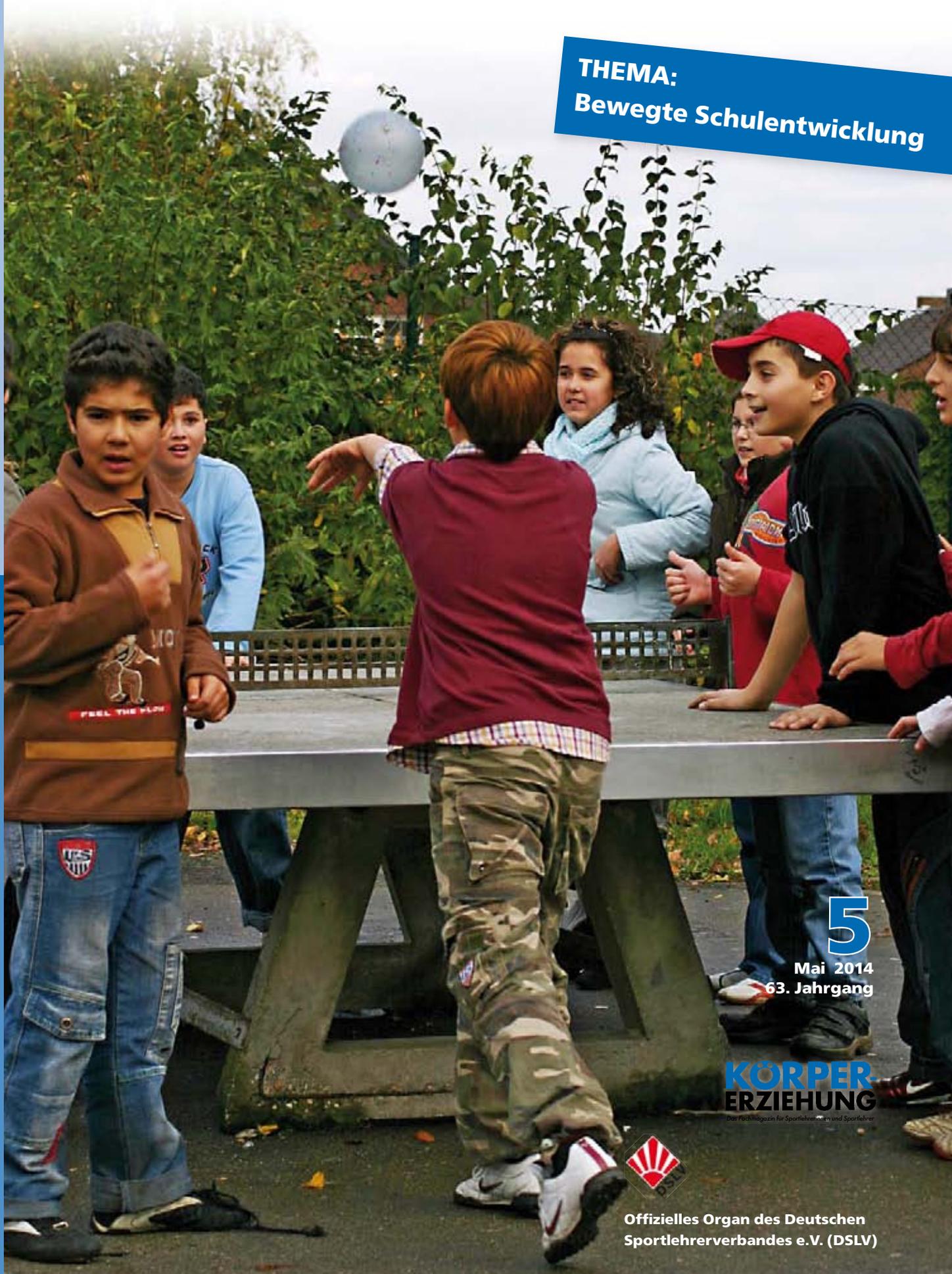


sportunterricht

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen

THEMA:
Bewegte Schulentwicklung



5

Mai 2014
63. Jahrgang

**KÖRPER-
ERZIEHUNG**

Das Fachmagazin für Sportlehrerinnen und Sportlehrer



Offizielles Organ des Deutschen
Sportlehrerverbandes e.V. (DSL)

sportunterricht



herausgegeben vom
Deutschen Sportlehrer-
verband e. V. (DSLVL)

vereinigt mit

KÖRPERERZIEHUNG

Herausgegeben vom Hofmann-Verlag

Schriftleiter: Dr. Norbert Schulz

Redaktionskollegium:

Prof. Dr. H. P. Brandl-Bredenbeck
Dr. Barbara Haupt
Martin Holzweg (Vertreter des DSLVL)
Prof. Dr. Albrecht Hummel
Prof. Dr. Stefan König
Prof. Dr. Michael Krüger
Heinz Lang
Prof. Dr. Günter Stibbe
Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich
Prof. Dr. Annette Worth

Manuskripte für den Hauptteil an:

Dr. Norbert Schulz
Marderweg 55, 50259 Pulheim
E-Mail: n.schulz@dshs-koeln.de

Manuskripte für die „Lehrhilfen“ an:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Besprechungen und

Besprechungsexemplare an:

Dr. Norbert Schulz
Marderweg 55, 50259 Pulheim

Informationen, Termine an:

Thomas Borchert, Universität Potsdam,
Humanwissenschaftliche Fakultät
Karl-Liebknecht-Str. 24/25, 14476 Potsdam
thomas.borchert@uni-potsdam.de

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

Bezugsbedingungen:

Jahresabonnement (12 Ausgaben) € 61.20
Sonderpreis für Studierende € 51.00
Sonderpreis für Mitglieder des DSLVL € 50.40
Einzelheft € 6.– (jeweils zuzüglich Versandkosten). Mitglieder des DSLVL Nordrhein-Westfalen, Hessen und Berlin erhalten sportunterricht im Rahmen ihrer Mitgliedschaft kostenfrei.

Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart. Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Die Post sendet Zeitschriften auch bei Vorliegen eines Nachsendeantrags nicht nach! Deshalb bei Umzug bitte Nachricht an den Verlag mit alter und neuer Anschrift.

Vertrieb: siehe Verlag

Telefon (0 71 81) 402-124

E-Mail: sportunterricht@hofmann-verlag.de

Anzeigen: siehe Verlag

Tel. (0 71 81) 402-124, Fax (0 71 81) 402-111

Druck:

Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

ISSN 0342-2402

© by Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe. Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.

Verlag:

Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG
Postfach 1360, D-73603 Schorndorf
Tel. (0 71 81) 402-0, Fax (0 71 81) 402-111
E-Mail: info@hofmann-verlag.de

Inhalt

Jg. 63 (2014) 5

Brennpunkt 129

Zu diesem Heft 130

Beiträge

Uwe Scholz:
Bewegte Schulentwicklung –
Eine systemische Perspektive 132

Ulrike Ungerer-Röhrich & Lydia Bodner:
Qualitäten einer bewegten Schulentwicklung 136

*Katja Aue, Stefanie Dreger, Gerhard Huber,
Ulrike Ungerer-Röhrich:*
Schule steht auf! – Gegen eine sitzende
und für eine bewegte Lebensweise bei
Kindern und Jugendlichen 143

Heinz Frommel:
Zum Auftrag des Schulsports 148

Manfred Nippe:
Der Sportlehrer Manfred von Richthofen –
ein Nachruf 150

Buchbesprechung 151

Literatur-Dokumentation 153

Nachrichten und Informationen 154

**Nachrichten und Berichte aus dem
Deutschen Sportlehrerverband** 156

Lehrhilfen

Ladislav Bläha:
Fußballtennis – ein tschechischer „Volkssport“ 1

Paul Klingen:
Mitwirkungsmöglichkeiten der Schülerinnen
und Schüler im Sportunterricht 3

Ute Kern:
Unterrichtsbeispiele für den Schulsport –
Jg. 2013 8

Claas Wegner & Sascha Weißer:
American Fuß-Hand-Ball 10

Titelbild: *Katja Schulz*

Beilagenhinweis:

Der Gesamtauflage dieser Ausgabe liegt eine Beilage der Firma Reisebüro Klühspies GmbH, 58533 Halver-Overbrügge, bei.

Brennpunkt

The World Has Stopped Moving!

Mit dieser Botschaft des International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE) sollen die Menschen wacherüttelt, und darauf aufmerksam werden, welche verheerenden Konsequenzen es hat, wenn wir immer weniger Zeit „bewegt“ verbringen.

Die Lebenserwartung der jetzt 10-jährigen ist deutlich geringer als die ihrer Eltern, denn Inaktivität ist heute „normal“, während bei früheren Generationen Bewegungsaktivitäten integraler Bestandteil des Alltags waren. In diesem Jahre werden weltweit 5,3 Millionen Todesfälle auf Bewegungsmangel zurückgeführt – zum Vergleich, das sind mehr als mit Rauchen in Zusammenhang gesehen werden.

Die Initiative „Designed to move“ (www.designedtomove.org) des ICSSPE, die die dramatische Botschaft „The World Has Stopped Moving“ formuliert hat, zeigt in weiteren Zahlen, dass die Aktivität bei Kindern und Jugendlichen zwischen 9 und 15 Jahren in Europa (Zahlen aus Deutschland sind allerdings nicht in die Berechnungen eingeflossen) und den USA um 50%-75% gesunken ist. Das führt zu geringerer Leistungsfähigkeit nicht nur im physischen Bereich. Vor allem wird beklagt, dass heute Sport(-unterricht) und Bewegung als optional gesehen werden und nicht als die Zukunftsinvestitionen, die sie sind. Im angelsächsischen Sprachraum wird sogar von einer Krise („growing childhood physical inactivity crisis“) gesprochen. Die Datenlage für diese Ausführungen ist sicherlich (noch) nicht hinsichtlich aller angesprochenen Parameter und Hochrechnungen überzeugend. Es besteht weiterer aufwändiger Forschungsbedarf. Richtig ist aber auch, dass man nicht mehr warten kann, bis alle noch bestehenden Zweifel an den Daten geklärt sind. Und die Konsequenzen würden vermutlich auch nach weiteren Forschungen nicht viel anders aussehen. „Designed to move“ zeigt an vielen Beispielen auf, was getan werden kann, um Kindern und Jugendlichen ein bewegtes Aufwachsen zu ermöglichen: Dazu gehören Initiativen wie „bewegte Schule“ oder „walking bus“, die auch in Deutschland schon lange bekannt sind, aber nach wie vor noch viel mehr Unterstützung brauchen um auch flächendeckend umgesetzt zu werden. Vielleicht können Botschaften wie „The World Has Stopped Moving“ dazu beitragen.

In eine vergleichbare Richtung geht eine Initiative der Plattform Ernährung und Bewegung (peb), die sich gegen den sitzenden Lebensstil wendet. „Aufstehen! Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Alltag von Kindern!“, so lautete der Titel einer Veranstaltung, die von der Plattform Ernährung und Bewegung, der Deut-

schen Sportjugend, der Universität Heidelberg und dem Land Hessen durchgeführt wurde. Kinder und Jugendliche sitzen zu viel, in der Schule und auch zuhause. Selbst wenn sie noch regelmäßig zweimal in der Woche im Verein Sport treiben, reicht das nicht als Ausgleich für den sitzenden Lebensstil. Die Datenlage scheint klar zu sein: nur wer einen einigermaßen bewegten Lebensstil pflegt, profitiert auch von intensiven Sportstunden. Viele Erwachsene haben vermutlich geglaubt, wenn ich mich eine halbe Stunde täglich bewege und ein Kind eine Stunde, dann tun wir genug, was die Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen angeht. Das stimmt so jedoch nicht. Neue Untersuchungen zeigen, dass es offensichtlich nicht reicht, eine Stunde am Abend Sport zu treiben, wenn man vorwiegend sitzt und nicht im Alltag aktiv ist. Wenn auch hier die Befundlage noch weiterer wissenschaftlicher Klärung bedarf, ist die Konsequenz auch hier klar: Kinder brauchen mehr Bewegung!

Sie als Sportlehrerinnen und Sportlehrer sind nicht nur Botschafter für Sport und Bewegung in den vielfältigen Bezügen des Schulsports und der bewegten Schule. Es gilt auch deutlich zu machen, dass Lernen nicht nur sitzend erfolgen kann. Statt im Sitzkreis kann man auch mal im Stehen diskutieren, die Vokabeln kann man im Laufen lernen und einen Text kann man auch miteinander im Gehen diskutieren. Das haben übrigens schon die alten Griechen mit ihren philosophischen Spaziergängen praktiziert.

Im Anschluss an die Veranstaltung zum Thema sitzender Lebensstil hat die peb einen Aufruf gestartet. Schließen Sie sich mit Ihrer Schule dem Aufruf „Aufstehen“ an und bringen Ihre Bewegungsexpertise in die Diskussion um den sitzenden Lebensstil ein. (1) In diesem Heft finden Sie einen Beitrag zum Thema, der sowohl Hintergrund als auch mögliche Konsequenzen des sitzenden Lebensstils beleuchtet. Machen Sie das Thema „bewegter Lebensstil“ zu Ihrem Top-Thema und sorgen mit Ihren Schülerinnen und Schülern und dem Kollegium dafür, dass die Lebenswelt Schule bewegungsfreundlich ist. Die Botschaft **„The World Has Stopped Moving“** sollte in Ihrer Schule nicht stimmen.

M. Ungerer-Röhrich

Ulrike Ungerer-Röhrich
Mitglied der Redaktion

Anmerkung

(1) www.pebonline.de/sitzender_lebensstil.html



Ulrike Ungerer-Röhrich

Zu diesem Heft

Ulrike Ungerer-Röhrich

„Bewegte Schulentwicklung“

Schulen kommt in der Diskussion um die Entwicklung eines gesunden und damit auch bewegten Lebensstils eine wichtige Rolle zu. Schon vor mehr als 20 Jahren hat die KMK das Thema Gesundheit als wesentlichen Bestandteil des Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule festgeschrieben und unter anderem angeregt, dass der Sport in dieser Entwicklung eine zentrale Rolle übernimmt. Das gilt auch heute noch. Die Empfehlungen der KMK zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule aus dem Jahr 2012 (1) sehen Gesundheit als integralen Bestandteil von Schulentwicklung. Die KMK baut dabei sowohl auf Verhaltens- wie Verhältnisorientierung und fordert Partizipation ein. Gesundheit wird ressourcenorientiert gesehen, durchaus mit einem Blick auf jeden einzelnen Schüler bzw. jede einzelne Schülerin, aber ohne das gesamte System aus dem Blick zu verlieren.

Was bedeutet es, Schule als System zu sehen? Ein System lebt von vielfältigen Beziehungszusammenhängen. Jeder ist in verschiedene Strukturen eingebunden, lebt in einer Familie, ist Mitglied im Sportverein oder in der Straßenclique. In der Schule gehört zur systemischen Betrachtung noch das Zusammenwirken von Unterrichts-, Personal- und Organisationsentwicklung. Wenn sich Schule in systemischem Sinne weiterentwickeln soll, müssen die verschiedenen Beziehungsgeflechte gesehen werden.

Unter „Bewegter Schulentwicklung“ soll ein Prozess verstanden werden, in dem sowohl die inhaltliche (bewegte) Entwicklung als auch die Entwicklung der Organisation, des Systems Schule zusammen gesehen werden. Bei der inhaltlichen Entwicklung werden ganz konkret Bewegungsaktivitäten im Unterricht, in den

Pausen und im gesamten Schulleben geplant. Es darf aber nicht – wie leider in vielen Projekten – allein bei den Inhalten bleiben. Erfahrungen müssen reflektiert werden: Was verändert sich im Unterricht, wenn man Bewegungspausen oder einen bewegten Unterricht einplant? Was verändert sich bei den Menschen, die mehr Bewegungsgelegenheiten in der Schule wahrnehmen und nutzen. Was passiert im Kollegium? Die Diskussion der Erfahrungen mit neuen oder veränderten Inhalten sorgt für Transparenz und Beteiligung und führt zu einer besseren Kommunikation innerhalb der Schule.

Die Erprobung neuer Bewegungsaktivitäten oder veränderter Strukturen soll für die Lehrerinnen und Lehrer keine zusätzliche Arbeit bedeuten, als Kern des Schulentwicklungsprozesses soll Bewegung helfen, den Bildungs- und Erziehungsauftrag besser erfüllen zu können. Schon kurze Bewegungspausen im Unterricht können beispielsweise die Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern und so zu einem besseren Lernergebnis und einer ruhigeren Arbeit führen.

Langfristig sind Veränderungen aber nur erfolgreich, wenn Kinder und Jugendliche sie selbst entwickeln und für sich als hilfreich ansehen. Dabei müssen verschiedene Sichtweisen wie Bewegungspausen unterstützen meine Konzentration vs. Bewegungspausen unterbrechen meine Konzentration anerkannt und gemeinsame Lösungen gefunden werden. Das ist aber nicht einfach – wie der Cartoon von Hägar zeigt (Hargens, 2005,76). (2)

Mit neuen oder veränderten Bewegungsaktivitäten kann ein Schulentwicklungsprozess erfolgreich starten und die Schulkultur positiv beeinflussen. Allerdings



muss sich die Initiative aus der Schule heraus entwickeln und nicht als Programm oder Projekt vorgegeben werden. Bei diesem Vorgehen ist es wichtig, Schülerinnen und Schüler einzubeziehen, und sie auch zu befähigen, reflektieren zu können, welche Formen an Pause – um beim Beispiel zu bleiben – für sie hilfreich sind. So wird sowohl Partizipation gestärkt als auch Empowerment gefördert, um langfristig zu einem bewegten, selbstbestimmtem und auch gesunden Lebensstil zu kommen.

Auch wenn Schulen ihren Entwicklungsprozess selbst steuern sollen, so kann man nach Unterstützung fragen. Was brauchen Schulen und Lehrkräfte noch um einen bewegten Schulentwicklungsprozess gestalten zu können? Im sozialen Nahraum sollten mit verschiedenen Partnern, wie Sportvereinen und anderen Sport- und Bewegungsinitiativen, Netzwerke geschaffen werden, die ein bewegtes Aufwachen unterstützen. Kooperationen sind vor allem wichtig, wenn es um die Rhythmisierung der Ganztagschule geht. Auch hier sollte Beteiligung der Kinder und Jugendlichen selbstverständlich sein. Natürlich brauchen sie zunächst kompetente Unterstützung, sie müssen jedoch die Gelegenheit haben, Verantwortung für die Entwicklung ihrer Schule mit zu übernehmen. Das verändert die Beziehungskultur in der Schule, aber führt auch zu einem deutlich besseren Schulklima, wenn sich jeder wertgeschätzt und einbezogen fühlt.

In diesem Heft soll die Frage nach wirksamen Formen der Initiierung und Begleitung von bewegten Veränderungsprozessen in Schulen bearbeitet werden. Es sollen verschiedene Möglichkeiten angesprochen und Beispiele aufgezeigt werden.

Im ersten Beitrag werden zunächst Grundlagen systemischer (Schul)entwicklungsprozesse skizziert. Systemische Ansätze werden heute in vielen Bereichen eingesetzt. Ursprünglich kommen sie aus der Psychotherapie, werden aber zur Entwicklung in Betrieben, sozialpädagogischen Einrichtungen und zunehmend auch in der Schule erfolgreich eingesetzt. Die Sicht auf Schule als einem System, das Ressourcen im Blick hat und lösungsorientiert ist, führt zu veränderten Haltungen bei den beteiligten Personen. Am Beispiel „Bewegter Schulen“, der „guten gesunden Schule“, aber auch der Erkenntnisse aus der Evaluation „besser essen – mehr bewegen“, soll die Effektivität dieser Schulentwicklungsansätze gezeigt werden.

Im zweiten Beitrag werden Qualitäten einer bewegten Schulentwicklung dargestellt. Ein Entwicklungskreis-

lauf, der von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, für Maßnahmen der Gesundheitsförderung entwickelt worden ist, wird für das Anwendungsfeld Schule beschrieben. Es soll deutlich werden, wie Entwicklungen am Beispiel Bewegung in der Schule erfolgreich auf den Weg gebracht werden können. Diese Entwicklungsschritte sollen Schulen unterstützen, wichtige Prozesse zu gestalten und alle Beteiligten einzubinden. Das Qualitätskonzept wurde erfolgreich in der Praxis erprobt.

Im letzten Beitrag geht es um das Thema „Aufstehen“. Die ganze Schule ist gefordert, wenn es um die Entwicklung eines gesunden Lebensstils geht. Ein sitzender Lebensstil, der in der Schule in der Regel gepflegt wird, zählt heute zu den Risikofaktoren, deshalb wird in dem Beitrag neben grundlegenden Erkenntnissen zum sitzenden Lebensstil auch deutlich gemacht, welche Möglichkeiten es gibt, in der Schule „Aufzustehen“. Sportlehrkräfte sollen ihre Kolleginnen und Kollegen für mehr Bewegung sensibilisieren und die ganze Schule zum „Aufstehen“ einladen.



Anmerkungen

- (1) http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2012/2012_11_15-Gesundheitsempfehlung.pdf
- (2) Hargens, J. (2005). *Systemische Therapie ... und gut. Ein Lehrstück mit Hägar*. Dortmund: verlag modernes lernen.

Bewegte Schulentwicklung – Eine systemische Perspektive

Uwe Scholz

Damit Schulen eine erfolgreiche Weiterentwicklung ihrer Bildungs- und Erziehungsarbeit leisten können, müssen sie Projekte und Programmentwicklungen weiterdenken. Die Schule als Ganzes, als System muss in den Blick genommen werden. Systemische Grundlagen bieten eine gute Basis für eine bewegte Schulentwicklung. Daran anknüpfend werden drei gelungene Beispiele – die Fridtjof-Nansen Schule, „Anschub.de“ und die Ergebnisse der Evaluation der „Kinderleicht-Regionen – besser essen, mehr bewegen“ skizziert.

Movement Oriented School Development: A Systemic Perspective

In order to successfully achieve further development of their educational and rearing tasks, schools have to think ahead of their projects and program developments. The school as a system must be looked at in its entirety, as a system. Systemic foundations offer a good basis for a movement oriented school development. Following this support the author sketches three successful examples: the Fridtjof-Nansen Schule, „Anschub.de,“ and the evaluative results of „Lighter Children Regions – Eating Better, Moving More.“

In den vergangenen Jahren sind die Anforderungen und Ansprüche an das Bildungssystem Schule kontinuierlich gestiegen. Schule soll neben der Vermittlung von Bildung auch einen Erziehungsbeitrag leisten, Werte vermitteln, zur Selbstständigkeit erziehen und die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes fördern. Die Schule ist nicht nur Lernort und sozialer Lebensraum, sondern auch ein System, das erst einmal „verstanden“ werden muss. Um Schulentwicklung aus systemischer Sicht soll es in diesem Beitrag gehen.

Bewegung als einen wichtigen Bestandteil schulischen Lebens zu etablieren bedeutet die gesamte Schule in den Blick zu nehmen. Jeder Einzelne in diesem System, zu dem neben den Lehrerinnen und Lehrern natürlich die Schülerinnen und Schüler, die Eltern, die Schulleitung, Hausmeister etc. gehören, hat seinen ganz persönlichen Blickwinkel auf die Schule und muss bei ihrer Entwicklung „mitgenommen“ werden. Dies kann vor allem durch Veränderung von Kommunikationsstrukturen geschehen, und durch Partizipation aller Beteiligten. Eine solche Praxis findet jedoch bislang nur selten statt.

Grundlagen systemischer Schulentwicklung

Ein systemischer Ansatz (Radatz, 2006) geht davon aus, dass sämtliche Strukturen von Systemen aus sich selbst hervorgebracht werden. Interventionen von außen haben deshalb häufig nur den Effekt, dass die Systeme auf diese reagieren, indem sie mit ihren eigenen Möglichkeiten und Abläufen, über die sie bereits verfügen, neue Strategien und Routinen entwickeln. Eine solche „operationale Geschlossenheit“ von Systemen erklärt, warum so mancher Reformansatz versandet.

Ein systemisches Konzept der Schulentwicklung zielt darauf ab, dass nur im Einklang mit den bereits wirksamen Selbstorganisationskräften Veränderungen angestoßen und erfolgreich realisiert werden können (Arnold, 2011). Verantwortliche im Bereich Schulentwicklung stehen einer Art Paradoxie gegenüber; einerseits sollen sich Schulen zu lernenden Organisationen entwickeln, andererseits erfahren vor allem Schulleitungen, dass staatliche Reglementierung und Kontrolle nur bedingt geringer werden. Eine Schule ist aber genau genommen nur selbst in der Lage, Veränderungen nachhaltig zu bewirken. Dies erfordert von Schulleitungen umfassende Kompetenzen. Dazu gehört ein be-

wusstes und achtsames Umgehen mit Ressourcen, ein Wahrnehmen und Verstehen komplexer Wechselwirkungsprozesse zwischen Schulentwicklung, persönlicher und politischer Entwicklung.

Vor diesem Hintergrund entsteht das Bild von Schulen als lebendigen, lernenden Einheiten, die ständig Widersprüche, Spannungen und Machtverschiebungen auszuhandeln haben. Gerade dann, wenn vielfältige Ansprüche, Haltungen und Erwartungen der Beteiligten aufeinander treffen und Aushandlungsprozesse erforderlich sind, kann verordnete Einheitlichkeit nicht tragfähig sein. In der Konsequenz bedeutet dies, dass Organisationsentwicklung ein kontinuierlicher Prozess ist, die Selbstorganisation fördert und die authentische Partizipation aller Betroffenen mit einschließt. Metaphorisch gesprochen ist dabei Selbstorganisation wie ein „Kreisverkehr“ zu betrachten im Gegensatz zur fremdbestimmten „Ampelregelung“ (Renoldner, Scala & Rabenstein, 2007).

Eine systemische Sichtweise befasst sich nicht mit klassischen linear-kausalen Einzelzusammenhängen (vgl. Tab. 1), sondern berücksichtigt, dass Prozesse in einem Zusammenhang ganz andere Ergebnisse liefern als in einem anderen.

Wo immer also „systemisch“ gehandelt wird, müssen zirkuläre Prozesse berücksichtigt werden und wie diese erhalten bleiben (Arnold, 2010). Es geht nicht um Ursache/Wirkung sondern um ein Denken in Wechselwirkungen.

Weitere zentrale Punkte in einem ganzheitlich-systemischen Weltbild sind, dass nicht von hierarchischen, sondern von vernetzten Strukturen ausgegangen wird, die Organisation keinen Druck ausübt, sondern Dinge sich entwickeln lässt, und dabei eine gute Balance zwischen Verändern und Bewahren angestrebt wird. Dabei stehen die Prozesse im Vordergrund und nicht Strukturen.

Die folgende Übersicht fasst zentrale Grundannahmen eines systemischen Ansatzes zusammen und skizziert die Übertragung auf die Schule.

Erfolgreiche Schulentwicklungsinitiativen mit systemischem Hintergrund

Eine bewegte Schulentwicklung auf systemischer Grundlage, die auch noch gut dokumentiert oder untersucht ist, findet man selten. Hier sollen drei Beispiele vorgestellt werden, in denen erfolgreiche Entwicklungsprozesse deutlich werden: eine Schule, die auf systemischer Grundlage ihr „bewegtes“ Profil entwickelt, das Projekt „Anschub.de“, in dem viele Schulen Unterstützung für ihre ganz eigene Entwicklung bekommen, und die Evaluation von „Kinderleicht-Regionen – besser essen, mehr bewegen“, die Merkmale aufzeigt, die für gelingende Entwicklungsprozesse wichtig sind.

Die Fridtjof-Nansen Schule – eine Schule in Bewegung

Gesundheitsförderung und Bewegung sind zentrale Elemente im Schulprofil sowie bei der Gestaltung von Lernprozessen. Die Fridtjof-Nansen Schule orientiert sich an einem modernen Verständnis von „Bewegter Schule“; sie versteht das Konzept der Bewegten Schule nicht als sportives Rezept gegen die Sitzschule, sondern im Sinne einer innovativen Schulentwicklung, bei der sich vor allem Unterrichtsinhalte, -methoden, Schulorganisation und der Lern- und Lebensraum Schule verändern müssen. In einer umfassend bewegten und gesundheitsfördernden Schule geht es um mehr als nur um die äußerlich abzulesende Bewegung. „Bewegte Schule“ bezieht sich sowohl auf das soziale System Schule, als auch auf das gesamte Organisationssystem; d.h. innere Bewegung geht äußerer voraus. Schule in Bewegung bringen heißt somit für die Fridtjof-Nansen Schule eine lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, bewegtes Lernen, bewegte Pausen und somit die Entwicklung von gesundheitsfördernden Organisationsstrukturen (Abeling & Städtler, 2004). Ein solcher ganzheitlicher, systemischer Ansatz orientiert sich primär an den Stärken aller Beteiligten. Bewegung muss im Kopf von Verantwortlichen beginnen und sich auf das ganze soziale System Schule mit all seinen Beteiligten beziehen.

Tab. 1: Systemische Kernthesen und ihre Anwendung auf das System Schule (modifiziert nach Grau & Hargens, 1990)

Kernthesen	Anwendung auf das System Schule
Ein soziales System ist gekennzeichnet durch die Beziehungen und Kommunikationsprozesse zwischen seinen Mitgliedern.	Die Beziehungen der einzelnen Gruppen und Personen (Schulpersonal, Schüler, Eltern) müssen berücksichtigt und Prozesse transparent gemacht werden.
Systeme können sich selbst steuern bzw. organisieren (Autopoiese).	Die Schulen sind selbst für Veränderungen verantwortlich. Sie können nur aus dem System und nicht von außen kommen.
Der jeweilige Systemzustand wird von verschiedenen Menschen unterschiedlich erlebt. Jeder Mensch hat seine individuelle Sicht auf ein Geschehen. Es gibt keine objektiven Wahrheiten, sondern nur unterschiedliche Sichtweisen.	Es geht darum, sich in die Sichtweise anderer hineinzusetzen. So sollten z.B. Lehrerinnen und Lehrer versuchen, die Gründe für ein bestimmtes Verhalten von Schülern aus deren Perspektive nachzuvollziehen.
Systeme verändern sich ständig. Verändert sich ein Teil des Systems, kann sich das gesamte System verändern. Jedes Verhalten eines Systemmitgliedes ist das Ergebnis seiner Anpassung an alle inneren und äußeren Einflüsse und daher – aus seiner Sicht – angemessen.	Bei Veränderungen können unterschiedliche Wege beschritten werden, die zunächst nicht von allen Beteiligten uneingeschränkt positiv gesehen werden. Aber Unterschiede können eine Bereicherung sein.
Ein System kann von außen nur dann zu einer Veränderung angeregt werden, wenn die geplante Maßnahme zum momentanen inneren Zustand des Systems passt.	Alle Veränderungen müssen sich an den vorhandenen Bedürfnissen und Ressourcen orientieren.

Folgende Leitfragen stehen bei der bewegten Schulentwicklung im Vordergrund:

- Wie lassen sich förderliche Rahmenbedingungen für eine bewegte Schule in die Schulorganisation bzw. –entwicklung einbinden?
- Wie kann Lernen durch Bewegung und bewegungsbegleitende Aktivitäten für Schüler und Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller gelingen?
- Wie können die räumlichen Bedingungen an einer Schule dazu beitragen, Bewegung zuzulassen, zu fordern und zu fördern?

Diese drei zentralen Leitfragen bilden den Orientierungsrahmen für eine kontinuierliche Schulentwicklung. „Die Stärke dieses systemischen Ansatzes liegt in der Verdeutlichung der Wechselwirkung aller Beteiligten im System Schule. Bewegung ist somit kein isolierter Baustein im additiven Gefüge zahlreicher Interventionen“ (Städtler 2012, 217).

In der Fridtjof-Nansen Schule wird ein systemischer Ansatz als Basis für die Schulentwicklung gesehen. Viele Schulen, die sich auf den Weg gemacht haben, bewegte Schule zu werden, kümmern sich um die inhaltlichen Aspekte der bewegten Schule, werden aber nicht dabei unterstützt, diese Inhalte mit der Entwicklung ihrer Organisation zu verbinden. Der Prozess der Implementation wird vernachlässigt und auch die Frage: Was verändert sich in unserer Schule, wenn Lernen auch bewegt stattfindet? Das Beispiel der Fridtjof-Nansen-Schule zeigt den erfolgreichen Prozess und die Chancen einer systemischen Schulentwicklung sehr klar auf (<http://www.bewegteschule.de/>).

