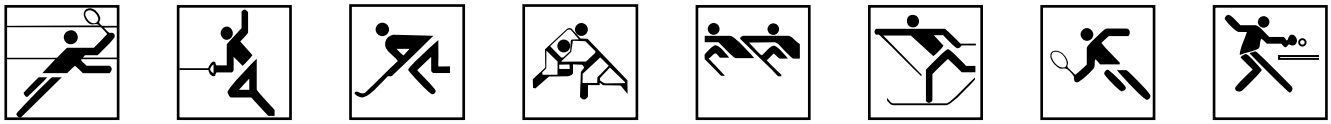
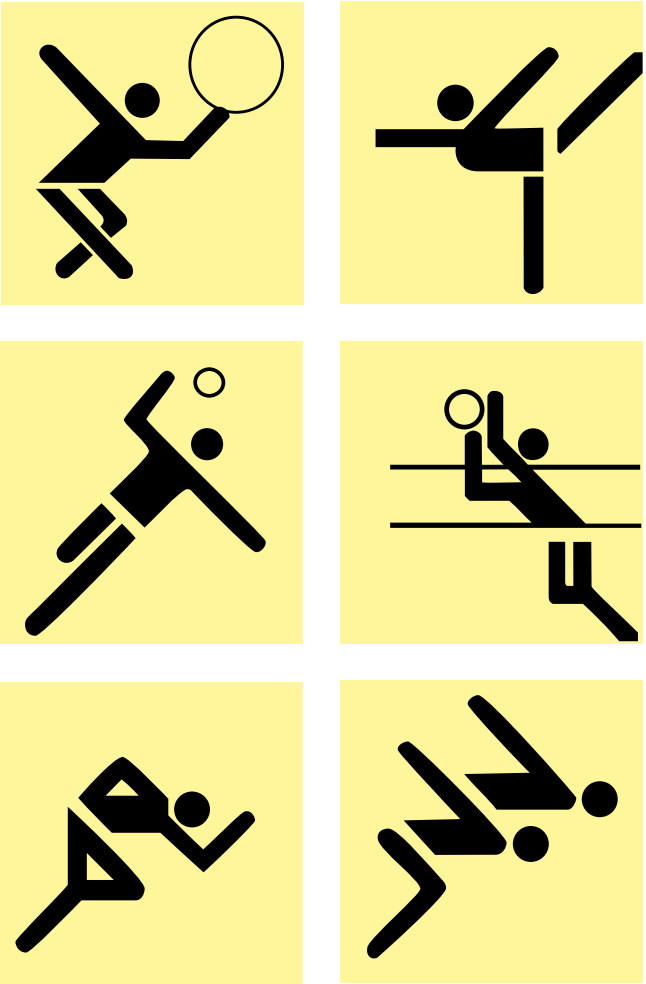


INFO

Fachbereich Sport

Regierungspräsidium Karlsruhe • Abteilung 7 Schule und Bildung

Ausgabe 1/2006 **Heft 27**



Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM KARLSRUHE

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Regierungspräsidium Karlsruhe
Abteilung Schule und Bildung
Fachbereich Sport

ZUSAMMENSTELLUNG UND REDAKTION

Wolfgang Essig
Wolf-Dieter Nagel
Manfred Reuter

DRUCK UND GESTALTUNG

Rüdiger Gössel
Ludwig Roth
Ulla Westermann
Regierungspräsidium Karlsruhe

www.rpk-sport.de

Redaktionsschluss Heft 2/2006 1. Oktober 2006

IM BRENNPUNKT: SPORT- UND BEWEGUNGSERZIEHUNG AN GRUNDSCHULEN

LEITARTIKEL
Zum Einfluss sportlicher Aktivität auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern 4

„Toben macht schlau"!
Erstklässler-Fitnesstage in Baden-Baden und Sinzheim 5

„Fitte Kinder - helle Köpfe", Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt 7

Die Grundschule Langenbrücken - eine Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt 8

„Eine Schule in Bewegung"!
Johannes-Kepler-Grundschule Mannheim 10

Täglicher Frühsport an der Auerbach-Grundschule Horb 11

UNFALLKASSE BADEN-WÜRTTEMBERG
„Fitness in der Grundschule",
ein Forschungsprojekt zum Grundschulsport mit der Universität Karlsruhe 13

AUS DEN SCHULEN
Fitnesstag für die Klassenstufe 5 am
Markgraf-Ludwig-Gymnasium Baden-Baden 15

„Mehr Bewegung an Kindergärten"!
Das Motorikzentrum an der Käthe-Kollwitz-Schule Bruchsal 16

„Sport Pro Gesundheit",
ein Seminarkurs an der Fritz-Erler-Schule Pforzheim 16

DSLV
„Unterrichtsbeispiele für den Schulsport"
eine neue Heftreihe ab April 2006 17

SCHULSPORTRELEVANTE REGELÄNDERUNGEN
Handball und Basketball 19

JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA
Gerätturnen im Umbruch 20

Handball: Drei RPK-Vertreter beim Bundesfinale 20

Bundesfinale Berlin 2006 21

Landesfinale Skilanglauf 21

NEUE REIHE „SPITZENSPORTLER UND SCHULE"
Im Gespräch: Handball-Jungnationalspieler Uwe Gensheimer 22

AKTUELLE INFORMATIONEN
Sicher fallen und FAIR Kämpfen 24

Rugby in der Halle 26

Sportstättenberater an den Regierungspräsidien und Landratsämtern 28

Neue Fachberater für Sport an den Gymnasien 29

PRESSESPIEGEL 30

Zum Einfluss sportlicher Aktivität auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern

Ina Knobloch

Das Thema SPORTLICHE AKTIVITÄT UND KOGNITIVE LEISTUNGEN beschäftigt nicht erst seit kurzem Wissenschaftler verschiedener Forschungsrichtungen. In einer Metaanalyse von 134 Studien können Etnier et al. (1997) einen insgesamt positiven Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und kognitiver Leistung feststellen. Nach der Darstellung neurowissenschaftlicher Befunde werden relevante Querschnitt- und Längsschnittstudien zum Einfluss sportlicher Aktivität auf verschiedene kognitive Fähigkeiten beschrieben.

Erkenntnisse aus der *Neurowissenschaft* zeigen, dass körperliche Aktivität die Vernetzung von Neuronen fördert, was den engen Zusammenhang von Motorik und Intelligenz erklärt (Kubesch, 2002). Diese neuronale Plastizität ist bei Kindern besonders ausgeprägt und kann demzufolge von Bewegung stark beeinflusst werden. Aktuelle Forschungsergebnisse weisen nach, dass durch freiwilliges Sporttreiben neue Nervenzellen im Hippocampus gebildet werden. Diese Gehirnregion ist zusammen mit dem Kortex für Lern- und Gedächtnisleistungen zuständig.

Zum Zusammenhang zwischen dem motorischen und kognitiven Leistungsvermögen wurden einige groß angelegte *Querschnittstudien* durchgeführt. In Kalifornien zeigten sich bei 954.000 untersuchten Schülerinnen und Schülern in verschiedenen Klassenstufen signifikante Korrelationen zwischen Fitness und Schulleistungen. Ähnliche Ergebnisse ergaben sich bei Dwyer et al. (2001). Hier konnten in allen Altersstufen Zusammenhänge zwischen den konditionellen Fähigkeiten und der Schulleistung festgestellt werden. Eine quasi-experimentelle Querschnittstudie zu sportlicher Aktivität und Konzentrationsleistung untersucht, wie sich sportliches Training im Kindesalter auf die Konzentrationsfähigkeit auswirkt (Memmert & Weickgenannt, 2005). Neben dem Einfluss von Musikalität und Fernsehkonsum konnte gezeigt werden, dass sich Kinder mit höherer sportlicher Aktivität besser konzentrieren können als weniger aktive Kinder. Es scheint dabei von Vorteil zu sein, wenn Kinder vielfältige Anforderungen in unterschiedlichen Situationen bewältigen müssen, wie sie vorrangig in Mannschaftssportarten vorzufinden sind.

In verschiedenen *Längsschnittstudien* wurden die Wirkungen von langfristig angelegten Aktivitätsprogrammen auf kognitive Lernleistungen untersucht. Im Rahmen einer Studie von Sallis et al. (1999) konnte gezeigt werden, dass eine Gruppe mit einem gesundheitsorientierten Sportprogramm, das zwei Jahre lang an einer Schule durchgeführt wurde, bessere Leistungen in einem Schulleistungstest erzielt hat als eine Kontrollgruppe, die keinen Sport absolvierte und in der Zeit nur am akademischen Unterricht teilgenommen hat. Auch andere Studien weisen positive Effekte von Sportprogrammen auf Persönlichkeits- und Leistungsmerkmale nach wie beispielsweise das Selbstbewusstsein (Tremblay et al., 2000), die mentale Fitness (Dwyer et al., 1983) sowie die Schulleistungen (Shephard et al., 1984).

Zusammenfassend lassen die vorliegenden Studien den Schluss zu, dass sportliche Aktivität in erster Linie die intelligenzunabhängigen Faktoren der schulischen Leistungen beeinflusst (Roth & Knobloch, 2004). Dazu zählen unter anderem die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsmotivation und das Selbstbewusstsein. Insbesondere vielfältige und variable Bewegungserfahrungen fördern die Leistungsfähigkeit des Gehirns (Beck, 2003). Folglich sind Bewegungspausen, Sportstunden oder andere körperliche Aktivitäten nicht als verschwendete Zeit anzusehen.

Anmerkung der Redaktion:
Die im Text genannten Literaturhinweise sind in der Literaturliste des für den DSLV erstellten, bislang unveröffentlichten, Projektberichts Roth, K. u. Knobloch I. (2004) Körperlich-sportliche Aktivität und kognitives Lernen ISSW, Heidelberg, enthalten.

TOBEN MACHT SCHLAU

Baden-Badener Sportstiftung initiiert und organisiert Fitnesstage für Erstklässler

Hans-Reinhard Scheu

Problemstellung und Zielsetzung

Wie fit sind die Kinder unserer Stadt? Wo gibt es Defizite, Probleme, Fehlentwicklungen? Was können wir tun, um unseren Kindern auf die Sprünge zu helfen?

Antworten auf diese Fragen suchte die „Baden-Badener Sportstiftung Kurt Henn" bereits im ersten Jahr ihres Bestehens. Getreu dem Stiftungsziel, Kinder und Jugendliche zu mehr körperlicher Bewegung zu animieren und bessere Rahmenbedingungen für den Sport zu schaffen, veranstalteten Stiftungsgründer Dr. Mario Henn und sein Vorstandskollege, der Sportjournalist Hans-Reinhard Scheu, in harmonischer Zusammenarbeit mit Kommunen, Regierungspräsidium, Gesundheitsamt, Schulträgern und Schulen vom 4. bis 7. April 2006 in der Südbadischen Sportschule Steinbach die Erstklässler - Fitnesstage.

TOBEN MACHT SCHLAU ist das Fazit einer umfassenden wissenschaftlichen Studie von Prof. Renate Zimmer in Osnabrück, die den Gleichklang von motorischer und intellektueller Entwicklung in der Früherziehung durch Spiel und Sport belegt. TOBEN MACHT SCHLAU bot sich demzufolge als plakativer und attraktiver Titel für den Test an der Nahtstelle zwischen Kindergarten und Schule an, da die veränderte Bewegungswelt der Kinder in Folge reduzierter Spielräume und Entfaltungschancen draußen sowie moderner Indoor-Angebote wie TV, PC und Gameboy zunehmend gesundheitliche Einschränkungen und Schädigungen provoziert.

Ganz bewusst erarbeiteten die Initiatoren unter der Regie von Dr. Ulrike Korsten-Reck (Abteilung Prävention der Sportmedizin/Univerität Freiburg) für die fast 600 Kinder ein Testprogramm, das sich in Form und Inhalt von Bundesjugendspielen unterscheidet.

Nicht die sportliche Leistung in einzelnen Disziplinen stand im Focus der Untersuchungen, sondern der allgemeine Fitnesszustand der Kinder, d. h. Potenzial und Beeinträchtigungen in punkto Motorik und Mobilität, sowie Motivation und Ausdauer.

Ziel der kindgerechten, vielseitigen und kurzweiligen Übungen war es, die koordinativen Fähigkeiten auszuloten, um als Konsequenz der Ergebnisse ggf. im partnerschaftlichen Dreiecksverhältnis zwischen Eltern, Schulen und Sportvereinen mit gezielten Aufbau- und Förderprogrammen Versäumnissen und Defiziten entgegen zu steuern.

Rahmenbedingungen

Von wegen Bürokratismus und Bedenkenträgerei! Alle Verantwortlichen und Betroffenen spielten vom ersten Orientierungsgespräch bis zum letzten Testmodul begeistert mit. Der „Pioniergeist", erstmals in einem überschaubaren Raum, nämlich Baden-Baden und Sinzheim, ausnahmslos alle Kinder einer Jahrgangsstufe erfassen und testen zu können, förderte eine zügige, konstruktive und erfolgreiche Zusammenarbeit, die Schule machen sollte. Frühzeitig wurden Stadtverwaltung und Gesundheitsamt, Schulbehörden und Schulleitungen in die Planungen einbezogen, Lehrer und Eltern informiert, so dass missliche und misstrauische Widerstände ausblieben.

In einem Ergänzungsschreiben zum ausführlichen Infobrief an die Eltern stellte sich Schulamtsleiter Joachim Heineke expressis verbis dankbar hinter die Aktion, erklärte sie zur „außerunterrichtlichen schulischen Maßnahme" und sicherte den Erziehungsberechtigten den Datenschutz zu. Veröffentlicht werden in der Tat nur pauschale Ergebnisse und Erkenntnisse; alle individuellen Daten werden selbstverständlich anonym behandelt, d. h. nur an die zuständigen Personen weitergegeben.

Bereits im Vorfeld der Fitnesstage hatten alle Beteiligten einen Fragebogen auszufüllen, der Fakten zur Alltags-, Freizeit- und Vereinsaktivität der Kinder erfasste. Beim Test selbst trug jedes Kind zur Eintragung der Modulergebnisse einen farblich nach Schulklassen unterschiedenen DIN A5 Pappbogen an einem schicken Lanyard mit dem Aufdruck TOBEN MACHT SCHLAU um den Hals. Zudem erhielt jeder Erstklässler ein weißes T-Shirt - mit analogem Farbaufdruck zum Protokollbogen - als „Erkennungstrikot" und Erinnerungsstück.

Für den Test stellte die Südbadische Sportschule Steinbach an allen vier Tagen eine Dreifeldhalle zur Verfügung, so dass der Übungsparcours nur einmal auf- und am Ende abgebaut wurde. Als es am zweiten Testtag bei gerade mal 4 Grad plus in Strömen regnete, wurde kurzfristig sogar eine zweite Halle „freigeschaufelt", um die Kinder beim Ausdauerlauf keinerlei gesundheitlichen Risiken auszusetzen.

Dank der großzügigen Unterstützung durch die Volksbank Baden-Baden / Rastatt, die Firma Büro Höll (Schulbedarf), die Unfallkasse Baden-Württemberg, die AOK Gesundheitskasse und die Sportschule Steinbach entstanden we-

der den Schulen noch den Eltern Kosten; auch die bewusst gesunde Verpflegung – Obst, Mineralwasser und Haferkekse – wurde kostenfrei angeboten.
Den spielerischen Charakter der Aktion – weg vom Testgedanken hin zum Erlebnisspaß – förderte ein Sinnesparcours sowie ein leibhaftiger Zauberer, der mit allerlei Tricks auch die Ängstlicheren auf die gute Sache einschwor.

Inhalt und Ablauf

Der Fitnesstest war in vier Abschnitte gegliedert:

1. Medizinische Testung: Größe, Gewicht, Hautfaltendicke und Erscheinungsbild (letztere Untersuchungen räumlich abgetrennt)
2. Motorische Testung
   - Rumpfbeuge
   - Einbeinstand
   - Rückwärtsbalancieren
   - Liegestütz
   - Seitliches Hin- und Herspringen,
   - Standweitsprung
   - 20 m-Sprint
   - 6 Minutenlauf

Die Übungsmodule wurden vorher nicht bekannt gemacht, um zu verhindern, dass das Leistungsbild durch (unterschiedliche) Vorbereitung verzerrt wird. Lediglich der Ausdauerlauf konnte vorher geübt werden, damit die Kinder zur Einteilung ihrer Kräfte ein Gefühl für die 6-Minuten entwickeln konnten.
Alle Klassen erhielten frühzeitig ihren „Einsatzplan" inklusive der günstigsten Busverbindungen, um pünktliches Erscheinen und reibungslosen Ablauf (150 Kinder pro Vormittag!) zu gewährleisten. Jede Klasse wurde von zwei Personen begleitet.
Ein minutiös ausgearbeiteter Stufenplan (1/2 Stunde pro Etappe), verbunden mit Rotation der Kleingruppen innerhalb der Testabschnitte, ermöglichte eine gewissenhafte und doch zügige Abwicklung. Alle Kinder wurden, ggf. durch „Vormachen" der Übungen seitens der Helfer ausreichend eingewiesen, nicht aber durch aktive Hilfestellung unterstützt, um Chancengleichheit für veritable Ergebnisse zu erzielen.
Die medizinische Testung oblag dem Team der Mediziner und Sportwissenschaftler aus Freiburg, alle anderen Übungsmodule waren unter Leitung eines Supervisors von jeweils zwei Helfern (Anleitung und Protokollierung) besetzt. In „tausend Telefonaten" hatte Projektleiter H.-R. Scheu über 50 freiwillige Helfer angeworben, die sich mit Hingabe und Freude an allen vier Vormittagen kostenlos in den Dienst der guten Sache stellten und die Kinder liebevoll und engagiert wie ihre eigenen betreuten.

