

sportunterricht

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen

THEMA:
Schneesport



10

Oktober 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. (DSL)

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 DSL)

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 DSL € 50.40

Einzelheft € 6.– (jeweils zuzüglich Versandkosten).

Mitglieder des DSLV Nordrhein-

Westfalen, Hessen und Berlin erhalten sport-

unterricht im Rahmen ihrer Mitgliedschaft

kostenfrei.

Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahl-

bar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-

Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlos-

sen, 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 Vor-

liegen 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 Djuric, Eisenbahnstraße 16

73630 Remshalden-Grünbach

ISSN 0342-2402

© by Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit

ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion

und des Verlags mit Quellenangabe. Unver-

langte 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) 10

Brennpunkt	289
Zu diesem Heft	290

Beiträge	<i>Veit Senner</i> Ausrüstung und Sicherheit im alpinen Skisport	291
	<i>Reiner Theis</i> Technische Möglichkeiten der Videoanalyse im Schneesportunterricht in Schule, Hochschule und im Verein	298
	<i>Alexandra Salzmann, Martin Scholz & Sandra Senner</i> Das Konzept der Lehrer-Schüler-Uni	305

Links zum Thema Schneesport	311
------------------------------------	-----

Bericht	<i>Stefan König</i> „Sport.Spiel.Trends – interdisziplinär, innovativ, international“ 9. Symposium der dvs-Kommission Sportspiele 24.–26. September 2014 in Kassel – Ein Bericht	312
----------------	---	-----

Buchbesprechung	313
------------------------	-----

Literatur-Dokumentationen	315
----------------------------------	-----

Nachrichten und Informationen	317
--------------------------------------	-----

Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband	318
--	-----

Lehrhilfen	<i>Anika Ehrenheim</i> Schneevergnügen – Skireisen Vorbereitung und Organisation	1
	<i>Anika Ehrenheim</i> Schneevergnügen – Skireisen Aufwärmspiele mit viel Spaß und Bewegung	5
	<i>Andreas Simon:</i> Fit in kurzer Zeit – Das Tabata-Training im Schulsport	7
	<i>Christopher Mihajlovic</i> Wie lernen blinde Menschen Judo?	13
	<i>Heinz Lang</i> Hufeisenwerfen	16

Titelbild	<i>Ursula Bredenbeck</i>
------------------	--------------------------

Beilagenhinweis:

Der Gesamtauflage dieser Ausgabe liegen Beilagen der Firmen Freelifelife Outdoorsport GmbH, A-8923 Palfau 102 und Outside Surf Travel,13467 Berlin, bei.

Brennpunkt

Fußball du alleine ...?

Jetzt, nach den Sommerferien, bevölkern sie wieder die Hallen und Sportplätze. Es sind die kleinen Ronaldos, Lahms, Götzes und Schweinsteigers. Kostümiert mit den Trikots und kenntlich gemacht an den Namen und Spielnummern ihrer Idole sorgen sie dafür, dass die Euphorie der vergangenen Monate überdauert. Rund um die Uhr war Fußball präsent und die Beeinflussung war massiv – niemand konnte sich dem Gewitter prominenter Namen und der Freude über die gewonnene Meisterschaft entziehen. Die mediengesteuerte Monokultur Fußball wurde von Jung und Alt gebannt verfolgt. Der Unterrichtsbeginn wurde verlegt und selbst Arbeitszeiten wurden verändert – die Anpassung an die ungewohnten Spielzeiten war umfassend.

Kein Wunder, dass sich viele Schüler mit ihren jeweiligen Lieblingsspielern identifizieren möchten und deren Können – und manchmal auch deren (zugegeben) seltsames „Gehabe“ – in die Schule zu tragen versuchen. Fußball ist angesagt und wird intensiv eingefordert. Wenn aber Fouls, vergleichbar mit vorsätzlicher Körperverletzung, in mehrfacher Wiederholung, Zeitlupe und Großaufnahme präsentiert werden, machen es uns die Medien schwer, dieses Geschehen als pädagogisches Lernfeld im Sportunterricht zu nutzen.

Wie soll die Lehrkraft reagieren?

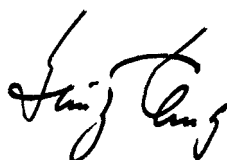
- Soll den Wünschen der Schüler nachgegeben werden? Damit wäre zumindest bei den meisten Schülern intensive Mitarbeit und entsprechende (überdauernde?) Motivation gesichert und die Reputation der Lehrkraft als gegenwartsnahe und dem aktuellen Geschehen gegenüber aufgeschlossene Person sichergestellt.
- Oder soll man sich, dem Lehrplan folgend, um Krafttraining, Handball, Volleyball, Turnen, Schwimmen oder den inzwischen zahlreichen anderen Sportarten zuwenden und dabei riskieren, als nicht ganz zeitgemäß wahrgenommen zu werden?

Dem Wunsch der Schüler nachzugeben wäre gewiss eine Versuchung. Andererseits besteht für die Lehrkraft die Verpflichtung, den Lehrplan zu erfüllen und die ganze Bandbreite der möglichen Sportarten zu berücksichtigen.

Die Rückkehr zur Normalität steht an oder wurde bereits vollzogen. Gegen den Widerstand mancher Schüler und auch im Interesse der Fußballbegeisterten ist nun wieder die ganze Bandbreite der Sportarten angesagt: akrobatische Salti vorwärts und rückwärts kommen nicht von alleine, denn diese werden im „Turnen“ erarbeitet, geschicktes Fallen kann man beim Judo lernen, Badmintonspielen sorgt für schnelles Reagieren, Dauerläufe machen ausdauernde Sportler und Krafttraining ist die nötige Grundlage für die Anforderungen in fast allen Sportarten usw. – und im Musikunterricht lernt man dazuhin noch die Nationalhymne. Nationalspieler spielen nicht nur Fußball, auch sie profitieren von anderen Sportarten!

Und nicht zuletzt sollte man möglichst viele unterschiedliche Sportarten kennen lernen, um die richtigen Entscheidungen bei der Wahl einer zukünftigen Sportart treffen zu können. Es muss ja nicht immer (nur) Fußball sein!

Es ist gewiss nicht leicht, gegen den Trend anzugehen – aber es lohnt sich dennoch im Sinne eines ausgewogenen und vielfältigen Sportunterrichts, wenngleich mit dem klassischen Felgaufschwung im Vergleich zum Fußballspielen für die Lehrkraft keine Lorbeeren zu gewinnen sind.



Heinz Lang
Schriftleiter der Lehrhilfen für den Sportunterricht



Heinz Lang

Zu diesem Heft

Hans Peter Brandl-Bredenbeck

Schneesport

„Schneesport“ in seinen vielfältigen Varianten spielt sowohl in einer Mehrzahl der deutschen Schulen als auch in der Sportlehrerbildung eine wichtige Rolle. In Bayern z. B. ist die Ausbildung im Skifahren Pflichtbestandteil der Sportlehrerbildung (1) und die Schulen fahren regelmäßig in das sogenannte „Skilager“, welches ebenfalls Pflichtbestandteil des Schulsports ist.

Schnee als besonderes Element ermöglicht auf der einen Seite außergewöhnliche Erlebnisse und Erfahrungen in den unterschiedlichsten Dimensionen (z. B. motorisch, psychisch, emotional) und andererseits wird in diesem Kontext auch ein gesteigertes Gefahrenpotenzial deutlich. Vor dem Hintergrund der möglichen thematischen Breite, die sich aus diesen besonderen Bedingungen ergibt, kann ein Themenheft bei Weitem nicht umfassend das Spektrum möglicher Aspekte abdecken. Ausgewählt wurden Beiträge, die folgende Facetten behandeln: 1) aktuelle Aspekte zur Ausrüstung und Sicherheit im alpinen Skilaufen, 2) technische Möglichkeiten der Videoanalyse im Schneesportunterricht und schließlich 3) ein Beispiel eines Lehrkonzepts für eine Wintersportwoche im Rahmen des Didaktikfachs Sport an einer sportwissenschaftlichen Einrichtung.

Im einleitenden Beitrag geht Veit Senner (TU München) auf aktuelle Aspekte zur Ausrüstung und Sicherheit im alpinen Skilauf ein. Der Beitrag stellt Zahlen zu Schneesportunfällen dar und geht auf ausgewählte Themen aus der Sicherheitsforschung im Bereich der Skiausrüstung ein, so dass die wissenschaftlichen Hintergründe verständlich werden und damit deren Bedeutung für und Übertragung auf den praktischen Schneesportunterricht plausibel sind. Mit technischer Expertise geht der Verfasser darauf ein, welche Schutzwirkung Helme wirklich haben, wie es aus Sicherheitsperspektive um die beliebten Kurz-Carver bestellt ist und worauf bei Ausrüstung aus dem Verleih zu achten ist.

Der zweite Beitrag von Reinhard Theis (Universität Koblenz-Landau) zeigt aktuelle technische Möglichkeiten des Einsatzes von selbsterstellten Videos im Schneesportunterricht in Schule, Hochschule und im Verein auf. Angesprochen werden Stellenwert der Vi-

deoanalyse im Lernprozess der Schneesportler wie auch die besondere Problematik der Videoerstellung im Skigebiet. Neben Hinweisen zu optimalen Aufnahmepositionen werden technische Aspekte der aktuellen Videokameras für den Einsatz im Schneesport aufgezeigt. Im abschließenden Teil wird die Anwendung zweier kostenloser Computerprogramme für die Analyse der Bewegungsaufnahmen vorgestellt. Der Beitrag beschreibt also einerseits die technischen Möglichkeiten des Videoeinsatzes bei Schneesportfahrten von Schulklassen und gibt praktische Hinweise zu Hardware und Software.

Alexandra Salzmann, Martin Scholz und Sandra Senner (Universität Augsburg) skizzieren in ihrem Beitrag eine Ausbildungsveranstaltung des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Augsburg. Die vorgestellte Wintersportwoche ist konzipiert für Studierende des Didaktikfachs Sport und dient gleichzeitig als Weiterbildungsveranstaltung für Lehrkräfte der Grund- und Hauptschulen. Grundidee ist, schulrelevante Praxisfelder des Schneesports wie Ski alpin, Snowboard, Ski nordisch, Schneeschuh, Lawinenkunde, Orientierung u. ä. im Lehrgang mit Studierenden exemplarisch zu erarbeiten und schuldidaktisch aufzubereiten. Am Ende des Lehrgangs setzen die Studierenden das zuvor im Laufe der Woche Erarbeitete mit Schülerinnen und Schülern direkt um. Für die begleitenden Lehrkräfte der Schule wird gleichzeitig ein Weiterbildungstag angeboten. Sie können an einer methodisch-didaktisch orientierten Einführung durch Dozenten der Universität zu aktuellen Aspekten eines ausgewählten Praxisfelds teilnehmen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern eine anregende Lektüre und hoffe, dass sie bei ihrer nächsten Schneesportfahrt (in Schule oder Hochschule) ein wenig von den Beiträgen in diesem Heft profitieren.

Anmerkungen

- (1) Über einen langen Zeitraum von etwa 10 Jahren konnten die Studierenden des Unterrichtsfaches Sport in Bayern wählen, ob sie eine Ausbildung mit Prüfung im alpinen Skilaufen oder im Snowboardfahren absolvieren wollen. Jüngst hat das Bayerische Staatsministerium allerdings die Wahlfreiheit für die zukünftigen Sportlehrerinnen und Sportlehrer wieder eingeschränkt. Pflicht ist nun wieder die Ausbildung im alpinen Skilaufen.

Ausrüstung und Sicherheit im alpinen Skisport

Veit Senner

Wenn die Schüler vereinbarungsgemäß oben am Sessellift ankommen, dann ist es natürlich zu spät, sich über das Thema Ausrüstung und Sicherheit Gedanken zu machen. Die verantwortungsbewusste Lehrkraft kommt nicht in diese Verlegenheit, denn sie hat sich bereits im Vorfeld darum gekümmert, dass jeder seine Ausrüstung hat. Aber weiß die Lehrkraft auch, welche Schutzwirkung Helme wirklich haben oder worauf bei Ausrüstung aus dem Verleih zu achten ist? Der Artikel bereitet ausgewählte Themen aus der Sicherheitsforschung im Bereich der Ski-ausrüstung so auf, dass die wissenschaftlichen Hintergründe verständlich werden und damit deren Bedeutung für und Übertragung auf den praktischen Schneesportunterricht plausibel sind.

Equipment and Safety in Alpine Ski Sports

When students arrive as planned in the chair lift at the top terminal, then it is obviously too late to think about the topic of equipment and safety. Certainly the responsible instructor is confident, because he/she has already taken care that each student has his/her equipment. But does an instructor really understand the protective function of helmets and what is necessary to check when equipment is rented? The author prepares selected topics of the safety research in the realm of skiing equipment so that the scientific background is understandable and that their significance for the adaptation to practical snow sport lessons becomes plausible.

Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract

Was wissen wir aus der Schneesport-Epidemiologie?

„Ist Schneesport gefährlich?“ – diese Frage stellen sich nicht nur Lehrkräfte, sondern auch besorgte Eltern, alarmiert von Schlagzeilen in der Presse über schwerste Verletzungen Prominenter – wie zuletzt Michael Schumacher – oder sogar tödlich verlaufende Kollisionsunfälle zwischen Skifahrern.

Als gesichert gilt (Schulz, 2013), dass das Gesamtverletzungsaufkommen (populationsspezifisches Risiko: Verletzte pro 1000 Skifahrer) im alpinen Skisport seit den späten 1970er-Jahren stetig gesunken ist. In Deutschland bedeutet dies einen Rückgang um 58 Prozent im Vergleich zum Ausgangsjahr 1979/80 (Abb. 1).

Hinter diesen Zahlen steht die Auswertestelle für Skiunfälle (ASU) der größten deutschen Sportversicherung (ARAG). In ihrem Bericht zur Saison 2012/13 wählten die Autoren sogar die Überschrift „Historisch niedriger Wert bei den stationär behandelten Skifahrern“ (Schulz, 2013, S. 2).

Die ASU-Statistik wertet lediglich Verletzungen ihrer Mitglieder aus und ist somit in letzter Konsequenz nicht repräsentativ, denn die Altersverteilung der ARAG-Mitglieder ist nicht identisch mit der der Population der deutschen Skifahrer und Skifahrerinnen. Trotzdem gibt sie die Tendenz gut wieder und auch andere Nationen bestätigen diese Entwicklung. In Österreich, dessen Skipisten jährlich von rund 8 Millionen Wintersportlern befahren werden, liegt die Verletzungsrate bei < 2 Verletzten pro 1000 Skitagen (Ruedl, 2012). In den USA, wo das Gesamtverletzungsaufkommen im alpinen Skilauf als durchschnittliche Anzahl von Skitagen zwischen Verletzungsereignissen (MDBI) angegeben wird, ist der MDBI zwischen 1972/73 und 2005/06 um 55% auf einen Wert von 516 angestiegen (Johnson, Ettlinger & Shealy, 2008).

Leider können die Knieverletzungen nicht im gleichen Maße von diesem Rückgang profitieren. So verzeichnet die Schweiz sogar einen geringfügigen Anstieg des Anteils an Knieverletzungen (Michel & Brügger; 2009). In den USA wurde in Bezug auf die schweren Knieverletzungen bis Anfang der 1990er-Jahre sogar ein deutlicher Anstieg verzeichnet (Johnson et al., 2008). Die



Dr.- Ing. Veit Senner

Univ.-Professor, Dipl. Sportlehrer. Staatlich geprüfter Skilehrer. Extraordinarius Fachgebiet Sportgeräte und -materialien an der Technischen Universität München. Vizepräsident der International Society Skiing Trauma and Safety (ISSS), Vorsitzender Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen e.V. (ASH), Convenor im ISO Normenausschuss Schnee- und Snowboardsportgeräte, Mitglied des Vorstands Bayerisches Kuratorium für Alpine Sicherheit, Mitglied der Kommission Sicherheitsforschung des Deutschen Alpenvereins.

TU München
Lehrstuhl für Ergonomie
Boltzmannstr. 15
85747 Garding

senner@lfe.mw.tum.de

gleiche Datenbasis zeigt seit Mitte der 90er-Jahre dann wieder einen Rückgang der schweren Knieverletzungen {Johnson et al., 2008}. Es wird im Allgemeinen anerkannt, dass dieser Rückgang auch auf die durchschnittlich kürzere Skilänge seit der Einführung der Carving-Ski zurückzuführen ist (Ruedl, Webhofer, Linortner, Schranz & Fink et al., 2011). Nicht nur in den USA, auch in anderen Ländern scheint sich die Situation in Bezug auf die schweren Knieverletzungen etwas zu entspannen.

Insgesamt bleibt der Anteil an Knieverletzungen im Vergleich zum Gesamtverletzungsaufkommen aber sehr hoch und stellt nach wie vor das zentrale Thema der Prävention im Alpinen Skilauf dar.

Allerdings gibt es bisher keine Statistiken speziell für die Gruppe der Jugendlichen. Bekannt ist, dass sich in der Phase der Pubertät der bei Kindern und insbesondere Skianfängern auftretende Knochenbruch der Tibia zu Bänderverletzungen des Knies wandelt. Inwieweit dies jedoch mit möglicherweise nicht korrekter Einstellung der Skibindung einhergeht, wurde nicht untersucht. Bei der Übertragung der Erkenntnisse aus Unfall- und Verletzungsstatistiken Erwachsener auf Kinder und Jugendliche wird ebenfalls nicht berücksichtigt, dass letztere ein anderes Risikoverhalten aufweisen (z. B. mehr Sprünge, insgesamt höheres Fahrtempo).

Als Fazit ihrer Skiunfallanalyse (1) der Saison 2012/13 stellt die mit der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) des Deutschen Skiverbands kooperierende ASU fest:

„Trotz der insgesamt anhaltend positiven Entwicklung stellen Verletzungen im alpinen Skisport nach wie vor eine Herausforderung für die Personen

und Institutionen dar, die zur Minimierung des Verletzungsrisikos beitragen möchten. Denn der Skisport kann nur dann seine positiven Wirkungen voll entfalten, wenn es gelingt, Zahl und Schwere der Verletzungen auch weiter zu reduzieren“ (Schulz, 2013, S. 3).

Die Minimierung des Verletzungsrisikos durch Prävention leitet sich aus der ganzheitlichen Betrachtung des Entstehens von Sportverletzungen ab, wie dies von Bahr und Krosshaug (2005) umfassend dargestellt worden ist. Im Folgenden soll allerdings der Ausrüstungsaspekt fokussiert werden.

Konkrete ausrüstungsbezogene Maßnahmen im Bereich des Skisports hat der Verfasser im Auftrag der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfU) in einer 200-seitigen Expertise zusammengetragen (Senner, Lehner, Nusser & Michel, 2014).

Diese Literaturstudie hatte folgende Ziele

- (Selektive) Erkenntnisse aus früheren und gegenwärtigen epidemiologischen Studien zu Kniegelenksverletzungen darzustellen.
- Die wichtigsten Verletzungsmechanismen von Kniegelenksverletzungen beim alpinen Skifahren zu beschreiben.
- Technische Interventionsmöglichkeiten zur Ski-Bindungs-Schuh-Einheit im Hinblick auf die Reduzierung von Kniegelenksverletzungen auszuarbeiten und zu diskutieren.

Basierend auf dieser Expertise sowie auf den Resultaten eigener Untersuchungen werden die nachfolgenden Kapitel ausgewählte Maßnahmen in Bezug auf die

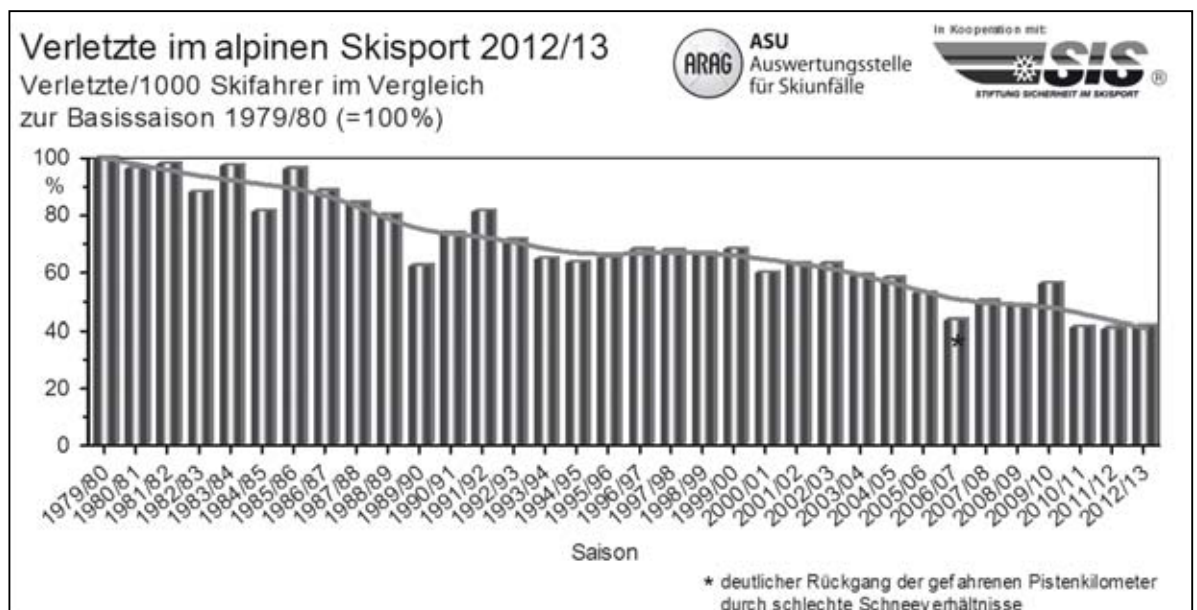


Abb. 1: Gesamtverletzungsaufkommen im alpinen Skilauf in Deutschland 1979–2013. Quelle: Schulz (2013).

Ausrüstung, mit speziellem Fokus auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche im Bereich des schulischen Schneesports, darstellen.

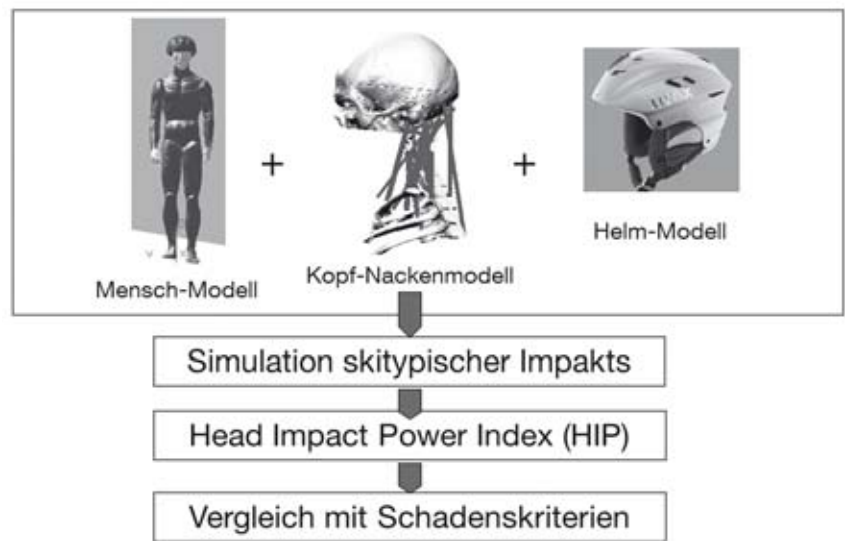
Der Skihelm – was er zu leisten vermag und was nicht

Der Anteil der Kopf- und Halsverletzungen am Gesamtunfallgeschehen im Schneesport beträgt nach Analyse diverser Studien aus der Schweiz, Deutschland, Österreich, Frankreich, Norwegen, Kanada und Amerika 10 bis 15% (Brügger, Bianchi, Schulz, Kisser & Rogmans, 2010). Nach dieser Expertise der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung haben Kinder und Jugendliche im Vergleich mit den Erwachsenen ein höheres Risiko, eine Kopf- oder Gesichtsverletzung zu erleiden. Die Studie fasst weiter zusammen:

„Aus internationalen Studien geht hervor, dass das Tragen eines Schneesporthelms kein Verletzungsrisiko für andere Körperteile (z. B. Nacken) darstellt. Hingegen wird oft postuliert, dass sich Personen auf Grund des Tragens von Schutzartikeln in falscher Sicherheit wähnen und deshalb mehr Risiken auf sich nehmen. Es kann nicht in allen Studien ausgeschlossen werden, dass sich Schneesportler auf der Piste risikoreicher verhalten, weil sie einen Helm tragen. Der Einfluss einer möglichen Risikokompensation scheint aber gering zu sein und es kann davon ausgegangen werden, dass das zusätzliche Risiko die Schutzwirkung des Helms nicht zu kompensieren vermag“ (Brügger et al., 2010; S. 8/9).

Außer Frage steht, dass der Helm das Risiko reduziert, Verletzungen des Schädels zu erleiden. Eine Metaanalyse (Russell, Christie & Hagel, 2010) belegt, dass der Schneesporthelm je nach Studiendesign einen protektiven Nutzen von 21 bis 45% aufweist. Ob dabei aber vor allem milde oder schwere Verletzungen verhindert werden, kann auf Grund dieser Studien nicht ausgesagt werden. Die Zahl der tödlichen Schneesportunfälle im freizeitorientierten Schneesport scheint er jedoch nicht reduzieren zu können, wie die Studien der US-Wissenschaftler Shealy, Johnson und Ettliger (2006a, 2006b) belegen. Deren Erkenntnis: Helme verlagern die primäre Todesursache von den Kopfverletzungen hin zum Rumpf- und Brustbereich. Und sie sind (nur) wirkungsvoll bei Unfallereignissen im niedrigen Geschwindigkeitsbereich, weshalb der Gebrauch von Helmen eher leichtere Kopfverletzungen und Gehirnerschütterungen zu vermeiden hilft.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage: Wie effektiv sind Helme in typischen Aufprallsituationen im Skisport? Welche Schutzwirkung bieten sie quantitativ?



Diesen Fragen ist die Forschergruppe des Autors mit Hilfe eines mathematischen Modells und Simulation typischer Verletzungssituationen nachgegangen (Sener, Lehner & Böhm, 2009). Die Abbildung 2 illustriert die prinzipielle Vorgehensweise dieser Studie, Details zum Modellaufbau und insbesondere zur Modellvalidierung mittels Humanpräparaten können bei Lehner (2008) nachgelesen werden.

Abb. 2: Prinzipielle Vorgehensweise zur Ermittlung der Schutzwirkung von Skihelmen mittels Modellbildung und Simulation.

Zwei typische Aufprallsituationen wurden simuliert:
 Fall A: Zusammenprall von zwei Köpfen gleicher Masse, wobei der eine mit einer Geschwindigkeit von 2,5 m/s (9 km/h) auf den unbewegten anderen trifft. Die Simulation wird einmal für beide Köpfe ohne Helm und anschließend für den Fall, dass der unbewegte Kopf mit Helm geschützt ist, durchgeführt (Abb. 3).
 Fall B: Einem am Hang stehenden Skifahrer werden durch einen anderen in ihn hineinrutschenden Pistensteilnehmer die Beine seitlich weggehebelt. Dadurch wird der Körper in eine Rotation versetzt und der Kopf schlägt seitlich auf der Piste auf. Die Schneeoberfläche ist kompakt, aber nicht besonders „hart“ modelliert

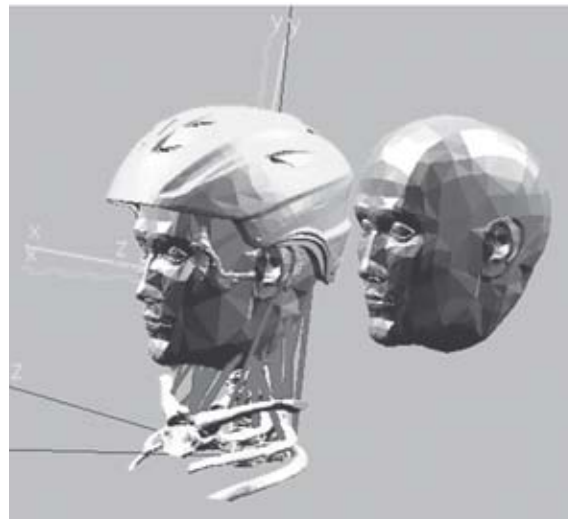


Abb. 3: Simulation eines Kopf-Kopf-Zusammenpralls mit und ohne Helm.