Anschub.de – ein Programm schulischer Gesundheitsförderung und Bildung

Anschub.de (Paulus, 2003) ist ein Programm zur Förderung der guten gesunden Schule und ein Verbund regionaler Netzwerke auf Ebene der Bundesländer (s. www.anschub.de). „Eine gute gesunde Schule versteht sich über ihren Bildungs- und Erziehungsauftrag, setzt ihn erfolgreich um und leistet damit einen Beitrag für nachhaltige Entwicklung. [...] Sie sorgt für stetige und nachhaltige Verbesserung dieser Bereiche durch die konsequente Anwendung von Erkenntnissen der Gesundheits- und Bildungswissenschaften“ (Brägger, Paulus & Posse, 2005).

Schulen sollen bei der Erfüllung ihres Bildungs- und Erziehungsauftrags durch Gesundheitsinterventionen gezielt unterstützt werden, und somit stellt [anschub.de](http://www.anschub.de) eine Art Allianz für nachhaltige Schulgesundheit und Bildung dar. Konkret heißt dies für den Schulalltag eine Kompetenzstärkung der Schülerinnen und Schüler in den Bereichen „Bewegung“, „Ernährung“ und „Stress/ Psychische Gesundheit“. [Anschub.de](http://www.anschub.de) verfolgt einen offenen Ansatz, d.h. den Schulen wird nichts vorgege-

ben, sondern sie werden da unterstützt, wo sie konkrete Hilfe brauchen. Hier finden sich je nach Schule ganz unterschiedliche Schwerpunktbildungen. Einige Schulen begannen mit einer grundsätzlichen Leitbildentwicklung, andere wiederum organisierten ein gesundes Schulfrühstück und Bewegungspausen im Unterricht, bis hin zur Einrichtung von Entspannungsräumen.

Die Evaluation von [Anschub.de](http://www.anschub.de) hat ergeben, dass das Programm Wirkung gezeigt hat und sich die o.g. Maßnahmen in den Schultag integrieren ließen. Nach zwei Jahren werden sowohl von Schülerinnen und Schülern als auch von den Lehrkräften deutlich positive Veränderungen im Bereich Bewegung attestiert.

Weiterhin werden auf Skalen der SEIS-Dimensionen „Bildung und Erziehungsauftrag“ sowie „Lernen und Lehren“ zum Teil positive Veränderungen von allen Beteiligten (Schüler, Lehrkräfte und Eltern) berichtet. Letztlich sind Aspekte auf der Dimension „Führung & Management“ zu berichten, bei denen sich differenziell in den einzelnen Teilgruppen Veränderungen ergeben (Paulus & Gediga 2010, 323ff).

In [Anschub.de](http://www.anschub.de) konnte gezeigt werden, dass Bewegung ein wichtiger Teil in der Entwicklung zu einer guten gesunden Schule ist und dass eine Veränderung auch im Bereich Organisation an den Schulen stattgefunden hat.

Es ist nicht selbstverständlich, dass Bewegung als Motor für schulische Entwicklung taugt. Hier hat es sich aber nachdrücklich zeigen lassen.

„Kinderleicht-Regionen – besser essen, mehr bewegen“

Diese Initiative hat seit dem Wettbewerbsstart 2006 Kinder, Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer in zahlreichen Projekten (auch in Schulen) zu mehr Bewegung und besserer Ernährung angeregt (BLE, o.J.). Ursprünglich war der Schwerpunkt Adipositasprävention, ging in vielen Bereichen aber in eine Gesundheitsförderung für alle über.

Die unterschiedlichen Ansätze wurden einer umfangreichen Evaluation unterzogen, die interessante Ergebnisse auch für Fragen der Schulentwicklung gebracht hat.

- Erfolgsversprechend ist eine Kombination von verhaltens- und verhältnispräventiven Ansätzen, z.B. Bereitstellung von attraktiven Bewegungsmöglichkeiten bei gleichzeitiger Sensibilisierung der Lehrkräfte.
- Inhalte verzahnen; besonders erfolgreich waren Konzepte, die gesunde Ernährung und mehr Bewegung gleichzeitig förderten.
- Die Gesundheitsförderung wird in den Entwicklungsprozess und das Leitbild der Institution mit aufgenommen und gesundheitsförderliche Maßnahmen

werden schriftlich fixiert und ihre Einhaltung wird regelmäßig kontrolliert.

Erfolgreich waren vor allem Projekte, bei denen die beteiligten Schulen die Maßnahmen an ihren Bedürfnissen ausrichten konnten und alle mehr oder weniger die Maßnahmen zusammen gestalteten. Wichtig war aber auch ein „Kümmerer“. Der konnte aus der Schule sein, aber auch als Coach von außen kommen und die Schulen unterstützen.

Ausblick

Was können eine Sportlehrerin oder ein Sportlehrer jetzt tun, wenn sie Veränderungen in ihrer Schule anstoßen oder begleiten möchten? Da sich gezeigt hat, dass Bewegung ein Motor für Schulentwicklungsprozesse sein kann, können sie diese Aufgabe mit ihrer inhaltlichen Expertise sehr gut übernehmen. Die Arbeit mit den Qualitäten einer bewegten Schulentwicklung (in diesem Heft) kann eine gute Hilfe und Orientierung sein, um die gesamte Entwicklung der Schule im Blick zu haben. Da die Anforderungen an eine „Bewegte Schulentwicklung“ sehr komplex sind, ist weitere Unterstützung wichtig. Diese kann durch individuelle Fortbildung, aber auch durch einen Schulcoach oder sonstigen Schulberater geleistet werden.

Erfolgreiche Beispiele zeigen, dass sich die Mühe lohnt, sich für eine bewegte Schulentwicklung zu engagieren.

Literatur

Abeling, I./Städler, H. (2004). Lernen mit Kopf, Herz, Hand und Fuß in der Fridtjof-Nansen Schule Hannover. In: Zimmer, R./Hunger, I. (Hrsg.) *Wahrnehmen, Bewegen, Lernen – Kindheit in Bewegung*. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.

Arnold, R. (2010). *Systemische Berufsbildung. Kompetenzentwicklung neu denken!* Baltmannsweiler: Schneider.

Arnold, R. (2011). Schulentwicklung durch systemische Kompetenzentwicklung. *Zeitschrift Schule und Weiterbildung* 5, 14-17.

Brägger, G, Paulus, P. Posse, N. (2005). Definition der guten gesunden Schule. www.anschub.de.

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (o.J.). In-Form. Kinderleicht Regionen. Besser essen, mehr bewegen. Abschlussbroschüre. Bonn. https://www.in-form.de/fileadmin/user_upload/profi_dokumente/PDF/Evaluationsabschlussbericht_KINDERLEICHT-Regionen.pdf

Grau, U. & Hargens, J. (1990). Kooperieren, reflektieren, öffentlich machen: Skizze eines systemischen Ansatzes auf konstruktivistischer Basis. *systeme* 4 (2).

Paulus, P. (2003). Schulische Gesundheitsförderung – vom Kopf auf die Füße gestellt. Von der Gesundheitsfördernden Schule zur guten gesunden Schule. In: Aregger, K./Lattmann, U. (Hrsg.): *Gesundheitsfördernde Schule – eine Utopie? Konzepte, Praxisbeispiele, Perspektiven*. Luzern: Sauerländer.

Paulus, P. & Gediga, G. (2010). *Ansclub.de*. Bericht über erste Ergebnisse der Evaluation eines Programms zur Förderung der guten gesunden Schule, 309-326. In Paulus, P. (Hrsg.) *Bildungsförderung durch Gesundheit*. Weinheim: Juventa.

Radatz, S. (2006). *Einführung in das systemische Coaching*. Heidelberg: Carl-Auer.

Renoldner, C., Scala, E., Rabenstein, R. (2007). *einfach systemisch – Systemische Grundlagen und Methoden für Ihre pädagogische Arbeit*. Münster: Ökotoxia Verlag.

Seeger, S. (2001). Gesundheitsförderung – eine Aufgabe der Schule? Warum sollen sich Schulen dafür vernetzen? Rundbrief Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, Nr. 15. www.gesunde-schulen.ch/html

Städler, H. (2012). Pädagogische Führung. *Zeitschrift für Schulleitung und Schulberatung*. (5) 214-217.

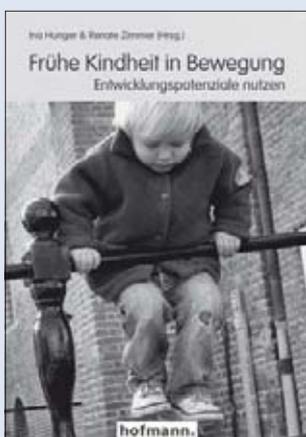
Weitere Informationen zum Thema **Bewegte Schulentwicklung** finden Sie unter folgenden Links:

- <http://www.schule-im-aufbruch.de/>
- <http://blog.schule-im-aufbruch.de/uber-uns/>
- <http://www.bildungstifter.de/>
- <http://www.schulen-der-zukunft.org/>
- <http://www.reinhardkahl.de/index.php>
- <http://www.netzwerk-innovativer-schulen.de/video-der-schule/freie-schule-lindau.html>
- <http://www.archiv-der-zukunft.de/>



Dr. Uwe Scholz
Akademischer Rat an der
Universität Bayreuth
Arbeitsschwerpunkte:
Sportdidaktik und
Schulsportforschung.

E-Mail: uwe.scholz@uni-bayreuth.de



Ina Hunger / Renate Zimmer (Hrsg.)

Frühe Kindheit in Bewegung

Entwicklungspotenziale nutzen

In die Frühe Kindheit ist Bewegung gekommen: Bildungspläne und Rahmenvorgaben unterstreichen den unersetzlichen Stellenwert von Bewegung als Bildungspotenzial und heben die Bedeutung der Bewegung als Motor der Entwicklungsförderung hervor.

Die Osnabrücker Kongresse „Bewegte Kindheit“ geben nunmehr seit 20 Jahren hierfür vielfältige Impulse, sie haben sowohl in bildungs-politischer als auch in pädagogischer Hinsicht viel bewirkt. Die Aktualität und öffentliche Aufmerksamkeit auf das Thema Bewegung ist seither kontinuierlich gestiegen.

2012. DIN A5, 432 Seiten, ISBN 978-3-7780-8760-2 **Bestell-Nr. 8760** € 26.–
E-Book auf sportfachbuch.de € 20.90

Qualitäten einer bewegten Schulentwicklung

Ulrike Ungerer-Röhrich & Lydia Bodner

Schulentwicklung, die Bewegungsförderung nicht als zusätzliche Aufgabe ansieht, sondern als wichtigen Bestandteil schulischen Lebens, muss die Potenziale der Bewegung für die Entwicklung der Schule erkennen und nutzen. Für diesen Prozess braucht sie Hilfe und Orientierung. In diesem Beitrag werden Qualitätskriterien beschrieben, die diesen Entwicklungsprozess im Handlungsfeld Schule unterstützen, auf Kommunikation und Partizipation bauen und sowohl die inhaltliche wie die Entwicklung der Organisation berücksichtigen.

Qualities of a Movement Oriented School Development

School development, which views the facilitation of movement not as an additional task, but as an important part of the school day, has to recognize and realize the potential of movement for the school's development. Schools need support and orientation for this process. The authors describe qualitative criteria which facilitate this developmental process in the school context, form communication and participation as their basis and furthermore consider the content structure as well as the organizational process.

Schulen wird in den letzten Jahren viel zugemutet: Neben strukturellen Vorgaben sind es vor allem auch inhaltliche Veränderungen, auf die reagiert werden muss. Und „reagieren“ ist das Problem. Top Down bekommen die Schulen oft Vorgaben, dass aber Systeme – wie die Schule – von außen nur anzuregen, aber nicht wirklich zu verändern sind, wird immer noch übersehen. Schulen sind die Akteure. Aber sie brauchen Unterstützung, wenn sie sich – wie im folgenden Beispiel – zu einer bewegten Schule weiterentwickeln wollen.

In diesem Beitrag werden Qualitätskriterien beschrieben, die es erleichtern sollen, einen Entwicklungsprozess zu steuern und zu gestalten. Sie gehen auf die Ergebnisse einer Arbeitsgruppe zurück, die für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine Arbeitshilfe zur Prävention und Gesundheitsförderung entwickelt hat, die hier auf das Handlungsfeld Schule angewandt wird (BZgA, 2010, 2012).

Schulentwicklung

Schulentwicklung ist ein interner Prozess, den alle an Schule Beteiligten gemeinsam gestalten sollten – in der Regel unter der Führung einer Schulleitung, die entsprechende Entwicklungsprozesse zu steuern weiß. Gesundheit und Bewegung sind dabei Themenfelder, mit denen sich jede Schule mehr oder weniger intensiv auseinandersetzt. Es gibt eine Vielzahl von Programmen und Angeboten zur Förderung von Bewegung und Gesundheit in Schulen. Wie soll man entscheiden, welches Programm für eine Einrichtung das Richtige ist? Und wie sollte man vorgehen, wenn man selbst viele Ideen hat und Unterstützung sucht, um diese Ideen in die Praxis umzusetzen?

Sport und Bewegung als einen wichtigen Bestandteil schulischen Lebens zu etablieren bedeutet die gesamte Schule in den Blick zu nehmen. Jeder Einzelne in diesem System hat seinen ganz persönlichen Blickwinkel und muss bei der Entwicklung „mitgenommen“ werden. Dies kann vor allem durch Veränderung von Kommunikationsstrukturen geschehen. Dabei müssen letztlich alle Beteiligten gewillt sein, sich auf einen Veränderungsweg zu begeben (Grossmann & Scala, 2001).

Angesichts der umfangreichen alltäglichen Anforderungen erscheint es zunächst schwierig, alle zu motivieren, Zeit und Kraft in „Neues“ zu investieren. Deshalb muss man die Akteure „einladen“ (vgl. Cauffman/Dierolf, 2007). Mitarbeit einzufordern kann leicht auf Widerstand stoßen, jemanden aber auf seine Ressour-

cen anzusprechen, die für das Thema Schulentwicklung wichtig sind, wird so schnell nicht abgelehnt.

Wir brauchen dich und deine guten Ideen, weil du es schon geschafft hast, deinen Klassenraum bewegungsfreundlicher zu gestalten, du mit deiner Bewegungskompetenz unser bewegtes Vorbild bist, es Dir gelingt, auch die Eltern bei Bewegungsaktivitäten einzubinden.

Ein Blick auf Ressourcen und nicht auf Probleme im Rahmen der Schulentwicklung geht weg vom Klagen darüber, was alles nicht geht. Eine Voraussetzung, um die Stärken aller Beteiligten zu sehen und daran anzuknüpfen, ist eine wertschätzende Grundhaltung sowie das Vertrauen in die Entwicklungsfähigkeit von Menschen und Organisationen (Königswieser, 2006).

Dass „Projektitis“ nicht zu langfristigen Veränderungen führt, zeigt die steigende Zahl von unkoordinierten Projekten und Programmen, die seit einigen Jahren auf die Schulen einströmen und oft als wenig hilfreich für die Verbesserung der Schulqualität gesehen werden. Zeitlich und inhaltlich begrenzte Projekte können Impulse setzen – für einen nachhaltigen Erfolg müssen Maßnahmen, die im Setting Schule wirksam sein sollen, aber die Organisationen und die Entwicklung des gesamten Systems einbeziehen.

Eine solche Entwicklung benötigt Zeit: Zeit in Teamsitzungen und im Alltag. Zeit um sich über Bewährtes und zu Veränderndes auszutauschen, Zeit um über Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Sichtweisen, über vorhandenes Wissen, Erfahrungen, Werte, Erwartungen und Befürchtungen, bestehende Regeln, Ideen und Visionen zum Thema zu reden. Es braucht Zeit für mehr Kommunikation, um sich über das Vorgehen zu verständigen, um neue Dinge auszuprobieren, Dinge umzusetzen und Verändertes kritisch zu überprüfen.

Der „Entwicklungskreislauf“

Der folgende Kreislauf zielt ursprünglich auf jegliche Maßnahmen und Entwicklungsprozesse ab, die der Gesundheitsförderung und Primärprävention dienen. Er ist aber auch für die Steuerung von Schulentwicklungsprozessen hilfreich und in der Praxis erfolgreich erprobt (BZgA, 2012).

Auch wenn der Kreislauf eine genaue Abfolge der einzelnen Schritte zeigt, heißt das nicht, dass sie einmalig nacheinander durchlaufen werden sollten. Fehlen für die Konzepterstellung noch Informationen, so muss noch einmal recherchiert werden. Schon bei der Zielformulierung schaut man auch nach den Möglichkeiten, die Ziele zu überprüfen, auch wenn der Aspekt Evaluation im Kreislauf erst später explizit genannt

wird. Schließlich – und das ist eine Besonderheit dieses Kreislaufs – interessieren bei den Recherchen, Planungen und Maßnahmen nicht allein die Inhalte. Der Bezug zur Organisation zum System, das sich weiterentwickeln will, ist immer im Fokus.

Gemeinsames Verständnis entwickeln

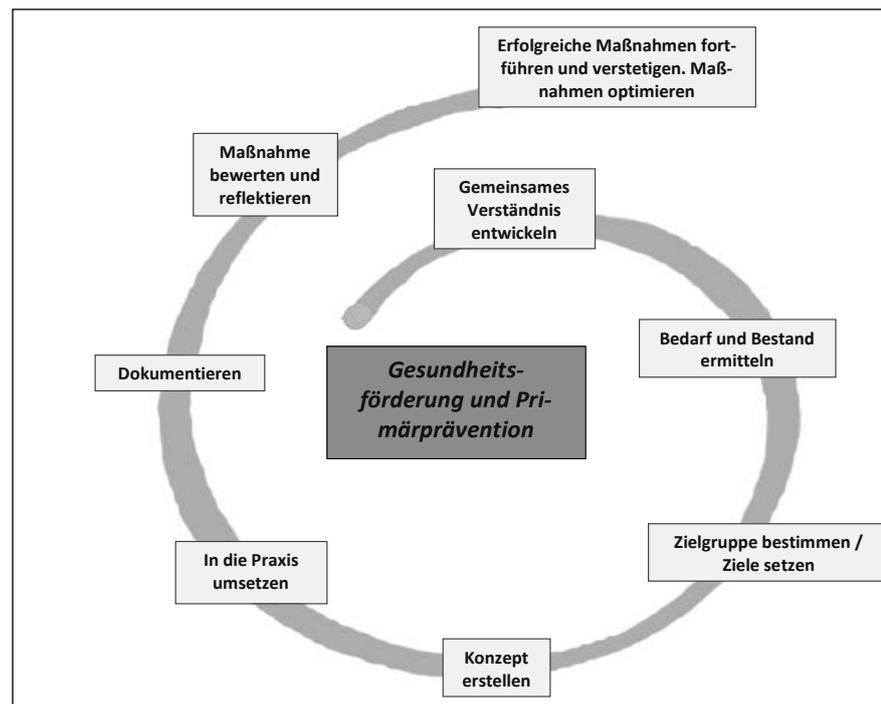
„Alle, die in einer Maßnahme mitwirken und durch sie betroffen sind, tauschen sich über die genannten Themen aus.“ (BZgA, 2010, 69)

Im Unterricht, bei einer Schulkonferenz oder in einer für das Thema gebildeten Steuerungsgruppe, werden Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer, sowie Eltern angeregt, sich zu den Themen Sport, Bewegung und Gesundheit über ihr Wissen, ihre Erwartungen und Befürchtungen und über ihre Ideen und Visionen auszutauschen. Ein solcher Dialog zeigt allen Beteiligten die Gemeinsamkeiten, aber auch bestehende unterschiedliche Perspektiven auf.

Eine Planungs- oder Steuerungsgruppe sollte dabei sowohl den Diskussionsprozess als auch den weiteren Entwicklungsprozess moderieren. Wichtig ist es, sich in dieser Phase nicht gleich um Maßnahmen zu kümmern, sondern zunächst bei den Grundlagen zu bleiben und diese zu klären.

Ein Schulleiter hat mit der Stadt über den Pausenhof gesprochen. Dort ist lange nichts mehr passiert, die Geräte sind alt. Das Gartenamt hat ihm einen schönen Vorschlag gemacht, mit neuen

Abb.1: Entwicklungskreislauf



Klettergeräten, der nun realisiert werden soll. Die Schülerinnen und Schüler hören von der Idee, den Pausenhof neu zu gestalten. Es gibt eine unstrukturierte Diskussion, bei der jeder etwas anderes will und wichtig findet. Einige wollen einen Platz zum Basketballspielen, andere wollen die alten Geräte behalten, weil man das alte Zeug cool in einen „Parcours“ einbauen kann, einige Kinder und Jugendliche freuen sich schon auf Klettermöglichkeiten, andere wollen in der Pause eher ihre Ruhe haben und einigen ist der Hof ziemlich egal.

Ein Sportlehrer ergreift die Initiative, spricht mit der Schulleitung, dass die Perspektiven der Schülerinnen und Schüler bei der Pausenhofgestaltung doch noch berücksichtigt werden sollten, und lädt dann interessierte Kolleginnen und Kollegen, Schülerinnen und Schüler, aber auch Hausmeister und Elternvertreter zu einem Treffen in die Sporthalle ein. Es soll ein gemeinsames Verständnis zum Thema „Bewegung im Pausenhof“ geschaffen und dokumentiert werden, und es sollen daran anknüpfend Visionen entwickelt werden, wie der Pausenhof zukünftig aussehen soll.

Auf vier großen Wandtafeln wurden die vier SWOT-Bereiche innerhalb der Schule zum Pausenhof abgefragt. Einzelne, aber auch Gruppen und ganze Klassen gaben ihre Einschätzungen ab. Die SWOT-Analyse ergab u. a., dass Möglichkeiten für die Parcours-Fans erst einmal bestehen bleiben sollten. Die Basketballspieler haben einen Vorschlag, wo sie ihre Körbe aufstellen könnten. Viele Schülerinnen und Schüler wollen einfach noch mehr Ideen sammeln, was man auf dem Pausenhof alles machen kann. Vor allem wollen alle auch gerne mehr Zeit in der Pause haben. Es wird ein Vorschlag diskutiert, die Schulstunden um 5 Minuten zu kürzen, um so zwei lange Pausen von 30 Minuten zu bekommen. Das Thema Zeit wird von den Lehrkräften zur Klärung der verschiedenen Perspektiven ebenfalls in einer SWOT-Analyse bearbeitet (Abb.2)

Bedarf und Bestand ermitteln

„Eine Bedarfsanalyse erfasst in erster Linie die Ausgangslage im direkten Arbeitsfeld der Maßnahme. Der Sachverhalt sollte so umfassend wie möglich dokumentiert und bewertet werden“ (BZgA, 2010, 71.).

Wie sich die Situation auf dem Pausenhof darstellt, wird im nächsten Schritt konkret geprüft. Die Analyse der Ist-Situation zeigt vorhandene Stärken. Wie bewegungsfreundlich ist der Pausenhof? Welche Bewe-

gungsaktivitäten sind möglich, welche werden genutzt? Was ist besonders attraktiv? Aber auch die Entwicklungspotentiale werden sichtbar. Um bestimmte knappe Gerätschaften gibt es immer wieder Streit, einen ruhigen Ort gibt es gar nicht. Man kann eine Sozialraumanalyse zu Bewegungsorten und Aktivitäten auf dem Pausenhof anfertigen, um die Nutzung, aber auch die noch ungenutzten Orte herauszufinden. Es können andere Pausenhöfe besucht werden, um Konzepte anderer Schulen kennenzulernen. Auch die Wünsche und Anregungen der Kinder und Jugendlichen sollen aufgegriffen und mit ihnen (bspw. auf Klassenebene) diskutiert werden.

Es ist hilfreich, anhand der sogenannten SWOT-Analyse aktuelle Bedürfnisse und Rahmenbedingungen zu analysieren. Mit dieser Methode können Stärken (Strengths), Entwicklungsfelder (Weaknesses) sowie Chancen (Opportunities) und Risiken (Threats) erfasst werden.

Manche Veränderungen können schnell und ohne große Diskussionen umgesetzt werden, weil allen die Vorteile ersichtlich sind. Doch manchmal ist es nötig, sich mit der eigenen Handlungspraxis, mit seinen eigenen Werten und Zielen, mit seinen eigenen Haltungen auseinanderzusetzen, bspw. bei der Länge der Unterrichts- und Pausenzeiten. Ein Teil des Kollegiums musste von der Idee in einem längeren Prozess überzeugt werden. Wichtig war, den „Bewahrern“ der alten Regelung die Kürzung der Unterrichtszeit als win-win-Situation deutlich zu machen: Kinder, die mit neuer Kraft aus der Pause kommen, arbeiten konzentrierter und brauchen deshalb weniger Zeit für die Arbeit (vgl. Nicolai & Woznik, 2012).

Abb.: 2 SWOT-Analyse

SWOT-Analyse	
Beispiel: Verlängerung der Bewegungspause um 5 Min.	
Stärken (strength) Schulleiter/in unterstützt Ausweitung der Pause	Entwicklungsfelder (weaknesses) nicht gesamtes Kollegium steht dahinter
Chancen (opportunities) Schüler/innen sind im Unterricht konzentrierter	Risiken (threats) Unterrichtsstoff wird in 40 Min. nicht geschafft

Zielgruppe bestimmen und Ziele setzen

Die Zielgruppe ist bestimmt, ihre Lebensweise, ihre Stärken und Besonderheiten sind geklärt und sie wird

in die Planung einbezogen (BZgA, 2010). „In Zielen wird festgelegt, was in welchem Umfang bis wann, bei wem in einem definierten Handlungsbereich erreicht werden soll“ (BZgA, 2010, 86).

Oft werden Ziele formuliert und Maßnahmen für eine Gruppe, aber nicht mit ihr geplant. In der Schule können ohne Partizipation, ohne partnerschaftliche Kooperation viele Ziele vor allem langfristig nicht erreicht werden. In Studien zur Schulentwicklung (z. B. Schratz et al., 2000, Köller & Trautwein, 2003) zeigte sich, dass Schulen dann effektiver waren, wenn u. a. der Selbst- und Mitbestimmung der Schülerinnen und Schüler ein hoher Wert beigemessen wird. Auch bei den Lehrkräften gilt, dass Ziele der Schulentwicklung auch die Entwicklung des Kollegiums einbeziehen müssen. Aus Einzelkämpfern und Lehrergruppen sollten Teams werden. Die verschiedenen Schritte, die nötig sind, um in Organisationen einen guten und erfolgreichen Entwicklungsprozess zu steuern, sind in Schulen noch nicht selbstverständlich. Die Formulierung von SMARTen Zielen und deren Verfolgung durch spezifische Maßnahmen ist oft zu wenig vertraut und kann Unterstützung brauchen. Hierzu kann ein Coach hilfreich sein, der pädagogisches und psychologisches Steuerungswissen einbringt.

Ziele legen fest, **was, in welchem Umfang, bis wann, bei wem** erreicht werden soll. Hauptziele sind auf einer übergeordneten Ebene angesiedelt, Teilziele beziehen sich konkret auf Maßnahmen und sollten „SMART“ formuliert sein, das heißt:

Spezifisch: konkret auf Situation und Zielgruppe bezogen,

Messbar: orientiert an Möglichkeiten der Überprüfung, **Aufbauend/Anspruchsvoll:** auf Stärken und auf Entwicklungspotenzialen der Zielgruppe,

Realistisch: fordernd aber machbar,

Terminiert: klarer Zeitraum, bis zu dem Ziele erreicht sein sollen.

Da die Umgestaltung des Pausenhofs ein längerfristiges Ziel darstellt, sollte auch kurzfristig etwas zur Verbesserung der Pausenhofsituation geschehen. Entsprechend den Anregungen der Schülerinnen und Schüler, mehr Spielideen für den Pausenhof kennenzulernen, setzte sich die Schule das Teilziel, kurzfristig mehr Bewegungs- und Spielangebote im Außenbereich der Schule zu schaffen. Jede Klasse plant ein Spiel- und Bewegungsangebot (S), das schnell auf- und abgebaut werden kann (A,R) und nach den Herbstferien (M,T) zur Verfügung steht.

Eine gute Formulierung von Zielen hilft, anschließend Maßnahmen auszuwählen und später die Zielerreichung mittels geeigneter Indikatoren zu überprüfen.

Konzept erstellen und Maßnahmen planen

„In einem Konzept ist die Maßnahme systematisch in allen Aspekten formuliert und schriftlich dargestellt. Es ist die Grundlage für die Umsetzung der Maßnahme“ (BZgA 2010, 91).

Schulleitung oder Steuerungsgruppe kümmern sich um das schriftliche Konzept und entwerfen einen „Maßnahmenplan“, der sicher stellen soll, dass die Umsetzung realistisch ist, dass nötige Bedingungen (Personal, Strukturen, Finanzen) verfügbar oder zu mobilisieren sind und dass Vereinbarungen bezüglich der Dokumentation und Evaluation getroffen werden.

Wenn die Schule bewegungsfreundlicher werden soll, muss sich die ganze Schule diesem Thema öffnen. Mehr Bewegung darf nicht heißen, „wir machen mal ein Projekt“. Viele Projekte führen nicht zwangsläufig dazu, dass sich die Schule qualitativ verbessert; sie führen lediglich zu einem punktuellen Akzent, der ganz schnell wieder verschwinden kann. Wenn es nachhaltig um mehr Bewegung geht, muss das Thema konzeptionell verankert werden.

Ehe Ziele formuliert und ein Konzept konkret aufgeschrieben wurde, nahm die Steuerungsgruppe an Workshops und sogenannten „World Cafés“(1) zu dieser Thematik teil. Anhand der Erfahrungen bisheriger Aktivitäten wurde dabei ein Blick in die Zukunft gewagt und versucht zu klären, wohin man genau mit seiner Entwicklungsarbeit will und was man zur Erreichung dieser Perspektive noch braucht. In kleinen Diskussionsrunden gingen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Fragen nach, wie die Nachhaltigkeit der angestoßenen Veränderungen gewährleistet werden kann und welches methodische Werkzeug man dazu noch braucht. Dabei ging es vor allem um die Themen Kommunikation und Vernetzung.

Im Konzept schreibt die Schule anschließend fest, wer bei der Umsetzung der Maßnahmen Verantwortung übernimmt. Der Schulleiter bleibt für die große Umgestaltung des Pausenhofs verantwortlich, wird aber von einer Steuerungsgruppe unterstützt, zu der sowohl Lehrkräfte als auch Schülervertreter, Hausmeister und Eltern gehören. Die Schule erstellt ein Konzept zur „Bewegten Pause“ und beschreibt u.a. Teilziele, die kurzfristig realisiert werden können.

Maßnahmen in die Praxis umsetzen

„Niederschwellige Maßnahmen gehen auf die Zielgruppe zu bzw. ermöglichen eine Teilnahme ohne große Hürden“ (BZgA, 2010, 99). „Die Maßnahme greift



Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich

Professorin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth, Vorstandsvorsitzende der Plattform Ernährung und Bewegung

E-Mail: ulrike.ungerer-roehrich@uni.bayreuth.de

vorhandene Kenntnisse, Kompetenzen, Motive familiäre oder soziale Beziehungen auf, um sie zu verbessern und für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu nutzen. Dabei ist die Partizipation der Zielgruppe unerlässlich“ (BZgA, 2010, 103).

Die Umsetzung der Maßnahmen soll für alle Schülerinnen und Schüler Erfolg und Spaß bringen und ihre Ressourcen stärken. Am erfolgreichsten sind dabei Maßnahmen, die mehrere Ressourcen verbinden, bspw. Ernährung und Bewegung, oder Bewegung und Sozialkompetenz. Außerdem soll nicht nur das Verhalten, sondern es sollen auch die Verhältnisse und ihre Verbesserung im Fokus stehen. Die Bedeutung der Verknüpfung dieser beiden Aspekte ist – wie auch der vorherige Aspekt – in der Evaluation zum Projekt „Besser essen – mehr bewegen“ herausgestellt worden (vgl. den Einführungsbeitrag in diesem Heft).