Erste Erkenntnisse und Ergebnisse

Die Teilnahmequote lag trotz einer partiellen Infektionswelle während der Testwoche bei knapp 95%. Die Kinder waren ausnahmslos mit Leidenschaft bei der Sache. Berührungsängste wurden (s.o.) schnell *hinweggezaubert*, Disziplin und Motivation waren ob der Spannung und Konzentration in der Bewältigung ungewohnter und reizvoller Aufgaben weit über Erwarten gut und das Rote Kreuz brauchte in 20 Teststunden ganze zwei Pflaster!
Erfreulich auch das Medieninteresse: SWR-Landesschau und RTV Karlsruhe berichteten im Fernsehen, SWR 4 und Hitradio im Hörfunk und das Badische Tagblatt widmete dem Test eine ganze Seite sowie das Titelfoto.
Zahlreiche Gäste aus Sport und Politik machten sich vor Ort ein Bild vom Erstklässlertest. Gundolf Fleischer, der Präsident des Badischen Sportbundes Freiburg, sprach von einer „sehr gelungenen Aktion, die Vorbildfunktion für landesweite Nachahmung" besitze.

Eine erste unvollständige Auswertung der Daten ergibt, dass ca. 13% der Erstklässler übergewichtig bzw. adipös sind; das sind zwar weniger als im Bundesdurchschnitt, aber doch immerhin 70 auffällige Kinder, bei denen Bewegungsverhalten und Essgewohnheiten zu korrigieren sind, weshalb die Eltern der Kinder umgehend von der medizinischen Leiterin Dr. Korsten-Reck informiert werden.
Von den Testmodulen wurden bislang zwei ausgewertet: Die durchschnittlichen Ausdauer-Resultate (6 Minutenlauf) sind besser als die Mittelwerte im 20 m-Sprint.
Bis zu den Sommerferien sollen alle Ergebnisse vorliegen. Das Interesse ist groß; die Eltern warten genau wie die Wissenschaftler gespannt auf das Gesamtergebnis und die Einzeldaten.
Generell registrierten die Verantwortlichen drei Trends:

1. Die Kinder aus Baden-Baden und Sinzheim sind „besser drauf" als der Durchschnitt der Altersgenossen in Deutschland.
2. Die Bandbreite, die Unterschiede von fit bis problematisch ist allerdings riesengroß.
3. Jene Erstklässler, die einem Sportverein angehören, sind meist konzentrierter, wacher, bewegungsfreudiger und leistungsstärker als Kinder ohne sportliche Betätigung bzw. Anleitung.

Folgemaßnahmen

Der Fitnesstest bringt zwar in seinen Globalaussagen eine wertvolle Standortbestimmung für Wissenschaft und (Schul-)Behörden, dient aber vorrangig als Basis für notwendige Anschlussmaßnahmen, die gezielt Defiziten begegnen:

1. Eltern-Info in jedem Einzelfall, u. a. Sofortmaßnahmen für deutlich auffällige Kinder.
2. Im Verbund mit dem Landessportbund Freiburg, Schulbehörden und Kommunen Fortbildung der fachfremd im Sport unterrichtenden Lehrkräfte (noch vor den Sommerferien).
3. Angebot einer zusätzlichen Sport- und Bewegungsstunde (mindestens ein Jahr lang an einem Nachmittag pro Woche) unter Leitung ausgebildeter Übungsleiter.
4. Anregung an alle Eltern, ihre Kinder je nach Talent und Neigung in einen Sportverein zu schicken. Sportstiftung und Bürgerstiftung Baden-Baden verteilen Vereinsführer.
5. Gegentest in der vierten Grundschulklasse, um die Entwicklung der Kinder (in Folge der Anregungen und Angebote) zu überprüfen.

Fazit des Erstklässlertests
TOBEN MACHT SCHLAU

Die Initiatoren, Verantwortlichen und Mediziner waren mit Resonanz und Ablauf der Testtage sehr zufrieden. Auch die Eltern und Pädagogen gaben ein positives Feedback.
Das Wichtigste aber: TOBEN MACHT SCHLAU hat den Kindern großen Spaß gemacht, alle haben mit Freude und Ehrgeiz auf unbekanntem Terrain ihre Möglichkeiten ausgelotet. Wer die Klassen fröhlich und zufrieden davonziehen sah, weiß, das war mehr als ein unterrichtsfreier Tag.
Bleibt zu hoffen, dass der allgemeinen Euphorie jene Taten folgen, die der Fitnesstest provozieren sollte, nämlich die tägliche Umsetzung des Mottos der Baden-Badener Sportstiftung

Sitzen bleiben ist doof, Bewegung ist cool.

Fitte Kinder - Helle Köpfe

Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

Ingeborg Henninger

In Deutschland haben die Zivilisationskrankheiten in den letzten Jahren bereits bei Kindern und Jugendlichen bedrohliche Ausmaße angenommen. Übergewicht und Bewegungsmangel zeigen ihre Auswirkungen nicht nur in Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems; speziell der Bewegungsmangel ist wohl auch verantwortlich für einen Mangel an Sozialverhalten und eine zunehmende Bereitschaft, auf Konflikte mit Gewalt zu reagieren.

Gesundheitliche Folgen von Bewegungsmangel

- **Immer mehr übergewichtige Kinder**
  Von 1980 bis heute hat sich die Zahl der übergewichtigen Kinder um etwa 30% erhöht.
- **Motorische Leistungsfähigkeit nimmt ab**
  Verschlechterung in den vergangenen Jahren um ca. 10%
- **Unfallhäufigkeit nimmt zu**
  In einer repräsentativen Befragung von 1500 Grundschulkindern hatten bereits 22% einen Unfall.
- **Zunahme von psychosomatischen und bewegungsmangelbedingten gesundheitlichen Beschwerden**
- **60% klagen über Kopfschmerzen**
- **50% haben Konzentrationsschwierigkeiten**
- **40% haben Rückenschmerzen**

(Quelle: Bös, Opper & Woll, 2002)

Mit mehr Bewegung im Kindergarten und in der Grundschule soll diesen Problemen entgegen gewirkt werden. Die tägliche Sportstunde wäre wohl die optimale Lösung, zumindest eine tägliche Bewegungszeit ist Ziel des Projektes „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt"(GSB), das im Rahmen der Schulsportoffensive Baden-Württemberg und der darin enthaltenen Weiterentwicklung einer „sport- und bewegungsfreundlichen Schule" entwickelt wurde.

Seit 2002 hat das Ministerium versucht, Grundschulen zu motivieren, sich für das Modell GSB zu entscheiden und bereits 2003 konnten viele Schulen im Europapark Rust das Zertifikat entgegen nehmen. Bei dieser Gelegenheit konnte auch Prof. Dr. Dr. Spitzer (Universität Ulm) mit seinem Vortrag „Bewegung und Lernen" noch einmal ganz deutlich aufzeigen, dass und warum Sport und Bewegung nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist wichtig sind.

Eckpunkte der Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt sind:

- zusätzlicher Sportunterricht und Sport AGs
- zusätzliche tägliche Bewegungszeit
- bewegungsorientierte Gestaltung der übrigen Unterrichtsfächer (Rhythmisierung des Schulalltags, bewegtes Lernen)
- bewegungsfreundliche Gestaltung der Pausenzeiten und des Schulgeländes
- außerschulische Spiel- und Sportangebote (auch im Rahmen der Kooperation Schule und Verein), Wettkämpfe (z.B. Jugend trainiert für Olympia), Sporttage und Spielfeste
- Bewegung, Spiel und Sport als zentraler Bestandteil des Schulprogramms

An Grund- und Hauptschulen ist dieses Aufgabenfeld eine ideale Einsatzmöglichkeit für Schulsportmentoren.

Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt im Regierungspräsidium Karlsruhe

Zur Zeit gibt es in Baden-Württemberg ca. 350 Grundschulen mit dem Zertifikat „Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt". Davon entfallen auf den Bereich des Regierungspräsidiums Karlsruhe ca. 70 Schulen.
Ziel des Ministeriums ist es, die Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt flächendeckend einzuführen - ein wünschenswertes Ziel für all unsere Grundschüler.
Im Folgenden werden sich Grundschulen aus dem RPK vorstellen, die dieses Modell praktizieren. Jeder dieser Schulen ist es auf ihre Weise gelungen für ihre Schülerinnen und Schüler einen bewegten und freudvollen Schulalltag zu finden.
Die Verfasser bzw. die Schulen geben gern Antwort auf Fragen, die in dem jeweiligen Artikel nicht beantwortet wurden.
Auch die Regionalteams Sport an den Schulämtern und Landratsämtern stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Grundschule Langenbrücken

eine Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

Rita Bellm

Rahmenbedingungen

Die GS Langenbrücken liegt im ländlichen Raum und wird z. Zt. von 366 Schülern besucht.
Der von Schulgebäuden, Lehrschwimmbecken, Schulturnhalle und Parkanlage umgrenzte Schulhof – abgeschirmt von Verkehr und anderen störenden Einflüssen – bietet der Schule günstige Voraussetzungen für Bewegungseinheiten. Nicht nur der Schulhof bietet Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Sport, sondern auch situativ günstige Gegebenheiten vor Ort. So befinden sich die Schulturnhalle, das Lehrschwimmbecken und eine Parkanlage in Hanglage unmittelbar auf dem Schulgelände. Aber auch die Schulgebäude an sich bieten Raum für Bewegungseinheiten (Pausenhalle, große Klassenzimmer, Foyers, Flure u.a.).
Somit sind die Voraussetzungen für die Sportprofilierung gegeben. Gleichzeitig haben wir die Jahrgangsmischung in den Eingangsklassen, die eine verstärkte Rhythmisierung des Schultages fordert.

Leitideen und Schwerpunkte

Durch unser Schulkonzept der *Bewegten Schule* gliedern wir sowohl das gesamte Schuljahresgeschehen als auch den Schulalltag.
Deshalb haben wir an unserer Schule viele Möglichkeiten gefunden, dass all unsere Kinder in außerunterrichtlichen Bewegungsangeboten, die über das gesamte Schuljahr verteilt sind, eingebunden werden.

Aktionen und Aktivitäten

Bei den Sommerbundesjugendspielen wetteifern die Schüler in den klassischen Disziplinen Sprint, Lauf, Wurf und Sprung. Ergänzend dazu finden noch Klassenspiele und –wettkämpfe statt, z. B. Tauziehen, Ball- und Laufspiele.

Beim alljährlichen Hallensporttag können sich die Schüler innerhalb einer Bewegungslandschaft betätigen. Hier kommen am Boden, an Großgeräten und in der natürlichen Umgebung Grundformen der Bewegung zum Einsatz. Nach Herzenslust können die Kinder rutschen, klettern, drehen, rollen, gleiten und schaukeln. Ebenso können sie sich an Kleingeräten wie Bällen, Luftballons, Tüchern, Reifen, Keulen, Pedalos und Rollbrettern ausleben und so mit dem eigenen Körper, mit Materialien, Objekten und Kleingeräten ihre individuellen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten erweitern.

Weitere Höhepunkte im Schuljahr sind die Faschingsveranstaltung und die Abschlussfeier der Viertklässler in der Turnhalle mit Tanz und Spiel.

Beim Aktionstag, der im Sommer stattfindet, wählen die Kinder aus vielen Angeboten ihre Lieblingssportarten und -beschäftigungen. Zusammen mit den betreuenden Lehrkräften bzw. den Übungsleitern führen sie die jeweilige Aktion aus. Durch die enge Zusammenarbeit mit ehrenamtlichen Mitarbeitern und Eltern ergibt sich eine breite Palette an Angeboten: Tischtennis, Tennis, Fußball, Voltigieren, Klettern, Inlinern, Biken, Wandern, Walken, Laufen, Schwimmen, Turnen, Tanzen, Bewegungsspiele u. a.

Regelmäßige Wandertage, Fahrradausflüge, Lerngänge, Schullandheimaufenthalte, Fahrradturniere u.a. unterstützen den Bewegungsgedanken.

Alljährlich wird über zwei Tage in der Turnhalle eine Bewegungslandschaft aufgebaut. Gemäß eines entsprechenden Mottos: Dschungellandschaft, Planetenerkundung, Winterolympiade u. ä. erweitern hier die Schüler ihr individuelles Bewegungsrepertoire.

Zusätzlicher Sportunterricht

An unserer Schule wird für jede Klassenstufe (Eingangsstufe jahrgangsgemischt) eine freiwillige 4. Sportstunde angeboten, die von einem Großteil der Schüler regelmäßig besucht wird.
Eine weitere Stunde, die sogenannte Ballspielstunde, wird in Kooperation mit dem Badischen Handballverband angeboten.

Sportangebote durch Kooperation mit Sportvereinen

Mit dem Turnverein und dem Tennisclub besteht eine jahrelange Kooperation, innerhalb derer die Schüler am Nachmittag bzw. Samstagvormittag in diesen Sportarten ausgebildet werden. In diesem Zusammenhang beteiligen wir uns regelmäßig am Wettbewerb JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA im Gerätturnen.

Umgestaltung des Schulhofes

In den letzten Jahren wurde unser Schulhof umgestaltet. Dadurch haben unsere Schüler vor und nach dem Unterricht sowie in den Pausen zusätzliche Möglichkeiten, ihr Bewegungsspektrum zu erweitern. Folgendes wurde eingerichtet: Basketballkorb, Steinelandschaft zum Klettern, Kletterwand, Klettergerüst, Riesenrutsche, Kletterlandschaft aus Baumstämmen, Tischtennisplatten, Baumhaus, Wackelsteg, Weidenhütten, Hüpfspiele. Ein Klettertier ist in Planung.

Ausgabe von Sport- und Spielgeräten in der großen Pause

Hier haben die Schüler die Möglichkeit, Spielgeräte wie Seile, Frisbees, Bälle, Stelzen, Wurfspiele, Reifen u.a. auszuleihen und sie nach der Pause wieder zurückzugeben. Die vierten Klassen organisieren zusammen mit ihren Klassenlehrern die Ausleihung, Verwaltung und Pflege der Geräte.

Bewegungspausen, bewegter Unterricht

Neben dieser Palette an sportlichen Aktionen und Aktivitäten werden an unserer Schule zusätzliche Bewegungseinheiten in den täglichen Unterrichtsvormittag integriert. Diese finden im Klassenzimmer, auf den Fluren, in der Pausenhalle oder auf dem Schulhof statt. Dadurch wird der Vormittag für die Schüler in dieser Rhythmisierung abwechslungsreicher und interessanter. Die Entscheidung liegt im Ermessen der Lehrkraft bezüglich Angebot und Einsatz. Hier kann zwischen freien und gelenkten Bewegungspausen und dem bewegten Unterricht unterschieden werden.
Im Gegensatz zu den gelenkten Bewegungspausen, bei denen die Schüler die Bewegungsabläufe vorgegeben bekommen, stehen die freien Bewegungspausen, in denen die Schüler selbständig Bewegungsangebote nutzen können. Beim bewegten Unterricht werden Bewegungselemente mit dem zu behandelnden Lehrstoff verknüpft und somit eine Intensivierung des Lernens erreicht.

An dieser Stelle ist auch das *„Bewegte Sitzen"* anzuführen. Dazu haben wir an unserer Schule für alle Klassen kindgerechtes Schulmobiliar angeschafft. Außerdem befinden sich in allen Klassenzimmern Sitzbälle, die von Schülern abwechselnd benutzt werden. Den Schülern ist es auch erlaubt, verschiedene Sitzpositionen einzunehmen, um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen.

Den aktiven Bewegungspausen stehen Stille- und Entspannungsübungen gegenüber, da Phasen der Bewegung in Abwechslung mit Phasen der Ruhe erfolgen sollten.
Wir sind überzeugt, mit unserer Konzeption auf dem richtigen Weg zu sein. Deshalb möchten wir die Lehrkräfte der Schulen dazu ermutigen, entsprechend der Gegebenheiten vor Ort zu versuchen, dem Bewegungsmangel von Kindern entgegenzuwirken, denn damit leisten sie einen wichtigen Beitrag nicht nur zu einer altersgemäßen Gesundheitserziehung, sondern gleichzeitig zur Persönlichkeitsentwicklung der Kinder.

Eine Schule in Bewegung

Johannes-Kepler-Grundschule Mannheim

Katrin Thierfelder

Leitgedanken

Sport gehört oft zu den Lieblingsfächern der Schüler, denn sie wollen sich bewegen, weil sie sich gern bewegen. Gleichzeitig bildet Bewegung ein stabiles Fundament für ein erfolgreiches Lernen und beugt gesundheitlichen Problemen vor.
Diese Erkenntnis ist eine wichtige Grundlage der Gestaltung unseres Schulvormittags.

Die Johannes-Kepler-Grundschule liegt in der Innenstadt von Mannheim, einem Umfeld, welches den Schülern wenig Bewegungsmöglichkeiten bietet. So können wir immer mehr gesundheitliche und körperliche Mängel und Schäden beobachten. Die Lehrerinnen und Lehrer unserer Schule haben es sich zur Aufgabe gemacht, dem entgegenzuwirken, indem wir allen Schülern ein breit gefächertes Spektrum von Bewegungsmöglichkeiten anbieten.
2003 wurde unsere Schule mit dem *Zertifikat* **Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt** ausgezeichnet. Es ist uns ein Anliegen, immer wieder neue Anreize für unsere Schüler zu schaffen und unsere Angebote sportlicher Aktivitäten zu erweitern.

