

Ruhe im Sportunterricht – wie soll das gehen?

Paul Klingen

Um gut unterrichten zu können, bedarf es der nötigen Ruhe und Konzentration. Das gilt vor allem für Phasen, in denen die Weichen für das Lernen gestellt werden, insbesondere also für den Unterrichtseinstieg, für die Initiierungsphasen, für Beratungs-, Besprechungs- und Auswertungsphasen sowie für den Stundenausstieg.

Für Sportlehrer stellen sich diese Situationen auf Grund der widrigen Rahmenbedingungen als besonders herausfordernd und anstrengend dar. Vor allem weil Ausmaß und Beschaffenheit der Bewegungsräume (Stichworte: Hallengröße und Hallenakustik mit langen Nachhallzeiten, Geräusche aus der Nachbarhalle, öffentlicher Badebetrieb parallel zum Schwimmunterricht, ablenkende Geräusche und Situationen auf Außensportanlagen) kaum eine persönliche Besprechungsatmosphäre zulassen. Darüber hinaus liegt es in der Natur der Sache, dass die motorischen und interaktiven Anstrengungen der Schüler beim Bewegungshandeln selbst für Unruhe und Lärm sorgen (Sport macht Lärm). Der Geräuschpegel kann dann durchaus 85 dB(A), in Spitzenzeiten sogar 110-112 dB(A) betragen (vgl. Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft, o.J.). Um unter solchen Bedingungen die Schüler erreichen und mit ihnen in „Ruhe“ Dinge besprechen zu können, bedarf es besonderer Anstrengungen und des entsprechenden Geschicks. Der Beitrag will hierzu fünf Ansätze vorstellen.

1. Ansatz: Vermeidung von Unterrichtsstörungen

Stoßen die Inhalte auf Akzeptanz, ist in der Regel mit weniger Unterrichtsstörungen zu rechnen. Das Lernangebot sollte daher nach Möglichkeit die Interessen der Schüler sowie deren Grundbedürfnisse beim Lernen be-

rücksichtigen. Wichtig sind diesbezüglich Könnenserleben, Autonomieerleben sowie soziale Eingebundenheit und Resonanz. Die inhaltliche Passung alleine reicht aber nicht aus, um Störungen zu vermeiden. Insbesondere in der Unterrichtsdurchführung kommt es darauf an, dass die Lehrkraft durch geeignetes Verhalten Störungen minimiert.

- So muss sie für den nötigen **Unterrichtsfluss** sorgen,
- auf eine **breite Aktivierung** achten,
- **durchgängig Präsenz** zeigen (allgegenwärtig sein) und
- die **vereinbarten Regeln** im Unterrichtsgeschehen wach halten und kontrollieren (vgl. Nolting, 2002).
- **Längere Wartezeiten** an Geräten, allgemeine Rüstzeiten sowie räumliche Beeinträchtigungen sind durch eine **gute Organisationsplanung** zu vermeiden. Vielfach können Organisationsaufgaben auch an die Schüler delegiert oder über Medien transportiert werden. Vor allem aber sollte ein Organisations- oder Übungsrahmen nicht zu kompliziert sein oder vorschnell verändert werden. Besser ist es, die

AUS DEM INHALT:

Paul Klingen Ruhe im Sportunterricht – wie soll das gehen?	1
Alexander Seeger Spieleleichtathletik	5
Henner Hatesaul Trinken im Sportunterricht	9
Sabine Hafner & Klaus Reischle Schwimmkids durch Schwimmfix	11



Paul Klingen

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

paulklingen@gmx.de

Übungsmöglichkeiten im vorgegebenen Rahmen zu variieren.

- Bei Phasen- oder Organisationswechslern können **klare Signale** für Struktur, Fluss und die nötige Entlastung sorgen.
- Störungen können auch vermieden werden, indem man die eigenen **Sprechanteile im Unterricht** möglichst reduziert. So lassen sich viele Steuerungs- und Veranschaulichungsabsichten durch das Demonstrieren, Vormachen und Zeigen schneller verwirklichen als durch langatmige Erläuterungen.
- Auch schriftlich dargelegte **Arbeitsaufträge**, veranschaulichende **Skizzen und Bilder** helfen den Unterricht von Sprechanteilen zu entlasten.
- Gebildete **Lerngruppen oder Teams** sollten nach Möglichkeit längere Zeit beibehalten werden.
- Die **Anzahl der Übungen** bzw. Spielenden auf den Feldern sollte je nach Aufgabe und Könnensvoraussetzung klein gehalten werden.

2. Ansatz: Bei Störungen unspektakulär intervenieren

Unterrichtsstörungen sind trotz aller Bemühungen nie ganz zu vermeiden. Rechtzeitiges Wahrnehmen von Störungen und eine möglichst schnelle und bedachte Entscheidung darüber, ob man intervenieren muss oder nicht, sind Grundvoraussetzungen beim kompetenten Umgang mit gestörten Unterrichtssituationen. Oftmals reichen **nonverbale Steuerungen** völlig aus. Dazu gehört vor allem, den **Blickkontakt** zu den störenden Schüler aufzunehmen und zu halten. Schüler müssen davon ausgehen, dass die Lehrkraft „alles mitbekommt“ und überall präsent ist. Die **Lehrerpräsenz** am Ort des Geschehens unterbindet sehr schnell die aufkommende Störung. **Gelbe und rote Karten** können hier und da ebenfalls ein probates Mittel sein.

3. Ansatz: Kommunikationsverhalten bewusst steuern

Durch ein **geeignetes Kommunikationsverhalten** lassen sich sowohl Lärm und Unruhe reduzieren als auch Aufmerksamkeit steigern. Die widerspruchsfreie und gut zu deutende **Körpersprache der Lehrkraft** ist in diesem Zusammenhang ebenso wichtig wie ihre **freundliche, modulationsreiche und sachlich-prägnante Sprache**. Über den Lärmpegel hinweg zu sprechen, ist nicht zu empfehlen. Vielmehr müssen sich alle darum bemühen, leise (!) und deutlich zugleich zu sprechen – und vor allem – aktiv zuzuhören. Der Lehrer sollte hier mit gutem Beispiel vorangehen. Das kann aber nur funktionieren, wenn der Besprechungsrahmen adäquat angelegt wird (ruhiger Besprechungsort) und sich alle an vereinbarte Gesprächsregeln halten. Viele Gespräche im Unterricht können als Kleingruppengespräche am Handlungsort geführt werden.