Damit Maßnahmen erfolgreich umgesetzt werden können, sollten die Beteiligten sich darum gekümmert haben, dass

- alle beteiligten Personen (z.B. Hausmeister etc.) informiert bzw. eingebunden sind,
- Zuständigkeiten und Verantwortung geklärt und festgelegt sind,
- Mitwirkende hinreichend qualifiziert sind,
- die Rahmenbedingungen gesichert sind.

Um die Motivation der Schülerinnen und Schüler für Bewegung noch zu steigern, führte die Schule mit den Klassen einen Wettbewerb um die attraktivsten Pausenspielideen durch. In kleinen Arbeitsgruppen (meistens einzelne Klassen) wurden verschiedene Spielformen und -ideen für die Pause entwickelt. Dazu gehörte auch die Beschaffung bzw. Erstellung des benötigten Materials, sowie die Organisation des jeweiligen Auf- und Abbaus in der Pause. Eine Klasse/Gruppe war jeweils für eine Bewegungsstation verantwortlich. Die Variationsbreite der einzelnen Spielstationen war sehr groß und reichte von sehr entspannenden Elementen (wie z. B. mit den Füßen liegend etwas nachzeichnen) bis hin zu sehr intensiven Spielformen (wie z. B. „Ball über die Schnur“ bzw. „rope skipping“). Am Ende der Erprobungsphase konnte auf eine Skala von 0-10 jedes Spiel im Rahmen einer Punktabfrage bewertet werden. (2)

Maßnahmen dokumentieren

„Das Vorgehen und Erfahrungen bei der Umsetzung werden strukturiert und nachvollziehbar schriftlich festgehalten, ebenso Ergebnisse und Veränderungen“ (BZgA, 2010, 116).

Erfahrungen bei der Umsetzung der geplanten Maßnahmen sind genauso dokumentiert wie die Antwort auf die Frage, was sich verändert hat. Es geht sowohl

um eine Prozess- als auch eine Ergebnisdokumentation.

Mit Hilfe einer Fotodokumentation kann der Bewegungsbereich an den Schulen aus der Sicht der Schülerinnen und Schüler dargestellt und erfasst werden.(3) Die Methode ist sehr gut geeignet, um die Schüler aktiv einzubeziehen und auch ihre Bedürfnisse zu erkennen.

Klassische Befragungen oder Punktabfragen, aber auch Protokolle und Veränderungsgeschichten können zur Dokumentation eingesetzt werden. Anregungen zur Dokumentation findet man u.a. bei <https://www.in-form.de/profiportal>

Die Schule hat im Laufe des Schuljahres die einzelnen Schritte des Entwicklungskreislaufs zum Pausenhof durchgeführt und dokumentiert. Am Ende des Schuljahres haben sich viele wertvolle Dokumente (u.a. Konzept, Fotos, Notizen zum Feedback der Eltern, Beobachtungen der Lehrerinnen und Lehrer) in der Schule angesammelt. Diese wurden fortlaufend in einem Ordner zusammengestellt und von den Schülerinnen und Schülern jetzt als Poster aufbereitet. Sie zeigen den Prozess, den die Schule gestaltet hat, welche Inhalte sie erarbeitet, welche Maßnahmen sie umgesetzt hat und was sich verändert hat.

Maßnahmen bewerten und reflektieren

„Die erhobenen Daten werden ausgewertet. Die Ergebnisse der Maßnahme werden den Zielen gegenübergestellt und daraus Schlussfolgerungen für den weiteren Verlauf gezogen“ (Bzga, 2010, 119).

Hier geht es um die Auswertung der gesammelten Erkenntnisse und Daten. Was ist gut gelaufen? Welche Ziele konnten erreicht werden? An was sollte noch weiter gearbeitet werden? Wichtig ist, die Ergebnisse „sichtbar“ zu machen.

Aus den Gesprächen mit den Lehrkräften wurde deutlich: Schulen brauchen eine Begleitung! Ein externer Coach sichert eine kontinuierliche Weiterführung, kann helfen, Stolpersteine zu überwinden und die Schulen trotz vieler anderer Aufgaben motivieren, mit neuen Methoden vertraut machen und weiterführenden Anregungen ausstatten.

Am Ende des Schuljahres nimmt sich die Schule noch einmal die Fragen vor, die sie zum Start der Entwicklung gestellt hat. Mit Hilfe eines Vorher-Nachher-Vergleichs bspw. durch die Fotos können alle sehen, was sich konkret im Verhalten, in den Strukturen und in den Rahmenbedingungen ver-

ändert hat. Das Ziel, die Pause durch Ideen der einzelnen Klassen bewegungsfreudiger zu machen, wurde erreicht. Sogar in Zahlen kann man das Ergebnis dokumentieren: Etwa 80% der Kinder und Jugendlichen bewegen sich auf dem Pausenhof. 20% stehen an den ruhigeren Orten des Hofes. Durch Beobachtung hat eine Klasse dieses Ergebnis einbringen können, welches sie im Sportunterricht entsprechend vorbereitet hatte. Mit der Punktabfrage konnte geklärt werden, wie die Bewegungsmöglichkeiten auf dem Pausenhof eingeschätzt werden. Die vielen Spielideen, die von den Klassen eingebracht wurden, führten offensichtlich schon zu einer guten Pause, denn die Punkte wurden zwischen 7 und 9 gesetzt. „Luft nach oben“, – der große Umbau ist ja auch noch in Planung.

Maßnahmen verstetigen und optimieren

Die Schule tauscht sich mit anderen Schulen aus und/oder arbeitet zusammen. „Eine dauerhafte Fortführung einer erfolgreichen Maßnahme ist gesichert und selbsttragende Strukturen werden entwickelt“ (BZgA, 2010, 125).

Nach der abschließenden Bewertung muss geklärt werden, wie es weitergeht. Wie kann die Verstetigung gesichert werden, können weitere Vernetzungen in Angriff genommen werden oder geht es mit weiteren Zielen in die nächste Entwicklungsrunde. Denn der Kreislauf – wie in der Grafik dargestellt (Abb. 1) – endet nicht mit einer Maßnahme, sondern ist als langfristiger Prozess angelegt. Das Ende einer Entwicklungsphase geht in den nächsten Schritt über, mit dem der Kreislauf wieder von vorn beginnt.

Die Schule möchte, dass die durchgeführten Maßnahmen auch langfristig Wirkung zeigen. Die beiden langen Bewegungspausen haben sich bewährt. Die Kinder sind in den Unterrichtsstunden aufmerksam und konzentriert. Der „Verlust“ der 5 Minuten hat sich gelohnt. Der große Umbau des Pausenhofs ist in Planung, es soll aber genügend Freiraum für die besten Spiele des Wettbewerbs bleiben.

Die Schule hat schon länger noch ein weiteres Entwicklungsfeld im Auge und möchte das Ernährungsverhalten der Schülerinnen und Schüler verbessern. Sie möchte sich mit einer Schule vernetzen, die schon Erfahrungen im Ernährungsbereich gesammelt hat, während sie ihre Erfahrungen im Bewegungsbereich und in der Rhythmisierung des Tagesablaufs weitergeben kann.

Fazit

Wenn sich eine Schule auf den Weg macht eine gesunde und bewegte Schule zu werden, bzw. sich auf dieses Ziel hin weiter entwickeln möchte, so muss sie sich sowohl um die inhaltliche Entwicklung als auch um die Entwicklung der Organisation kümmern. Wenn man sich nur um die Inhalte kümmert, wird „Projektitis“ nicht zu nachhaltigen Veränderungen im System Schule führen. Die Schule sollte als System betrachtet werden, in dem jeder Verantwortung trägt. Maßnahmen dürfen nicht „Top Down“ verordnet werden, sondern sollten partizipativ entwickelt werden. Nur durch Prozesse der Organisationsentwicklung können gewünschte Rahmenbedingungen gefestigt und dauerhaft etabliert werden.

Der hier vorgestellte „Entwicklungskreislauf“ soll Schulen dabei unterstützen, wichtige Prozessschritte zu gestalten und alle Beteiligten „mitzunehmen“. Der Prozess der Schulentwicklung wird transparent und kann fortlaufend überprüft werden.

Anmerkungen

- (1) wechselnde kleine Diskussionsgruppen zu unterschiedlichen Leitfragen
- (2) Jede Schülerin und jeder Schüler hat zur Bewertung des Pausenhofs einen Punkt zur Verfügung, den sie/er auf einer Skala von 0 („nicht gut“) und 10 („sehr gut“) vergeben kann.
- (3) Die Schülerinnen und Schüler fotografieren alles für sie wichtige an der Schule, das positiv oder negativ mit Bewegung assoziiert ist.

Literatur

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2010). Qualitätskriterien für Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. *Gesundheitsförderung konkret*. Band 13. Köln.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2012). *Leitfaden Qualitätskriterien für Planung, Umsetzung und Bewertung von gesundheitsfördernden Maßnahmen mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress*. Köln.
- Cauuffman, L. & K. Dierolf (2007). *Lösungstango – 7 verführerische Schritte zum erfolgreichen Management*. Heidelberg: Carl Auer.
- Grossmann, R. & Scala K. (2001). Professionelle Organisationsentwicklung als Qualitätsdimension der Gesundheitsförderung. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung* (S. 73-86) Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Königswieser, R. & Hillebrand, H. (2006). Haltung. In Hillebrand, H.; Sonuç, E., Königswieser, R. *Essenzen der systematischen Organisationsberatung* (S.107-117) Heidelberg: Carl-Auer.
- Köller, O. & Trautwein, U. (Hrsg.) (2003). *Schulqualität und Schülerleistung – Evaluationsstudie über innovative Schulentwicklung an fünf hessischen Gesamtschulen*. Weinheim/München: Juventa.
- Nicolai, M. & T.Woznik (2012). Fördert Bewegung in der Pause die Aufmerksamkeit und Konzentration von Schülerinnen und Schülern in der Oberstufe. *sportunterricht* (61) 329-334.
- Schratz, M., Iby, M., Radnitzky, E. (2000). *Qualitätsentwicklung – Verfahren, Methoden, Instrumente*. Weinheim/Basel: Beltz.



Lydia Bodner

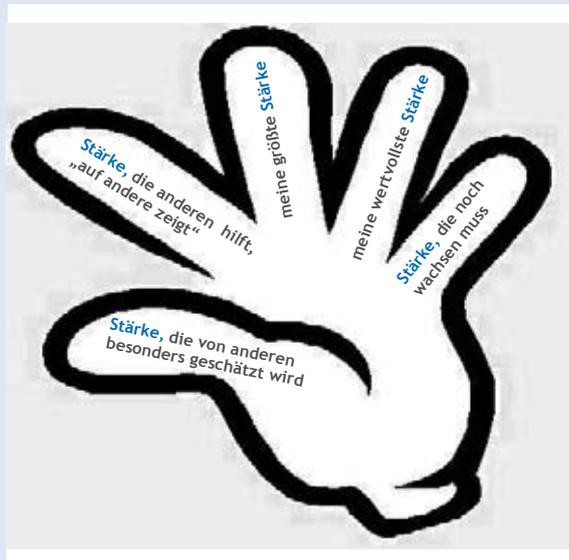
wissenschaftliche
Assistentin am Institut für
Medizinmanagement und
Gesundheitswissenschaften
der Universität Bayreuth

Anlage: Anregungen für das Kennenlernen der Stärken

Bei den Qualitäten einer bewegten Schulentwicklung wird davon gesprochen, dass man die Stärken und Besonderheiten der Zielgruppen kennen sollte. Wie erfährt man etwas über die Menschen, die in den Entwicklungsprozess einbezogen werden sollen. Die folgenden Beispiele geben Anregungen.

Ressourcenhand

Wenn man an den Stärken von Kollegen und Kolleginnen, von Kindern und Jugendlichen oder auch von Eltern ansetzen möchte, muss man die Stärken kennen. Eine Möglichkeit bietet die Ressourcenhand. Jeder malt seine Hand auf ein Blatt und trägt seine Stärken – wie in der folgenden Abbildung beschrieben – ein.



Die Aufgabe kann ganz allgemein gestellt werden. Man kann aber auch konkreter nach Stärken für einen bewegten Schulentwicklungsprozess fragen oder nach Stärken im Bewegungsbereich oder auch im künstlerischen Bereich – je nachdem, um welche Ziele es dann gehen soll.

Wichtig ist, Zeit zu geben.

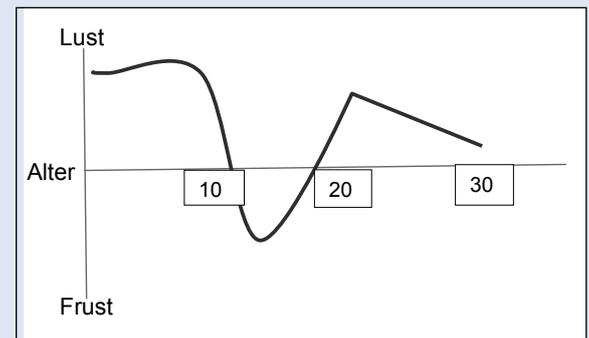
Man darf sich helfen und die Stärken im Gespräch gemeinsam finden.

Man sollte über die Stärken, die man aufgeschrieben hat, miteinander reden.

Man kann die Aufgabe allein zum besseren Kennenlernen der Gruppe durchführen. Das Ergebnis kann auch für alle Hände der Schülerinnen und Schüler (anonym) als „alle unsere Stärken“ in der Klasse aufgehängt und für alle sichtbar gemacht werden. Ein gestaltetes Poster kann über die besonderen Stärken des Lehrerkollegiums oder der Eltern – vielleicht auch für ein besonderes Ereignis – informieren.

Bewegungsbiografie

Die Schule möchte ihre Einrichtung bewegter gestalten und mit dem Kollegium das Thema Sport und Bewegung zunächst hinsichtlich der persönlichen Erfahrungen anschauen. Dazu werden alle gebeten, ihre Erfahrungen mit Sport und Bewegung in ein Lust/Frust Diagramm (vgl. Abb. b) einzutragen.



Maren, 31 Jahre alt, erinnert sich an viel Bewegung in ihrer Kindheit, die auch mit guten Gefühlen verbunden ist. Mit dem Wechsel ins Gymnasium kam für Maren der Sportunterricht mit vielen Sportarten, zu denen sie keinen Zugang fand. Wählen gab es nicht. Sie musste alles machen, weder Turnen noch Spiele sprachen sie an. Auch in der Freizeit machte sie nichts mehr, sie fuhr lediglich mit dem Rad in die Schule. In der Oberstufe musste sie einen Badmintonkurs wählen. Der machte ihr Spaß und es ging wieder aufwärts. Auch im Lehramt-Studium spielte sie weiter Badminton. Während des Referendariats blieb ihr wenig Zeit für Bewegung, vor allem hatte sie auch keine Badminton-Gruppe mehr. Da Maren aber erfahren hatte, wie gut ihr Bewegung tut, geht sie jetzt ins Fitness-Studio. Aber sie hat nicht das Gefühl, dort das für sie Richtige gefunden zu haben.

Überwiegt der „Lust-Bereich“ im Kollegium, so ist das eine gute Voraussetzung auf dem Weg zur bewegten Schule. Ist jemand im „Frust-Bereich“, ist ein erster wichtiger Schritt, zunächst selbst wieder Gefallen an dem zu finden, was man Kindern und Jugendlichen ermöglichen will: ein bewegtes Leben. Wenn man in seiner Biografie auf die positiven Erfahrungen schaut und versucht, dort wieder anzusetzen, so kann das ein Weg aus dem „Tief“ sein. Wer kann einem helfen? Wie kann man sich im Kollegium gegenseitig unterstützen? Welche Möglichkeiten gibt es für gemeinsame neue Bewegungserfahrungen?

Auch bei dieser Aufgabe kann man viel über den einzelnen Menschen und seine Ressourcen erfahren.

Abb. b: Bewegungsbiografie

Abb. a: Ressourcenhand

Schule steht auf! – Gegen eine sitzende und für eine bewegte Lebensweise bei Kindern und Jugendlichen

Katja Aue, Stefanie Dreger, Gerhard Huber, Ulrike Ungerer-Röhrich

Das Thema Sitzen spielt bereits bei Kindern und Jugendlichen eine zentrale Rolle – vor allem im Schulalltag. Empirische Befunde zeigen, dass die Schule eine der Hauptursachen für den zunehmend sitzenden Lebensstil von Kindern ist. Um den Schulalltag jedoch weniger sitzend und nachhaltig bewegter zu gestalten, muss Schule „aufstehen“ und ein Ort der Bewegung werden. Dieser Beitrag skizziert die Problematik des sitzenden Lebensstils im Allgemeinen und vertieft das Thema anschließend für das Setting Schule.

Stand Up, School! Resist a Sitting Lifestyle and Support Movement for Children and Adolescents

The topic of sedentary behaviour plays a significant role even for children and adolescents – especially during a school day. Empirical studies show that schools are one of the main causes of an increasing sedentary lifestyle for children. However, in order to organize school days with less sedentary behaviour and more movement with lasting effects, schools have to “stand up” and become a place of movement. The authors sketch the problem of a sedentary lifestyle in general and elaborate on the topic for the school setting.

Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract

Körperliche Aktivität ist einer der zentralen Einflussfaktoren für das Wohlbefinden und die Gesundheit über die gesamte Lebensspanne. Doch parallel dazu hat sich in den letzten Jahren herausgestellt, dass dauerhaftes Sitzen die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung von lebensstilbedingten Erkrankungen erhöht (Bucksch & Schlicht, 2014; Pearson & Biddle, 2011). Es kann davon ausgegangen werden, dass Bewegungsmangel und zunehmende sitzende Tätigkeiten energetische Dysbalancen und damit auch die Übergewichtsentstehung bereits im Kindes- und Jugendalter begünstigen (Graf et al., 2013). So zeigte der Global School-based Student Health Survey (GSHS), dass weltweit nur wenige Schüler die Empfehlungen für körperliche Aktivität und für sitzende Tätigkeiten erreichten (Gutholdet et al., 2010). Außerdem muss darauf verwiesen werden, dass die motorische und körperliche Leistungsfähigkeit negativ beeinflusst wird (Graf et al., 2013). Umgekehrt stellt ein aktiver Lebensstil mit ausreichend Bewegung mit mindestens moderater körperlicher Aktivität einen Schutzfaktor für viele Krankheiten dar (Huber, 2014).

Das Thema Sitzen wird nicht erst im Erwachsenenalter relevant, sondern spielt bereits ab dem Kindergarten/Krippen-Alter eine zentrale Rolle im Alltag. Die Bedeutung steigert sich sukzessive im Schulalltag. Dieser Beitrag skizziert die Problematik des sitzenden Lebensstils im Allgemeinen und vertieft das Thema anschließend für das Setting Schule.

Sitzende Lebensweise

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass selbst bei ausreichend Bewegung langes Sitzen einen

eigenständigen und unabhängigen Risikofaktor für die Gesundheit darstellt. In der englischsprachigen Literatur wird dies als „sedentary lifestyle“, „sedentarism“ oder „sedentary behaviour“ bezeichnet und lässt sich mit „sitzender Lebensweise“ oder „sitzendem Verhal-

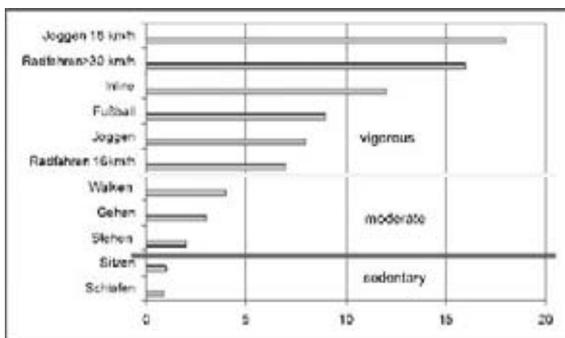
ten“ übersetzen (Bucksch & Schlicht, 2014). Eine sitzende Lebensweise schließt Verhaltensweisen ein, die mit wenig körperlicher Aktivität, einem geringen Energieaufwand oder mit Ruhe verbunden sind. Für Schulkinder und Jugendliche zählen dazu (Huber, 2013):

- Wege zur und von der Schule mit dem Auto/ ÖPNV
- In der Schule während des Unterrichts (Schreiben/ Lesen)
- Während der Mahlzeiten
- In der Freizeit, insbesondere in Zusammenhang mit Medienkonsum wie Fernsehen, Spielkonsolen, Computer und Smartphones.

Wie erwähnt, ist Sitzen von einem sehr niedrigen Energieverbrauch gekennzeichnet. So liegen die energetischen Kosten lediglich bei 1 – 1,5 MET (metabolisches Äquivalent) (Bucksch & Dreger, 2014; Bucksch & Schlicht, 2014) vgl. Abb.1.

Abb.1: Das Metabolische Äquivalent – Definition und Beispiele – modifiziert nach: (Ainsworth et al., 2000)

Das Metabolische Äquivalent MET (im Englischen metabolic equivalent of task) beschreibt den Stoffwechselumsatz eines Menschen bezogen auf den Ruheumsatz im Verhältnis zu seinem Körpergewicht. 1 MET entspricht dem Umsatz von 3,5 ml Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute bei Männern, bei Frauen sind es 3,15 ml/kg/min. Eine andere Definition bezeichnet als 1 MET einen Kalorienverbrauch von 4,2 kJ (1 kcal) je Kilogramm Körpergewicht pro Stunde, beides entspricht in etwa dem Ruheumsatz des Körpers. Moderate körperliche Aktivität hat etwa einen Energieverbrauch von 3-6 METs, intensive Anstrengungen hingegen über 6 METs.



Somit sind sitzende Verhaltensweisen von leichter bzw. moderater (1,6 – 2,9 MET) und hoher intensiverer Bewegung (≥ 3 MET) abzugrenzen. Empfehlungen für körperliche Aktivität zielen auf eine moderate Intensität ab, so dass man mindestens leicht außer Atem kommt. Für Kinder und Jugendliche wird empfohlen, dass sie sich mindestens eine Stunde am Tag moderat bis intensiv bewegen (RKI & BZgA, 2008).

Prävalenzen

Insgesamt gehen die Bewegungszeiten bei Kindern und Jugendlichen zurück und die Sitzzeiten nehmen zu. Die von der EU geförderte HELENA-Studie zeigt, dass Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren in Europa im Durchschnitt neun Stunden pro Tag sitzen, das sind

mehr als 70 Prozent ihrer Wachzeit (Ruiz et al., 2011). Sitzen ist meistens eine Ko-Aktivität, denn im Vordergrund steht eine andere eigentliche Zieltätigkeit, die eben im Sitzen ausgeführt wird.

Wichtige Primäraktivitäten bei Kindern und Jugendlichen, die im Sitzen ausgeführt werden, sind Computer- und TV-Konsum, der Schulweg und die Zeit in der Schule (Bucksch & Dreger, 2014; Huber, 2013). Am häufigsten üben Schüler sitzende Tätigkeiten zu Hause, in der Schule oder in der Nachbarschaft aus (Taverno & et al., 2013). Nachfolgend werden einzelne relevante Bereiche vorgestellt.

Bildschirmzeiten

Obwohl die empfohlenen Bildschirmzeiten für Schüler bei 1-2 Stunden pro Tag liegen und diese Medien aus den Kinderzimmern entfernt werden sollten, zeigen speziell für Deutschland die Daten der KiGGS-Studie, dass sich 11-17 Jährige im Durchschnitt zwischen 2,7h/d (Mädchen) und 3,8h/d (Jungen) mit audiovisuellen Medien beschäftigen (Lampert, Sygusch & Schlack, 2007). Dazu zählen Fernsehen, Computerspiele, Social Media und Spielekonsolen. All diese sitzenden Beschäftigungen sind beliebte Freizeitbeschäftigungen von Kindern und Jugendlichen. Medienkonsum erhöht die Sitzzeiten und verdrängt somit andere aktive Beschäftigungen. Die HELENA-Studie zeigte, dass 60 Prozent der europäischen Jugendlichen am Wochenende mehr als zwei Stunden pro Tag fernsehen, wobei Zeiten vor dem Computer oder der Spielkonsole noch nicht mit eingerechnet sind. Bei jungen Kindern gibt es keine Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen in Bezug auf die Zeiten des TV-Konsums. Im Jugendalter verbringen Jungen mehr Zeit vor dem Computer und vor dem Fernseher als Mädchen (Rey-López et al., 2010). Kinder mit niedrigerem Sozialstatus verbringen mehr Zeit vor dem Fernseher als Kinder mit höherem sozialen Status (Brettschneider, 2004). Weiterhin sind bei Kindern, die einen eigenen Fernseher im Kinderzimmer haben, lange Fernsehzeiten wahrscheinlicher (Rey-López et al., 2010; Santaliestra-Pasías et al., 2013). Betrachtet man die vergangenen 40 Jahre, so lässt sich zusammenfassend feststellen, dass Kinder immer früher anfangen fernzusehen. So begannen Kinder 1971 den TV Konsum mit 4 Jahren, 2007 setzte der TV-Konsum bereits im Alter von fünf Monaten ein (Zimmerman, Christakis & Meltzoff, 2007). Interessanterweise korreliert der Fernsehkonsum bei Kindern mit dem Vorliegen von Übergewicht, während Lesen oder die nicht-schulische Computernutzung in keinem Zusammenhang dazu stehen (Sisson, Broyles, Baker & Katzmarzyk, 2011).

Schulweg

Ein immer geringerer Anteil von Kindern legt den Schulweg aktiv (zu Fuß, mit dem Fahrrad) zurück. Häu-

fig werden Kinder mit dem Auto zur Schule gebracht oder fahren mit dem Bus. Für Deutschland zeigt die MoMo-Studie (Motorikmodul der KiGGS-Studie), dass 19,4% der Jugendlichen zu Fuß und 22,2% mit dem Fahrrad zur Schule kommen. Alle anderen kamen auf einem passiven Weg, d.h. mit Roller, Bahn, Bus oder Auto zur Schule. Es konnte kein Zusammenhang zwischen einem aktiven Schulweg und dem relativen Körpergewicht gefunden werden. Dennoch befürworten die Autoren, dass der Schulweg aktiv bestritten wird, da auf diese Weise die Gesundheit möglicherweise positiv beeinflusst wird (Rauner, Schmocker, Reimers, Mess & Woll, 2014).

Schule

Mit dem Schuleintritt nehmen die Sitzzeiten unter Kindern schlagartig zu, die Bewegungszeiten auf der anderen Seite werden geringer. Die Zeiten, die Kinder sitzend in der Schule verbringen, sind ein wichtiger Bestandteil der gesamten Sitzzeit. Es gibt jedoch kaum Studien, die eindeutig zeigen, wie lange genau die nicht aktive Zeit von Kindern in der Schule ist und ob diese in den letzten beiden Jahrzehnten zugenommen hat (Salmon, 2010). Während es eine Vielzahl von Untersuchungen zur Nutzung von Bildschirm-Medien gibt, ist die Datenlage für andere sitzende Aktivitäten eher unzureichend. Eine Untersuchung, die sich auf 9-16-Jährige konzentrierte, ermittelte, dass 60% der gesamten sitzenden Zeit den Nicht-Bildschirmmedien zuzuordnen sind. Der größte Anteil betrifft den Bereich Schule mit 42% sowie soziale Aktivitäten (Gespräche führen) mit 19%. Des Weiteren sind Tätigkeiten wie Essen und der passive Transport mit Auto und ÖPNV an dieser Stelle zu nennen.

Bedingungsfaktoren für eine sitzende Lebensweise im Kindes- und Jugendalter

Derzeit sind korrelative Zusammenhänge zwischen dem sitzenden Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen in folgenden Bereichen bekannt. Beispielsweise steigen die „Sitzzeiten“ mit dem Alter an. Auch gibt es Hinweise, dass Jungen zwar mehr Fernsehen, Mädchen dennoch mehr sitzen. Mehr Sitzen ist auch bei einem niedrigen Sozialstatus und bei Personen mit Migrationshintergrund zu beobachten. Ebenso haben Eltern eine wichtige Bedeutung: dazu zählen Regeln im Umgang mit Medien genauso wie das eigene Vorbild. Gleichsam ist die Anzahl von Medien, insbesondere im Schlafraum des Kindes ausschlaggebend. Schließlich begünstigen Sicherheitsbedenken, Kinder draußen spielen zu lassen, eine sitzende Lebensweise (Bucksch & Dreger, 2014).

Aufstehen – Maßnahmen zur Reduzierung der Sitzzeiten

Projektansätze, die gezielt auf eine Verringerung des inaktiven Verhaltens hinwirken, zielen meistens darauf ab, die Sitzzeiten der Kinder durch verringerten TV-Konsum zu verkürzen; andere adressieren den Schulweg oder Unterbrechungen der Sitzzeiten in der Schule. Die Evaluationsergebnisse dieser Projekte zeigen, dass es möglich ist, die Sitzzeiten von Kindern und Jugendlichen zu reduzieren (Biddle et al., 2011; van Grieken et al., 2012). Interventionen zur allgemeinen Erhöhung der körperlichen Aktivität sind erfolgreicher, wenn die Interventionen auf Theorien der Verhaltensänderung basieren (Salmon et al., 2007). In Bezug auf die Veränderung des inaktiven Verhaltens haben sich vor allem jene Theorien als erfolgreich erwiesen, die mehrere Einflüssebenen auf das Gesundheitsverhalten einbeziehen wie zum Beispiel interpersonelle und politische Faktoren oder die physische Umgebung (Salmon et al., 2011). Besonders erfolgreich sind die Maßnahmen dann, wenn ausschließlich auf die Verringerung und Unterbrechung der Sitzzeiten abgezielt wird und nicht zusätzlich andere Verhaltensänderungen das Ziel der Intervention sind (Steeves et al., 2012).

Empfehlungen für die Schulpraxis

Die Reduzierung von Sitzzeiten ist für die Gesundheitsförderung grundsätzlich sinnvoll. Im Klassenraum kann dieser Forderung mit einer geeigneten Möblierung entsprochen werden: Stehtische bzw. höhenverstellbare Arbeitsplätze, Liegearbeitsplätze in der Grundschule und natürlich verschiedene Sitzgelegenheiten. **Sitzzeiten sollen durch Möblierung, die alternative Arbeitsformen zulassen, reduziert werden.**

Bereits regelmäßige Unterbrechungen des Sitzens haben einen positiven Effekt auf die Gewichtsentwicklung und den allgemeinen Gesundheitszustand. Daher sollte das Sitzen mindestens alle 20 Minuten kurz unterbrochen werden. In der Schule sollte in diesem Sinne jede Unterrichtsstunde durch mindestens ein Bewegungselement unterbrochen werden. Das stärkt zusätzlich die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Die „Transform-Us“ Studie zeigt, dass zweiminütige Unterbrechungen gut in den Schulalltag integriert werden können (Salmon et al., 2011). Lehrer und Schüler bewerten diese kurze aktive Unterbrechung positiv.

Sitzzeiten in der Schule sollen durch Bewegungspausen unterbrochen werden.

Zur Besprechung werden in Klassen oft Stuhlkreise und im Sportunterricht Sitzkreise gebildet. Als Alternative zum Sitzen kann man hier auch einmal einen Stehkreis bilden. Wenn man Themen in kleineren Gruppen



Dr. Katja Aue

Referentin für Wissenstransfer bei der Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

E-Mail: k.aue@pebonline.de

besprechen möchte, kann man das auch im Gehen machen in Anlehnung an einen „philosophischen Spaziergang“.

Besprechungen sollen auch mal im Stehen oder Gehen stattfinden.

Bewegungseinheiten außerhalb des Sportunterrichts sind nicht nur für die Pause sinnvoll. Publikationen zum Thema „Bewegte Schule“ geben eine Vielzahl an Anregungen, wie Bildung und Bewegung verknüpft werden können. So zeigt bspw. das Handbuch „Unterricht in Bewegung“ anhand von Beispielen für die Grundschule, wie Bewegung auch in den Deutsch-, Mathematik- und Sachunterricht sinnvoll eingebracht werden kann (BZgA, 2013).

Sitzzeiten sollen in der Schule durch bewegte Lernformen reduziert werden.