Sportliche Aktivitäten und Angebote

Kinder, die sehr früh am Morgen in der Schule sind, haben bereits vor dem Unterricht die Möglichkeit, sich in einem unserer Gymnastikräume mit Kleingeräten zu bewegen oder zu tanzen.
Anschließend gehen sie in ihre Klassen. Alle beginnen mit einem Bewegungslied als Begrüßung und stimmen sich auf den Tag ein.
Während des rhythmisierten Schulvormittages werden täglich immer wieder Bewegungsspiele durchgeführt, um wieder fit und munter zu werden. So wird Sprache mit Bewegung verknüpft, indem zum Beispiel Gedichte szenisch nachgestellt, Diktate in Form von Laufdiktaten geübt werden oder Sprechreime auch in der Körpersprache *Bewegung* Ausdruck finden. Um allen Kollegen ein Repertoire an Bewegungsspielen und -liedern in die Hand zu geben, gestalteten wir einen Pädagogischen Tag mit diesen Themeninhalten.
In unserer bewegten Hofpause stehen den Schülern Spielgeräte zur Verfügung, die bei schlechtem Wetter auch in den Gängen oder im Klassenzimmer benutzt werden können. Jede Klasse besitzt eine eigene Spielekiste, mit der die Schüler verantwortungsvoll umgehen. Der Schulhof ist in verschiedene Zonen eingeteilt. Die Schüler wissen, wo sie zum Beispiel Fußball spielen können oder einfach nur über den Schulhof bummeln. Ein Sinnesparcours, ein Klettergerüst und eine Tischtennisplatte werden gern von ihnen angenommen und bieten durch ihren Aufforderungscharakter vielfältige Bewegungsmöglichkeiten.

In der 3. Klasse nehmen alle Schüler am Schwimmunterricht und in der 4. Klasse am Eislaufunterricht teil. Dazu werden vom Förderverein unserer Schule Schlittschuhe zur Verfügung gestellt.
Alle 4. Klassen nehmen an den Bundesjugendspielen teil.

Regelmäßige AG-Angebote werden gern von unseren Schülern genutzt z.B. Karate, Fußball, Tanz oder Handball. Die Handball AG findet in Kooperation mit dem PSV Mannheim statt, das heißt,

die Schüler werden von einem Handballtrainer des PSV in unserer Turnhalle im Anschluss an den Unterricht trainiert. Sie nehmen auch an Turnieren teil und zeigen dabei ein großes Engagement.

Zweimal im Schuljahr findet an unserer Schule eine Gesundheitswoche statt. Dafür versuchen wir auch immer wieder Kooperationspartner zu gewinnen. In diesem Schuljahr starteten die ersten Klassen in Zusammenarbeit mit der MVV Mannheim das Projekt TRINK DICH FIT MIT LUISE. Dazu erhielten die Schüler einen eigenen Wasserbecher und erforschten 3 Wochen lang die Auswirkung des *Wassertrinkens* auf ihr Lernverhalten. Sie erkannten, wie munter uns ein Schluck Wasser aus dem Wasserhahn wieder werden lässt. Die Schüler der ersten Klassen gehen nun während der Unterrichtszeit zum Wasserhahn und trinken einen Schluck Wasser, ohne dass es den Unterrichtsprozess stört. Kollegen anderer Klassenstufen haben dieses Projekt ohne Kooperationspartner durchgeführt.
Höhepunkt unseres diesjährigen Projekts im Rahmen der Gesundheits- und Bewegungserziehung, war eine gemeinsame Gymnastikeinlage aller Klassen auf dem Pausenhof. Alle Klassen sangen gemeinsam bekannte Bewegungslieder und hatten sehr viel Freude daran.

In jedem Schuljahr findet in unserer Schule eine Sportwoche statt, die unter einem bestimmten Motto steht; wie etwa 2005: *Läufer, Werfer, Springer – wir sind alle Gewinner*. Alle Klassen hatten täglich 2-3 Stunden Sport. Dazu wurden die Turnhalle, der Schulhof, der angrenzende Bolzplatz und die Gymnastikräume genutzt. Eltern aus allen Klassen unterstützten die Kinder und Kollegen. Klassische und alternative Sportgeräte wie Fahrradreifen, Bananenkartons, Styroporplatten kamen zum Einsatz. So bastelten sich alle Schüler einen Schleuderball aus Mülltüten und Zeitungspapier, den sie immer wieder zum Einsatz brachten und der ihnen auch am Nachmittag zur Verfügung stand. Höhepunkt bildete ein abschließender Klassenwettkampf auf dem Sportplatz des Sportvereins 1846 Mannheim. Bevor die Klassen an ihre Stationen gingen, begannen alle Schüler mit einer gemeinsamen Gymnastik. Die einzelnen Stationen waren auch an diesem Tag eine Kombination aus klassischen und alternativen Sportarten. Selbstverständlich kam auch der selbst gebastelte Schleuderball zum Einsatz. Den Abschluss bildete eine Siegerehrung, bei der jede Klasse eine Klassenurkunde erhielt. So gab es keine Verlierer, sondern nur Gewinner und alle Kinder hatten sichtlich viel Spaß dabei.

In den Jahren der Olympischen Spiele gibt es bei uns eine Schul-Olympiade. Die Winterolympiade findet in der Turnhalle statt. Die Kinder sitzen dann zum Beispiel in einem Bob, einer Bananenkiste auf Rädern, laufen Ski auf Teppichfließen oder rutschen als Skispringer auf Teppichfließen von der Bank. Höhepunkt der Veranstaltung ist eine „klassische“ Siegerehrung.

Alle Aktionen und Bewegungsmöglichkeiten werden von den Schülern gern angenommen und mit Freude umgesetzt. Wir planen unsere Bewegungsangebote zu erweitern und Kooperationspartner für unsere Schule zu gewinnen, um allen Schülerinnen und Schülern noch mehr Bewegungsmöglichkeiten innerhalb und außerhalb des Unterrichts anbieten zu können. Wir verstehen unsere Schule als eine SCHULE IN BEWEGUNG*!*

Täglicher Frühsport -an der Auerbach-Grundschule

Birgit Kipp und Ute Lipp

Körperliche Bewegung muss im Schulalltag eine deutlich größere Rolle spielen, ja ohne Bewegung ist Lernen kaum möglich.“

Dieser Leitgedanke hat das Sportlehrerteam der Berthold-Auerbach-Grundschule Horb-Nordstetten dazu bewogen, sich im Jahre 2002 für das Projekt „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ zu bewerben.

Hindernislauf

Im Oktober 2003 wurde unsere Grundschule zertifiziert.
Mit der Zertifizierung hat sich unsere Grundschule verpflichtet:

- dauerhaft die Bewegungszeiten durch ein verstärktes Sportangebot auszuweiten,
- zusätzliche Bewegungsangebote anzubieten,
- die tägliche Bewegungszeit für alle Schülerinnen und Schüler zu ermöglichen,
- neue Bewegungsräume zu schaffen oder, wenn vorhanden, diese umzugestalten.

Neue Bewegungszeiten haben wir geschaffen, in dem für alle Schüler jeden Morgen von 7.15 Uhr bis 7.30 Uhr Frühsport angeboten wird. Die Schüler werden in dieser Zeit von Sportlehrern betreut, die ihnen ein wechselndes Bewegungsprogramm anbieten.

Die große Pause ist ausschließlich zur Bewegung da. In dieser Zeit haben die Schüler die Möglichkeit Fußball, Basketball oder Tischtennis zu spielen. Es stehen genügend Spielkisten mit kleinen Bällen, Seilen, Gummitwist und Stelzen zur Verfügung.

Der Tennisclub, der Reitverein und der Bouleclub pflegen schon seit Jahren eine Kooperation mit unserer Schule.

Jedes Schuljahr nehmen unsere Schüler an folgen Schulsportwettbewerben im Rahmen von JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA teil:

- Tischtennis
- Kleinfeldtennis
- Schwimmen
- Fußball
- Leichtathletik

Darüber hinaus werden die Bundesjugendspiele in Leichtathletik für die Klassen 2 - 4 ausgerichtet. Die Klassen 1 machen einen Spiel- und Sporttag und das Deutsche Sportabzeichen in der Leichtathletik wird jedes Schuljahr abgenommen.

Die tägliche Bewegungszeit innerhalb des Unterrichts kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Einmal in der Woche wird eine Bewegungslandschaft, unter einem bestimmten Thema, in der Turnhalle aufgebaut und bleibt den ganzen Morgen stehen.

Seit Juli 2003 werden alle unsere Schüler durch das am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Karlsruhe entwickelte Testsystem für Kinder KATS-K-Testmanual überprüft.
Den Schülern, die bei diesem Test recht schwach abgeschnitten haben, wird eine zusätzliche Fitnessstunde angeboten.
Am Ende des 1. Schulhalbjahres werden die Erstklässler und die bisherigen Teilnehmer der Fitnessstunde getestet. Nach diesem Test wird die Gruppe neu zusammengestellt. Zum Leidwesen aller bisherigen Teilnehmer müssen sie zum Teil nach einem halben Jahr Förderung die Gruppe wieder verlassen. In der letzten Schulwoche werden alle Fitnessstundenteilnehmer und diejenigen, die beim Frühjahrstest nicht dabei waren, wieder getestet. Danach erfolgt die Gruppeneinteilung für das neue Schuljahr. Die Teilnahme an der Fitnessstunde ist freiwillig.
Ab dem neuen Schuljahr wird mit den zukünftigen Erstklässlern im Rahmen der Kooperation Grundschule-Kindergarten ein Kindergartentest durchgeführt. Ziel ist, diese Kinder, unter Anleitung der Kooperationslehrerin Birgit Kipp, bereits im letzten Kindergartenjahr im sportlichen Bereich zu fördern.

Ein großes Projekt hat unsere Schule in diesem Schuljahr in Angriff genommen. Zusammen mit einem ortsansässigen Physiotherapeuten wollen wir einen Fitnessparcours an der Schule bauen.

Für weitere Fragen zum Thema „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ stehen die Autorinnen gerne zur Verfügung.

Einbeinstand auf einer T-Schiene

Fitness in der Grundschule

Ein Forschungsprojekt der Unfallkasse Baden-Württemberg und der Universität Karlsruhe zur körperlichen Fitness von Grundschulkindern

Hans-Joachim Wachter

„Unsere Schülerinnen und Schüler werden immer ungeschickter und leistungsschwächer!"
„Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten meiner Erstklässler im Sportunterricht werden zunehmend schlechter. Was ich noch vor wenigen Jahren als gegeben voraussetzen konnte, muss ich heute erst mühsam erarbeiten!"
Solche oder ähnliche Aussagen und Einschätzungen von Lehrkräften in Grundschulen sind vermehrt zu hören.
Handelt es sich hierbei lediglich um subjektive Eindrücke oder haben gesellschaftliche und schulpolitische Entwicklungen der letzten Jahre tatsächlich dazu geführt, dass bereits bei Grundschülern vermehrt Bewegungs- und Leistungsmängel und in der Folge davon gesundheitliche Risiken auftreten?
Um solche oder ähnliche Fragen zu beantworten, vorhandene Entwicklungstendenzen aufzuzeigen und gegebenenfalls erforderliche Interventionsstrategien zu entwickeln, haben insgesamt acht gesetzliche Unfallversicherungsträger unter der Federführung der Unfallkasse Baden-Württemberg und der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Klaus Bös vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe ein Forschungsprojekt zum Thema „Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung, Fitness und Gesundheit in der Grundschule" - kurz: *Fitness in der Grundschule* initiiert.

Ziele des Forschungsprojektes

Die Zielsetzung des Projektes war dreigeteilt. Zum einen ging es darum, aktuelle Daten zum Ist-Zustand der Motorik von Grundschülern auf einer breiten Basis zu gewinnen und mittels vorhandener Vergleichsdaten früherer Jahre Entwicklungsverläufe und Veränderungen zu ermitteln. In einem zweiten Schritt sollte ein einfaches Verfahren für Motoriktests für Grundschüler entwickelt werden. Das wichtigste Ziel stellte jedoch die Konzeption von Interventionsstrategien, Maßnahmen und praxisnahen Handlungshilfen dar, die von Sportlehrerinnen und Sportlehrern im alltäglichen Unterricht genutzt werden kann.

Projektablauf

Testübung:
Koordination unter Zeitdruck - Hindernislauf

1. Entwicklung und Überprüfung von Methoden zur Erfassung von Aktivität, Haltung und Fitness bei Grundschülern

2. Hauptuntersuchung in insgesamt sechs Bundesländern (davon zwei ost- und vier westdeutsche Bundesländer) und verschiedenen Regionalräumen (Stadt, Land)
   Gesamtstichprobe: 1442 Grundschulkinder der Klassen 1-4 (insgesamt 66 Klassen in 33 Grundschulen)

3. Entwicklung eines Testmanuals (Handbuch zu Motoriktests für Grundschüler)

4. Gesamtauswertung des Datenmaterials - Endbericht

5. Entwicklung einer Lehrerhandreichung „Fitness in der Grundschule – Leitfaden Praxis"
   Konzeption und Durchführung von Fortbildungsmaßnahmen (Modelllehrgänge „Fitness in der Grundschule" für Lehrkräfte an Grundschulen).

Untersuchungsergebnisse

Testaufgabe	Jungen	Mädchen
6-Minuten-Lauf	-2%	-1%
Medizinballstoßen	+3%	+6%
Standweitsprung	-9%	-15%
20-m-Lauf	-2%	-1%
Hindernislauf	-3%	-4%
Zielwerfen	-3%	+7%

Tabelle zeigt:
Zusammenfassender Vergleich ausgewählter Testaufgaben „früher/heute"
(- bedeutet Verschlechterung, + bedeutet Verbesserung)

Der Vergleich des Fitnesszustandes heutiger Grundschüler mit Fitnesswerten früherer Generationen zeigt in einzelnen motorischen Fertigkeitsbereichen zum Teil beunruhigende Veränderungen.

So verschlechterte sich beispielsweise das Koordinations- und Gleichgewichtsvermögen (Testübungen: Hindernislauf, Zielwerfen u.a.) innerhalb von fünfzehn Jahren um durchschnittlich 4%, die Schnellkraft sogar um durchschnittlich 12% (Testübung: Standweitsprung u.a.).

Diese mangelnde Fitness wirkt sich u.a. negativ auf das Unfallgeschehen im Schulsport aus. So nehmen beispielsweise die Stolper- und Sturzunfälle durch unzureichende Bewegungserfahrungen oder Ungeschicklichkeit zu, gleichzeitig nimmt die Verkehrssicherheit ab. Hiervon besonders betroffen sind Schülerinnen und Schüler in sozialen Brennpunktgebieten und Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.

Interventionsmaßnahme:
Leitfaden Praxis

Was ist die Konsequenz aus diesen Erkenntnissen? Es genügt nicht, bei der diagnostischen Bestandsaufnahme stehen zu bleiben. Folgt man der These, dass „fitte Kinder, die ihre motorischen Kompetenzen in optimaler Weise einsetzen können, einen aktiven Unfallschutz besitzen" (PROF. KLAUS BÖS, Universität Karlsruhe 2004), so sind inhaltlich gut fundierte und flächendeckend wirksame Interventionsmaßnahmen gefordert.
Dieser Forderung trug die Unfallkasse Baden-Württemberg mit der Erarbeitung der Broschüre *Fitness in der Grundschule – Leitfaden Praxis* Rechnung (vgl. Literaturhinweise). Basierend auf den Ergebnissen der oben genannten Studie werden in diesem Leitfaden für die Hand der Lehrkräfte *einfache Tests zur Erfassung motorischer Fähigkeiten* im Schulalltag vorgestellt und, darauf aufbauend, gezielte Bewegungsprogramme für den Grundschulsport vorgeschlagen.
In *zwanzig praktischen Unterrichtsbeispielen* wird besonderes Augenmerk auf die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, der Koordination sowie der Kraftausdauer und Beweglichkeit von Grundschulkindern gelegt (siehe hierzu Literaturhinweise).

Interventionsmaßnahme:
Lehrerfortbildungen

Damit der Schulsport in der Grundschule den veränderten Anforderungen gerecht und zielgerichtet gestaltet werden kann, wird eine epochale Ausrichtung des Unterrichts empfohlen. Unter epochalem Unterricht versteht man die Vermittlung eines oder mehrerer inhaltlicher Schwerpunkte (z.B. Schulung der aeroben Ausdauer) über einen längeren Zeitraum hinweg. Hierdurch können Veränderungsprozesse im Motorikbereich angeregt und gezielt gefördert werden.
Um eine möglichst breite Akzeptanz und Umsetzung eines solchen Ansatzes zu erreichen, hat die Unfallkasse Baden-Württemberg gemeinsam mit dem Kultusministerium, dem Landesinstitut für Schulsport und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Bewegungsförderung in den Jahren 2004-2006 in den Regierungspräsidien Stuttgart, Karlsruhe, Tübingen und Freiburg vier Modelllehrgänge durchgeführt.

Teilgenommen haben mittlerweile über 100 Grundschullehrerinnen und Grundschullehrer. Vermittelt wurden u.a. die Ergebnisse des Forschungsprojektes, ein praxisnahes Testverfahren zur Ermittlung des aktuellen Fitnesszustandes der Schüler sowie ausgewählte Unterrichtssequenzen zu den Bereichen aerobe Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht sowie Kraftausdauer.
Aufgrund der überaus positiven Resonanz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind weitere Lehrgangsmaßnahmen geplant. Die Unfallkasse Baden-Württemberg verspricht sich hiervon eine gezielte und evaluierbare Förderung motorisch schwächerer Schülerinnen und Schüler durch den Schulsportunterricht.

