

Brennpunkt

Memorandum zum Schulsport – Es geht weiter!

Erinnern Sie sich noch? Vor knapp zwei Jahren wurde das „Memorandum zum Schulsport“* von der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Deutschen Sportlehrerverband (DSLVL) verabschiedet (Sie konnten den Wortlaut in Heft 10/2009 nachlesen). Gleichzeitig wurde verabredet, alle zwei Jahre zu berichten, wie die aufgestellten Forderungen umgesetzt wurden: „Die das „Memorandum zum Schulsport“ tragenden Institutionen verpflichten sich, den Umsetzungsprozess aktiv voranzubringen und zu begleiten sowie in einem zweijährigen Turnus ihren Mitgliedsorganisationen zu berichten.“**

Und wo stehen wir jetzt? Es gab immer wieder Klagen und Vorwürfe, dass das Memorandum, wie viele andere Empfehlungen zum Schulsport, in den Schubladen verschwunden ist. Das ist nicht so!

Im März und Juli letzten Jahres trafen sich Vertreterinnen und Vertreter der dvs, des DSLVL und des DOSB, um über die Umsetzungsprozesse zu beraten und verständigten sich auf erste Aktivitäten zum Thema „Qualifizierung im Kontext von Sport, Schule und Schulentwicklung“. Zu diesem Thema fand schließlich im November in Frankfurt ein Expertengespräch statt. Dabei wurde an Beispielen innovativer Praxis diskutiert, welchen Herausforderungen sich Schulsport und organisierter Sport in der Gestaltung und Organisation des Ganztags gegenübersehen (siehe auch Brennpunkt im Heft 3/2011!).

Zusammenfassend wurden unter anderem folgende Handlungsfelder aufgezeigt:

- „Qualität und Struktur der sportbezogenen Nachmittagsangebote an Ganztagschulen;
- Abgrenzung der pädagogischen Ziele, Inhalte und Vermittlungsformen zwischen Sportunterricht und außerunterrichtlichen Sportangeboten an Ganztagschulen (pädagogische Identität des Sportunterrichts);
- Qualifikationsmerkmale des Berufsfeldes eines „Experten für Ganztagsbildung im Sport“ und deren hochschuldidaktische Umsetzung;
- Evaluation und Weiterentwicklung der Übungsleiter B-Ausbildung „Sport im Ganztag“;
- Auswirkungen der G8 Reform auf Sportvereinsangebote von Kindern und Jugendlichen“.**

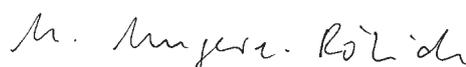
Im Rahmen einer weiteren Veranstaltung sollen diese Fragestellungen aufgegriffen, Erkenntnisse kommuni-

ziert und die Möglichkeit einer wissenschaftlichen Studie zur Situation des Schulsports diskutiert werden.

Nun können Sie sagen: „Und wir an der Basis warten wieder bis zum Sankt-Nimmerleinstag, bis bei uns von der Umsetzung des Memorandums etwas ankommt“. Sie können aber auch selbst aktiv werden und den „Aufruf zum Handeln“ im Memorandum in ihrer Schule umsetzen. Planen Sie ihre ganz individuelle Schulsportentwicklung, machen sie Sport und Bewegung zu einem festen Bestandteil des Schulalltags. Da jeder seinen ganz persönlichen Blick auf Schule und auf Sport und Bewegung hat, sollten alle Beteiligten (auch Schulleitung, Schülerinnen und Schüler und die Sportvereine) einbezogen werden.

Analysieren Sie Ihre Situation! Welche sport- und bewegungsspezifischen Angebote sind an Ihrer Schule schon etabliert? Wo sehen Sie im Sinne des Memorandums Handlungsbedarf? Dann planen sie die nächsten Schritte – gemeinsam. Eine gute Formulierung von Zielen (z. B. nach SMART-Regeln) hilft, anschließend Maßnahmen auszuwählen und die Zielerreichung mittels geeigneter Indikatoren zu überprüfen. Erfahrungen bei der Umsetzung sollten genauso dokumentiert werden, wie die Antwort auf die Frage, was sich verändert. Wenn die ersten Aktionen etabliert sind, kann mit weiteren Zielen in die nächste Entwicklungsrunde gestartet werden.

Das „Memorandum zum Schulsport“ kann langfristig nur dann erfolgreiche Impulse liefern, wenn sich nicht nur dvs, DOSB und DSLVL intensiv engagieren, sondern wenn auch *gleichzeitig* an der Basis die ganz individuelle und auf die jeweilige Schule zugeschnittene Umsetzung angegangen wird. Wann fangen Sie an?