Gruppengröße und räumliche Nähe zu den Schüler erlauben dann ein ruhiges Gespräch. Bei Klassengesprächen haben sich folgende **Rituale** bewährt:

- In einer Hallenecke werden **rechtzeitig Bänke platziert** (angeordnet in V-Form oder als Sitzkarree). Sie bilden den vertrauten Auftakt für eine ausführlichere Gesprächsphase. Ballmaterial muss entweder durch die Schüler selbst gesichert werden, oder es wird vorher bewusst an einem anderen Ort abgelegt.
- Zu Beginn werden **ganz in Ruhe die Blicke eingesammelt**. Das Signal an die Schüler lautet: „Bitte hierher mit eurer Aufmerksamkeit. Es folgen jetzt sehr wichtige Informationen“.
- Das gegenseitige Zuhören kann unterstützt werden, indem man das **Anschauchen der Mitschüler** deutlich betont oder einen **Gesprächsball** (z.B. Tennisball) weiterreicht.
- Das soziale Miteinander von Jungen und Mädchen kann z.B. durch ein Wechselspiel von **gegenseitigem Aufrufen und Drannehmen** gefördert werden.
- Bei Beobachtungen und Besprechungen von Bewegungsdemonstrationen können **bestimmte Sitzanordnungen** auf dem Boden oder Rasen nützlich sein. Die Schüler sollten dabei nicht im Gegenlicht sitzen.
- Ein **bereitgehaltener Marker-Stift** fordert die Schüler auf, ihre Gedanken auf das Flipchart zu schreiben.

Auch **Schüler-Schüler-Gespräche** sollte man so oft wie möglich in kleineren Gruppen belassen. Die Sprecher der Gruppen können später im Plenum über Erfahrungen oder Problemlösungen in ihrer Gruppe berichten. Bei wiederkehrenden Kommunikationsstörungen ist gemeinsam mit der Klasse zu überlegen, wie man die Situation verbessern kann. Dann wird die Kommunikation selbst zum Thema des Unterrichts (vgl. Klingen, 2013).

4. Ansatz: Rituale nutzen – nonverbal steuern

Ruhe und Gelassenheit treten am ehesten dort ein, wo die Dinge gut geregelt sind. Rituale geben durch ihren wiederkehrenden und den Schüler vertrauten Charakter Orientierung und Sicherheit. Sie können das Lernen und Arbeiten unterstützen, die Effizienz des Unterrichts deutlich erhöhen, entlasten die Lehrkraft von ansonsten immer wieder nötigen Steuerungstätigkeiten oder aufflammenden Diskussionen. Rituale bedienen sich der Symbolik und werden, ohne viele Worte zu verlieren, schnell verstanden.

Zu Beginn der Stunde

- Bei besonders unruhigen Klassen hat es sich bewährt, zu Beginn der Sportstunde jeweils mit einem besonders intensiven **gemeinsamen Aufwärmen** zu beginnen. Auch **bekanntes Aufwärmspiele** können eine ähnliche Funktion erfüllen.
- In ruhigeren Klassen können die **in der Sporthalle bereitliegenden Sportmaterialien** die Schüler motivie-

ren, sich bereits vor „offiziellem“ Unterrichtsstart sportlich zu betätigen. Dieses Ritual wirkt aber nur, wenn die vereinbarten Regeln auch verantwortungsbewusst eingehalten und zugewiesene Räume und Materialien entsprechend genutzt werden.

- Der **überprüfende Blick** auf die Sportschuhe einzelner Schüler signalisiert: „In Ordnung, du darfst mitmachen“, oder, „Das geht aber so nicht, bitte umgehend Sportschuhe anziehen“.
- Der **umgedrehte Würfelkasten** im Geräteraum signalisiert den Schüler: „Hierhinein gehören eure Handys, eure Uhren und der Schmuck“.
- Ein **Blickkontakt und Fingerzeig auf den Mund** genügt, um einzelnen Schüler anzuzeigen: „Weg mit dem Kaugummi; entsorge ihn im dafür vorgesehenen Mülleimer“.
- Sportlich inaktive Schüler übernehmen **grundsätzlich sinnvolle Helfer-Aufgaben** und entlasten damit den Unterricht und die Lehrkraft.

Beim Wechsel von Arbeitsphasen

- **Stopp** oder **Wechsel der Musik** bedeutet: Jetzt ist Pause oder es erfolgt nun die bereits angekündigte neue Bewegungsphase oder Bewegungsaufgabe.
- Ein **akustisches Signal** läutet eine Phase ein oder beendet sie, z.B. das selbstständig vorzunehmende Aufwärmen (Einlaufen) oder eine bestimmte Spiel- oder Übungsphase.

Zum Stundenende

- **Erst wird gemeinsam abgebaut und weggeräumt** – dann versammelt man sich zum Abschlussgespräch bzw. zur Verabschiedung.
- Der **gemeinsame Blick zurück** oder der **gemeinsame Blick nach vorne** (auf die nächste Stunde) können die Stunden lernerisch sinnvoll abrunden.
- Ein **gemeinsamer „Schlachtruf“** am Ende der Sportstunde kann das Zusammengehörigkeitsgefühl unterstützen oder auch bei einer Randstunde den Schultag symbolisch beenden. Ähnliche Effekte können auch **Abschiedsgrüße** auslösen, die von Stunde zu Stunde abwechselnd einzelne Schüler aussprechen dürfen.

Noch ein Wort zur **Benutzung der Trillerpfeife**. Diese kann aus meiner Sicht der Lehrkraft nur im Rahmen ihrer Schiedsrichter-Tätigkeit oder in der freien Natur bzw. auf dem Sportplatz gute Dienste leisten. **Als Disziplinierungsinstrument ist sie völlig ungeeignet.**

Und auch das gilt es zu beachten: Rituale sollten nicht überstrapaziert werden. Von Zeit zu Zeit sind sie daher auf ihre Brauchbarkeit hin zu überprüfen. Keinesfalls sollten sie als Machtinstrument missbraucht werden.

5. Ansatz: Schüler für die Thematik sensibilisieren – leise üben

- Dass **Lärm und Unruhe** das Lernen und die Kommunikation stören, hier und da auch Ärger oder gar Erschöpfung verursachen, ist den Schüler oftmals nicht bewusst, obschon untragbare Zustände vereinzelt immer wieder „indirekt“ angesprochen werden (Schüler: „Seid doch mal alle ruhig; man versteht ja nichts“). Hier ist Aufklärung nötig, obschon die bloße Bewusstmachung alleine wohl kaum Effekte zeigt.
- Zur Thematisierung im größeren Stil (Aufbau und Funktion des Gehörs, Kommunikationsmodelle, Zuhören lernen) bieten sich **Projekte in Zusammenarbeit mit den Fächern Biologie und Deutsch** an.
- Im Sportunterricht selbst können Erfahrungen gesammelt werden über **kontrastierende Inhalte** („laute“ Inhalte (z.B. Step-Aerobic) – „leise“ Inhalte (z.B. Fantasiereisen)) oder auch kontrastierende Verfahren (z.B. Basketballangriff ohne/mit Sprechen/ Basketballabwehr ohne/mit Sprechen).
- Die **Körperwahrnehmung** kann über die Schulung der verschiedenen Analysatoren thematisiert werden.
- Übungen bei eingeschränkter Hör- oder Sehfähigkeit schulen die Wahrnehmung;
- **Stilleübungen** und meditativ ausgelegte Bewegungsformen (z.B. Qigong, Tai Chi, Pilates) fokussieren mehr die Sicht nach innen.