Literaturhinweise

Bös, K., Opper, E., Woll, A. (2002):
Fitness in der Grundschule. Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zwecke der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung – Endbericht. Wiesbaden

Bös, K., Opper, E., Woll, A., Liebisch, R., Breithecker, D., Kremer, B. (2001):
Das Karlsruher Testmanual für Kinder (KATS-K) – Testmanual
Sonderheft Haltung und Bewegung, 21(4), 4-66, Wiesbaden

Liebisch, R., Schieb, Ch., Woll, A., Wachter, H.-J., Bös, Klaus (2004):
Fitness in der Grundschule – Leitfaden PRAXIS
Unfallkasse Baden-Württemberg et. al.
kostenlos downloaden über
www.uk-bw.de

Fitnesstag für die Klassenstufe 5

am Markgraf-Ludwig-Gymnasium Baden-Baden

Volker Goy

Der Vormittag dieses Fitnesstages stand ganz im Zeichen der Zusammenarbeit zwischen Lehrern, Eltern und Schülern: Der Gesamtelternbeirat übernahm die Versorgung der Kinder mit Getränken und frischem Obst, wobei ein Getränkehandel und ein Biobauer als Sponsoren gewonnen werden konnten. Eine Schülerin der Klasse 10 sorgte für ein Aufwärmprogramm mit fetziger Musik. Insgesamt 16 Schüler, darunter unsere Schülermentoren, betreuten mit viel Engagement die Klassen und die Teststationen. Die Dokumentation des Tages lag in den Händen der Digital-AG, die einen kleinen Film erstellte, und die Mitglieder der neuen Journalismus-AG konnten erste Interviewtechniken bei der Befragung der Schüler und der Lehrer erproben. Ein Highlight für die angehenden Reporter war der Besuch des bekannten und fachkompetenten Sportredakteurs Hans Reinhard Scheu, der anbot, bei Gelegenheit mit Tipps zur Seite zu stehen.

Wichtig für uns waren natürlich die Testergebnisse. Mit den Daten über den Gesamtzustand unserer Fünftklässler und deren Einzelbeurteilungen, mit denen wir ihre Fitness bewerten und ihre Schwächen herausfiltern konnten, traten wir in Briefform an die Eltern heran und informierten sie über die Ergebnisse ihrer Kinder.

Bei den Elternsprechtagen wurde der Fitnesstag thematisiert und die Eltern erhielten Tipps und Anregungen, wie sie zusammen mit ihren Kindern vor allem langfristig deren Fitnesszustand erhalten oder verbessern können. Eine umfassende Broschüre informiert nun stadtteilbezogen über das gesamte Vereinsangebot in Baden-Baden.

Neben der Bewegung spielt natürlich die kindgerechte Ernährung eine wichtige Rolle. Zu diesem Thema konnten wir eine Ernährungsberaterin der AOK für einen Elternvortrag mit dem Thema *Richtige und pfiffige Ernährung für Schulkinder* gewinnen.

Immerhin besuchten 20% der Eltern unserer Fünftklässler den Vortrag, um sich von kompetenter Seite informieren zu lassen. Die Veranstaltung kam bei den Eltern sehr gut an und es kam die Anregung aus der Elternschaft, die Kinder ebenso zu informieren. Wir werden diese Anregung zusammen mit der Expertin aufgreifen und im Frühjahr eine entsprechende Veranstaltung, eventuell auch mit praktischer Anleitung, durchführen.

Darüber hinaus hat auch die Sportpädagogin der AOK ihre Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit der Fitness-AG zugesagt.

Grundidee

Alarmiert durch Berichte von den Krankenkassen und Ärzteorganisationen über den mangelnden Gesundheitszustand unserer Kinder und Jugendlichen durch Bewegungsmangel kombiniert mit falscher Ernährung entstand die Idee, unsere neue Klassenstufe 5 (100 Kinder) einem Fitnesstest zu unterziehen.

Organisation und Durchführung

Die Auswertung stellte für uns im Vorfeld die größte Herausforderung dar. Es wurde jedoch ein Programm entwickelt, das schnell und vor allem fehlerfrei die eingegebenen Daten umrechnete und uns direkt nach Abschluss des Tages die Ergebnisse lieferte.

Dazu wurden vor dem Fitnesstag Schüler mit dem Programm vertraut gemacht, so dass sie als Klassenbegleiter mit Laptops ausgestattet direkt an den Stationen ihre Daten eingeben konnten.

Für den Test wählten wir den Münchner Fitnesstest (www.sportunterricht.de/mft/) in einer modifizierten Form und den 6-Minutenlauf aus. Ferner stellten wir das Gewicht und die Körpergröße fest und bestimmten über die Perzentilenkurven die Gewichtsklassifizierung.

Einen ganzen Vormittag schleusten wir die vier fünften Klassen im Klassenverband durch die fünf Stationen des Tests und überprüften anschließend klassenweise die Ausdauerleistung beim 6-Minutenlauf um die Volleyballfelder. Den Abschluss des Fitnesstages bildete eine Klassenstaffel durch einen Geschicklichkeitsparcours. Bei der abschließenden Siegerehrung erhielt jeder Schüler ein Schlüsselband mit dem Logo des Markgraf-Ludwig-Gymnasiums.

Ergebnisse

1. Körperdaten
   Insgesamt konnten wir die Zahlen über die prozentualen Gewichtsangaben bei unseren 100 Fünftklässern nicht bestätigen. Unsere Erhebungen zeigen 2% adipöse, 7% übergewichtige und 14%!! untergewichtige Kinder.

2. Testergebnisse
   Sie zeigen, dass es weder Kinder mit durchweg sehr guten, aber auch nicht mit mangelhaften Fähigkeiten gibt. 69% zeigen befriedigende und 17% ausreichende Fähigkeiten, nur 14% sind im guten Bereich.
   Die besten Ergebnisse wurden beim 6 Minuten-Ausdauerlauf erzielt, wobei angemerkt werden muss, dass wir sechs Minuten für Zehn- bis Elfjährige als zu kurz ansehen.

Eine Übersicht der Testergebnisse in Kurzform

Sehr gute Leistungen

Standhochsprung	*20%*
Ballprellen	*45%*
Halten im Hang	*44%*
Zielwerfen	*33%*
Rumpfbeuge	*44%*

Ausreichende bis mangelhafte Leistungen

Standhochsprung	*11%*
Ballprellen	*7%*
Halten im Hang	*4%*
Zielwerfen	*6%*
Rumpfbeuge	*5%*

Auf Grund der Ergebnisse haben wir inzwischen am MLG das außerschulische Sportangebot erweitert: In einer sportartübergreifenden *Fitness-AG* werden speziell die Grundfertigkeiten auf spielerische Weise verbessert und bisher *unbewegte* Kinder zum Sporttreiben animiert. In einer Basketball-AG werden Balltechnik und Spielfähigkeit vielschichtig vermittelt und verbessert. Unser gemeinsames Ziel soll sein, dass sich bei der Wiederholung des Tests am Ende der 5. Klasse Verbesserungen zeigen.

Mehr Bewegung an Kindergärten

Motorikzentrum an der Käthe-Kollwitz-Schule

Helmut Dörr

Im Schuljahr 2001/02 wurde vom MKS an der Käthe-Kollwitz-Schule neben drei weiteren Standorten in Baden-Württemberg ein Motorikzentrum eingerichtet.

Hintergrund war, dass durch wachsende Bewegungsarmut, fortschreitende Technisierung und die Einengung des Spielraums in den Städten die Gesundheit der Kinder immer mehr gefährdet ist.

Bewegung ist zentraler Bestandteil der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung und wirkt sich positiv auf die kognitiven Bereiche aus, wie wissenschaftliche Studien belegen.
Durch mehr Bewegung schon im Vorschulalter werden Verhaltensmuster für das spätere Leben geprägt. Dies hängt allerdings auch ganz besonders vom Bewegungsverhalten der Eltern ab.

In diesem Zusammenhang steht das Projekt Motorikzentrum an der Käthe-Kollwitz-Schule.
Schülerinnen und Schüler der Fachschule für Sozialpädagogik können im Rahmen ihrer Ausbildung das Wahlpflichtfach Sportpädagogik belegen.
In Kooperation mit dem Badischen Turnerbund können sie dabei den Übungsleiterschein im *Eltern-Kind/ Kleinkinderturnen* erwerben.
Dazu müssen sie einen Aufbau- und einen Prüfungslehrgang an der Sportschule Schöneck absolvieren.

Es besteht eine Kooperation mit dem Kindergarten St. Michael. Mit diesem Modellkindergarten hält die Käthe-Kollwitz-Schule regelmäßigen Kontakt und führt dort mit Schülern auch Bewegungsangebote durch.

Außerdem organisiert die Käthe-Kollwitz-Schule in Zusammenarbeit mit dem LIS Fortbildungsangebote für interessierte Erzieherinnen und Grundschullehrerinnen unter dem Motto *Gesunde Kinder durch Bewegungsförderung*. Eine solche Fortbildung fand im März 2006 statt.

Das Motorikzentrum ist außerdem Ansprechpartner für die Erteilung des Zertifikats *„Bewegungskindergarten".*
Nähere Informationen erhalten Sie über die Käthe-Kollwitz-Schule Bruchsal.
(www.kks-bruchsal.de) - Projekte

Für die Zukunft ist geplant ein Netzwerk aufzubauen, in dem das Motorikzentrum mit den Kindergärten, den Gemeinden, dem Gesundheitsamt, der Verkehrsüberwachung, den Krankenkassen etc. eng verzahnt zusammenarbeitet.

„Sport Pro Gesundheit"

Ein Seminarkurs an der Fritz-Erler-Schule Pforzheim

Uwe Kiefer

Als *„besondere Lernleistung"* dient der Seminarkurs einer individuellen Schwerpunktsetzung. Dass dies auch im Bereich Sport äußerst attraktiv sein kann, zeigt das Beispiel eines Projektes am Fritz-Erler-Wirtschaftsgymnasium.
Neun Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 1 fanden sich unter der Leitung von Studiendirektor Uwe Kiefer zusammen, um die Themen Sport, Gesundheit, Ernährung, Rauchen, Zivilisationskrankheiten etc. im Rahmen eines handlungsorientierten Unterrichts, bei dem es nicht nur um Inhalte, sondern auch um Dinge wie eigenständiges Recherchieren, Teamarbeit, Visualisieren und Präsentieren ging, zu erarbeiten.

Ausgehend von der Situation, dass immer mehr Schüler übergewichtig sind, zu wenig Bewegung haben, immer früher und mehr Zigaretten, Alkohol und andere Drogen konsumieren, wenig oder gar nicht auf eine ausgewogene Ernährung achten, an chronischen Erkrankungen leiden oder psychische Störungen aufweisen bis hin zur Verhaltensauffälligkeit, setzte sich der Kurs das mutige Ziel, sowohl die Schüler als auch die Lehrer ihrer Schule für diese Situation zu sensibilisieren und darauf aufbauend gemeinsame Verbesserungsstrategien auf freiwilliger Basis anzubieten.

Den Startschuss bildete eine groß angelegte Fragebogenaktion, bei der 500 Schüler und 100 Lehrer zu ihren Gewohnheiten im Hinblick auf Sport, Bewegung, Gesundheit und Ernährung befragt wurden. Die Auswertung, graphische Darstellung und Präsentation dieser Ergebnisse, bildete die Basis für die Folgeprojekte u.a. Dokumentationen zu Themen wie zum Beispiel:

- Ausdauertraining und Gesundheit
- Gesunde Ernährung – Zivilisationskost
- Rauchen macht krank
- Prävention durch Bewegung und Sport
- Doping im Sport
- Alkohol - Drogen und ihre Auswirkungen auf den Körper

Als Pilotprojekt für die Aktion *„Rauchfreie Schule"* fand im Frühjahr 2006 ein *„Rauchfreier Tag für Alle"* statt, der sich entgegen vieler pessimistischer Erwartungen als äußerst fruchtbare Maßnahme herausstellte und zumindest zu gewissen Denkanstößen bei so manchem Raucher führte.

Einen näheren Einblick in die Arbeiten des Seminarkurses bietet die von den Schülern selbstgestaltete Homepage, unter: www.sport-pro-gesundheit.de.vu

Den Höhepunkt und gleichzeitig den Abschluss des gesamten Projektes soll die Organisation und Durchführung eines Infotages am 28.Juli dieses Jahres bilden. Unter dem Motto „Sport- und Gesundheitstag an der Fritz-Erler-Schule" findet eine Veranstaltung in Kooperation mit Krankenkassen, Vereinen, Gesundheitsinstitutionen und Fitness-Studios statt.
Vielseitige Bewegungsangebote, Aktionen zum Thema Gesundheit, ein spezieller „Fitness-Test" für Lehrer und Schüler, eine Podiumsdiskussion und vieles mehr wird diesen Tag hoffentlich bei vielen lange im Gedächtnis bleiben lassen.

Deutscher Sportlehrerverband (DSLV) – Landesverband Baden-Württemberg

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport 2006

Ute Kern

Im achten Jahr bringt der DSLV-Landesverband Baden-Württemberg die Reihe „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“ heraus. Diese Unterrichtsbeispiele geben tatsächlich gehaltenen und reflektierten Unterricht wieder, der mit der notwendigen Anpassung an die jeweils gegebenen Verhältnisse allgemein nachvollziehbar sein dürfte.
Folgende Hefte erscheinen ab April 2006. Über die Bezugsmöglichkeit gibt Auskunft: www.dslvbw.de

Heft 51/52
Stefanie Schenk
Handlungsfähigkeit im Sportunterricht. Ein Basketball-Lernzirkel in einer 7. Mädchenklasse.
In dieser Unterrichtseinheit sollten basketballspezifische Grundtechniken sowie die Mann-Mann-Verteidigung durch den Einsatz eines Lernzirkels mit folgenden Stationen erlernt und vor allem geübt werden: Grundstellung, Dribbeln, Passen und Fangen, Abstoppen, Sternschritt, Standwurf, Korbleger, Verteidigung, Rebound, das Verhalten als Angreifer bzw. Verteidiger sowie die wichtigsten Regeln. Für die Stationen wurden Informationsblätter mit genauen Technikbeschreibungen vorbereitet. Dazu gab es ein schwierigkeitsgestuftes Übungsangebot, dessen Aufgaben die Schülerinnen nach ihrem individuellen Können auswählen konnten.

Sibylle Kröger
Bewegung und Bewegungserfahrung. Ein Lernzirkel im fächerverbindenden Unterricht (Biologie und Sport) einer 5. Klasse.
In diesem Unterrichtsversuch sollten die Schüler im Fach Biologie Kenntnisse über den menschlichen Bewegungsapparat erwerben und im Fach Sport diese Kenntnisse durch unmittelbare Bewegungserfahrungen vertiefen.
Die Wissensvermittlung in Biologie erfolgte in der Form eines Lernzirkels. Dazu wurde der Stoff auf vier Stationen verteilt: 1. Knochen, 2. Bau eines Gelenkes, 3. Skelettmuskulatur, 4. Wirbelsäule und Fuß. Zur Bearbeitung einer Station war jeweils eine Schulstunde vorgesehen.
In den beiden Doppelstunden *Sport* erhielten die Schüler Gelegenheit, das im Biologieunterricht Erlernte in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben bewusst umzusetzen.

Heft 53
Carsten Abbe
Der starke und der schwache Fuß. Unterrichtsversuch in einer 10. Jungenklasse zur Verbesserung der Beidfüßigkeit im Fußball.
In dieser Unterrichtseinheit sollte untersucht werden, ob sich die fußballspezifischen Fertigkeiten durch das Üben mit beiden Beinen erkennbar verbessern ließen und ob sich dies auch positiv auf die Qualität des wettkampfmäßigen Spiels auswirkte. Die ausgewählten Übungs- und Spielformen sollten zum einen den Anforderungen, die ein effektives Üben der Technik stellt, genügen, zum andern aber auch die Umsetzbarkeit im Klassenunterricht berücksichtigen.

Andrea Wolf
Einführung technischer Fertigkeiten des Fußballspiels in Mädchenklassen des Wirtschaftsgymnasiums und der Wirtschaftsschule.
Ziel dieser Unterrichtseinheit war es, den Schülerinnen Grundfertigkeiten und -taktiken des Fußballspiels zu vermitteln, so dass sie am Ende der Einheit ein zufriedenstellendes Spiel 4 : 4 zustande brachten. Den Schwerpunkt der Arbeit bildete das Erlernen und Üben technischer Elemente zum Erwerb einer gewissen Ballvertrautheit und schließlich Ballsicherheit. Überzahl- und Gleichzahlspiele ergänzten das Programm.

Michael Frick
Verbindung von Elementen aus Fußball und Gymnastik/Tanz. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.
In dieser Unterrichtseinheit sollten technische Fertigkeiten des Fußballspiels in Verbindung mit gymnastischen Formen erlernt und verbessert werden. Eingesetzt wurden neben fußballtypischen Übungen Elemente der „Ballkorobics“ und des „Skyball“. Der Weiterentwicklung der Spielfähigkeit diente ein nach modifizierten Regeln durchgeführtes Fußballspiel in verkleinerten Mannschaften.