Ulrike Ungerer-Röhrich
Mitglied der Redaktion

*http://www.dslvl.de/memoData/downloads/memorandum_schulsport.pdf

**<http://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/download/ExpertenhearingMemorandum19-11-2010-Exp>, Zugriff 5.4.2011



Ulrike Ungerer-Röhrich

Kleine Spiele als „kleine“ Spiele

Claas Unruh

Kleine Spiele sind ein unverzichtbares Curriculum in der Primar- und Sekundarstufe (Landau & Maraun, 1993, S. 80). Klassiker wie „Fischer, wie tief ist das Wasser?“ oder „Hase und Jäger“ sind dort kaum wegzudenken. Die Wertschätzung, die diesen Spielen entgegengebracht wird, ist jedoch gering – sie werden vornehmlich in der Aufwärmphase oder als Stundenabschluss verwendet; als eine spaßbringende, aber nicht für ernsthafte Zwecke zu gebrauchende Tätigkeit oder als Belohnung für vorheriges „zivilisiertes“ Verhalten im Unterricht (vgl. Dietrich, 1980, Lange & Sinning, 2008, S. 97). Diese Gegebenheiten, so zeigen eigene Erfahrungen und Gespräche mit langjährigen Lehrkräften, bestehen seit mehreren Jahrzehnten. Dies verwundert eigentlich nicht – wie soll man auch einen Unterricht rechtfertigen, in dem „nur“ gespielt wird?

Aufgrund der Technisierung von Spielwelten gehen viele natürliche Spielräume verloren. Nicht zuletzt deshalb sollte der Sportunterricht dafür Sorge tragen, dass Schülerinnen und Schülern wieder „authentische“ Spielgelegenheiten geboten werden. In diesem Zusammenhang stellt sich jedoch die Frage, wie authentisch das vorhandene klassische „Spielegut“ der Kleinen Spiele wirklich ist. Das großgeschriebene Adjektiv „Kleine“ verdeutlicht, dass es sich bei diesen Spielen um eine feststehende Größe handelt. Zwar zeichnen sich Kleine Spiele definitorisch auch dadurch aus, dass sie sich nach den spezifischen Spielbedürfnissen und Spielvoraussetzungen einer Spielgruppe anpassen lassen (vgl. Kuhlmann, 1999, S. 95); jedoch ist unter authentischem Spielen etwas anderes zu verstehen. Dazu bedarf es vielmehr einer aktiven Beteiligung an der Erfindung und Entwicklung von Spielen und entsprechender Kompetenzen, die den konstitutiven Prozess der gemeinschaftlichen Spielgestaltung in den Vordergrund stellen (vgl. Bietz & Böcker, 2009, S. 120). Dafür ist es zunächst notwendig, ein bestimmtes „Spielmotiv als Beweggrund und herausgehobene Gestalt an den Anfang zu setzen“ (Landau & Maraun, 1993, S. 76). Die Prägnanz eines solchen Spielmotivs und ein damit verbundener spezifischer Regelzusammenhang können dann zum Ausgangspunkt des Erfindens und Gestaltens eigener „kleiner“ Spiele gemacht werden. Die für den Prozess der Spielgestaltung benötigten Kompetenzen entsprechen dem, was Dietrich (1984) unter einer „allgemeinen Spielfähigkeit“ versteht.

Spielfähigkeit

Der Begriff der Spielfähigkeit stellt eine zentrale Leitidee in der Spielvermittlung dar. Dabei ist jedoch weniger von einem einheitlichen als vielmehr von einem multiperspektivischen Verständnis dieses Konstrukts auszugehen (vgl. König, 1997, S. 477). Die Unterscheidung Dietrichs (1984, S. 19) in eine **allgemeine** und **spezielle Spielfähigkeit** bringt dabei lediglich eine Ebene zum Ausdruck. Um in einem bestimmten Spiel den Regeln und Erwartungen der Mitspielerinnen und Mitspieler gerecht werden zu können, bedarf es einer speziellen Spielfähigkeit. Diese umfasst die Kenntnis der Spielidee, der Regeln sowie grundsätzliche technische und taktische Voraussetzungen und bezieht sich zumeist auf die Großen (Sport-)Spiele. Um Spiele zu entwickeln, zu initiieren, aufrecht zu erhalten und bei Störungen wieder herzustellen, bedarf es einer allgemeinen Spielfähigkeit. Diese orientiert sich am freien Kinderspiel, bei dem Spielformen von den Spielenden oft selbstständig bestimmt, Probleme im Spielablauf erkannt und Lösungen für neue Spielformen ausgehandelt werden. Neben der gemeinschaftlichen Gestaltung sind die Verständigung über eine Spielidee, die Einigung auf bestimmte Spielregeln, die Organisation der nötigen Spielbedingungen, die Ermöglichung eines Spielflusses sowie die Aufrechterhaltung der Spielspannung von zusätzlicher Bedeutung. Hinsichtlich einer für den Schulsport geeigneten Systematik und mit Blick auf das folgende Unterrichtsbei-