(E-Modul 20 MPa). Auch in diesem Fall ist der Kopf in der ersten Simulation ungeschützt, in der zweiten trägt er einen nach DIN-ISO-Norm konformen Skihelm.

Aus den vom Programm für diese vier simulierten Situationen berechneten Kopfbeschleunigungen kann der sogenannte „Head Impact Power Index“ (HIP) nach Newman, Shewchenko und Welbourne (2000) berechnet werden. Dieser Kennwert (physikalisch: eine Leistung) bilanziert die linearen und rotatorischen Beschleunigungen, denen das Gehirn ausgesetzt ist. Aus Untersuchungen im Bereich des American Football kennt man Zusammenhänge zwischen den auftretenden HIP-Werten und der Wahrscheinlichkeit, Verletzungen des Gehirns durch Gehirnerschütterung zu erleiden. Die nachfolgende Tabelle stellt diese zusammen.

Impaktparameter	Einheit	Verletzungswahrscheinlichkeit		
		5%	50%	95%
HIP _{max}	kW	4.5	12.8	21.3
max. lineare Beschleunigung	g	40	78	115
max. Winkelbeschleunigung	rad/s ²	3350	6350	9250

Auf der Grundlage dieser Tabellenwerte ergeben sich für die beiden Kopfaufprall-Situationen folgende Ergebnisse:

Fall A: Kopf gegen Kopf

Mit Helm reduziert sich der HIP-Wert von ursprünglich 32 kW auf 4 kW. Dies bedeutet, dass der Helm in diesem Fall die Verletzungswahrscheinlichkeit von 100 Prozent auf ein Restrisiko von 5 Prozent verringert. Zu beachten ist, dass die Aufprallgeschwindigkeit lediglich 9 km/h betrug.

Fall B: Kopf seitlich gegen die Piste

Mit Helm reduziert sich der HIP-Wert von ursprünglich 22 kW auf 8 kW. Dies bedeutet, dass der Helm die Verletzungswahrscheinlichkeit von 98 Prozent auf unter 25 Prozent verringert. Damit besteht in diesem Fall auch mit Helm ein nicht zu vernachlässigendes Restrisiko. Die beschriebenen Simulationen (die u. a. auch dazu dienen, bessere Helme zu entwickeln) zeigen deutlich die Grenzen in Bezug auf die Schutzwirkung von Helmen auf. Trotzdem schließt sich der Autor der Aussage der oben zitierten bfu-Expertise an:

„Es ist im Interesse aller im Schneesport aktiven Institutionen, vor allem der Schneesportleiter und -lehrer, sich in ihrem Geltungsbereich für das Tragen des Schneesporthelms einzusetzen“ (Brügger et al., 2010; S. 9).

Die im Schneesport eingesetzten Lehrkräfte sollten darauf achten, dass der Helm so eng sitzt, wie es der Tragkomfort noch erlaubt, und der Verschlussriemen immer fest verschlossen ist.

Kurzski & Co – Eine tolle Sache, oder ...?

Im Zuge der Verbreitung der Carvingski kamen Ende der 90er Jahre auch deren kurze Varianten („Kurzcarver“, „Snowblades“, „skiboards“) mit starker Taillierung und einer Länge von nur 70 bis 100 cm auf den Markt. Der anfängliche Boom mit Einsatzbereich insbesondere im Funpark oder in der Halfpipe hat sich gelegt, nicht zuletzt auch durch das Aufkommen der Twintips-Skier, die im Anlauf und bei der Landung wesentlich besseres Verhalten aufweisen. Erfolgreich werden die Kurzcarver aber nach wie vor im Skiunterricht eingesetzt, im Anfängerbereich, um z. B. das Drehen zu erleichtern oder für Fortgeschrittene, um den Einstieg in das Carven bei geringeren Fahrgeschwindigkeiten zu ermöglichen. Selbst auf der höchsten Könnensstufe, wie z. B. im Nachwuchsrennlauftraining, werden hin und wieder Kurzcarver eingesetzt, um die zentrale Position zu verbessern.

Kurzcarver sollten, so die Marketingidee der Industrie bei der Einführung dieses Gleitgerätes, den normalen Ski nicht ersetzen, sondern als Zweitsportgerät dienen. Aus diesem Grund mussten sie preislich deutlich unterhalb der Kosten für einen normalen Ski liegen. Dies bedingte, dass sie nicht mit einer Auslösebindung, sondern mit einer deutlich preiswerteren Starrbindung (wie im Snowboardbereich) ausgestattet werden (Abb. 4). Dies war möglich, weil Kurzcarver aus juristischer Sicht keine Skier sind (diese beginnen – für Erwachsene – erst ab einer Länge von 100 cm).



Das Sicherheitsmanko der Starrbindung dürfte ein Grund dafür sein, dass die Ende der 90er Jahre durchgeführten Verletzungsstudien (z. B. Greenwald, Nesshoever & Boynton, 2000; Shealy, Ettlinger & Johnson, 2000) ein gegenüber dem Alpinski deutlich erhöhtes Verletzungsrisiko, insbesondere für die Tibia, feststellten. Kaum widersprochen wurde deshalb von den Experten die Forderung nach einer Bindung, die bei Drehstürzen auslösen kann. Kontrovers hingegen waren die Meinungen bezüglich der Notwendigkeit für

Abb. 4: Kurzcarver mit nicht auslösender Starrbindung.

eine Auslösung bei einem Frontalsturz (Sturz nach vorne). Dieser Frage ist unsere Forschungsgruppe auf den Grund gegangen – ebenfalls mittels Modellbildung und Computersimulation. Alle Einzelheiten zum Aufbau des Modells, zur Erhebung der notwendigen experimentellen Daten, sowie zu den durchgeführten Simulationen können bei Senner, Lehner und Schaff (2003) nachgelesen werden.

Zentrales Ergebnis dieser Studie war, dass eine konventionelle Skibindung, eingestellt auf die durch die ISO-Norm vorgegebenen Werte, keine Verbesserung der Situation beim Frontalsturz schafft. Um dies zu erreichen, wäre eine (maßvolle) Absenkung der Einstellwerte am Fersenteil der Bindung erforderlich, was u.U. jedoch die Gefahr von Fehlauflösungen erhöhen könnte.

In der Konsequenz aus dem vorher Gesagten sollte der Schneesportlehrer, der dieses didaktisch wertvolle Gleitgerät einsetzen möchte, Folgendes beachten:

- Wenn sich die Schule einen Satz Kurzcarver anschafft, dann sollten in das Budget die Kosten für eine einfache (kostengünstige) Auslösebindung eingeplant werden. Diese ist wegen der Drehsturzproblematik notwendig und wird auf dieselben Werte eingestellt, wie die Bindung auf den Alpinskiern der Schüler.
- Auf eigenes Risiko (Fehlauflösungen) können die Einstellwerte am Fersenteil dann um eine halbe Z-Zahl abgesenkt werden. Mit dieser Einstellung wird dann gefahren und wenn es keine Fehlauflösungen gegeben hat, dann kann nochmals um eine halbe Z-Zahl abgesenkt werden.
- Kurzcarver niemals als Ersatz für Kinderski verwenden!

Ausrüstungsverleih – Dann sind wir alle Sorgen los

Der Ausrüstungsverleih verzeichnet in den letzten Jahren wachsenden Zulauf und viele Verantwortliche für Schneesportveranstaltungen an Schulen nutzen ihn, um den Bedarf an Material für die Teilnehmer zu decken. Auch für den persönlichen Bereich kann der Verleih Vorteile bieten: Man kann ohne Transportaufwand in das Skigebiet anreisen und dort aus einer großen Vielfalt verschiedener Skikategorien (z. B. Allround, Allmountain, Slalom-Carver, Long Turn, Twins, ...) das zu den aktuellen Schnee- und Pistenbedingungen passende Modell wählen. Oft ist sogar während der Verleihzeit ein Wechsel auf ein anderes Modell möglich. Zumeist sind die Leihskier auch ordentlich präpariert, was beim eigenen Material nicht immer der Fall ist. Und schließlich kann der Verleih helfen, Geld zu sparen, denn rechnet man die Anschaffungskosten für die eigene Ausrüstung hoch, dann ist der Verleih für jene,

die es nicht auf sehr viele Skitage bringen, die finanziell günstigere Alternative. Diesen eindeutigen Vorzügen kann aus Sicht der Sicherheit jedoch ein möglicher Nachteil entgegenstehen, nämlich hinsichtlich der Einstellung der Leihskibindung.

Vorgehensweise zur Bindungseinstellung im Sportfachhandel

Wenn man im Fachhandel ein Ski-Set oder Ski plus Skibindung kauft, dann wird der Händler vor der Montage zunächst den individuellen Einstellwert („Z-Wert“) des Kunden gemäß ISO 8061 bzw. DIN ISO 8061 bestimmen. Dafür kann er entweder die sog. Tibia- oder die Gewichtsmethode verwenden. Damit ist der Einstellvorgang aber noch nicht beendet, denn anschließend muss er mit einem kalibrierten Prüfgerät (welches die ISO 11110 erfüllt) überprüfen, ob der über das Sichtfenster an der Bindung voreingestellte Z-Wert der Bindung im Zusammenspiel mit dem Skischuh auch wirklich stimmt. Wenn dieser z. B. deutliche Verschleißspuren in bestimmten Bereichen der Sohle aufweist, dann treten höhere Reibwerte auf und die Auslöseschwelle der Skibindung müsste entsprechend „nach unten“ korrigiert werden.

Dieses Vorgehen, welches in der ISO-Norm 11088 genau beschrieben ist, bedeutet Zeitaufwand und erfordert zudem das recht teure Prüfgerät. Daher kostet die Überprüfung bzw. Einstellung einer bereits montierten Bindung durch den Sportfachhandel zwischen 8 und 15 Euro (Stand Saison 2013/14).

Vorgehensweise zur Bindungseinstellung im Skiverleih

Wer in der Hochsaison einmal in einem Skiverleih war, kann sich vorstellen, dass dort nur selten genügend Zeit bleibt, das vorab beschriebene aufwändige Verfahren tatsächlich zu praktizieren. De facto findet die Kontrolle des IST-Wertes nur in Ausnahmefällen statt, was den Skiverleiher im Fall eines Skiunfalles mit Verletzungsfolge haftungsrechtliche Probleme bereiten würde.

Um den Anforderungen der Praxis im Skiverleih gerecht zu werden, wurde deshalb im Mai 2002 die ISO-Norm 13993, auch „Rental-Norm“ bezeichnet, eingeführt. Sie verringert das Haftungsrisiko des Skiverleihers erheblich. Diese weltweit gültige Norm beschreibt ein Verfahren, welches dem kommerziellen Skiverleih erlaubt, die Skibindung über das Sichtfenster und die Anzeigeskala ohne unmittelbares Nachmessen einzustellen. Das kann er deshalb tun, weil er zum einen sein Leihkontingent vor der Saison genau vermessen und Korrekturwerte ermittelt hat, zum anderen, weil er während der Saison zu genau festgelegten Zeiten,

anhand von Stichproben überprüft, ob noch alles in Ordnung ist.

Der Skifahrer hat somit die Gewissheit, dass seine Leihschuhbindung nach dem heute geltenden Stand der Technik eingestellt ist. Damit wird die Gefahr für bestimmte Skiverletzungen reduziert – auch wenn eine restlose Verhinderung von Verletzungen natürlich unmöglich ist. Auch der Skiverleiher hat einen großen Nutzen, denn im Falle eines gerichtlichen Haftungsprozesses prüfen die Richter, ob die Norm beachtet worden ist. Kann der Skiverleiher das belegen, ist er auf der sicheren Seite.

Soweit die Rechtssituation – wie aber schaut die gängige Praxis aus?

Um dem nachzugehen, führte unsere Gruppe in der Wintersaison 2003/04 im Auftrag der Freunde des Skilaufs e.V. (FdS) des Deutschen Skiverbands eine Erhebung im deutschen Skiverleih durch. Ein als Kunde „getarnter“ Prüfer suchte insgesamt 88 Verleihbetriebe, davon 40 direkt in den Skigebieten, 40 im Einzugsgebiet der Skigebiete (bis 100 km) und 8 aus dem restlichen Bundesgebiet (Ruhrgebiet, Hamburg, Berlin, Leipzig) auf und besorgte Leihhausrüstung für sich und seine „Familie“. Das ausgeliehene Material wurde dann umfangreichen Kontrollmessungen und Zustandskontrollen unterworfen. Das Ergebnis war wenig erfreulich, denn mehr als ein Viertel der getesteten Skibindungen erwies sich als funktionsuntüchtig und hätte entweder ausgemustert oder repariert werden müssen. Das lag entweder an altem, ermüdetem Material, an einem falschen Anpressdruck oder daran, dass die Einstellzahl vom gemessenen Auslösewert um über 30 Prozent abwich (Deutscher Skiverband – Freunde des Skisports e.V. (FdS) (2004).

Obwohl viele der untersuchten Verleihbetriebe dem Sportfachhandel zugehörig waren, bestätigte die Erhebung die oben gemachte Aussage, dass eine maschinelle Überprüfung der Bindungseinstellung oft nicht durchgeführt wird: In über 70 Prozent der im Skigebiet getesteten Verleihbetriebe fand diese nicht statt.

Noch weniger nachvollziehbar war die Tatsache, dass bei mehr als 30 Prozent der von diesen Verleihern nachgeprüften Bindungen der Anpressdruck falsch eingestellt war. Diesen korrekt einzustellen ist eigentlich eine sehr einfache Sache.

Alarmierend schlecht schnitt das Leihmaterial der Kinder bei der Untersuchung ab. Bei 46 Prozent der Skibindungen war die Abweichung zwischen dem an der Bindung angezeigten Wert und dem gemessenen Auslösewert so groß, dass sie als „gefährlich“ eingestuft werden musste.

Nicht für die Kinderskibindungen, aber für alle anderen, gibt es einen schwachen Trost angesichts dieser festgestellten Mängel: Die Bindungen sind meist zu leicht justiert, weshalb sich die falsche Einstellung eher durch Fehlauflösungen bemerkbar machen wird. Dies ist zumindest für Anfänger und weniger sportliche Skifahrer das kleinere Übel im Vergleich zu einer zu fest eingestellten Bindung.

Die Resultate dieser in Deutschland durchgeführten Untersuchungen bestätigten übrigens die Erkenntnisse einer vom Österreicher Gibler in der Saison 1998/99 durchgeführten Erhebung unter 353 Verleihbetrieben in fünf europäischen Ländern. Von den insgesamt in dieser Studie bewerteten 1795 Verleihvorgängen gab Gibler zwischen 49 Prozent (Österreich) und 82 Prozent (Italien) das Prädikat „negativ“.

Nachdem diese Erhebungen bereits mehr als zehn Jahre zurück liegen, kann man hoffen, dass sich die Prozesse im Skiverleih und damit der Sicherheitsstandard inzwischen verbessert haben. Diese Hoffnung begründet sich auch in der Beobachtung, dass trotz Zunahme des Anteils an Rental-Skiern keine Steigerung des Verletzungsaufkommens zu beobachten ist (siehe erstes Kapitel dieses Beitrags).

Als Fazit aus dieser Sachlage und den angestellten Erhebungen sollten die Lehrkräfte, die mit Schneesport an Schulen zu tun haben, Folgendes beachten:

- Verlangen Sie von ihren Schülern, dass sie ihre Skibindung vor der Abreise im Sportfachhandel überprüfen lassen. Dies gilt in besonderem Maße, wenn deren Ausrüstung älter als zwei Jahre ist. Für die Überprüfung müssen auch die Skischuhe zur Verfügung stehen und die Schüler müssen ihr Gewicht, ihre Körpergröße und ihren „Skifahrertyp“ (gemäß nachstehender Abb. 5) angeben.
- Sportfachhändler, die Ski und Bindungen verkaufen, verfügen zumeist über das Einstellgerät. Wenn Sie dort rechtzeitig (!) Leihmaterial für Ihre Schüler bestellen, dann dürfte die Einstellungsüberprüfung dort auch korrekt erfolgen (ein entsprechender Kontrollausdruck wird vom Händler vorgelegt und muss

Abb. 5: Skifahrertypen nach DIN ISO 11088:2007-01. Quelle: Deutsches Institut für Normung e.V.

Typ	1	2	3 ^a
Geschwindigkeit	langsam bis gemäßigt	Skifahrer, die weder den Beschreibungen unter 1 noch unter 3 voll entsprechen	schnell
Gelände	leicht bis gemäßigt		steil
Stil	vorsichtig (oder sanft)		aggressiv

^a Einstellungen für Typ 3 sollten nicht von Skifahrern von weniger als 22 kg benutzt werden.

von den Eltern bzw. von der Lehrkraft unterzeichnet werden).

- Wenn Sie am Skiert Material aus dem Skiverleih benötigen, dann fragen Sie nach, ob die Bindungseinstellung mit einer Maschine überprüft wird. Die Wahrscheinlichkeit, dass dies gemacht werden kann, ist ungleich höher, wenn Sie für den Ausleihvorgang genügend Zeit einplanen. Alternativ kann Ihnen der Skiverleih bestätigen, dass er nach der Rental-Norm (siehe oben) vorgeht. Auch dann ist alles in Ordnung.

Skifahren ist kein gefährlicher Sport und er erfüllt alle Forderungen, die aus körperlicher und psychosozialer Sicht an eine Sportart gestellt werden können. Mit der richtigen für das Individuum passenden Ausrüstung werden die Weichen für bleibende Freude an diesem Sport gestellt.

Anmerkungen

- (1) Diese Analyse ist unter www.ski-online.de/sis und www.sicherheitssport.de für jedermann kostenlos verfügbar.

Literatur

- Bahr R. & Krosshaug T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39 (6), 324–329.
- Brügger, O., Bianchi, G., Schulz, D., Kisser, R. & Rogmans, W. (2010). *Snow-sport helmets: injury prevention, rate of wearers and recommendations*. Berne: bfu – Swiss Council for Accident Prevention, *EuroSafe Task Force Safety in Sports*.
- Deutscher Skiverband – Freunde des Skisports e.V. (FdS) (2004). Sicherheitsstandard im Deutschen Skiverleih. Erhebung 2003/04. *Unveröffentlichter Abschlussbericht*, DSV, Planegg.
- Greenwald, R., Nesshoever, M. & Boynton, M. (2000). *Ski Injury Epidemiology: A Short Term Case Control Study of Injuries with Skiboards*. Skiing Trauma and Safety: Thirteenth International Symposium, ASTM STP 1397, R. J. Johnson, Ed., American Society for Testing and Materials, Philadelphia, 108–118.
- Johnson, R.J., Ettliger, C.F., Shealy, J.E. (2008). Update on Injury Trends in Alpine Skiing. In R. J. Johnson, J. E. Shealy & M. Langran (Hg.), *Skiing Trauma and Safety: Seventeenth Volume*. Philadelphia: ASTM International; 11–22.
- Lehner, S. (2008). Entwicklung und Validierung biomechanischer Computermodelle und deren Einsatz in der Sportwissenschaft. Dissertation, Universität Koblenz-Landau, *Fachbereich 3: Mathematik/Naturwissenschaften*.
- Michel, F.I. & Brügger, O. (2009) Ausschreibung: Literaturstudium – *Alpiner Skisport: Kniegelenksverletzungen beim alpinen Skifahren im Zusammenhang mit der Präventionswirkung des Schuh-Bindung-Ski-Komplexes*. Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Newman, J. A., Shewchenko, N. & Welbourne, E. (2000). A proposed new biomechanical headinjury assessment function—the maximum power index. *Proceedings of the Stapp Car Crash Journal*, Vol. 44 (November 2000), Paper No. 2000–01-SC16, 215–248.
- Ruedl, G., Webhofer, M., Linortner, I., Schranz, A. & Fink, C. et al. (2011). ACL Injury Mechanisms and Related Factors in Male and Female Carving Skiers: A Retrospective Study. *International journal of sports medicine*, 32 (10) 801-6. DOI: 10.1055/s-0031-1279719.
- Ruedl, G. (2012). Unfallpräventionsforschung im alpinen Wintersport. *Angenommene Habilitationsschrift* an der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft der Leopold Franzens Universität Innsbruck.
- Russell, K., Christie, J. & Hagel, B.E. (2010). The effect of helmets on the risk of head and neck injuries among skiers and snowboarders: a metaanalysis. *Canadian Medical Association Journal*. 2010; <http://www.cmaj.ca/cgi/content/abstract/cmaj.091080.v1>.
- Schulz, D. (2013). Unfälle und Verletzungen im alpinen Skisport – Zahlen und Trends der Saison 2012/13. *Auswertungsstelle für Skiunfälle*, ARAG Allgemeine Versicherungs-AG – Sportversicherung, Düsseldorf.
- Senner, V., Lehner, S. & Schaff, P. (2003). Release Binding for Skiboards? In R. J. Johnson, M. Lamont, & J. Shealy (Eds.), STP 1440. *Skiing Trauma and Safety: Fourteenth Volume*, Philadelphia: ASTM International, 24–35.
- Senner, V., Lehner, S. & Böhm, H. (2009). Equipment development and research for more performance and safety. In E. Müller, S. Lindinger & T. Stöggel (Eds.), *Science and Skiing IV*, Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 111–133.
- Senner, V., Lehner, S., Nusser, M. & Michel, F.I. (2014). Skiausrüstung und Knieverletzungen beim alpinen Skifahren im Freizeitsport: Eine Expertise zum gegenwärtigen Stand der Technik und deren Entwicklungspotenzial. *bfu-Report: Nr. 69*. Bern: bfu Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Shealy, J. E., Ettliger, C. F. & Johnson, R. J. (2000). A Two Year Study of Skiboards. *Skiing Trauma and Safety: Thirteenth International Symposium*, ASTM STP 1397, R. J. Johnson, Ed., American Society for Testing and Materials, Philadelphia, 127–131.
- Shealy, J., Johnson, R. & Ettliger, C. F. (2006a). On Piste Fatalities in Recreational Snow Sports in the U. S., *Journal of ASTM International (JAI)*, Volume 3, Issue 5.
- Shealy, J., Johnson, R. & Ettliger, C. F. (2006b). Do helmets reduce fatalities or merely alter the patterns of death? *Engineering of Sport VI, Vol.3*, Axel Springer, 163-167.
- Withnall, C., Shewchenko, N., Gittens, R. & Dvorak, J. (2005).

Fairplay Sporthandel <small>Inhaber: Sven Lange</small>	Fitness & Gymnastik	Schulsport & Leichtathletik	Turngeräte & Musikanlagen	Turnmatten & Gymnastikmatten
	<small>adidas · Airex · BOSU · Eurotromp · Flexi-Bar · Flowin · Gibbon · Gymstick · ILLA · Reichel · Reebok · Spieth · Thero-Band · TOGU</small>			
<small>Leibstr. 12 · 72768 Reutlingen · Tel. (0) 71 21 / 30 45 941 · Fax: (0) 71 21 / 30 45 939 · info@fairplay-sporthandel.de · www.fairplay-sporthandel.de</small>				

Technische Möglichkeiten der Videoanalyse im Schneesportunterricht in Schule, Hochschule und im Verein

Reiner Theis

Videoaufnahmen werden häufig beim Skilaufen und Snowboarden in der Schule, Hochschule und im Verein eingesetzt. In diesem Beitrag werden neben Hinweisen zu optimalen Aufnahmepositionen die aktuellen technischen Möglichkeiten von Videoaufnahmegegeräten im Schneesportunterricht aufgezeigt. Im abschließenden Teil wird die Anwendung zweier kostenloser Computerprogramme für die Analyse der Bewegungsaufnahmen vorgestellt.

Technical Possibilities of Video Analysis for School, College and Club Related Snow Sport Lessons

Video recordings for skiing and snowboarding are often used by schools, colleges and clubs. The author gives advice about the optimal recording position and presents the latest technical possibilities of video recording devices for snow sport lessons. Finally he presents the application of two free computer programs for the analysis of motion pictures.

Einleitung

Audiovisuelle Medien, insbesondere Videofilme, können bei sportmotorischen Lehr- und Lernprozessen der Veranschaulichung der Bewegung und der Rückkopplung für den Sportler dienen. Sie unterstützen zusätzlich die lernprozessfördernde Bewusstheit der Bewegungsausführenden (vgl. Hotz 2000, S. 13 ff.). Die Grundvoraussetzung für einen gewinnbringenden Einsatz der bewegten Bilder ist eine optimale Informationsaufnahme, die durch qualitativ hochwertiges Videomaterial gewährleistet sein muss. Welche technischen Möglichkeiten dem Schneesportlehrer in Schule, Hochschule und im Verein bei der Videoerstellung mit Geräten aus dem Consumerbereich (1) und bei der späteren Analyse der Videos zur Verfügung stehen, soll im Folgenden näher erläutert werden. Es handelt sich um einen Überblicksbeitrag, der sowohl auf ältere und bewährte Methoden eingeht, aber auch neue technische Entwicklungen vorstellt.

Videoaufnahmen

Besondere Problematik im Schneesport

Im Gegensatz zu Sportaufnahmen in der Turnhalle oder im Stadion müssen beim Drehen von Videoclips

im Schneesport in den Bergen die beiden Aspekte Wetterbedingungen und Pistenbetrieb besonders berücksichtigt werden.

Wetterbedingungen im Gebirge

- Kälte
Die häufig tiefen Temperaturen im Gebirge beeinflussen die Bedienung der Videokamera: Die mechanischen Teile der Kameras können schwerfällig funktionieren oder komplett blockieren. Die Akkuleistung nimmt rapide ab. Das Ein- und Ausschalten bzw. Zoomen der Kamera gestaltet sich für den Kameramann, wenn er Handschuhe tragen muss, weiterhin als schwierig. Durch große Temperaturunterschiede zwischen der Unterkunft und der Piste kann es bei den Kameras zusätzlich zu beschlagenen Objektiven kommen.

- Umgebungshelligkeit
Intensive Sonneneinstrahlung und deren Reflexion an der Schneeoberfläche können zu einer extremen Umgebungshelligkeit führen. Videotechnische Auswirkungen sind überbelichtete Filmsequenzen mit starkem Kontrast zur bewegten Person und die Schwierigkeit die Aufnahmen über ein Display betrachten zu können. Wenn die Videokameras keinen zusätzlichen Sucher haben, sind dann Aufnahmen kaum möglich.

- Wind

Durch die geografischen Gegebenheiten und die häufig exponierte Lage von Skipisten ist bei Videoaufnahmen oftmals mit Wind oder sogar mit Sturm zu rechnen. Aufgewirbelter Schnee, schlechte Sicht für die Schneesportler bzw. den Kameramann und instabile Positionen der Videokameras sind hierbei zu beachten und führen zu Problemen bei der Videoerstellung.

- Schneefall

Durch die schlechte Sicht bei Schneefall und der hohen Luftfeuchtigkeit bei Schneeregen können vorher geplante Videoaufnahmen sehr häufig gar nicht stattfinden.

Pistenbetrieb

Bei der Auswahl geeigneter Pistenabschnitte bezüglich Pistenbreite, -zustand und Hangneigung, ist darauf zu achten, dass durch die Videoaufnahmen der normale Pistenbetrieb nicht gestört wird und umgekehrt. Insbesondere ist die Wiederholbarkeit der Aufnahmen bei feststehenden Kameras an einem speziellen Pistenabschnitt schwierig, da es zum Teil sehr lange dauern kann, bis die Schneesportler durch die notwendige Liftbenutzung (inklusive Wartezeiten) wieder am Startpunkt des Pistenabschnittes erscheinen können. Eine Sperrung von kompletten Pistenabschnitten und die Benutzung von Schneemobilen zum schnellen Transport der Ski- bzw. Snowboardfahrer zum Ausgangspunkt des Hanges sind nur bei professionellen Lehrfilmaufnahmen mit entsprechendem Etat zu realisieren.