Zu guter Letzt

Ein gewisses Maß an Lärm, Stimmengewirr und Emotionen ist für den Sportunterricht normal. Die Sportlehrkraft sollte sich also zunächst einmal darüber freuen, wenn es auf der Sportstätte im positiven Sinne „hoch hergeht“. Auch auf Seitengespräche und kleinere Kabeleien oder Unachtsamkeiten sollte sie nicht vorschnell mit Machtgehabe reagieren, sondern besser

Vor allem aber muss die Lehrkraft von den Schülern akzeptiert werden und pädagogisches Geschick zeigen. Wichtige Voraussetzungen sind zudem ihre fachliche und fachdidaktische Sicherheit. Nur wenn sie selbst Ruhe ausstrahlt, wird sie auch in Ruhe unterrichten können.

ihre nonverbalen Möglichkeiten nutzen. Der Sportunterricht dient vielen Schüler eben auch als Ausgleich zu den kopflastigen Fächern.

Literatur

- Klingen, P. (2013): *Kommunikation im Sportunterricht*. Schneider-Verlag, Hohengehren.
- Nolting, H.-P. (2002): *Störungen in der Schulklasse. Ein Leitfaden zur Vorbeugung und Konfliktlösung*. Beltz-Verlag, Weinheim.
- Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft, Baden-Württemberg. Unter <http://www.um.baden-wuerttemberg.de/servlet/is/39351/> vom 20. Februar 2013.



LAUFEN • SPRINGEN • WERFEN



15 x 24 cm, 176 S. + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0582-8
Bestell-Nr. 0582 € 21.90

Michael Belz / Dr. Günter Frey



Doppelstunde Leichtathletik – Band 1

Klasse 5-7 (10- bis 12-Jährige)
**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein**

2. Auflage 2013

Die in dieser Sportart erzielten Ergebnisse sind schonungslos transparent; und die gesetzten Ziele sind für Schülerinnen und Schüler meist nur schwer zu erreichen. Leichtathletik macht dann Spaß, wenn durch die richtigen Inhalte die Neugierde geweckt wird. Das Buch enthält zu den Bereichen **Laufen, Springen** und **Werfen** jeweils sechs durchaus sportorientierte, zugleich jedoch altersgemäße Unterrichtseinheiten für die Klassen 5 bis 7 der Unterstufe.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0582

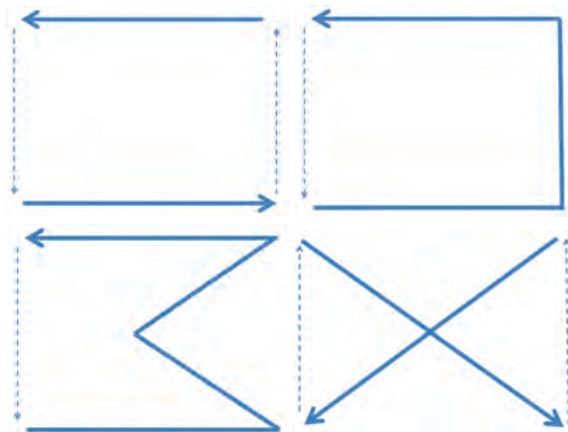
Spielleichtathletik

Alexander Seeger

Aufwärmen/ausdauernd laufen

Am jeweiligen Ausgangspunkt werden Blätter mit den zu laufenden „Laufwegen“ ausgelegt:

_____ laufen gehen



Balltransportstaffel

Mit Pylonen wird eine Laufrunde (ca. 50 m) gekennzeichnet.

Im Start-/Zielbereich stehen je eine Vorrats- und eine Sammelkiste mit Tennisbällen.

Alle Mannschaftsmitglieder starten gleichzeitig an der Vorratskiste mit einem Ball in der Hand.

Nach Beendigung der Laufrunde legen sie den Ball in der Sammelkiste ab. Herausfallende Bälle müssen selbstständig wieder hineingelegt werden oder werden nicht gezählt.

Im Weiterlaufen wird ein neuer Ball aus der Vorratskiste genommen usw.

Wer schafft in 2 Minuten die meisten Bälle?

Memory-Staffel

Jeweils 2 Gruppenmitglieder einer Mannschaft laufen zu einem ausgelegten Memory-Spiel. Jeweils eine Karte wird von einem Gruppenmitglied aufgedeckt. Passen die Spielkarten zusammen, dann dürfen die Karten mitgenommen werden, wenn nicht, dann werden sie wieder zugedeckt. Welche Mannschaft ist zuerst fertig?



Koordinierte und schnelle Bewegungsaufgaben

Koordination an Reifenbahn



- Vorwärts laufen im 1er-Kontakt,
- vorwärts laufen im 2er-Kontakt,
- vorwärts laufen im 1er-/2er-Kontakt im Wechsel,
- seitlich laufen mit 2er-Kontakten,
- li Bein im Reifen, rechts Bein setzt außerhalb auf (und umgekehrt),
- nur in jeden 2. Reifen treten,



Alexander Seeger

Unfallkasse
Baden-Württemberg
Dipl. Sportpädagoge
Disziplintrainer 100, 200,
4x100 U20 Frauen im
Deutschen Leichtathletik-
verband

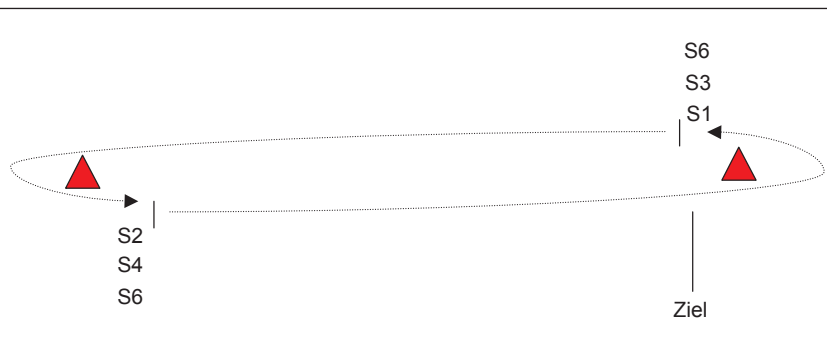
E-Mail: Alexander.seeger@
ukbw.de



- einbeinig hüpfen links,
- einbeinig hüpfen rechts,
- einbeinig hüpfen mit Wechsel nach jedem 3. Reifen,
- dabei variieren zwischen: Skippings, Anfersen und verschiedenen Armhaltungen.

Schnell rennen

Umkehrstaffel / Pendelstaffel



Schüler 1 startet und umrundet nach ca. 40 m ein Umkehrmal. Direkt danach (Abstand ca. 3 m) erfolgt die Stabübergabe an Schüler 2, der auf der anderen Seite nach dem Umlaufen der Marke den Stab an Schüler 3 weitergibt. Überläuft Schüler 6 die Ziellinie wird die Zeit gestoppt.

Startstaffel

Alle Mannschaftsmitglieder liegen in Bauchlage nebeneinander an der Startlinie. Am Ziel (ca. 20 m) steht der Übungsleiter, der den Einlauf kontrolliert. Der erste Läufer startet auf das Kommando „HOPP“; erreicht dieser das Ziel, so erfolgt das Startkommando für den zweiten Läufer („ZWEI“) usw. Die Laufzeiten der Mannschaften werden als Gesamtzeiten gestoppt und miteinander verglichen. Variation: Starts aus verschiedenen Ausgangsstellungen.

