete über „Sport-Ethik und Methodologie in Bewegung und Erziehung“. Sie verwies auf den möglichen Wertekonflikt, wenn (an einer Lehranstalt) Sportlehrkräfte und Trainer unterrichten und diese nicht denselben Kanon von Werten teilen. Dies kann der Fall sein, wenn z.B. Trainer extracurriculare Sportarten schulen und dabei Erfolg für wichtiger einschätzen als ethische Standards wie Fair-Play.

Dr. Marc Maes, Professor für Sport-Ethik und Sport-Management an der Universität Gent und Präsident des ICES (Internationales Centrum für Ethik im Sport), las über: „Leibeserziehung und Sport als Schöpfer ethischer Werte“. Um ethische Werte im Sport zu vermitteln, so Maes, reiche es nicht aus, sich auf das Individuum zu konzentrieren. Das Spektrum müsse um zusätzliche Zielgruppen wie Sponsoren, Fans, Sportmanager, die Medien und die Lebensmittelindustrie erweitert werden.

Das nächste EUPEA-Forum findet vom 8. bis 10. Oktober 2010 statt (Luxemburg oder Paris).

*Udo Hanke & Friedel Grube  
(Vorstandmitglieder EUPEA)*



## Landesverband Berlin

### Nachruf

Wie wir erst jetzt erfahren haben, ist schon am 10. Juni 2009 unser langjähriges, engagiertes Mitglied, Turn- und Sportlehrerin

#### Ursula Boesser

im 96. Lebensjahr verstorben.

An der Deutschen Hochschule für Leibesübungen im heutigen Olympiapark-Gelände Berlin ausgebildet, hat sie als junge Studentin an einem Werbefilm für die Olympischen Spiele Berlin mitgewirkt.

Seit 1936 war sie im „Reichsverband Deutscher Turn-, Sport- und Gymnastik-Lehrer“ und seit dem 21.07.1951 Mitglied im „Verband Deutscher Sportlehrer von 1918 e.V.“, der den heutigen Namen „Deutscher Sportlehrer-Verband, Landesverband Berlin e.V.“ trägt.

Als Sport- und Gymnastiklehrerin war sie bis zu ihrer Pensionierung an der Marie-Elisabeth-Lüders-Oberschule (OB/OBF) tätig und hat in vielen Fortbildungslehrgängen den jüngeren Kolleginnen und Kollegen methodisch-didaktische Hinweise aus ihrem reichen Erfahrungsschatz geben können.

Sie fehlt uns sehr! Wir werden ihr Andenken in Ehren halten!

*Im Auftrag des Vorstandes  
des DSLV Berlin e.V.*

## Landesverband Hessen

### Nachruf

Unser langjähriges und treues Mitglied

#### Gerd Behrendt

ist im Alter von 82 Jahren verstorben.

Er war bereits seit 1961 Mitglied im LV Hessen.

Als sehr engagierter und beliebter Lehrer für Haupt- und Realschulen legte er seinen Schwerpunkt in den Förderunterricht und war u.a. viele Jahre Lehrbeauftragter an der Uni Frankfurt.

Er setzte sich stark für die junge Kollegenschaft ein, die seine Erfahrung und Hilfestellung dankbar in Anspruch nahm.

Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

*Der Vorstand*

## Landesverband Nordrhein-Westfalen

### Fortbildungsveranstaltungen an Wochenenden

#### Miteinander üben und gegeneinander spielen – von der Hand zum Racket „Spaß am Spiel mit dem Badmintonschläger“

*Termin:* 16./17. Januar 2010, *Ort:* Mülheim an der Ruhr, Südstr. 25, Badminton-Leistungszentrum „Haus des Sports“ (1 km südlich vom Bahnhof). *Themenschwerpunkte:* Umsetzung der Richtlinien und Lehrpläne für den Schulsport in den Inhaltsbereichen „das Spiel entdecken und Spielräume nutzen“ und „den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“. Erarbeiten und Erproben verschiedener Spielformen mit dem Schwerpunkt Hand-Augen-Koordination und Laufgewandtheit – Transfer zu anderen Rückschlagspielen, Übungsformen zur Kommunikation und Interaktion im Übungsbetrieb, Einbindung in Schulprogrammgestaltung durch Wettkampfformen; Erkennen und Korrigieren unfunktionaler Bewegungen (Techniken), Verbesserung