Traditionelles Videoequipment

Nur noch selten kann man auf den Pisten ältere Videokameras (Camcorder) sehen, die die Filmdaten auf

Magnetbändern (Video8, HI 8, Mini DV oder andere Systeme) abspeichern. Diese Kameras sind aufgrund ihrer Größe sehr robust. Sie haben fast immer einen Sucher, der bei sehr heller Umgebung gute Dienste leistet, und können zum Teil auch mit Handschuhen bedient werden. Bezüglich des Transports erweisen sich ihre Größe und ihr Gewicht als Nachteil. Die kälteempfindliche Mechanik der Videobänder und ihrer Abspielmotoren kann immer wieder bei tiefen Temperaturen versagen.

Aktuelles Videoequipment

Seit ca. 2004 werden, im Gegensatz zur Speicherung auf Videoband, bei den aktuellen Camcordern im Consumerbereich die Filmsequenzen digital auf bandlose Medien, beispielsweise auf interne Festplatten oder herausnehmbare Speicherkarten, geschrieben.

Digitale Videokamera

Der am häufigsten benutzte Typ von digitalen Camcordern im Low-Cost-Segment wird nur mit einem herausklappbaren LCD-Bildschirm gebaut. Einige wenige Geräte haben zusätzlich noch einen Sucher. Die meisten besitzen eine hohe Videobildauflösung mit 1920 x 1080 Pixel. Diese wird mit „Full-HD“ bezeichnet und mit HD1080 abgekürzt. Trotz ihrer hohen Bildqualität und des damit verbundenen großen Datenvolumens kann mit den eingebauten Flashspeichern oder erweiterbaren mobilen Speicherkarten mehrere Stunden Videomaterial aufgenommen werden. Für Aufnahmen mit Bewegungen, die mit hoher Geschwindigkeit ausgeführt werden, sind sie weniger geeignet, da die Bildrate üblicherweise bei diesen Geräten nur 25 oder 30 Bilder pro Sekunde beträgt.



Dr. Reiner Theis
 Professor am Institut für Sportwissenschaft der Universität Koblenz-Landau
 Hauptarbeits- und Forschungsbereich: Sportdidaktik und Sportpädagogik
 Leiter der Schneesportausbildung am Campus Koblenz.
 Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen. Skilehrer beim Deutschen Skilehrerverband.
 Universität Koblenz-Landau
 Campus Koblenz
 Institut für Sportwissenschaft
 Universitätsstraße 1
 56070 Koblenz
 theis@uni-koblenz.de

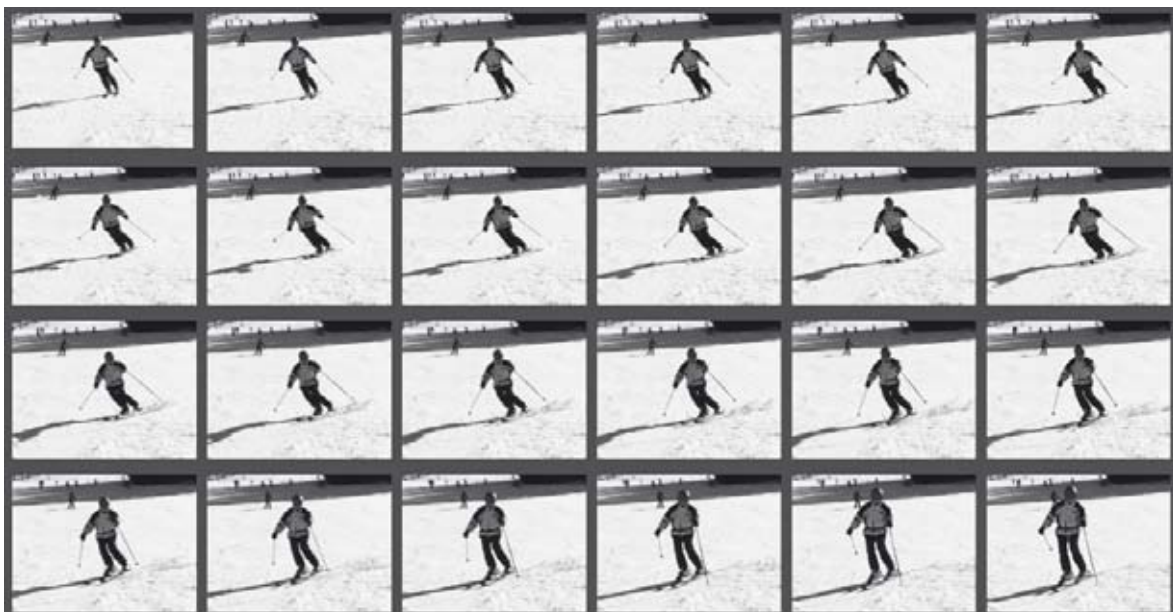


Abb. 1: Serienbildaufnahmen zur Bewegungsanalyse



Digitale Spiegelreflexkamera

Seit ungefähr 2008 werden digitale Spiegelreflexkameras (DSLR (2)) gebaut, mit denen man auch Videos aufnehmen kann. Konnte zuerst nur eine Bildqualität in HD (1280 x 720 Bildpunkte) mit 24 Bildern pro Sekunde erreicht werden, so sind aktuell 50 Vollbilder in Full-HD möglich. Durch die technisch aufwendigen Objektive der Spiegelreflexkameras sind hochwertige Videoaufnahmen möglich. Für die Erstellung von Serienbildern, die im Sport häufig verwendet werden, sind sie weniger geeignet, da bei ihnen die Bildanzahl meistens auf 12 Bilder pro Sekunde in höchster Qualität begrenzt ist.

Digitale Systemkamera

Digitale Systemkameras befinden sich technisch zwischen Kompaktkameras und Spiegelreflexkameras (DSLR). Sie besitzen im Gegensatz zu den Kompaktkameras meistens Wechselobjekte und verzichten aber auf den Spiegelkasten der DSLRs. Dadurch sind sie nicht nur leichter und kleiner als die Spiegelreflexkameras, sie haben auch aufgrund der fehlenden Mechanik des Spiegels die technische Möglichkeit, Hochgeschwindigkeitsserienbilder zu erstellen. Die auf mehreren Schneesportexkursionen getestete Systemkamera Panasonic LUMIX DCM-FZ150 oder das Nachfolgemodell FZ 200 liefern beispielsweise 60 Bilder pro Sekunde bei 3,5

MP Auflösung (Abb. 1) und nehmen Videos mit 50 Vollbildern pro Sekunde in Full-HD (1920 x 1080 Bildpunkte) auf. Durch das um 270 Grad drehbare Klappdisplay und den zusätzlichen Sucher sowie die Serienbildfunktion lassen sich spektakuläre Positionen (Abb. 2) auch unter hellen Lichtverhältnissen gut aufnehmen.

Outdoor Videokamera

Für den Einsatz auch bei schwierigen Aufnahmebedingungen wurden kleine und handliche digitale Camcorder für den Outdoor-Bereich entwickelt. Als Beispiel werden hier die Eigenschaften der Panasonic HX-WA30EG-W für den Einsatz im Schneesport aufgelistet. Durch ihre geringe Größe (Abb. 3) kann sie optimal in der Skijacke transportiert werden. Sie ist bis zu 10 m Tiefe wasserdicht, sodass ihr Schnee und Regen im Gebirge nichts anhaben können. Durch Aufklappen des Displays schaltet sie sich automatisch an und es kann sofort mit der Videoaufnahme gestartet werden. Leider hat sie keinen Sucher, sodass es schwierig ist, bei sehr heller Umgebung den Skifahrer auf dem Display zu erkennen. Der Camcorder besitzt trotz seiner geringen Größe einen 4-fach optischen Zoom, der gerade bei feststehender Kamera gute Dienste leistet. Mit ihm können Videos in 3 Zeitlupeneinstellungen gedreht werden: 1) höchste Auflösung 1280 x 720 mit 120 Bildern pro Sekunde, 2) mittlere Bildqualität 640 x 360 mit 240 B/s und 3) Superzeitlupen mit 480 B/s bei 320 x 180 Pixel.



Helm- und Actionkamera

Klein, robust, vielfältig einsetzbar und eine sehr gute Bildqualität sind Eigenschaften, die den seit einigen Jahren auf dem Markt befindlichen Helm- und Actionkameras zuzuschreiben sind. Die technischen Merkmale und Einsatzmöglichkeiten sollen anhand der bekanntesten Actionkamera GoPro dargestellt werden.

Die aktuelle GoPro Hero 4 Silver Edition ist mit dem dazugehörigen Gehäuse bis zu 40 m Tiefe wasserdicht. In der Videofunktion lassen sich 60 Bilder pro Sekunde in Full-HD (1920 x 1080 Pixel) Bildqualität aufnehmen, wohingegen in der Fotofunktion 10 Bilder pro Sekunde als Serienbilder in der Qualitätsstufe von 12 MP aufge-

Abb. 2: Actionbild „Carving“ durch High-Speed Fotoaufnahmen möglich

Abb. 3: Handliche wasserdichte Videokamera Panasonic HX-WA30EG-W

Abb. 4: Fernbedienung für die GoPro am Handgelenk des Skifahrers



nommen werden können. Reduziert man die Auflösung auf WVGA (848 x 480 Pixel), können High-Speed-Videoaufnahmen mit 240 Bildern pro Sekunde erstellt werden. Die Hero 4 Silver Action-Cam ist mit einem integrierten Display ausgestattet, welches einmal als Touchscreen zur komfortablen Einstellung der Kamera dient und zum anderen sich als Bildschirm zum Aufnehmen und Abspielen der Videos oder Fotoaufnahmen eignet. Sehr zweckmäßig erweist sich die Möglichkeit, über das eingebaute WiFi (3) mittels einer Fernbedienung (Abb. 4), die am Handgelenk getragen werden kann, die Videoaufnahme zu starten und zu stoppen. Eine kostenlose GoPro App ermöglicht auf mobilen Endgeräten, wie Smartphones und Tablets (Apple iOS oder Android) eine komfortable Fernsteuerung der Kamera und das Betrachten der gerade aufgenommenen Fotos bzw. Videos.

Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Actionkameras werden durch die mannigfaltigen Befestigungssysteme der Kameras gewährleistet. Für den Einsatz im Schneisport haben sich folgende Kamerabefestigungen bewährt:

• **Skihelmhalterung**

Die Montageplatte, welche oben auf den Skihelm geklebt wird, ist die am häufigsten verwendete Befestigung beim Einsatz im Schneisport (Abb. 5). Sie wird von Amateursportlern meistens zur Abfahrtdokumentation (Landschaftsaufnahmen) benutzt. Zur Analyse der Bewegungstechnik eines Schneisportlers muss der aufzunehmende Ski-/Snowboardfahrer vor oder hinter dem Kameramann fahren. Dabei ist darauf zu achten, dass der Abstand zwischen den beiden nicht zu groß wird, da ansonsten der zu analysierende Schneisportler kaum zu erkennen ist.



Abb. 5: Actionkamera GoPro auf dem Skihelm montiert



Abb. 6: Kopfbandhalterung für Actionkameras

• **Kopfbandhalterung**

Mit der Kopfbandhalterung (Abb. 6) ist ein ökonomischer Wechsel der Kamera zwischen verschiedenen Schneisportlern möglich, denn mit ihr kann die Kamera schnell auf dem Helm positioniert werden, ohne dass die sonst auf den Helm zu klebende Montageplatte (s.o.) benötigt wird. Wenn die Kamera senkrecht nach unten gestellt wird, sind auch Aufnahmen der eigenen Ski- und Beinbewegungen während der Fahrt möglich (Abb. 7).



Abb. 7: Perspektive zur Analyse der Ski- und Beinposition während der Fahrt

• **Lenker-Sitzrohrstangenhalterung**

Die aus dem Radsport kommende Halterung eignet sich zur Befestigung einer Actionkamera an einem Skistock (Abb. 8), der dann vom Kameramann seitlich gehalten werden kann und den zu analysierenden Schneisportler von vorne aufnimmt.



Abb. 8: GoPro Skistockhalterung



Abb. 9: Brustgurthalterung

• Brustgurthalterung

Die Brustgurthalterung (Abb. 9) eignet sich für Aufnahmen von Schneesportlern, denen der Kameramann hinterherfährt, oder mit einem Verlängerungsadapter für Aufnahmen der eigenen Ski- und Beinposition.



Abb. 10: Teleskopstange

• Teleskopstange

Die Teleskopstange GoPole reach (Abb. 10) kann von 45 bis 100 cm arretiert werden. Sie stellt eine komfortable Alternative zu der Befestigung am Skistock dar.

• Teleskopmast

Der Teleskopmast KAMKOP liefert aufgrund seiner Länge Videoaufnahmen aus Perspektiven, die sonst nur aus dem Helikopter möglich wären. Beim komplett



Abb. 11: Einsatz des Teleskopmastes während der Fahrt

ausgezogenen Teleskopmast befindet sich die Actionkamera in einer Höhe von 6 m und kann von einem Skifahrer bei nicht zu starkem Wind während der Fahrt (Abb. 11) in verschiedenen Aufnahmepositionen gehalten werden:

Folgende Kameraperspektiven sind mit dem Teleskopmast auf der Piste zu empfehlen:



Abb. 12: Kameraperspektive von oben



Abb. 13: Kameraperspektive von oben seitlich



Abb. 14: Kameraperspektive direkt von vorne (Beispielaufnahme eines Sturzes)

• weitere Halterungen

Zusätzliche Befestigungsvarianten, wie auf dem Ski oder Snowboard, an der Schulter usw. eignen sich aufgrund der spezifischen Kameraperspektiven weniger für die Analyse der Schneesporttechnik als vielmehr für die Erstellung von sogenannten „Actionfilmen“, die sehr häufig auf Videoportalen im Internet und in sozialen Netzwerken zu sehen sind. Die Darstellung der Geschwindigkeit des Schneesportlers oder die Steilheit der Hänge nehmen hierbei einen größeren Stellenwert ein als die Bewegungsanalyse des Sportlers.

Kamerastandort

Bei einem feststehenden Kameraort sollte am Hang mit einem Stativ gefilmt werden, damit hochwertige verwacklungsfreie Aufnahmen möglich sind. Zum leichten Transport empfiehlt sich hier ein Einbeinstativ, welches problemlos in den Rucksack passt. Die Position des Kameramanns sollte so gewählt werden, dass ca. 2/3 der Strecke von unten und ca. 1/3 von oben

gefilmt werden, d.h. der Ski- bzw. Snowboardfahrer wird dann zum Schluss von hinten gefilmt. Bei der Vorbeifahrt des Schneisportlers ist auf einen optimalen Abstand zur Kamera zu achten, damit er bildfüllend aufgenommen werden kann. Der Kameramann gibt per Skistock ein Zeichen, wann er bereit ist zu filmen. Durch Stockzeichen des aufzunehmenden Skifahrers bzw. durch Aufstehen des Snowboarders wird dies bestätigt und die Aufnahme wird gestartet.



Abb. 15: Grafische Fehlerkorrektur am Bildschirm mit Pointofix in einem Videoplayer

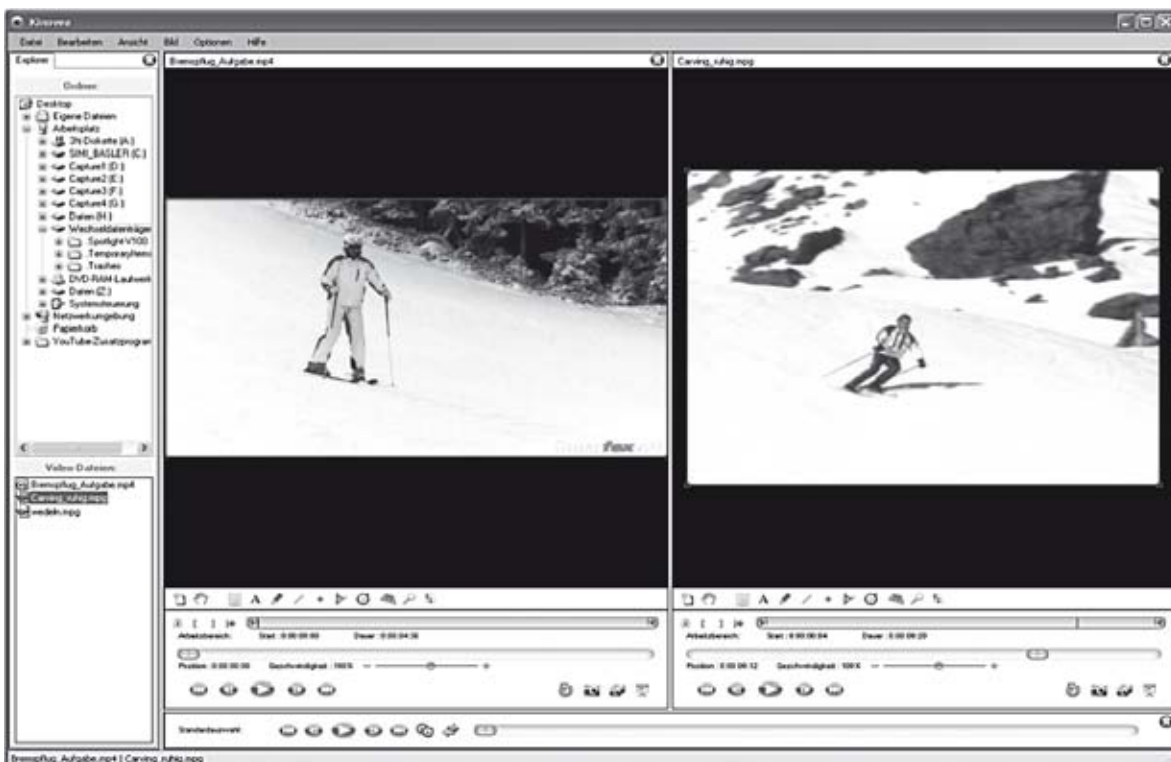


Abb. 16: Splitfunktion (2 Videofenster parallel) der Analysesoftware Kinovea

Videoanalyse

Bei der traditionellen Videoanalyse mittels Abspielfunktion der Kamera konnten die Lehrer abends in der Unterkunft die Videosequenzen nur durch mühsames Vor- und Zurückspulen des Videobandes finden und den interessierten Schülern präsentieren. Der Einsatz von Zeitlupe und Einzelbildfunktion war bei höherwertigen Camcordersystemen möglich. Die Beurteilung, Verdeutlichung und Korrektur wichtiger Bewegungsabläufe fand nur durch verbale Hinweise von Schneisportlehrern statt. Die moderne digitale Aufnahmetechnik ermöglicht es, die Videoclips sehr anschaulich am Computer zu analysieren. Hier bieten sich die zwei kostenlosen Programme „Pointofix“ und „Kinovea“ für Windows gestützte Hardwaresysteme an.

Pointofix

Unabhängig vom gerade angezeigten Bildschirminhalt übernimmt das Freeware-Programm Pointofix (4) bei Windowssystemen die Funktion einer digitalen Zeichenfläche, so dass auch bei Videoanalysen wichtige Bewegungsstrukturen komfortabel im Videofenster hervorgehoben werden können. Es stehen u. a. Pfeile, Umrandungen, Linien, Textfelder und verschiedene geometrische Grundformen in unterschiedlichen Farben zur Verfügung, die sich auf die Bildschirmhalte überlagern und per Knopfdruck als Bilddatei abspeichern und drucken lassen.

Kinovea

Kinovea (5) ist ein kostenloses Videoabspielprogramm, welches für die Analyse von sportlichen Bewegungen als Open-Source-Anwendung entwickelt wurde. Durch die extreme Zeitlupenfunktion ist eine optimale Einzelbildanalyse möglich. Neben nützlichen Werkzeugen, wie Perspektivenraster, Texteingabe, Stift, Linie und Kreis usw., stehen in Kinovea Zeit-, Distanz- und Winkelmessungen zur Verfügung. Für den Vergleich zweier Bewegungsabläufe eignet sich die eingebaute Splitfunktion, mit der zwei Videoclips gleichzeitig nebeneinander ablaufen können (Abb. 15). Sowohl einzelne Bilder als auch komplette Videosequenzen, in denen Bewegungsdetails grafisch herausgearbeitet wurden, können abgespeichert und für spätere Analysen benutzt werden. Da Kinovea trotz seiner vielfältigen Tools einfach zu bedienen ist, eignet sich diese Software zum selbstgesteuerten Lernen der Schüler. Aufgaben zur Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur mittels Videoaufnahmen vom Hang können vom Lehrer/Dozenten den Schülern/Studierenden gestellt werden,

die diese dann selbstständig bearbeiten und ihre Ergebnisse den Gruppen präsentieren können.

Zusammenfassung

Die Analyse der auf dem Consumer-Markt befindlichen Geräte zur Videoerstellung im Bereich des Schneisports hat ergeben, dass bei ruhenden Kamerapositionen derzeit digitale Systemkameras zu empfehlen sind. Ihre hohe Bildqualität (Full-HD bei 50 B/s) bei Videoaufnahmen und die Möglichkeit, High-Speed-Serienbilder erstellen zu können, sprechen für diese Bauweise. Bei mitfahrenden Kameras bieten sich Outdoor Videosysteme und Actionkameras an. Gerade die vielfältigen Kameraperspektiven aufgrund der mannigfaltigen Befestigungsmöglichkeiten der kleinen Actionkameras und ihre hohe Leistungsfähigkeit eröffnen neue Möglichkeiten zur Bewegungsanalyse. Um eine effektive Videoanalyse am PC durchführen zu können, bieten sich zurzeit die beiden vorgestellten Programme Pointofix und Kinovea an, mit denen sowohl Informationen reduziert und strukturiert, als auch durch grafische Zeichenelemente wesentliche Technikmerkmale herausgestellt werden können. Es ist davon auszugehen, dass bei der weiteren rasanten technischen Entwicklung die bedienerfreundlichen und finanzierbaren Videokameras mit hoher Bildqualität und -frequenz vermehrt zur Verbesserung des Lernprozesses (vgl. Hotz, 2002) in der Schneisportausbildung in Schulen, Hochschulen, Vereinen und Skischulen eingesetzt werden.

Anmerkungen

- (1) Private Endverbraucher.
- (2) Engl. Abkürzung für digital single-lens reflex (Spiegelreflexkameras mit digitalem Aufnahme-Sensor).
- (3) WiFi bezeichnet eine Standardtechnologie für ein lokales Funknetz und wird als Synonym für WLAN (Wireless Local Area Network) eingesetzt.
- (4) <http://www.pointofix.de>
- (5) <http://www.kinovea.org>

Literatur

- Hotz, A. (2000). Gezielter Medieneinsatz zur Steuerung von Lehr- und Lernprozessen. In Forschungsgruppe Unterrichtsmidien im Sport (Hrsg.), Helmut Altenberger et al. (Red.). *Medien im Sport – zwischen Phänomen und Virtualität* (S. 12–34). Schorndorf: Hofmann.
- Hotz, A. (2002). „So wenig wie nötig belehre durch reden – so oft wie nur möglich überzeuge durch Bilder.“ Der mögliche Beitrag von Medien im Dienste ganzheitlicher Lern- und Lehrwirksamkeit. In H. Altenberger (Hrsg.), *Medien im Sport* (S. 155–180). Schorndorf: Hofmann.
- Theis, R. (2013). Videoerstellung und -analyse im Schneisportunterricht. In Arbeitsgemeinschaft Schneisport an Hochschulen (Hrsg.), *Skilaut und Snowboard in Lehre und Forschung – Band 22* (S. 85–100). Hamburg: Czwalina.

Das Konzept der Lehrer-Schüler-Uni

Alexandra Salzmann, Martin Scholz & Sandra Senner

Die Wintersportwoche des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Augsburg ist eine Lehrveranstaltung für Studierende und gleichzeitig in ihrer Form als Lehrer-Schüler-Uni ein Wintersporttag für Grundschüler sowie eine Weiterbildungsveranstaltung für Lehrkräfte einer Grundschule. Ziel ist es, die Handlungskompetenz von Studierenden in schulelevanten Praxisfeldern des Wintersports weiterzuentwickeln und die unmittelbare Umsetzung mit Schülern zu gewährleisten.

The Concept of the Teacher-Student-College: An Instructional Concept of the Institute of Sport Sciences at the University of Augsburg Exemplified by the Winter Sport Week in the Context of Sport Instruction

The winter sport week of the Sport Science Department at the University of Augsburg comprises three aspects: firstly, a lesson for students; secondly, in the context of the teacher-student college, it offers a winter sports day for elementary school children; thirdly, it is a continuing education event for elementary school teachers. The goal is to improve the college students' competence in school relevant practical areas connected with winter sports and to guarantee a direct application with elementary school children.

Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract

Ein Unterrichtskonzept am Beispiel der Wintersportwoche im Rahmen des Studiums des Didaktikfachs Sport am Institut für Sportwissenschaft der Universität Augsburg

Der Wintersport ist im bayrischen Lehrplan für alle Schularten verankert im sportlichen Handlungsfeld „sich auf Eis und Schnee bewegen/Wintersport“. Je nach Qualifikation der Lehrkräfte und Schulart können Wintersporttage in Form eines Schnuppertages oder im Rahmen des Basissports durchgeführt werden. Insofern müssen alle Studierenden für das Lehramt Sport eine Ausbildung im Wintersport durchlaufen, sowohl im Eislauf als auch im Ski alpin. Dies geschieht im Hauptfach in Form von Skilehrgängen, im Nebenfach (in Bayern „Didaktikfach“) in Form einer Wintersportwoche.

Die Wintersportwoche ist also eine Ausbildungsveranstaltung des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Augsburg für Studierende im Rahmen der LPO (Lehrerprüfungsordnung in Bayern) für das Didaktikfach Grundschule und Mittelschule. Sie ist gleichzeitig in ihrer Form als Lehrer-Schüler-Uni ein Projekttag für Grundschülerinnen und Grundschüler. Weiterhin ist sie eine Weiterbildungsveranstaltung für Lehrkräfte der

Grund- und Mittelschulen, die Wintersporttage mit ihren Schülerinnen und Schülern durchführen wollen (siehe Abb. 1). Die Wintersportwoche besteht aus einem einwöchigen Lehrgang für Studierende und einem Weiterbildungstag, an dem Lehrkräfte mit ihren Klassen die im Lehrgang erarbeitete Thematik in Theorie und Praxis erleben dürfen.

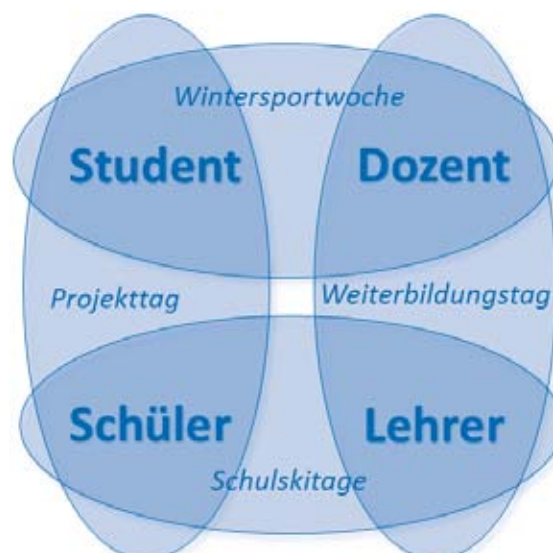


Abb. 1: Schematische Darstellung des Konzepts der Lehrer-Schüler-Uni



Dr. Alexandra Salzmann

Grundschullehrerin an der Grundschule Martinszell. Fachberaterin Sport im Landkreis Oberallgäu, Kempten, Lindau. Lehrbeauftragte am Institut für Sportwissenschaft in Augsburg (Lehrtätigkeit im Bereich Erlebnispädagogik, Skilauf, Schwimmen, Sportförderunterricht, Sportdidaktik).