Zonensprint

Auf der Laufstrecke werden verschiedene Zonen markiert. Die Abstände können der Abbildung entnommen werden.

Es treten Mannschaften gegeneinander an. Jeder Teilnehmer versucht innerhalb von maximal 5 Sekunden eine von ihm selbst benannte Zone zu erreichen. Die Zone gibt die zu wertende Punktzahl an. Wird die Zone in der vorgegebenen Zeit nicht erreicht, so verfallen die Punkte. Ein zweiter Versuch ist möglich.

Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5	Zone 6	Zone 7	Zone 8
20 m	22 m	24 m	26 m	28 m	30 m	32 m	34 m
1 Punkt	2 P.	3 P.	4 P.	5 P.	6 P.	7 P.	8 P.

Überlaufen von Hindernissen

Geräteeinsatz:

Minihürden/Steh-Auf-Hürden/Bananenkartons/Blockx

Aufbau:

Anlauf 1. Hindernis 10 m

Abstand zwischen den Hindernissen: 6 m (Klasse 1/2)

6.5 m (Klasse 3/4)



Bewegungsaufgaben

- 4 Bodenkontakte zwischen den Hindernissen (immer das gleiche Bein nehmen).
- 5 Bodenkontakte zwischen den Hindernissen (links/rechts im Wechsel).



- Flach und schnell drüber laufen.
- Schnell wieder auf den Boden kommen.
- Den Gegenarm nach vorne schwingen.
- Das Schwungbein gerade führen

In die Weite springen

Aufwärmen / Grundformen des Springens

Aufbau verschiedener Hindernisse in unterschiedlichen Abständen und Richtungen. Die Schüler umlaufen zur Eingewöhnung/zum Aufwärmen die Hindernisse und variieren dabei auf Zuruf die Fortbewegungsart (Hopserlauf, Anfersen, Sidesteps, ...).



Im Anschluss daran werden die Hindernisse fortlaufend übersprungen. Auch hier können unterschiedliche Bewegungsanweisungen gegeben werden (einfach mal drüber springen, jetzt immer mit dem rechten/linken Fuß abspringen, ‚einbeinig‘ abspringen und beidbeinig landen, seitlich drüber springen, ...)

Zonenweitsprung

Es werden verschiedene Weiten-Zonen (mit Fahrradschläuchen oder Seilchen) in der Weitsprunggrube markiert. Jeder Teilnehmer beginnt zunächst mit einem (maximal 10 m langen) Anlauf auf der ersten Bahn mit Landung nach einbeinigem Absprung beidbeinig **im** Reifen (mit möglichst paralleler Fuß-Landung). Bei einem gültigen Versuch darf eine Bahn wei-

ter probiert werden. Welche Mannschaft erreicht die meisten Punkte?

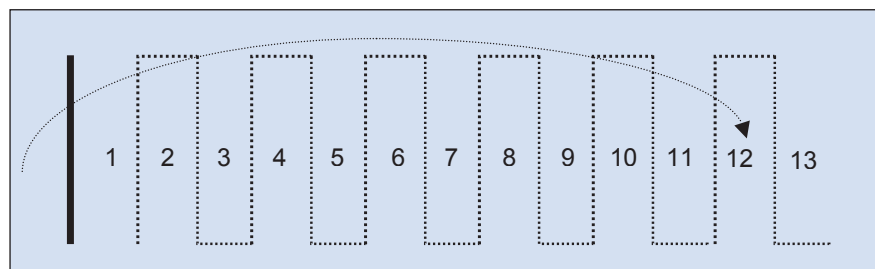
Schrittweit- oder Hocksprung über Bananenkartons

Aus einem zuvor geübten Anlauf springen die Schüler über einen Aufbau von Bananenkartons. Aus Sicherheitsgründen muss der letzte Karton nach oben offen sein und die hintere Kartonwand aufgeklappt sein. Der Aufbau sollte so gestaltet sein, dass der Aufbau im mittleren Teil am höchsten ist.

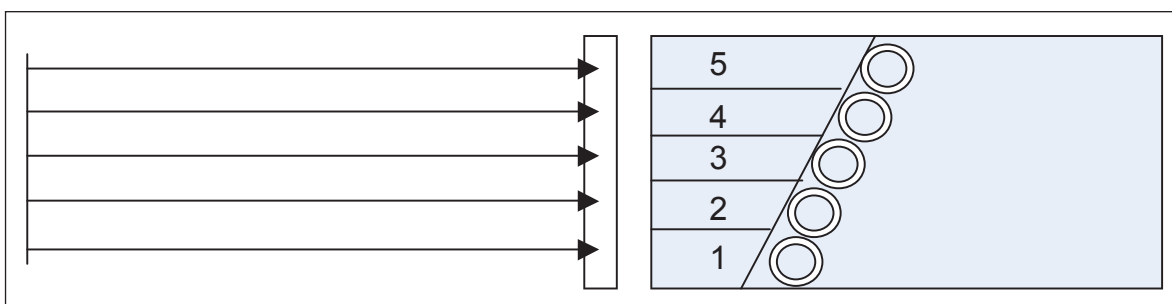


Beachte: In die Weite springen verlangt kein extrem hohes Hindernis!

In die Weite werfen



Jeder Schüler wirft einen Schlagball (alternativ: Tennis, Flatter-, Cooshball, Heulerrakete) aus der Schrittstellung in Richtung der markierten Zonen: Die 3 m breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind





mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). Die Zone, in der der Wurfgegenstand aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.

Schießbude

Mit Tennisbällen werden aus der Schlagwurfbewegung Pylone oder andere Gegenstände abgeschossen. Selbstverständlich können natürlich auch im Werkunterricht aus Holz und Scharnieren Wurfanlagen gebaut werden (siehe Bild).

Weitere Informationen unter

<http://www.leichtathletik.de/index.php?SiteID=853>

Schwimmen im Meer und in Badeseen

Heinz Lang

Die Sommersaison beginnt und damit auch die Möglichkeit von Ausflügen, die gelegentlich mit dem Besuch eines Badesees oder eines Schwimmbads verbunden sind. Ein solches Unternehmen bedarf besonderer Vorkehrungen und Vorüberlegungen. Einige wenige seien hier aufgezählt. Aus Gründen der eigenen Sicherheit und der der Schüler empfiehlt es sich, die Schwimmerlasse und Richtlinien des jeweiligen Bundeslandes genau zu befolgen.

Bei schulischen Veranstaltungen müssen Schüler – unabhängig vom Alter – grundsätzlich beaufsichtigt werden und sie müssen den Anweisungen der Lehrkraft folgen. Gewiss wird man dabei den Schülern über 18 Jahren mehr individuellen Freiraum zugestehen können als Schülern der Grundschule.