Claas Unruh

Wissenschaftlicher
Mitarbeiter
TU Braunschweig
Seminar für Sportwissen-
schaft und Bewegungs-
pädagogik
Arbeitsschwerpunkte:
Genetisches Lehren und
Lernen im Bewegungs-
und Sportunterricht
Bildung im Bewegungs-
und Sportunterricht
Spiel- und Sportspiel-
didaktik

Pockelsstr. 11
38106 Braunschweig
Tel. 0531-391 3455
Fax: 0531-391 8115
c.unruh@tu-bs.de

spiel lässt sich diese Unterscheidung nach König & Memmert (2011, S. 4) noch weiter ausdifferenzieren: Die *Mitspielfähigkeit* beschreibt neben der Fähigkeit, ein Spiel in Gang zu setzen und es bei Störungen wieder herzustellen auch die Fähigkeit, es durch die eigene Teilnahme in seinem Verlauf zu sichern. Bei dieser Form von Spielfähigkeit handelt es sich um keine sportspiel-spezifische Zuordnung; sie ist vielmehr bedingt durch die grundsätzliche pädagogische Orientierung des Sportunterrichts. Die *Sportspielfähigkeit* umfasst kognitive, konditionelle, koordinative und technisch-taktische Fähigkeiten und verlangt weiterhin eine Unterscheidung in eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit. Die allgemeine Spielfähigkeit umschließt in diesem Fall grundlegende basistaktische, koordinative und technische Kompetenzen, die die Teilnahme an einem beliebigen Sportspiel ermöglichen. Hierzu zählen taktische Elemente wie z. B. *ins Ziel treffen* oder *Lücke erkennen*, koordinative Anforderungen wie z. B. *Zeitdruck* oder *Organisationsdruck* oder technische Bausteine wie z. B. *Winkel steuern* und *Laufwege beobachten* (vgl. Kröger & Roth, 2010; Roth, Kröger & Memmert, 2006; Roth, Memmert & Schubert, 2006). Die spezielle Spielfähigkeit bezieht sich ausschließlich und konkret auf ein bestimmtes Sportspiel (König & Memmert, 2011, S. 4).

Grundsätzlich lässt sich daher für die Spielvermittlung festhalten: die Ausbildung einer Handlungsfähigkeit im Sport bedingt die Entwicklung von Spielfähigkeit und ihrer beschriebenen Teilziele. Diese sollten nicht isoliert voneinander betrachtet werden. Es muss vielmehr ein ganzheitliches Verständnis von Spielfähigkeit erzeugt werden, das über eine rein motorische Dimension hinausgeht (König, 1997, S. 478). Von grundlegender Bedeutung ist die Fähigkeit, ein Spiel zu entwickeln, zu initiieren etc. bzw. es durch die eigene Teilnahme in Abstimmung mit einer Spielgruppe zu sichern. Die spezielle Spielfähigkeit ist demnach ein Aspekt der Spielvermittlung und insbesondere im pädagogischen Kontext des Sportunterrichts nicht der wichtigste (vgl. Bietz & Böcker, 2009, S. 121). Vielmehr kommt der allgemeinen Spielfähigkeit Dietrichs (1984) sowie der Mitspielfähigkeit nach König & Memmert (2011, S. 4) eine grundlegende spieldidaktische und sportpädagogische Bedeutung zu. In beiden Fällen werden die sozialen und kognitiven Fähigkeiten geschult, die im Konzept der Handlungsfähigkeit als übergeordnetes Bildungs- und Erziehungsziel geführt werden (König, 1997, S. 481).

Das im Folgenden beschriebene exemplarische Unterrichtsbeispiel zum Thema Kleine Spiele zeigt auf, wie sowohl authentisches Spielen als auch die damit verbundene Entwicklung einer Spielfähigkeit, die sich nicht nur auf den motorischen Vollzug der Spiele beschränkt, zu einem primären Ziel des Sportunterrichts gemacht werden können. Im Gegensatz zu einer gängigen Strategie, die Kleinen Spiele lediglich für die Vorbereitung auf die Großen Sportspiele zu verwenden (vgl. Lange & Sinning, 2008, S. 98) und eine spezielle

Spielfähigkeit bzw. eine Spielfähigkeit im weiteren Sinne auszubilden – wie es z. B. im Konzept der Ballschule vorgesehen ist – steht in diesem Vorhaben ein mehr oder weniger zweckfreies Tun im Vordergrund. Die Spiele werden lediglich als Ausgangspunkt für eine eigene Spielgestaltung funktionalisiert. Im Kern geht es um einen Anlass für authentisches Spielen und eine gemeinschaftliche Spielgestaltung, ähnlich wie es von Sinning (2005) unter der Idee des Erfindens von Spielen thematisiert wurde.