VS Martinszell
Wiesenweg 2
87448 Waltenhofen

Das Ziel der Wintersportwoche ist, die Kompetenz der Studierenden weiterzuentwickeln hinsichtlich schulrelevanter Praxisfelder des Schneesports wie Ski alpin, Snowboard, Ski nordisch und Schneeschuhwandern und ihrer unmittelbaren Umsetzung mit Schülerinnen und Schülern. Die Kompetenzentwicklung bezieht sich also zum einen auf die Fachkompetenz innerhalb der Sportarten bzw. Aktivitäten, zum anderen aber auch auf die methodisch-didaktischen Kompetenzen. Der Kompetenzerwerb geschieht innerhalb des Lehrgangs exemplarisch durch Spiel- und Übungsformen in den jeweiligen Disziplinen sowie durch diverse Fachvorträge u. a. zu Lawinenkunde, Orientierung im Gelände, Organisation und Sicherheitsaspekte von Schulfahrten. Die Handlungsorientierung der jeweiligen sportpraktischen Disziplin erfährt der Studierende in Eigenrealisation. Insofern unterscheidet sich das Konzept nicht von anderen Ausbildungskonzepten anderer Hochschulen und von Ausbildungskursen am eigenen Institut. Dagegen erwerben die Studierenden die Handlungskompetenz, als Lehrender zu agieren, durch die beschriebene

Veranstaltung nicht, wie sonst üblich, in Lehrversuchen mit ihren Kommilitoninnen und Kommilitonen, sondern direkt mit Schülern. Dies entspricht dem Anliegen von Neumann „vermehrt auf Handlungs- und Anwendungsaufgaben im Unterricht zu achten“ (2013, S. 18). Somit erfahren die Studierenden am Projekttag, welcher der letzte Tag des einwöchigen Lehrgangs für sie darstellt, eine unmittelbare Rückmeldung und Reflexion durch das eigenverantwortliche Arbeiten mit den Schülerinnen und Schülern. Während die Studierenden die Grundschüler unterrichten, erhalten die begleitenden Lehrkräfte eine Weiterbildung von den Dozenten der Universität.

Stellt der Projekttag das zeitliche Ende und meist den Höhepunkt der Wintersportwoche für die Studierenden dar, so ist dieser für die teilnehmenden Lehrkräfte, Übungsleiter und Eltern meist der Auftakt für bevorstehende Wintersporttage an den Schulen. Inhaltlich geht es um eine methodisch-didaktisch orientierte Einführung zu aktuellen Aspekten eines ausgewählten Praxis-

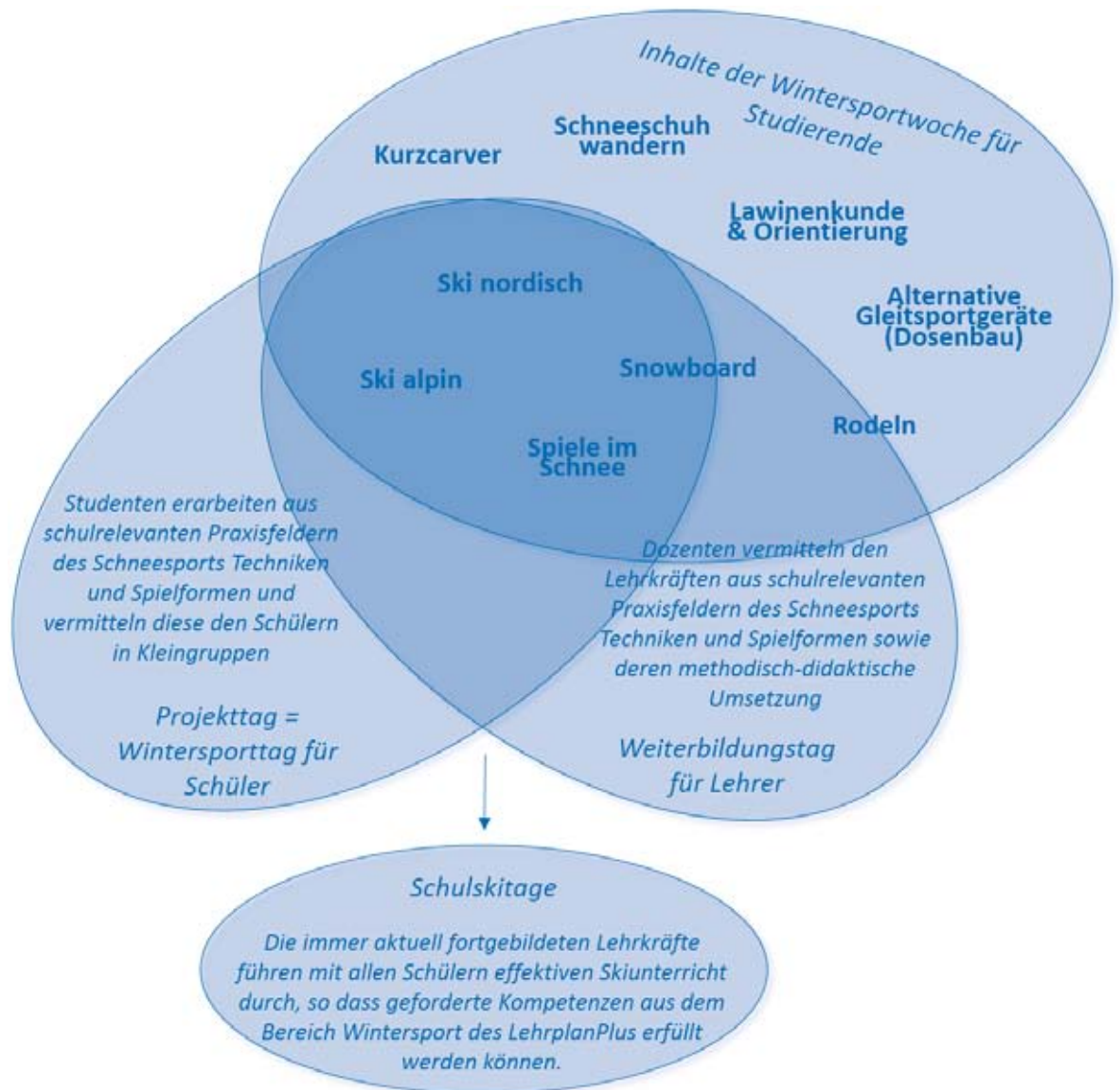


Abb. 2: Konzeption der Schneesportwoche der Universität Augsburg als Lehrer-Schüler-Uni

felds, also Ski alpin, Snowboard oder Skilanglauf. Im Anschluss an den praktischen Kurzlehrgang haben die Lehrkräfte und Eltern die Möglichkeit, die Inhalte in ihrer Anwendung mit Schülerinnen und Schülern durch Hospitation bei den Studierenden zu beobachten.

Bevor wir auf die Wintersportwoche genauer eingehen, wollen wir noch kurz den Kompetenzbegriff erläutern, der dem Ausbildungskonzept zu Grunde liegt. Übergeordnetes Ziel ist, die Studierenden handlungsfähig hinsichtlich ihres späteren Berufsfeldes zu machen. Als Faktoren dieser Handlungsfähigkeit sehen wir Kompetenzen an. Kompetenzen sind laut Weinert „die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können“ (2001, S. 27 f.). Der Erwerb von Kompetenzen durch den Menschen geschieht „in einem Lernprozess, den er als Subjekt selbsttätig voranbringt. Dabei kann er durch eine anregende Lernumgebung, durch gute Aufgaben und kompetente Lehrkräfte wirksam unterstützt werden. Aber letztlich ist es er selbst, der seine Kompetenzen entwickelt“ (Gogoll & Kurz, 2013, S. 94).

Der Lehrgang ist also so gestaltet, dass er eine anregende Lernumgebung mit guten Aufgaben darstellt. Die teilnehmenden Studierenden erarbeiten sich darin auf der Basis ihrer persönlicher Vorerfahrungen ein strukturiertes Grundwissen über die vielfältigen Zugangsmöglichkeiten zu den Bereichen „Winter, Spiel und Bewegung“, aber auch zu Bewegungsfertigkeiten des Skilaufens, Snowboardfahrens bzw. des Bewegens auf anderen Gleitgeräten (Langlaufski, Schneeschuhe, Rodel, etc.) (Abb. 3). Dabei wird auf der Grundlage unterschiedlicher sportdidaktischer Orientierungen und neuester sportwissenschaftlicher Erkenntnisse auch der Bezug zum Lehrplan des Sportunterrichts an Grund- bzw. Mittelschulen thematisiert und vertieft, sowie in unterschiedlichen Praxisfeldern von den Studierenden umgesetzt.

An den ersten beiden Tagen des Lehrgangs werden im Skilauf bzw. Snowboard Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten erarbeitet und verbessert. Dies geschieht durch eine Fülle von Spiel- und Übungsformen sowie an einem weiteren Tag während der Wintersportwoche durch den Einsatz von alternativen Gleitgeräten wie Kurzcarvern (Abb. 4). Der Schwerpunkt liegt darauf, im eigenen Fahrkönnen die zugrundeliegenden Strukturen und Zusammenhänge wie Aktion und Funktion zu erkennen. Dies dient zum einen einer verbesserten Eigenrealisation, zum anderen aber auch dem Erwerb eines strukturierten bewegungstechnischen Verständnisses als Grundlage für einen erfolgreichen kompetenz-orientierten Schulsportunterricht.



Abb. 3: Schneeschuhwanderung



Abb. 4: Einsatz von alternativen Gleitsportgeräten (hier Kurzcarver)



Abb. 5: Übung zum Kantgefühl mit Hilfe eines Gymnastikseils



Abb. 6: Spiele im Schnee

Abb. 7a+b: Bau von Gleitschuhen aus Blechdosen



Dr. Martin Scholz

Akademischer Oberrat am Institut für Sportwissenschaft der Universität Augsburg.

Studiengangsführung für das Didaktikfach Sport Grund-Mittelschule.

Studiengangsführung für den Studienbereich Erlebnispädagogik.

Lehrtätigkeit im Bereich Skilauf, Sportspiele,

Schwimmen, Sportförderunterricht, Erlebnispädagogik und Sportdidaktik.

Forschungsschwerpunkt im Arbeitsbereich Erlebnispädagogik.

Universität Augsburg
Universitätsstr. 3
86159 Augsburg
martin.scholz@sport.uni-augsburg.de

Die Studierenden machen vielfältige Bewegungserfahrungen auf dem Gleitsportgerät mit unterschiedlichen Übungsmaterialien wie Seil, Luftballons, Snownoodle, Theraband und Alltagsmaterialien. Der Einsatz dieses Materials fokussiert auf bestimmte Aktionen, die die Funktionen des Ski- bzw. Snowboardfahrens verstärken bzw. einschränken, z. B. der Einsatz eines Gymnastikseils zum differenzierten Kantgefühl (siehe Abb. 5). Die gleiche Intention haben Aufgabenstellungen wie Imitations- und Kontrastaufgaben, die den Erwerb von mehr Fach- und Methodenkompetenz in diesem Bereich des Schneesports erleichtern.

Neben dem Technikerwerb werden auf einer Metaebene die Lerninhalte auf ihre Bedeutung hinsichtlich methodisch-didaktischer Aspekte reflektiert. In Partner- und Gruppenarbeit erfahren die Reflexionsergebnisse eine direkte Umsetzung im Rahmen des Lehrgangs. Die Studierenden stellen sich dabei gegenseitig z. B. Variationen der vorgestellten Spielformen vor oder korrigieren einander in Übungsformen. Dabei verlieren sie nie den bevorstehenden Praxistag mit den Kindern aus dem Blick und überprüfen die realistische Umsetzung mit den Schülerinnen und Schülern.

Am Abend des ersten Tages wird den Studierenden neben dem Wochenprogramm insbesondere der abschließende Projekttag für Schülerinnen und Schüler vorgestellt, an dem sie selbst in Kleingruppen unterrichten sollen. Diese für die Studierenden große Herausforderung lenkt deren gedankliche Auseinandersetzung mit den Lerninhalten des gesamten Lehrgangs auf ihre Umsetzbarkeit mit den Schülerinnen und Schülern.

Die Studierenden wählen selbst entsprechend des jeweiligen Fahrkönnens und Alters der ihnen zugewiesenen Schülergruppe Übungen und Spiele aus den Bereichen Ski und Snowboard aus. Die Ausarbeitungen der Unterrichtsversuche werden im Laufe der

Woche mit den Dozenten abgesprochen. Dabei bringen die Studierenden auch ihre eigenen Erfahrungen aus der Wintersportwoche mit ein. Das bedeutet, dass sie das im Lehrgang Erlebte nochmals unter den Aspekten von didaktischen Grundsätzen, allgemeinen organisatorischen Maßnahmen und konkreter Organisationsformen sowie Gesichtspunkten der Sicherheit reflektieren und in ein konkretes „Unterrichtsprogramm“ für die Zielgruppe des Folgetages umsetzen.

Die Studierenden erwerben im Rahmen der Wintersportwoche die Fähigkeit, Kindern und Jugendlichen einen positiven Zugang zu den oben/unten genannten Praxisfeldern des Schneesports zu vermitteln. Zudem lernen sie alternative Unterrichtsinhalte als Ergänzung zum Skiunterricht (Schneeschuhwanderung, Orientierungsläufe, Spiele im Schnee (Abb. 6), Schneefiguren bauen/künstlerisch gestalten, etc.) kennen.



Auch der Einsatz von zusätzlichen Materialien zur Unterrichtsgestaltung (z. B. Video-/Digitalkamera, Wasserfarben im Schnee, Blechdosen als Gleitschuhe (Abb. 7a+b), etc.) sowie Gestaltungsmöglichkeiten von Hüttenabenden mit Kindern und Jugendlichen gehören zum Inhalt.

Der Erwerb der Vermittlungskompetenz ist wesentlicher Inhalt des Lehrgangs. Insgesamt sollen also nach dem didaktischen Konzept ‚Lerninhalte selbst erleben – methodisch-didaktische Zusammenhänge erkennen – Lerninhalte und Methoden in einem eigenen Unterrichtsversuch anwenden‘ sowohl die sportartspezifischen Grundlagen geschult als auch das breite Feld alternativer Möglichkeiten des „Wintererlebens“ ins Bewusstsein gerückt werden.

Auf der Weiterbildungsveranstaltung für Lehrkräfte wird zum einen der Bezug neuester fachsportspezifischer, sportwissenschaftlicher Erkenntnisse zum Lehrplan der Grund- und Mittelschulen im Fach Sport bzw. zu den Gegenstandsbereichen der kompetenzorientierten Lehrpläne für Lehrkräfte knapp thematisiert. Zum anderen werden in sportpraktischen Aktivitäten und Übungen Bezüge zwischen Theorie und Praxis vorgestellt und hochschuldidaktisch (als reflektierte Selbsterfahrung für die Lehrkräfte) mit engen schuldidaktischen Verknüpfungen umgesetzt. Die Lehrkräfte lernen neue Inhalte in ihrer praktischen Umsetzung kennen. Sie vertiefen, erweitern und differenzieren dadurch ihr persönliches Unterrichtsrepertoire. Dies geben sie an den folgenden Schulskitagen zielgerichtet und nachhaltig an ihre Schülerinnen und Schüler weiter.

Das vorgestellte Unterrichtskonzept bedarf vielerlei Offenheit, Hilfsbereitschaft und verschiedenster organisatorischer und personeller Voraussetzungen. Eine sinnvolle Auswahl des Skigebiets, in welchem die Winterwoche der Studierenden, der Projekttag bzw. der Weiterbildungstag sowie auch die Schulskitage der Schule durchgeführt werden können, ist von großer Bedeutung. Es sollte für alle Könnensstufen und Ausbildungsinhalte ein geeignetes Gelände vorgefunden werden. Auch die Möglichkeit eines unkomplizierten Ski- und Materialverleihs vor Ort in umfassender Menge erleichtert die Durchführung der verschiedenen Praxisfelder des Schneesports.

Eine skigebietsnahe Schule, welche mit Freude und Begeisterung bereits Wintersporttage durchführt und somit auch Interesse an der Lehrer-Schüler-Uni hat, ist eine unabdingbare Voraussetzung für eine nachhaltige und langfristige Zusammenarbeit. Ohne eine Offenheit der Schulleitung und des Kollegiums ist eine solche Kooperation zumindest schwierig. Wenn sich aber auch Lehrkräfte und helfende Eltern, welche auch nicht sportlich aktiv sind, für das Projekt begeistern lassen, garantieren genau diese einen reibungslosen und effektiven Projekttag. Für die Studierenden ist es z. B. eine große Hilfe, wenn sie die Schülerinnen und Schüler, welche auf die Toilette müssen, einem an der Hütte wartenden Elternteil übergeben können und das Kind nach einer Liftfahrt wieder abholen können.

Sehr hilfreich ist es zudem, wenn einer der Dozenten zugleich an der teilnehmenden Schule tätig ist und somit alle Rahmenbedingungen der Schule und die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler kennt.

Vorteile des Konzepts

- Die Schüler genießen die Besonderheiten des Tages und die „jugendliche“ Lehrkraft.
- Die Studierenden können sich im sportlichen Handlungsfeld „sich auf Eis und Schnee bewegen/Winter-



Dr. Sandra Senner

Akademische Rätin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Augsburg.
Lehrtätigkeit im Bereich der Sports Spiele, Klettern, Skilauf, Trendsport.
Schwerpunkte sind die Vermittlung der Sportarten, Trendsport, Neue Medien.

Universität Augsburg
Universitätsstr. 3
86159 Augsburg
sandra.senner@sport.uni-augsburg.de

Tab. 1: Exemplarischer Wochenplan (mit Praxisfelder des Schneesports)

Tag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Inhalte	1. Skitag: Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten erarbeiten und verbessern; zugrundeliegende Strukturen und Zusammenhänge wie Aktion und Funktion erkennen	2. Skitag: vielfältige Bewegungserfahrungen auf dem Gleitsportgerät	Schneeschuhwanderung: alternatives Schneesportgerät kennenlernen; Orientierung; Führen einer Gruppe	Langlauf: alternatives Gleitsportgerät kennenlernen; spielerischen, methodisch-didaktischen Zugang erkennen	3. Skitag: Imitations- und Kontrastaufgaben; Partner- und Gruppenaufgaben mit gegenseitiger Bewegungskorrektur	Schulprojekt: Umsetzung der Unterrichtsversuche der Studierenden mit kleinen Schülergruppen
weitere Inhalte	Einsatz alternativer Gleitgeräte erleben und reflektieren: Kurzcarver	Einsatz unterschiedlicher Übungsmaterialien wie Seil, Luftballons, Snownoodle, Theraband und Alltagsmaterialien	Spiele im Schnee; Schneefiguren bauen / künstlerisch gestalten	Gleitschuhe ausprobieren: Bewegungserfahrungen; Wettkampfformen	Erkundung des Unterrichtsgeländes hinsichtlich der Inhalte mit den Schülerinnen und Schülern	Rodeln: Organisation und Sicherheit
Theorie-Praxiseinheiten		Gleitschuhe bauen Videoanalyse				Reflexion des Lehrgangs
Theorieeinheiten	Vorstellung des Projekttages und Vortrag Winter sportmöglichkeiten in der Schule	Vorstellung der Unterrichtsversuche	Vortrag Sicherheit im Wintersport	Vorstellung der Unterrichtsversuche	Projektorganisation	

- sport“ mit all seinen Besonderheiten als Lehrende mit ihrer Zielgruppe Grundschüler ausprobieren.
- Die Lehrkräfte können sich von Universitätsdozenten weiterbilden lassen und Anregungen für ihre kommenden Wintersporttage praktisch umsetzen.
 - Die Dozenten erhalten über diese enge Zusammenarbeit mit den im Wintersport engagierten Lehrkräften Rückmeldungen zur Schulrelevanz der an der Universität vermittelten Inhalte.

Voraussetzungen des Konzepts

- Eine enge Kooperation von Schule und Universität sowie eine positiv eingestellte Schulleitung.
- Die Örtlichkeiten bieten sowohl für die Wintersportwoche der Studierenden als auch für den Wintersporttag der Schüler ansprechende Voraussetzungen.

- Im Idealfall ist eine Lehrkraft der Schule auch Lehrende in der Wintersportwoche der Universität.
- Vertrauen der Schulleitung in das Projekt sowie Vertrauen der Dozenten in ihre Studierenden.

Natürlich ist dieses Konzept nicht nur im Wintersport anwendbar. Wenn die genannten Voraussetzungen entsprechend anderer sportlicher Handlungsfelder und Lernbereiche erfüllt sind, kann es auch dort erfolgreich umgesetzt werden.

Literatur

- Gogoll, A. & Kurz, D. (2013). *Kompetenzorientierter Sportunterricht – das Ende der Bildung?* In H. Aschebrock & G. Stibbe (Hrsg.), *Didaktische Konzepte für den Schulsport* (S. 79–97). Aachen: Meyer & Meyer.
- Neumann, P. (2013). *Kompetenzorientierung im Sportunterricht an Grundschulen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Weinert, F. E. (Hrsg.). (2001). *Leistungsmessung in Schulen*. Weinheim, Basel: Beltz.



2012. DIN A5 quer
32 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-2282-5
Bestell-Nr. 2282 € 9.90

Stephan Steger / Walter Bucher



80 Spiel- und Übungsformen für SKIKE

Mit *SKIKE* wird die Bewegungsvielfalt des Menschen *neuartig, herausfordernd* und *ganzheitlich* erweitert. *Neuartig* ist das Rollgerät, das als Kombination von Rollskis und Inlineskates ein schnee- und belagsunabhängiges Skaten ermöglicht. *Herausfordernd* ist beim *SKIKEN* das anspruchsvolle Spiel mit dem Gleichgewicht. *Ganzheitlich* ist die permanente Kraft-Ausdauer-Beanspruchung von Beinen, Rumpf und Armen. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der die Übungsabläufe in Videos dargestellt sind.**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/2282

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

Links zum Thema Schneesport

Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen e. V.

(<http://www.ash-schneesport.de/>)

Die Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen ist eine eigenständige Kommission innerhalb der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Ihre Hauptaufgabe besteht in der Fort- und Weiterbildung der Mitglieder im Bereich des Schneesports. Dazu wird jährlich zu Beginn der Wintersaison ein mehrtägiger Lehrgang angeboten, in dem der Schneesport an Schulen und Hochschulen aus Sicht der Sportwissenschaft betrachtet wird. Neben der Thematisierung der Hochschulausbildung stehen trainings- und bewegungswissenschaftliche sowie sportmedizinische Aspekte im Fokus. Darüber hinaus erfolgt ein Austausch über aktuelle Probleme des Schneesports.

Deutscher Skilehrerverband e. V.

(<http://www.skilehrerverband.de/>)

Der Deutsche Skilehrerverband beheimatet als Berufsverband über 14.000 Schneesportlehrer und Schneesportlehrerinnen in 270 professionell tätigen Schulen. Das Aus- und Fortbildungssystem ermöglicht den Erwerb verschiedener Lizenzstufen bis hin zum Abschluss als staatlich geprüfter Schneesportlehrer in den Disziplinen Ski Alpin und Snowboard.

Schneesport Stiftung

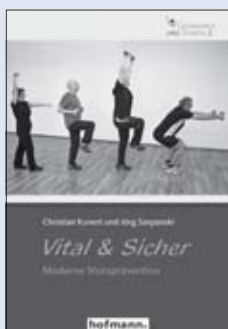
(<http://www.schneesport-stiftung.de/>)

Die Schneesport Stiftung verfolgt das Ziel, sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche sowie Schneesportlehrer und -lehrerinnen in Schulen und Übungsleiter und Übungsleiterinnen in Vereinen zu unterstützen. Es soll jedermann ermöglicht werden, die Faszination des Schneesports kennen zu lernen. Die Vision der Stiftungsgemeinschaft lautet „Schneesport für alle“. Beispielhafte Projekte sind Schneesportwochen und Wintersporttage für Schulklassen.

Stiftung Sicherheit im Skisport

(<http://www.ski-online.de/stiftung-sicherheit.html>)

Vorbeugende Maßnahmen wie die Aufklärung über Sicherheit und richtiges Verhalten im Skisport; Erforschung und Umsetzung von Maßnahmen für die nachhaltige Umweltverträglichkeit des Skisports; die Förderung der DSV-Skiwacht; Unfallverhütung durch Unfallursachen-Analyse (mit einer eigenen Auswertungsstelle für Skiuunfälle – ASU Ski), wissenschaftliche Untersuchungen und praktische Versuche von Prophylaxe-Maßnahmen zur Unfallverhütung; Test und Entwicklung möglichst unfallverhindernder Skiausrüstung; Behindertenbetreuung sowie viele weitere Aktivitäten zur nachhaltigen Skisportentwicklung.



2014, DIN A5, 192 Seiten
ISBN 978-3-7780-1131-7
Bestell-Nr. 1131 € 21.90
E-Book auf sportfachbuch.de € 17.90

Christian Kunert / Jörg Szepanski

Vital & Sicher

Moderne Sturzprävention

Das Buch beschreibt ein standardisiertes Übungsprogramm im Gesundheitssport und bildet eine qualitätsgesicherte Basis für Kurs- und Übungsleiter zur Durchführung von Kursen in der Sturzprävention. Strukturell besteht das Programm aus 10 Übungseinheiten zu je 75 Minuten und wurde unter aktuellen sportwissenschaftlichen, didaktischen und gesundheitssportlichen Aspekten entwickelt. Alle Programmbausteine werden dabei durch eine Vielzahl an praktischen Spiel- und Übungsformen in Wort und Bild ergänzt. Darüber hinaus werden einzelne Übungen besonders gekennzeichnet, die für ein individuelles, vitales und sicheres Training zuhause genutzt werden können.

Neu!

„Sport.Spiel.Trends – interdisziplinär, innovativ, international“ 9. Symposium der dvs-Kommission Sportspiele 24.–26. September 2014 in Kassel – Ein Bericht

Stefan König



Prof. Dr. Stefan König

koenig@ph-weingarten.de

Das 9. Symposium der dvs-Kommission Sportspiele fand in diesem Jahr vom 24. bis 26. September zum Thema „Sport.Spiel.Trends – interdisziplinär, innovativ, international“ am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Kassel statt. Federführend verantwortlich war Prof. Dr. Norbert Hagemann mit seinem Team. Ziel der Veranstaltung war zum einen, die unterschiedlichen Forschungsansätze der Sportspielforschung zu fokussieren, und zum anderen, mögliche Schnittmengen für eine interdisziplinäre Kooperation auszuloten, so Hagemann in seinem Grußwort. Hierfür boten 4 Hauptvorträge, 11 Arbeitskreise sowie eine Postersession einen angemessenen und würdigen Rahmen.

Die Hauptvorträge der Veranstaltung waren so ausgewählt, dass sie einerseits die Breite der wissenschaftlichen Ansätze in der Sportspielforschung widerspiegeln, andererseits hochwertige Referenten Garanten dafür waren, dass jeder Vortrag auch dem aktuellsten Stand der Forschung entsprach sowie mögliche Innovationen entwickelte. Im ersten Hauptvortrag berichtete M. Lames (München) über „Wettkampfdiagnostik in den Sportspielen – international, innovativ, interdisziplinär“. Anhand verschiedener Problemfelder der Wettkampfdiagnostik und einer spannenden Analyse von Fallen und Fehlern gelang es dem Referenten ausgezeichnet, Desiderate und mögliche Perspektiven für die Sportspielforschung aufzuzeigen. Mit dem Thema „Sportspielvermittlung – eine kriteriengeleitete Auseinandersetzung mit innovativen Ansätzen“ vertrat S. Sinning (Koblenz-Landau) die Perspektive der Sportpädagogik bzw. der Sportdidaktik. Auf der Basis einer ausführlichen Analyse des Innovationsbegriffes analysierte die Referentin aktuelle Ansätze der Spielvermittlung im Hinblick auf deren Zielgerichtetheit, Sinnhaftigkeit und Innovationskraft. J. Kleinert (Köln) fokussierte die Sportspielforschung aus sozialpsychologischer Sicht und beleuchtete das Thema Gruppendynamik bzw. gruppendynamische Prozesse im Team sport. Im Mittelpunkt seiner Analysen standen Teamkonstrukte, die im Hinblick auf ihre Valenz- als auch ihre Kompetenzperspektive beleuchtet und dahingehend analysiert wurden, welche Stellgrößen zur Veränderung dieser Konstrukte naheliegen. Den Abschluss der Veranstaltung bildete das Thema „Any lessons from research into anticipation in sports? Get real!“ von J. van der Kamp (Amsterdam). In einer durchaus kritischen Bestandsaufnahme einer laborbasierten Antizipationsforschung plädierte der Referent für einen Weg auf den

Sportplatz, um motorische Kontrolle in den Analyseprozess von Antizipationsleistungen zu integrieren.