Heft 54
Markus Kromer
Das Wahlmodul „Kraft“ im Pflichtfach Sport. Unterrichtsversuch zur Verknüpfung von Theorie und Praxis in der Kursstufe.
In dieser Unterrichtseinheit wurde versucht, die im Kursstufen-Lehrplan von Baden-Württemberg für das Pflichtfach Sport geforderte Verbindung von Theorie- und Praxisinhalten am Beispiel „Kraft“ umzusetzen. Die Theorieteile orientierten sich hauptsächlich an dem für den Leistungskurs Sport konzipierten Schülerlehrbuch „Trainingslehre“ von Blum/Friedmann. Für die Schülerarbeitsblätter wurde ergänzend „Fitness-Krafttraining“ von Boeck-Behrens/Buskies herangezogen. Für die Praxis wurden vorwiegend Übungen des Muskelaufbautrainings und der Funktionsgymnastik ausgewählt.

Stefanie Weber
Verbesserung der Grundlagenausdauer. Unterrichtsversuch in einer 6. Klasse.
Die Verbesserung der Grundlagenausdauer sollte in möglichst vielfältigen Formen erfolgen. Das Training beschränkte sich daher nicht auf eine Sportart, sondern es wurden neben abwechslungsreichen Laufformen auch Mannschaftsspiele, gymnastische Elemente und Schwimmen einbezogen.

Heft 55
Nina-Caroline Maßing
Einführung des Volleyballspiels. Unterrichtsversuch in einer 5. Mädchenklasse.
Absicht dieser Arbeit war, in Anlehnung an das Konzept PUNKT des Volleyball-Verbandes in einer 5. Mädchenklasse das Volleyballspiel bis zu einem regelgerechten Spiel 2 : 2 einzuführen. Die einzelnen Lernschritte wurden den Bedürfnissen der Schülerinnen und dem zeitlichen Rahmen entsprechend modifiziert. Ein weiteres –mit zeitlich geringerem Umfang eingeplantes– Unterrichtsziel war die Entwicklung und Ver-

besserung der Ballsicherheit mit Koordinationsübungen aus der „Ballschule".

Anna M. Berges
Einführung des Korfballspiels. Unterrichtsversuch in einer 5. Klasse.
Korfball ist ein um die Jahrhundertwende in Holland vor allem für die Schule entwickeltes Mannschaftsballspiel, an dem Männer (Jungen) und Frauen (Mädchen) in gleicher Weise beteiligt sind. Damit erscheint es gut für jüngere Schüler in koedukativen Klassen geeignet. Zu fragen, ob und wie weit sich dies realisieren ließ, war Absicht des vorliegenden Unterrichtsversuchs. Die Vermittlung des Spiels erfolgte in Anlehnung an das Konzept von Emrich.

Heft 56
Stefanie Schaub
Wasserspringen im Schwimmunterricht. Unterrichtsversuch in einer 7. Klasse.
Wasserspringen ist seit altersher Bestandteil des Schwimmsports und damit, sofern die materiellen Voraussetzungen gegeben sind, auch Gegenstand des Sportunterrichts. Dieses Thema stößt bei den Schülern auf Zustimmung, ja Begeisterung, solange die Anforderungen relativ unverbindlich bleiben. Jedoch werden bei vielen die Grenzen des als zumutbar Empfundenen sehr schnell erreicht. Die Verfasserin zeigt in diesem Unterrichtsversuch einen Weg auf, wie diese Probleme zu lösen sind und Schülern (nicht nur) einer 7. Klasse eine Einführung in das Wasserspringen gegeben werden kann.

Tanja Meergans
Klettern im Sportunterricht. Unterrichtsversuch in einer 7. Mädchenklasse.
Bei diesem Unterrichtsversuch konnten die Schülerinnen die vielfältigen Formen des Kletterns kennenlernen und erproben. Die Inhalte umfassten sowohl eher spielerisches Klettern in verschiedenen Geräteparcours als auch eher sportliches Klettern an einer zur Schulsporthalle gehörenden Kletterwand. Dazu gehörte außerdem das gegenseitige Helfen und das Erlernen des richtigen Sicherns.

Heft 57
Katja Zimmermann
Zieh-, Rauf- und Kampfspiele im Sportunterricht einer 5. Klasse.
Über Zieh-, Schiebe- und Vertrauensspiele wurden die Jungen und Mädchen an Zweikampfsituationen herangeführt mit dem Ziel, ein Klassenturnier mit Bodenzweikämpfen zu bestreiten. Dem Abbau von möglichen Ängsten diente eine sorgfältig angelegte Fallschule. Darüber hinaus kam es besonders darauf an, Fairness, Hilfsbereitschaft und Verantwortungsgefühl zu entwickeln und zu fördern.

Anja Gierach
Die Zweikampfsportart Judo im Sportunterricht einer 11. Mädchenklasse.
Ziel dieser Unterrichtseinheit war es, den Schülerinnen einen Einblick in die Sportart Judo zu vermitteln. Inhaltliche Schwerpunkte bildeten möglichst leicht zu erlernende Wurf- und Haltegrifftechniken und als Voraussetzung dazu das sichere Fallen. Als vorbereitende Übungen wurden Zweikampfspiele eingesetzt. So dürfte diese Arbeit Lehrkräften mit Judokenntnissen eine Reihe von Anregungen zur Gestaltung einer „Judoeinheit" bieten. Sie könnte aber auch mit den zahlreichen Spielformen und Informationen für Nichtfachleute interessant sein.

Sportfachbücher

Gaby Fischer Blüm

Die bekannten und erfolgreichen „Lese- und Arbeitsbücher" zur Sportlehrerausbildung und -fortbildung unserer Kollegin Ute Kern und unseres Kollegen Wolfgang Söll liegen nun komplett in neu bearbeiteten bzw. überarbeiteten Auflagen vor:

Söll, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten. Ein Handbuch für Sportlehrer.
6. neu bearbeitete Auflage 2005. 392 S., € 19.90.

Kern, U./Söll, W.: Praxis und Methodik der Schulsportarten.
3. überarbeitete Auflage 2005. 296 S., € 18.–.

Söll, W./Kern, U.: Alltagsprobleme des Sportunterrichts.
2. überarbeitete Auflage 2005. 320 S., € 19.90.

Das „Handbuch" ist in wesentlichen Teilen erweitert und ergänzt worden. Für die Kolleginnen und Kollegen, die in verantwortlichen Positionen tätig sind, dürften vor allem die Ausführungen über Unterrichtsbeobachtung und Unterrichtsbeurteilung von Bedeutung sein. Auf allgemeines Interesse dürften die neu aufgenommenen Beiträge zur Differenzierung, zu den Trendsportarten und zur Begriffsbestimmung von Sport stoßen.

Die „Praxis und Methodik" ist durch Ergänzungen, vor allem in den Kapiteln Gymnastik/Tanz und Sportspiel, auf den neuesten Stand gebracht worden.

In den „Alltagsproblemen" sind die notwendigen Verbesserungen und Ergänzungen vorgenommen worden.

Diese drei Bücher sind vor allem geeignet
- als Lehr- und Arbeitsmaterial für die Sportstudierenden,
- als Informations- und Lehrbücher für die zweite Phase der Sportlehrerausbildung,
- als „Hilfestellung" und Anregung für alle etablierten Sportlehrkräfte.

Alle drei Bücher zusammen werden auch als „Gesamtpaket Sportpädagogik" vom Verlag Hofmann, Postfach 1360, 73603 Schorndorf (Tel. 07181 - 402-125) zum Sonderpreis von € 49.90 angeboten.

Schulsportrelevante Regeländerungen

im Handball und Basketball

Handball

1. Freiwurfausführung nach Spielende

- Ausführender alleine, alle anderen Spieler 3m Abstand
- abwehrende Mannschaft darf nicht auswechseln
- ausführende Mannschaft darf einen Spieler auswechseln
- Torwartwechsel nur bei Verletzung
- verletzte Feldspieler dürfen nicht ersetzt werden

2. Auswechseln

- Spieler dürfen nur von der ballbesitzenden Mannschaft ausgewechselt werden

3. Pfiff des Zeitnehmers

- bei jedem Pfiff des Zeitnehmers muss dieser sofort die Uhr anhalten

4. 14 Spieler

- im Vereinssport können in allen Altersklassen 14 SpielerInnen eingesetzt werden, bei JTFO bleibt die Spielerzahl auf 12 beschränkt

5. Piercing

- ist erlaubt, darf aber nicht zu sehen sein, muss abgeklebt werden

6. Anwurf

- der Anwurf muss im Stand erfolgen, nicht im Laufen oder Gehen

7. Betreten des Torraums

- das Betreten des Torraums durch die angreifende Mannschaft hat Spielfortsetzung durch Abwurf zur Folge (kein Freiwurf mehr), d.h. der Torwart kann von jeder beliebigen Stelle im Torraum abwerfen und das Spiel fortsetzen

8. Ball an die Decke

- Einwurf von der nächstliegenden Stelle

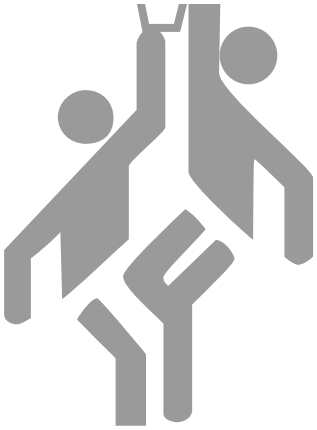
9. Rückspiel zum Torwart

- wird nicht mehr mit 7 m, sondern mit Freiwurf für den Gegner geahndet

Basketball

Ballgröße

- Ballgröße 6 (Umfang 72-74 cm, Gewicht 500-540 g) bei Mädchen im Abitur und bei JTFO WK I und II. Bei den Jungen Ballgröße 7



JTFO-Gerätturnen im Umbruch

Sibylle Richter

Wie jedes Jahr fand im Mai das Finale des Bundeswettbewerbs der Schulen, JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA in Berlin statt. Neu im Gerätturnwettbewerb werden allerdings dieses Mal zwei Dinge gewesen sein: die Bodenmusiken und ein Rahmenwettkampf.

Die Pflichtmusiken der Bodenübungen dürfen (müssen aber nicht) mit selbstgewählter Musik geturnt werden, wobei entweder jede Turnerin nach einem eigenen Stück turnt oder alle nach einer Mannschaftsmusik. Diese Entscheidung bringt mehr Abwechslung in den Ablauf und für die Schülerinnen dürfte es motivierender sein, nach ihrem Lieblingsinterpreten zu turnen.

Die zweite Neuerung war ein Rahmenwettkampf für die qualifizierten Teams auf Landes- und Bundesebene. Er besteht wahlweise aus Fließendem Bodenturnen, Minitrampolin im Strom oder einer Gruppengestaltung mit Turnen, Tanz oder Gymnastik mit und ohne Handgerät. Der Wettbewerb wird die Vielfalt des Turnens aufzeigen sowie Zuschauern und Teilnehmern Freude bereiten.

Für die Zukunft des Gerätturnens in der Schule und bei JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA dürften diese beiden Neuerungen nicht so entscheidend sein, wie die Tatsache, dass der Deutsche Turner- Bund 2007 ein neues Wettkampf- und Wertungssystem mit neuen Pflichtübungen einführen wird und dass im September 2007 die Turn-Weltmeisterschaft in Stuttgart stattfinden wird. Bei einer Bundestagung der Schulsportbeauftragten wurde beschlossen, dass im Schuljahr 2007/08 folgende Pflichtübungen den Wettkampfklassen von JTFO zugeordnet werden:

WK IV- P4, WK III- P5/ P6, WK II- P6/ P7, WK I- P7/ P8
(siehe www.dtb-geraetturnen.de)
Beim Pferdsprung werden wie bisher Hocke und Überschlag gesprungen werden. Pferd oder Sprungtisch kann ab 2007 alternativ gewählt werden.

In Wettkampf IV wurde in einigen Ländern die neue Pflichtübung P4 vorausgreifend bereits im Schuljahr 2005/06 eingeführt (noch nicht in Baden-Württemberg), da es einmalig bei der Turn-WM 2007 ein Bundesfinale in Stuttgart geben wird.

P 4 ist eine Pflichtfolge, welche als drei Gerätebahnen in Erscheinung tritt.

Gerätebahn 1: Reck- Boden- Sprung
Gerätebahn 2: Balken- Boden- Barren
Gerätebahn 3: Teamübungen oder Partnerübungen an Bank und Boden

In Gerätebahn 1 und 2 sind Grundtätigkeiten des Schwingens, Stützens und Springens, des Rollens und Balancierens eingebaut. Die Anforderungen von Gerätebahn 3 ist auf das gemeinsame Turnen in der Gruppe ausgerichtet, wobei rhythmische Bewegungsgestaltung in Form von Synchronturnen in der gesamten Mannschaft oder in Zweiergruppen im Mittelpunkt steht.

Eine ausführliche pdf-Datei der Gerätebahnen in Wort und Bild kann aus dem Internet geladen werden unter: (www.jugendtrainiertfuerolympia.de) -Sportarten-Gerätturnen-Ausschreibung-„Vielseitigkeitswettbewerb für die Wettkampfklasse IV“ (am Ende „Gerätebahn als pdf. Datei“).

Inwieweit die Inhalte von Wettkampf V, den es nur in Baden- Württemberg gibt, geändert werden, ist noch offen. Die Verantwortlichen des Schwäbischen Turnerbundes und des Kultusministeriums ziehen zur Zeit Überlegungen in Betracht, diesen Wettkampf als Grundlagenwettbewerb mit einem Kinderturntest (nach Prof. Bös, Universität Karlsruhe) und einem Elemente-Wettkampf zu gestalten. In Frage kommt auch, P1 – 3 als Unterbau für P4 einzuplanen.

Die pädagogischen Grundsätze, geforderten Kompetenzen und Inhalte, die derzeit in den Lehrplänen vorherrschen, sind mit den Übungsfolge P 1-4 gut erfasst. Die Umsetzbarkeit in die Schul- oder Vereinsturnhallen ist praxisnah und leicht zu machen. Was wollen wir für das Turnen in der Schule eigentlich noch mehr? Die klare Antwort lautet: In den Schulen muss wieder mehr geturnt werden!

JTFO Handball 2006

Drei Teams aus dem RPK für das Bundesfinale in Berlin qualifiziert

Günter Trunk

Sehr erfreulich ist die Tatsache, dass im Schuljahr 2005/06 von 4 Schulen, die Baden-Württemberg beim Bundesfinale in Berlin repräsentierten, 3 aus dem Bereich des RP Karlsruhe kommen. Im Wettkampf II Jungen, konnte sich das OHG Karlsruhe zum dritten Mal in Folge qualifizieren, ebenso schaffte die Theodor-Heuss-Realschule Walldorf im WK II der Mädchen wie schon letztes Jahr den Sprung nach Berlin und auch das Gymnasium Walldorf sicherte sich nach der Landesmeisterschaft im WK III die Teilnahme am Bundesfinale.
Diese herausragenden Leistungen sind sicherlich auch als Ergebnis bzw. Belohnung einer langjährigen, engagierten Arbeit der Betreuer an ihren Schulen zu sehen.

Wer die Spiele, das Engagement und den Einsatz der beteiligten Spieler und Betreuer verfolgen konnte, musste feststellen, dass die Idee JTFO lebt. Auch wenn viele der Spieler in dieser Altersklasse ihr technisches und taktisches Rüstzeug meist in den Vereinen und Verbänden erhalten, sind doch viele Teams über Kooperationsmodelle Schule – Verein erst entstanden und werden durch engagierte Sportlehrer in ihrer Entwicklung weiter gefördert. Die Schüler/Innen sind jedenfalls bereit, trotz starker Belastungen in Verein und Verband diese Idee durch ihr Engagement mit zu tragen.

Bundesfinale 2006 vom 02.05. – 06.05.06 in Berlin

Volleyball-Mädchen des Helmholtz-Gymnasiums Heidelberg auf Platz 2

Gaby Spengler

Nach dem Sieg beim Landesfinale im WK II (Jahrgänge 1989 – 92) waren unsere Volleyball-Mädchen heiß auf das Bundesfinale in Berlin. Um von der Unterkunft in Kreuzberg zur Sporthalle auf dem Olympiagelände zu gelangen, stand während der drei Wettkampftage jeweils eine einstündige Fahrt quer durch die Hauptstadt auf dem Programm doch Sightseeing war nicht angesagt, unser Thema war Volleyball „total".

Die 16 Landessieger waren in 4 Gruppen eingeteilt, in denen jeder gegen jeden spielte. Unsere Mädels spielten groß auf, wurden ohne Satzverlust Gruppensieger und distanzierten dabei den letztjährigen Finalisten Schwerin klar mit 2:0 Sätzen.

In der Zwischenrunde am 2. Tag kamen die Gegner aus Thüringen und Bayern. Auch bei diesen Spielen dominierte das starke Helmholtz-Team und erreichte mit jeweils 2:0 Satzsiegen den Einzug in das ersehnte Finale.

Dieses Endspiel über drei Gewinnsätze gegen den Abonnementsieger der letzten Jahre, das Coubertin-Gymnasium Berlin, hatte es in sich und bot alles, was hochkarätiges Volleyball ausmacht: Technische Finessen mit herrlichen Ballwechseln, dynamische Angriffs- und Abwehraktionen, anspruchsvolle taktische Aktionen und Reaktionen im Mannschaftsspiel, höchste Motivation und Emotionalität. Die Zuschauer wurden mitgerissen und Experten klassifizierten das Spielniveau anschließend als bundesligareif! Nach 2 Sätzen führten die Favoritinnen aus Berlin nach knappem Satzausgang mit 2:0. Im 3. Satz zeigten die Heidelbergerinnen was in ihnen steckt, gewannen verdient und fügten damit den erfolgsverwöhnten Berlinerinnen den einzigen Satzverlust des gesamten Turniers zu. Im 4. Satz gaben der Kräfteverschleiß bei den Heidelbergerinnen einerseits und die Vorteile bei den Wechselmöglichkeiten durch 9 National-Kaderspielerinnen für das Coubertin-Gymnasium das andererseits den Ausschlag für die Niederlage und den insgesamt verdienten Sieg des Gegners.