der Fitness durch Badminton, Verletzungsprophylaxe; Förderung der Zusammenarbeit von Schule und Verein (Talentsuche/Talentförderung). *Schulform/Zielgruppe:* Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzungen:* erforderlich sind Turnschuhe mit hellen bzw. nicht färbenden Sohlen (sofern vorhanden, bitte eigenen Badmintonschläger mitbringen). *Referenten:* Martina Przybilla, Klaus Przybilla (Badminton-Landesverband NRW). *Beginn:* 14.30 Uhr (Sa). *Ende:* 12.00 Uhr (So). *Teilnehmerzahl:* 20. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 23,00 €, *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 49,00 €, *Lehrgangsgebühr für Ref./LAA:* 33,00€. *Anmeldungen an:* Horst Gabriel, Krefelder Str. 11, 52070 Aachen, Telefon: 0241 - 52 71 54; E-Mail: horstgabriel@t-online.de

#### Parkour - Freerunning

*Ort:* Duisburg, Sportschule Wedau. *Termin:* 27./28.02.2010. *Themenschwerpunkte:* Zwei moderne Bewegungsformen erobern Deutschland! Parkour und Freerunning sind derzeit in aller Munde und stehen insbesondere bei Jugendlichen aller Altersklassen ganz hoch im Kurs. Parkour bezeichnet die schnelle und

effiziente Fortbewegung durch die Natur und durch urbanes Gelände. Ohne Hilfsmittel und mit fließenden Bewegungen werden Hindernisse mit einer Vielzahl beeindruckender Techniken überwunden. Im Freerunning geht es über diese Zielsetzung hinaus. Es werden besonders spektakuläre akrobatische Elemente in die Hindernisse eingebunden. Freerunning ist somit eine Weiterentwicklung der Ursprungsform Parkour. Die erfahrenen Trainer von „Move Artistic“ geben Einblick in die interessanten Bewegungsformen und bieten den Teilnehmern die Möglichkeit, die Sportart unter den Leitsätzen „Quality, Community und Safety“ selber auszuprobieren. Es werden methodische Ansätze aufgezeigt, wie Parkour/Freerunning in die Unterrichtsinhalte des Schulsports integriert werden können. *Schulform/Zielgruppe:* Sport unterrichtende Lehrkräfte. *Teilnahmevoraussetzungen:* keine. *Referenten:* Marc Patrick Dresden mit seinem Team von „Move Artistic“ – mit Sitz und eigener Halle („Move Artistic Dome“) in Köln. *Beginn:* 14.30 Uhr (Sa). *Ende:* 12.00 Uhr (So). *Teilnehmerzahl:* 32. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 45,00 €, *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 80,00 €, *Lehrgangsgebühr für Ref./LAA:*

# KLUEHSPIES

Ihr Spezialist für Klassenfahrten

- kompetente Beratung, sorgfältig geplante Programme und professionelle Partner
- persönlich geprüfte, schülergerechte Unterkünfte
- super Komplettangebote – unschlagbar günstig und mit umfassendem Service
- 6,25% der Gesamtgruppe reisen frei (jeder 16. Teilnehmer – anteilmäßig)

Skiwochen  
Erlebniswochen  
Städtereisen



8-Tages-Skiwoche  
Komplettangebot  
ab € 259,- pro Person



[www.kluehspies.com](http://www.kluehspies.com)

Reisebüro Klühspies GmbH Ohler Weg 10 D-58553 Halver-Oberbrügge Tel.: +49 (0)2351 / 97 86-0

55,00€. *Anmeldungen an:* Hans-Joachim Teske, Buer-Gladbecker Str. 64a, 45894 Gelsenkirchen, Tel.: 0209/379 576; E-Mail: achim-teske@gelsennet.de

**Inline Skating im Schulsportunterricht – Planung und Durchführung von Inline-Touren mit Schülergruppen auch unter dem Aspekt der Ausdauerbelastung**