Im Außengelände der Schulen sollten herausfordernde Bewegungslandschaften, Freiräume, aber auch eine Vielzahl an Kleingeräten zu Aktivität einladen. Dabei müssen konventionelle Schulhofgeräte neu gedacht werden (Städtler, 2012). Die Planung dieser Bewegungsräume sollte zusammen mit den Kindern und Jugendlichen erfolgen. Viele Untersuchungen zeigen, dass Maßnahmen dann erfolgreich sind, wenn sie partizipativ entwickelt und umgesetzt werden. Ein vielseitiges Angebot, das in Kooperation mit Vereinen oder von den Schülerinnen und Schülern initiiert bzw. durchgeführt wird, kann den Lern- und Lebensraum Schule bereichern.

Schulen brauchen attraktive Bewegungsorte und -angebote. Diese sollen nicht für die Kinder und Jugendlichen, sondern immer mit ihnen geplant und realisiert werden.

Wege zur Schule sollten, wann immer möglich, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden. Eine erfolgreiche Initiative hierzu ist der „Walking Bus“, bei dem Schulkinder wie ein Linienbus nach Fahrplan fest vereinbarte „Haltestellen“ anlaufen, wobei sie von einem Erwachsenen begleitet werden. So füllt sich der „Walking Bus“ nach und nach und bringt die Kinder sicher zur Schule und nach dem Unterricht wieder nach Hause. Wie verschiedene Modellprojekte in Deutschland zeigen, fördert der „Walking Bus“ nicht nur den aktiven Schulweg, sondern begünstigt auch die Verkehrssicherheit, reduziert Umweltbelastungen und verbessert das Gemeinschaftsleben in sozial benachteiligten Quartieren (Conrad & Bunge, 2014; Brettschneider & Malek, 2005).

Eine Studie, die die Effekte dieses laufenden Busses untersuchte, zeigte, dass Kinder von dem Fußmarsch auf dem Schulweg in Bezug auf das Ausmaß ihrer täglichen Bewegung profitieren. Darüber hinaus wurden Hinweise gefunden, dass der Schulweg zu Fuß die Konzentrationsleistung von Grundschulern über den gesamten Schultvormittag nachhaltig steigern kann (Kehne, 2011).

Schulen sollen für die jüngeren Schülerinnen und Schüler „Walking Busses“ einrichten.

Lehrerinnen und Lehrer sollten in jeder Hinsicht Vorbilder sein und so oft möglich und für sie sinnvoll auf das Sitzen verzichten. Schülerinnen und Schüler müssen für das Thema „Sitzen“ sensibilisiert werden. Überzeugend ist jemand in der Kommunikation, der die Botschaft „Aufstehen“ auch vorlebt. Alle in der Schule sollen sich angesprochen fühlen. Wenn ein ganzes System das Thema „Aufstehen“ ernst nimmt und Ideen zur Umsetzung entwickelt, gibt es bestmögliche Chancen, dass es erfolgreich umgesetzt wird. So sollten Lehrerinnen und Lehrer – wie die Schülerinnen und Schüler – zu Fuß zur Schule kommen, und wenn eine Fahrt mit dem Auto nötig ist, nicht auf dem Schulhof Bewegungsflächen zuparken. Lehrerbesprechungen können auch mal im Stehen stattfinden oder bei längeren Zusammenkünften abwechselnd im Stehen und Sitzen, um die Sitzzeiten deutlich zu reduzieren.

Lehrerinnen und Lehrer sollen die Botschaft „Aufstehen“ kommunizieren und vorleben.

„Aus gesundheits- und bewegungswissenschaftlicher Perspektive ist bedeutsam, dass eine sitzende Lebensweise unabhängig von der körperlichen Aktivität riskant für die Gesundheit ist“ (Buksch & Schlicht, 2014, 20), dennoch kommt dem Sportunterricht in dieser Debatte eine wichtige Bedeutung zu, denn wer aufsteht und nicht stehen bleiben will, braucht anregende Bewegungsideen. Diese können im Sportunterricht gemeinsam erarbeitet werden und dann in den Schulalltag integriert werden.

Im Sportunterricht sollen Ideen für das „Aufstehen“ entwickelt und umgesetzt werden, die das Schulleben bewegter machen.

Fazit

Empirische Befunde zeigen eindeutig, dass die Schule eine der Hauptursachen für den zunehmend sitzenden Lebensstil von Kindern und Jugendlichen ist. Um den Schulalltag jedoch weniger sitzend und nachhaltig bewegter zu gestalten, muss Schule „aufstehen“ und ein Ort der Bewegung werden.

Literatur

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J. et al. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and science in sports and exercise*, 32 (9 Suppl), 498-504.
- Biddle, S. J., O’Connell, S. & Braithwaite, R. E. (2011). Sedentary behaviour interventions in young people: a meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 45 (11), 937-942.
- Brettschneider, W.-D. (2004). *Study on young people’s lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. final report.*



**Stefanie Dreger
(M.A.PH)**

wissenschaftliche
Mitarbeiterin in der
Abteilung Sozialepidemiologie
am Institut für Public
Health und Pflegeforschung
der Universität Bremen

Brettschneider, W.-D. & C. Malek (2005). "Walking Bus"-der aktive Schulweg. *sportunterricht*, 54(12), 368.

Bucksch, J. & Dreger, S. (2014). Sitzendes Verhalten als Risikofaktor im Kindes- und Jugendalter. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 9 (1), 39–46.

Bucksch, J. & Schlicht, W. (2014). Sitzende Lebensweise als ein gesundheitlich riskantes Verhalten. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 65 (1), 15–21.

BZgA. (2013). Unterricht in Bewegung. *Materialien für die Grundschule (1. - 4. Klasse)*. Köln.

Conrad, A. & Bunge, C. (2014). Walkability aus Sicht der Umweltwissenschaft. In J. Bucksch & S. Schneider (Hrsg.), *Walkability. Das Handbuch zur Bewegungsförderung in der Kommune* (S.105–113). Bern: Verlag Hans Huber.

Graf, C., Beneke, R., Bloch, W., Bucksch, J., Dordel, S., Eiser, S. et al. (2013). Vorschläge zur Förderung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 161 (5), 439–446.

Guthold, R., Cowan, M. J., Autenrieth, C. S., Kann, L. & Riley, L. M. (2010). Physical activity and sedentary behavior among schoolchildren: a 34-country comparison. *The Journal of pediatrics*, 157 (1), 43–49.

Huber, G. (2013). „Generation S“. *Moderne Ernährung heute* (1), 1–6.

Huber, G. (2014). Ist Sitzen eine tödliche Aktivität. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 30 (1), 13–16.

Kehne, M. (2011). *Zur Wirkung von Alltagsaktivität auf kognitive Leistungen von Kindern*. (Aachen: Meyer & Meyer.

Lampert, T., Sygusch, R. & Schlack, R. (2007). Nutzung elektronischer Medien im Jugendalter. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 50 (5-6), 643–652.

Pearson, N. & Biddle, Stuart J H. (2011). Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults. A systematic review. *American journal of preventive medicine*, 41 (2), 178–188.

Rauner, A., Schmocker, E., Reimers, A., Mess, F. & Woll, A. (2014). Aktiver Schulweg und relatives Körpergewicht bei Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse der MoMo-Studie. In S. Becker (Hrsg.), *Aktiv und Gesund?* (S. 181–193). Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Rey-Lopez, J. P., Vicente-Rodriguez, G., Biosca, M. & Moreno, L. A. (2008). Sedentary behaviour and obesity development in children and adolescents. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases: NMCD*, 18 (3), 242–251.

Rey-López, J. P., Vicente-Rodriguez, G., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Martinez-Gómez, D., Henauw, S. de et al. (2010). Sedentary

patterns and media availability in European adolescents: The HELENA study. *Preventive medicine*, 51 (1), 50–55.

RKI & BZgA. (2008). *Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. Köln.

Salmon, J., Arundell, L., Hume, C., Brown, H., Hesketh, K., Dunstan, D. W. et al. (2011). A cluster-randomized controlled trial to reduce sedentary behavior and promote physical activity and health of 8-9 year olds: the Transform-Us! study. *BMC public health*, 11, 759.

Salmon, J., Booth, M. L., Phongsavan, P., Murphy, N. & Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic reviews*, 29, 144–159.

Salmon, J. (2010). Novel strategies to promote children's physical activities and reduce sedentary behavior. *Journal of physical activity & health*, 7 Suppl 3, 299-306.

Santaliestra-Pasias, A. M., Mouratidou, T., Verbestel, V., Bammann, K., Molnar, D., Sieri, S. et al. (2013). Physical activity and sedentary behaviour in European children: the IDEFICS study. *Public Health Nutrition*, 1–12.

Sisson, S. B., Broyles, S. T., Baker, B. L. & Katzmarzyk, P. T. (2011). Television, reading, and computer time: correlates of school-day leisure-time sedentary behavior and relationship with overweight in children in the U.S. *Journal of physical activity & health*, 8 Suppl 2, 188-97.

Steeves, J. A., Thompson, D. L., Bassett, D. R., Fitzhugh, E. C. & Raynor, H. A. (2012). A review of different behavior modification strategies designed to reduce sedentary screen behaviors in children. *Journal of obesity*, 2012, 379215.

Städler, H. (2012). Bewegtes Lernen. *Pädagogische Führung. Zeitschrift für Schulleitung und Schulberatung*. 23 (5), 214–217.

Taverno, R. & et al. (2013). Sedentary behaviors in fifth-grade boys and girls: where, with whom, and why? *Childhood obesity (Print)*, 9 (6), 532–539.

van Grieken, A., Ezendam, Nicole P M, Paulis, W. D., van der Wouden, Johannes C & Raat, H. (2012). Primary prevention of overweight in children and adolescents: a meta-analysis of the effectiveness of interventions aiming to decrease sedentary behaviour. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9, 61.

Zimmerman, F. J., Christakis, D. A. & Meltzoff, A. N. (2007). Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 161 (5), 473–479.



Dr. Gerhard Huber
Professor am Institut für Sportwissenschaft der Universität Heidelberg, im Vorstand des DVGS e.V. und der Plattform Ernährung und Bewegung. V.



Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich
Professorin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth, Vorstandsvorsitzende der Plattform Ernährung und Bewegung

E-Mail: ulrike.ungerer-roehrich@uni.bayreuth.de



Filip Mess / Maren Ossig / Alexander Woll

Bewegte Pausengestaltung

Übungs-/Spielesammlung für Lehrer und Schüler

Bewegung fördert Lernen – aus diesem Grundsatz ist das Konzept der bewegten Schule entstanden. Deshalb verfolgt der Hauptaugenmerk des Buches die praktische Umsetzung im Schulalltag. Dies wird in zwei Bausteinen verfolgt:

– **die Bewegungspause (für eine aktive Pause als Unterbrechung des Unterrichts im Klassenzimmer),**

– **die bewegte Pausengestaltung (Bewegung und Spiel in der Mittagspause).**

Zu beiden Bausteinen findet man jeweils eine umfangreiche Übungssammlung.

2014. DIN A5, 160 S. + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-2591-8



Neu!

Bestell-Nr. 2591

€ 21.90

E-Book auf sportfachbuch.de € 17.90

Zum Auftrag des Schulsports: Schulsport ist einzigartig

Heinz Frommel



Heinz Frommel

Zabergäu-Gymnasium
74336 Brackenheim

Auf die wesentlichen Aufgaben des Schulsports angesprochen, kommt mir als Sportlehrer zuallererst der Sportunterricht in den Sinn, d.h. ich differenziere ausdrücklich zwischen den beiden Bereichen Schulsport und Sportunterricht. Letzterer allein hat ein unverwechselbares und herausragendes Alleinstellungsmerkmal: Er benennt und kennzeichnet das einzige Bewegungsfach im Kanon der Schulfächer. Bewegung als elementares Bedürfnis des Menschen sorgt (zumeist) für Freude und Wohlbefinden. Wahrscheinlich sind genau dies die Gründe dafür, dass Schulsport bei zahlreichen Umfragen stets als das Lieblingsfach der Schülerinnen und Schüler genannt wird. Ergo müssen wir diese elementaren Eigenschaften bei allen Überlegungen zu den Kompetenzen und Standards stets im Fokus der Diskussion halten. Sportstunden führen dann zu Freude und Begeisterung bei Kindern und Jugendlichen, wenn sie deren Interessenlage durch Qualität, Dynamik, Abwechslung und Herausforderungen treffen. Dieses ganze Paket, von qualifizierten Lehrkräften mit hohem Einsatz und einer positiven Ausstrahlung und Lebenseinstellung geschnürt, ist die Grundlage für einen erfolgreichen Sportunterricht, an den man sich zeitlebens zurück erinnern kann.

Geradezu kontraproduktiv erscheinen mir daher Unterrichtskonzepte, die durch einen unökonomisch hohen Aufwand an Frage- und Beobachtungsbögen, durch ausschweifende Lehrermonologe und daraus resultierender Langeweile charakterisiert sind; letztendlich führt dies auch zu einem völlig bewegungsarmen Unterricht. Deshalb muss Sportunterricht als Bewegungsfach bewahrt, intensiviert und in seinem Umfang erweitert werden. Er darf nicht Gefahr laufen, neben seinen originären Aufgaben durch zusätzliche Zielsetzungen wie beispielsweise Gesundheitserziehung, Ernährungskunde, Medienerziehung und weitere überlastet zu werden.

Sportunterricht fördert, ganz im Sinne seines in den Bildungsplänen ausgewiesenen Doppelauftrages „Erziehung zum Sport – Erziehung durch Sport“ soziales Verhalten und Kommunikationsfähigkeit. Auch diesbezüglich gibt es kein weiteres Schulfach, in dem junge Menschen durch die Gemeinschaft und Inter-

aktion mit ihresgleichen so gewinnbringend zusammen kommunizieren und zusammen Freude empfinden können. Unterstützt wird dies durch die zahlreichen Schulsportaktivitäten wie Wettkämpfe, Sportausfahrten, Skitage oder Arbeitsgemeinschaften, wengleich letztere in jüngster Zeit deutlich zurück gefahren wurden. Es sind gerade die außerunterrichtlichen Sportaktivitäten, die das Leben an einer Schule maßgeblich prägen, sei es die zielgerichtete Vorbereitung auf die Teilnahme an einem internen Schulturnier oder einem Wettbewerb wie beispielsweise „Jugend trainiert für Olympia“, sei es der regelmäßige Besuch einer Sport-AG, sei es die aktive Umsetzung der „Bewegten Schule“ durch Pausensport oder weitere Aktivitäten – meist sind es sportliche Elemente, durch die Heranwachsende zusammen geführt und gefördert werden.

Sowohl der Sportunterricht als auch der Schulsport tragen in elementarer Weise zur Persönlichkeitsbildung bei. Es ist müßig, an dieser Stelle all die personalen und sozialen Kompetenzen aufzulisten, die unter dem Begriff der Soft Skills das beschreiben, was einen selbstständigen, kritischen und eigenverantwortlich handelnden Menschen ausmacht – ebenso wie seine Fähigkeiten, im Umgang mit seinen Mitmenschen durch Regelakzeptanz, Toleranz, Empathie, Sozialformen zu überzeugen. Im Schulsport wird Fairness und Teamfähigkeit gelehrt und gelebt; im Schulsport lernt das Individuum seine Grenzen auszuloten, zu erkennen und einzuhalten; durch Schulsport wird die Fitness verbessert, werden die motorischen Voraussetzungen verbessert und ein verantwortungsvoller Umgang mit ihnen vermittelt und eingeübt; Sport macht Freu(n)de, Sport fördert das gesellschaftliche Leben, Sport prägt, Sport bildet. Und wieder ist es der Sportunterricht, der einen perfekten Zugang zum Lernen und Einüben solcher Soft Skills bietet. Im Sportunterricht werden sie aktiv und zielgerichtet umgesetzt. Kein zweites Schulfach kann dieses Erfahrungsfeld nur annähernd ersetzen.

Die Bildung eines jungen Menschen, an die auch von außerschulischen Institutionen hohe Erwartungen an die Schule gestellt werden, äußert sich in der Formung eines gesellschaftsfähigen Individuums. Ne-

ben den zuvor besprochenen sozialen Kompetenzen hat vor allem die Ausformung der exekutiven Funktionen gravierende Bedeutung für erfolgreiches Lernen und damit für die Entwicklung der Persönlichkeit. Was erfahrene Praktiker schon über viele Jahre gefühlt und erfahren haben, wird durch zahlreiche Publikationen bestätigt. In jüngster Zeit überschlagen sich geradezu die Berichte und Forschungsergebnisse über positive Auswirkungen von sportlicher Bewegung auf die kognitiven Leistungsmerkmale. Durch eine systematische Vermittlung insbesondere der Sportspiele lassen sich Bereiche wie die emotionale Regulation, die Impulskontrolle, die Prioritätensteuerung oder die Aufmerksamkeitssteuerung signifikant verbessern. Es ist höchst bedauerlich, dass sich Bildungspolitiker und Eltern (!) diese Erkenntnisse nicht wirklich zu eigen machen und damit einen massiven Ausbau des Schulsports vorantreiben.

Wenn wir Kompetenzen nach Klafki als die Fähigkeit und Fertigkeit betrachten, in einem genannten Gebiet Probleme zu lösen, dann ist es unabdingbar, über die volitionalen Elemente im Schulsport zu reflektieren. In der Auseinandersetzung mit einer anspruchsvollen Aufgabe, mit einem realen Konkurrenten, einfach mit einer Herausforderung, lassen sich Initiative und Willensbildung aufs Beste verbessern. Nur die direkte persönliche Begegnung, im Gegensatz zu den Trugbildern in einer virtuellen Computerwelt, fördert Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen und – wenn sich nicht der sofortige Erfolg einstellt – ebenso die Frustrationstoleranz. Man nenne mir eine bessere Trainingsmöglichkeit diesbezüglich als den Schulsport.

Für Praktiker eine Selbstverständlichkeit ist die Tatsache, dass durch Schulsport sportliche Techniken und damit Kulturtechniken weiter gegeben werden. Was wäre guter Sportunterricht ohne die Elemente des Gerätturnens, ohne leichtathletische Disziplinen, ohne verschiedene Schwimmsportarten, kurz gesagt, ohne die traditionellen Schulsportarten. Wenn ich das Schülerinteresse über meine vielen Jahre als

Lehrkraft richtig interpretiere, dann sind es genau diese Basics, die für Heranwachsende den Sportunterricht ausmachen. Sie wollen den „richtigen Sport“ – selbstverständlich auf ihre Fähigkeiten und Voraussetzungen didaktisch reduziert. Und so wie all die anderen Unterrichtsfächer muss auch Schulsport, zumindest an weiterführenden Schulen, die Grundlage bieten, um anschließend erfolgreich eine Berufsausbildung mit sportlicher Orientierung einzuschlagen. Damit möchte ich keineswegs einem eingeschränkten, nur auf bestimmte Sportarten ausgerichteten und damit konservativen Sportunterricht das Wort reden. Trends haben genauso ihre Berechtigung und dürfen nicht aus dem Schulalltag ausgeklammert werden. So motivierend, so attraktiv, so abwechslungsreich Trends auch sein mögen, sie kommen und sie gehen, meist schneller als erwartet. Grundlagen bildend sind sie nicht immer. Deshalb muss im Schulsport ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Basis- und Ergänzungsangeboten gewährleistet bleiben.

Was außer Schulsport bietet so kompakt diese vielschichtigen Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung? Wo werden gleichzeitig körperliche Grundlagen und soziale, personale und fachliche Kompetenzen geschult, die bei der überwiegenden Mehrzahl der Heranwachsenden zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen und somit zur Ausprägung eines positiven Selbstbildes führen? Wer noch immer der irrigen Meinung ist, im Schulsport kürzen oder gar streichen zu müssen, hat nicht begriffen, dass Sportunterricht und Schulsport Bildung auf höchstem Niveau sind.

„Schulsport ist mehr als nur ein Unterrichtsfach.“ (Marianne Schultz-Hector, ehem. Kultusministerin in Baden-Württemberg, in: *Der Sport*, 1996) – „Bildung braucht Bewegung“ (Andreas Stoch, Kultusminister in BW, in: *FOSS-Newsletter*, 27. August 2013) – „Schulsport ist einzigartig.“ (Heinz Frommel)



Norbert Fessler / Albrecht Hummel / Günter Stibbe (Hrsg.)

Handbuch Schulsport

Sport, Spiel und Bewegung gehören wie selbstverständlich zur Institution Schule. Der Sportunterricht ist über alle Klassenstufen, Schulstufen und Schulformen hinweg fest im schulischen Alltag verankert. Dieses Handbuch will deshalb eine Übersicht grundsätzlicher Themenstellungen des Schulsports vorstellen. Es wendet sich an Fachkollegen, Multiplikatoren in der Schul- und Sportselbstverwaltung, Sportlehrkräfte sowie Trainer und Übungsleiter in den Sportorganisationen, die sich mit Schulsport befassen. Für alle Sportstudierenden kann dieses Handbuch als Studienbuch dienen, für Sportstudierende der Lehramtsstudiengänge ist es darüber hinaus auch als Grundlagenwerk für die Examensvorbereitung hilfreich.

2010. DIN A5, 580 Seiten, ISBN 978-3-7780-4760-6

Bestell-Nr. 4760 € 34,90
E-Book auf sportfachbuch.de € 27,90

Der Sportlehrer Manfred von Richthofen – ein Nachruf

Am 1. Mai 2014 ist Manfred von Richthofen, Ehrenpräsident des Deutschen Olympischen Sportbundes und des Landessportbundes Berlin, im Alter von 80 Jahren verstorben. In Nachrufen werden seine außerordentlichen Verdienste für den deutschen Sport, in der Sportpolitik und Verbandsführung, beim Gelingen der Sporteinheit sowie seiner kompetenten und erfolgreichen Förderung des Leistungssports und des „Sports für Alle“ gewürdigt.

Manfred von Richthofen war von Beruf Sportlehrer, damit ohne Zweifel der ‚sportlichste‘ Präsident in der Geschichte des Deutschen Sportbundes.

Während seiner Schulzeit auf Schloss Salem und in St. Goarshausen begeisterte er sich für die Pädagogik Kurt Hahns, der Sport und Spiel als Teil einer ganzheitlichen Erziehung in den Schulalltag brachte und zur Mündigkeit und Selbstverwaltung aufforderte. Ein zentrales Fach war Hockey, so wurde Manfred von Richthofen ambitionierter und talentierter Hockeyspieler, der es mit seinen Schulmannschaften bis zur Vizemeisterschaft in Rheinland-Pfalz schaffte. Nach dem Abitur ging er nach Berlin zum von Peter Goedel geleiteten Sportinstitut der Freien Universität. Als Zweitfach belegte er Sozialarbeit, damals noch eine ungewöhnliche Kombination. Als Fachlehrer der FU für Hockey und Gymnastik verdiente er sein erstes Geld und ging seinen Hockeyambitionen nach, die ihn als Spieler und Trainer des HC Argo und dann des BSC bis in die Oberliga führten. 1961 wurde er als Lehrer für Sport und Politische Weltkunde am renommierten Canisius-Kolleg in Berlin angestellt. Fachbereichsleiter war Pater Glorius, der sich mit den Schülern des CK 1968 an den Jugendvorführungen des Deutschen Turnfestes im Olympiastadion beteiligte. Der Studentenprotest erreichte auch das Jesuitenkolleg und Manfred von Richthofen, der nebenbei noch Landesvorsitzender der Jungen Union war. Im Berliner Hockey-Verband trainierte er die Stadtmannschaft und gehörte als Sportwart zum Vorstand. 1968 wurde er als Beisitzer in den Vorstand des Sportverbandes Berlin, des heutigen Landessportbundes, gewählt. Ich traf mit ihm als Vorstandsmitglied der Sportjugend zum ersten Mal bei der Landesauswahl für das Olympische Jugendlager 1968 im Poststadion zusammen. Wir waren beide



Manfred von Richthofen beim ‚Volksturntag‘ der Trimm-Aktion 1970 in Berlin-Charlottenburg mit dem Sportjugend-Vorsitzenden Peter Brennecke (re.) und Bezirksstadtrat Hans-Peter Fahrn (li.).
Foto: Nippe

als Kampfrichter im Kastensprung eingesetzt. Er war streng und es gab bei der Grätsche sofort Punktabzüge, wenn Sprung und Stand ihm missfielen: „Mit diesen krummen Beinen kann der doch nicht nach Mexiko fahren“, war sein Kommentar. Wir haben dann mehr als 40 Jahre ehren- und auch hauptamtlich zusammengearbeitet, als Direktor und Präsident hat er die Sportjugend tatkräftig unterstützt und auch den Bundeswettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ in den Anfangsjahren mit angeschoben. Als Sportlehrer schlug sein Herz für alle Sportarten, besonders für die Aktiven, weniger für die Funktionäre. So manch einem arbeitslosen Sportler oder Sportlehrer hat er durch seine vielfältigen Kontakte eine Anstellung verschafft. Gute Leute, eigentlich die Besten, hat er an die von ihm gegründete Sport- schule geholt und Berlin zu einem Zentrum der Übungsleiter- und später auch Trainerausbildung gemacht. Namen wie Olaf Lawrenz, Jürgen Zander und Hermann Klose haben auch im Sportlehrerverband noch einen guten Klang. Selbst hielt er sich durch Laufen, Radfahren und Skifahren fit. Von einem Hausunfall vor Weihnachten hat er sich nicht mehr richtig erholt und verstarb wenige Wochen nach seinem 80. Geburtstag, den er noch mit 200 Freunden aus der Welt des Sports und der Politik in Berlin begehen konnte.

Manfred Nippe

bis 2006 in der Geschäftsführung des LSB Berlin tätig, seit 2005 Vizepräsident des Forums für Sportgeschichte.

Buchbesprechung

Zusammengestellt von Norbert Schulz, Marderweg 55, 50259 Pulheim

Hildebrandt-Stramann, R., Laging, R. & Moegling, K. (Hrsg.) (2013).

Körper, Bewegung und Schule.

Teil 1: Theorie, Forschung, Diskussion. 263 S., 29,80 €;

Teil 2: Schulprofile bewegter Schulen und Praxis bewegten Lernens. 195 S., 26,80 €.

Immenhausen: Prolog Verlag.

Die Herausgeber beschäftigen sich mit dem Thema „Körper, Bewegung und Schule“. Dabei legen sie offen, dass gerade die Thematik der leiblichen Bildung selten in der Erziehungswissenschaft bzw. Schulpädagogik bearbeitet wird. Um dieses Desiderat zu füllen, legen sie zwei Bände vor. Im ersten Band schaffen sie eine theoretische Grundlage aus bewegungssoziologischer, anthropologischer und pädagogischer Sicht. Im zweiten Band erfolgt eine schulpraktische Aufarbeitung des Themas. Dies gelingt durch zahlreiche Beispiele aus erfolgreichen Schul- und Unterrichtsversuchen.

Teil 1 – Theorie, Forschung und Diskussion

Nach einer kurzen Einführung in die Thematik durch die Herausgeber wird eine ungewöhnliche, aber dennoch interessante Form der Stellungnahme von Jürgen Funke-Wieneke gewählt. Das geführte E-Mail-Interview beleuchtet die Problematik des Sich-Bewegens als Aufgabe der gesamten Schule und ihrer Organisation bzw. Curricula. Dabei ist gerade der Wechsel von Frage und Antwort eine für den Leser erfrischende Form.

Der theoretische Zugang zum Thema „Körper, Bewegung und Schule“ erfolgt durch Beiträge zu folgenden Themen:

Wie viel Körper braucht die Bildung? fragt Anke Abraham. In ihrem Beitrag greift sie zentrale Kritikpunkte auf, die gegen eine technokratische Bildungsreform bzw. die Versuche von schematisierten Lernoptimierungsprogrammen sprechen. Dies gelingt ihr über eine bildungstheoretische Diskussion bzw. eine körper-leib-theoretische Argumentation. Sie zeigt, dass die Einführung der Sinne und des Körpers in den Bildungsprozess zu einer anderen Sicht auf den Menschen führt und andere Bildungskonzepte erfordert.

Christian Rittelmeyer beschäftigt sich in seinem Beitrag mit dem Thema der leiblichen Erfahrung und des Lernens. Er geht dabei der Frage nach, welche Bedeutung der Körper bzw. die Leiblichkeit für den menschlichen Bildungsprozess hat. Vor dem Hintergrund der zahlreichen empirischen Untersuchungen bzw. der philosophisch-anthropologischen Diskurse entwickelt er eine

praxisnahe Bildungstheorie des Leibes. Am Beispiel der Sinnesbildung wird dargestellt, wie sowohl eine geistes- als auch erfahrungswissenschaftlich orientierte Theorie aussehen könnte.

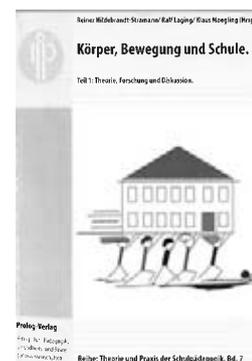
Bewegungsaktivierung im Kontext von Schulkultur beleuchten Reiner Hildebrandt-Stramann und Ralf Laging in ihrem Beitrag. Dazu stellen sie die vorliegenden konzeptionellen Ansätze zur Bewegten Schule vor und vertiefen den Gedanken der Bewegungsaktivierung am Beispiel der Bewegten Schulkultur. Das aus der Schule heraus entwickelte Schulkonzept wird ergänzt mit dem Beitrag von Antje Klinge zum Stellenwert vom Tanz und kultureller Bildung in der Schule. Die außerschulische Konzeption zur kulturellen Bildung findet zunehmend an den Schulen Beachtung. Die Autorin zeichnet die Entwicklung von Tanz in Schulen als Teilbereich kultureller Bildung nach, indem sie wesentliche Ansätze und Ergebnisse des noch jungen Praxisfeldes darstellt und offene Forschungsfragen skizziert.

Die sieben aktuellen Forschungsbeiträge skizzieren Ergebnisse aus dem Projekt StuBSS – Studie zur Entwicklung von Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule, dem Bereich Ganztagschule und Sportverein sowie dem Bereich der informellen Bildung im Schulalltag und dem Zusammenhang von Sport, Körperzufriedenheit, emotionalem Befinden und Schulengagement in der frühen Adoleszenz.

Empirische Ergebnisse der StuBSS-Studie (Laging) beleuchten, wie es Ganztagschulen gelingt, Bewegung, Spiel und Sport in den Schulalltag einzubeziehen. Dieser Beitrag verdeutlicht, dass die Integration von Bewegung in den Schulalltag häufig von der Schulform und dem Gebundenheitsgrad der Ganztagschule abhängig ist und über unterschiedliche Umsetzungsstrategien etabliert werden kann.

Die Ergebnisse aus der Analyse der Zeit- und Raumkonzepte der beteiligten Schulen werden im Beitrag von Hildebrandt-Stramann zusammengefasst. Die Frage, welche Lernkulturen in Ganztagschulen existieren, wird differenziert beantwortet und an einzelnen Schulporträts veranschaulicht. Das Zeitkonzept beschreibt die eine Seite der Struktur des Lehrens und Lernens. Das Raumkonzept betrachtet die Nutzungsmöglichkeiten der unterschiedlichen Örtlichkeiten, die eine Schule zu bieten hat (Sporthalle, Klassenräume, Pausenhof usw.).

Die Auswirkungen der Ganztagschule auf die Sportaktivitäten von Kindern und Jugendlichen werden in einem Beitrag von Züchner/Arnoldt untersucht. Das ambivalente Ergebnis beleuchtet die Verlagerungs- und



Abbaueffekte, den Anwerbeeffekt und den Kompensationseffekt, der durch Bewegungsangebote in der Ganztagschule entsteht. Heim/Prohl/Bob legen in ihrem Beitrag den Untersuchungsschwerpunkt auf die Auswirkungen der Kooperation von Schulen und Vereinen auf die Teilnahme der Kinder und Jugendlichen am organisierten Sport. Gleichzeitig erfassen sie die Nutzung und Bewertung der Ganztagsangebote aus Schülersicht.

Der Bereich des informellen Lernens wird durch eine Untersuchung von Maud Hietzge zur Interaktion auf dem Schulhof, Urban Education und dem Stellenwert unangeleiteter Bewegungsanlässe im Schulalltag und durch den Beitrag von Ahmet Derecik zu informellen Tätigkeiten von Heranwachsenden in den Pausen von Ganztagschulen beschrieben. Abgerundet wird der Forschungsteil durch den Beitrag zum Zusammenhang zwischen Sport und Körperzufriedenheit bzw. emotionalem Befinden (Raufelder/Ittel).