Im Vorfeld

- Die Lehrkraft muss sich vom Schwimmvermögen der Schüler persönlich überzeugen. Beteuerungen der Schüler – vor allem der jüngeren – und Bestätigungen durch die Eltern sind nicht ausreichend!
- Eltern und Schüler sollten nach möglichen Krankheiten bzw. Behinderungen befragt werden. Wer sicher gehen will, sollte von den Eltern eine schriftliche Bestätigung einholen, dass nichts vorliegt, was für den Schwimmer gefährlich werden könnte.
- Im mitzuführenden Telefon sollten die Notfallnummern bereits eingespeichert sein (Arzt, DLRG, Krankenhaus...)

Beim Ausflug

- Grundsätzlich liegt die Aufsichtspflicht bei der Lehrkraft – auch wenn DLRG oder Wasserwacht vor Ort sind. Diese müssen über die Anwesenheit der Gruppe informiert werden.
- Die Lehrkraft muss sich über mögliche Gefahrenquellen (Untiefen, Untergrund, ablandigen Wind, Strömungen usw.) informieren und diese mit den Schülern besprechen.
- Klare und verbindliche Verhaltensregeln festlegen (Tauchen, Sprünge, Abstand vom Ufer...). Wer sich von der Gruppe entfernt (Toilette...), muss sich unbedingt ab- und bei der Rückkehr wieder anmelden.
- Die Lehrkraft beobachtet den Schwimm- bzw. Badebetrieb vom Ufer aus.
- Die Klasse in überschaubare Kleingruppen einteilen.
- Lehrkraft und/oder Begleitperson müssen rettungsfähig sein. Dies bedeutet, einen Schüler notfalls ‚ertauschen‘, fachgerecht aus dem schwimmtiefen Wasser holen, an Land bringen und Wiederbelebungsmaßnahmen einleiten können.
- In regelmäßigen Abständen muss die Vollzähligkeit der Gruppe überprüft werden.

Trinken im Sportunterricht

Henner Hatesaul

„Nicht immer ist drin, was drauf steht“ ist das Fazit intensiver Beschäftigung mit einschlägiger Literatur. Manche Irrtümer halten sich hartnäckig, werden zu Mythen und nicht erfüllbaren Versprechungen.

Noch nie waren die Empfehlungen so verwirrend wie heute: Wieviel – was – wann – in und nach welcher Situation zu welcher Tageszeit – in welchem Alter ... soll man trinken? Nach Durchsicht einschlägiger Literatur kommt Ernüchterung auf.

In einem kritischen Übersichtsartikel für die Süddeutsche Zeitung „Was Sportler trinken sollten“ hat Kathrin Burger einige Fakten zusammengetragen:

- „Seit den 1970er Jahren gibt es eine anhaltende Kooperation von nicht ganz unabhängigen Wissenschaftlern und kreativen Marketingexperten im Bereich der Sportgetränke.“
- „Von 430 Studien waren nur 3% von guter Qualität.“
- „Studien mit negativen Ergebnissen würden in den einschlägigen Wissenschaftsjournalen gar nicht veröffentlicht, da in den Gremien der Magazine oft Wissenschaftler sitzen, die von der Industrie finanziert seien.“
- „In diesem Bereich gibt es kaum öffentliche Forschungsförderung.“
- „Die von der Industrie gesponserten Wissenschaftler haben in sogenannten Konsens-Gesprächen Richtlinien erarbeitet, die von Fachgesellschaften oft eins zu eins übernommen wurden.“

Beispiel Trinken: Die empfohlenen Richtwerte werden in einer Studie mit dem tatsächlichen Trinkverhalten verglichen, mit dem Ergebnis, dass diese Richtwerte oft unterschritten werden. Folgerung: Man muss mehr trinken und dieses Mehrtrinken üben!

Was können Schülerinnen und Schüler bei der Behandlung des Themas „Trinken im Sport/Sportunterricht“ lernen?

Allgemeines Fazit für alle Lebensbereiche: Wenn eine neue Erkenntnis veröffentlicht wird, die ein bestimmtes Verhalten, festgelegt in Regeln, einfordert, stelle zunächst fest, wer die Untersuchung bezahlt hat und wer von der Einhaltung der Regeln finanziell profitiert. Dann entscheide weiter.

Fazit für den Freizeit- und Schulsport: Was für den Leistungssport richtig und wichtig sein kann, muss nicht zwingend für den Freizeitsport und den Schulsport richtig und wichtig sein. Die Anforderungen und Schwerpunkte sind einfach zu unterschiedlich.

Fazit zum Trinkverhalten im Sportunterricht:

- Vertraue deinem Körpergefühl! (Das geht allerdings nicht, wenn man das Durstgefühl gar nicht mehr kennt, weil man ständig an der Flasche nuckelt.) Der Flüssigkeitsbedarf ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und hängt zusätzlich von vielen Faktoren (Wetter, Bekleidung, Belastung usw.) ab, aber nicht vom Durstgefühl deiner Freundin, deines Freundes, der Klasse oder von allgemeinen Regeln und erst recht nicht von Werbebotschaften.
- In einer normalen Sportstunde verliert man nicht so viel Flüssigkeit, dass man schon im Unterricht trinken muss; das gilt auch für viele Doppelstunden (Ausnahmen sind z. B.: Langstreckenlauf, Step-Aerobic als Ausdauersport, große Hitze).
- Außerdem muss der Durst nicht sofort gelöscht werden, man kann durchaus einige Minuten warten, bis die Mannschaft Pause hat, eine neue Übung angesagt wird oder die Stunde zu Ende ist.
- Zum Durstlöschen reicht Leitungswasser!
- Keine Fruchtsäfte, Limonaden, Colagetränke, Energy Drinks! Dies sind keine Durstlöscher, sorgen aber für hohe Energiezufuhr.
- Die Werbebotschaften lauten: Trinken, trinken, trinken, trinken ... – und diesen Botschaften ist zu misstrauen.

Quellenangabe

Süddeutsche Zeitung vom 06.08.2012 unter: <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/unnuetze-isotonische-getraenke-was-sportler-trinken-sollten-1.1433154>

Eine ausführliche Auseinandersetzung mit diesem Thema anhand der Broschüre „Richtig trinken im Sport – Ein Leitfaden für Sportlehrer und Trainer“, dem Buch „Trink Dich fit“ und weiteren Quellen kann beim Autor angefordert werden.



Henner Hatesaul

Diplomsportlehrer,
Studiendirektor i.R.
Okt. 2008-Aug. 2013
Auftragslehrkraft
am Goethe-Gymnasium
Ibbenbüren
Fächerkombination:
Sport/Chemie

Ankestr. 4, 49809 Lingen
E-Mail: h.henner@web.de



SCHWIMMEN LERNEN



DIN A5, 112 Seiten
 ISBN 978-3-7780-8720-6
Bestell-Nr. 8720 € 14.90

Sabine Hafner / Klaus Reischle /
 Wolfgang Schmid / Janina Donalies-Vitt

Schwimmfix

Schwimmen fix gelernt!