Der 2. Platz bei diesem hochklassigen Bundesfinale ist ein toller Erfolg, auf den die Spielerinnen mit Recht stolz sind, erreichten sie doch als einziges Team aus dem Bereich des RP Karlsruhe das Endspiel in einem Mannschaftswettbewerb.

Weitere Ergebnisse

Handball	*WKII Mädchen*	*Theodor-Heuss-Realschule Walldorf*	*Platz 7*
Tischtennis	*WKII Jungen*	*Ludwig-Marum-Gymnasium Pfinztal*	*Platz 7*
Schwimmen	*WKIII Jungen*	*Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe*	*Platz 8*
Handball	*WKIII Mädchen*	*Gymnasium Walldorf*	*Platz 9*
Tischtennis	*WKIII Jungen*	*Burghardt-Gymnasium Buchen*	*Platz 9*
Handball	*WKII Jungen*	*Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe*	*Platz 10*

Alle Ergebnisse unter: www.sport-pol-online.de/jtfo/jtfo_spring/Index.htm

Landesfinale

Jugend trainiert für Olympia- Skilanglauf

Bericht der SMV-Reporter der Johannes-Gaiser-Realschule Baiersbronn

Am 14. /15. Februar waren wir auf dem Kniebis, um einen kurzen Eindruck von JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA zu bieten. Als wir eintrafen ging es heiß her. Einige Schüler unserer Johannes-Gaiser-Realschule waren als freiwillige Helfer vor Ort und halfen beim Aufbau der Streckenmarkierungen und der Start- und Ziellinien. Nach dem Ende der Aufbauarbeiten wurde es ruhig, bis gegen 12.^{00} Uhr die ersten Wettkämpfer eintrafen und die Ausrüstung auf den bevorstehenden Wettkampf vorbereitet wurde. Als der Wettkampf begann wurde uns erklärt, dass Jens Gaiser, Silbermedaillengewinner bei der Winterolympiade von Turin, während seiner Zeit an der Realschule auch bei JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA teilnahm, was sich bekanntermaßen gelohnt und letztlich zum Gewinn der Silbermedaille der Staffel in der Nordischen Kombination beigetragen hat. Unsere Schule ist stolz darauf, dass ein ehemaliger Schüler einen solchen Erfolg erreichte und zum sportlichen Vorbild für die Jugend geworden ist.

Vor und nach dem Lauf der Mädchen interviewten unsere Reporter die Mannschaft des Marie-Curie-Gymnasiums Kirchzarten. Die Läuferinnen sagten vor dem Lauf, dass sie zwar bisschen nervös seien, sich aber ansonsten super fühlen würden. Auf die Frage warum sie dabei seien, sagten die drei, dass es ihr Hobby wäre und sie schon letztes Jahr teilgenommen hätten.

Das Bild zeigt den Start der Jungen am zweiten Tag der Veranstaltung. An diesem Tag konnte die Richard von Weizsäcker-Schule aus Baiersbronn den zweiten Platz beim Lauf der Jungen erringen Landessieger bei den Mädchen wurde das Marie-Curie-Gymnasium Kirchzarten.

Es war insgesamt eine tolle Veranstaltung in Baiersbronn und vielleicht war ja wieder ein zukünftiger Olympiateilnehmer dabei.

Landessieger wurden bei den Mädchen das Marie-Curie-Gymnasium Kirchzarten und bei den Jungs das Otto-Hahn-Gymnasium Furtwangen.

Im Blickpunkt Uwe Gensheimer

Das Sport-INFO beginnt in dieser Ausgabe mit der Vorstellung von jungen Spitzensportlern unter dem Titel „Spitzensportler und Schule im Regierungspräsidium Karlsruhe". Erster Interviewpartner ist der Handball-Jungnationalspieler und Linksaußen der SG Kronau-Östringen Uwe Gensheimer.

Morgens drückt er am Mannheimer Ludwig-Frank-Gymnasium die Schulbank, abends trainiert er mit der SG Kronau Östringen für eine große Zukunft: Uwe Gensheimer. Er wohnt in MA-Friedrichsfeld nicht weit von der SAP ARENA entfernt, wo Uwe mit seinem Team vor vielen Tausend Besuchern spielt. In den vergangenen Jahren hat der 1,88 m große „Gense" eine Riesenentwicklung gemacht. Schon nach wenigen Monaten in der ersten Liga wurde der Leistungsträger und Torgarant in die Nationalmannschaft berufen. Beim 33:32-Heimerfolg unlängst gegen den SC Magdeburg trug sich der 19-Jährige vor 13200 Zuschauern mit 13 Treffern in die Torschützenliste ein. Beim „Final four", der Endrunde um den Deutschen Handballpokal wurde er mit seinem Verein DHB-Pokal-Vizemeister und war einer der Stützen der Überraschungsmannschaft von Hamburg. Im kommenden Jahr will Uwe eine weitere Hürde meistern, wenn er sich den Abiturprüfungen stellt.

Sport-INFO: Mit 18 Jahren schon Stammspieler in einem Bundesligateam, eine steile Karriere! Wie viele Handballschulen durchläuft ein Spieler bis er in der ersten Liga ankommt?

Uwe: Handballspielen lernte ich beim TV Friedrichsfeld, da war ich schon als kleiner Junge bei den Minis und blieb dann bis zur B-Jugend dort. Anschließend kam ich zur JSG Östringen/ Kronau und spielte dort mit der A-Jugend ein sehr erfolgreiches Jahr (Anm. d. Red.: Die A-Jugend wurde Süddeutscher Meister). Zur gleichen Zeit spielte ich für die Regionalligamannschaft der SG Kronau/Östringen. Letztes Jahr wurde ich dann in der Zweitligamannschaft eingesetzt, mit der wir in die erste Liga aufgestiegen sind.

Sport-INFO: Aber neben den Vereinen gab es ja sicher auch eine Förderung und Erfolgserlebnisse beim Handballverband?

Uwe: Ja, über die Auswahl des Badischen Handballverbands wurde bei Sichtungsturnieren der DHB auf mich aufmerksam. Über die Zugehörigkeit zur Jugend- und Juniorennationalmannschaft erfolgte dann 2005 vor der Europameisterschaft die Berufung zum A-Kader durch Bundestrainer Heiner Brand. Bei den DHB-Mannschaften lief es bis jetzt sehr gut für mich, wie 2004 bei der Jugend-EM, bei der wir zwar leider nur den 5. Platz erreichten, aber ich Torschützenkönig wurde, 2005 war ich mit den Junioren bei der WM in Ungarn.

Sport-INFO: Wenn du auf dein junges Handballerleben zurückschaust, was sind für dich die bewegendsten Momente?

Uwe: Der Aufstieg in die erste Liga war für mich was ganz Großes, aber auch die Süddeutsche Vizemeisterschaft mit der B-Jugend des TV Friedrichsfeld oder der Süddeutsche Titel mit Östringen, wo wir gegen Magdeburg leider im Viertelfinale der Deutschen Meisterschaft ausgeschieden sind und zuletzt natürlich das „Final four" in Hamburg, wo Glück und Enttäuschung so nah beieinander lagen. Aber es war auf jeden Fall ein tolles und bewegendes Ereignis und mit Sicherheit ein Höhepunkt meiner bisherigen Laufbahn.

Spot INFO: Du hattest viele attraktive Angebote von anderen Vereinen, was hat dich bewegt bei den Rhein-Neckar-Löwen zu bleiben?

Uwe: Ich wollte in der Region bleiben, weil ich hier die Schule fertig machen will. Das ist das Eine, zum Anderen muss ich sagen, dass die Perspektiven bei den Löwen sehr gut sind. Es macht einfach Spaß unter einem Spitzentrainer mit einem Klasseteam in der super tollen SAP-ARENA vor bis zu 13200 Zuschauern zu spielen.

Sport-INFO: Du bist ein Vorbild für die Jugend, der Schwarm der Teenies, dein Bild findet sich auf vielen Plakaten sogar auf den Straßenbahnen in Mannheim bist du abgebildet. Genießt du diese Popularität oder ist sie eher belastend?

Uwe: Ich genieß das schon, es ist auch schön, wenn ich angesprochen werde; hier mal ein Autogramm, da mal ein Foto, das ehrt auch irgendwie. Wenn die Straßenbahn an der Schule vorbeifährt sprechen mich auch meine Mitschüler am LFG darauf an; das ist ganz normal, das finde ich nicht belastend.

Sport-INFO: Wie sieht dein zeitlicher Aufwand für den Sport aus?

Uwe: Das sind täglich zwei Stunden, wenn ich einmal trainiere oder vier, wenn ich zweimal beim Training bin. Dazu kommt jeweils eine Stunde Fahrzeit.

Am Wochenende sind dann die Spiele oft mit langen Anfahrten verbunden, manchmal auch schon am Tag vor dem Spiel; somit ist der zeitliche Aufwand schon groß.

Sport-INFO: Wie sieht das mit der Schule aus, wenn ihr während der Woche spielt?

Uwe: Ich muss dann halt schon mal einen Tag auf die Schule verzichten. Auch für Lehrgänge werde ich freigestellt und habe gute Freunde die für mich mitschreiben und mir die Aufgaben zufaxen.

Sport-INFO: Wirst du schulisch betreut, wenn du mit der Nationalmannschaft unterwegs bist?

Uwe: Das ist leider nicht so, das müssen wir alles selbst machen. Ein Lehrer ist da nicht dabei.

Sport-INFO: Oft steht bei Leistungssportlern im Vertrag, dass sie keinen anderen Sport ausüben dürfen, nimmst du am Sportunterricht noch teil?

Uwe: Ja, im Sport stehe ich auch auf einer 1.

Sport-INFO: Wie sieht dein Tagesablauf aus?

Uwe: Ich stehe um 6.30 Uhr auf und gehe zur Schule. Dreimal die Woche habe ich Nachmittagsunterricht. Nach der Schule mache ich Hausaufgaben und abends fahre ich zum Training nach Östringen. Wenn ich erst um 10 Uhr Unterricht habe, gehe ich noch vor der Schule zum Kraft- oder ins Schnelligkeitstraining.

Sport-INFO: Leidet die Schule unter deinem Engagement für den Handball?

Uwe: Ich gebe zu, ich bin kein Musterschüler, meine Zensuren sind dementsprechend, aber ich hoffe, dass ich mein Abitur schaffe und das ist das Wichtigste.

Sport-INFO: Unterstützt dich das Ludwig-Frank-Gymnasium bei deinen sportlichen Aktivitäten?

Uwe: Das LFG ist ein Sportgymnasium mit Sport als Hauptfach. (Anm. d.Red.: Profil- und Partnerschule des OSP Rhein-Neckar) Es gibt dort eine Lehrerin, die für die Leistungssportler alles koordiniert. Die Fehlzeiten und die Sorge um den Stoff, das wird dort alles sehr gut geregelt und die Lehrer unterstützen mich so gut sie können.

Sport-INFO: Findest du, dass die Unterstützung junger Leistungssportler besser sein könnte?

Uwe: Von meiner Schule aus ist die Unterstützung sehr gut, was besser sein könnte, ist das Angebot vom deutschen Handball-Verband. Gerade bei längeren Lehrgängen wünscht man sich schon mal jemanden, der einem da unter die Arme greift.

Sport-INFO: Abitur ist dein schulisches Ziel, wie sieht dein sportliches Nahziel aus?

Uwe: Mit der SG Kronau Östringen möchte ich in der ersten Bundesliga soweit wie möglich kommen. Wir wollen uns in den nächsten Jahren unter den besten Mannschaften in Deutschland etablieren. Für mich selber wünsche ich mir, dass ich weiter zur Nationalmannschaft eingeladen werde und im Sommer möchte ich mit den Junioren bei der EM in Österreich einen guten Platz erreichen.

Sport-INFO: Du bist jetzt in der zwölften Klasse, machst du dir Gedanken für die Zeit nach dem Abitur oder besser: Wo siehst du Uwe Gensheimer in 10 Jahren?

Uwe: 10 Jahre ist ein bissel lang zum Planen. Nach der Schule werde ich mich erst mal für Bundeswehr oder Zivildienst entscheiden müssen, ob und was ich dann studiere, das wird sich alles zeigen.

Sport-INFO: Wir sitzen hier gerade in der Halle, wo sich die B-Jugend der SG auf ein Spiel vorbereitet. Welchen Tipp würdest du einem Jugendspieler mitgeben wollen?

Uwe: Das Wichtigste ist, dass du nie den Spaß an der Sportart verlierst. Wenn du keinen Spaß hast, gehst du nicht gerne ins Training und ohne geht's nicht. Für mich war und ist es immer das Wichtigste, dass ich mich auf Training und Spiel gleichermaßen freuen kann.

Das Interview führte Markus Bender

Fotos
Bernhard König

Sicher fallen und Fair Kämpfen

Norbert Schöllhorn

Anregungen für Lehrer/innen die faires Kämpfen mit Spaß unterrichten und soziale und personale Kompetenzen fördern wollen.

Teil 1:
Umsetzung der Bildungsstandards, Praxisbeispiele.

Teil 2:
Methodische Hinweise, hilfreiche Tipps, weiterführende Literatur
erscheint in der nächsten Ausgabe des Sport INFO

Umsetzung der folgenden Bildungsstandards:

- Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit einem Partner
- Variantenreich, kontrolliert und sicher Rollen und Fallen

Leitgedanken:
Erwerb von sozialer Kompetenz, Verantwortung übernehmen, Sieg und Niederlage einordnen, Wagnisse eingehen, Kooperation

Methodisch-didaktische Vorüberlegungen

Bei Heranwachsenden fällt auf, dass körpernahe Auseinandersetzungen häufig sehr brutal geführt werden. Offensichtlich ist es schwierig, gerade in Phasen entwicklungsbedingter Belastungen und ebenso bei Darstellungen von Gewalt in den Medien, im Gegeneinander nicht die Kontrolle zu verlieren und auf fragwürdige Mittel zu verzichten. Auch die Verherrlichung der Sieger und die Verachtung der Verlierer ist leider ein weit verbreitetes Phänomen.
Kinder und Jugendliche, die in der Schule oder im Verein eine Zweikampfsportart erlernen, können dagegen sehr viel häufiger in souveräner Weise mit körperlichen, handgreiflichen Auseinandersetzungen umgehen. Offensichtlich gelingt es ihnen mit Hilfe ethischer Orientierung und durch die Übernahme bestimmter Regeln eine innere Kontrolle zu gewinnen, die das Kämpfen zu einem partnerschaftlichen Bewährungsfeld werden lassen.
In den konträren Erscheinungsformen „kämpfender Kinder und Jugendlicher" zeigt sich die Ambivalenz von Kampf und Kämpfen: Diese sind nicht schon per se etwas Gutes und Sinnvolles, sondern müssen erst dazu gemacht werden.
Beim kultivierten Kämpfen geht es um das **Miteinander im Gegeneinander**; die Kämpfer übernehmen für sich selbst und auch für den Partner **Verantwortung**. Beim Kämpfen kann Lernen nur dann stattfinden, wenn die Beteiligten bereit sind miteinander vertrauens- und rücksichtsvoll umzugehen, wenn sie sich an die Schwächen und Stärken der Partner so anpassen, dass deren Unversehrtheit garantiert ist. Rituale und Regeln ergeben den Rahmen für eine „kultivierte" Auseinandersetzung und garantieren den Beteiligten ein sicheres Kampffeld.

Das **Fallen** im Alltag und beim Sporttreiben ist nur selten ein Thema im Sportunterricht. Doch Fall- und Sturzängste sowie schmerzhafte Erfahrungen mit Stürzen blockieren häufig Bewegungslernen. Gerade der Sportunterricht kann dem durch eine regelmäßige **Fallschule**, die sportartunabhängig ist, entgegenwirken. Deshalb sollten in Sportstunden Situationen geplant bzw. initiiert werden, die „Stürze provozieren" und dann anhand adäquater Falltechniken bzw. aktiven Fallens gemeistert werden können. So können Schüler zum einen Erfahrungen mit instabilem Gleichgewicht sammeln und damit Fallen „bewusst erfahren" und zum anderen ein Repertoire an geeigneten Aktionen (Wiedererlangen des Gleichgewichts, geschicktes Abrollen oder aktives Fallen etc.) aufbauen. Sie verbessern damit ihre koordinativen Fähigkeiten und erhöhen zusätzlich ihre motorische Kompetenz in anderen Sportarten; auch lernen sie sich besser einzuschätzen, mit der eigenen Angst umzugehen und auf sich und andere zu achten.