*Termin:* 02.-06.06.2010. *Ort:* Landkreis Teltow-Fläming (Brandenburg)-Gebiet

des 100 km FLAEMING-SKATE-Kurses. *Themenschwerpunkte:* „Das Mekka für Radfahrer und Skater“, der 100 km-Fläming-Rundkurs, liegt unterhalb von Potsdam und Berlin, ist durchgängig 3 Meter breit und mit einer 0,5 Körnung versehen. Der Rollwiderstand wird durch den eigens für diese Strecke entwickelten Belag auf ein Minimum reduziert. Die Fahrradstraßen dürfen ausschließlich von Radfahrern und Skatern benutzt werden. Sie führen quer durch den Wald, durch Felder und Wiesen, durch kleine Ort-

schaften und manchmal entlang an wenig befahrenen Straßen. Einige zusätzliche Rundstrecken sind bereits fertig, andere sind in Planung. Irgendwann soll innerhalb des Rundkurses ein Netz von Inline-Strecken entstehen. Schon jetzt aber gibt es zu stark frequentierten Zeiten einen „Skater-Shuttle“, einen „Rufbus“, der müde Skater an einer gewünschten Haltestelle auf dem Rundkurs abholt. Sicherlich ein interessantes Gebiet für alle Lehrer/innen, die einmal mit ihrer Klasse in diese Region fahren und das Inlinen oder Rad fahren als einen sportlichen Schwerpunkt setzen möchten. Aber nicht allein der Sport macht das Gebiet so attraktiv! (Es gibt eine Reihe von interessanten Ausflugszielen!) Den Teilnehmer/innen wird die Möglichkeit geboten, ihre bereits erworbenen Fähigkeiten auf Inlinern zu vertiefen und insbes. ihre Ausdauerbelastung zu trainieren. Außerdem soll die Veranstaltung unter dem Gesichtspunkt der Planung und Durchführung einer Klassenfahrt mit dem Schwerpunkt: „Inline Skating“ stehen. Folgende Punkte werden u.a. angesprochen: Ausrüstung, Verhalten im „Straßen“-Verkehr, Differenzierungsmaßnahmen. Nebenbei lernen die Teilnehmer/innen u.a. ein Jugendgästehaus kennen, das ein geeignetes Ziel für eine solche Fahrt sein könnte. *Teilnahmevoraussetzung:* Sicheres Fahren auf Inlineskates, Beherrschen von Bremstechniken; eigene Ausrüstung (einschl. Helm, Protektoren für Handgelenke, Ellenbogen und Knie). *Leistungen:* 4 Hotel-Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet; Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus (Bus steht auch vor Ort zur Verfügung; Bus-Service bei gemeinsamen Touren, Busfahrten zu den Ausflugszielen); geführte Inline-Touren; Informationen zu Inline-Touren mit Schülergruppen. *Teilnehmerzahl:* 40. *Lehrgangsgebühr:* 240,00 €, *Anfragen/ Anmeldungen an:* Horst Gabriel, Krefelder Str. 11, 52070 Aachen, Telefon: 0241 - 52 71 54; E-Mail: horstgabriel@t-online.de.

## Pilates – eine Vertiefung

*Ort:* Duisburg, Sportschule Wedau  
*Termin:* 20.03.2010. *Themenschwerpunkte:* Pilates ist eine sanfte, aber intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik für jedes Alter und jede

körperliche Konstitution. Sie steigert die Körperwahrnehmung, Körperkontrolle und die Konzentration. Die Haltung und das Gleichgewicht werden geschult und verbessert. Der gesamte Körper wird beweglicher und geschmeidiger.

Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt.

Teilnehmer berichten, dass sie 2 cm größer geworden sind, seitdem sie mit dem Pilates-Training begonnen haben.