Das Programm Schwimmfix zeigt Lehrern, Übungsleitern und Trainern praxisorientiert, wie Vorschul- und Schulkinder schnell schwimmen lernen können! Schwimmfix ist theoriebasiert sowie an der Schulpraxis orientiert und berücksichtigt die motorischen Voraussetzungen der Schwimmanfänger im Grundschulalter, die Organisationsstrukturen der Grundschulen, Vereine und Schwimmschulen, die Schwimmhallensituation sowie die didaktischen Voraussetzungen der Lehrenden.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/8720

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

Schwimmkids durch Schwimmfix

Sabine Hafner & Klaus Reischle

Schwimmfix (1) ist ein im Schuljahr 2005/2006 installiertes Schulprojekt, das von der Manfred Lautenschläger-Stiftung initiiert und vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Heidelberg realisiert wurde.

Erklärte Zielstellung des Projekts: Nichtschwimmer an Grundschulen lernen Schwimmen.

Die praxisnahe Realisierung des Schulprojektes ist an Heidelberger Grundschulen dank der Mitgestaltung aller Kooperationspartner gewährleistet.

Bewegungspädagogische Idee

Mit der Anfängerschwimmmethodik betraute Sportstudierende bieten in allen 2. Klassen der Heidelberger Grundschulen ein- bis zweimal pro Woche ‚Zusatzschwimmen‘ an. Pro Lehrerassistent (2) erlernen 4-6 Schwimmanfänger über einen Zeitraum von 6 Wochen das Schwimmen. Logistische Herausforderungen wie der Kontakt mit den Schulen und den Sportlehrkräften, die Sicherung der regelmäßigen Teilnahme, die Betreuung bei der An- und Abreise und die Beaufsichtigung der Schüler im Schwimmbad werden von zuverlässigen Sportstudierenden übernommen (vgl. Hafner, Reischle, Schmid & Donalies-Vitt, 2012).

Ist-Zustand: Schwimmunterricht an Grundschulen

In den Bildungsplänen für Grundschulen wird in allen Bundesländern das Lernen von Schwimmarten als Lernziel formuliert. Aus diversen Gründen erleiden jedoch viele Schulen mit diesem für alle Grundschüler verwalteten Anspruch „Schiffbruch“.

Denn trotz administrativer Verfügung können in Baden-Württemberg 53,9% der Grundschüler in Klasse 2

und 31% der Grundschüler in Klasse 4 „nur wenige Züge schwimmen“ oder „gar nicht schwimmen“. Dies ergab eine Fragebogenaktion, die 2009 vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Heidelberg und dem Ministerium für Kultus, Unterricht und Sport (Baden-Württemberg) durchgeführt wurde.

An der Fragebogenaktion beteiligten sich Schüler unterschiedlicher Klassenstufen aus 1151 Grundschulen des Landes. Die Ergebnisse der Erhebung belegen, dass die Einbindung des Schwimmunterrichts in den Schulalltag, speziell für Nichtschwimmer, mit dem Wunsch nach entsprechenden Lernerfolgen für die Schüler nur schlecht gelingt. Ursachen für ein Scheitern des schulischen Nichtschwimmerunterrichts sind überwiegend

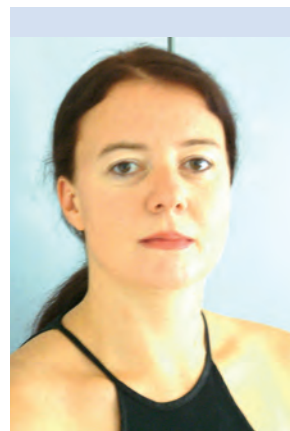
- ungünstige Organisationsstrukturen und
- zu wenig fachspezifisch ausgebildete Lehrkräfte.

In Heidelberg sorgt das Schwimmfix-Konzept an allen Heidelberger Grundschulen für verbesserte Lehr- und Lernbedingungen. Waren im Schuljahr 2005/2006 noch 30–60% der Heidelberger Grundschüler Nichtschwimmer, können im Jahr 2010 über 90% der Grundschulkind (Klasse 2 bis Klasse 4) schwimmen. Innerhalb von 5 Jahren haben 1000 Schüler durch das Schwimmfix-Projekt schwimmen gelernt.

Schwimmfix-Rahmenkonzept

Eckpunkte für eine kostenneutrale landesweite Realisierung des Schwimmfix-Konzeptes sind:

- Es wird den Grundschulen empfohlen, in der Klassenstufe 2 Schwimmunterricht nur für Nichtschwimmer zu organisieren.
- Die Nichtschwimmer haben zweimal pro Woche Schwimmunterricht, die Schwimmer der Klasse haben gleichzeitig Sportunterricht (= äußere Differenzierung). Organisationsstruktur: Ein Schwimmlehrer unterrichtet jeweils 6 Nichtschwimmer, die nach dem



Dr. Sabine Hafner

ist Akademische Rätin in der Abteilung Sportwissenschaft/Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.

Pädagogische Hochschule Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 720
69120 Heidelberg
hafner1@ph-heidelberg.de

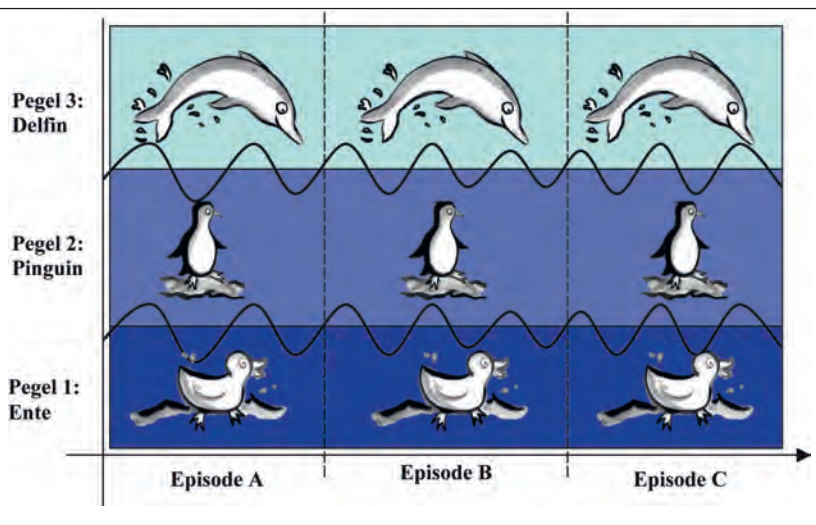





Abb. 1: Schwimmfix-Konzeption

Schwimmfix-Programm spätestens nach 10 Wochen (= 20 Unterrichtseinheiten) schwimmen können, danach werden die nächsten 6 Nichtschwimmer unterrichtet. Die zusätzlichen Deputatsstunden können dadurch ausgeglichen werden, indem z. B. in Klasse 4 kein Schwimmunterricht angeboten wird.

- Schwimmlehrer an Grundschulen sind Spezialisten für den Unterricht mit Nichtschwimmern (u. a. über Weiterbildungsangebote).