Für die Praxis können daher folgende Unterrichtsinhalte abgeleitet werden:

- Rituale und Regeln einführen
- Spiele mit zunehmendem Körperkontakt
- Spiele sowie Schiebe- und Ziehkämpfe mit zunehmend kämpferischem Charakter
- miteinander – gegeneinander kämpfen
- sicheres Fallen/Falltechniken lernen
- Wagen und Verantworten – Kämpfe am Boden / im Stand

Voraussetzungen für die Durchführung im Sportunterricht:

Einführung und Einhaltung von Ritualen

- Gemeinsames Verbeugen zu Beginn und am Ende der Stunde
- Handschlag vor und nach jedem Kampf

Vereinbarung von Regeln

- Stopp – Regeln (verbal : Stopp, Abklopfen am Partner und / oder auf der Matte)
- Goldene Regel: Rücksicht auf den Partner nehmen

Tipps:

Achten Sie auf:

- ähnliche körperliche Voraussetzungen der Partner = fairer Kampf
- freiwillige Partnerwahl
- bewusste und regelmäßige Partnerwechsel = Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen
- offene Aufgabenstellungen
  = Schüler/innen haben die Möglichkeit Lösungswege selbst zu finden
- Beteiligung der Schüler/innen bei der Regelaufstellung und bei Regeländerungen

Kleidung, Schmuck
- Lange Hosen, langärmlige Pullis, barfuss oder mit Strümpfen,
- Kein Schmuck (auch Ohrringe und Piercings)

Hygiene
- Gewaschene Füße, kurze Nägel, ….

Material
- Judo- oder Ringermatten, Turn-, WT-, Niedersprungmatten oder Bodenläufer

I. SPIELFORMEN MIT ZUNEHMENDEM KÖRPERKONTAKT

LAUFSPIELE

Freunde finden (Atomspiel)
5er, 7er, 3er Gruppe
Verschiedene Aufgaben: Boden berühren: 4 Füße von 3 Personen am Boden, ...
Laufen und dabei Hüfte**,** Schulter, Oberschenkel der Mitschüler/innen berühren = „**Lambada".**

FANGSPIELE

Grippevirus:
2 bis 3 Fänger, wer abgeschlagen ist bleibt „verletzt" in Rückenlage liegen und muss ins Krankenhaus (auf WTM) getragen werden. Von dort aus können Patienten wieder mitspielen. Die „Sanitäter" dürfen auch abgeschlagen werden.

McDonald`s:
Alle laufen durcheinander, bei Nennung der Begriffe 1= Hamburger, 2 = Cheeseburger, 3 = Pommes, 4 = Cola... müssen Aufgaben (allein, zu zweit und in der Gruppe) ausgeführt werden.

Musikalische Bälle:
Halb so viele Bälle wie Teilnehmer/innen, Laufen/Krabbeln auf Musik, bei „Stopp" Medizinball sichern; wer keinen hat, versucht sich einen zu erkämpfen (15 Sekunden).

PARTNERÜBUNGEN

- im Liegestütz: Hände berühren, Partner/innen (PA) wegschieben
- im Stand gegenüber: Hochspringen, mit Brust berühren („Hopp und Bumm")
- Baum (PA) ausheben (Rücken gerade!) - auch andere Griffformen probieren!
- Gleichgewichtsübungen: mit Gürtel oder Seil - im Stand, am Boden, etc.

Einführung der Stoppregel I und II; Faires Kämpfen – Regeln, Verantwortung für den Partner, Rituale (KM S.8 – 13).

II. SCHIEBE UND ZIEHKÄMPFE MIT ZUNEHMENDEM KAMPFCHARAKTER

PARTNERÜBUNGEN IM STAND UND AM BODEN

- Inselkämpfe: PA auf eine Insel (Matte, Seilkreis) ziehen, von der Insel verdrängen (vw/rw)
- Schatz (Medizinball) rauben: verschiedene Ausgangspositionen (Knie, Bauchlage,..)
- Linienkämpfe: PA von der Linie drängen (Verloren hat derjenige, dessen Fuß über die Linie geht)
- Bärenringen: jeder versucht den PA um die Hüfte zu fassen, ebenso Bodenvariante (KM S. 30)
- Hinter den Partner kommen
- Mattenflucht: A in Bankposition, B kniet daneben, auf Signal flieht A von der Matte, B versucht dies zu verhindern
- Schildkrötenwenden (KM S. 39)
- „Halt ihn": PA am Aufstehen, Umdrehen hindern

GRUPPENÜBUNGEN

Die Löwen:
Ein Löwe auf allen vieren; er reißt Schafe, diese werden ebenfalls zu Löwen
Varianten: 1. Schafe berühren 2. Schafe auf Boden herunterziehen
- Ausbrecher: (KM S. 35)
- Römerlager: (KM S. 37)
- Schildkröten umdrehen: (KM S. 39)

III. EINFÜHRUNG IN DAS SICHERE FALLEN (KM S. 14 - 29)

Fallen rw:
Vorübung: Marionette sackt zusammen und fällt auf den Boden (in Verbindung mit Grippevirus)
Rückenschaukel, Rollen, Fallen aus dem Langsitz, Hocksitz.
rw rollen, Domino, Hühner fallen rw von der Stange, Fallkönig,
Fallen über Hindernisse (Partner, von Bänken), La–Ola–Welle,…
Fallen sw:
auf „Bananenschale" ausrutschen, aus Sitz /Grätschstand/ am Partner haltend umfallen.
Fallen vw:
Flugzeugabsturz imitieren, Rollen aus dem Kniestand, Rutschen, Wälzen, Rollen über Partner, Bank, mit Pezziball

Fallen im Alltag / im Sport: - vgl. Sportpädagogik 4/2004 - Erfahrungen / Ideen aus der Sportpraxis.

IV. FALLEN ALS FOLGE EINES WURFES

Handlungsfeld: Wagen und Verantworten

Hüftwurf:
„Spazierengehen", um die Hüfte fassen, auf die Hüfte aufladen, langsam zu Boden gleiten lassen, am Oberarm festhalten;
Mehlsack-Tragespiel
Eventuell:**„Große Außensichel"** (Handgelenkssicherung)

V. WETTKÄMPFEN

Handlungsfelder: Sieg und Niederlage einordnen können, Wagen und Verantworten

- Festhalten und Befreien
- Partner auf den Rücken bringen und festhalten (nicht nach hinten umdrücken!) (KM S. 34)
- Bankposition, umdrehen, festhalten, Raufen nach Regeln
- Mit Handicap raufen (Gürtel um Beine: Differenzierung bei unterschiedlich starken Partnern)
- Mattenkönig – das sinkende Boot (KM S. 38)
- Bodenturnier – Sumo (mit großem Seilkreis)
- Sumo auf der WTM (als Vierfelderturnier, mit Zusatzaufgaben, Japanische Zeremonien des Sumo,…)

MKS-BW : Bewegung, Spiel und Sport in der Schule
FairKämpfen, Broschüre für die Klassen 4 – 6, 2005

Rugby in der Halle

Bernd Hünerkoch, DRV-Lehrwart-Schulen

Obwohl Rugby für Rasenplätze im Freien konzipiert ist, gibt es doch genügend Möglichkeiten, dieses schnelle Spiel mit einigen Regeländerungen auf dem harten Hallenboden zu betreiben. Hierfür bietet sich vor allem das OK-Rugby an, die Spielform, mit der Rugby generell eingeführt wird.

OK-Rugby gehört zur Gruppe der Kleinen Spiele (OK steht für „ohne Körperkontakt"). Es ist ein rasantes Mannschaftsspiel, das leicht zu erlernen ist und nur eine **minimale Ausstattung** erfordert:
normale Sportkleidung der Spieler
einen Ball (möglichst Rugbypille, aber Hand- oder Fußball genügen auch)
Sporthalle, Außenspielfläche (Rasen, Sand, Asche, Kunststoff)

Das OK-Rugby hat außerdem noch **viele Stärken, die es zum idealen Schulspiel machen**:

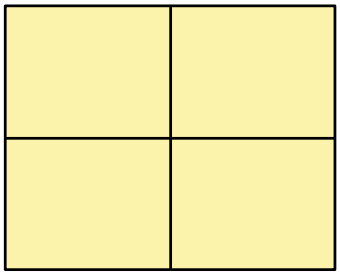
1. ein einfaches Regelwerk macht es einsetzbar für alle Alterstufen und Leistungsstandards
2. die/der Unterrichtende muss kein Experte in dieser Sportart sein
3. die geringen technischen Anforderungen (Fangen, Laufen mit Ball, Passen) lassen auch schwächere Schüler zu einem Erfolgserlebnis kommen
4. da es ohne Körperkontakt gespielt wird, eignet es sich besonders gut für den koedukativen Unterricht
5. allgemeine spieltaktische Elemente (Spiel mit Hand und Fuß, Freilaufen, Erkennen von Lücken in der gegnerischen Abwehr, Unterstützung des Ballträgers) bieten eine hervorragende Vorbereitung auf die großen Mannschaftsspiele Basketball, Fußball, Handball, Rugby
6. da es sehr laufintensiv ist, ist es sehr gut für die spielerische Ausdauerschulung und als Aufwärmspiel in anderen Sportarten geeignet

Die Kommission „Schulrugby" des Deutschen Rugbyverbandes (DRV) hat hierfür eine große Anzahl von vorbereitenden Individual-, Partner- und Gruppenübungen erarbeitet, die eigentlich zur Einführung des großen Spiels dienen sollen, die aber vielfach auch für die Halle übernommen werden können. Die Mehrzahl dieser Lerninhalte können ohne Schwierigkeiten auch von Nicht-Rugbyspielern für das Aufwärmen oder Cool-Down am Anfang oder Ende der Stunde eingesetzt werden. Sie eignen sich ebenfalls zur spielerischen Ausdauerschulung, weil die Schüler bei dieser Art Training gerne mitmachen und gar nicht merken, wie sehr sie dabei belastet werden.
In diesem Zusammenhang möchte ich auf eine rugbytypische Organisationsform des Unterrichts hinweisen, auf das aus Neuseeland stammende Gitter- und Laufkanalsystem.

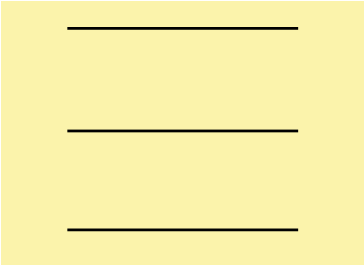
Partnerübung Foto: K. Venus

Die Abbildungen A-C zeigen auf, wie sich aus einer Grundform ohne viele Umstände nur durch Veränderung von wenigen Hütchen andere Übungsflächen entwickeln lassen, auf denen unterschiedlich große Gruppen trainieren können. In einer Drittel-Sporthalle für eine Gruppe mit 32 Teilnehmern kann das folgende Beispiel angewandt werden:
Schema A (9 Hütchen) ergibt ein Gitter von 4 kleinen Feldern, auf denen sich jeweils 8 Schüler auf verschiedene Weise (per Hand/Fuß, hoch/tief, zurollen...) paarweise einen Ball zuspielen können.
Bei Schema B werden 3 Hütchen entfernt. Es entsteht ein Laufkanal, bei dem an jedem Ende 16 Schüler in 4er-Gruppen platziert werden können. Es spielt jeweils 1 Mannschaft von jeder Seite gegeneinander, bis ein Versuch erzielt worden ist (Punkterfolg beim Rugby, wenn der Ball hinter der gegnerischen Grundlinie niedergelegt worden ist) und Platz für die nächsten beiden Teams gemacht wird.
Für Schema C werden 2 weitere Hütchen weggenommen, um ein großes Spielfeld zu schaffen, auf dem die halbe Klasse (8:8) ein richtiges Wettkampfspiel (z. B. Rufball) abhalten kann."

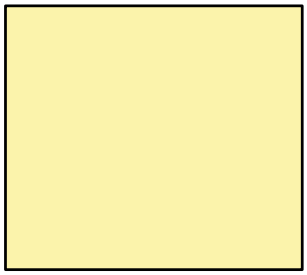
In meinen Fortbildungsveranstaltungen, die großen Wert auf eine Erarbeitung der Technik-, Taktik- und Konditionselemente an Hand von kleinen Spielen legen, ist immer wieder aufgefallen, dass häufig auch die weiblichen Teilnehmer – sowohl Schülerinnen als auch Lehrerinnen – von diesen besonders angetan waren. Hierbei kommt es nämlich nicht so sehr auf die Körperstatur oder die Konditionseigenschaft Kraft an, bei denen die Jungen und Männer meistens einen Vorteil haben, sondern mehr auf Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Schnelligkeit.



A



B



C

Die Regeln und die Aufmachung dieser Spiele sind vielfach anderen Sportarten entlehnt und für Rugby zurechtgeschnitten worden. Eine kleine Auswahl der wichtigsten Beispiele mag hier genügen:

OK-Rugby

Touchrugby

Hallenrugby

Für diese Spiele besteht ein besonderes Regelwerk. Die Rugbypille eignet sich insbesondere zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten auch zum Einsatz in anderen Ballspielbereichen. Viele kleine Spiele als Vorformen anderer Ballspiele gewinnen durch den Einsatz der Rugbypille neue Impulse. Dadurch eröffnet sich ein Riesenfundus, der dem Anspruch eines qualifizierten Sportunterrichts jederzeit gerecht wird. Die folgende Aufzählung gibt einen Auszug der Einsatzmöglichkeiten wieder.

Rugbyfußball

Rugbyhandball

Rugbyvolleyball

Rugbytennis

Rugbybasketball

Rugbyfootie

Rugbybaseball

Mattenball

Raufball

Blitzball

Bandrugby

Rollball

Burgball……

Für alle erwähnten Lerninhalte gibt es natürlich Unterrichtshilfen in Form von Spielreihen, die Sie bei huekobremen@t-online.de anfordern können. Es finden sich für alle Altersklassen Unterrichtsmaterialien dabei, die vielfach kostenlos per E-Mail versandt werden – eine wichtige Randbemerkung zu Zeiten knapper finanzieller Möglichkeiten!

OK-Rugby Foto: K. Venus

Sportstättenberater

an den Regierungspräsidien und Landratsämtern

Hans-Werner Kühn

Die Zahl der Schulsportstätten und Pausenhöfe, die renoviert, erweitert oder neu geplant werden, nimmt drastisch zu. Um die Schulen, die Schulträger, aber auch Vereine, Kommunen und Architekten, die Hilfe suchen bei der Verwirklichung ihrer Ideen zu unterstützen, hat das Kultusministerium 2003 damit begonnen, interessierte Lehrerinnen und Lehrer zu Schulsportstättenberatern fortzubilden.

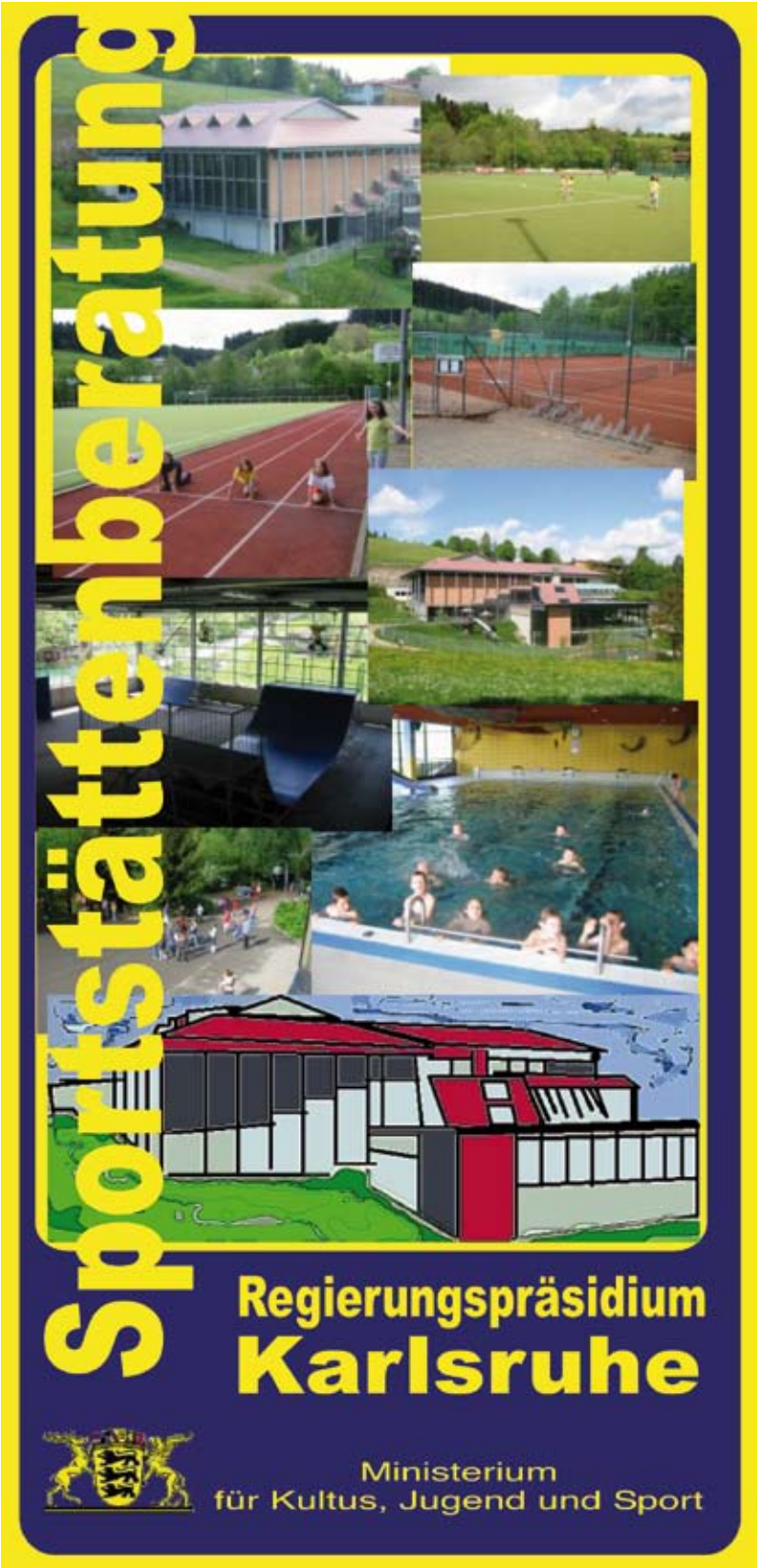
Nach mehreren zweitägigen Maßnahmen stehen nun ab 2006 dem RP Karlsruhe acht Beraterinnen und Berater zur Verfügung. Diese können über die Landratsämter und das RP kostenlos angefordert werden.