Die angebotenen Arbeitskreise waren thematisch bunt gemischt, auch wenn bei einem genaueren Blick auf das Programm eine Dominanz sportpsychologischer und bewegungswissenschaftlicher Themen festzustellen war. Dennoch spannte sich die Themenpalette von leistungsdiagnostischen Ansätzen, über Entscheidungsverhalten bis hin zu neuen Spielen und Vermittlungsansätzen. Auch die einzelnen Sportspiele waren mit Blick auf verschiedene Settings vertreten, fanden sich doch Arbeitskreise zum Fußball, zum Handball und vor allem zum Volleyball. In diesem Zusammenhang ist hervorzuheben, dass die diesjährige Veranstaltung sich erfreulicherweise durch eine ganze Breite an Kooperation von den bisherigen Symposien abhob: Neben der schon traditionellen Beteiligung des BDFL mit einer Fortbildung und dem DFB mit seinem Forum beteiligte sich der DVV mit dem Volleyball-Symposium erstmalig am Sportspielsymposium und auch der DHB startete eine Kooperation mit dem 1. DHB-Forum; bemerkenswert auch, dass alle Verbände als Partner auf der Sponsorenliste zu finden waren.

Neben einem gelungenen wissenschaftlichen Programm haben es die Veranstalter auch geschafft, dem Symposium einen perfekten Rahmen zu geben: Ambiente, Verpflegung und Rahmenprogramm zeigten allererste Güte. Hierfür ist Norbert Hagemann und seinem Team, aber auch allen anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Kassler Instituts für Sport und Sportwissenschaft herzlich zu danken. Den Veranstaltern ist es nicht nur gelungen, ein rundum gelungenes Symposium zu organisieren und durchzuführen; vielmehr – so D. Memmert (Köln) in seinem Abschlusswort – zeichnete sich die Veranstaltung auch durch viele liebenswerte Momente aus. Die Frage, die sich allerdings 2 Jahre vor dem 20-jährigen Jubiläum der Sportspielsymposien der 2. Generation stellt, ist eine inhaltliche: Wohin treibt die Sportspielforschung? Betrachtet man die Entwicklung der letzten Kongresse, dann sollte sich die scientific community der „Team and Racket Player“ auch über die Entwicklung ihrer Wissenschaft Gedanken machen, indem sie Fragen nach dem spezifischen Theorie-Praxis-Verhältnis, der Gewichtung disziplinärer Paradigmen oder der Bedeutung einzelner Settings stellt. Für die Kongresse 2016 und vor allem 2018 könnten diese Themen interessante Diskussionspunkte sein.

Buchbesprechung

Zusammengestellt von Norbert Schulz, Marderweg 55, 50259 Pulheim

Haag, L., Rahm, S., Apel, H. J. & Sacher, W. (Hrsg.) (2013).

Studienbuch Schulpädagogik.

5., vollständig überarbeitete Auflage.

Bad Heilbrunn: Klinkhardt. 448 S., 26,99.

ISBN 978-3-8252-4058-5.

Das Studienbuch Schulpädagogik richtet sich primär an Lehramtsanwärter in der ersten und zweiten Ausbildungsphase, um ihnen Grundlagen für den Aufbau pädagogisch-professioneller Handlungskompetenz im Berufsfeld Schule zu vermitteln. Seine Lektüre ist aber auch praktizierenden (Sport-)Lehrkräften zu empfehlen, von denen heute mehr denn je der Blick über den Tellerrand der von ihnen vertretenen Fächer auf das System Schule insgesamt verlangt wird und denen – angesichts obligatorischer Zeitknappheit – das vorliegende Kompendium einen relativ schnell erschließbaren, guten Überblick über den aktuellen Theorie- und Forschungsstand zu schulpädagogischen Fragen ermöglicht. Die Vertrautheit mit solchen Fragen ist gerade angesichts der heutigen Schule zwingend, die individueller Förderung und gesellschaftlichen Leistungsanforderungen gleichermaßen gerecht werden soll und die aktive Lehrkraft bei der Konfrontation mit derart widersprüchlichen Erwartungen zu einer eigenen Positionsbestimmung geradezu herausfordert.

Der Band enthält neben einer kurzen Einleitung insgesamt 21 Beiträge, deren Autorinnen und Autoren sich vornehmlich aus Hochschulangehörigen des süddeutschen Raums rekrutieren (s. Autorenregister S. 447 f.). Im Aufbau weisen die meisten Beiträge eine ähnliche Struktur auf: Definitionen und Erläuterungen der jeweils zentralen Begrifflichkeiten (einschließlich deren historischer Wurzeln) folgen in der Regel Skizzierung und Analysen zugehöriger theoretischer Ansätze, die Skizzierung aktueller empirischer Befunde sowie Hinweise zu praktischen Anwendungen und Konsequenzen. Systematisch – so die Einleitung – sind die Beiträge den schulpädagogischen Forschungsfeldern „Schule, Unterricht, Bildung, Erziehung, pädagogische Profession“ (S. 9) zugehörig – wobei eindeutige Zuordnungen der Beiträge nicht immer problemlos vorzunehmen sind.

Zum *Forschungsfeld Schule* zählen die Beiträge zur „Theorie der Schule“ (Wiater), zu „Lehrplänen und Bildungsstandards“ (Zeitler), zur „Schulkultur“ (Göhlich; hier auch Hinweise auf Potentiale des Faches Sport; vgl. S. 64 f.), zur „Deutschen Schule im Lichte internationaler Schulleistungsuntersuchungen“ (Köller/Schöps)

sowie zu „Schulentwicklung“ (Rahm/Schröck) und „Schulevaluation“ (Schönig).

Spezifischen *Unterrichtsbezug* haben die Beiträge über „Didaktische Modelle“ (Hallitzky et al.), zur (empirisch angefragten) „Qualität von Unterricht“ (Gröschner/Kleinknecht), zu „Unterrichtsprinzipien“ (Kiel), zur „Planung, Gestaltung und Evaluation von Lehr- und Lernprozessen“ (Maier), zum „Offenen Unterricht“ (Bohl et al.) und zur „Überprüfung und Beurteilung von Schülerleistungen“ (Sacher). Die hier ebenfalls platzierten Beiträge zu „Medienerziehung“ (Eberle), „Klassenführung“ (Haag/Streber) und „Inklusion“ (Heimlich) lassen eine deutliche Fokussierung auf Unterricht ein wenig vermissen.

Die schulbezogene *Bildungs- und Erziehungsthematik* als grundsätzliche Aufgabe steht im Zentrum zweier Beiträge: „Erziehung in Schule und Unterricht“ (Mägdefrau) erörtert den zunehmend lauter geforderten Erziehungsauftrag der Schule (mit Hinweisen auf das Potential auch außerschulischer Kooperationspartner) und „Bildung als Aufgabe der Schule“ (Dörpinghaus/Uphoff) verdeutlicht, dass Schule – bei allen gesellschaftlichen Forderungen und Erwartungen – immer auch die Selbstzweckhaftigkeit des Menschen ins Auge fassen muss – übrigens unter explizitem Einbezug seiner leiblichen Existenz (vgl. S. 341 f.). Beispielhaft wird die Erziehungs- und Bildungsthematik an den Phänomenen der „Interkulturalität“ (Hornberg), der „Gesundheitsförderung und Gewaltprävention“ (Stadler-Altman; leider ohne Hinweise auf Bewegung und Sport) weiter geführt.

Der *pädagogischen Professionsdiskussion* sind (wohl) die Beiträge zur „Lehrerpersönlichkeit“ (Haag) sowie zur „Professionellen Beratung“ (Sauer) zugeordnet – angesichts der aktuell intensiv geführten Auseinandersetzung mit diesem Thema eine etwas dünne Besetzung.

Wie bei einem Kompendium zu erwarten, lassen sich die Einzelbeiträge durchaus je für sich lesen, da eventuell notwendige schulpädagogische Grundlagen stets mitgeliefert werden. Man kann bei der Lektüre also selektiv vorgehen. Allerdings ist die „Qualität“ der einzelnen Beiträge nicht immer zufriedenstellend. Vor allem kommen zuweilen normativ-kritische Reflexionen zu kurz, die man sich im Kontext der Beschreibung theoretischer Ansätze und/oder empirischer Befunde wünscht (vgl. als positives Gegenbeispiel den Beitrag von Schönig zur Schulevaluation). Eine weitere Schwachstelle des Bandes ist die Handhabung des Begriffs Schulpädagogik, der – abgesehen von weni-



gen knappen Hinweisen in der Einleitung – unerläutert bleibt. Dadurch aber ist eine stimmige Systematik der Gesamtkonzeption des Studienbuches nicht ohne Weiteres zu erkennen, zumal die Herausgeber (aufgrund solcher begrifflichen Unsicherheiten?) auf eine interne Kapitelgliederung verzichten (für die z. B. auch die oben zitierten Forschungsfelder hätten herangezogen werden können). Da auch ein abschließendes Sachre-

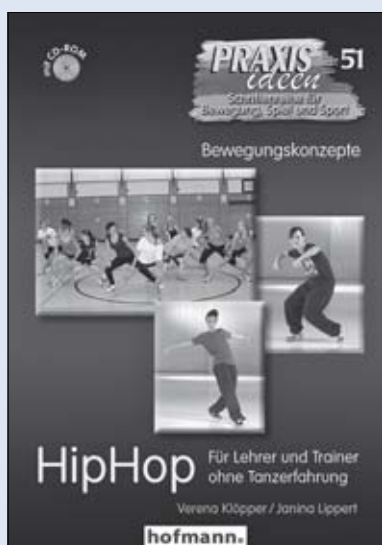
gister nicht geliefert wird, wird dem suchenden Leser eine gezielte systematische Orientierung nicht gerade leicht gemacht. Die in der 4. Auflage des Studienbuchs noch vorhandenen Klärungsversuche zur Schulpädagogik in einem eigenen einführenden Beitrag sollten deshalb in einer eventuellen 6. Auflage als Strukturierungshilfe für den gesamten Band wieder aufgenommen werden.

Norbert Schulz

Hinweis der Redaktion

Das in der Ausgabe 8/2014 von „sportunterricht“ (S. 247 f.) vorgestellte, von Schwetz und Swoboda herausgegebene Buch „Hattie – der Weg zum Erfolg? Mythen und Fakten zu erfolgreichem Lernen (2013)“ ist zzt. im Buchhandel leider nicht mehr erhältlich.

Neu!



Verena Klöpfer / Janina Lippert



HipHop

Für Lehrer und Trainer ohne Tanzerfahrung

Dieses Buch bietet eine Alternative zur rein lehrerzentrierten Vermittlung von HipHop im Sportunterricht und richtet sich daher besonders an Lehrer und Trainer, die keine oder nur wenig Erfahrung mit Tanz haben.

Der große praktische Teil dieses Buches bietet konkretes Schrittmaterial, fertige Choreographien und komplette Stundenentwürfe. Diese Fülle an Material, in Form von **Video**, Bild und Text, wird Ihnen das Unterrichten leicht machen!

Viel Spaß beim Tanzen!

2014. DIN A5, 96 S. + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-2511-6

Bestell-Nr. 2511 € 16.90

E-Book auf sportfachbuch.de € 13.90

Inhaltsverzeichnis und weitere Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/2511

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

Literatur- Dokumentationen

Zusammengestellt von Norbert Schulz, Marderweg 55, 50259 Pulheim

Hirtz, P. u. a. (2012).

Reaktion.

(Praxisideen, Band 54). Schorndorf: Hofmann-Verlag. 173 S., € 18,00.

Ein Autorenkollektiv um Peter Hirtz (Bernd Dierks, Arturo Hotz, Gudrun Ludwig, Dagmar Lühnenschloß & Hans-Joachim Vilkner, ferner Marita Daum) hat mit diesem Band die Publikationen zu den koordinativ bedingten Bewegungskompetenzen in der Reihe Praxisideen fortgeführt (bisher Gleichgewicht, Bewegungsgefühl und Orientierung). Die Bände dieser Reihe sind generell mit einem umfangreicheren Theorieteil ausgestattet, für die Beiträge zum Themenbereich Bewegungskompetenzen erscheint dies in besonderer Weise vertretbar. Die Theorie-Kapitel betreffen die Reaktion im menschlichen Leben und im Sport, z. B. Reaktion als motorische Fähigkeit und Kompetenz, Reaktions- und Handlungs-Schnelligkeit im Sport und Entwicklung der Reaktion in der Lebensspanne, vom Kleinkind- und Vorschulalter bis hin zum Seniorenalter, ferner Besonderheiten bei Menschen mit Behinderungen: mit Aufmerksamkeitsstörungen und beeinträchtigter kognitiver Leistungsfähigkeit.

Den Schwerpunkt des Bandes bildet aber ein Praxisteil mit dem „Üben der Reaktion: Übungskatalog und Vermittlungsbesonderheiten“ (S. 47). Der Übungskatalog hat einen direkten Bezug zum Theorieteil und beinhaltet das Üben der Reaktion im Kleinkind- und Vorschulalter, im Schulsport (allgemein, Leichtathletik, Turnen/Gymnastik, Spiele, Kampfsport), im Erwachsenen und Seniorenalter, im Nachwuchstraining im Vereinsbereich (sportartübergreifend, Handball und Schneesport) sowie bei Menschen mit den oben genannten Behinderungen. Das „Übungsgut“ für diese Gruppen ist strukturiert in wahrnehmungsorientiertes, fähigkeitsorientiertes und/oder fertigkeit- bzw. kompetenzorientiertes Üben, wie es bereits in den vorherigen Bänden zu den Bewegungskompetenzen erfolgt ist.

Bei einer insgesamt breiten inhaltlichen Ausrichtung (Lebensspanne und verschiedene Sportarten) kann die Übungsauswahl für jede der Personengruppen und für die hier thematisierten Sportarten zwangsläufig nur einen exemplarischen Auswahl-Charakter haben. Im konkreten Einzelfall ist das Übungsangebot von daher rein zahlenmäßig mehr oder weniger begrenzt; bei Bedarf kann man aber auch in einigen Kapiteln für andere Personengruppen ergänzend fündig werden. Und wer sich nach einer vertiefenden Auseinandersetzung mit diesem Fachbuch (z. B. Spiele-Auflistung

S. 86) für die Kleinen Spiele und die Kleinen Sportspiele von E. & H. Döbler (1998 oder früher) interessiert, kann inzwischen nur noch z. B. bei einigen Buchversendern unter „gebraucht“ zugreifen.

Ein abschließendes Kapitel enthält eine Zusammenstellung von geeigneten Testverfahren zur Erfassung der Reaktion für den Schul-, Freizeit- und Seniorensport sowie zur Leistungsdiagnostik im Rahmen des Nachwuchstrainings und des Leistungssports.

H.-J. Engler

Nickel, Frank Ulrich (2013).

Kleine Pantomimik

(Praxisideen, Bd. 28). Schorndorf: Hofmann-Verlag. 123 S., € 14,90.

Der Autor ist als Hochschullehrer für den Bereich Pädagogik (Darmstadt), als Diplom-Sportlehrer, Spiel- und Theaterpädagoge sowie Lehrdozent für Psychomotorik ein breit qualifizierter und zudem ein bereits ausgewiesener Experte für Pantomime als Bewegungskunst, die in einem sehr informativen ersten Kapitel recht umfassend unter begrifflichen, historischen, systematisierenden, bewegungspädagogischen und pantomimespezifischen Aspekten aufgearbeitet wird.

Das in diesen Band eingebrachte Bewegungskonzept der Kleinen Pantomimik charakterisiert der Autor selbst (in Abgrenzung zu anderen pantomimischen Spielpraxen) als „praktisch-spielorientiert“ im Sinne einer wahrnehmungs-, spiel- und szenenorientierten Praxis (vgl. S. 6 und 12). Hierfür werden in einem zweiten Kapitel ca. 30 elementare Übungs- und Spielformen eingebracht. Sie sind für die Einstimmung auf das pantomimische Spiel, aber auch auf das Spiel des Bewegungstheaters oder das Spielen zur Wahrnehmungsförderung in der Psychomotorik in gleicher Weise geeignet, beispielsweise zur Konzentration und Lockerung (z. B. „Der Wecker klingelt“, „Laute Vokale“, „Kreise laufen“), zur Raumerkundung und zum Raumschema (z. B. „Nichts berühren“, „Komm nicht vom Weg ab“, „Leise den Tisch decken“), zur elementaren Evokation (z. B. „BlaBlaBla der Hände“, „Balance“, „Einen Koffer anheben“, „Emotionen darstellen“), ferner gibt es elementare Stilübungen (z. B. „Werkzeug“, „Den ganzen Körper einsetzen“, „Zwei Dinge gleichzeitig“) und differenzierte Darstellungsformen („Gehen und Ausdruck“, „Trinken und Essen“, „Empfindungen zeigen“); es schließt sich eine Auflistung weiterer Anregungen für Einzel- und Gruppenspielszenen an.

In einem dritten Kapitel werden Übungsabläufe zu einzelnen Aktionen (z. B. „Morgentoilette“, „Ich ziehe mich an“, „Kaffe trinken“) in Bild und Wort ausführlich geschildert, schwerpunktmäßig aber über 20 pantomimische Spielszenen für einen, zwei oder mehrere Spieler in ihren Handlungen ganz detailliert beschrieben. Diese Pantomimen beziehen sich fast ausschließlich auf Berufe (z. B. Friseur, Schuhverkäufer, Bildhauer, Uhrmacher, Jäger, Messerwerfer, Zauberer) und die damit verbundenen Tätigkeiten, aber auch auf nur wenige alltägliche Situationen („Motorradausflug“, „Im Kino“, „In der Falle“, „Rendezvous mit Hindernissen“ und „Der imaginäre Vorhang“). Die einfachen Grundstrukturen dieser Spielszenen können ohne technische Bewegungsfertigkeiten gespielt werden und lassen, den spontanen Einfällen der Spielenden folgend, auch genügend Spielraum für individuelle Veränderungen. Aus der Sicht des Autors werden so besonders individuelle Kreativität, Selbstwahrnehmung und Ausdrucks können positiv beeinflusst (vgl. S. 6).

H.-J. Engler

Lang, Heinz (2012).

Neue Spiele – ein alter Hut?

Alte Spiele – als neuer Hit?

Sportliche Spiele mit Bällen und Spielgeräten.

Schorndorf: Hofmann-Verlag, 151 S., € 18,00.

Die hier insgesamt eingebrachten sportlichen Spiele sollen die im Schulsport gängigen „Großen Spiele“ vorbereiten, mannschaftsdienliche und taktische Verhaltens- und Denkweisen anbahnen, den angemessenen Umgang mit einfachen Spielregeln ermöglichen (Regeln befolgen, aber auch variieren oder sogar „erfinden“), Freude und Abwechslung in den Unterricht der Sekundarstufe I und II (evtl. auch der Primarstufe) bringen, sowie die in der Schule traditionellen Sportspiele ergänzen und erweitern.

Trotz des Buchtitels darf vom Autor keine Klassifizierung in „neue“ und „alte“ Spiele erwartet werden, vielmehr soll und muss der Leser selbst entscheiden, was

für ihn neu und was alt ist (S. 9 ff). Ansonsten ist diese Spiele-Sammlung besonders als Fundgrube für nicht so versierte Spieler unter den Sportlehrkräften und für „fachfremde“ Lehrkräfte – für sie gibt es „belehrende“ Vorbemerkungen – anzusehen; aber selbst Sportspiel-Spezialisten können mit dem Inhalt dieses Buches ihr Spiele-Repertoire für den Schul- und Vereinssport aktualisieren und erweitern.

Gegliedert wird die Spiele-Sammlung in „Hin-und Her“-Spiele mit Netz (z. B. Ball über die Schnur, Prellball, Faustball, Federball, Ringtennis, Tischtennis „mit Köpfchen“ = Headis), Zielspiele mit der Hand (z. B. Blitzball, Brennball, Grenzball, Flagfootball, Frisbee, Korf- und Pezziball, Völkerball-Varianten, Tchoukball), in basketball-, handball-, korbball-, fußball- und hockeyähnliche Spiele sowie Spiele-Kombinationen (z. B. Frisbee-Golf, Fußball-Brennball, Handball-Kopfball, Tchouk-Basketball, Volley-Brennball, Volley-Handball) und sonstige Spiele, auch solche aus anderen Kulturkreisen (z. B. Kin-Ball, Kubb, Schimbo-Ball, Futsal).

Alle Spiele werden ausführlich beschrieben, anschaulich bebildert und grundsätzlich nach dem gleichen Schema vorgestellt: Name, Spielgedanke, wichtige Regeln, Gruppen-/Mannschaftsgröße, Spielgeräte und Spielgeldgröße, mögliche Variationen. Besonders hervorzuheben ist dabei das informative und besonders farbenfroh gestaltete Bildmaterial, das wohl inzwischen zum Markenzeichen für die Bücher des Autors geworden ist. Bei einigen Spielen (z. B. Faustball, Intercrosse, Korfball, Sepak-Takraw) lohnt sich nach Meinung des Autors ein zusätzlicher Blick auf das offizielle Regelwerk, z. B. über das Internet, für das der Autor zahlreiche „Medienhinweise“ auf viele der in diesem Buch enthaltenen Spiele gibt.

Wer seine Spiele-Sammlung über diesen Band hinaus mit anderen Spiele-Büchern von Heinz Lang erweitern will, kann sich auch die „Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe“ (2007), die „Fang- und Bewegungsspiele“ (2009) und/oder „Spielen – Spiele – Spiel“ (2009) ergänzend zulegen.

H.-J. Engler

Nachrichten und Informationen

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

Bundesfinale JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA und PARALYMPICS

Berlin. Beim Frühjahrsfinale vor wenigen Monaten war das alles beherrschende Thema: „Jugend trainiert darf nicht sterben“. Damals stand der Wettbewerb vor dem Aus, weil das Bundesministerium des Innern angekündigt hatte, seine Fördergelder in Höhe von jährlich 700.000 Euro streichen zu wollen.

Dieser Entschluss wurde – jedenfalls bis Ende 2015 – zurückgenommen. Warum die Korrektur eine richtige Entscheidung war, konnte man nun beim Herbstfinale von JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA und JUGEND TRAINIERT FÜR PARALYMPICS in Berlin beobachten.

Rund 4.000 Schülerinnen mit und ohne Behinderung aus ganz Deutschland ermittelten in zehn Sportarten insgesamt 32 Bundessieger. Gelebte Inklusion ist dabei nur ein Mehrwert der Veranstaltung. Der Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes, Alfons Hörmann, betonte beim Begrüßungsabend, der Wettbewerb leiste einen unverzichtbaren Beitrag in der deutschen Sportlandschaft und müsse dauerhaft erhalten bleiben. „Ich bin froh, dass in der Finanzierungsdebatte vom Frühjahr am Ende die Vernunft gesiegt hat“, so Hörmann.

Tatsächlich vermittelt der Wettbewerb einerseits Werte wie Leistungsbereitschaft, Toleranz und Fairness. „Jugend trainiert“ hilft aber auch, junge Menschen zum Sporttreiben zu bewegen, dabei Talente zu sichten und aufstrebenden Leistungssportlern beim Bundesfinale eine Plattform auf höchstem sportlichem Niveau zu bieten. Deshalb appellierte Organisationsleiter Dr. Thomas Poller: „Wir brauchen ein klares Bekenntnis zum Wettbewerb, damit wir diesen zukunftsfähig weiterentwickeln können – auch im Hinblick auf eine mögliche Olympiabewerbung Deutschlands.“

Weitere Informationen zum Wettbewerb finden Sie unter www.jtfo.de

Spaß beim Schwitzen: Erfolgreiches Sportjahr für FileMaker Schulsportfeste

Für verantwortliche Lehrkräfte bedeuteten die Organisation, Durchführung und Auswertung der Bundesjugendspiele oder alternativen Schulsportveranstaltungen die anstrengendste Zeit des gesamten Schuljahres. An über 3.000 deutschen Schulen ist man die Herausforderung dagegen



ausschließlich positiv angegangen und setzte bei der Umsetzung die Einfach-Organisieren-Software FileMaker Schulsportfeste ein. Kostbare Zeiteinsparung, deutliche Entlastung und eine exakte Erfassung aller Daten waren die positiven Folgen. FileMaker Schulsportfeste kümmert sich bereits seit 2009 um die Förderung des Sportnachwuchses an deutschen Schulen.

Informationen zur Software finden Sie unter www.schulsportfeste.de

Die neue Inklusionslandkarte Livegang am 17. September 2014

Es gibt viele unterschiedliche Wege, sich mit Inklusion zu befassen. Es gibt viele unterschiedliche Sichtweisen, was Inklusion genau ist. Und es gibt viele Wege, das gemeinsame Ziel zu erreichen. Eine inklusive Gesellschaft ist eine vielfältige und bunte Gesellschaft. Diese Vielfalt soll auf der neuen Inklusionslandkarte dargestellt werden. Hier erscheinen Institutionen, Organisationen und Projekte, die sich mit dem Thema Inklusion beschäftigen und sich auf den Weg gemacht haben, inklusiv zu werden.

Alle können und sollen hier ihre individuelle Sichtweise einbringen, wir alle sind Expertinnen und Experten. Ihre Meinung ist gefragt, lassen Sie uns Deutschland bewegen und diskutieren Sie mit!

Unter www.behindertenbeauftragte.de (Stichwort: Landkarte) können Sie sich jetzt registrieren und inklusive Projekte vormerken!



DOSB veröffentlicht ersten Newsletter zum Thema Inklusion

Eine DOSB-Umfrage im vorigen Jahr hat ergeben, dass von 98 Mitgliedsorganisationen damals bereits 46 Verbände Maßnahmen zur Inklusion durchgeführt, einige Positionspapiere verabschiedet und einzelne sogar feste Stellen dafür eingerichtet haben. 28 Mitgliedsorganisationen sind bereits Kooperationen mit den Behindertensportverbänden eingegangen, und 21 kooperieren mit Ministerien und Behindertenorganisationen in diesem Themenfeld.

Im Thema Inklusion gibt es aber auch noch viel zu tun. Über diese Entwicklungen wird der Newsletter Inklusion zukünftig informieren.

Interessierte Leserinnen und Lesern aus den Verbänden und Vereinen können den Newsletter unter www.dosb.de (Stichwort: Newsletter Inklusion) online abonnieren.



Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband

Landesverband Hessen

Auffrischung der Rettungsfähigkeit

Die nachweisbare Rettungsfähigkeit wird zur Erteilung von Schwimmunterricht und zum Unterrichten von Wassersportarten vorausgesetzt. Deshalb muss die Rettungsfähigkeit auf der Grundlage der Anforderungen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Bronze regelmäßig im Zeitraum von fünf Kalenderjahren aufgefrischt werden.

Dieses Angebot dient als „Auffrischkurs“ zum Nachweis der Rettungsfähigkeit. Dazu werden folgende Inhalte gemäß der Rahmenvereinbarung der DLRG mit dem HKM / ZFS vermittelt:

- Erläuterung der Verordnungs- und Erlasslage über die Aufsicht über Schüler
- Theoretische Grundlagen zum Retten (Erste Hilfe) und zur Wasserrettung
- Übung zur Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Praktische Übungen u. a. zum Tauchen, Transportieren/Schleppen/Anlanden
- Kombinierte Übung
- Ergänzende Aspekte zum Schwimmunterricht

Insbesondere über die erfolgreiche Durchführung der kombinierten Übung (Anschwimmen (20 m), Abtauchen, Heraufholen, Befreien, Schleppen, Anlandbringen und HLW-Demonstration) wird die Fähigkeit zum Retten wieder erneut nachgewiesen.