Die Bewegungsform wurde vor rund 100 Jahren von Joseph Pilates in Deutschland entwickelt und nach seiner Immigration in die USA vor allem unter Tänzern populär. Joseph Pilates zitierte:

„Nach 10 Stunden spüren Sie den Unterschied. Nach 20 sehen Sie den Unterschied – und nach 30 haben Sie einen neuen Körper.“

**Schulform/Zielgruppe:** LehrerInnen aller Schulformen, LehrerInnen, die bereits an einer Einführungsveranstaltung teilgenommen haben und interessierte Einsteiger. **Teilnahmevoraussetzungen:** keine (bitte bequeme Kleidung, Socken und Hallensportschuhe mitbringen). **Referenten:** Sabine Weiher **Beginn:** 14.00 Uhr. **Ende:** 18.30 Uhr (inklusive Kaffee & Kuchen, Abendessen). **Teilnehmerzahl:** max. 14. **Lehrgangsgebühr für Mitglieder:** 20,00 €, **Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:** 30,00 €, **Lehrgangsgebühr für Ref. /LAA:** 25,00€. (Die Kosten beinhalten auch Kaffee, Kuchen und Abendessen). **Anmeldungen an:** Hans-Joachim Teske, Buer-Gladbecker Str. 64a, 45894 Gelsenkirchen, Tel.: 0209/379576; E-Mail: achim-teske@gelsenet.de.

### **Ski-Freizeit (Ski- und Snowboard-Kurs)**

**Ort:** Rasen/Südtirol (Italien), Skigebiet: Kronplatz, Alta Badia, Sellaronda (je nach Schneelage). **Termin:** 28.03. – 07.04.2010. **Inhalte:** Verbesserung des eigenen skifahrerischen Könnens; Einrichtung von leistungsentsprechenden Skigruppen, die von erfahrenen Skilehrern bzw. Skiguide unterrichtet und geführt werden; Einrichtung eines Snowboardkurses und

einer Kinder-Skigruppe; Anfänger-Skikurs für Erwachsene nur bei ausreichender Teilnehmerzahl. **Leistungen:** 10 Tage Übernachtung in 2-Bett-Zimmern mit DU oder Bad und WC (Nutzung der „Erlebnisaunalandschaft“ und des Schwimmbades im Hause), Halbpension mit Frühstücksbuffet im Vier-Sterne Sporthotel Rasen; jeden Nachmittag „Skifahrersuppe“ sowie Kaffee und Kuchen; Skikurs mit Video-Analyse; kostenlose Benutzung der Skibusses; Gruppenermäßigung auf den Skipass. (Die Kosten für den Skipass sind nicht im Leistungspaket enthalten!) Kinderermäßigung; kostengünstigere Unterbringung von Vollzahlern in Mehrbettzimmern möglich. Zuschlag für Einzelzimmer (wenn vorhanden) 12 € pro Tag. Die Veranstaltung ist offen für DSLV-Mitglieder (aber auch für Nichtmitglieder), deren Angehörige und Freunde. **Anreise:** PKW (Fahrgemeinschaften). **Teilnehmerzahl:** 40. **Anfragen/Anmeldungen an:** Horst Gabriel, Krefelder Str. 11, 52070 Aachen, Telefon: 0241 - 52 71 54; E-Mail: horstgabriel@t-online.de.

## **Deutscher Fitnesslehrerverband**

### **Ernährung für Sportler**

**Inhalte:**

- Energiebereitstellung bei sportlicher Aktivität
- Spezielle Ernährungsempfehlungen in den Trainings- und Vorwettkampf-, Wettkampf- und Regenerationsphasen
- Mangelzustände vermeiden, Leistung steigern
- Ernährung für Kraftsportler
- Ernährung für Ausdauersportler
- Ernährung für Fitnesssportler
- Folgen von Fehlernährung

**Termin:** 16.01.2010 **Uhrzeit:** 10.00 Uhr – 18.30 Uhr. **Seminargebühr:** 79,00 € für Mitglieder im DSLV. **Referenten:** Dr. Andreas Müller.

### **Core Training mit dem FLEXI BAR**

Diese Fortbildung bietet dem Teilnehmer die Möglichkeit, sein Übungs-

repertoire für Bauch, Rücken und Beckenboden zu erweitern und auf den neuesten Stand zu bringen. Das FLEXI BAR® ist mittlerweile ein etabliertes Trainingsgerät, das nicht nur in der Therapie, sondern auch in der Prävention und der Nachsorge seinen Platz gefunden hat. Das Training mit dem FLEXI BAR® findet große Nachfrage bei alle Altersgruppen. Der Schwerpunkt bei dieser Ausbildung liegt auf dem Erlernen alles Wissenswerten über das Training der Körpermitte mit dem FLEXI BAR®. Nach diesem Tag haben die Teilnehmer das nötige Know-how für einen erstklassigen Unterricht von Propriozeption und Tiefenmuskulatur Training mit dem FLEXI BAR®.