Die im Band vorgestellten Diskussionsbeiträge greifen verschiedene Problembereiche wie Essstörungen (Gugutzer), körperlichen Missbrauch in der Schule (Hafenecker), Gender und Körper (Sobiech) sowie Körperkult(uren) (Niekreuz/Witte) auf. Gerade diese Diskussionen wurden in Verbindung mit dem Thema „Körper, Bewegung und Schule“ zu wenig geführt und ergänzen bzw. bereichern die Auseinandersetzung zu dieser Thematik. Neben neuen Gewaltformen, die in der Schule auftreten, wird die Rolle der Schulstrukturen bei der Entstehung von Essstörungen beleuchtet. Aus der Perspektive der Jugendsoziologie wird die Bedeutung von Körperbildern, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit betonen, erörtert. Im letzten Diskussionsbeitrag wird die Rolle von Sportlehrkräften als Sozialisationsagenten hinterfragt.

Teil 2 – Schulprofile bewegter Schulen und Praxis bewegten Lernens

Der zweite Band beschäftigt sich mit schulpraktischen Beispielen zum Thema. Vier erfolgreiche Beispiele für die bewegte Schule werden vorgestellt. Jede vorgestellte Schule besitzt einen anderen Schwerpunkt. So zeigt das Beispiel der Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover, wie ein bewegtes Schulprofil mit dem Schwerpunkt Bewegung und Gesundheit entwickelt und umgesetzt werden kann. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf die gesundheitliche Perspektive der Lehrkräfte gerichtet. Die zentrale Rolle der Lehrkräfte für gelingende Lehr- und Lernprozesse wird hervorgehoben und als Voraussetzung für erfolgreiche Veränderungsprozesse in der Schule in den Mittelpunkt gestellt.

Das Beispiel der Glocksee Schule stellt die wesentlichen pädagogischen Merkmale ihres Schulkonzeptes heraus und beschreibt die integralen Aspekte von Bewegung und Körperlichkeit in ihrer pädagogischen Praxis. Folgende Aspekte werden u.a. im Beitrag aufgegriffen: das Individuum im Mittelpunkt der pädagogischen Arbeit, das Kinderkollektiv in seiner Bedeutung für soziale Erfahrungen, die Schule als Bewegungs-

raum, Lernen mit und Lernen durch Bewegung, die Schule als Lernraum, sinnvoll lernen, verstehen lernen bzw. das Raum- und Zeitkonzept der Schule.

Die Sophie-Scholl-Schule aus Gießen wird unter dem Aspekt der inklusiven Schule beschrieben. Inklusion wird dabei nicht nur als Aufgabe verstanden, sondern vielmehr als schulischer Entwicklungsschwerpunkt in der Profilbildung im Schulkonzept. Am Beispiel von Bewegung, Spiel und Sport wird das Unterrichts- und Erziehungsverständnis deutlich gemacht.

Das Lise-Meitner-Gymnasium in Böblingen greift den Entwicklungsverlauf seiner Schulprofilbildung auf. Im Beitrag werden der Weg vom Leitbildprozess zum pädagogischen Profil und seine Auswirkungen auf das Schulcurriculum beschrieben.

Authentisch wirken diese Beiträge gerade deshalb, weil die Autoren und Autorinnen alle selbst in diesen Schulen arbeiten und das Schulleben mitgestalten.

Eine Vielzahl von Beispielen gibt es zum Bereich des bewegten Lernens. Bewegtes Lernen im Mathematik- und Deutschunterricht in der Grundschule, Beispiele für erfolgreiches Werkstattlernen, Möglichkeiten der Umsetzung eines mobilen Klassenzimmers oder die Chancen für soziales Lernen in einer Leichtkontakt-Boxsport-AG. Daneben werden unter strukturellen Gesichtspunkten Aspekte für eine bewegte Schulentwicklung vorgestellt. Es finden sich Beiträge zur Gestaltung von (Trend-)Sporträumen in Ganztagschulen, dem bewegten Unterricht als Mittel der Umsetzung einer erzieherischen Leitidee des Schulkonzeptes und der Rolle des Theaters als Teil der kulturellen Schulentwicklung. Verschiedene Beiträge befassen sich mit Projektideen im Rahmen der bewegten Schule. Die Konzipierung, Durchführung und Auswertung eines schulischen Gesundheitstages wird vorgestellt. Anhand eines Tanzprojektes werden die Rahmenbedingungen für kreative Prozesse erarbeitet.

Allen Beiträgen ist eigen, dass sie einen Einblick in eine bewegungs- und körperorientierte Schulpraxis geben. Die Vielfältigkeit der Zugänge ist gerade für Lehrende in der Schulpraxis von besonderem Interesse. Insofern bietet der Band zahlreiche Anregungen für die Gestaltung einer bewegten Schule.

Fazit:

Beide Bände bearbeiten einen thematischen Schwerpunkt, der in der bisherigen erziehungswissenschaftlichen und schulpädagogischen Diskussion und Praxis zu wenig Beachtung findet. Für den Leser eröffnen die Autoren sowohl einen vielfältigen theoretischen Zugang zum Thema Körper, Bewegung und Schule (Band 1) als auch einen reichen praxisorientierten Erfahrungsschatz (Band 2).

Dieses Buch erweitert sicherlich die Diskussion innerhalb der Sportpädagogik und ist für (Sport-)Lehrende empfehlenswert, die sich über das Thema Körper, Bewegung und Schule informieren wollen.

Jens Keyßner



Literatur- Dokumentationen

Zusammengestellt von Norbert Schulz, Marderweg 55, 50259 Pulheim

Mühlbauer, Th., Roth, R., Kibele, A., Behm, D.G. & Granacher, U. (2013):

Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Praktische Umsetzung und theoretische Grundlagen (Reihe Praxisideen, Band 58).
Schorndorf: Hofmann-Verlag, 192 S., € 17,90.

Fünf ausgewiesene Trainings- und Bewegungs-Wissenschaftler sind Autoren dieses Bandes in der Reihe Praxisideen, die u. a. für umfassende Theorieanteile zur jeweiligen Praxis-Thematik steht. Das gilt auch für dieses Fachbuch, zumal die Autoren fundierte *Grundlagen-Kenntnisse* bei Sportfachkräften in Schule, Verein und Sportstudio als unerlässliche Voraussetzung für die „fachmännisch angeleitete Durchführung“ eines systematischen Krafttrainings ansehen, besonders bei Kindern (Empfehlung: ab dem 7./8. Lebensjahr) und Jugendlichen (vgl. S. 7). Thematisiert werden Kennzeichen des körperlichen Zustands und der Entwicklung von Kraft, die Erfassung der Dimensionen von Kraftfähigkeit (z.B. durch standardisierte sportmotorische Tests), die vielfältigen Wirkungen von Krafttraining (z.B. auf die einzelnen Dimensionen der Kraft, auf Bewegungsfertigkeiten und auf Komponenten der Gesundheit) sowie verantwortliche Mechanismen (neuronal und muskuläre) zur Erklärung von Auswirkungen des Krafttrainings, jeweils bezogen auf das Kindes- und Jugendalter.

Das sich anschließende „Kernstück des Buches“ enthält zunächst umfangreiche *allgemeine Trainingshinweise*, z.B. zum Auf- und Entwärmen, zu Belastungsnormen in Abhängigkeit vom Wachstums-, Reifungs- und Entwicklungsstand, zu den Vor- und Nachteilen der einzelnen Trainingsgeräte sowie zur Verletzungsprophylaxe.

In der nachfolgenden „praktischen Umsetzung“ werden konkrete Übungsbeispiele für ein Krafttraining an *Maschinen* (altersgerecht entwickelt oder entsprechend modifiziert!), mit *Freihanteln* (Kurz- und Langhanteln), mit *Zusatzgeräten* (z.B. elastische Bänder, verschiedene Bälle, Hand- und Kleingeräte, Turngeräte) und mit dem *eigenen Körpergewicht* sowie als kindergerechte *Sprungkraftübungen* beschrieben, wobei die drei zuletzt genannten Übungsgruppen als „Für den Schul-/Vereinsport empfohlen“ (S. 62) charakterisiert werden. Insgesamt sind es über 100 Übungen, die nahezu gleichmäßig auf die fünf Übungsgruppen verteilt werden. Innerhalb dieser Gruppen wird grundsätzlich in Ganzkörperübungen, Übungen für den Oberkörper und Übungen für den Unterkörper unterschieden; die beiden Letzten werden noch weiter nach wesentlichen Muskelgruppen gegliedert. Zusammenfassende Übersichten ermöglichen eine rasche Orientierung und den schnellen Zugriff auf geeignete Übungen für spezielle Trainingsziele. Die einzelnen Übungen werden ausführlich beschrieben (je Übung eine Seite). Dies geschieht grundsätzlich durch zwei Fotos (Ausgangs- und Umkehrstellung), durch Aussagen zur Positionierung und Ausführung, durch ergänzende Hinweise für die Übenden, durch die Auflistung beanspruchter Muskeln und ggf. durch Verweise auf mögliche Variationen.

Fazit: Die Verwendung des vorliegenden Buches gibt Lehrern, Übungsleitern und Trainern die Möglichkeit, ein zielgerichtetes Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen wirkungsvoll und sicher durchzuführen (vgl. S. 7). Hierzu trägt auch der informative Theorieteil als ein zweites „Kernstück“ des Buches bei.

H.-J. Engler

www.sportfachbuch.de

Nachrichten und Informationen

**Dr. Thomas Borchert, Universität Potsdam, Humanwissenschaftliche Fakultät,
Karl-Liebknecht-Str. 24/25, 14476 Potsdam**

Unterrichtsmaterialien Sport

Auf der Onlineplattform Lehrer-Online findet sich eine umfangreiche Sammlung von Unterrichtseinheiten, Unterrichtsmaterialien, Arbeitsblättern, Fachmedienrezensionen, interessanten Links sowie Hinweisen zum Unterrichten mit digitalen Medien. Dies betrifft nicht nur den Sportunterricht, sondern alle Fächer! Aktuell finden sich z.B. fächerübergreifende Kurzeinheiten zur WM 2014, in denen die Veranstaltung selbst aber auch das Gastgeberland Brasilien aus unterschiedlichen thematischen Blickwinkeln betrachtet wird. Weitere Informationen finden Sie unter www.lehrer-online.de



Sportpädagogisches Nachschlagewerk und Diskussionsforum

Wer Interesse daran hat, schulübergreifend mit anderen Kollegen/innen in Diskussion zu bleiben, Anregungen zu bekommen und zu geben, ist aufgefordert, bei dem Projekt [Sportpäd@gogik online](mailto:Sportpäd@gogikonline.de) mitzumachen. Vorschläge zur Praxis des Sportunterrichts sind ebenso willkommen wie Beiträge zu Grundfragen der Sportpädagogik. (Auch Unterrichtsentwürfe von Referendaren, Seminar- und Exmatsarbeiten, schulinterne Lehrpläne etc.) Neben einem umfangreichen Beitragsarchiv gibt es unter Medientipps außerdem eine Übersicht zu Buchbesprechungen, Zeitschriften, Software und Lehrvideos im Internet. Weitere Informationen finden Sie unter www.sportpaedagogik-online.de



Die schnelle Sportstunde

Für alle Lehrerinnen und Lehrer, die heute noch nicht wissen, was sie morgen in ihrem Sportunterricht machen wollen, gibt es unter www.die-schnelle-sportstunde.de Anregungen aus der Praxis für die Praxis sowie Tipps und Infos rund um den Schulsport. Neben einer TopTen-Liste der zehn beliebtesten Unterrichtsentwürfe finden sich auf der Website Hinweise zu Sportstunden im Netz (Unterrichtsentwürfe), den Themen Fitness und Gesundheit sowie dem Thema Regelkunde der großen Sportspiele. Weiterhin ist eine umfangreiche, alphabetisch geordnete Spielesammlung vorhanden, die in weiten Teilen mit praktischen Zeichnungen zur Erklärung hinterlegt ist. Alle Inhalte sind frei verfügbar und lassen sich kostenlos herunterladen.



Sichere Schule

Unter Herausgeberschaft der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ist das Internetportal „Sichere Schule“ entstanden. Auf der Website finden sich Vielzahl nützlicher Hinweise, die sowohl für das Schulgebäude selbst (z. B. Barrierefreiheit, Bewegte Schule usw.) als auch speziell für die Gestaltung der Außenflächen und der Sporthalle gelten. Für die Letztgenannte sind ausführlich und gut bebildert Sicherheitshinweise und -richtlinien für Umkleide- und Geräteräume sowie fest installierte und mobile Sportgeräte aufgeführt.

Das Portal Sichere Schule ist die Weiterentwicklung eines Angebots der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (2003 - 2014). Die Informationen basieren aus diesem Grund noch auf den landesspezifischen Anforderungen des Landes Nordrhein-Westfalen und werden zurzeit überarbeitet. Bitte berücksichtigen Sie deshalb die landesspezifischen Anforderungen Ihres Bundeslandes.

Weitere Informationen gibt es unter www.sichere-schule.de



Schulportal.de – Unterrichtsmaterialien für Lehrer (ENG)

Etwa 300.000 Lehrkräfte haben sich bisher bei schulportal.de registriert. Das Onlineportal bietet, differenziert nach Bundesland, Lehrerinnen und Lehrern sowie Refereendarinnen und Referendaren aller Fächer vielfältige Unterrichtsmaterialien, Unterrichtsentwürfe, Musterstunden, Schulaufgaben, Klausuren und Kurzaufgaben. Einfach registrieren und das Angebot nutzen.

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.schulportal.de



Best Practise Videos für den Sportunterricht

Unter dem Link www.sports-media.org sind eine Vielzahl englischsprachiger Lehrvideos für den Sportunterricht hinterlegt. Die Videos decken sowohl die großen Sportspiele ab, als auch die Rückschlagspiele sowie kleine Spiele, die im Sportunterricht relevant sind. Zudem werden weitere Sportarten wie Bike Trial, Windsurf, Wasser Polo und Rope Skipping angeboten.

Weitere Informationen unter www.erasmusplus.de/erasmus/bildungsbereiche/sport/



EU-Programm „Erasmus +“

Bundesbildungsministerin Johanna Wanka, Bundesjugendministerin Manuela Schwesig, EU-Bildungskommissarin Androulla Vassiliou und die Präsidentin der Kultusministerkonferenz Sylvia Löhrmann haben in Berlin den Auftakt von „Erasmus+“ gefeiert. Das EU-Programm für allgemeine und berufliche Bildung, Jugend und Sport hat eine Laufzeit von sieben Jahren und ist mit einem Budget in Höhe von etwa 14,8 Milliarden Euro ausgestattet. Erasmus+ löst das „Programm für Lebenslanges Lernen“ ab (2007-2013). Es bündelt die bisherigen nonformalen und formalen Bildungsprogramme der EU. Dabei wird auch das Programm „Jugend in Aktion“ integriert. Mehr als vier Millionen Menschen in Europa, insbesondere Schülerinnen und Studierende, Auszubildende, Lehrkräfte und junge Freiwillige, sollen in seiner Laufzeit bis 2020 Stipendien und Zuschüsse für einen Aufenthalt zu Lernzwecken im Ausland erhalten. Weitere Informationen unter www.lsb.niedersachsen.de (Stichwort: Bildungsportal).

**Zehn Jahre Deutscher Schulsportpreis: dsj veröffentlicht Broschüre**

Der Deutsche Schulsportpreis des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Deutschen Sportjugend (dsj) existiert seit mittlerweile zehn Jahren: Erstmals wurde er im Schuljahr 2003/2004 unter dem Motto „Schulsport bewegt Schule“ vom damaligen Deutschen Sportbund (DSB) und der dsj ausgeschrieben. Im Juni dieses Jahres erfolgt die insgesamt achte Verleihung, nachdem der Vergabemodus von zuerst ein-

mal pro Jahr auf einen zweijährigen Turnus umgestellt wurde. Aus Anlass des zehnjährigen Bestehens hat die dsj jetzt eine 80-seitige Broschüre erstellt. Das Heft zeichnet u. a. die Entstehung des Deutschen Schulsportpreises nach, gibt Auskünfte über die Bewerberschulen nach Bundesländern, Schulformen oder Schultypen und porträtiert die Siegerschulen der Jahre 2007 bis 2012, nachdem bereits im Jahre 2007 eine erste Dokumentation mit den bis dahin siegreichen Schulen von der dsj erstellt worden war.

Die Schrift, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, kann kostenlos per E-Mail angefordert werden unter bestellungen@dsj.de

Die Preisträger des Deutschen Schulsportpreises 2013/2014 stehen fest

Mehr als 60 Schulen aus zwölf Bundesländern haben sich für den diesjährigen Deutschen Schulsportpreis des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Deutschen Sportjugend (dsj) beworben. Eine Jury aus Expertinnen und Experten des DOSB und der dsj, der Kommission „Sport“ der Kultusministerkonferenz sowie der Wissenschaft hat aus den qualitativ hochwertigen Bewerbungen von Gymnasien, Grundschulen und Förderschulen am 7. April in Berlin drei Preisträger für den Deutschen Schulsportpreis sowie einen Preisträger für den Sonderpreis ermittelt.

Die Sieger werden bei der Verleihung des Deutschen Schulsportpreises 2013/2014 und des Sonderpreises am 23. Juni in Berlin bekannt gegeben. Erst dann erfahren auch die ausgewählten und eingeladenen Schulen ihre tatsächliche Platzierung.



2014. 17 x 24 cm, 176 Seiten
ISBN 978-3-7780-7032-1
Bestell-Nr. 7032 € 21.90
E-Book auf sportfachbuch.de € 17.90

Markus Humer

Bewegungslernen in Prävention, Training, Therapie und Rehabilitation

Erkenntnisse aus der Motorikforschung zur Steigerung der Effizienz im motorischen Lernen

Die Frage wie Bewegungen am besten gelehrt und gelernt werden, ist Gegenstand aktueller Forschungsbemühungen. Dieser neue Band fasst Erkenntnisse aus der Motorikforschung zusammen und beinhaltet neben theoretischer Überlegungen auch zahlreiche praktische Umsetzungen für Prävention, Training, Therapie und Rehabilitation.

Neu!

Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband

Landesverband Hessen

Liebe Mitglieder, aufgrund des E-Journals wurde in diesem Jahr der Einzug der Mitgliedsbeiträge etwas später vorgenommen. Zwischenzeitlich ist der Bankeinzug erfolgt. Leider musste festgestellt werden, dass einige Mitglieder ihre Bankdaten nicht aktualisiert hatten. Rückbuchungen können dazu führen, dass durch die Bank Gebühren erhoben werden, die vermeidbar sind.

Deshalb die Bitte: Teilen Sie alle Änderungen (Name, Anschrift, Email-Adresse, Bankverbindung) möglichst umgehend mit und zwar an DSLV-Geschäftsstelle, LV Hessen, Im Senser 5, 35463 Fernwald, Tel. 06404-4626, Email-Adresse: stuendl.dslv@t-online.de

Für eine schnelle Kommunikation ist die aktuelle Email-Adresse wichtig, insbesondere auch für Bezieher des E-Journals.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage www.dslv-hessen.de über aktuelle und wichtige Mitteilungen. Vielen Dank für Ihr Entgegenkommen.

(Geschäftsstelle)

Einladung zum 15. Hessischen Sportlehrertag 2014: „Bewegter Körper – gesunder Geist“

Mittwoch, 03. September 2014, Wetzlar, Schulzentrum, Frankfurter Str. 72

Zeitplan:

ab 08.00 Uhr	Infodorf „Sportfachmesse“
bis 08.30 Uhr	Persönliche Anmeldung im Forum + Tagungsunterlagen
09.00 Uhr	Begrüßung
09.45-	
11.45 Uhr	Workshop I
11.45-	
13.30 Uhr	Mittagspause
13.30-	
15.30 Uhr	Workshop II

15.45 Uhr Verabschiedung mit Tombola

Teilnahmegebühr: DSLV-Mitglieder 39,00 €, Nichtmitglieder 49,00 €, Referendare/Studenten (Nachweis) 35,00 €. *In der Teilnahmegebühr sind enthalten:* Mittagessen und Bustransfer.

Die Mitgliedschaft im DSLV kann am Veranstaltungstag erworben werden und reduziert die Teilnahmegebühr um 10,00 € (wird am Veranstaltungstag rückerstattet). Detailliertes Programm zu den Workshops des 15. Hessischen Sportlehrertages unter www.sportlehrertag-hessen.de. Dort finden Sie auch aktuelle Änderungen und dort können Sie sich auch online anmelden. Bitte schnell anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. *Anmeldeschluss:* 22. August 2014.

Die Veranstalter und das Lehrteam können nicht regresspflichtig gemacht werden.

Veranstaltungsort: Schulzentrum Goetheschule/Theodor-Heuß-Schule/Käthe-Kollwitz-Schule, 35578 Wetzlar, Frankfurter Str. 72 (zum Parken finden Sie wichtige Informationen im Internet).

Ablauf: Es werden zwei Workshops angeboten. Jeder Workshop dauert 120 Minuten. Die Mittagspause ist lang genug, um allen Kollegen/-innen die Möglichkeit zu geben, in Ruhe zu essen. Für alle, die nicht ausgelastet sind, besteht die Möglichkeit, in der Mittagspause zusätzlich neue Sportarten, z.B. Waveboard auszuprobieren. Das Infodorf ist selbstverständlich auch geöffnet.

Anmeldung: Es ist eine schriftliche online Anmeldung bis spätestens Freitag, den 22. August 2014 erforderlich. Sollten sich vorher schon 800 Kolleginnen/Kollegen angemeldet haben, werden ab dann keine Anmeldungen mehr angenommen. Auch werden wir allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Sportlehrertag eine warme Mahlzeit anbieten, ebenso ist ein Bustransfer (beides in der Teilnahmegebühr enthalten) in die entfernter liegenden Sportstätten vorgesehen. Eine ge-

naue Teilnehmerzahl erleichtert hierbei die Planung.

Eine Anmeldung am Veranstaltungstag ist nicht möglich.

- Bitte benutzen Sie zur Anmeldung nur das Anmeldeformular auf der Internetseite www.sportlehrertag-hessen.de – denn nur im Internet können Sie erkennen, welche Workshops zu welchen Zeiten angeboten werden. Dies benötigen Sie bei Ihrer Planung, welche Workshops Sie besuchen wollen.
- Die Anmeldung ist nur gültig, wenn die Teilnahmegebühr auf unserem Konto eingegangen ist.
- Nach Eingang Ihrer Teilnahmegebühr erhalten Sie eine Bestätigung mit Nummer, welche Sie dann bitte bei der Anmeldung am Veranstaltungstag am entsprechenden Schalter vorlegen, damit die Anmeldeformalitäten schnell erledigt sind.
- Die Teilnahmegebühr kann bei Nichtteilnahme nicht erstattet werden. Wenn Sie nicht dabei sein können, kann der Platz einem Kollegen/einer Kollegin zur Verfügung gestellt werden.

Teilnahmegebühr bitte auf folgendes Konto überweisen:

Verwendungszweck: Ihren Namen und „Sportlehrertag 2014“, Hans Weinmann, DSLV, Sparkasse Wetzlar, IBAN DE10 5155 0035 0002 3073 87.

Workshops:

Grundschule

- Gerätturmen: Absprung auf dem Sprungbrett (auch Sek I)
- KINDERLEICHTathletik
- Mit der Schatzkarte über Stock und Stein (Orientieren und Laufen in der Grund- und Förderschule)
- Spielen und Bewegen mit dem Ball – Fußballspielen in der Grundschule
- Von Ballspielen zum Basketball in der Grundschule
- Faszination Stille – Wie bringe ich meine Klasse zur Ruhe?

- Hinter jedem Buchstaben steht Bewegung
- Rhythmische Bewegungserziehung
- (auch Sek I)
- Tägliche Bewegungszeit – Bewegungspausen im Unterricht

Sekundarstufe I + II

- Basketball: Spielreihen zu Technikerwerb/individualetaktischer Verbesserung
- Rangeln und Raufen nach Regeln im Ju-Jutsu
- Inklusion – Konzentrationstraining für die ganze Klasse
- Fußballtechniken spielerisch erlernen (Klassenstufe 5 bis 7)
- Gumboots-Dance (Jungs rhythmisch aus der Reserve locken...)
- Orientierungslauf – Laufen mit Köpfchen
- Streetdance, Videoclip-Dancing, Hip Hop
- Das neue DLV-Wettkampfsystem Kinderleichtathletik – Eine Chance für EINE Leichtathletik in Schule und Verein
- Volleyball lernen
- Geräteturnen: von Grätsche und Hocke zum Handstützüberschlag
- Artistik und Pyramidenbau
- Triathlon in der Schule
- Koordinationstraining an Stationen
- Bouldern ohne Kletterwand
- Golf in der Schule
- Bogwa – das neue Zumba

alle Schulstufen

- Baseball
- Floorball (Unihockey)
- Flag Football für Einsteiger
- Inline Skating
- Le Parkour
- Ultimate Frisbee
- Frisbee Golf
- Waveboard – Rollen, Gleiten, Fahren
- Tanz vermitteln leicht gemacht
- Ropeskipping
- Kampflös – Regelgeleitetes Kämpfen
- Life Kinetik – ein Training, das Spaß macht
- Störungen im Schulsportunterricht: Umgang mit herausfordernden Schülern und Situationen
- Sport und Ernährung: Fit mit Pillen?

Alle Workshops sind durchaus auch für alle anderen als die angegebenen Schulstufen interessant.

Das detaillierte Programm mit inhaltlichen Angaben der Referenten findet sich auf www.sportlehrertag-hessen.de

Anreisehinweise zum Sportlehrertag (günstigste Route):

Aus Nordhessen: BAB 45 Frankfurt – Dortmund, Abfahrt Wetzlar-Süd, Richtung Wetzlar

Aus Südhessen: BAB 45 Frankfurt – Dortmund, Abfahrt Lützellinden, Richtung Wetzlar

Eine detaillierte Reisebeschreibung und Hinweise zum Parken finden Sie ebenfalls unter der oben genannten Internetadresse.

Herbert Stündl (DSLVLV Hessen)

Alexander Jordan

(Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes)

Martin Weinmann

(Organisation)

Landesverband Nordrhein-Westfalen

Ehrung langjähriger Mitglieder am 3.4.2014 in Bochum

Fester Bestandteil der Mitgliederversammlung im Frühjahr ist die Ehrung langjähriger Mitglieder. 2014 fand die Übergabe der Präsente an die angereisten Jubilare erstmalig in einer Hochschule statt – in der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum.

Anlässlich des 1. Bochumer Schulsporttages, der gemeinsam vom Sportinstitut, der Bezirksregierung Arnsberg und dem DSLV organisiert worden ist, sind fünf



v.l.: M. Fahlenbock mit D. Möller und H. Reintjes



v.l.: M. Jennen, R. Mohr, M. Fahlenbock, D. Möller, B. Huning und H. Reintjes

Mitglieder geehrt worden: Herr Dietmar Möller aus Breckerfeld und Heinz Reintjes aus Moers für 50-jährige, Frau Brunnhilde Huning aus Wülfrath, Frau Marianne Jennen aus Viersen und Frau Regina Mohr aus Gevelsberg für 40-jährige Mitgliedschaft.

Peter Meurel

Kopplung von DKV-Sound-Karate und Judo in der Tagung des DSLV NRW

Am 15. und 16. März 2014 stand die Thematik „Ringen & Kämpfen: Möglichkeiten und Grenzen von Judo und DKV-Sound-Karate für den Sportunterricht“ auf dem Programm der diesjährigen Tagung des Deutschen Sportlehrerverbands NRW in Duisburg-Wedau.

Zu diesem Anlass wurden erfahrene Referenten aus dem Bereich DKV-Sound-Karate und Judo eingeladen. In Zusammenarbeit mit dem Schulsportbeauftragten des Deutschen Karateverbandes Alexander Hartmann, der gerne als Ansprechpartner für Karate im Schulsport zur Verfügung steht, konnten für die Karatepraxis Matthias Lindel und Kerstin Wiek gewonnen werden. Beide Referenten engagieren sich in vorbildlicher Weise für ihren jeweiligen Karatelandesverband im Bereich Schulsport.

Eröffnet wurde die Tagung durch Herrn Prof. Dr. Stefan König, der die TeilnehmerInnen durch seinen anregenden theoretischen Vortrag zur Trainingslehre fesseln konnte. Neben verschiedenen inter-

essanten Aspekten der Trainingswissenschaft zeigte er, welche Effekte durch das Training verschiedener Sportarten, hier auch DKV-Sound-Karate, erzielt werden können.

Die anschließende praktische Einheit beschäftigte sich mit den Inhalten des DKV-Sound-Karate, das eigens für den Schulsportunterricht konzipiert worden ist. Das Konzept stellt insbesondere Anforderungen an die Fitness, aber auch an die Koordination und die Rhythmusfähigkeit. Mit Hilfe von gezielten Parcours wurde vermittelt, wie man die grundlegenden motorischen Fähigkeiten schulen kann. Nach der Erarbeitung der Basistechniken im Karate wurde gezeigt, wie man sie am Ball trainieren oder mit ihnen kleinere Choreographien nach Takt gestalten kann. Den Abschluss dieser Praxiseinheit bildete ein Bruchtest, mit dem die TeilnehmerInnen eigene Erfolgserlebnisse erfahren durften, die mit Sicherheit für die Persönlichkeitsentwicklung von SchülerInnen noch wertvoller sind.

Am Sonntag wurde dann die zweite Praxiseinheit vorgestellt. Hier wurde der Bezug zum Judosport hergestellt. Hans Jürgen Ullrich, der selbst ein Mitglied des Deutschen Sportlehrerverbands ist, wurde aufgrund seiner Erfahrungen in diesem Bereich mit dieser Aufgabe betraut. Nach dem methodisch-didaktischen Prinzipien „vom Leichten zum Schweren“ und „vom Bekannten zum Unbekannten“ wurden spielerisch Übungen eingesetzt, die beispielsweise den Kampf um das Gleichgewicht thematisierten. Die Übun-

gen waren sinnvoll aufeinander aufgebaut und verdeutlichten die Nähe und den Weg zu den eigentlichen Judo-Techniken. So wurde deutlich sichtbar, welchen Nutzen eine gute Basis hat, die aus normungebundenen Zweikämpfen in spielerischer Form gestaltet werden kann. Darüber hinaus betonte Herr Ullrich die Wichtigkeit von Regeln und einer lernförderlichen Unterrichts Atmosphäre, die durch die jeweilige Lehrkraft mit bedacht werden sollte.

Auf motivierende Art und Weise gelang es sowohl den kompetenten Referenten des Deutschen Karate Verbandes Matthias Lindel und Kerstin Wiek als auch unserem Judoreferenten Hans Jürgen Ullrich, in die faszinierende Welt des DKV-Sound-Karate bzw. des Judos zu entführen und dafür zu begeistern. Dank der kompetenten Referenten konnten diverse Möglichkeiten, aber auch Grenzen dieser Sportarten für den Sportunterricht in der Schule thematisiert werden. Außerdem geht unser Dank auch an Herrn Prof. Dr. Stefan König, der durch seinen wertvollen wissenschaftlichen und spannenden Beitrag die Tagung bereichern konnte.

*Murat Cicek
DSLVR NRW Fort-/ Weiterbildung*

Volleyball in der Schule lehrplangerecht, attraktiv und sicher vermitteln – die Handreichung des Westdeutschen Volleyball-Verbandes für die Primar- und Orientierungsstufe kennen lernen

Datum: 14./15.06.2014. Maximale Teilnehmerzahl: 20. Ort: Sportschule Duisburg-Wedau. Themenschwerpunkt:

Inhalte

- Grundlegende Konzeption und Aufbau der Handreichung.
- Schulung der Ballkoordination als elementare Voraussetzung für das Erlernen von Ballspielen.
- Grundlegende Erfahrungen mit dem „Volley“-Spielen von Bällen sammeln und eigene Spielideen entwickeln.
- Über Spiel- und Übungsformen hin zum ersten Klassenturnier unter kindgerechten Bedingungen.
- Fangen nicht mehr erlaubt – Annäherungen an das Zielspiel Volleyball.



Ablauf:

Im Zusammenhang mit dem praktischen Erproben ausgewählter Spiel- und Übungsformen werden einfache Medien, sowie der Umgang mit der zusätzlich verfügbaren CD-ROM „Volleyball im Schulsport“, präsentiert.