Methodische Gestaltung der Fortbildung: Vortrag, Präsentation, Gruppenarbeit, praktische Übungen.

Termin: Fr., 21. November 2014, 15.00–21.30 Uhr. **Anmeldeschluss:** 14. November 2014. **Ort:** Landrat-Gruber-Schule Dieburg, Auf der Leer 11, 64807 Dieburg, sowie Hallenbad Dieburg. Der Theorie-Teil findet in der LGS statt, der praktische Teil im Hallenbad Dieburg. **Referenten:** Michael Geib und Andreas Schneider **Zielgruppe:** Lehrkräfte aller Schulformen. **Voraussetzungen:** Sportlehrkräfte,

die das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Bronze erworben haben. *IQ-Nr.:* 0147993701 (Dienst-)Unfallschutz kann beim SSA beantragt werden. Der DSLV – LV Hessen und das Lehrteam können nicht regresspflichtig gemacht werden. *Lehrgangsgebühr:* 20,00 €.

Anmeldung ab sofort über die Geschäftsstelle des DSLV – LV Hessen. *E-Mail:* stuendl.dslv@t-online.de. Adresse sowie Geschäftsbedingungen des DSLV bez. An- und Abmeldungen finden Sie unter www.dslv-hessen.de.

Bitte überweisen Sie die Lehrgangskosten unmittelbar nach Erhalt Ihrer Anmeldebestätigung (per E-Mail) auf das Konto Wassersport M. Geib, Raiffeisenbank Schaafheim, IBAN: DE16 5086 2835 0000 0050 10, BIC: GENODE51SHM, mit dem Verwendungszweck „Rettungsfähigkeit-21.11.“-Ihr Name. Ihre Anmeldung wird nach Überweisung der Lehrgangskosten verbindlich wirksam.

Hinweis: Der Lehrgang ist auf 15 Teilnehmer begrenzt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Zentralen Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) statt.

Landesverband Nordrhein-Westfalen

Veranstaltung: Fußball: „Wer Freude am Spiel hat, den braucht man nicht zu motivieren!“ – Beteiligung der Schüler/innen am gemeinsamen Lernprozess auf Grundlage ihres jeweiligen Leistungsniveaus

Termin: 22.11.2014. *Maximale Teilnehmerzahl:* 20. **Ort:** Sportschule Duisburg-Wedau.

Themenschwerpunkt: Das genetische Konzept basiert auf der Idee, die Schüler/innen aktiv am Lernprozess zu beteiligen. So soll, ausgehend von den jewei-

gen Erfahrungen und dem individuellen Leistungsstand, ein attraktiver Sportunterricht aufgebaut werden, der allen Schüler/innen gerecht wird. Hierbei werden das Spielen und damit die Spielfreude in den Mittelpunkt gesetzt.

In diesem Lehrgang geht es nun einerseits darum, das genetische Konzept auf den Fußball-Unterricht zu übertragen und andererseits diesen Ansatz mit weiteren Vermittlungsmethoden zu kombinieren (DFB-Fortbildungskonzeption „Spielen und Bewegen mit Ball“). Der Referent des Fußballverbandes Niederrhein wird uns zeigen, wie eine Beteiligung der Gruppe am Lernprozess im Fußball aussehen kann. Wir werden uns u. a. mit Aspekten auseinandersetzen, welche bei der Entwicklung von zielführenden Sportspielen von Schüler/innen beachtet werden müssen (Modifizierung von Spielformen, Veränderung von Regeln u. a.), damit auch Lernfortschritte erreicht werden können. Dabei kommt es ganz besonders auf den Rahmen an, der von der jeweiligen Lehrkraft gestaltet wird. Zudem sollen in diesem Lehrgang Möglichkeiten und Grenzen des genetischen Konzepts, die sich im Bereich Fußball ergeben, thematisiert und diskutiert werden.

Schulform/Zielgruppe: Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen. **Teilnahmevoraussetzungen:** keine. **Referenten:** Manuel Schultiz. **Beginn:** 10.00 Uhr, **Ende:** 18.00 Uhr. **Lehrgangsgebühr für Mitglieder:** 19,- €. **Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:** 39,- €. **Lehrgangsgebühr für Ref./LAA:** 29,- €. Falls während der Pause für 12.30 Uhr ein Mittagessen gewünscht wird, bitten wir dies bei der Anmeldung zu vermerken. Die Teilnahmegebühr erhöht sich dann um 11,00 €. **Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den Anmeldebogen.**

Anmeldungen bis zum 08.11.2014 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel. (021 51) 544005, Fax (021 51) 51 22 22. dslv-nrw@gmx.de

Schneesportforum-SPORTS Fortbildung Ski alpin

Termin: 03.12.–07.12.2014. **Ort:** Mandarfen/Pitztal (Österreich). Das Schneesportforum-SPORTS wird dieses Jahr zum zweiten Mal als „Nikolausmeeting“ vom Mi. 03. bis So. 07. Dezember 2014 im Pitztal (Österreich) stattfinden.

Es gilt als zentrale Fortbildung für SPORTS-Skilehrer. Ebenso ist dies eine geeignete Fortbildungsmaßnahme für Hochschullehrer, Ausbilder im Allgemeinen Hochschulsport, Lehrer an Schulen und anderen Bildungseinrichtungen. Auch Studierende sind herzlich willkommen.

Das „Nikolausseminar“ von SPORTS findet zum zweiten Mal zu Beginn des Winters statt und soll Interessenten und Experten Einblicke in aktuelle Themen der Entwicklungen im Schneesport bieten. In bewährter Manier wird es um die Auseinandersetzung zu Modellen des Techniklernens und zu neuen Unterrichtsmethoden gehen. Dabei steht das Gestalten und Inszenieren von Skilaufen im Vordergrund. Auch neuere Entwicklungen von Skitechnik und Skigeräten werden in bekannter Art und Weise thematisiert. Untertags wird auf den Skihängen des Pitztaler Gletscherskigebiets experimentiert, abends werden die Erlebnisse und Erfahrungen in Gesprächen und Vorträgen aufgearbeitet.

Geplante Themen:

- Blick über den Zaun – Lehrwesen in Ungarn in Theorie und Praxis
- Angebote für fortgeschrittene Einsteiger (für Teilnehmer, die es ruhiger angehen lassen möchten)
- Alexandertechnik auf Skiern (Freiheit und Leichtigkeit in der Bewegung)
- Freestyle Ski und Snowboard (auf der Piste, in Park + Pipe)
- Freeride mit Sicherheitsprogramm (Partner, Pips, Black Diamond)
- Sportliches, technikorientiertes Skifahren (auf der Piste, im Gelände)
- Ausbildung bei SPORTS (Vermittlungsformen und Methoden)
- Aktuelle Skimodelle im Test (Testskier stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung)

Unterkunft: Familien-Wellness-Hotel Andreas Hofer, Mandarfen 23, A-6481 St. Leonhard im Pitztal. Das Hotel liegt direkt

am Skigebiet Riffelsee und nur wenige Minuten vom Pitztaler Gletscherskigebiet entfernt. Saunalandschaft und Fitnessraum sind vorhanden. Doppelzimmer mit HP 72,- € pro Person und Tag. Einzelzimmer mit HP 92,- € pro Person und Tag. Studierende können in der SPORTS-Geschäftsstelle andere Übernachtungsangebote erfragen. Selbstbucher können eine andere Unterkunft eigenständig buchen.

TN-Gebühr: SPORTS-Mitglieder, DSLV-Mitglieder, dvs-Mitglieder: 160,- € bis 10. Nov. 2014, dann 180,- €. Nicht-Mitglieder: 200,- € bis 10. Nov. 2014, dann 220,- €. **Studierende und Auszubildende:** 60,- € bis 10. Nov. 2014, dann 80,- €. Die Einzahlung der Teilnehmergebühr ist zusammen mit der Anmeldung vorzunehmen und auf das Konto von SPORTS zu überweisen: Commerzbank Essen – IBAN: DE55 3608 0080 0470 0739 00 – BIC: DRES DE FF 360.

Skipasskosten: 4-Tagespass (Pitztaler Gletscher + Riffelsee): ca. 120,- €. **Anreise:** privat; die Bildung von Fahrgemeinschaften wird unterstützt.

Informationen und Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle von SPORTS, Wallstr 36, 45770 Marl, Telefon (0 23 65) 20 20 72, E-Mail: sports-ski@gmx.de, Internet: <http://www.sports-ski.eu>

Eine Online-Anmeldung ist in Vorbereitung und wird sich demnächst auf der Internetseite finden.

Fortbildungsveranstaltung in den Ferien/Ski-Freizeit (Ski-Kurs)

Termin: 26.12.2014 bis 05.01.2015 (Frühere Anreise ist möglich) **Ort:** Matri/Osttirol (1000 m–2600 m) mit Skiregion Osttirol, schneesicher, keine Liftschlangen. Die neue Großglockner Arena Kals-Matri, bietet als Skischaukel mehr als 110 km Pistenvariationen in allen Schwierigkeitsgraden. Das bisher Dagewesene wird nun um ein Vielfaches getoppt und setzt neue Maßstäbe für unsere DSLV-Veranstaltungen in Osttirol.

Leistungen: Halbpension mit Frühstücksbuffet und Menüwahl, Skiguide – Betreuung durch DSV-qualifizierte Skilehrer/innen, LL-Loipe am Haus, Sauna im Haus. (Die Kosten für den Skipass sind nicht im

Leistungspaket enthalten!). **Inhalte:** Erwerb der Qualifikation zur eigenverantwortlichen Leitung bzw. Begleitung von Schulsikursen; Auffrischung bereits erworbener Qualifikationen; Ausgewählte Techniken und Strategien des Skilaufs; Erfahrungsaustausch über methodische Themen in der Praxis; Zwangloses Skifahren „Just vor fun“; Tiefschneefahren Fahren; in der Buckelpiste; Video-Analyse.

Zielgruppe: Lehrer/innen aller Schulformen. Nichtmitglieder sind willkommen, sowie Angehörige und Freunde. **Teilnahmevoraussetzungen:** Beherrschen der Grundtechniken. **Anreise:** PKW auf privater Basis. **Lehrgangsgebühr:** ca. 700,00 € bis 860,00 € je nach Zimmerkategorie. (zuzüglich 30,00 € für Nichtmitglieder).

Anfragen/Anmeldungen: A. Teuber, Zieihenstr. 32, 44141 Dortmund, Tel. (02 31) 41 74 70

Skifreizeit/Skikurs/Fortbildung Ski fahren mit Schulklassen

Termin: 28.03.–04.04.2015 (Osterferien). **Maximale Teilnehmerzahl:** 40. **Ort:** Matri/Osttirol (1000 m–2600 m) mit Skiregion Osttirol: Die neue Großglockner Arena Kals-Matri, bietet als Skischaukel 120 km Pistenvariationen in allen Schwierigkeitsgraden. Damit wird das bisherige Skigebiet um ein Vielfaches übertroffen und setzt neue Maßstäbe für unsere DSLV-Veranstaltungen in Osttirol.

Angebote:

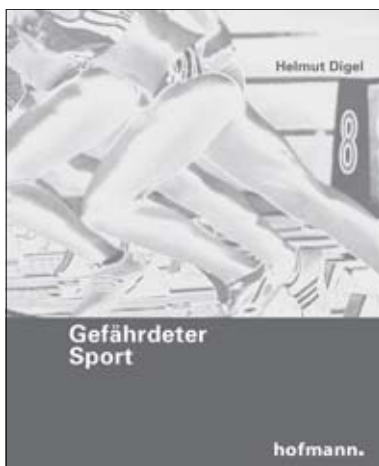
- Fortbildung „Ski fahren mit Schulklassen“; Erwerb oder Auffrischung der Qualifikation zur eigenverantwortlichen Durchführung von Schulsikursen (Begleiter- und Leiterschein). Teilnahmevoraussetzung ist das Beherrschen der Merkmale parallelen Kurvenfahrens bei jeder Schneelage auf mittelschweren Pisten.
- Skikurs oder Skiguide-Betreuung durch DSV-qualifizierte Skilehrer/innen (kein Anfängerskikurs) u. a. zu folgenden Themen: „Vom Driften zum Carven“, „Schonendes Ski fahren“, „Fahren, wo es schwierig wird“, „Etwas riskieren: Fahren im Gelände“, „Wie fährt man im Tiefschnee?“, „Eingefahrene Bewegungsmuster kontrollieren: Einzelkorrekturen“, „Fahren mit Shorties“.
- freies Ski fahren „just for fun“

Leistungen: Halbpension mit Frühstücksbuffet und Menüwahl im „Matreier Tauernhaus“, Skikurs oder Skiguide-Betreuung durch DSV-qualifizierte Skilehrer/innen, LL-Loipe am Haus, Sauna im Haus, Skibus. Die Kosten für den Skipass sind

nicht im Leistungspaket enthalten! *Lehrgangsgebühren:* ca. 450,- bis 550,- € je nach Zimmerkategorie (zuzüglich 30,- € für Nichtmitglieder), Kinderermäßigung! *Anreise:* PKW (Fahrgemeinschaften) *Zielgruppe:* DSLV-Mitglieder, aber auch

Nichtmitglieder, deren Angehörige und Freunde.

Anfragen/Anmeldungen: Bernhard Merkelbach, Am Kopf 5, 57078 Siegen, Tel. (02 71) 5 51 33 48. E-Mail: b.merkelbach@gmx.de



2014. 17 x 21 cm, 224 Seiten
ISBN 978-3-7780-8860-9
Bestell-Nr. 8860 € 19.90
E-Book auf sportfachbuch.de € 15.90

Helmut Digel

Gefährdeter Sport

Neu!

Die in diesem Buch gesammelten Essays beschäftigen sich mit den Gefahren und Problemen des internationalen und nationalen Sports. Sie beruhen auf Beobachtungen und Erfahrungen, wie sie für mich in den vergangenen Jahrzehnten in meiner Doppelfunktion als Funktionär und Wissenschaftler möglich gewesen sind.

Der Wettkampfsport ist weltweit in eine Krise geraten. Seine gesellschaftspolitische Legitimation wird in Frage gestellt und seine öffentliche Förderungswürdigkeit befindet sich auf dem Prüfstand. Die Verantwortlichen in den internationalen und nationalen Sportorganisationen haben sich mit Problemen auseinanderzusetzen, die sich zunehmend als eine Bestandsgefährdung für den gesamten Sport erweisen. Lösungen für die meisten Probleme sind nicht in Sicht.

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





2014. DIN A5, 96 Seiten
 ISBN 978-3-7780-2610-6
Bestell-Nr. 2610 € 14.90
 E-Book auf sportfachbuch.de € 11.90

Floorball spielen

Unihockey – Innebandy – Unihoc – Stockey

Floorball hält seit dem Ende der 90er Jahre Einzug in die Sportlehrpläne der einzelnen Bundesländer. In diesem Band soll Einblick in die Geschichte, das Profil und das Regelwerk des Floorballsports gegeben werden. Der Inhalt ist vorrangig auf den Schulsport ausgerichtet und kann auch im Grundschulbereich eingesetzt werden. Die Grundkomponenten von Technik und Taktik des Sportspiels werden in Anlehnung an die „Kleinen Spiele“ in einer Vielzahl von Praxisbeispielen dargestellt. Darüber hinaus gibt ein Einstufungssystem Auskunft über den Schwierigkeitsgrad der Übung und erleichtert somit die Auswahl der Übungen für den Unterricht.

Zwei Beispielseiten

<p>28 Erwärmungs- und Gewöhnungsübungen</p> <p>3.3 Floorball – Parteiball</p> <p>⚽ ⚽</p>  <p>Schwierigkeit</p> <p>Übungsform Floorball – Parteiball</p> <p>mit Einwirkung des Gegners</p> <p>Abb. 8: Variation des Floorballspiels auf der Grundlage des Spiels Parteiball</p> <p>Bei dieser Übungsform versuchen zwei Mannschaften – alle Schüler sind im Besitz eines Floorballschlägers – den Ball durch Zuspiel so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten. Die gegnerische Mannschaft muss nun versuchen, wieder in Ballbesitz zu kommen. Die Grundvoraussetzungen der Spielfähigkeit, das Freilaufen und Decken im Spiel sind hier für ein erfolgreiches Spiel erforderlich und werden ideal geschult. Varianten dieses Spieles sind nach Alters- und Könnensstufen vorzunehmen und situativ durch neue Impulse für einen abwechslungsreichen Sportunterricht zu gestalten.</p> <p>Varianten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Damit eine zusätzliche Vereinfachung für die Ball führende Mannschaft gewährleistet wird, dürfen die Gegner nur mit umgedrehtem/ ohne Schläger nach dem Ball haschen. • Die Spieleranzahl wird auf 4 gegen 4 oder 3 gegen 3 begrenzt, um eine „Traubenbildung“ um den Ball zu vermeiden. Dadurch werden auch aktives Freilaufen und das Sehen von Freiräumen von den Spielern abverlangt. • Um die Anforderung an Technik und Ausdauer zu erhöhen, kann das Spielfeld verkleinert bzw. vergrößert werden. • Die Ballübergabe erfolgt nur mit der Vorhand-/Rückhandseite. • Begrenzung der Ballberührungen (3–5) oder Limitierung der Zeit (3 Sek.), in der der Ball weiter gespielt werden muss. 	<p>Erwärmungs- und Gewöhnungsübungen 29</p> <p>3.4 Floorball – Jägerball</p> <p>⚽ ⚽ ⚽</p> <p>Schwierigkeit</p> <p>Übungsform Floorball – Jägerball</p> <p>mit Einwirkung des Gegners</p>  <p>Floorball Jägerball ist vor allem bei jüngeren Schülern eine sehr beliebte Übungsform. Bei diesem Spiel versuchen zwei bis vier Schüler als Jäger die anderen Mitspieler an den Unterschenkeln zu treffen. Sobald ein Schüler getroffen wurde, wird auch dieser Schüler zum Jäger. Wichtig bei dieser Spielform ist, dass die Bälle nur bis maximal Kniehöhe gespielt und die Stöcke auch nur bis Kniehöhe geschwungen werden, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Zudem ist die Verwendung von Softbällen möglich.</p> <p>Varianten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nach Gruppenstärke können mehr als zwei Jäger von Beginn an eingesetzt werden. Dies garantiert vor allem bei ungeübten Spielern eine höhere Erfolgsquote für die Jäger. • Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Jägerzahl beizubehalten und nur den Jäger mit dem Spieler auszuwechseln, der vom Ball getroffen wurde. • Eingrenzungen des Spielfeldes erleichtern zudem die Treffermöglichkeiten.
---	--

Inhaltsverzeichnis und weitere Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/2610

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

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: Petra Hehle-Schipke
Bellinostraße 107, 72764 Reutlingen
Tel. (07121) 620349, Fax (07121) 621937
E-Mail: geschaeftsstelle@dslvlbw.de
www.dslvlbw.de
Vorsitzende: Martin Buttmi, Peter Reich,
Oliver Schipke

Bayern

Geschäftsstelle: DSLVL
Tölzer Straße 1, 82031 Grünwald
Tel. (089) 649 22 00, Fax (089) 6496 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) 3680 13 45, Fax (030) 3680 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) 56 06 14, Fax (04 21) 56 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. (0 51 30) 6 09 60 61, Fax (0 51 30) 5 89 74
E-Mail: info@dslvl-niedersachsen.de
www.dslvl-niedersachsen.de
Präsident: Mirko Truscelli

Nordrhein-Westfalen

Geschäftsstelle: Walburga Malina
Johansenaue 3, 47809 Krefeld
Tel. (0 21 51) 54 40 05, Fax (0 21 51) 51 22 22
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) 92 20 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: geschaeftsstelle@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: Tim Vogler
Kiewittholm 26, 24107 Ottendorf
Tel. (04 31) 28 95 11 47, Fax (04 31) 31 97 57 71
E-Mail: info@dslvl-sh.de
www.dslvl-sh.de
Vorsitzender: Achim Ex

Thüringen

Geschäftsstelle: DSLVL
Charles-Darwin-Str. 5,
99102 Windischholzhausen
Tel. (06 31) 42 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. (0 46 21) 3 12 01, Fax (0 46 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@dfvlv.de
www.dflvlv.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. (0 75 31) 3 62 20 27, Fax (0 75 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) 44 61 92, Fax (02 21) 4 84 74 44
E-Mail: office@vdlw.de
www.vdlw.de
Präsident: Reinhard Kuretzky

GGTF e.V.

German Golf Teachers Federation
Gerh.-Hauptmann-Str. 12, 91781 Weißenburg
Tel. (09 141) 40 55 40, Fax (09 141) 14 83
E-Mail: info@ggtf.de
www.ggtf.de
Präsident: Dieter G. Lang

Schneevergnügen – Skireisen

Vorbereitung und Organisation

Anika Ehrenheim

Skireisen sind für viele Schüler (1) das Highlight des Schuljahres! Für die Lehrkräfte bedeutet dies häufig viel Organisationsaufwand und eine hohe Verantwortung: Ist das passende Skigebiet einmal ausgewählt, muss die Reise organisiert und der Skiunterricht mit Inhalten gefüllt werden.

Der Beitrag gibt erste Planungshilfen und zeigt vielfältige Unterrichtsvorschläge und -ideen auf, um die Organisation und die Arbeit mit Schülern im Skigebiet zielgerichtet und sicher zu meistern: Anschreiben an die Eltern und Schüler, motivierende Aufwärmspiele, Tipps für die Anfängerschulung sowie Bewertungsvorschläge usw. bieten den Lehrern ein erstes Handwerkszeug für die Planung und die darauffolgenden Tage im Schnee.

Einverständniserklärung (Erziehungsberechtigte)

Bevor die Reise angetreten wird, gilt es, sich zunächst bei den Erziehungsberechtigten bez. verschiedener Punkte abzusichern. Die folgende Einverständniserklärung (s. S. 2) zeigt Punkte auf, die vor Antritt der Reise unbedingt geklärt werden sollten. Je nach Klassenstufe, Ziel der Reise usw. kann diese Erklärung selbstverständlich weiter ergänzt oder abgeändert werden.

Anmerkung

Die Einverständniserklärung kann unter www.hofmann-verlag.de im Bereich sportunterricht-Zusatzmaterial heruntergeladen werden.

Regeln (Schüler)

Auch das Verhalten der Schülerschaft sollte vorab ausführlich besprochen und nach Möglichkeit per Unterschrift festgehalten werden. Mögliche Inhaltsvorschläge zeigt der folgende Bogen auf (s. S. 3).

Anmerkung

Die Regeln können unter www.hofmann-verlag.de im Bereich sportunterricht-Zusatzmaterial heruntergeladen werden.

Aufgabenverteilung während des Aufenthalts

Um das Verantwortungsgefühl während der Reise weiter zu stärken, können verschiedene Aufgaben („Jobs“) an die Schüler im Vorfeld verteilt werden. Die Vergabe von Jobs hat nicht nur zu einem positiven Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Gruppe beigetragen, sondern sich in der Praxis auch als große Unterstützung für die Lehrkräfte bewährt.

AUS DEM INHALT:

Anika Ehrenheim

Schneevergnügen – Skireisen
Vorbereitung und Organisation

1

Anika Ehrenheim

Schneevergnügen – Skireisen
Aufwärmspiele mit viel Spaß und Bewegung

5

Andreas Simon

Fit in kurzer Zeit –
Das Tabata-Training im Schulsport

7

Christopher Mihajlovic

Wie lernen blinde Menschen Judo?

13

Heinz Lang

Hufeisenwerfen

16



Anika Ehrenheim
Ist Englisch- und Sportlehrerin am Gymnasium Grootmoor in Hamburg

Einverständniserklärung

Schulskifahrt vom _____ bis _____ Zielort: _____

Name des Erziehungsberechtigten: _____

Tel. Kontakt während der Skifahrt: tagsüber _____ abends _____

Emailadresse des Erziehungsberechtigten: _____

Name der Schülerin/des Schülers _____

Handynummer des Schülers: _____

Ich bin damit einverstanden, dass meine Tochter/mein Sohn an der Schulskifahrt teilnimmt.

1. Mein Kind führt seine Krankenversicherungskarte mit sich/ ist privat versichert
2. Über einen ausreichenden Versicherungsschutz im Ausland habe ich mich bei der Krankenkasse entsprechend informiert.
3. Für mein Kind besteht eine Haftpflichtversicherung ja nein
4. Die letzte Tetanusimpfung erfolgte am _____.
5. Mein Kind ist beeinträchtigt durch Allergien/Unverträglichkeiten/Krankheiten (z.B. Asthma, Lebensmittel, Medikamente):

6. Mein Kind muss folgende Medikamente einnehmen:

7. Hinweis auf Essgewohnheiten (z. B. Vegetarier/kein Schweinefleisch usw.):

8. Mein Kind darf neben dem Skisport an anderen Schneesportaktivitäten (z.B. Schlittschuhlaufen, Fahren mit Kurzski, Rodeln usw.) auch ohne Aufsicht einer Lehrkraft teilnehmen.
9. Mein Kind darf sich ohne Aufsicht nach Genehmigung durch die Lehrkräfte in einer Kleingruppe in einem örtlich begrenzten Gelände aufhalten.

10. Ich wirke auf meine Tochter/meinen Sohn ein, dass während der gesamten Reise ein generelles Rauch- und Alkoholverbot gilt.
 11. Mir ist bekannt, dass beim Skifahren Helmpflicht besteht und wirke darauf hin, dass meine Tochter/mein Sohn einen Helm trägt.
 12. Infos für Schülerinnen/Schüler mit Sehhilfen: Ich bin darüber informiert, dass das Tragen von Kontaktlinsen oder einer Sportbrille aus Sicherheitsgründen dem Tragen einer herkömmlichen Brille vorzuziehen ist und werde diesbezüglich auf mein Kind einwirken.
 13. Mir ist bekannt, dass bei Beschädigung oder Verlust wertvoller Gegenstände meines Kindes (Handy, Kamera, Laptop usw.) keine Schadensersatzleistung beansprucht werden kann.
 14. Bei Mitnahme eigener Skier: Ich bestätige, dass die Bindung der Skier meiner Tochter/meines Sohnes von einer fachkundigen Person am _____ sicherheitsgerecht überprüft bzw. eingestellt worden ist (DIN ISO 11088/11087).
 15. Mein Kind benötigt: (bitte ausfüllen)
Skier und Stöcke: Ja Nein Schuhe: Ja Nein Helm: Ja Nein
Benötigte Angaben: Schuhgröße: _____ Gewicht: _____ kg Körpergröße: _____ cm
Fahrkönnen: _____ (1 = Anfänger, 2 = Fortgeschrittener, 3 = Köhner)
 16. Sollte mein Kind in grober Weise gegen die Anordnungen der begleitenden Lehrkräfte verstoßen, muss ich damit rechnen, dass es unverzüglich die Heimreise antreten muss. Ich bin verpflichtet, alle daraus entstehenden Kosten selbst zu tragen.
 17. Bitte ankreuzen: Den Betrag von
 _____,- Euro
 _____,- Euro inkl. Versicherungspaket
- überweise ich bis zum _____ an das untenstehende Konto:
Kontoinhaber: _____, Bank: _____
IBAN: _____
- Ort/ Datum _____ Unterschrift einer/s Erziehungsberechtigten _____

Die folgenden Jobs stellen eine Auswahl an Aufgaben dar und können je nach z. B. Gruppengröße und Alter ausgewählt bzw. variiert werden. Es gibt Aufgaben, die von mehreren Schülern ausgeführt werden sollten (z. B. Weckdienst), während andere auch alleine zu bewältigen sind (z. B. Kinomanager). Es versteht sich von selbst, dass einige Jobs nicht ausschließlich auf die Schüler zu übertragen sind (z. B. Mittagsanwesenheit, Krankenpfleger usw.). Hier sollte die Lehrkraft selbstverständlich zusätzlich den Überblick bewahren. Aber eine unterstützende Kraft ist besonders in diesen Bereichen natürlich immer von Vorteil.