**Inhalte:**

- Schwungtechnik
- praktische Umsetzung für das Training im Studio
- Übungen in der Gruppe
- Übungen 1:1
- Handhabung
- Schwingen mit dem FLEXI BAR®
- Grundkenntnisse zum Coretraining
- Trainingseffekte
- Indikationen, Kontraindikationen

**Termin:** 30.01.2010. **Uhrzeit:** 10.00 Uhr – 18.30 Uhr. **Ort:** Deutsche Fitness Akademie Baunatal. **Seminargebühr:** 79,00 € für Mitglieder im DSLV. **Referentin:** Ekaterina Pletnev.

### **Akupressur „Drücken am richtigen Punkt“**

Hierbei handelt es sich um eine Akupunktur zum selber machen .... nur, dass die Akupunkturpunkte nicht gestochen, sondern massiert, gewärmt, elektrisiert oder mit anderen Methoden gereizt werden. Es werden Grundzüge des Meridiansystems und Punktlokalisationen der traditionell Chin. Medizin erarbeitet. Im praktischen Teil werden dann Druckpunkte bei bestimmten Erkrankungen oder Zuständen erlernt, so dass die Teilnehmer in die Lage versetzt werden, dieses dann an sich selbst oder anderen Personen gefahrlos anwenden zu können. Erlern wird auch der Umgang mit Punktstimulationshilfen, wie z.B. Moxa, Elek-



troakupunkturgeräten, Punktmassageräten, Edelsteinen etc..

#### Inhalte:

- Grundkenntnisse über die Funktionsweise der Akupressur, des Meridiansystems und des Yin/Yang-Begriffes.
- Sie lernen wichtige Akupressurpunkte am Körper kennen, welche bei bestimmten Erkrankungen

oder in bestimmten Situationen wirksam sind. Z.B.: bei Übelkeit, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Regelschmerzen, Krämpfen, Fieber, Unruhe, Stress u.v.m.

- Ich werde Ihnen die richtige Drucktechnik mit der Hand am Akupressurpunkt vermitteln. Angesprochen werden auch die Möglichkeiten der Punktstimulation mit Elektroakupunkturgeräten, Heilsteinen und die Moxatechnik.

- Ziel ist sich selbst und anderen Menschen im privaten Bereich nebenwirkungsfrei zu helfen.

*Schwerpunkt:* Druckpunkte an Ohren und Händen. *Zielgruppe:* Fortgeschrittene und Neueinsteiger. *Termin:* 27.03.2010. *Uhrzeit:* 10.00 - 18.30 Uhr. *Seminargebühr:* 79,00 € für Mitglieder DSLV. *Referentin:* Dr. med Heike Förster.



## WINTERSPORT



Prof. Dr. Herbert Haag

### Doppelstunde Alpinen Skilauf

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Das Buch bietet in den vier Teilen „Skilauf Unterrichten“, „Einführung und Grundlagen des Alpinen Skilaufs“, „Impulse für Richtungsänderungen im Alpinen Skilauf“, „Ganzheitliche Konzepte für das Erlernen des Alpinen Skilaufs“ eine Einführung in das Thema Alpinen Skilauf sowie 18 ausgearbeitete Doppelstunden. Zudem enthält das Buch **reichlich Bildmaterial, Bewegungsbeispiele** zu den Doppelstunden auf einer **beigefügten CD-ROM** sowie einen ausführlichen Anhang zur Orientierung für Skilehrer/innen.