Darüber hinaus sollen über die Verbindung von Pädagogischen Perspektiven und Inhaltsbereichen und die Berücksichtigung von Merkmalen des Erziehenden Sportunterrichts Beispiele für eine lehrplangerechte Vermittlung gegeben werden.

In der Fortbildung werden die Teilnehmer/innen darauf vorbereitet, ihren Unterricht mit der Handreichung zu gestalten.

Die Handreichung und die beigelegte CD-ROM werden kostenfrei an alle Teilnehmer/innen ausgehändigt.

Schulform/Zielgruppe: (Sport-)Lehrerinnen und (Sport-)Lehrer der Primar- und der Orientierungsstufe der Sek. I. Es wird ausdrücklich begrüßt, wenn sich auch fachfremd unterrichtende Kolleginnen und Kollegen anmelden, Jugendtrainer und Übungsleiter, die in den Bereich „Minivolleyball“ einsteigen oder sich vertiefen möchten. **Teilnahmevoraussetzungen:** keine. **Referentin:** Stefanie Tophoven. **Beginn:** 14.00 Uhr (Sa.). **Ende:** 12.00 Uhr (So.). **Lehrgangsgebühr für Mitglieder:** 39,00 €. **Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:** 65,00 €. **Lehrgangsgebühr für Nichtmitgl. Ref./LAA:** 49,00 €.

Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den Anmeldebogen!

Anmeldungen bis zum 30.05.2014 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22, dslv-nrw@gmx.de

Kanuwandern in den Sommerferien

Termine: 05.07.-09.07.2014. **Ort:** Beverungen/Weser. **Thema:** Einführung in das Kanuwandern mit Kajak und Canadier im Schulsport (Erwerb der kanuspezifischen Rettungsfähigkeit). **Ziele/Inhalte:** Behutsame Einführung (auch für Einsteiger) in die Grundlagen des Kanufahrens (Technik und „Fahrtaktik“) mit dem Ziel des Kanuwanderns auf Flüssen und Seen. Lehrgangs- und Standort ist das bewirtschaftete Bootshaus des Wassersportver-

eins Beverungen an der Weser (15 km südlich von Höxter). Von dort aus paddeln wir die Weser und die idyllischen Kleinflüsse Diemel und Nethe.

Außer den praktischen Aktivitäten (tgl. 3-5 Std.), werden Sicherheitsmaßnahmen, das Verhalten auf dem Wasser, Fahrtaktiken, ökologische Fragen und die Organisation des Kanufahrens in der Schule in Referaten angesprochen. Als Beiprogramm sind Radeln oder Inlineskaten (zurück, entlang der zuvor gepaddelten Flüsse) auf dem beliebten ebenen Weserradweg, Diemelradweg oder Netheradweg freiwillig möglich. Max. 1:30 Std. (Das Kanu-Programm ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.) **Referenten:** Christoph Körner (Detmold), Rainer Köhler (Schloss-Holte), Patrick Körner (Detmold), Hans Brörmann (Vlotho). **Zielgruppe:** Lehrer/innen aller Schulformen. **Teilnahmevoraussetzungen:** Schwimmfähigkeit. **Teilnehmerzahl:** 6. **Kosten:** 175,00 € für Mitglieder, darin enthalten sind: komplette Ausrüstung, Boots- und Personentransport, Referenten- und Helferhonorar (Nichtmitglieder zzgl. 30,00 €), Übernachtung (Zelt, Wohnmobil, Bootshaus, Pension) und Verpflegung müssen vor Ort selbst bezahlt werden.

Anmeldung, Auskunft und Informationen mit ausführlicherem Programm bei: Christoph Körner, Tulpenweg 3, 32758 Detmold, Tel. (052 32) 897 26, E-Mail: koernerchristoph@web.de

Da der Lehrgang in den vergangenen Jahren schnell ausgebucht war, ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert.

Kanufahren in den Sommerferien – leichtes Wildwasser

Datum: 04.-08.08.2014 und 11.-15.08.2014. **Ort:** Oberstdorf/Allgäu. **Maximale Teilnehmerzahl:** 12. **Thema:** Kanufahren – Einführung und Vertiefung der Grundfertigkeiten in leichtem Wildwasser. **Ziele/Inhalte:** Für alle, die bislang das Kanuwandern auf vorwiegend ruhig fließenden oder stehenden Gewässern erprobt haben, besteht in diesem Kurs die Gelegenheit unter fachlich kompetenter Anleitung das Paddeln in leichtem Wildwasser zu erlernen und zu erfahren.

Die vorhandenen Kenntnisse werden wiederholt, erweitert und gefestigt:

Kanten, flache und steile Paddeltechnik, Ziehschläge, Traversieren, Kehrwasserfahren.

Auf Wanderfahrten (Alpsee, Breitach, Iller, Ostrach je nach Wasserstand) stehen neben dem Naturerleben die Anwendung der Techniken, das Erkennen der optimalen Fahrlinie sowie das Befahren von Schwällen und Stufen – alles unter dem Aspekt der größtmöglichen Sicherheit – im Vordergrund. **Referenten:** Christoph Körner (Detmold), Günter Schröter (Bundestrainer WW) und Lehrteam der WW-Schule Oberstdorf. **Zielgruppe:** Lehrer/innen aller Schulformen und Gäste. **Teilnahmevoraussetzungen:** Schwimmfähigkeit, Erfahrungen im Kanuwandern. **Kosten:** Ermäßigte Lehrgangsgebühr: 210 €, (evtl. zzgl. komplette Wildwasser-Kajakausrüstung 75 €). Übernachtung und Verpflegung müssen vor Ort selbst bezahlt werden. (DSLV-Nichtmitglieder zzgl. 30,00 €)

Anmeldung, Auskunft und Informationen mit ausführlicherem Programm bei:

Christoph Körner, Tulpenweg 3, 32758 Detmold, Telefon: (052 32) 897 26, E-Mail: koernerchristoph@web.de

Klettern im Schulsport I

Termine: 17.09., 24.09. und 01.10.2014. **Ort:** Leichtathletikhalle Dortmund, Helmut-Köring-Halle, 44139 Dortmund, Strobelallee 40. **Thema:** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen grundlegenden Schulungskurs im Hallenklettern und lernen die Grundlagen zur Betreuung von Gruppen an Kletterwänden und in Kletterhallen. **Inhalte:** Grundlegende Kletter- und Sicherungstechniken; Klettern im Schulsport; Ausrüstungs- und Materialkunde; Sicherheits- und Rechtsfragen; Betreuung und Sicherung (Toprope) von Gruppen; ... **Schulform/Zielgruppe:** Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen. **Teilnahmevoraussetzung:** keine. **Referent:** Michael Vorweg, Dipl. Sportl. **Beginn:** jeweils 18.00 Uhr. **Ende:** jeweils 21.00 Uhr. **Teilnehmerzahl:** 20. **Lehrgangsgebühr für Mitglieder:** 85,00 €. **Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:** 95,00 €. **Lehrgangsgebühr für LAA/Referendare:** 90,00 €.

Anmeldungen an:

Gertrud Naumann, Hamburger Str. 57, 44135 Dortmund.

Schneesport mit Schulklassen – Aus- und Fortbildung Ski Alpin, Snowboard, Telemark

Termin: 11.10. (15.00 Uhr!) – 18.10.2014 (8 mögliche Skitage). *Ort:* Medraz/Stubaital, Stubai Gletscher/Österreich. *Maximale Teilnehmerzahl:* 55. *Thema:* „Schneesport soll die Schüler in die Erfahrungs- und Erlebniswelt des Wintersports einführen, sie dafür begeistern und das Bedürfnis wecken, auch in der Freizeit ein Leben lang Schneesport zu betreiben“. Planung und Durchführung einer Schneeesportwoche; Kompetenzerweiterung bzgl. der Gleitgeräte Carving- oder Telemarkski oder Snowboard.

Ziele: a) Nachweis einer Qualifikation zur Begleitung einer Wintersportfahrt kann bei regelmäßiger Teilnahme und entsprechenden Voraussetzungen (gem. KM- und Sicherheitserlass) erworben werden. Darauf aufbauend ist ggfs. der Erwerb eines Qualifikationsnachweises zur Leitung einer Wintersportfahrt mit einer weiterführenden Wochenendveranstaltung in der Jever Skihalle Neuss möglich (je nach aktueller Erlasslage)!

b) Nachweis einer Qualifikation zur Leitung einer Wintersportfahrt kann bei regelmäßiger Teilnahme mit erweiterten Inhalten (Unterrichtsversuch, Theorieprüfung) und bei entsprechenden Voraussetzungen erworben werden (bei wiederholter Fortbildung, erste Fortbildung nicht älter als sechs Jahre, Nachweis erforderlich!).

c) Auch als Auffrischkurs für bereits qualifizierte Kolleginnen und Kollegen mit Inhalten nach Absprache.

d) NEU: Technikkurs (SkiAlpin), für Interessenten, die skitechnisch noch unsicher sind und sich auf einen Qualifikationsnachweis vorbereiten möchten.

Anerkennung dieser Ausbildungszeit bei weitergehender Ausbildung im Westdeutschen Skiverband (WSV) und Deutschen Skilehrerverband (DSLVL)!

Zielgruppe: Lehrer/innen und Referendare/innen der Sekundarstufen I und II sowie externe Betreuer/innen (Eltern, Studenten, ...)

Diese Maßnahme liegt im Interesse der Lehrerfortbildung und erfolgt nach dem landesweit gültigen Konzept „Netzwerk Schneesport an Schulen“.

Inhalte:

Auf der Piste ...

Ski Alpin: Neben der Vorstellung der klassischen Anfängermethodik wird auch eine alternative, besonders für die Zielgruppe Schulklassen geeignete Lehrmethode praktisch „erfahren“ (mittels Kurzski). Den zweiten Schwerpunkt bildet die Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens – im ästhetischen sowie im sportlichen Bereich. Hier steht insbesondere die effektive Nutzung des CARVING-Ski im Vordergrund.

Snowboard: Von unseren Pisten nicht mehr wegzudenken! Zur Horizonterweiterung für alle Skifahrer sehr empfehlenswert um zu verstehen, warum „Boarden“ so cool ist (= Anfänger)!

Für bereits Fortgeschrittene stehen sportliche Fahrformen sowie eine Einführung ins Freestyle (Slopestyle & Funpark) auf dem Programm. (Material kann bei Bedarf im örtlichen Sportfachhandel zu Sonderkonditionen gemietet werden!)

Telemark: „Free the heel“! Der neue Spaß an der „alten“ Bewegung! Eine reizvolle Herausforderung für geübte SkifahrerInnen, die mal etwas Neues ausprobieren wollen. Wird als 3-tägiger „Einführungskurs“ in Verbindung mit 2 Tagen SkiAlpin angeboten. (Telemarkausrüstung kann im örtlichen Sportfachhandel zu Sonderkonditionen gemietet werden).

Videofahrten unterstützen in allen Gruppen das eigene Bewegungsgefühl sowie das Bewegungskönnen.

Nach dem Skifahren werden in Referaten und Diskussionen die Theorie und Praxis einer Schneesportfreizeit erörtert. Folgende Themen sind von besonderer Bedeutung:

Methodik im Schneesport; Materialkunde; Wetter- und Lawinenkunde; „Schulrechtliche Grundlagen (SchMG, AschO)“ zur Planung, Organisation und Durchführung von „Schulveranstaltungen mit

sportlichen Schwerpunkten“, unter besonderer Berücksichtigung von Sicherheits- und Aufsichtspflicht; Fragen zur „Umweltverträglichkeit und Skisport...“ sowie „Auswirkungen auf Natur und Landschaft“, mit dem Ziel der Förderung einer ökologischen Handlungskompetenz;

In den bereitgestellten Lehrgangsunterlagen sind alle relevanten Themen ausführlich aufbereitet!

Teilnahmevoraussetzungen:

Ski Alpin: Paralleles, sicheres Befahren aller markierten Pisten. Technikkurs: Sicheres Befahren roter Pisten (Keine Anfängerschulung!)

Snowboard: Anfängerschulung (Erhalt einer Teilnahmebescheinigung), Fortgeschrittene Anfänger (Sicheres Befahren blauer Pisten), Fortgeschrittene (Sicheres Befahren roter Pisten).

Telemark: Anfängerschulung (Qualifizierung bei entsprechender Leistung möglich!)

Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl pro Ausbildungsgruppe 6, maximal 11 Personen je Gruppe.

Familienmitglieder und Freunde sind als Gäste herzlich willkommen (kein Ski-/Snowboardkurs!).

Kosten: Mitglieder 499,- € (Nichtmitglieder zzgl. 30,- €),

Gäste/Familienmitglieder/Freunde abzgl. 164,- € (Kinderermäßigung bis zu 60%!).

Leistungen: 7 x Ü/HP/DZ im 3***-Hotel (Frühstücksbuffet, 5-Gänge-Wahlmenü, Sauna, Dampfbad), 5 Tage Ausbildung (45 UE), umfangreiche Lehrgangsunterlagen, Kurzski, Organisation, Lehrgangsgebühr (Gletscherskipass 6 Tage ca. 189,- € nicht enthalten!)

Eine begrenzte Zahl an Einzelzimmern ist vorhanden (zzgl. 11,50 €/Nacht)!

Anreise: privat, die Bildung von Fahrgemeinschaften wird unterstützt.

Informationen und Anmeldeformular anfordern bei:

Jörg Schwarz (Dipl.Sportlehrer, Staatl. gepr. Skilehrer), Kirchberg 10, 52531 Übach-Palenberg, Tel.: (02451) 486610, E-Mail: blackie1@gmx.de



Die neue Buchreihe im Hofmann-Verlag

Neu!

Praxisbücher für die Grundschule

SPORTSTUNDE GRUNDSCHULE



Als inhaltliche Grundlage dieses Buches dient das bekannte und langjährig erprobte Konzept der Ballschule. Im Zentrum steht die Schulung von 3 x 7 Basiskompetenzen aus den Bereichen Taktik, Koordination und Technik. Die Spiele und Übungsformen sind so ausgewählt, dass sie mit 25 bis 30 Schülerinnen und Schülern in kleinen Sporthallen durchgeführt werden können. **Der Praxisteil beinhaltet 25 Stundenentwürfe: jeweils zehn für die Klassenstufen 1 und 2 sowie 3 und 4 und fünf für den Übergang zu den weiterführenden Schulformen.** Dem Buch liegt eine **CD-ROM** bei, auf der die Übungen in **Videoclips** dargestellt werden.

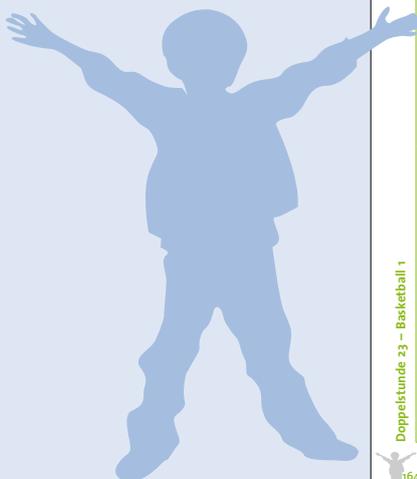
2014. 15 x 24 cm, 176 Seiten
ISBN 978-3-7780-2810-0

Bestell-Nr. 2810 € 21.90

E-Book auf sportfachbuch.de € 17.90

► **Spiralbindung**
► **CD-ROM mit Videos**

Beispielseiten



Doppelstunde 23 – Basketball 1

Material	Elementare basketballspezifische Taktik- und Technikbausteine
24 Basketballbälle, 4 Bänke, mehrere Hütchen und Käten	Ballführen (Becken) Ball zuspelen (Passen – Hand) Korbwurf (Positionswort)
Kompetenzen	Körbe erzielen
Prozesskompetenz	Überblicklich: Motiviert zum leichten, Zutrauen zum eigenen Handeln, angemessener Umgang mit Misserfolg Kommunikativ: Kooperieren und Verständigen, Wettkämpfen und -siegen
Stundenabschnitte und Unterrichtsbausteine	Organisatorische Hinweise
Bühnenzeit	
1. Rettungsrufen	
Beschreibung: Jedes Kind bekommt einen Ball und dribbelt mit diesem über das Spielfeld. Auf dem Feld werden kleine Käten als Rettungsringe verteilt. Jedes Kind hat einen Ball und jeweils vier bis sechs Käten. (Dieser hat keinen Ball) zurück. Er wird dribbelnd auf einen Käten stößt, kann nicht gefangen werden. Sollte ein Käten besetzt sein, so muss das nächste Kind den Käten für das neu angekommene Kind räumen. Wenn ein Käten besetzt ist, wird der Ball zurück zum Kind, das es auf dem Spielfeld und dribbelnd, in den Käten bis das Spiel von neuem beginnt. Der Fänger wird mehrfach gewechselt. Wechsler fangen nur ein Ring. Jedes Kind muss einen vorher zugeordneten Rettungsring besetzen und, wenn sie diesen gefangen (ohne den Ball zu verlieren) passiert haben, dürfen sie wieder in das Spielfeld zurück.	
2. Ballverteilung	
Beschreibung: Mehrere Bänke werden (recht versetzt) längs in der Halle aufgestellt. Jedes Kind hat einen Ball und jeweils vier bis sechs Käten auf einer Bank. Der Lehrer sitzt vor den Kindern auf einem kleinen Käten und verteilt den Ball auf die Bänke. Die Kinder dürfen den Ball nicht abgeben, sondern nur mit einer Hand, ohne ihn aufzuheben.	
Organisatorische Hinweise	
Stundenabschnitte und Unterrichtsbausteine	
Bühnenzeit	
1. Ballverteilung	
Beschreibung: Jedes Kind bekommt einen Ball und dribbelt mit diesem über das Spielfeld. Auf dem Feld werden kleine Käten als Rettungsringe verteilt. Jedes Kind hat einen Ball und jeweils vier bis sechs Käten. (Dieser hat keinen Ball) zurück. Er wird dribbelnd auf einen Käten stößt, kann nicht gefangen werden. Sollte ein Käten besetzt sein, so muss das nächste Kind den Käten für das neu angekommene Kind räumen. Wenn ein Käten besetzt ist, wird der Ball zurück zum Kind, das es auf dem Spielfeld und dribbelnd, in den Käten bis das Spiel von neuem beginnt. Der Fänger wird mehrfach gewechselt. Wechsler fangen nur ein Ring. Jedes Kind muss einen vorher zugeordneten Rettungsring besetzen und, wenn sie diesen gefangen (ohne den Ball zu verlieren) passiert haben, dürfen sie wieder in das Spielfeld zurück.	
2. Ballverteilung	
Beschreibung: Mehrere Bänke werden (recht versetzt) längs in der Halle aufgestellt. Jedes Kind hat einen Ball und jeweils vier bis sechs Käten auf einer Bank. Der Lehrer sitzt vor den Kindern auf einem kleinen Käten und verteilt den Ball auf die Bänke. Die Kinder dürfen den Ball nicht abgeben, sondern nur mit einer Hand, ohne ihn aufzuheben.	
Organisatorische Hinweise	
Stundenabschnitte und Unterrichtsbausteine	
Bühnenzeit	
1. Ballverteilung	
Beschreibung: Jedes Kind bekommt einen Ball und dribbelt mit diesem über das Spielfeld. Auf dem Feld werden kleine Käten als Rettungsringe verteilt. Jedes Kind hat einen Ball und jeweils vier bis sechs Käten. (Dieser hat keinen Ball) zurück. Er wird dribbelnd auf einen Käten stößt, kann nicht gefangen werden. Sollte ein Käten besetzt sein, so muss das nächste Kind den Käten für das neu angekommene Kind räumen. Wenn ein Käten besetzt ist, wird der Ball zurück zum Kind, das es auf dem Spielfeld und dribbelnd, in den Käten bis das Spiel von neuem beginnt. Der Fänger wird mehrfach gewechselt. Wechsler fangen nur ein Ring. Jedes Kind muss einen vorher zugeordneten Rettungsring besetzen und, wenn sie diesen gefangen (ohne den Ball zu verlieren) passiert haben, dürfen sie wieder in das Spielfeld zurück.	
2. Ballverteilung	
Beschreibung: Mehrere Bänke werden (recht versetzt) längs in der Halle aufgestellt. Jedes Kind hat einen Ball und jeweils vier bis sechs Käten auf einer Bank. Der Lehrer sitzt vor den Kindern auf einem kleinen Käten und verteilt den Ball auf die Bänke. Die Kinder dürfen den Ball nicht abgeben, sondern nur mit einer Hand, ohne ihn aufzuheben.	

164 Sechs Doppelstunden für den Übergang in die Klasse 5

Erster Einstieg in die Großen Spiele 165

Deutscher Sportlehrerverband e.V. (DSLVL) – www.dslvl.de

Präsident:

Prof. Dr. Udo Hanke (Seniorprofessor), Institut für Sportwissenschaft, Humboldt Universität zu Berlin, Philippstr. 13, Haus 11, 10115 Berlin, Tel.: 0049(0)30-2093-46042, E-Mail: udo.hanke@hu-berlin.de

Bundesgeschäftsstelle:

Geschäftsstelle des DSLVL-Bundesverbands, Jochen Natter, Schillerstr. 7, 66287 Quierschied, Telefonnummer: Mobiltelefon der Geschäftsstelle (mit AB): (01 52) 2693 73 39, Fax: (0 68 97) 9 52 21 37, www.dslvl.de, info@dslvl.de

Vizepräsidentin Haushalt/Finanzen:

Kerstin Natter, Schillerstraße 7, 66287 Quierschied, Tel. (0 68 97) 60 01 74, E-Mail: natter@dslvl.de

Vizepräsident Schulsport:

Helge Streubel, Taubenbreite 5 b, 06484 Quedlinburg, Tel. (0 39 46) 5 19 78 98, E-Mail: streubel@dslvl.de

Vizepräsident Fachsport:

Thomas Niewöhner, Kieler Str. 24 a, 34225 Baunatal, Tel. (0 56 01) 80 55, Fax (0 56 01) 80 50, E-Mail: niewoehner@dslvl.de

Vizepräsident Schule – Hochschule:

Michael Fahlenbock, Akad. Dir., BE Sportwissenschaft & Hochschulsport, Bergische Universität Wuppertal, Fuhlrottstr. 10, 42119 Wuppertal, Tel. (02 02) 4 39 20 08, E-Mail: fahbo@uni-wuppertal.de

Vizepräsident Öffentlichkeitsarbeit:

Martin Holzweg, Centre for Human Performance Sciences, Stellenbosch University, South Africa; in Deutschland: Jansastraße 5, 12045 Berlin, E-Mail: holzweg@dslvl.de



LANDESVERBÄNDE:

Baden-Württemberg:

Geschäftsstelle: DSLVL BW
Ringelbachstraße 96/1, 72762 Reutlingen
Tel. (01 72) 6 87 40 06, Fax (0 71 21) 6 95 84 75
E-Mail: h.frommel@dslvlbw.de
www.dslvlbw.de
Vorsitzender: Heinz Frommel

Bayern:

Geschäftsstelle: DSLVL
Tölzer Straße 1, 82031 Grünwald
Tel. (089) 6 49 22 00,
Fax (089) 6 49 66 66
E-Mail: dslvl-Bayern@t-online.de
www.dslvl-bayern.de
Vorsitzende: Barbara Roth

Berlin:

Geschäftsstelle: Dr. Elke Wittkowski
Straße 136, Nr. 7, 14089 Berlin
Tel. (030) 3 68 0 13 45
Fax (030) 3 68 0 13 46
E-Mail: elke.wittkowski@t-online.de
www.dslvl-berlin.de
Vorsitzende: Dr. Elke Wittkowski

Brandenburg:

Geschäftsstelle: Holger Steinemann
Lessingstraße 4, 04910 Elsterwerda
Tel. (0 35 33) 16 00 35
E-Mail: holgersteinemann@t-online.de
www.dslvl-brandenburg.de
Präsident: Toralf Starke

Bremen:

Geschäftsstelle: DSLVL
Königsberger Straße 26, 28816 Stuhr
Tel. (04 21) 5 6 06 14, Fax (04 21) 5 6 45 93
E-Mail: HMonnerjahn@web.de
Vorsitzender: Hubert Monnerjahn

Hamburg:

Geschäftsstelle: DSLVL
Tegelweg 115, 22159 Hamburg
Tel. (040) 63 64 81 16, Fax (040) 63 64 81 17
E-Mail: DSLVL-HH@web.de
www.dslvl-hh.de
Vorsitzender: Oliver Marien

Hessen:

Geschäftsstelle: DSLVL
Im Sensor 5, 35463 Fernwald
Tel. (0 64 04) 46 26,
Fax (0 64 04) 66 51 06
E-Mail: stuendl.dslvl@t-online.de
www.dslvl-hessen.de
Vorsitzender: Herbert Stündl

Mecklenburg-Vorpommern:

Geschäftsstelle: DSLVL
Gutsweg 13, 17491 Greifswald
Tel. (0 38 34) 81 13 51, Fax (0 38 34) 88 33 49
E-Mail: vietzerschmidt@t-online.de

www.dslvl-mv.de

Vorsitzender: Dr. Roland Gröbe

Niedersachsen:

Geschäftsstelle: Harald Volmer
Osterfeldstraße 27, 30900 Wedemark
Tel. (051 30) 6 09 60 61, Fax (051 30) 5 89 74
E-Mail: info@dslvl-niedersachsen.de
www.dslvl-niedersachsen.de
Präsident: Mirko Trusculli

Nordrhein-Westfalen:

Geschäftsstelle: Walburga Malina
Johansenaue 3,
47809 Krefeld
Tel. (021 51) 5 44 00 5,
Fax (021 51) 5 12 22 2
E-Mail: dslvl-NRW@gmx.de
www.dslvl-nrw.de
Präsident: Michael Fahlenbock

Rheinland-Pfalz:

Geschäftsstelle: Peter Sikora
Institut für Sportwissenschaft
Universität Mainz
Albert-Schweitzer-Str. 22,
55128 Mainz
Tel. (01 60) 9 22 0 10 12, Fax (032 12) 1 14 90 41
E-Mail: kontakt@dslvl-rp.de
www.dslvl-rp.de
Vorsitzender: Rüdiger Baier

Saar:

Geschäftsstelle: Prof. Dr. Georg Wydra
Universität des Saarlandes
Postfach 15 11 50, 66041 Saarbrücken
Tel. (06 81) 302-49 09
E-Mail: g.wydra@mx.uni-saarland.de
www.dslvl-saar.de
Präsident: Prof. Dr. Georg Wydra

Sachsen:

Geschäftsstelle: Detlef Stötzner
Springerstr. 17, 04105 Leipzig
Tel. (03 41) 9 75 01 48
E-Mail: geschäftsstelle@dslvl-sachsen.de
www.dslvl-sachsen.de
Präsident: Detlef Stötzner

Sachsen-Anhalt:

Geschäftsstelle: Birgit Hoffmann
Gartenstr. 25, 06179 Langenbogen
Tel. (03 46 01) 2 55 01
E-Mail: sportbirgit77@aol.com
www.dslvl-sachsen-anhalt.de
Vorsitzender: Jens-Uwe Böhme

Schleswig-Holstein:

Geschäftsstelle: DSLVL
Rabenhorst 2 b, 23568 Lübeck
Tel. (04 51) 5 80 83 63
Fax (04 51) 5 80 83 64
E-Mail: wmielke@aol.com

www.dslvl-sh.de

Vorsitzender: Walter Mielke

Thüringen:

Geschäftsstelle: DSLVL
Charles-Darwin-Str. 5,
99102 Windischholzhausen
Tel. (06 31) 4 22 88 11
E-Mail: geyer-erfurt@online.de
www.dslvl-thueringen.de
Vorsitzende: Cornelia Geyer

FACHSPORTLEHRERVERBÄNDE:

Akademie der Fechtkunst Deutschlands:

Geschäftsstelle: ADFD
Schulstraße 12, 24867 Dannewerk
Tel. (046 21) 3 12 01, Fax (046 21) 3 15 84
E-Mail: adfd@fechtkunst.org
www.fechtkunst.org
Präsident: Mike Bunke

Deutsche Fitnesslehrer-Vereinigung e.V.:

Geschäftsstelle: DFLV
Stettiner Str. 4, 34225 Baunatal
Tel. (0 56 01) 80 55, Fax (0 56 01) 80 50
E-Mail: info@dfvl.de
www.dflvl.de
Präsident: Claus Umbach

Deutscher Wellenreit Verband e.V.:

Frickestraße 55, 20251 Hamburg
Tel. (01 51) 5 77 64 93
E-Mail: jens.hoeper@wellenreitverband.de
www.wellenreitverband.de
Präsidentin: Xenia Goffaux

Verband Deutscher Tauchlehrer e.V.:

Geschäftsstelle: VDTL
Flachsbachstraße 3, 37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel. (075 31) 3 62 20 27, Fax (075 31) 3 62 20 28
E-Mail: info@vdtl.de
www.vdtl.de
Präsident: Nico Hüttmann

Verband Deutscher Wellenreitlehrer:

Geschäftsstelle: VDWL, c/o Reinhard Kuretzky,
Jungbluthgasse 5b, 50858 Köln
Tel. (02 21) 4 46 1 92, Fax (02 21) 4 84 74 44
E-Mail: office@vdwl.de
www.vdwl.de
Präsident: Reinhard Kuretzky

GGTF e. V.:

German Golf Teachers Federation
Gerh.-Hauptmann-Str. 12, 91781 Weißenburg
Tel. (091 41) 40 55 40, Fax (091 41) 14 83
E-Mail: info@ggtf.de
www.ggtf.de
Präsident: Dieter G. Lang

Fußballtennis – ein tschechischer „Volkssport“

Ladislav Bláha

Für die Sportart ‚Fußballtennis‘ gelten die Tschechen sowohl als Erfinder als auch Experten. Neben den verschiedenen Fußballtennisvarianten gehört die ursprüngliche tschechische Form zu den attraktivsten. Fußballtennis kann als Freizeitsport oder als ernsthafter Wettbewerb (1991 fand die erste Europameisterschaft statt) betrieben werden, deshalb ist das Spiel bei uns so beliebt.

Der Grundgedanke

Es geht darum, den Ball so über das Netz in die gegnerische Hälfte zu spielen, dass ihn der Gegner nicht zurück spielen kann oder zu einem Fehler gezwungen wird (der Ball geht ins Netz oder berührt außerhalb des Spielfeldes den Boden). Gespielt werden darf der Ball mit allen Körperteilen außer den Armen und Händen. Ein Satz dauert so lange, bis eine Mannschaft 10 Punkte erreicht hat. Um ein Spiel zu gewinnen, muss eine Mannschaft 2 Sätze für sich entscheiden.

Das Spielfeld

Die Größe des Spielfeldes beträgt im Einzel 13,0 x 9,0 m und im Doppel und Tripel 18,0 x 9,0 m. Der freie Raum an den Seiten sollte zumindest 3,0 m betragen, hinten 3,5 m. Grund- und Seitenlinien sind Teil des Spielfeldes. Die Feldhälften werden durch ein Netz getrennt, dessen Höhe bei jüngeren Schülern 1,0 m beträgt und bei Erwachsenen 1,10 m. In der Mitte des Spielfeldes teilt eine weitere Linie parallel zur Seitenlinie das Spielfeld in zwei Teile. Diese Teilung wird nur für das Einzelspiel verwendet. Die Aufschlaglinie für Doppel und Tripel befindet sich 2,55 m vor der Grundlinie. Fürs Einzelspiel ist diese Linie die Grundlinie.

Der Beginn

Das Los bestimmt, wer auf welcher Seite spielt und wer den ‚Aufschlag‘ hat. Beim letzten Satz hat die Mannschaft mit dem besseren Punkteverhältnis das Recht auf Seiten- oder Aufschlagwahl. In der Mitte des letzten Satzes werden die Seiten gewechselt.

Spielverlauf und Regeln

- Beim ‚Aufschlag‘ (aus der Hand, volley nach Hochwerfen, nach dem Aufprellen, als Drop-Kick oder vom Boden aus) wird der Ball mit dem Fuß so über das Netz gespielt (Netzberührung ist kein Fehler – Wiederholung), dass er den Boden im Spielfeld des Gegners berührt. Während des Spiels kann er nach Netzüberquerung auch direkt angenommen werden.