- **Weckdienst:** Morgens müssen alle Schüler pünktlich aus den Federn, um gemeinsam zu frühstücken. Du musst also dafür sorgen, dass alle rechtzeitig aufstehen und zeitig beim Frühstück anwesend sind.
- **Morgendlicher Sammeldienst:** Du prüfst vor dem Abmarsch zum Skilift, ob alle anwesend sind, erinnerst vor dem Treffpunkt alle noch einmal an den Skipass, den Helm, die Skibrille, Sonnencreme, Lunchpaket, gute Stimmung usw. Wenn jemand noch trödelt, dann spornst du sie/ihn an, so dass wir pünktlich zur Piste kommen.
- **Mittagsanwesenheit:** Du prüfst, ob alle Schüler mittags pünktlich zum Treffpunkt erscheinen. Fehlt ein

Schüler, so gibst du der Lehrkraft umgehend Rückmeldung und notierst dies.

- **Wahl der „Pistensau“:** Während der Reise machst du dir Notizen zu Schülern, die die Regeln auf der Piste nicht einhalten, vordrängeln, unpünktlich sind usw. Überlege dir, was die „Pistensau“ am Ende der Reise als Konsequenz und zum Wohl der Gruppe tun soll (z. B.: beim Abendessen für das Nachfüllen der Getränke sorgen oder in der Mittagspause Wadenmassagen geben).
- **Skifahrercheck:** Du lässt dir täglich rückmelden, wer nachmittags nach dem regulären Unterricht noch Skifahren will und notierst dir die Namen. Die Liste zeigst du dann der Lehrkraft, die mit denjenigen noch kurz Absprachen bzgl. Gruppe, Zeit und Pisten trifft. Du bewahrst die Listen auf und gibst sie am Ende der Fahrt gesammelt an deine Lehrkraft.
- **Spielleiter:** Du organisierst den Spieleabend und sorgst dafür, dass du auf die Reise ausreichend Gesellschafts-, Kartenspiele usw. mitbringst, so dass die Schüler eine Auswahl haben und in Kleingruppen spielen können.
- **Kinomanager:** Du bringst eine kleine Auswahl an DVDs für die Reise mit, erkundigst dich, wer einen Film

schauen möchte, holst dir ein Voting ein, welchen Film die Schüler sehen wollen und kümmerst dich um die Technik.

- **Safety Team:** Neben den Lehrkräften trägst du täglich auf der Piste zusätzliche Erste Hilfe Utensilien in einem kleinen Rucksack: ca. 300 g und 10x15 cm.
- **Gute Laune Team:** Du sorgst auf der Piste und während den Pausen für gute Laune, machst Späße, motivierst andere Schüler oder munterst sie auf.
- **Krankenpfleger:** Du kümmerst dich um kranke oder verletzte Schüler, indem du nach ihnen schaust, fragst, wie es ihnen geht, ihnen ggf. Frühstück ans Bett bringst oder sie mit Tee und Wärmflasche/Coolpack o.Ä. versorgst.
- **Kameramann:** Du sorgst dafür, dass sich alle Schüler am Tag X nach dem Mittagessen versammeln, so dass du sie an einem leichten Abhang (in Rücksprache mit der Lehrkraft) alle einmal filmen kannst. Abends schauen wir uns das Video an und ihr gebt jedem gemeinsam mit der Gruppe Rückmeldung und Verbesserungstipps.
- **Onlineredakteur:** Du machst dir während der Schulfahrt Notizen zu den Vorkommnissen, Tagesabläufen, lustigen Ereignissen usw. Hierbei kannst du natürlich auch die anderen Schüler nach Tipps und Ideen fragen. Zudem kannst du auch Fotos machen und so deinen Bericht, den du im Anschluss an die Reise für unsere Schulwebsite schreibst, ausschmücken. Bevor du den Bericht online stellst, besprichst du mit deiner Lehrkraft, welche Fotos von wem veröffentlicht werden dürfen.

Anmerkungen

(1) Mit dem Begriff Schüler sind sowohl Mädchen als auch Jungen gemeint.

Regeln

Verhalten während der Reise:

- Ich halte mich an das Alkohol- und Zigarettenverbot.
- Ich folge zudem den Anweisungen/Regeln der begleitenden Lehrkräfte.
- Ich halte mich an vereinbarte Treffpunkte und Zeiten.
- Ich halte mich an die in der Unterkunft geltenden Regeln (z. B. Bettruhe, Umgang mit Mobiliar usw.).

Verhalten auf der Piste:

- Ich fahre nur auf den markierten Skipisten und niemals außerhalb dieser Markierungen.
- Beim Skifahren trage ich einen Helm.
- Ich fahre so, dass ich keinen anderen Skifahrer/Snowboarder gefährde.
- Ich passe meine Geschwindigkeit und meine Fahrweise meinem Können und den Gelände-, Schnee-, und Witterungsverhältnissen an.

Sollte ich in grober Weise gegen die Regeln verstoßen, ist mir bewusst, dass ich umgehend nach Hause fahren muss.

Name in Druckbuchstaben: _____

Datum

Unterschrift

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

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

Erscheinungsweise:

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

Druck:

Druckerei Djurcic
Eisenbahnstraße 16, 73630 Remshalden-Grünbach

International Standard Serial Number:

ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 24.00 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.
Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.
Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.



Herbert Haag

Doppelstunde Alpiner Skilauf

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein

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



2009. 15 x 24 cm

168 Seiten + CD-ROM

ISBN 978-3-7780-0571-2

Bestell-Nr. 0571 € 19.90

E-Book auf sportfachbuch.de € 15.90

Werner Lippuner / Walter Bucher (Red.)

1017 Spiel- und Übungsformen im Wintersport

Bei der Überarbeitung wurden viele Übungen durch neue Formen ersetzt, aktuelle Trends im Wintersport eingebaut und neue Varianten angefügt. Das neue Layout, die Durchnummerierung von 1–1017 und die Ergänzung mit der Lifestyle-Sportart SKIKE wird Lehrpersonen im Wintersport begeistern. **Zum Kapitel SKIKE liegt eine CD-ROM bei, auf der die Übungsabläufe in Videos dargestellt sind.**



2010. DIN A5 quer,
272 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-6375-0

Bestell-Nr. 6375

€ 23.-

Schneevergnügen – Skireisen

Aufwärmspiele mit viel Spaß und Bewegung

Anika Ehrenheim

Aufwärmspiele sind neben Dehnübungen nicht zuletzt aufgrund der kalten Temperaturen vor dem Skifahren ein Muss für Jedermann. Die folgenden Spiele stellen nur eine kleine Auswahl dar. Sie sorgen aufgrund der hohen Bewegungsintensität und wegen des Spaßfaktors für gute Stimmung innerhalb der Gruppe und somit für einen motivierenden Start in den Tag.

Begrüßungsspiel

Die Schüler laufen in einem mit Stöcken abgesteckten Feld quer durcheinander. Auf ein Kommando (z. B. Begrüßung mit High 5, Begrüßung durch Hochspringen und Klatschen in beide Hände des Partners, Begrüßung durch Berührung beider Knie/der Schultern/des Rückens/ des Pos des Partners usw.) müssen sie versuchen so viele Schüler wie möglich auf diese Art und Weise zu begrüßen. Dieses Spiel kann mehrere Runden mit den unterschiedlichen Begrüßungsritualen gespielt werden. Am Ende wird der Gewinner mit den meisten Begrüßungen durch Abfrage ermittelt. Mitzählen nicht vergessen!

Tipp: Die Kommandos können auch von den Schülern – die häufig sehr lustige Begrüßungsrituale haben – kommen.

Ja-/Nein-Wettlauf

Jeweils zwei Schüler stehen sich an einer durch Skistöcke markierten Linie gegenüber. Die eine Seite der Schüler ist die „Ja-Seite“, die andere die „Nein-Seite“. Die Aufgabe des Lehrers besteht darin, Ja-/Nein-Fragen zu stellen (z. B. „Trägt Hanna einen weißen Helm?; ist die Piste 8 eine blaue Piste?; gab es heute zum Frühstück Nutella?“ o.ä.). Leichte Fragen, die jeder Schüler

beantworten kann, eignen sich am besten. Wenn die Antwort auf die Frage „Ja“ lautet, dann müssen die Partner auf der Ja-Seite bis zu einer bestimmten Endlinie wegrennen und von dem entsprechenden Partner auf der Nein-Seite gefangen werden und umgekehrt. Wer es schafft seinen Partner vor der gekennzeichneten Endlinie zu ticken, erhält einen Punkt. Gelingt dies nicht, erhält der Partner den Punkt.

Variationen: Die Schüler stehen sich Rücken an Rücken gegenüber, sie knien oder liegen voreinander usw.

Handschuh-Klopfen

Die Schüler ziehen einen Handschuh aus und nehmen ihn in die Hand. Sie laufen in einem mit Stöcken abgesteckten Feld durcheinander und müssen ihren Mitschülern mit diesem Handschuh sanft auf den Po klopfen. Sie selbst müssen natürlich versuchen zu vermeiden, dass dies auch bei ihnen passiert (vgl. Parteiband- oder Wäscheklammerklau). Dieses Spiel macht besonders viel Freude. Wichtig ist, darauf hinzuweisen nicht mit dem Handschuh zu schlagen, sondern leicht zu klopfen. Auch hier wird der Gewinner am Ende durch Abfrage der Anzahl erfolgreicher „Schläge“ ermittelt.

Plumpsack

Die Schüler stehen in einem Kreis. Ein Schüler geht außerhalb des Kreises um die Schüler herum und muss bei einem Schüler seiner Wahl heimlich hinter seinem Rücken einen Gegenstand (z. B. Handschuh, Helm, Parteiband o. Ä.) fallen lassen. Der ausgewählte Schüler muss dann, sofern er es bemerkt, dem weglaufernden Schüler hinterherlaufen und ihn ticken. Schafft der weglaufernde Schüler es, den Kreis zu umrunden und den Platz des Fängers einzunehmen ohne getickt zu werden, erhält der andere Schüler (Fänger) den Plumpsack.



Anika Ehrenheim

Ist Englisch- und Sportlehrerin am Gymnasium Grootmoor in Hamburg

sack und muss diesen heimlich hinter einem weiteren Schüler fallen lassen.

Tipp: Um die Bewegungsintensität zu erhöhen, bietet es sich an, mehrere kleine Gruppen und somit Kreise zu bilden, damit die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, dass jeder Schüler ausgewählt wird und somit seine Runden um den Kreis läuft.

Skiwirrwar

Alle Schüler müssen ihre Skier und Stöcke in einem vom Lehrer abgesteckten Feld beliebig (möglichst durcheinander) ablegen. Dann werden z. B. 4 Gruppen gebildet und ein Staffellauf durchgeführt. Aufgabe ist es, die eigene Ausrüstung zu finden, die Skier anzuschlappen und damit zurück zu der eigenen Staffelform zu fahren, um den nächsten Spieler durch Abklatschen ins Rennen zu schicken.

Wichtig: Dieses Spiel eignet sich nur, wenn die Schüler genau wissen, welche Ski und Stöcke zu ihnen gehören, um eventuelle Verwechslungen und somit auch ein Unfallrisiko zu vermeiden.

Mc Donald's

Die Schüler laufen in einem vom Lehrer abgesteckten Feld durcheinander. Auf Zuruf müssen sie sich in Klein-

gruppen (s. u.) zusammenfinden und gemeinsam die vorgegebene Speise/das vorgegebene Getränk darstellen. Zu Beginn hat jeder Schüler fünf Leben. Schafft er es nicht, sich zu einer Gruppe zusammenzufinden, verliert er ein Leben. Das Spiel kann über mehrere Runden gespielt werden.

- **Softdrink:** Zwei Schüler stehen sich gegenüber und fassen sich an die Hände. Ein Schüler stellt sich als „Strohalm“ zwischen die Schüler in die Mitte.
- **Pommes:** Fünf Schüler stehen mit ausgestrecktem Arm nach oben eng beieinander.
- **Burger:** Zwei Schüler legen sich übereinander auf den Boden.
- **Chicken Nuggets:** Vier Schüler hocken mit ausgestreckten und flatternden Ellenbogen in einem Kreis.

Zudem können sich die Schüler auch weitere Figuren bzw. Speisen und Getränke überlegen.

Tipp: Um Frust und Langeweile bei den Schülern zu vermeiden, kann das Spiel beendet werden, sobald der erste Schüler alle Leben verloren hat. Gewinner sind z. B. alle Schüler, die noch alle fünf Leben haben.

Neben den o. g. Spielen können auch zahlreiche, kleine Bewegungsspiele aus dem Sportunterricht wie Pferderennen, Parteiball, Kettenkriegen, Atomspiel, Spiegelticken uvm. als Aufwärmspiel genutzt werden.

Schon mal probiert?

Nicht unbedingt für den Schulsportunterricht zu empfehlen

- **Snowtubing:** In bunten Schläuchen bzw. Luftkissenschlitten (meist) in einem „Funpark“ in eigens präparierten Bobbahnen mit Steilwandkurven und Hügeln den „Downhillspaß“ genießen.
- Mit dem **Monsterroller** (Roller mit gewaltigen Stollenreifen und Scheibenbremsen) als „Downwheeler“ die grünen Hänge hinunterbrettern. Natürlich geht's mit dem Lift dann wieder nach oben.
- **Wallrunning:** Gesichert durch ein Seil die Staumauer einer Talsperre hinablaufen, -rennen, -hüpfen.
- **Seilrutschen:** An einem Karabinerhaken hängend an einem Seil schräg in die Tiefe rutschen. Erreicht werden bis zu 80 Km/h.
- **Nacktrodeln:** Findet immer im Februar in Braunlage statt.
- **Sumpf-Fußball (Swamp Soccer):** Fußball spielen in mindestens knietiefem Matsch 5:5 mit Torwart und mehreren Auswechselspielern auf einem Feld von 30 x 60 Metern.
- **Cable Scooting:** Gezogen von einem Auto, mit diesem verbunden durch ein Bungeeseil, wird auf einem Surfbrett (mit 2 Rollen) auf der Straße gesurft.
- **Extreme Ironing:** Gebügelt wird an den ausgefallensten Stellen, z. B. auch auf Berggipfeln. Bügelbrett und Bügeleisen müssen mitgeführt werden.

Heinz Lang

Fit in kurzer Zeit – Das Tabata-Training im Schulsport

Andreas Simon

Der Sportunterricht bietet mit zwei, maximal drei Unterrichtsstunden nicht genügend Raum, um umfangreiche Trainingsprogramme in einer Unterrichtssequenz Fitness kontinuierlich anwenden zu können. Oftmals wird die Absolvierung besprochener Programme dann als Hausaufgabe gestellt, die die Konzipierung eines Trainingsplans und Dokumentation der erbrachten Leistungen einschließt.



Eine Alternative hierzu bietet das Tabata-Training, eine hochintensive Intervallmethode (eng. High Intensity Intervall Training – HIIT), die in einer Studie zu den Fitnesstrends 2014 (Thompson, 2013) auf Platz 1 gewählt wurde. Basierend auf den Forschungsergebnissen des japanischen Wissenschaftlers Izumi Tabata (Nationales Institut für Fitness und Sport, Tokyo) wirbt diese Trainingsmethode mit extrem kurzem Zeitbedarf von gerade einmal 4 min pro Durchgang. Ziel ist, möglichst viele und große Muskelgruppen bei einer individuellen Auslastung von 100% Leistung zu beanspruchen, um so den Fettverbrennungsmechanismus nachhaltig zu tangieren und die Sauerstoffversorgung in der Muskulatur zu optimieren.

Aus pädagogischer Sicht muss hier die Frage gestellt werden, ob es im Schulsport angemessen ist, 100% der individuellen Leistung zu tangieren und die Lerngruppen an ihre physischen und psychischen Grenzen zu bringen. Die probatere Alternative unter diesem Gesichtspunkt ist die Absolvierung von nicht nur einem, sondern zwei oder drei Durchgängen, so dass sich ein kumulierender Effekt ergibt, der jedoch keine 100%-

ige Auslastung der Jugendlichen innerhalb eines Durchgangs erfordert.

Der Einsatz dieser Trainingsmethode im Schulsport ist aus organisatorischen Aspekten überaus praktikabel und trifft den aktuellen Zeitgeist im Bereich Fitness. Besonders Jugendliche ab der 9. Jahrgangsstufe zeigen gesteigertes Interesse, so dass hier einerseits ein hohes Maß an intrinsischer Motivation für dieses Thema vorhanden ist, andererseits bekommen sie die Möglichkeit, unter Anleitung eine nachhaltige Trainingsmethode und die dazugehörigen Bewegungsabläufe fehlerfrei zu erlernen.

Wie funktioniert das Tabata-Training?

Generell können alle sportlichen Übungen in die Tabata-Methode integriert werden. Die Rahmenbedingungen, um erfolversprechend zu trainieren, lauten dabei:

- 4 min für die gesamte Einheit
- 20 sec (hoch-)intensive Belastung
- 10 sec Pause
- 8 Übungen insgesamt



Erfahrungen zeigen zudem, dass Anfänger einen Wiederholungsbereich von 11–15 Wdh. pro Belastungsphase anstreben; dabei sollten Zusatzgewichte $\frac{1}{4}$ des Körpergewichts nicht übersteigen.



StR Dr. Andreas Simon

Studienrat für die Fächer
Sport und Mathematik am
Kippenberg Gymnasium
Bremen.
Sportwissenschaftlicher
Leiter von CORNAMIX
sowie lizenzierter
Erährungsberater und
Personal Trainer.

Andy.simonhb@t-online.de

Vorteile und Auswirkungen des Tabata- Trainings

Klarer Vorteil gegenüber anderen Trainingssystemen ist die **kurze Trainingszeit** von 4 min, die sich gut in jede Sportstunde integrieren lässt. So ist es denkbar, bei einer Doppel- und einer Einzelstunde innerhalb der Woche 2-mal mit den Lerngruppen zu trainieren.

Die positiven Auswirkungen eines kürzeren und intensiveren Trainings auf den Stoffwechsel und damit auf die **Fettverbrennung** zeigen sich nicht nur im und kurz nach dem Training, sondern halten zudem länger als bei anderen ausdauernden kardiovaskulären Trainingsmethoden an (Nachbrenneffekt).

Zudem wird durch HIIT **Muskelmasse** aufgebaut und somit der Grundumsatz erhöht, da Muskelgewebe auch in Ruhe mehr Energie verbraucht als Fettgewebe.

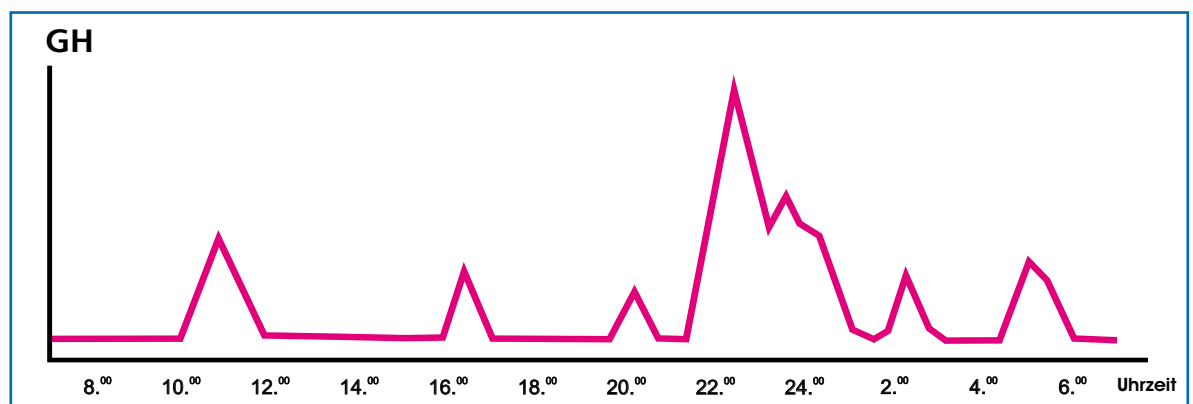
Die Studie von Tabata hat zudem gezeigt, dass sich bei zwei Versuchsgruppen – V1 (moderate Intensität von 70%) und V2 (hohe Intensität von 100%) – eine **Verbesserung des aeroben Systems** zeigt; bei der V2 ergibt sich darüberhinaus eine Steigerung um +28% im **anaeroben Bereich**.

Scheinbar wird mit dem Intervalltraining auch erreicht, dass Milchsäure schneller abgebaut und Fettreserven effektiver eingesetzt werden.

Die Kapillarisation und somit **Versorgung der Muskulatur** mit Sauerstoff wird ebenfalls verbessert wie auch die Anzahl der Mitochondrien gesteigert werden kann. Darüber hinaus ist die signifikant erhöhte **Ausschüttung von HGH** (human growth hormon) bei Mehrgelenks- sowie HIT Ausdauerübungen hervorzuheben. Anabol wirkt HGH vor allem an Muskeln, Leber und Knochen, indem es zur vermehrten Aufnahme und Verwertung von Aminosäuren führt, wohingegen es auf Fettzellen eine lipolytische Wirkung zeigt. In diesem Zusammenhang bietet sich eine sporttheoretische Exkursion zur Freisetzung des Wachstumshormons über den Tag (vgl. Abb. 3) an sowie die Beeinflussung durch körperliche Anstrengung, Stress, Hunger oder Schlaf. Erfahrungsgemäß zeigen sich die Jugendlichen durch die Verknüpfung von Praxis und Theorie an dieser Stelle sehr aufgeschlossen, was oftmals zu einer positiveren Gestaltung der Lebensweise führt.

Nicht zuletzt werden **mentale Aspekte** tangiert; geht es auch darum sich zu überwinden und die Übungen bis zum Ende mit seiner individuellen Bestleistung durchzuhalten und fehlerfrei auszuführen.

Abb. 3: Beispiel für die Dynamik einer normalen Wachstumshormonausschüttung bei einem 12-jährigen Jungen. Es wurde im Abstand von ca. 20 Minuten Blut abgenommen und der Wachstumshormonspiegel über den Tag verteilt bestimmt. (Quelle: <http://www.endokrinologie.net/download/broschuere/16-wachstumshormon.pdf>)



Erfahrungen mit dem Tabata-Training in der Schule

Fitness, körperliches Wohlbefinden und gutes Aussehen sind mehr denn je ein Anliegen der heutigen Zeit. Nicht verwunderlich ist daher, dass sich diese Einstellungen auch in den Ansichten der Jugendlichen wiederfinden. Fragt man in den Sportstunden nach, beschäftigt sich fast jeder zweite mit Fitness, geht joggen, zu diversen Kursen oder zum Krafttraining. Einzig allein die Zeit bringt oft Schwierigkeiten mit sich. Die Trainingsmethode Tabata bietet hier eine gute Möglichkeit des Trainings, die auch ohne großen Aufwand außerhalb der Schule und ohne großen Materialaufwand allein oder mit Freunden leicht durchführbar ist. Der anfänglichen Skepsis aufgrund der Intensität und der teilweise unge-

wohnten Übungen schlägt schnell in Begeisterung um, denn jeder kann sich in seinen Grenzen belasten, fordern und verbessern. Eine innere Differenzierung der Lerngruppe findet durch die Methode selbst statt. Zudem bietet es sich an, die Lerngruppe eigenständig Übungen kreieren und umzusetzen zu lassen. Die Möglichkeiten hierzu sind nahezu unbegrenzt und mit diversen Materialien aus der Sporthalle ergänzbar. Mit dieser Methode bieten sich im Rahmen einer Fitnessseinheit folgende Vorteile:

- Kennenlernen und Umsetzung einer aktuellen, zeitgemäßen Trainingsmethode (kognitiv).
- Verbesserung des aeroben und anaeroben Systems (physisch).
- Verbesserung des Stoffwechsels (physisch).
- Stärkung mentaler Bereiche (psychisch).

- Innewohnende Differenzierung der Lerngruppe (strukturell).
- Schülerzentrierte Gestaltungsmöglichkeiten im Unterricht (selbstständige Organisation und Mitbestimmung am Unterricht).

Praxisorientierung

Viele Übungen, die mit der Tabata-Methode kombiniert werden, kommen aus dem leichtathletischen Bereich, dem Functional oder Fitness Training. Gut lassen sich Übungen aus dem Cross Fit integrieren, bieten diese doch einen hohen Aufforderungscharakter und sind den Lernenden meist unbekannt – der Reiz des Neuen schwingt hier mit. Cross Fit ist ein hochintensives, abwechslungsreiches Konditions- und Kräftigungstraining (U.S.A.). Hier werden Belastung und Intensität an das individuelle Leistungsniveau der Sportler angepasst; die Trainingsübungen bleiben aber für alle Personen gleich. Trainiert wird meist dreimal die Woche mit relativ kurzen Einheiten zwischen 10 und 30 min. Bei Cross Fit Übungen im schulischen Bereich ist zu beachten, dass...

- bei der Ausführung der Übungen auf eine saubere Bewegungsausführung zu achten ist. Diese ist der Lerngruppe vorab zu vermitteln (Lehrkraft und Mitschüler müssen darauf achten),
- die Übungen nicht mit zu viel Schwung ausgeführt werden,
- alle Muskelgruppen gleichmäßig angesprochen werden,
- eine individuelle Abstufung der Intensität stattfindet und
- nicht unphysiologisch gearbeitet wird (Bsp. Hohlkreuz, Zwangslagen etc.).

Einsetzbarkeit

Die vorhandenen Übungskarten (vgl. bspw. Abb. 8–10) stellen eine Auswahl bekannter Cross-Fit-Übungen, erweitert um Fitnessübungen sowie Ideen einer Lerngruppe dar. Aus den Übungskarten lässt sich leicht ein Programm mit besonderem Schwerpunkt für die Unterrichtsstunden zusammenstellen (vgl. Tab 1 + 2).



Abb. 4: Training mit einem Tabata-Timer

Alternativ kann auch in Kleingruppen gearbeitet werden. Hierbei ziehen die Gruppen zu Beginn der Stunde acht Übungen aus den verdeckt gehaltenen Karten. Diese Variante verspricht viel Abwechslung und Spaß – beobachtet man die Reaktionen beim Aufdecken der Karten.

Die Karten sind anhand von Bildern der Start- und Endposition sowie einer Beschreibung des Bewegungsablaufs eindeutig nachzuvollziehen. Trotzdem ist es ratsam, einen gemeinsamen Einstieg in dieses Thema zu wählen und alle Übungen gemeinsam durchzuführen, auf wichtige Merkmale hinzuweisen und Fehler bei der Ausführung zu besprechen.

Mittlerweile gibt es zahlreiche kostenlose Apps, die die Belastungs- und Pausenintervalle akustisch steuern, wie z. B. Tabata Stopwatch oder Tabata Timer (Abb. 4–7). Hat mindestens ein Mitglied jeder Gruppe eine solche App auf dem Handy, können die einzelnen Gruppen unabhängig von der Lehrkraft in ihrem Tempo beginnen und arbeiten. Für leistungsstarke Gruppen bieten diese Apps die Möglichkeit die Zeit für beide Intervalle frei zu variieren.

Abb. 5–7: Display von der Tabata-Stopwatch und dem Tabata Timer. Anzeige der Einstellungen, Belastungs- und Pausenintervalle



Beispiele aus den Übungskarten:

• Plank Jacks

Unterarmstütz und öffnen und schließen der leicht gebeugten Beine seitlich.

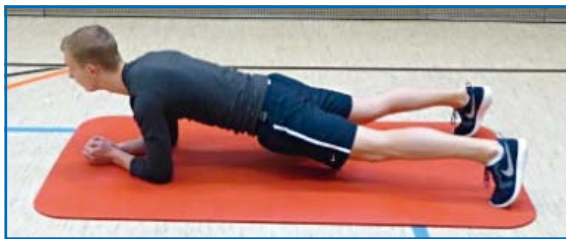


1. Startposition



2. Durch Sprung Beine grätschen

Abb. 8: Übungskarte „Plank Jacks“



3. Endposition

• **Pike Press**

Liegestützposition, Po nach oben, Pyramidenstellung, Liegestütz ausführen.