Lernerfolge können durch die Korrektur der administrativen und organisatorischen Rahmenbedingungen für den Schwimmunterricht und über ausreichende

Tabelle 1: Pegel-Episoden-Raster

	Episode A	Episode B	Episode C	Episode D
Entenpegel 	Von der Dusche zum Beckenrand und über eine Treppe (Leiter) in das Wasser. Angst reduzierende Maßnahmen.	„Kreuz und quer“ im bauch- bis brusttiefen Wasser gehen, joggen oder hüpfen. Angst reduzierende Maßnahmen.	Arme oder/und Beine in vertikaler Position gezielt im Wasser bewegen. Angst reduzierende Maßnahmen.	Gesicht zum/in das Wasser und Kopf unter Wasser, über Wasser einatmen und in das Wasser ausatmen. Angst reduzierende Maßnahmen.
Pinguinpegel 	Mit und ohne Unterstützung im Wasser und in das Wasser springen und Kopfsprung erlernen.	Mit Unterstützung in horizontaler Position (in Rücken- und Bauchlage) schweben und gleiten, mit den Beinen strampeln oder/und mit den Armen paddeln.	Ohne Unterstützung in horizontaler Position (in Rücken- und Bauchlage) schweben und gleiten, mit den Beinen strampeln oder/und mit den Armen paddeln.	Ohne Lehrerhilfe kurze Strecken (mit Raddampfer, Ruderboot und Hubschrauber) schwimmen.
Delfinpegel 	Grobform von Rücken, Kraul (ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung), Brustarmzug und Delfinbeinschlag erlernen.	Grobform von Brustbeinschlag und Brust erlernen.	Die Kopplung von Bewegung und Atmung erlernen.	Mit einzelnen Schwimmarten über eine längere Strecke schwimmen.

Vermittlungskompetenz der Lehrenden (vgl. Schwimmfix-Methodik) erzielt werden.

Schwimmfix bedeutet dreierlei:

1. Die Organisation des Schwimmunterrichts an Schulen zu optimieren,
2. den Lernprozess mit Hilfe von Lernpegeln und Lernepisoden zu portionieren und
3. ohne Angst und mit Freude am Bewegen und Spielen im Wasser schwimmen zu lernen.

Die Schwimmfix-Pegel

Die Inhalte der drei Schwimmfix-Pegel, die wiederum drei Lernepisoden beinhalten (vgl. Abb. 1), sind nach dem methodischen Prinzip „vom Leichten zum Schweren“ systematisiert; sie begleiten die Schwimmschüler auf ihrem Weg vom Anfänger zum fortgeschrittenen Schwimmer:

Lernziele: Pegel 1 (Ente)

- Sich im Wasser angstfrei in vertikaler Position bewegen,
- Gesicht ins Wasser eintauchen und mit dem Kopf untertauchen,
- große Blubberblasen erzeugen.
- ♦ **Die Schüler gewöhnen sich in vertikaler Position an die Bewegungssituation Wasser (im und unter Wasser).**

Lernziele: Pinguin (Pegel 2)

- Horizontale Positionen im Wasser einnehmen (mit und ohne personale oder materiale Unterstützung) und
- Erlernen der Kombinationstechniken „Raddampfer“, „Hubschrauber“ und „Ruderboot“.
- ♦ **Die Schüler können sich in horizontaler Position in der Bewegungssituation Wasser ohne Hilfe antreiben.**

Lernziel: Delfin (Pegel 3)

- Sicheres, technikorientiertes Fortbewegen im Wasser.
- ♦ **Die Schüler erlernen die klassischen Schwimmarten Kraul, Rücken, Brust und Schmetterling.**

Praxisbeispiele (3)

Entenpegel: Ausgewählte Lernübungen

Wir duschen	
Was? und Warum?	Mit einer „Duschparty“, bei der u. a. mit Plastikbechern, Eimern und Schwämmen gespielt wird, beginnt spielerisch die Wassergewöhnung.
Wie? und Wo? Organisation	Schwimm Schüler (SchSch) und Schwimmlehrer (SchL) befinden sich im Duschaum.
Wie? und Was? Instruktionen (IN), Demonstrationen (DE) und Übungsformen (ÜB)	IN: Versucht immer wieder unter der Dusche die Augen zu öffnen. ÜB: Nur den Rücken duschen, dann nur den Bauch duschen und dann den Kopf und den ganzen Körper duschen. ÜB: Unter der Dusche mit Materialien (Schwämme oder Becher) spielen.
Wie? und Was? Variationen	ÜB: Verschiedene Duschen warm, lauwarm oder kalt stellen: Die SchSch watscheln kreuz und quer wie die Enten von Dusche zu Dusche. ÜB: In Form einer Eisenbahn kreuz und quer durch die verschiedenen Duschen fahren. Alle singen: „Töff, töff, töff die Eisenbahn“.





Dr. Klaus Reischle

war Fachleiter und ist weiterhin Lehrbeauftragter für den Arbeitsbereich „Theorie und Praxis der Sportart Schwimmen“ am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg.

ISSW der Universität Heidelberg,
Im Neuenheimer Feld 700,
69120 Heidelberg
Klaus.Reischle@issw.uni-heidelberg.de

Pinguinpegel: Ausgewählte Lernübungen

<p>Fußwärts springen macht Spaß und erfordert ein wenig Mut. Im Wasser hüpfen und in das Wasser springen.</p>	
<p>Was? und Warum?</p>	<p>Aus verschiedenen Ausgangspositionen im Wasser und ins Wasser (aus dem Sitz, aus der Hocke oder dem Stand) springen. Springen macht Spaß, macht mit dem Wasser vertraut und vermittelt Erfolgserlebnisse.</p>
<p>Wie? und Was?</p>	<p>SchL wählt eine Position, aus der er alle SchSch im Blick hat. SchL greift helfend in die Übungsprozesse der SchSch ein (reicht den Springern beide Hände oder nur eine Hand).</p>
<p>Wie? und Was? Instruktion (IN) und Übungsformen (ÜB)</p>	<p>IN: Stellt euch im Kreis auf, haltet euch an den Händen fest und springt, so hoch ihr könnt. ÜB: Im Wasser springen und die Beine anhocken. Immer höher springen und immer tiefer landen. ÜB: Im Wasser springen und schrauben. Immer höher springen und immer tiefer landen. ÜB: Delfinsprünge (vorwärts, rückwärts, seitwärts) ausführen. ÜB: Beidbeiniger Abstoß vom Beckenboden, kurze Gleitphase und kopfwärts eintauchen. Arme in Vorhalte. ÜB: Vom Beckenrand aus dem Sitz, der Hocke und dann aus dem Stand ohne Lehrerhilfe ins Wasser springen.</p>
<p>Wie? und Was? Variation</p>	<p>ÜB: Mit geschlossenen Augen vorsichtig und behutsam im Wasser und ins Wasser springen. ÜB: Mit einem Ball in den Händen (aus Sitz- oder Hockposition) ins Wasser springen (Ball beim Eintauchen festhalten). ÜB: La-Ola-Welle: In Kreisformation nacheinander möglichst hoch springen. Die Arme bei jedem Sprung nach oben mitnehmen. Übung beim Sprung mit einem „Hopp“ unterstützen. ÜB: Vom Beckenrand aus der Hockposition ins Wasser springen. Der SchL fängt SchSch auf.</p>  <p>ÜB: Wie die Hühner auf die Stange (Beckenrand) setzen. Wenn der Hahn kräht, weit vom Beckenrand weg ins Wasser springen. ÜB: Von der Hühnerstange (Beckenrand) springen und untertauchen (Hühner verstecken sich vor dem Hahn). ÜB: Aus der Hocke vom Beckenrand springen (mit Untertauchen). ÜB: Im Stehen vom Beckenrand springen (mit Untertauchen). ÜB: Wie ein Frosch, Känguru, Hase über eine Poolnoodle oder in einen Reifen springen (Sprunghöhe variieren).</p>

Delfinpegel: Ausgewählte Lernübungen

<p>Was?, Wie? und Warum?</p>	<p>Was? Wie? Rücken ist als Grobform einfach zu realisieren: In horizontaler Körperposition in Rückenlage mit fast gestreckten Beinen strampeln (mit und ohne Flossen) und die nahezu gestreckten Arme senkrecht zur Schulterachse bzw. parallel zur Beckenwand abwechselnd kreisen. Zunächst nur kurze Strecken (3-5 m) zurücklegen. Häufige Wiederholungen mit angemessenen Pausen planen. Zunächst ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung schwimmen.</p>
------------------------------	--

Was?, Wie? und Warum?