15 x 24 cm, 168 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0571-2, **Bestell-Nr. 0571 € 19.90**



Werner Lippuner / Walter Bucher

### 1017 Spiel- und Übungsformen im Wintersport

5., überarbeitete Auflage 2010

5. Auflage – Schnee von gestern? Bei der Überarbeitung wurden viele Übungen durch neue Formen ersetzt, aktuelle Trends im Wintersport eingebaut und neue Varianten angefügt. Das neue Layout, die Durchnummerierung von 1–1017 und die Ergänzung mit der Lifestylesportart SKIKE wird Lehrpersonen im Wintersport begeistern. Die Neuauflage ist bereit – für Schnee von heute!

DIN A5 quer, 272 S. + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-6375-0, **Bestell-Nr. 6375 € 23.–**



Verandkosten € 2.–; ab einem Bestellwert von € 20.– liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.

# Zusammenfassungen / Summaries / Sommaires

**Günter Frey**

## **Körperliche Belastung aus didaktischer und trainingsmethodischer Sicht: Kriterien einer effektiven (auch) konditionsorientierten Unterrichtsplanung**

*Der Schulsport ist im Gegensatz zu anderen Gegenstandsbereichen der Trainingswissenschaft kaum erforscht. Die Vermutung liegt nahe, dass die institutionellen Rahmenbedingungen für den Ablauf von biologischen Adaptationsprozessen im Sinne einer körperlichen Förderung von Kindern und Jugendlichen nicht sonderlich günstig sind. Dennoch können Effekte zustande kommen, was zwei Untersuchungen dieses Heftes zeigen. Ziel muss es sein, durch konditionelle Blockbildung im Rahmen der Akzentuierungsmethode ein gewisses Niveau aufzubauen und zu stabilisieren.*

**Stefan König & Daria Gesehl**

## **Beweglichkeitstraining im Schulsport: Allheilmittel oder Zeitverschwendung?**

*Dehnen ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil des Sportunterrichts, wobei neben verschiedenen Wirkungen insbesondere die Steigerung der Beweglichkeit erhofft wird. Sieht man einmal von teilweise fehlenden Absicherungen einzelner Effekte ab, bleibt mit Blick auf den Schulsport die Frage, ob denn unter den dort gegebenen Rahmenbedingungen eine Verbesserung der Beweglichkeit überhaupt möglich ist. Dass dies so ist, kann im vorliegenden Beitrag gezeigt werden, wobei erste Ergebnisse die Favorisierung einer der klassischen Methoden nicht zulassen. Auch konnte eine relativ hohe Akzeptanz bei den Schülerinnen und Schülern festgestellt werden.*

**Axel Horn & Jens Keyßner**

## **Das Projekt „Ausdauer in der Real- und Hauptschule“**

*Der Ausdauerleistungsfähigkeit kommt hinsichtlich der Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten (z. B. Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht und Adipositas) auch bei Jugendlichen eine besondere Funktion zu. Dennoch hat sie bei Heranwachsenden nur eine geringe Bedeutung, wohingegen die Ausdauerleistungsfähigkeit in der Erwachsenenwelt hohe Wertschätzung genießt. Vor diesem Hintergrund beschreibt der Beitrag eine empirische*

*Untersuchung über die Möglichkeiten der Ausdauerförderung im Schulsport der Sekundarstufe I.*

\*

**Günter Frey**

## **Physical Exertion from Instructional and Exercise Methodological Perspectives: Criteria for Planning Lessons Effectively While Orienting Them Toward Physical Abilities**

*In contrast to other content areas of coaching, physical education has hardly been examined. It appears that the institutional context does not really facilitate the process of physical adaptations for children and adolescents. Nevertheless, effects can be achieved as demonstrated by two studies in this journal. The objective must be to reach and maintain a certain level by teaching physical conditioning units according to the accentuation method.*

**Stefan König & Daria Gesehl**

## **Flexibility Exercises in Physical Education: A Panacea or a Waste of Time?**

*For many years stretching has been an integral part of physical education with the hope of especially improving flexibility along with other effects. If we disregard the partially missing proof of specific effects, the question remains if improvement of flexibility in physical education is possible in the institutional context at all. In this article the authors demonstrate its possibility, however the preliminary results do not favor one of the classic methods. In addition, the authors discovered a high level of acceptance among the female and male students.*