Abb. 9: Übungskarte „Pike Press“



1. Startposition



2. Endposition, wieder hochdrücken

• **Iron Butterfly**

Rudern, Arme weit auseinanderstrecken während die Beine gestreckt werden.

Abb. 10: Übungskarte „Iron Butterfly“



1. Startposition



2. Endposition, Beine berühren nicht den Boden

Anmerkung

Zahlreiche weitere Übungsformen können unter www.hofmann-verlag.de im Bereich sportunterricht-Zusatzmaterial heruntergeladen werden.

Fazit

Die Tabata-Methode, kombiniert mit Elementen aus Cross Fit oder dem Functional Training, bietet einen zeiteffizienten Ansatz, um den gegenwärtigen Trend im Fitness aufzugreifen. Die Umsetzbarkeit aus materieller und physiologischer Sicht ist unter schulischen Gesichtspunkten gegeben. Jedoch ist die Einführung in diese Methode erst ab Beginn der Oberstufe ratsam, um Belastungsspitzen sowie unphysiologische Haltungen in den unteren Jahrgängen zu vermeiden (vgl. Weineck, 2004). Die Zugänglichkeit zu diesem Thema ist vor allem durch das große Interesse Jugendlicher an Fitnessprogrammen leicht herstellbar. Die für die Schüler zumeist neue Trainingsmethode bietet ihnen die Möglichkeit, Sport nicht nur in der Schule, sondern auch zuhause, losgelöst von der Mitgliedschaft im Fitnessstudio, großem Materialaufwand und vorbestimmten Zeiten eigenständig durchzuführen.

Literatur

Kafka, B. & Jenewein, O. (2011). *Functional Fitness*. Bielefeld: Delius Klasing Verlag.
 Thompson, W. (2013). *Now trending: Worldwide Survey of Fitness Trend for 2014*. *American College of Sports Medicine*, Vol 17, No.6, 11–20.
 Weineck, J. (2004). *Optimales Training*. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendalters. Balingen: Spitta Verlag GmbH.
<http://tabatatraining.org/>
<http://www.crossfitkids.com/>
www.eduhi.at/dl/CrossFit_HandOut
<http://www.endokrinologie.net/download/broschueren/16-wachstumshormon.pdf>

Aufgeschnappt

„Dem Wiener Vorgang folgend wurde am 16. September des Jahres (1893) das erste deutsche Mädchen-gymnasium in Karlsruhe eröffnet. ... Der Lehrplan schließt sich genau demjenigen des Knabengymnasiums an, da er das gleiche Ziel, Reife zur Universität ... bezweckt. Die Schulstunden fallen sämtlich auf den Nachmittag, so dass die Vormittage sowohl für die häusliche Beschäftigung als für die Schularbeiten frei sind, somit das gesundheitsschädliche Arbeiten in die Nacht hinein völlig vermieden wird. Auf diese Weise und mit Hilfe der sechs wöchentlichen Turnstunden lässt sich hoffen, das von Überanstrengung der jugendlichen Schülerinnen keine Rede sein kann ...“

Zitat aus der „Gartenlaube 1893“ – nach M. Zimmermann, München 1967 in Goetrlitz/Immisch „Zeiten und Menschen“ Bd. 3, 1983

Nr.	Übung	Beschreibung
1	Linien ticken	Im Abstand von 6 m werden zwei Linien gekennzeichnet, zwischen denen hin- und her gesprintet wird. Linien dabei anticken.
2	Skibbings auf der Weichbodenmatte	Auf einer Weichbodenmatte werden Skibbings ausgeführt. Dabei sollten die Knie bis auf Höhe des Bauchnabels gezogen werden.
3	Mountain Climbers	Aus der Liegestützposition werden abwechselnd die Beine nach vorne gezogen („Sprinten im Stütz“).
4	Sternlauf	Ausgehend von einem Mittelpunkt wird zu 6 Markierungen gesprintet. 2 befinden sich rechts/links vorne, 2 rechts/links seitlich und 2 rechts/links hinter dem Mittelpunkt. Es wird ohne umdrehen gelaufen, d. h. mit Vor-, Seit- und Rückwärtsbewegungen.
5	Eisläufer	Ausgangsstellung ist der Ausfallschritt. Aus diesem werden Wechselsprünge ausgeführt.
6	Side Steps	2 Side Steps nach rechts, Boden berühren, 2 Side Steps nach links, Boden berühren.
7	AMRAP	As many rounds as possible (um ein kleines Viereck oder das Badmintonfeld).
8	Plank Run	Unterarmliegestütz mit wechselseitigem Hochwerfen der Beine.

Tab. 1: Schwerpunkt Ausdauer

Nr.	Übung	Beschreibung
1	Burpees	Einen Liegestütz ausführen, aufstehen und einen Strecksprung anschließen.
2	Liegestütz	
3	Pike Press	Liegestütz aus der Pyramidenstellung (Po nach oben).
4	Rock up squats	Aus der Hocke nach hinten fallen lassen, einen Sit up durchführen, in die Hocke, Liegestütz, Strecksprung.
5	Crab Walk	Rückenlage, mit Armen und Beinen abstützen und laufen.
6	Inch worm walk	Hände auf dem Boden absetzen, langsam mit den Händen nach vorne gehen bis in die Liegestützposition, mit den Beinen hinterhergehen.
7	Unterarm-Liegestütz-Wechsel	Vom Unterarmstütz in die Liegestützposition wechseln und zurück.
8	Rope Climbs	Seilklettern rauf und runter.

Tab. 2: Schwerpunkt Kraft



Christian Kunert / Stefanie Plümpe



New!

Kids Vital

Ein Bewegungsprogramm für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Das Buch beschreibt ein standardisiertes Übungsprogramm für Kinder im Gesundheitssport und bildet eine qualitätsgesicherte Basis für Übungsleiter, zur Durchführung von Bewegungskursen in der angegebenen Altersgruppe. Strukturell besteht das Programm aus 12 Übungseinheiten zu je 90 Minuten. Alle Programmbausteine werden durch eine Vielzahl an praktischen Spiel- und Übungsformen in Wort und Bild ergänzt. Detaillierte Stundenbilder runden das Buch ab und geben so einen roten Leitfaden für die Übungspraxis mit Kindern.

Darüber hinaus werden auf einer Anlagen-CD umfangreiche Materialien für die praktische Arbeit mit den Kindern sowie für die Integration der Eltern in das Programm bereitgestellt.

2014. DIN A5, 176 S. + CD-ROM

ISBN 978-3-7780-1141-6

Bestell-Nr. 1141 € 21.90

E-Book auf sportfachbuch.de € 17.90

Zwei Beispielseiten

114 Das Programm: Inhalte und methodische Hinweise

Übung 9



Ausgangsposition
Im Parallelstand sind die Füße schulterbreit aufgestellt und die Beine gestreckt. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet. Dabei wird ein Ball in beiden Händen gehalten.

Übungsbeschreibung
Aus der Ausgangsposition wird der Oberkörper so weit wie möglich nach vorne abgesenkt. Anschließend wird der Ball (möglichst nah) am Boden im Achteck um die Füße geführt.



Wirkung
Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Variante
Übungsdurchführung mit weit geträtschten Beinen.

Bewegung und Spiel 115

Tab. 16: Übungsformen zur Förderung der Beweglichkeit mit Partner

Übung 1



Ausgangsposition
Im Parallelstand stehen sich zwei Kinder Rücken an Rücken in kurzem Abstand gegenüber. Dabei sind die Füße schulterbreit aufgestellt und die Beine gestreckt. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet. Ein Kind hält einen Ball in beiden Händen.

Übungsbeschreibung
Aus der Ausgangsposition senken die Kinder ihren Oberkörper so weit wie möglich nach vorne. Anschließend wird der Ball (möglichst nah) am Boden durch die Beine übergeben.

Wirkung
Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Variante
Übungsdurchführung mit weit geträtschten Beinen.



Inhaltsverzeichnis und weitere Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/1141

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

Wie lernen blinde Menschen Judo?

Ein methodisch-didaktischer Ansatz zur Vermittlung des kontrollierten Werfens am Beispiel des „O-Soto-Otoshi“ bei einer Lerngruppe mit den Förderbedarfen „Sehen“ und „Geistiger Entwicklung“

Christopher Mihajlovic

Judo ist eine japanische Kampfsportart, die für Mädchen und Jungen jeglicher Altersstufe geeignet ist, aber im schulischen Kontext wenig Beachtung findet. Im Judo gibt es sehr viele Techniken, die mit deutschen und japanischen Namen erlernt werden. Was zunächst als Überforderung erscheinen mag, ist in Wirklichkeit die besondere Stärke des Judo: Das vielfältige Bewegungsangebot kann jedem – je nach individuellen Voraussetzungen – etwas bieten. Da die Kampfpartner beim Judo kontinuierlich in direktem Körperkontakt stehen und das Sehen nicht die zentrale Sinneswahrnehmung darstellt, ist diese Sportart für Blinde und Sehbehinderte besonders geeignet. Im Rahmen des Sportunterrichts mit sehbeeinträchtigten Schülern geht es darum, Fallübungen sowie Stand- und Bodentechniken in einem beschränkten zeitlichen Rahmen zu vermitteln. Dies erweist sich in der Praxis als ein sehr schwieriges Vorhaben, insbesondere dann, wenn bei den Schülern neben der Sehbeeinträchtigung auch noch komplexe motorische und kognitive Beeinträchtigungen vorliegen.



Lernvoraussetzungen der Gruppe

Die Lerngruppe besteht aus zwei Schülerinnen und vier Schülern im Alter von 15 bis 17 Jahren. Sie sind – laut Feststellung ihrer Förderbedarfe – sowohl dem Förderschwerpunkt „geistige Entwicklung“ als auch dem Förderbedarf „Sehen“ zuzuordnen. Zusätzlich liegen weitere Behinderungen wie Körperbehinderungen, Hörschädigungen, Sprachentwicklungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten vor. Die Schüler sind sehr motiviert, ihre Fähigkeiten im Judo zu verbessern und sich hinsichtlich der anstehenden Gürtelprüfung vorzubereiten. Die grundlegenden Regeln und Rituale des Judokampfes sind ihnen vertraut, es kommt somit selten zu Regelverstößen. Nachfolgend zwei Beispiele:

- Schüler J. ist motorisch gehandicapt und reagiert bei neuen Körper- und Materialerfahrungen häufig ängstlich, was zu ablehnendem Verhalten führen kann. Er beherrscht die Wurftechnik „O-Soto-Otoshi“ ansatzweise, verfügt jedoch über zu wenig Körperkraft, um die Technik kontrolliert – unter Berücksichtigung des Körpergewichtes des Kampfparkers – durchführen zu können. Er zeigt großes Interesse an den Wettkampfregeln im Judo und wird bei Übungskämpfen häufig als „Kampfrichter“ eingesetzt.
- Schüler M. Ist körperlich sehr robust und misst seine Kräfte gerne in den Übungskämpfen mit Mitschülern (und Erwachsenen). Er zeigt sich dabei ehrgeizig und möchte stets gewinnen. Aufgrund seiner körperlichen Robustheit ist M. seinen Mitschülern in Kampfsituationen deutlich überlegen. M. hat einen kräftigen Körperbau und ist in seinen Bewegungen etwas gehemmt. Sein Lernwille und seine Bewegungsbereitschaft sind sehr hoch. Er hat gelegentlich noch Schwierigkeiten dabei, seine Kräfte zu dosieren, um den Kampfpartner nicht zu verletzen.

Er beherrscht die Wurftechnik „O-Soto-Otoshi“, muss allerdings lernen, seine Kräfte zu dosieren, um die Technik kontrolliert durchführen zu können.



Christopher Mihajlovic

Unterrichtet Sport und Englisch an der Johann-Peter-Schäfer Schule Friedberg (Schule und überregionales Beratungs- und Förderzentrum mit dem Förderschwerpunkt „Sehen“)

c.mihajlovic@
jpss-friedberg.de

Abb. 1:
Die Sportgruppe

Abb. 2:
... in Aktion

Stellung der Stunde innerhalb der Einheit

Std.	Thema/Inhalt	Lernziele
1-2	Falltechniken trainieren und „Randori“ am Boden	Das Fallen rückwärts aus dem Stand, und Fallen seitlich aus dem Stand wird geübt, anschließend erfolgen Übungskämpfe im Boden („Randori“)
3-4	Grundtechniken des Bodenkampfes trainieren I	Die korrekte Anwendung der Technik „Kesa-Gatame“ wird von den SuS geübt und Möglichkeiten der Befreiung aus diesem Haltegriff.
5-6	Grundtechniken des Bodenkampfes trainieren II	Die Technik „Mune-gatame“ wird von den SuS erlernt und Möglichkeiten der Befreiung aus diesem Haltegriff. Anhand eines „Randori“ (Übungskampf) werden die erlernten Grundtechniken im Bodenkampf praktisch erprobt.
7-8	Individuelles Training mit Schwerpunkt Technik I	Die SuS üben, von ihrem individuellen Wettkampfniveau ausgehend die Wurftechniken „O-Soto-Otoshi“ und „O-Goshi“ aus der Bewegung
9-10	Individuelles Training mit Schwerpunkt Technik II	Üben des kontrollierten Werfens („O-Soto-Otoshi“) des Kampfpartners aus dem Stand
11-12	Individuelles Training mit Schwerpunkt Technik III	Üben des kontrollierten Werfens („O-Goshi“) aus dem Stand mit anschließendem Haltegriff
13-14	Prüfungssimulation	Individuelles Kampf- und Techniktraining unter Prüfungsbedingungen als Vorbereitung auf die Prüfung des 8. Kyu-Grades (weiß-gelber Gürtel)
15-16	Prüfung des 8. Kyu-Grades (weiß-gelber Gürtel)	Die Abnahme der Prüfung des 8. Kyu-Grades erfolgt durch einen prüfungsberechtigten Dan-Träger

Die Unterrichtseinheit

Sie dient in erster Linie der sportlichen Vorbereitung der Lerngruppe auf die weiß-gelbe Gürtelprüfung nach den Richtlinien des Deutschen Judo-Bundes e.V. (DJB 2012).

Aufgrund der motorischen Beeinträchtigungen von Menschen mit Behinderung unterscheidet der DJB in seiner Prüfungsordnung zwischen zwei Bereichen: Der Kyu-Prüfungsordnung für **stehfähige** Judoka mit Behinderung, die mit dem 1. Kyu-Grad (Braungurt) endet, und der Kyu-Prüfungsordnung für nicht stehfähige Judoka mit Behinderung, die mit dem 3. Kyu-Grad (Grüngurt) endet.

Diese Prüfungsordnung unterscheidet sich primär von der allgemeinen Prüfungsordnung durch den Verzicht auf das Prüfungsfach „Vorkenntnisse“, da die Komplexität der geforderten Aufgaben aufgrund der eingeschränkten Merkfähigkeit eine Überforderung darstellen könnte. Ein weiterer Unterschied liegt im Verzicht auf

Würge- und Hebeltechniken, da die häufig fehlende oder eingeschränkte Steuerung der Bewegungskoordination zu Verletzungen führen könnte. Der Schwerpunkt dieses Beitrages liegt auf der Vermittlung des **kontrollierten Werfens** eines Kampfpartners aus dem Stand unter Anwendung der Wurftechnik **O-soto-otoshi**.

Das kontrollierte Werfen ist Bestandteil des Prüfungsprogramms zur Erlangung des 8. Kyu-Grades (weiß-gelber Gürtel).

- Im **Bayrischen Lehrplan** für den Förderschwerpunkt geistige Entwicklung wird das ‚Bewegungsfeld Kämpfen‘ den konkurrenzorientierten Spielen zugeordnet. Beispielhaft wird angeführt, eine Partnerin oder einen Partner durch Drücken, Drängeln oder Stoßen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Im aktuellen **Kerncurriculum Hessen** für die Primarstufe sowie im Kerncurriculum der Sekundarstufe I – Hauptschule wird das Unterrichtsvorhaben unter dem Inhaltsfeld „Mit und gegen den Partner kämpfen“ thematisiert: Beispielsweise greift die Leitidee „Soziale Interaktion“ die judospezifischen Techniken des Halten und Befreiens im Bodenkampf, kampfspezifischer Falltechniken sowie grundlegende Angriffs- und Verteidigungsstrategien auf.

Nach Giese sind unterschiedliche soziale Kompetenzen, wie das Verantwortungsbewusstsein für den Kampfpartner, sowie Wertschätzung und Empathie gegenüber dem Partner beim Kämpfen unerlässlich.

Methodische Vermittlung des kontrollierten Werfens

Insbesondere die koordinative Fähigkeit der Orientierung (Lage und Bewegung des Körpers im Raum) stellt große Herausforderungen an sehbeeinträchtigte Schüler dar. Bestandteil jeder Unterrichtsstunde sollte daher das Wiederholen und Festigen der Fallschule sein. Unser Schwerpunkt liegt auf dem Üben des kontrollierten Werfens eines Kampfpartners aus dem Stand unter Anwendung der **Wurftechnik O-soto-otoshi**:

Die umfangreiche und komplexe Koordination aller Körperteile zueinander verlangt ein hohes Niveau an koordinativen Steuerungsqualitäten. Die koordinative „Basisfähigkeit“ hierzu ist die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit: Diese allgemein auch als „Bewegungsgefühl“ umschriebene Fähigkeit bestimmt die Bewegungsqualität, d. h. wie genau die Winkelstellung in den Gelenken bei den geforderten Techniken eingenommen wird, oder wann genau und wie schnell eine bestimmte, technisch optimale Position eingenommen wird (Vgl. Lippmann 2001: 160).

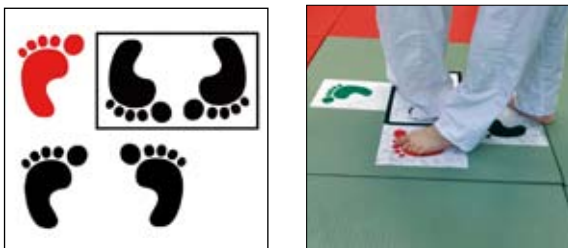
Um die angesprochene Differenzierungsfähigkeit zu üben und somit ein „Gespür“ für die eigene Bewegung zu erreichen, ist es hilfreich, den komplexen Bewegungsablauf zunächst in einzelne Schritte zu unterteilen. Der Bewegungsablauf der Wurftechnik O-soto-otoshi kann grob in drei Schritte untergliedert werden (vgl. Schäfer, 2006, S. 53).

Bewegungsabfolge des „O-soto-otoshi“ dargestellt mit Fußabdrücken

1. Schritt (Ausgangslage): Der angreifende Judoka („Tori“) steht seinem Kampfpartner („Uke“, Fußabdrücke im schwarzen Rahmen) gegenüber und zieht diesen nah an sich heran, so dass dieser aus dem Gleichgewicht gebracht wird.



2. Schritt: „Tori“ macht einen Ausfallschritt mit dem linken Fuß zur linken Seite. Dieser sollte so weit gemacht werden, dass „Tori“ mit dem linken etwa neben „Ukes“ rechtem Fuß steht.



3. Schritt: Den dritten Schritt macht „Tori“ mit dem rechten Fuß, er stellt seinen Fuß hinter „Uke“, so dass sein Fuß zwischen „Ukes“ Beinen steht und mit dem rechten Knöchel „Ukes“ rechten inneren Knöchel berührt. Nun führt „Tori“ die Bewegung weiter und drückt „Uke“ in der selben Richtung gerade auf den Boden. „Uke“ fällt also auf den Rücken.



Die Fußabdrücke auf der Judomatte mit der Ausgangsposition des Judoka (schwarze Abdrücke) und seines Partners (schwarze Abdrücke mit schwarzem Rahmen), sowie der einzelnen Schritte mit dem linken bzw. rechten Fuß (roter bzw. grüner Abdruck) sind methodisch deshalb so wichtig, da dies den sehbehinderten Judoka eine koordinative Hilfestellung bei der Durchführung der Schrittfolge bietet. Die Wurftechnik „O-Soto-Otoshi“ wurde bereits in einer zurückliegenden Stunde erarbeitet, jedoch zeigten sich bei den SuS koordinative Probleme (z. B. Unterscheidung zwischen rechts und links) bei der Umsetzung der Technik.

Durch den Einsatz der Fußabdrücke auf den Judomatten soll eine Verbesserung der Bewegungsqualität erfolgen, indem sich die SuS möglichst selbstständig visuell an den Abdrücken orientieren sowie die Abdrücke auch taktil mit der Fußsohle erfassen. Die Fußabdrücke wurden im Vorfeld mit einer Stecknadel von unten angestochen, um sie von den SuS auch taktil wahrnehmen zu können. Dies ist insbesondere für hochgradig sehbehinderte bzw. blinde Judoka von großer Bedeutung.

Durch die korrekte Anwendung des „O-Soto-Otoshi“ sollen die SuS darüber hinaus die notwendige Sicherheit in der Bewegungssteuerung und der Dosierung ihrer Kräfte erlernen. Die Techniken sollten im Normalfall rechts und links trainiert werden, um einseitigen Belastungen entgegen zu wirken. Bei neu zu erlernenden Techniken sollte man sich aber zunächst für eine Seite entscheiden, um die Technik zu verstehen. Erst wenn die neue Technik sicher durchgeführt werden kann, sollte dazu übergegangen werden, auch die andere Seite zu trainieren.

Fazit

Das Bewegungsfeld „Kämpfen“ stößt im Sportunterricht mit sehgeschädigten Schülern immer wieder auf Ablehnung. Im Beitrag wurde die Frage behandelt, ob sich komplexe Judo-Techniken mit eingeschränktem Visus überhaupt erlernen lassen. Als Lehrer im Bewegungsunterricht mit sehbeeinträchtigten Kindern stößt man immer wieder auf die Problematik, wie sich Bewegungsabläufe vermitteln lassen: Sowohl verbale, als auch visuelle Vermittlungs- und Beschreibungsstrategien sind defizitär, da sie an limitierte Kommunikationskanäle (z. B. Sprache oder Filmsequenzen) gebunden sind (Giese & Scherer, 2010, S. 137). Der Einsatz von Bildern und Videos zur Darstellung von Bewegungsabfolgen kann funktionieren, ist aber von der Art der Seheinschränkung des Schülers abhängig. Der hier vorgestellte methodisch-didaktische Ansatz wurde von der Lerngruppe erstaunlich gut umgesetzt. Die Darstellung der Bewegungsabfolge mit Hilfe von Fußabdrücken hat sich als Alternative zur Vermittlung von Bewe-

gungen mit sehbeeinträchtigten Schülern bewährt. Das kleinschrittige Vorgehen durch die Untergliederung der Technik in drei Schritte empfanden die Schüler als sehr hilfreich. Die Kernelemente des kontrollierten Werfens konnte die Gruppe sowohl motorisch umsetzen als auch in abschließenden Unterrichtsgesprächen verbal äußern.

Literatur

Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus (Hrsg.) (2003). *Lehrplan für den Förderschwerpunkt geistige Entwicklung*. München: Alfred Hintermaier.

Deutscher Judobund e.V. (Hrsg.) (2012). *Anmerkungen zur Prüfungsordnung des Deutschen Judo-Bundes für Kyu-Grade für Menschen mit einer Behinderung*. Frankfurt am Main. abrufbar unter: http://www.judobund.de/media/ordnungen/DJB-Kyu-PO_Behinderte.pdf

Giese, M. & Krowinn, Q. (2010). Bodenkampf mit sehgeschädigten Schülern. In M. Giese (Hrsg.), *Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten* (S. 11–23). Aachen.

Happ, S. (2003). Judo-Kampfsport – pädagogisch gedeutet. Vom Ringen und Raufen zum Judo. In U. Mosebach (Hrsg.), *Judo in Bewegung* (S. 193–212), Bonn.

Hessisches Kultusministerium (Hrsg.). (1983). „*Richtlinien für den Unterricht in der Schule für Praktisch Bildbare*“. Wiesbaden.

Hessisches Kultusministerium (2011). *Bildungsstandards und Inhaltsfelder – Das neue Kerncurriculum für Hessen Primarstufe Sport*. Wiesbaden.

Hessisches Kultusministerium (2011). *Bildungsstandards und Inhaltsfelder – Das neue Kerncurriculum für Hessen Sekundarstufe I (Hauptschule) Sport*. Wiesbaden.

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelder, M. (2003). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. Wiebelsheim: Limpert.

Krug, F.-K. (2001). *Didaktik für den Unterricht mit sehbehinderten Schülern*. München.

Lippmann, R. (2001). *Judo – Trainer C-Ausbildung*. Aachen: Meyer & Meyer.

Schäfer, A. (2006). *Richtig Judo*. München: BLV Buchverlag.

Giese, M. & Scherer, H.-G. (2010). Sportunterricht mit Sehgeschädigten – ein sinn- und erfahrungsorientierter Ansatz. In M. Giese (Hrsg.), *Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten* (S. 125–149). Aachen.

Hufeisenwerfen (Tirol/USA)

Anzahl der Spieler

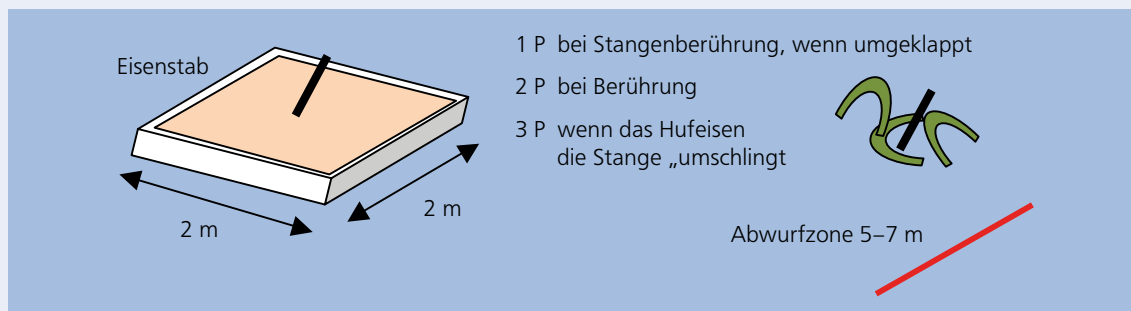
2 Parteien mit je 3–4 Spielern.

Materialien

6–8 Hufeisen (über das Internet zu beziehen oder gebrauchte Original-Hufeisen aus dem Reitstall/vom Hufschmied). Pro Spieler sollten 2 Hufeisen vorhanden sein.

Organisation

Gespielt wird im Freien auf einen mit Sand gefüllten Holz- bzw. Bohlenrahmen von 2 x 2 m Seitenlänge, in dessen Mitte ein Eisenstab eingeschlagen wurde. Dieser ist leicht zur Wurfseite hin geneigt und ragt etwa 30 cm aus dem Sand. Geworfen wird von einer Linie aus in etwa 5–7 m Distanz – je nach Könnensniveau. Um das Ziel herum muss eine Sicherheitszone eingehalten werden.



Spielverlauf

Eine Partei wirft ihre Hufeisen möglichst dicht an den Eisenstab.

- Umschlingt ein Eisen die Stange, gibt es 3 Punkte.
- Berührt ein Eisen die Stange, gibt es 2 Punkte.
- Berührt ein Eisen die Stange, wenn es „umgeklappt“ wird, gibt es 1 Punkt.

Die Punkte werden addiert, dann wirft die gegnerische Partei. Welche Partei ...

- ... erreicht als erste 30 Punkte,
- ... hat nach 6 Durchgängen die höchste Punktzahl?

Es existieren unterschiedliche Regelvorgaben. Unter schulischen Bedingungen kann z. B. auch

- mit Ringtennisringen geworfen werden,
- der Eisenstab in einem Sandkasten/in der Weitsprunggrube gesteckt werden oder
- die Zählweise betreffend, andere Regeln vereinbart werden.

Heinz Lang