Wenn 5 m bewältigt werden: Im Wechsel mit der ganzheitlichen Ausführung, nur die Arm- oder Beinbewegungen und die regelmäßige Ein- und Ausatmung im Wasser üben.

Warum ist Rückenschwimmen einfach?

Die abwechselnden Kreisbewegungen vom linken und rechten Arm sind relativ einfach auszuführen und garantieren einen kontinuierlichen Antrieb und damit eine ökonomische Fortbewegung im Wasser. Es ergeben sich keine Probleme bei der Atmung.

**Wie? und Was?
Instruktion (IN),
Demonstration (DE)
und
Übungsformen (ÜB)****Ganzheitsmethode:**

ÜB: SchL demonstriert Rücken, und **SchSch** imitieren: Hechtschießen in Rückenlage (Kopf liegt auf dem Wasser), mit den Beinen strampeln und die Arme abwechselnd kreisen.

ÜB: SchL demonstriert Paddelbewegungen und Kreisbewegungen, und **SchSch** imitieren:

Hechtschießen in Rückenlage (Kopf liegt auf dem Wasser), mit den Beinen strampeln und mit den Armen neben den Hüften paddeln. Anschließend vertikale Kreisbewegungen mit den Armen ausführen. Erst mit und anschließend ohne Unterstützung durch **SchL**.



IN: Legt in Rückenlage den Kopf aufs Wasser, blickt zur Decke und drückt den Bauchnabel an die Wasseroberfläche.

IN: Paddelt mit den Händen in Hüfthöhe von der Hüfte weg und zur Hüfte wieder hin. Winkelt dabei eure Oberarme leicht ab und beugt und streckt die Ellenbogen im Wechsel. Handflächen zeigen immer in Bewegungsrichtung.



IN: Strampelt mit Storchenbeinen. Radfahrbewegungen vermeiden.

IN: Stellt euch vor, ihr seid ein Motorboot und eure Beine sind der Motor, der euch antreibt und die Armbewegungen unterstützt.

Teilmethode:

ÜB: Mit den Beinen (**Rückenbeine = RB**) an einer Treppe/auf einer Bank oder im Liegestütz rückwärts strampeln.

ÜB: RB während 3 Teilnehmer gleichzeitig an einer Poolnoodle und mit forcierter Ein- und Ausatmung strampeln. Kopf liegt auf der Poolnoodle und beide Hände halten die Poolnoodle von unten fest.

ÜB: RB mit Paddelbewegungen der Arme.


ÜB: RB mit Schwimmbrett unter dem Kopf (forcierte Ein- und Ausatmung).

IN: Eine Rakete wird angetrieben.

ÜB: In Rückenlage mit den Arme neben der Hüfte paddeln und mit den fast gestreckten Beinen strampeln (mit und ohne Flossen). Die Badehose/der Badeanzug klebt an der Wasseroberfläche, der Kopf liegt auf dem Wasser.

IN: Führt den Beinschlag mit fast gestreckten Kniegelenken und lockeren Fußgelenken aus.

ÜB: Rückenarme = RA mit Pullbuoy oder mit Partnerhilfe ausführen. Ein Partner schiebt den **SchSch** an den Beinen. **SchSch** kreisen die mehr oder weniger gestreckten Arme.

<p>Wie? und Was? Instruktion (IN), Demonstration (DE) und Übungsformen (ÜB)</p>	 <p>ÜB: 10 x parallel zur Beckenwand absinken lassen und ausatmen. ÜB: Atmung: Immer bei der Rückholphase des linken Arms einatmen (mit und ohne Pullbuoy oder mit Beinschlag) und bei der Rückholphase des rechten Arms ausatmen.</p>
<p>Wie? und Was? Organisation</p>	<p>Zunächst nur etwa 5 m im bauchtiefen Wasser schwimmen und zum Beckenrand zurück joggen. Kreuz und quer schwimmen (im Wechsel kurze Strecken schwimmen und im brusttiefen Wasser joggen).</p>
<p>Wie? und Was? Variationen</p>	<p>ÜB: Schwimmstrecke variieren. ÜB: Variation der Beinschlagfrequenz und/oder der Beinschlagamplitude. ÜB: Wie ein Roboter (mit gestreckten Beinen) kreuz und quer im tiefen Wasser laufen. ÜB: Motorbootstaffel (in Rückenlage mit Beinschlag). ÜB: Langsam schwimmen: Wer schafft die wenigsten Armzüge pro Bahn? ÜB: Variationen der Handstellung. ÜB: Variationen der Kopfhaltung.</p>

Anmerkungen

- (1) Schwimmfix ist eine für das Projekt geschützte Marke.
- (2) Aus Gründen der Lesbarkeit erwähnen wir nur männliche Personenbezeichnungen. Die Schülerinnen, Lehrassistentinnen und Schwimmerinnen wurden dabei mit bedacht.
- (3) Die Praxisbeispiele sind entnommen aus: Hafner, S.; Reischle, K.; Schmid, W.; Donalies-Vitt, J. (2012). *Schwimmfix. Schwimmen fix gelernt*. Schorndorf: Hofmann.

Literatur

Hafner, S.; Reischle, K.; Schmid, W.; Donalies-Vitt, J. (2012). *Schwimmfix. Schwimmen fix gelernt*. Schorndorf: Hofmann.

Aufgeschnappt

Der Stellenwert des Sportes im Kindesalter muss endlich erkannt werden: Er dient nicht nur zur Verbesserung der Motorik, sondern ist bedeutsam für die Entwicklung von kognitiven, sozialen und psychischen Kompetenzen und leistet nicht zuletzt einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheit. Sport ist durch nichts zu ersetzen. Jedes Kind, das sich gerne bewegt, soll dies auch dürfen, sei dies zu Hause, in der Schule oder auf öffentlichen Plätzen. Ich wünsche mir möglichst viele Erwachsene, die dieser Idee zum Durchbruch verhelfen.“

(Dr. phil. nat. Lukas Zahner, Universität Basel)

LEHRHILFEN für den Sportunterricht

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

Redaktion:

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

Erscheinungsweise:

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

Druck:

Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 23.40 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.
Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.
Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.