Auch eine persönliche Kontaktaufnahme ist möglich. Planungsprinzipien, Gewerke und Elemente des Sporthallenbaus beeinflussen die sportpraktische Qualität einer Sporthalle. Die Vernachlässigung eines einzelnen Bereichs, wie etwa die Größe eines Geräteraums, Markierungspläne, Trennwände, eine zu niedrig angebrachte Ringanlage über dem Volleyballfeld oder verbaute Prallschutzwände, bilden Störfaktoren, die sich ständig auf den Sportbetrieb auswirken. Es gilt deshalb Sportstätten zu schaffen, die sowohl den Schulen, den darin unterrichtenden Lehrkräften und vor allem den Schülerinnen und Schülern gerecht werden.

Konzeptionen mit Mängeln, die oft unter Ausschluss der Benutzergruppen entworfen werden und keine ökonomische und effektive Nutzung zulassen, müssen der Vergangenheit angehören. Eine kooperative Planung unter der frühen und langfristigen Einbeziehung aller Interessengruppen in alle Planungsschritte könnte gewährleisten, dass alle Bedürfnisse berücksichtigt werden und dass ein breites Erfahrungswissen einfließt.

Die Sportstätte ist für viele Stunden unser Arbeitsplatz. Es ist ein Raum, in dem sich alle nur wohlfühlen können, wenn eine durchdachte Planung vorangegangen ist.

Genauere Informationen erhalten sie durch einen Flyer, der inzwischen jeder Schule im Bereich des RP zugegangen ist oder direkt aus dem Internet unter www.rpk-sport.de



Neue Fachberater für Sport an Gymnasien

Norbert Adam

Zur Person:

1972	Abitur in Germersheim
1972- 1978	Sport- und Geographiestudium an der Universität Heidelberg
1978- 1980	Referendariat in Philippsburg und in Bruchsal
seit 1980	Lehrtätigkeit am Friedrich-Ebert-Gymnasium in Sandhausen

Sportliche Qualifikationen:

- Jugendauswahlspieler im Fußball
- Lizenzspieler im Fußball von 1973-1977
- Tennisspieler in Medenmannschaften
- C-Trainer des Badischen Tennisverbandes
- Aktiver Breitensportler (Skilauf)

Schulbezogene Tätigkeiten:

- Oberstufenberater
- Personalrat
- Fachbeauftragter im Fach Sport
- Leitung der Kooperation Schule-Verein
- Leiter verschiedener Schulsportgruppen (Jugend trainiert für Olympia)
- Organisation der Ergänzungssportart Skilauf am Gymnasium
- Organisation von Schul- und Sportfesten

Zielvorstellungen in der neuen Tätigkeit:

- Förderung der Kooperation Hochschule-Schule, Schule-Verein
- Sicherung der Rolle des Sports in der Schule
- Entwicklung von aktuellen Konzeptionen im Pflicht- und Neigungsfach
- Impulse für einen mehrperspektivischen Sportunterricht auf der Grundlage schulischer Möglichkeiten und leistungssportlicher Erkenntnisse
- Förderung der Zusammenarbeit der Kollegen/innen im Schulsport

Georg Zwirner

Zur Person:

1988	Abitur in Karlsruhe
1990 – 1996	Sport- und Physikstudium an der Universität Karlsruhe
1997 – 1999	Studium an der Deutschen Sporthochschule in Köln
1999 – 2001	Referendariat am Seminar Karlsruhe
seit 2001	Lehrtätigkeit am Otto-Hahn-Gymnasium in Karlsruhe

Sportliche Qualifikationen und Tätigkeiten:

- Mehrfacher Baden-Württembergischer Meister im Zehnkampf
- zweimaliger Deutscher Meister im Zehnkampf mit der Mannschaft von Bayer Leverkusen
- 1999 Europacup – Teilnehmer im Zehnkampf
- Vereins- und Stützpunkttrainer in der Leichtathletik
- Trainer A – Lizenz (Mehrkampf)
- Schulsportreferent des Badischen Leichtathletik-Verbandes
- Mitglied der Lehrkommission Aus- und Fortbildung des Badischen Leichtathletik-Verbandes

Schulbezogene Tätigkeiten:

- Verantwortliche Organisation und Leitung der Schülermentorenausbildung für die Sportart Leichtathletik
- Referent bei Lehrerfortbildungsveranstaltungen in den Bereichen Leichtathletik und Bewegungslehre
- Betreuung der sportartübergreifenden Talentförderung der Stiftung „Sport in der Schule“ am Otto-Hahn-Gymnasium
- Leitung mehrerer Schulsportmannschaften
- Mitglied des Leistungssportteams am Otto-Hahn-Gymnasium

Zielvorstellungen in der neuen Tätigkeit:

- Erfahrungen bei der Entwicklung von zeitgemäßen Modellen zur Leistungssportförderung an den Schulen einbringen
- Mitarbeit bei Fortbildungen v.a. in den Bereichen Leichtathletik und Bewegungslehre
- Wege zu einem modernen, berufsbegleitenden Sporttreiben weiterentwickeln und Schülerinnen und Schüler dazu motivieren

In die Grundschulen kommt Bewegung

Nach dem Erfolg des Pilotprojekts sollen sich bis 2008 nun 500 Schulen im Land beteiligen

Von unserem Redaktionsmitglied Andreas Schanz

Stuttgart. 360 Grundschulen im Südwesten bieten ihren Schülern schon jetzt besonders viel Sport und Bewegung. Eine Studie der Universitäten Karlsruhe und Konstanz hat dem Modell der „bewegten Grundschule" gute Erfolge bescheinigt. Das Kultusministerium will das Projekt daher bis 2008 auf insgesamt 500 Schulen ausweiten. Die Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) spricht jedoch von einer „Mogelpackung". (Siehe auch Kommentar Seite 2.)

Die Grundschule Kleinbottwar im Kreis Ludwigsburg gehörte zu den fünf Pionieren des im Jahr 2002 ins Leben gerufenen Konzepts der „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt" (GBS). Schon im fünften Jahr setzen dort Lehrer und Schüler keinen Rost an. Die sechs Klassen können Spiel- und Sportgeräte schon 20 Minuten vor Schulbeginn nutzen. Auch im Klassenzimmer müssen Buben und Mädchen nicht auf dem Stuhl kleben. Sie können auf Bällen und Hockern thronen, an ein Stehpult gehen oder sich auch mal auf den Teppich legen. Auch der 45-Minuten-Takt gilt dort nicht mehr. In der großen Pause wird nur gespielt, Streetball oder Tischtennis etwa. Denn das Vesper verzehren die Schüler schon vorher im Klassenzimmer. Von der Kletterwand führen Seilbrücken in ein Spiel- und Gerätehaus. Vier Stunden Sport, davon eine Stunde Schwimmen, stehen jede Woche auf dem Stundenplan. Vor den Sommerferien wird der Unterricht eine Woche in den Wald verlegt. Im Schullandheim paddeln die Klassen drei und vier auf der Altmühl.

Das Modell hat mittlerweile 355 Nachahmer gefunden, darunter etwa die Hebelschule in Karlsruhe und die Schönbornschule in Karlsdorf-Neuthard. Denn immer mehr Lehrer stört, dass sich Kinder zu wenig bewegen. Schon jeder Sechste der Fünf- bis Siebenjährigen ist zu dick, haben Wissenschaftler ermittelt. Die Folge: Haltungsschäden und Herz-Kreislauf-Schwäche. „Wenn wir dagegen nichts tun", warnte AOK-Chef Rolf Hoberg gestern in Stuttgart, „dann droht eine Katastrophe."

80 Präventionskräfte der Kasse beraten daher die Schulen. Mit der „sport- und bewegungsfreundlichen Schule" lässt sich manches erreichen. Das hat eine Studie an 400 der landesweit 2 550 Grundschulen im Südwesten ergeben. Wo das Projekt läuft, wird Bewegung regelmäßig in den Unterricht und die Pausen eingebaut. Zwei von drei Projektschulen haben in den vergangenen zwei Jahren neue Spielflächen eingerichtet. Zwei Drittel der Lehrer kümmern sich um spezielle Fortbildung. An jeder vierten „bewegten" Grundschule werden jede Woche mindestens vier Sportstunden unterrichtet. Mehr als jede zweite der besonders engagierten Schulen hat innerhalb von zwei Jahren eine neue Kooperation mit einem Sportverein gestartet. Und nicht zuletzt: Es gibt dort weniger aggressive Zwischenfälle, wie der Konstanzer Professor Alexander Woll berichtete.

Das Kultusministerium will nun bei den Rektoren, aber auch den für die Schulaufsicht verantwortlichen Landräten und Oberbürgermeistern von Stadtkreisen für das Modell werben. Ministerialdirektor Thomas Halder sieht darin den „Startschuss für eine flächendeckende Einführung". Die Stiftung „Sport an der Schule" spendiert Geräte für den Pausenhof.

Die Landtags-SPD sieht jedoch Schwächen. Denn die Schulen müssten auf Arbeitsgemeinschaften oder Förderunterricht verzichten, um zusätzliche Sportstunden erteilen zu können. Nach Ansicht der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft brauchen die Grundschulen erst einmal dringend mehr Sportlehrer. Zwei Drittel des Unterrichts werde fachfremd erteilt. Außerdem seien viele Turnhallen in schlechtem Zustand, Schwimmunterricht gebe es an vielen Orten nicht.

FIT STATT FETT sollen die Schüler an 2 500 Grundschulen in Baden-Württemberg werden. Das Modellprojekt der „bewegten Grundschule" will das Kultusministerium jetzt ausweiten. *Foto: Berg*

BNN vom 19.05.2006

Unterricht kommt in Bewegung

Lehrerfortbildung: Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Rastatt (hsc). Da kamen die Lehrer ganz schön ins Schwitzen: Mal mit dem elastischen roten Thera-Band, mal mit „Haltungssalsa" – „Becken vor und zurück, dann rechts und links" – sorgte der Sportwissenschaftler Hans-Dieter Kempf aus Karlsruhe dafür, dass die Grund- und Hauptschullehrer aus dem Landkreis Rastatt richtig aus der Puste kamen. „Gesunde Kinder durch Bewegung – Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen" war das Thema der Lehrerfortbildung in der Gustav-Heinemann-Schule, die das Schulaufsichtsamt für den Landkreis Rastatt und den Stadtkreis Baden-Baden in Zusammenarbeit mit dem Regierungspräsidium Karlsruhe organisiert hatte. Neben Bewegungsbeispielen wurden die Lehrer auch über „bewusste Kinderernährung" und Prävention von Übergewicht informiert.

Dass einfache Bewegungsübungen während des Unterrichts nicht nur aus gesundheitlichen Aspekten wünschenswert sind, versuchte Sportwissenschaftler Kempf den Lehrern zu vermitteln: „Bewegung verbessert die Aufmerksamkeit und Konzentration", verweist er auf die Erhöhung der Gehirndurchblutung. Dabei gelte, je jünger die Schüler seien, desto weniger könnten sie sich konzentrieren und desto häufiger seien Bewegungsübungen angesagt. Befürchtungen der Lehrer, die Schüler seien anschließend nicht mehr zu beruhigen, versuchte er mit Tipps für Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen zu zerstreuen. „Man muss die Übungen regelmäßig machen, dann werden sie selbstverständlicher Teil des Unterrichts", so Kempf.

Im Unterricht soll eine Atmosphäre der Akzeptanz hergestellt und keine Stigmatisierung einzelner übergewichtiger Kinder erfolgen, versuchte den Lehrern anschließend Dr. Thomas Böhler, Kinderarzt des medizinischen Diensts der Krankenkassen, zu vermitteln.

Bewegung im Unterricht sei deshalb nicht nur für die übergewichtigen Schüler wichtig: In Deutschland sind bis zu zehn Prozent der Schüler fettleibig – in den Großstädten mehr als auf dem Land, verstärkt in niedrigen sozialen Schichten und Migrantenfamilien.

Das Thema Bewegung und Ernährung müsse deshalb auch Thema bei Elternabenden sein, um damit die Eigenverantwortung der Eltern zu stärken.

MIT PRAKTISCHEN ÜBUNGEN machte Hans-Dieter Kempf (links) den Lehrern innerhalb einer Fortbildung vor, wie Bewegungsübungen in den Unterricht integriert werden können. *Foto: Collet*

BNN vom 20.03.2006

Nachbestellung

Schuladresse/Absender:

_____

_____

_____

_____

_____
Ort/Datum/Unterschrift

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport
Baden-Württemberg
Referat 52 (Sport und Sportentwicklung)
Postfach 10 34 42

70029 Stuttgart

Fax-Bestellnummer: (07 11) 2 79 27 95 **Die angegebenen Preise beinhalten die Versandkosten.**

Exemplar(e)	Titel	Preis
Reihe „Spiel, Sport und Bewegung in der Schule"		
_____	Anregungen zur Gymnastik im Klassenzimmer	5,40 Euro
_____	Bewegungsfreundlicher Schulhof – Pausensport und Pausenhofgestaltung	8,20 Euro
_____	Basketball, spielerisch – technikorientiert – praxisnah, Band 1, Einführung	9,20 Euro
_____	Bewegung und Spaß im Nass, Band 1: Schwimmunterricht der Klassen 1 bis 4	9,20 Euro
_____	Die Verbindung von Lernen und Bewegung als pädagogisches Prinzip in der Grundschule	5,40 Euro
_____	Erfahren und Begreifen durch Spielen und Sich-Bewegen (Vorschulalter)	9,20 Euro
_____	FairKämpfen	9,20 Euro
_____	Fitnessbausteine Band 1 – alltagstaugliche Spielideen	9,20 Euro
_____	Fitnessbausteine Band 2 – Bewegter Unterricht - bewegtes Lernen	9,20 Euro
_____	Grundlagen einer zukunftsfähigen Sportentwicklung	10,70 Euro
_____	Fußball	9,20 Euro
_____	Handball – Spielen lernen durch das Spiel	5,40 Euro
_____	Klettern im Schulsport	11,00 Euro
_____	Schulsportplan Kinderleichtathletik, Band 1: Laufen, Sprinten	9,20 Euro
_____	Schulsportplan Kinderleichtathletik, Band 2: Springen, Werfen	9,20 Euro
_____	Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	8,20 Euro
_____	Sicherheit im Schwimmunterricht – Prävention und Rettungsfähigkeit (2. Auflage)	5,40 Euro
_____	Spielideen zur täglichen Bewegungszeit in der Grundschule und Orientierungsstufe	6,50 Euro
_____	Sporthallen – Planungshilfen, Anregungen, Hinweise	9,80 Euro
_____	Volleyball, Teil 1: Mini-Volleyball	5,40 Euro
_____	Volleyball, Teil 2: Quattro-Volleyball – Das Spiel 4 gegen 4 ab Klasse 7	9,20 Euro
_____	Von der Hand zum Racket	9,20 Euro
edition sport international		
_____	Hochleistungssport in Frankreich	19,80 Euro
_____	Hochleistungssport in Großbritannien und Nordirland	22,80 Euro
_____	Hochleistungssport in China	19,80 Euro
_____	Hochleistungssport in Australien	19,80 Euro
_____	Hochleistungssport in Italien	19,80 Euro
_____	Hochleistungssport in den USA	19,80 Euro
Reihe „Schule und Mobilität"		
_____	Mobile Schule – aktiv mit dem Fahrrad	6,50 Euro
_____	Mobilität 21 – Grundschule, Kl. 3/4 (Bewegungsförderung, Radfahrausbildung mit CD)	8,00 Euro
_____	Mobilität 21 – Heft Realschule	10,50 Euro
_____	Mobilität 21 – Gymn. Sek. II – Heft 1 (Schulisches Sicherheitstraining; Fahrphysik)	4,00 Euro
_____	Mobilität 21 – Gymn. Sek. II – Heft 2 (Recht und Verkehr)	4,00 Euro
_____	Mobilität 21 – Gymn. Sek. II – Heft 3 (Alkohol und Drogen; Information durch Polizei)	4,00 Euro
_____	Mobilität 21 – Gymn. Sek. II – Heft 4 (Umwelt und Verkehr; Witterung, Verkehrsplanung)	4,00 Euro
_____	Mobilität 21 – Gymn. Sek. II – Heft 5 (Entdecken neuer Verantwortungsbereiche; Lebenswelten)	4,00 Euro
_____	Mobilität 21 – Gymn. Sek. II – Gesamtausgabe (Heft 1 - 5)	15,00 Euro
_____	Mobilität 21 – Sek. I schulartübergreifend – Heft 1 (Rad fahren; sicher u. stark unterwegs, mit CD)	9,00 Euro
_____	Mobilität 21 – Sek. I schulartübergreifend – Heft 2 (Motorisiert unterwegs; natürlich mobil)	4,00 Euro
_____	Mobilität 21 – Sek. I schulartübergreifend – Heft 1 + 2	11,50 Euro
Sonstiges		
_____	Themenorientiertes Projekt Soziales Engagement (TOP SE, Realschule)	4,50 Euro

Ausführliche Informationen: www.schulsport-in-bw.de Lieferung solange Vorrat reicht. Stand: August 2005