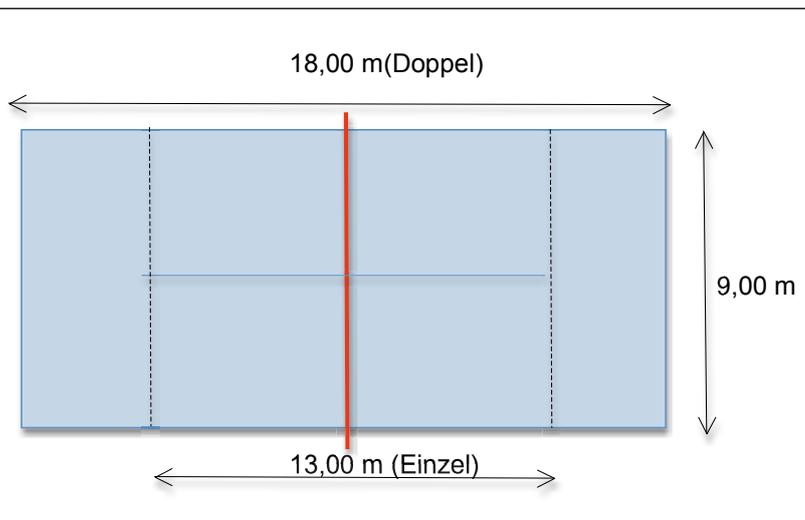
Ladislav Bláha

Doc. PaedDr. Ladislav
Bláha, Ph.D.

Pedagogische Fakultät
J.E. Purkyne – Universitaet
in Usti nad Labem
Česke mládeže 8
40096 Usti nad Labem /
Tschechische Republik

AUS DEM INHALT:

Ladislav Bláha Fußballtennis – ein tschechischer „Volkssport“	1
Paul Klingen Mitwirkungsmöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht	3
Ute Kern Unterrichtsbeispiele für den Schulsport – Jg. 2013	8
Claas Wegner & Sascha Weißer American Fuß-Hand-Ball	10



- Der ‚Aufschlag‘ erfolgt hinter der Grundlinie – weder Ball noch Spieler dürfen die Linie/das Feld berühren.
- ‚Aufschlag‘ hat im Spiel die punktende Mannschaft.
- Beim Einzelspiel schlägt man immer von links oder rechts in die andere Hälfte des Spielfeldes des Geg-

ners. Bei gerader Punktezahl der aufschlagenden Mannschaft wird von rechts, bei ungerader Punktezahl von links aufgeschlagen.

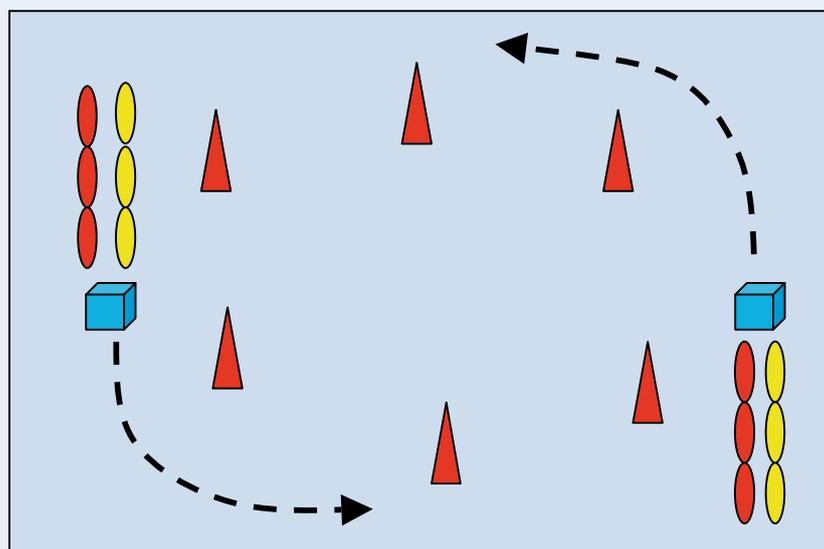
- Beim Doppel und Tripel darf der Ball bis zu 3-mal berührt werden – aber nicht direkt 2-mal nacheinander vom gleichen Spieler – und darf zwischen den einzelnen Berührungen einmal auf den Boden fallen.
- Beim Einzelspiel darf der Spieler den Ball 2-mal berühren. Als Erleichterung darf er bei Kindern/Schülern zwischen diesen Berührungen (auch im Doppel und Tripel) sogar 2-mal oder gar 3-mal auf den Boden fallen.
- Der Ball muss direkt über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte gespielt werden.
- Will man den Ball über dem Netz schlagen, muss man zumindest mit einem Fuß die eigene Feldhälfte berühren. Man darf also mit dem Kopf oder Fuß über das Netz reichen, das Netz darf aber dabei nicht berührt werden.

Im Fußballtennis gehören die tschechischen und slowakischen Spieler zu den erfolgreichsten auf der Welt. Die Technik ist einzigartig, wichtig sind aber auch Schnelligkeit und Rasanz. Das Spiel wirkt im Angriff und in der Verteidigung sehr dynamisch.

„Würfel-Lauf-Spiel“ – ein Glücksspiel

Organisation

Laufrunde, abgegrenzt mit Hütchen. Zwei Gruppen – die Schüler stellen sich paarweise in Reihen auf. Vor den ersten beiden Schülern jeder Gruppe liegt ein Schaumstoffwürfel.



Immer zwei Schüler treten gegeneinander an. Wer die höhere Zahl würfelt hat gewonnen. Der „Verlierer“ muss die Differenz in Runden laufen (würfelt der Sieger z. B. eine 6, der Verlierer eine 2, dann muss dieser 4 Runden absolvieren).

- Der „Sieger“ bleibt stehen – ein Schüler aus der nächsten Paarung rückt vor – und es wird erneut gewürfelt.
- Der „Sieger“ stellt sich am Schluss seiner Gruppe wieder an. Ein ankommender Läufer macht das Paar wieder komplett.

Eingereicht von Heidi Freund, GHWRs Eppingen

Mitwirkungsmöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht (1)

Paul Klingen

Der Schulsport hat neben der sportlichen und gesundheitsorientierten Ausrichtung auch die Aufgabe, die Schüler (2) in ihrer persönlichen Entwicklung und Selbstständigkeit zu fördern. Ein gesundes Selbstbewusstsein, Mitgestaltungswille sowie die Bereitschaft und Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, sind nötig, damit sich junge Menschen in schulischen, privaten und gesellschaftlichen Handlungssituationen bewähren können.

Verantwortlich handeln, will aber gelernt sein. Man benötigt u. a. Urteils-, Konfliktlösungs- und Entscheidungsfähigkeit. Einen bescheidenen – aber nicht minder wichtigen – Beitrag kann hier der Schulsport leisten, wenn er den Schülern auf allen Ebenen Mitwirkungsmöglichkeiten eröffnet. Welche Lern- und Erfahrungsräume er dazu anbieten kann, soll hier skizziert werden.

Mitwirkung – ganz allgemein ein Gebot der Schule

Schulgesetze, Richtlinien und Lehrpläne geben auf der obersten Ebene den Rahmen vor, in dem Bildungs- und Erziehungsarbeit an Schulen stattfindet. Die Erziehung zur mündigen und verantwortungsbewussten Person geht einher mit der Förderung von Grundwerten. Dazu zählt auch die Entwicklung eines demokratischen Bewusstseins. Niedergelegt sind solche Vorstellungen in der Regel in einem von der Schule entwickelten Schulprogramm („Unsere Schule ist ein Ort gelebter Demokratie“).

Im alltäglichen Handeln versuchen dann alle die vereinbarten Werte und Ziele zu verfolgen. Für das gesamte Schul- und Lehrpersonal sowie die Schüler wird in der Folge Schule zum Ort, in dem Werte nicht nur vermittelt und vorgelebt werden, sondern in dem die Schüler als *Subjekte* von Bildung und Erziehung wahr- und ernstgenommen werden. Schule ist in diesem Verständnis immer ein Ort des Miteinanders und konkret praktizierter Demokratie.

Dies gilt dann auch für den Schulsport und den konkreten Sportunterricht. Das kann vom Grundansatz her gut gelingen, weil das Fach Sport – auch bedingt durch seine relativ große Eigenständigkeit – zahlreiche Gestaltungs- und Erfahrungsräume für demokratisches Handeln, für Mitbestim-

mungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten anbieten kann.

Der sekundäre Nutzen

Obschon es bei der Mitwirkung der Schüler in erster Linie um deren Selbstkompetenzentwicklung geht, haben Mitwirkung und Mitbestimmung sowohl für die Lehrkraft als auch für die Schüler einen nicht zu verkennenden sekundären Nutzen.

- **Die Lehrkraft wird beispielsweise in ihrem pädagogischen und didaktischen Handeln mittelfristig entlastet**, weil die Schüler deutlich mehr Verantwortung für die Konzepte und Anliegen übernehmen. Auch ist mit einer erhöhten Akzeptanz des Sport- und Unterrichtsangebotes und in der Folge mit einer aktiveren Teilnahme (und weniger Bankdrückern) zu rechnen. Das Unterrichtsklima verbessert sich, Konflikte und Unterrichtsstörungen treten seltener auf.
- **Die Schüler hingegen profitieren von den Erfahrungen direkt**, denn sie können die Erkenntnisse und gelernten Fähigkeiten in persönlichen und schulischen Problem- und Handlungssituationen *unmittelbar* verwenden. Und für Berufsschüler sind Schlüsselkompetenzen wie Selbstständigkeit, Verantwortungsübernahme, Kooperations- und Teamfähigkeit durchgängig im Beruf gefordert.



Paul Klingen

ist Fachleiter für Sport und Kernseminarleiter im ZfsL Köln, Seminar für das Lehramt an Berufskollegs

paulklingen@gmx.de

Mitwirkungs- und Gestaltungsräume

Im System Schule

Der Schulsport hat an Schulen einen unterschiedlichen Stellenwert. Während es auf der einen Seite Schulen gibt, in denen der Sport eine enorme Bedeutung hat, gibt es auf der anderen Seite Schulen, wo Sport-, Spiel- und Bewegungsangebote eher verpflichtenden Charakter haben. Eine tiefere Beziehung zum Schulsport entsteht aber nur, wenn die Schüler erfahren, dass dem Fach ein entsprechendes Gewicht beigemessen wird. Insbesondere an Schulen, die hier nachhinken, sollten die Schüler Gelegenheiten nutzen, ihre sport- und gesundheitsorientierten Interessen aktiv zu verfolgen. Und nicht nur im Berufsschulsport sollten sie „... nicht vorschnell die Kürzung des Sportunterrichts oder ungerechtfertigte Ansprüche Dritter (z. B. von einzelnen Arbeitgebern) akzeptieren. Auch andere Beeinträchtigungen sollten sie nicht hinnehmen, z. B. fehlendes Sportmaterial, schlechte hygienische Bedingungen, unzumutbare finanzielle Eigenbelastungen“ (Klingen, 2012, S. 77).

Um die Bedingungen für den Schulsport zu verbessern,

- können in Kooperation mit den Sportlehrkräften und der Schülermitverwaltung (SMV) zum Beispiel Anträge an die Schulleitung vorbereitet werden.
- Wünsche bezüglich einer Verbesserung der allgemeinen Rahmenbedingungen des Sportunterrichts sollten verstärkt aus der Schülerschaft heraus artikuliert und dann mit Nachdruck über die Schulleitungen (und darüber hinaus) verfolgt werden. Beispielsweise wenn es darum geht, den Sportunterricht abzusichern oder auszuweiten, oder wenn es um den Pausensport, um außerunterrichtliche Sportangebote, Projektstage, Angebote zum Erwerb von Zusatzqualifikationen (Schiedsrichter-, Übungsleiter-, Sporthelfertätigkeiten) oder um sportbezogene Klassenfahrten geht.

Dies alles sind Felder, in denen Schüler ermutigt und unterstützt werden sollten, um ihren Einfluss geltend zu machen. Zentrales Mitwirkungsfeld ist jedoch der konkrete Sportunterricht.

Im Sportunterricht

• Inhalte – Themen – Lernziele

Die grundsätzliche fachdidaktische Ausrichtung des Unterrichts (**Perspektivplanung**) obliegt der Lehrkraft. Sie muss sich an den Lehrplanvorgaben, den schulischen Vereinbarungen, den allgemeinen Rahmenbedingun-

gen, der Lernausgangslage sowie den eigenen Möglichkeiten orientieren. Allerdings können Schüler Vorschläge zu den Inhaltsbereichen und Themen machen.

Hat z. B. die Lehrkraft vor, die Teamentwicklung am Beispiel der großen Ballspiele in den Mittelpunkt zu stellen, so können die Schüler durchaus ihre Vorstellungen zum Spielangebot einbringen. Sofern das Kompetenzprofil der Lehrkraft und die Rahmenbedingungen es erlauben, kann dann gemeinsam überlegt werden, ob Fußball, Basketball oder doch eine für die meisten Schüler unbekanntere Sportart wie Hockey (Unihockey) oder Football (Flagfootball) den größten Nutzen stiften kann.

Wie bei allen anderen Mitwirkungsgelegenheiten, sollte die Lehrkraft darauf achten, dass auch die zurückhaltenderen Schüler im Erörterungs- und Entscheidungsprozess ihre Gedanken einbringen können (z. B. mittels Kartenabfrage). Kommt es am Ende zu einer Abstimmung, so können folgende Umgangsweisen zu einer verträglichen Vereinbarung beitragen:

1. Vorab gibt es ein kurzes Pro-und-Kontra-Plädoyer durch zwei Schüler;
2. den bei der Abstimmung „Unterlegenen“ wird ein Angebot für zukünftige Situationen in Aussicht gestellt;
3. die Abstimmungsgewinner und -verlierer werden zur emotionalen Zurückhaltung aufgefordert.

Schüler können vor allem auf der Ebene der **Umrisspannung** aktiv mit einbezogen werden. Dies gelingt am besten, wenn rechtzeitig das mögliche Thema des nächsten Unterrichtsvorhabens angekündigt wird. Ein Plakat kann die Wünsche und Fragen der Schüler aufnehmen. So können sie bei der Auswahl von Teilthemen und Teilhalten aktiv mitwirken. Auch ein zu Beginn des Unterrichtsvorhabens eingesetzter Advance Organizer (siehe Abb.), der die Zielrichtung und Stationen des Unterrichts verdeutlicht, kann eine solche Funktion übernehmen. Und innerhalb der einzelnen Unterrichtsstunden kann beim Stundenausstieg und Ausblick auf die nächste Stunde der rote Faden gemeinsam weitergesponnen werden (vgl. Klingen, 2013).

Gelingt es der Lehrkraft, das Unterrichtsangebot auf der Ziel- bzw. Inhaltsebene über binnendifferenzierende Maßnahmen von Beginn an voraussetzungsorientiert anzulegen, so sind in der Folge die Schüler im positiven Sinne gezwungen, sich persönliche Lernziele zu setzen, die im weiteren Verlauf des Unterrichts immer wieder neu angepasst werden müssen. Dies kann aber nicht losgelöst von den Lernabsichten der Mitschüler geschehen, so dass immer wieder auch deren Lernbedürfnisse mit einbezogen werden. Verständ-

gungs- und Kompromissbereitschaft werden daher ebenso gefördert wie die Verantwortungsübernahme.

• **Verfahren – Methoden**

Bei gewissen Inhalten ist die Sportlehrkraft gezwungen, den Lehr-Lernweg vorzugeben, zum Beispiel wenn die Sportarten oder Bewegungsformen besondere Sicherheitsrisiken bergen (z. B. Trampolinturnen, Klettern, Schwimmen, Skifahren usw.), oder wenn schnelle Erfolgserlebnisse in der Sache nötig werden, damit sich die Schüler in der Folge auf die vielleicht sperrigen Inhalte oder das kooperative Lernen besser einlassen können. Auch bei Bewegungsaufgaben, die kaum Freiheitsgrade erlauben (z. B. beim gesundheitsgerechten Muskeltraining) ist zumindest für Anfänger ein selbstständiges Erschließen kaum vorstellbar.

Grundsätzlich aber kann der Lernweg in vielen Situationen des Sportunterrichts geöffnet werden. Dies betrifft dann je nach Inhaltsanlass die allgemeine Herangehensweise (z.B. mehr spielerisch-induktiv oder mehr analytisch-deduktiv) ebenso wie die Mikromethoden (z. B. Stationsbetrieb oder Micro-Teaching, etc.) oder die Auswahl der Übungen und Spielformen, die Wahl der Lernhilfen, der Medien oder des Sportmaterials.

Insgesamt ist der Unterricht je nach Reifegrad der Schüler sowie Lernprogression zunehmend offen anzulegen, zum Beispiel auch in Form des Stationen-Lernens oder Gruppenpuzzle-Verfahrens. Die individuelle Steuerung und Verantwortung kann so herausgefordert und gefördert werden.

Eine erfolgversprechende Stütze können dabei gut durchdachte Aufgabenstellungen, entsprechende Übungsvarianten sowie anschaulich gestaltete Medien sein. Auf diese Weise lässt sich das zielgeleitete Arbeiten der Schüler bei gleichzeitiger Öffnung im individuellen Lernweg sichern. Ein Beispiel dafür sind anschaulich gestaltete Arbeitskarten z. B. zu Akrobatik-Figuren, Tanz-Figuren, Technik-Lernprogrammen, die dem Lern- und Arbeitsprozess trotz des schülergesteuerten Vorgehens die nötige Lerneffizienz verleihen.

• **Sozialer Bereich**

In jeder Klasse oder Lerngruppe gibt es heterogene Lernvoraussetzungen. Und bei Bewegung, Spiel und Sport kann sich das je nach Inhaltsbezug jedes Mal neu darstellen. Insofern „... gilt es immer wieder, Rollen und Regeln festzulegen und auch mit den erkennbaren Unterschieden in der Klasse umzugehen“ (Klingen, a.a.O., S. 78).

Hierbei können die Schüler mit ihren Ideen und Vorstellungen konstruktiv eingebunden werden. Dies kann das Regelwerk ebenso betreffen wie die Verteilung von Handlungs- und Spielrollen oder die unterschiedliche Nutzung von Räumen und Materialien.

So lernen sie Verantwortung zu übernehmen und vernünftige Kompromisse zu finden. Das soziale Lernen in diesem Sinne benötigt aber die entsprechende Initiierung und Begleitung seitens der Lehrkraft. Das kann über kluge Arbeitsaufträge ebenso geschehen wie über Feedbackgespräche oder Beratungen vor Ort in den Kleingruppen. Am Ende ist es wichtig, dass die Schüler auch über ihre Prozesse und Erfahrungen nachdenken.

Folgender Arbeitsauftrag kann beispielsweise Grundlage für eine Teambesprechung im Rahmen eines Unterrichtsvorhabens „Förderung der allgemeinen Spielfähigkeit über unterschiedliche Spiele – wiederkehrende Herausforderungen für ein Team“ sein (Beispiel entnommen aus Klingen, a.a.O., S 79):

Meine Teamleistung heute ...

Wie hast du heute dein Team unterstützt?*

Hier einige Möglichkeiten:

- Laufbereitschaft
- „Kampfbereitschaft“
- Wurf-, Pass- und Fangfähigkeiten
- Engagierte Unterstützung der Teammitglieder/ Motivation
- Taktikvorschläge/Rollenaufgaben
- Sonstiges

Aufgabe:

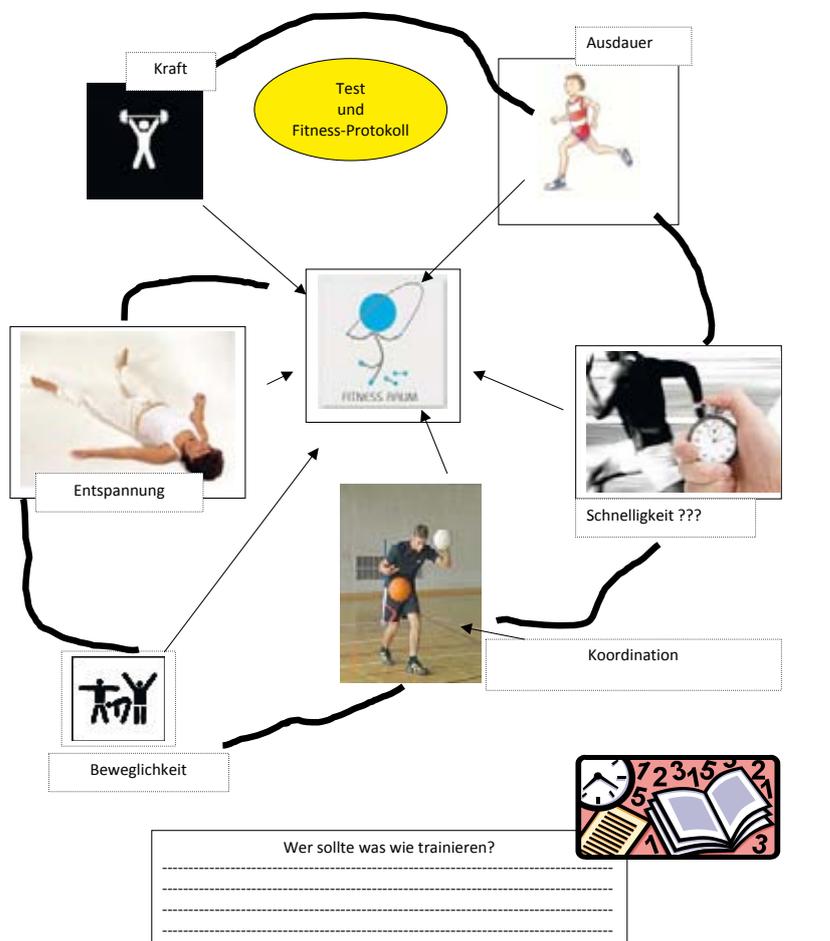
- Stelle deine Selbsteinschätzung deinem Team vor.
- Hole dir sodann Rückmeldung zu deiner Selbsteinschätzung.
- Wenn du etwas nicht verstehst, frage nach, aber nimm das Feedback ansonsten nur an und rechtfertige dich nicht.
- Gib auch anderen im Team in wertschätzender Weise eine Rückmeldung. Also bitte keine Vorwürfe, sondern Aussagen, die etwa so beginnen: „Ich habe dich so wahrgenommen ...“
„Mir ist aufgefallen ...“
„Ich hätte mir von dir gewünscht ...“

* Falls dich heute etwas besonders beeinträchtigt hat, so mache dies deinem Team deutlich!

• **Leistungserfassung**

Die **Notengebung** ist das **alleinige** Geschäft einer Sportlehrkraft. Gleichwohl besteht im gesamten Bereich der **Leistungserfassung** (und deren Ge-

Advance Organizer zu einem Unterrichtsvorhaben
 „Wie fit bin ich eigentlich? – Wie Fitness aufbauen?“



wichtung) sowie bei der Leistungsbeurteilung durchaus die Chance, die Schüler mit einzubeziehen. Je nach Thema und Inhalt kann zum Beispiel die Frage verhandelbar sein, welche Inhalte und Fähigkeiten überhaupt erfasst und dann berücksichtigt werden. Zudem können die Schüler Vorschläge einbringen, welche Teilleistungen wie gewichtet werden sollen.

Zu vermeiden ist allerdings, dass solche Erörterungen im Plenum geführt werden, da sich bekanntlich dann die vorlauten Schüler zumeist durchsetzen. Eine gute Alternative bieten sogenannte **Berater-Teams**, die aus drei oder vier Schülern bestehen, die vor dem Hintergrund des gesamten Leistungsspektrums der Klasse

sowie der nötigen Vertretung der beiden Geschlechter ausgewählt werden. Kommen dann Vorschläge, die völlig inakzeptabel sind, wird die Lehrkraft diese begründet abweisen. Ob bei bestimmten Überprüfungsanlässen (z. B. Gruppenpräsentationen oder auch Tests bei Spiel- und Technikleistungen) jeweils ausgewählte Mitschüler als Co-Beurteiler beteiligt werden, muss gemeinsam mit der Klasse besprochen werden. Beurteilung heißt aber nicht Notengebung, sondern möglichst objektive (kriteriengestützte) Einschätzung gezeigter Leistungen. Wie gesagt, die Notengebung selber ist Sache der Lehrkraft.

(5) Haltungen und Fähigkeiten der Lehrkräfte und Schüler

Schülermitwirkung gelingt nur, wenn die Lehrkraft ihre Schüler ernst nimmt und ihnen eine verantwortliche Umgangsweise zutraut.

Sie muss offen sein für ihre Impulse und Anregungen, die mehr sein müssen als unüberlegte Wünsche oder wiederholte Forderungen, z. B. nach mehr Fußball. In der Konsequenz muss sie ein gewisses Maß an planerischer Flexibilität zeigen. Gleichzeitig ist es unabdingbar, die Schüler zu begleiten, zu beraten und – sofern dies nötig wird – ihnen auch Grenzen aufzuzeigen.

Auf Schülerseite ist die **Bereitschaft** nötig, sich um die Dinge und den Unterricht selbst kümmern zu wollen.

Die Lehrkraft ist daher zunächst gefordert, entgegen der oftmals bequemeren Konsumentenhaltung der Schüler, für den Nutzen einer verantwortungsvollen Mitwirkung zu werben. Und schließlich benötigen die Schüler als Grundvoraussetzung ein gewisses Maß an sozialer und kommunikativer Basiskompetenz, denn in allen Mitwirkungsanlässen sind stets auch Austausch, empathische Verständigung und Kompromissbereitschaft gefragt. Wie so oft in kooperativen Lernbezügen, sind bestimmte Verhaltensdispositionen auf unterschiedlichen Niveaus Bedingung und Ziel zugleich.

Anmerkungen

- (1) Bei diesem Beitrag handelt es sich um eine leicht modifizierte Fassung einer Erstveröffentlichung in der Zeitschrift „Wirtschaft & Erziehung“, 2013, Ausgabe 3, 65. Jahrgang.
- (2) Die männliche Form schließt immer auch die weibliche mit ein.

Literatur

- Klingen, P. (2012). *Sportunterricht in der beruflichen Schule. Sportarten und Bewegungsformen aufgreifen – Kompetenzorientiert unterrichten*. Baltmannsweiler.
- Klingen, P. (2013). Zumeist vernachlässigt: der Stundenausstieg. *Wirtschaft und Erziehung*, 5, (65), 172–176.

Aufgeschnappt

„Lernst du noch oder lebst du schon?“
 Spontispruch – Verfasser unbekannt

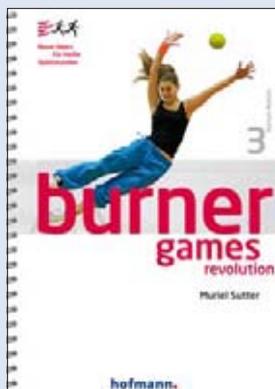


Neue Ideen
für heiße
Spielstunden

Neu!

Muriel Sutter

burner games revolution



DIN A5, 64 Seiten
ISBN 978-3-7780-2931-2

Bestell-Nr. 2931 € 14.90
E-Book auf sportfachbuch.de € 11.90

Burner Games sind attraktive kleine Spiele, die viel Spaß und Spannung in den Sportunterricht bringen. Inspiriert von emotionalen Momenten aus Filmen, Computerspielen, Fernsehshows, Volksfesten und großen Wettkämpfen begeistern die Games auch Bewegungsmuffel. Die Spiele sind sehr einfach zu organisieren und zu leiten, stärkere und schwächere Spielende sind stets gut eingebunden. Im Zentrum stehen immer Spaß an der Bewegung und Spannung im Spiel.

- ▶ Spiralbindung
- ▶ Extra starkes Papier
- ▶ Schutzfolien

Beispielseiten



Action-Foto
Burner
Battlefeld

Intensivspiele

Burner Battlefeld
Anzahl: 16-30 Personen

Die Turnhallen-Variante des beliebten Computerspiel-Klassikers bringt Hochspannung in jede Sporthalle! Die Grundform dieses Spiels ist Sissy Dodgeball (siehe S. 46). Jedes Team baut nun ein Safe House auf (s. Foto/Skizze), zusätzlich werden drei Mattenwagen im Feld als Deckung platziert (Mittellinie sowie beide 3-m-Linien).

Nun wird Dodgeball gespielt. Das Betreten des gegnerischen Safe House ist verboten, ansonsten darf man überallhin laufen, mit oder ohne Ball. Man darf sich hinter den Deckungselementen verstecken und versuchen, die gegnerischen Linien zu hinterlaufen. Die Wände des Safe House dürfen erklettert, aber nicht überstiegen werden. Wird man abgeworfen, setzt man sich auf die Bank am Spielfeldrand, bis man erlöst wird. Es ist erlaubt, Würfe mit einem gehaltenen Ball zu blocken.

Das Erlösen funktioniert auf verschiedene Arten

- ▶ Wird ein Spieler abgeworfen, dürfen alle, die von jenem davor getroffen worden sind, umgehend wieder aufs Feld (amerikanisch).
- ▶ Trifft ein Spieler das Basketballbrett auf der gegnerischen Feldhälfte, ist der Spieler erlöst, der schon am längsten draußen sitzt.
- ▶ Trifft ein Spieler in den Korb auf der gegnerischen Feldhälfte, sind alle abgeworfenen Spieler dieses Teams auf einmal erlöst.

Sind alle Spieler eines Teams abgeworfen, ist das Spiel zu Ende. Das Team, das keine Spieler mehr hat, hat verloren.

48

Intensivspiele

Varianten

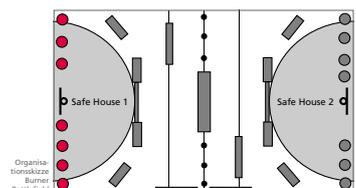
- ▶ Kann ein Spieler einen Wurf fangen, ist der Werfer «out» und muss auf die Bank.
- ▶ Mit Anführer: Jedes Team bestimmt einen Anführer, der mit einem Überziehdress gekennzeichnet wird. Wird der Anführer abgeworfen, hat das betreffende Team sofort verloren. Schafft es ein Anführer, das gegnerische Safe House zu erstürmen, verliert das gegnerische Team.
- ▶ Mit Gefangenen: Wer abgeworfen wird, muss sich im gegnerischen Safe House an die hintere Wand setzen. Gelingt es einem Mitspieler, einem Gefangenen einen Ball zuzuspielen, gilt er als befreit und darf zum eigenen Team zurück. Er darf erst wieder abgeworfen werden, wenn er die Mittellinie überquert hat.

Intensität:

Materialaufwand: **M M M M**
Zeitaufwand: **M M M M**

Es braucht

- ▶ 4 Schwedenkästen
- ▶ 4 Unihockey-Tore oder weitere Kästen
- ▶ 4 Langbänke, 1 dicker Mattenwagen
- ▶ 2 16er-Mattenwagen
- ▶ Spielbündel, viele Softbälle
- ▶ 2 Basketballbretter



Organiza-
tionskizze
Burner
Battlefeld

49

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport – Jg. 2013

Ute Kern

Ute Kern

u.kern@dslvbw.de

Im 16. Jahrgang bringt der DSLV Baden-Württemberg diese Reihe heraus. Interessierten Kolleginnen und Kollegen wird damit erprobter und mit entsprechender Modifizierung umsetzbarer Unterricht zugänglich gemacht.

Heft 103

- Fertig, Corinna: **Das Thema New York tänzerisch gestalten** (Unterrichtsversuch in einer 10. Mädchenklasse). Das Thema „New York“ wird zu Jumpstyle-Musik unter verschiedenen Schwerpunkten in Gruppen erarbeitet. Die Teile werden zu einer Gesamtchoreographie zusammengefügt. Neben dem Kennenlernen und Erlernen tänzerischen Gestaltens erhalten die Schülerinnen auch Einblicke in das dem Englischunterricht zugeordnete Thema Landeskunde.
- Hainzl, Verena: **Gruppenturnen zur Förderung von Kommunikation und Kooperation** (Unterrichtsversuch in einer Eingangsklasse des Wirtschaftsgymnasiums). Es geht darum, 16- bis 17-jährige Mädchen (wieder) zum Turnen zu bringen. Nach dem Erwerb eines Repertoires im Stationsbetrieb nach dem Prinzip des kooperativen Lernens werden eigene Darbietungen auf dem Weg Nachgestalten – Umgestalten – Neugestalten erarbeitet.