**Axel Horn & Jens Keyßner**

## **The Project "Endurance at the Junior High School Level"**

*Even for adolescents the ability of endurance gains a specific function with respect to overcoming civilization diseases (e.g. diseases related to the heart and circulation, overweight and adiposity). However this function is hardly important for adolescents, whereas endurance is highly regarded in the adult world. In light of this information the authors present an empirical study concerning the*

*possibility of facilitating endurance at the junior high school level.*

\*

**Günter Frey**

## **Charges corporelles - vues par la didactique et la méthodique de l'entraînement: Critères pour planifier un enseignement effectif du travail de la condition**

*Au contraire des autres centres d'intérêts de la science de l'entraînement, il y a peu de recherches sur le sport scolaire. On peut soupçonner que le cadre institutionnel scolaire ne présente pas de situations favorables pour les processus biologiques de l'adaptation dans le sens d'une promotion corporelle des enfants et jeunes gens. Néanmoins, on peut découvrir deux effets comme le montrent deux études dans cette revue. A l'aide de séances compactes, dans le cadre de la méthode de l'accentuation, il faut arriver à construire et maintenir un certain niveau.*

**Stefan König & Daria Gesehl**

## **L'entraînement de la mobilité en école: médicament contre tous les maux ou gaspillage de temps?**

*Depuis des années, le stretching ou l'étirement est un contenu fixe des cours d'EPS qui, à côté d'autres effets, veut avant tout améliorer la mobilité. Tout en laissant de côté le fait que quelques effets ne sont pas vraiment reconnus, il faut se poser la question centrale si, dans le cadre scolaire, l'enseignement d'EPS pourra vraiment contribuer à une amélioration de la mobilité. Cette étude peut donner des épreuves sans que les premiers résultats puissent favoriser une des méthodes classiques. Et on n'a pas pu constater un accueil trop enthousiaste chez les élèves.*

**Axel Horn & Jens Keyßner**

## **Le projet: „Endurance au collège“**

*Pour réduire les maladies de civilisation chez les jeunes gens (p.ex. les maladies cardiovasculaires, l'obésité...) l'endurance est un facteur important. Contrairement aux adultes, les jeunes n'estiment pas trop l'endurance. Face à ce fait, les auteurs décrivent une étude empirique qui a eu le but de promouvoir l'endurance dans l'enseignement d'EPS des collèges.*



**Porplastic**  
KUNSTRASEN • SPORTBÖDEN • FALLSCHUTZ

Hohenneuffenstr. 14 • D-72622 Nürtingen  
Tel. 0 70 22/244 50-0 • Fax 0 70 22/244 50-29  
www.porplastic.com • info@porplastic.de

**Wir bringen den Sport**



TURNMEYER® Altenhagener Straße 89 a  
58097 Hagen • Tel 0 23 31-60030 • www.turnmeyer.de

**Anzeigenschluss**  
für Ausgabe  
**02/2010**  
ist am  
**22. Januar**

**Sportfachbücher**  
Gesamtverzeichnis 2010



**Unser neues Gesamtverzeichnis – erhältlich ab Januar 2010**

[www.sportfachbuch.de/katalog](http://www.sportfachbuch.de/katalog)

Sascha Rochhausen

**Parkoursport im Schulturnen**

Le Parkour & Freerunning-Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen

**NEU!**

360 Abbildungen mit 60 Farbfotos und 20 Skizzen

Praxis pur:  
"Ein komplettes Unterrichtsvorhaben für die Schule und ein Konzept für den Vereinssport"

Preis: 21,95€

ISBN : 3-8391-0832-2  
Material & Buchbestellungen:  
[www.parkoursport.de](http://www.parkoursport.de)



**Sportunterricht-Forum**

Das Sportunterricht-Forum richtet sich an alle interessierten und engagierten Leserinnen und Leser.

**Diskutieren Sie aktuelle Themen sowie den Brennpunkt unter [www.sportunterricht-forum.de](http://www.sportunterricht-forum.de)**

→ Alle wichtigen Informationen zur Anmeldung bzw. Registrierung finden Sie ebenfalls unter [www.sportunterricht-forum.de](http://www.sportunterricht-forum.de)

**Wir freuen uns auf Ihre Beiträge!**  
Ihr Team vom Hofmann-Verlag