Heft 104

- Hepperle, Steffen: **Einführung des Stabspringens** (Unterrichtsversuch in einer 6. Klasse). Jungen und Mädchen einer 6. Klasse sollen mit dem Stabspringen als schülergemäßer Form des Stabhochsprungs einen Eindruck von einer „besonderen“ Disziplin der Leichtathletik erhalten. Berücksichtigung sollen die pädagogischen Perspektiven Wahrnehmung, Wagen und Verantworten, Leisten, Wettkämpfen und Kooperieren finden.
- Simmendinger Carolin: **Le Parkour zur Förderung von Kooperation und Kommunikation** (Unterrichtsversuch in einer 8. Mädchenklasse). Gängige Parkour-Techniken werden überwiegend in Gruppenarbeit erlernt. Die Aufgaben sind so gestellt, dass sie nur in der Zusammenarbeit der Gruppenmitglieder gelöst werden können.

Heft 105

- Leander Schmid: **Video-Feedback im Volleyballunterricht** (Unterrichtsversuch in einer 10. Jungenklasse). Hier wird gezeigt, wie Schüler technische und taktische Fertigkeiten im Volleyballspiel mit Hilfe von Arbeitsblättern und direkter Rückmeldung durch Vi-

deoaufzeichnungen ihres Spiels (zunächst 3:3 und später 4:4) erlernen und verbessern können.

- Stefan Rüdener: **Beachvolleyball zur Verbesserung des Volleyballspiels.** (Unterrichtsversuch in einer 10. Jungenklasse.) Es wird ein Weg gezeigt, wie mit Hilfe von Elementen aus dem Beachvolleyball die Schüler technische und taktische Fertigkeiten im Volleyballspiel erwerben und verbessern können.

Heft 106

- Lechtaler, Elmar: **Einführung des Mountainbikens** (Unterrichtsversuch im Neigungsfach der Jahrgangsstufe 1). Die Hinführung zum Mountainbiken soll den Jungen und Mädchen im Neigungsfach eine im Schulsport nicht alltägliche Bewegungserfahrung vermitteln. Der Pflichtanteil an Theorie (Trainingslehre) beinhaltet das Thema Ausdauer.
- Katajun Hashemi, Shirasi: **Flag Football in einer Mädchenklasse des Wirtschaftsgymnasiums.** Die Mädchen sollen Einsichten in Strukturen von Spielhandlungen gewinnen und damit ihre Spielfähigkeit verbessern. Zugleich sollen in einer neu zusammengesetzten Eingangsklasse Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit entwickelt werden.

Heft 107

- Tschunko, Johannes: **Sprachförderung im Sportunterricht** (Unterrichtsversuch in einer 5. Klasse). Das Thema ist in eine Rahmengeschichte eingekleidet („Satzsuche im Buchstabenland“), in der die Schüler mit verschiedenen Sprachformen konfrontiert werden. Alle Aufgaben sind so gestaltet, dass sie eine hohe Bewegungsintensität erfordern.
- Graziano, Fabio: **Wettkämpfen zur Förderung sozialer und personaler Kompetenzen** (Unterrichtsversuch in einer 7. Jungenklasse). Wettkampfformen aus den Bereichen Werfen, Sprinten, Staffeln sollen in einer neu zusammengesetzten 7. Klasse Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit entwickeln und verbessern.

Die Unterrichtsbeispiele erscheinen in gedruckter Form und als kompletter Jahrgang auf einer CD Rom.

Kosten: Einzelheft: 3.– €; kompletter Jahrgang (5 Hefte): 10.– €; CD Rom: 8.– €.

Bestellung an Ute Kern: u.kern@dslvbw.de.



Jürgen Leirich / Ingrid Gwizdek

New!

Turnen an Geräten

Band 3: Schwebebalken – Pauschenpferd – Ringe

Das Buch widmet sich den Geräten Schwebebalken, Pauschenpferd und Ringe. Die Autoren konzentrieren sich vor allem auf das Turnen in der Schule und im Verein. Sie legen besonderen Wert auf die systematische Vermittlung der theoretisch-methodischen und praktischen Grundlagen. Im Hinblick auf einen qualifizierten Sportunterricht von Sportlehrern, der Ausbildung von Übungsleitern und Trainern sowie auf das Studium der Sportwissenschaft.

Zudem werden die Umsetzung von Rahmenrichtlinien und Lehrplänen sowie die davon abgeleiteten Kriterien für das Zensieren in der Schule vorgestellt.

2014. DIN A5, 160 Seiten

ISBN 978-3-7780-2561-1

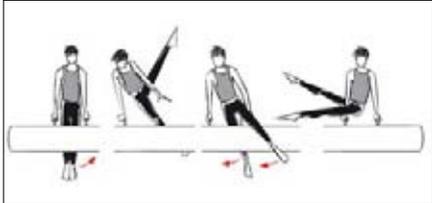
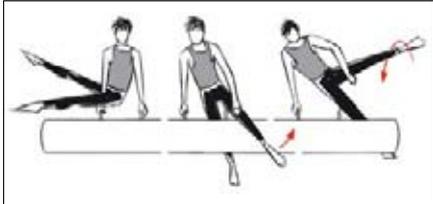
Bestell-Nr. 2561

€ 18,-

E-Book auf sportfachbuch.de

€ 14,90

Zwei Beispielseiten

<p>70 Pauschenpferd</p> <p>4.1 Spreizen Spreizen</p> <p>Das Spreizen (Spreizschwingen nach Knirsch) gehört zu den pendelförmig auszuführenden Übungen. Es wird unterschieden in</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Seitstand vorlings bzw. Stütz vorlings: Vorspreizen • Aus dem indifferenten Stütz: Rückspreizen in den Stütz vorlings • Aus dem indifferenten Stütz: Vorspreizen in den Stütz rücklings • Aus dem Stütz rücklings: Rückspreizen <p>4.1.1 Vorspreizen</p> <p>→ Technik Technik</p> <p><i>Vorspreizen des linken Beines links</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Seitstand vorlings erfolgt der beidbeinige Absprung in den flüchtigen Stütz mit sofortigem Vorspreizen des linken Beines / Aus dem Seitstütz vorlings erfolgt die schwunghafte seitwärts-vorwärts-Verlagerung des linken Beines (1). • Damit verbunden erfolgt der Abdruck mit der linken Hand von der linken Pausche und die gleichzeitige Verlagerung auf den rechten Stützarm. Mit dem Vorspreizen wird die linke Hüfte aktiv nach vorn verlagert (2). • Mit dem Abwärtsschwingen des linken Beines wird die linke Hand schnell zum Griff auf die Pausche geführt, und der Körper schwingt bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf beide Arme in die Senkrechte bzw. darüber hinaus (3/4). <p>Das Vorspreizen kann auch aufeinanderfolgend (Vorspreizen des linken Beines links, gefolgt von Vorspreizen des rechten Beines rechts) ausgeführt werden und endet dann im Stütz rücklings.</p>  <p><i>Abb. 40: Aus dem Stütz vorlings: Vorspreizen links</i></p>	<p style="text-align: right;">Spreizen 71</p> <p>4.1.2 Aus dem indifferenten Stütz: <i>Rückspreizen des linken Beines links</i></p> <p>Technik</p> <p>→ Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Stütz im indifferenten Verhalten (linkes Bein ist vorgespreizt) erfolgt das Schwingen beider Beine nach rechts (Vorbereitungsphase) (1). • Schwingen der Beine nach links verbunden mit dem Abdruck der linken Hand und der Gewichtsverlagerung auf den rechten Arm sowie dem Seit-rück-Spreizen des linken Beines. Dabei wird auch die linke Hüftseite „zurückgedreht“ (2). • Nach dem Passieren der Pferdeebene erfolgt das schnelle Stütz fassen mit der linken Hand verbunden mit der Gewichtsverlagerung auf beide Arme und das Senken des linken Beines (3). <p>Das Rückspreizen kann auch nach einem Vorspreizen links gefolgt von einem Vorspreizen rechts aus dem Stütz rücklings beginnen.</p>  <p><i>Abb. 41: Rückspreizen links</i></p> <p>Methodik</p> <p>→ Methodik</p> <p><i>Spezielle vorbereitende Übungen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Kräftigung des Schultergürtels • Im Liegestütz vorlings, Abdruck mit der linken und rechten Hand mit Seitenschwingen des Armes <p><i>Vorübungen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pauschenpferd: Stütz vorlings, Schwingen der geschlossenen Beine nach links und rechts 2. Stütz vorlings: Seitspreizen links und rechts 3. Aus dem Stand, Sprung in den flüchtigen Stütz mit Vorspreizen des linken oder rechten Beines
--	--

Inhaltsverzeichnis und weitere Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/2561

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

American Fuß-Hand-Ball

Claas Wegner & Sascha Weißer

Im Beitrag wird anhand des American Fuß-Hand-Ball erläutert, wie aus der Kombination bekannter Sportspiele ein neues Spiel entsteht. Anhand dieses Spiels werden Fertigkeiten aus verschiedenen Sportspielen, hier Fußball, Handball und Flag-Football, gefördert und in den Kontext eines neuen Spiels eingebettet.



Abb. 3: Einschuss aus der eigenen Endzone

Grundlagen des Spiels, Spielgerät und Regeln

American Fuß-Hand-Ball ist ein Endzonenspiel, bei dem zwei Mannschaften zu je sieben Spielern gegeneinander antreten. Als Spielfeld dient das Handballfeld. Die Endzonen sind an beiden Spielfeldenden jeweils 4 m

Abb. 1: 4-m-Markierung zur Bestimmung der Endzone (links) sowie die Endzone (rechts)

lang und 20 m breit, als Hilfsmarkierung kann die Torwartgrenzlinie genutzt werden (Abb. 1).

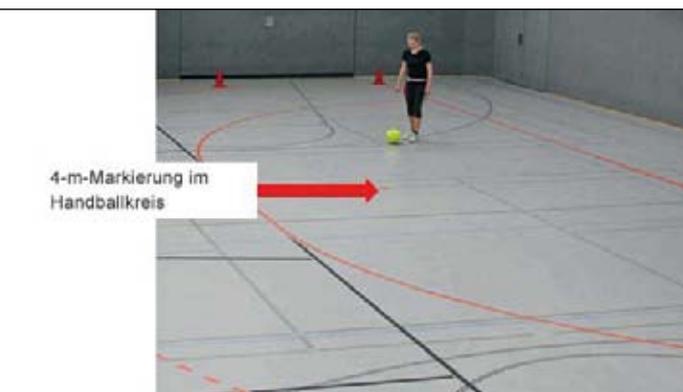
Jeder Spieler erhält zu Beginn des Spiels einen Flaggen-gurt (Abb. 2), der um die Hüften gebunden wird. Daran sind zwei Flaggen bzw. Bänder befestigt, die für den weiteren Spielverlauf noch bedeutsam sind.

Beide Mannschaften versuchen den Ball in die gegnerische Endzone zu bringen. Dies erfolgt entweder mit dem Fuß oder mit der Hand. Ausgangspunkt eines jeden Angriffs ist das Spiel mit dem Fuß aus der eigenen Endzone heraus (Abb. 3).

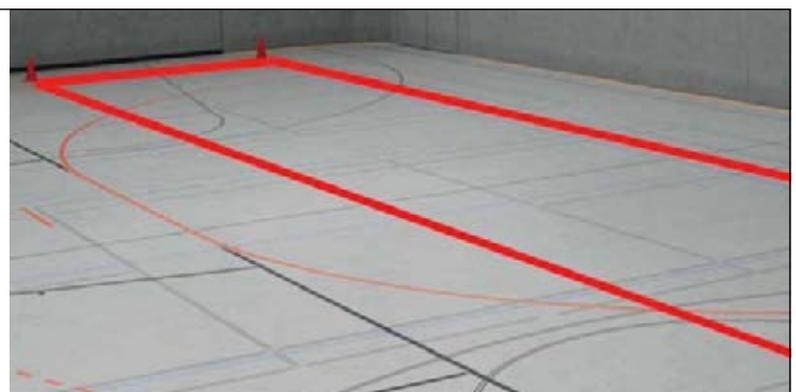
Der Ball wird mit dem Fuß gespielt bis ein hoher Pass erfolgt, den ein Mitspieler mit der Hand fangen kann. Sobald der Ball in den Händen gehalten wird, darf die entsprechende Mannschaft den Ball so lange mit der Hand spielen, bis er erneut den Boden berührt. Fällt der Ball zu Boden,



Abb. 2: Flaggen-gurt



4-m-Markierung im Handballkreis



wird mit dem Fuß weiter gespielt. Ziel ist es, dass ein Spieler der angreifenden Mannschaft den Ball in der gegnerischen Endzone in den Händen hält (Abb. 4). Jedes Erreichen der gegnerischen Endzone mit dem Ball in den Händen gibt einen Punkt. Nach erfolgreichem Punktgewinn beginnt die andere Mannschaft, mit dem Fuß spielend, aus der eigenen Endzone heraus ihren Angriff.

Das Regelwerk gliedert sich entsprechend der unterschiedlichen Spielformen in Regeln für das Spiel mit dem Fuß bzw. mit der Hand. Sobald ein Ball gefangen wird, folgt das Spiel den Regeln des Flag-Footballs. Nach diesen Regeln darf der balltragende Spieler so lange mit dem Ball in der Hand laufen, bis ihm eine seiner Flaggen abgerissen wird (Abb. 5).

Das Abreißen der Flagge beim Balltragenden ist gleichbedeutend mit einem Ballbesitzwechsel. Der Ball wird an der entsprechenden Stelle zu Boden gelegt und das Spiel geht für die andere Mannschaft an dieser Stelle weiter. Wird eine Flagge bei einem Spieler ohne Ballführung abgerissen, hat dies keine Auswirkungen auf den Angriff. Ebenfalls ohne Bedeutung ist die Flagge, wenn eine Mannschaft den Ball mit dem Fuß spielt.

Neben den dargestellten Möglichkeiten einen Angriff zu stoppen, gibt es darüber hinaus auch die Möglichkeit ein Zuspiel des Gegners abzufangen.

Das Unterrichtsvorhaben

Die Schüler sollen erfahren, wie aus der Kombination verschiedener Elemente bekannter Sportspiele ein neues Spiel entstehen kann. American Fuß-Hand-Ball stellt eine Kombination aus Elementen des Fußballs, Handballs und Flag-Footballs dar. Anhand dieses Beispiels sollen die Schüler in Kleingruppen selbst kreativ werden und „neue“ Spiele entwickeln. In den folgenden Stunden stellen die Kleingruppen ihre Spielideen vor und führen sie durch. Im Anschluss daran geben die übrigen Schüler Feedback zur möglichen Verbesserung des aufgezeigten Spiels. Des Weiteren organisieren die Schüler jeweils ein passendes Aufwärmprogramm, sodass sie ideal auf die Anforderungen des jeweiligen Spiels vorbereitet sind. Das Aufwärmen sollte in zwei Teile gegliedert sein: ein allgemeines Aufwärmen sowie ein spezielles Aufwärmen, das auf die speziellen körperlichen Anforderungen des Spiels vorbereitet.

Erreicht werden sollen folgende Kompetenzen:

- Die Schüler können einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten, indem sie sich ein passendes Aufwärmprogramm für ihr selbst ausgedachtes Spiel überlegen.
- Die Schüler können Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen, indem sie ein eigenes Sportspiel



entwickeln, dieses mit der Gruppe durchführen und anleiten.

Abb. 4: Punktgewinn durch Fangen eines Balles in der gegnerischen Endzone

Ein möglicher Stundenablauf

Das Stundenbeispiel stellt eine Einführung in die Kombination verschiedener Sportspiele dar und wird daher von der Lehrkraft angeleitet. Der Planung liegt eine Unterrichtszeit von 60 Minuten zugrunde.

Aufwärmen

Im Rahmen der allgemeinen Erwärmung bilden die Schüler selbstständig Paare und führen ein Schattenspielen durch. Die vordere Person läuft vor und führt Übungen aus dem Lauf-ABC vor, während die hintere Person hinterherläuft und die Übungen nachmacht. Nach vier Übungen des Vordermannes wechseln die beiden Partner die Positionen. Insgesamt sollen acht verschiedene Übungen über einen Zeitraum von etwa fünf Minuten durchgeführt werden.

Abb. 5: Abreißen der Flagge





Claas Wegner

Dr. phil. nat. Oberstudienrat i. H. an der Universität Bielefeld
Leiter der Projekte „Kolumbus-Kids“ und „Biologie-hautnah“.

Universitätsstraße 25
33615 Bielefeld

Beispiele aus dem Lauf-ABC:

- Anfersen
- Kniehebelauf
- Überkreuzlauf
- Rückwärtslauf
- Arme kreisen
- Seitwärtslauf
- Skipping
- Hopserlauf

Im Anschluss daran erfolgt die spezielle Erwärmung, in der Bestandteile des nachfolgenden Spieles genutzt werden. Für die vorliegende Stunde bietet sich ein 7 gegen 7 Zehnerballspiel an.

Beim Zehnerball treten zwei Mannschaften gegeneinander an und versuchen, sich einen Ball möglichst oft mit den Händen zuzupassen. Pro zehn aufeinanderfolgende Pässe gibt es einen Punkt. Der Spieler, der den Ball in der Hand hat, darf nicht laufen oder durch einen Gegenspieler berührt werden. Der Ballbesitz wechselt folglich nur durch einen abgefangenen Pass des Gegners oder wenn es die verteidigende Mannschaft schafft, einen Pass des Gegners zu Boden zu schlagen. In diesem Fall bekommt die verteidigende Mannschaft den Ball und das Spiel wird fortgesetzt.

Hinführung zum Zielspiel

Das Zielspiel umfasst Fertigkeiten aus den Bereichen Fuß- und Handball. Insbesondere das Spiel mit dem Fuß sowie das Fangen des Balles sind wichtige Bestandteile



Abb. 6 (oben): Aufbau der ersten Station und Versuch einer Schülerin mit einem Ball das Ziel zu treffen

Abb. 7 (unten): Aufbau der Zielschussstation und Versuch einer Schülerin einen der Pylonen zu treffen

des Spiels und müssen daher vor dem ersten Spielen geübt werden.

Übung 1: Gezieltes Passspiel mit dem Fuß

Die beiden abgebildeten Aufbauten (Abb. 6 und 7) dienen den Schülern dazu, ihre Fähigkeiten, zielgenaue hohe Bälle mit dem Fuß zu spielen, zu verfeinern. Außerdem ermöglichen sie der Lehrkraft, einen Überblick über die Leistungsfähigkeit der Schüler zu gewinnen.

An der ersten Station versuchen die Schüler aus einer Entfernung von etwa 7 m einen Pass vom Boden durch die im Tor hängenden Ringe zu schießen. Je nach Anzahl der vorhandenen Tore können pro Tor meist zwei Schüler zeitgleich auf die Ringe schießen. Die Schüler haben pro Ring zwei Versuche. Eine mögliche Vereinfachungsstrategie für leistungsschwächere Schüler stellt das Schießen aus der Hand dar.

Die zweite Station stellt ebenfalls eine alternative Form des Zielschießens dar. Die Schüler müssen aus einer Entfernung von 1–2 m zum ersten Ziel versuchen, die aufgestellten Kegel umzuschießen. Um die fünf aufgestellten Kegel zu treffen, hat jeder Schüler insgesamt sieben Versuche.

Übung 2: Fangen eines geschossenen Balles aus unterschiedlichen Entfernungen

Die Schüler bilden Paare und verteilen sich möglichst weitläufig, so dass zwischen den einzelnen Paaren idealerweise drei bis vier Meter freie Fläche liegt. Der Fokus dieser Übung liegt zunächst auf dem richtigen

Fangen eines geschossenen Balles. So stellen sich die Schüler in etwa fünf Meter gegenüber auf (Abb. 8).

Je nach Fähigkeiten der Schüler, einen hohen Pass zu spielen, wird der Ball entweder vom Boden oder aus den Händen heraus zum Mitspieler geschossen. Der geschossene Ball soll vom Gegenüber gefangen werden und anschließend mit dem Fuß zurückgespielt werden. Die Entfernung zwischen den beiden Schülern sollte nach und nach vergrößert werden, so dass am Ende Pässe aus 10–15 m Entfernung gespielt werden. Nachfolgend werden verschiedene Techniken, einen Ball hoch zu schießen, dargestellt. Es handelt sich dabei um das Lupfen (Abb. 9), den Schuss vom Boden (Abb. 10) sowie den Schuss aus der Hand (Abb. 11).



Zielspiel

Die Vorstellung des Zielspiels erfolgt anhand einer Regelkarte (Anhang 1) durch einen ausgewählten Schüler. Die Lehrkraft überwacht die Regelerklärung und steht für Rückfragen seitens der Schüler zur Verfügung.

Je nach Fertigkeitsniveau im Bereich des Fußballs müssen eventuell Vereinfachungen bereitgestellt werden, da einzelne Schüler nicht in der Lage sind, einen Ball mit dem Fuß hochzupassen. Dann sollte für sie die Möglichkeit bestehen, den Ball aus der Hand heraus ins Spiel zu schießen.



Je nach Schülerzahl wird entweder ein abschließendes Spiel oder ein kleines Turnier durchgeführt. Ein Turnier mit vier Mannschaften könnte beispielsweise nach dem folgenden Prinzip organisiert werden (Abb. 12).



Abb. 8 (re): Pass vom Boden über 5 m zum Mitschüler



Abb. 12: Turnier mit vier Mannschaften. Zunächst zwei Halbfinals und anschließend jeweils Verlierer gegen Verlierer und Gewinner gegen Gewinner.

Abb. 9 (oben): Lupfen. Der Schüler stellt sich ohne Anlauf direkt hinter den Ball und platziert die Fußspitze unter dem Ball, sodass eine Schwungbewegung des Beines den Ball nach oben führt

Abb. 10: Schuss vom Boden. Das Standbein wird möglichst neben den Ball gesetzt und mit dem Schussbein muss der Ball möglichst weit unten getroffen werden, um einen hohen Schuss zu gewährleisten

Ausblick auf die nachfolgenden Stunden

In der abschließenden Besprechung bittet die Lehrkraft die Schüler, selbstständig vier gleich große Gruppen zu bilden und übergibt jeder Gruppe einen Arbeitsauftrag* zur Entwicklung eines neuen Spiels. Die Schüler sollen dazu die ihnen bekannten Sportspiele nutzen und auf sinnvolle Weise miteinander kombinieren. Passend zum entwickelten Spiel soll ein dazu passendes zweigliedriges Aufwärmen aus allgemeiner Erwärmung und spezieller Erwärmung konzipiert werden.

Abb. 11: Schuss aus der Hand mit einmaligem Bodenkontakt. Der Ball wird in der aufsteigenden Phase getroffen

Aufgeschnappt

„Fußballprofis sind wie störrische Esel. Wenn man ihnen nicht regelmäßig die Ohren langzieht, wiehern sie – und bleiben stehen.“

Max Merkel (Österreichischer Fußballspieler und Trainer)

Regelkarte – American Fuß-Hand-Ball

American Fuß-Hand-Ball ist eine Kombination aus Handball, Fußball und Flag-Football. Es werden aus allen Spielen bestimmte Bausteine entnommen und zu einem neuen Spiel zusammengefügt.

Spielfeld

Als Spielfeld wird das Handballfeld genutzt. Entsprechend der Anmerkungen in Abbildung 1 sind an beiden Enden des Spielfeldes Endzonen mit Pylonen zu markieren.

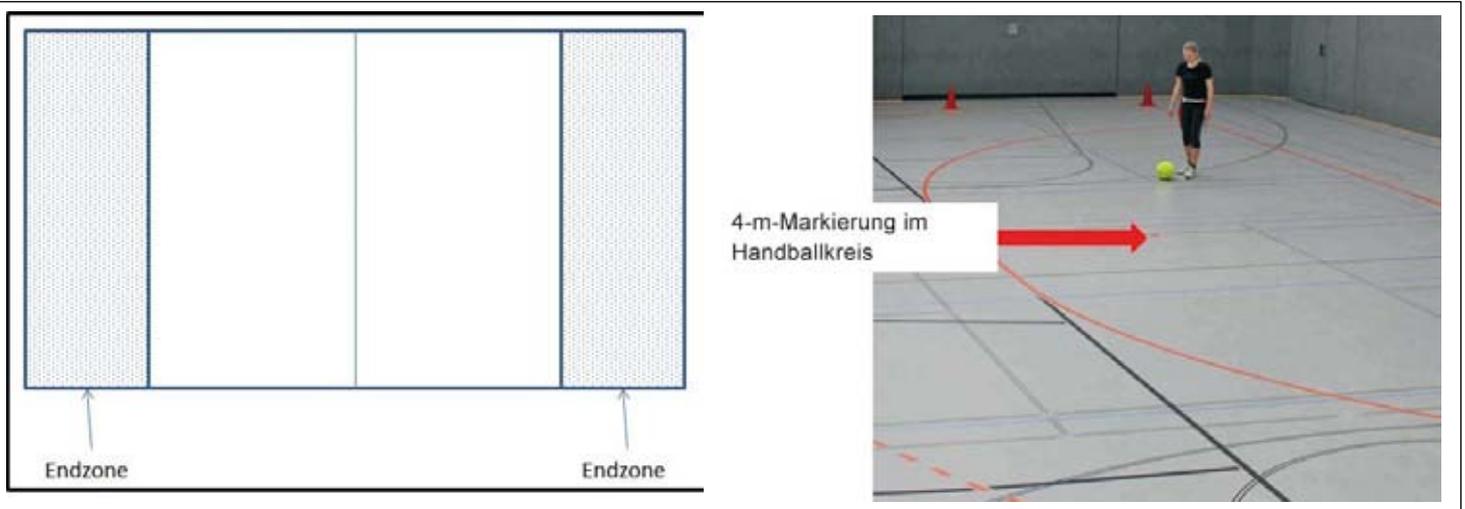


Abb. 1: An beiden Enden des Handballspielfeldes wird die 4-m-Markierung im Torkreis genutzt, um die Länge der Endzone zu bestimmen und an den Seiten Pylonen als Markierung zu platzieren

Vorbereitung/Material

- 1 Fußball/Schaumstoffball
- Pro Spieler einen Flaggenurt oder alternativ ein Parteiband, das in den Hosenbund geklemmt wird.

Regeln

- Es spielen 2 Mannschaften zu je 7 Spielern gegeneinander.
- Punkte können erzielt werden, indem der Ball in die gegnerische Endzone getragen oder dort gefangen wird. Der Spieler muss den Ball in der Endzone in seinen Händen halten.
- Jeder Angriff beginnt mit dem Einschuss des Balles aus der eigenen Endzone (Im Normalfall vom Boden aus).
- Wird ein geschossener Ball aus der Luft heraus gefangen, bevor er den Boden berührt hat, darf mit der Hand weitergespielt werden und es gelten die folgenden Regeln
 - Der Ballträger darf so lange mit dem Ball in der Hand laufen, bis seine Flagge herausgezogen wurde. In diesem Fall endet der Angriff und die gegnerische Mannschaft darf den Ball mit dem Fuß wieder ins Spiel bringen.
 - Die angreifende Mannschaft darf sich den Ball während eines Angriffes auch zuwerfen.
 - Ein abgefangener Ball darf von der gegnerischen Mannschaft direkt für einen eigenen Angriff genutzt werden.
 - Fällt ein geworfener Ball zu Boden, darf ohne Unterbrechung mit dem Fuß weitergespielt werden.
- Kann der eingangs geschossene Ball nicht gefangen werden oder fällt ein Wurf mit der Hand zu Boden, wird mit dem Fuß so lange weitergespielt, bis wieder ein hoher Pass gefangen wird.

Spielentwicklung

Entwickelt ein eigenes Spiel, das aus der Kombination verschiedener bekannter Sportspiele besteht. Es müssen mindestens zwei Sportspiele miteinander kombiniert werden. Überlegt euch einen Namen für das Spiel und gebt eine kurze Beschreibung inklusive wichtiger Regeln.

Name des Spiels: _____

Beschreibung des Spiels: _____

Welche Spiele habt ihr miteinander kombiniert? _____

Passend zu eurem Spiel sollt ihr ein zweigliedriges Aufwärmprogramm gestalten. Der erste Teil soll zur allgemeinen Erwärmung genutzt werden, während der zweite Teil wichtige Bestandteile eures Spiels aufgreift.

Erster Teil: _____

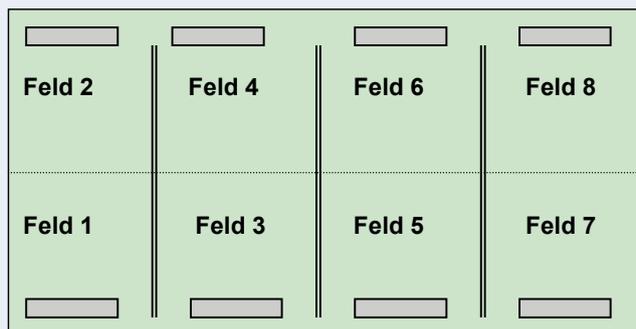
Zweiter Teil: _____

Mannschaftsmix – eine spannende Turnierform für Kleinfeldspiele

Aus einer Klasse mit z.B. 24 Schülern werden 8 Mannschaften zu je 3 Schülern gebildet – indem jeder Schüler ‚blind‘ in ein Säckchen greift, in dem durchnummerierte (von 1 – 24) Tischtennisbälle liegen und einen dieser Bälle zieht.

Festgelegt wurde zuvor, dass, z.B. wer 1, 2 und 3 gezogen hat, in **Feld 1**, 4, 5 und 6 in **Feld 2**, 7, 8 und 9 in **Feld 3**... usw. spielen.

Nach der so erfolgten Mannschaftswahl nach dem Zufallsprinzip müssen alle Tischtennisbälle zurückgelegt werden. Beim nächsten Durchgang – nach kurzer Zeit – wird wieder neu gewählt, so dass ständig neue Mannschaften entstehen.



- Ein Sieger lässt sich – sofern erwünscht – feststellen, indem bei Sieg (3) Niederlage (2) oder Unentschieden (1) Punkt (1) vergeben und hinter dem Namen des Spielers auf einer Tafel notiert werden oder..
- nur die Mitglieder der siegreichen Mannschaften holen sich einen farbigen Klebe-Punkt und kleben diesen hinter ihren Namen auf ein Plakat. Wer hat am Schluss der Stunde die meisten Punkte?

Für ‚überzählige‘ Schüler kommen Bälle mit einer 0 in das Säckchen. Diese fungieren dann bei diesem Durchgang als Schiedsrichter. Wird von einem Schüler ein zweites Mal eine 0 gezogen, darf er diese wieder zurücklegen und nochmals wählen.

Heinz Lang aus ‚Neue Spiele – Alte Spiele‘, Hofmann Verlag



New!



Ina Hunger & Renate Zimmer (Hrsg.)

Inklusion bewegt

Herausforderungen für die frühkindliche Bildung

Das Thema „Inklusion“ zählt zu den größten bildungspolitischen Herausforderungen. Auch der 8. Osnabrücker Kongress „Bewegte Kindheit“ im März 2013 befasste sich mit der Frage, wie Kinder mit unterschiedlichen Entwicklungsvoraussetzungen von Anfang an zusammen aufwachsen, wie sie von- und miteinander lernen können – und welchen Beitrag Bewegung, Spiel und Sport leisten können, damit sich ihre individuellen Potenziale entfalten und ihre Ressourcen entdeckt werden können. Der vorliegende Band beinhaltet einen großen Teil der Vorträge, Seminare und Workshops.

2014. DIN A5, 408 Seiten
ISBN 978-3-7780-8840-1

Bestell-Nr. 8840

€ 26.–

E-Book auf sportfachbuch.de

€ 20.90

Alfred Rütten / Siegfried Nagel / Robin Kähler (Hrsg.)

Handbuch Sportentwicklungsplanung

Das Handbuch gibt einen Überblick über Theorien, Konzepte, Methoden und Analysen der Sportentwicklungsplanung und bietet vielfältige Anwendungsbeispiele. Dabei werden erstmals die kommunale Sportentwicklungsplanung und die Entwicklungsplanung in Sportorganisationen gemeinsam wissenschaftlich behandelt.



2014. DIN A5, 352 Seiten
ISBN 978-3-7780-4810-8

Bestell-Nr. 4810

€ 34.90

E-Book auf sportfachbuch.de

€ 27.90