Spielen in Spielfamilien

Dafür ist es zunächst erforderlich, Kleine Spiele im Kontext sogenannter „Spielfamilien“ thematisch werden zu lassen (Lange & Sinning, 2008, S. 106) bzw. sie zusammenzufassen und zu systematisieren (Moosmann, 2009, S. 5) anstatt sie einzeln und isoliert zu betrachten. Diese spieldidaktische Einteilung wird in Anlehnung an die Überlegungen von Landau & Maraun (1993) anhand eines (von außen) erschließbaren Spielsinns vorgenommen und ergibt sich durch die charakteristischen Eigenschaften der jeweiligen Spiele. Solche Spielfamilien (1) sind:

1. Spiele mit motorischer Regelmäßigkeit
2. Lauf, Such- und Fangspiele
3. Kampfspiele
4. Rollen und Darstellungsspiele
5. Parteiliche Zielschuß- und Torschussspiele (Systematik nach Lange & Sinning, 2008, S. 106)

Methodik

Generell können in einem Unterrichtsvorhaben verschiedene Spiele aus der jeweiligen Spielfamilie gespielt werden (2). Über die Gemeinsamkeiten dieser Spiele lässt sich zunächst das reflektieren, was die Tätigkeit der Spielenden hervorruft, der Grund des Bewegens, im wörtlichen Sinne: der *Beweggrund*. Aus diesen Gemeinsamkeiten soll der Ursprung eines Spiels erschlossen werden. Diese „genetische“ (Landau & Maraun, 1993, S. 75) Sichtweise lässt somit das offenkundig werden, was als Basis der Spielerfindung dienen soll: das *Spielmotiv*, welches die Spiele antreibt und (sinngemäß) „bewegt“ (ebd.). Das Spielmotiv beschreibt dabei den besonderen Reiz eines Spiels und gibt Auskunft über die eigentliche *Spielidee*. Schülerinnen und Schüler müssen verschiedene Spiel motive kennen lernen, um auf dieser Basis eigene Spielideen zu entwickeln (vgl. Lange & Sinning, 2008, S. 182)

Diese methodische Vorgehensweise ergibt ein Schema, das in einer gemeinsamen Reflexionsphase mit der Spielgruppe modellhaft verwendet werden kann. Abbildung 1 fasst diese Schritte zusammen. Dadurch kann ein bestimmtes Spielmotiv erschlossen und ein

damit verbundener Regelzusammenhang, der gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern herausgearbeitet wird (vgl. Schierz, 1986), erspielt werden. Setzt man diese Gestalt in seiner Prägnanz wieder an den Anfang, so lässt sich aus diesem *Beweggrund* – sowohl im Wortsinn als auch sinngemäß verstanden – eine aktive Spielgestaltung, authentisches Spielen und somit die Entwicklung einer Spielfähigkeit ermöglichen.

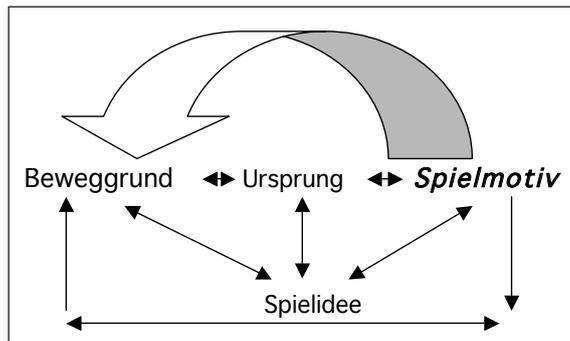


Abb. 1:
Das Spielmotiv als Beweggrund an den Anfang setzen (nach Landau & Maraun, 1993, S. 76)

Ein methodisches Vorgehen soll im Folgenden exemplarisch an den Spielfamilien *Lauf-, Such- und Fangspiele* sowie den *Rollen- und Darstellungsspielen* veranschaulicht werden.

Lauf-, Such- und Fangspiele (3)

Spielangebote

Spinnenticken

Organisationsform: Gruppe.

Materialien: 1-3 Tennisringe, je nach Gruppengröße.

Beschreibung des Spiels:

Drei Schülerinnen oder Schüler fassen (jeder mit einer Hand) gemeinsam einen Tennisring, der nicht losgelassen werden darf, und bilden somit einen „Spinnenkörper“. Dieser versucht nun Insekten, d.h. andere Schülerinnen und Schüler, durch Abschlagen zu fangen. Wer

Abb. 2: „Spinnenticken“



Erfolg hat, darf sich auswechseln lassen; die oder der Abgeschlagene wird zum neuen „Spinnenteil“ (Abb. 2).

Das Seeungeheuer

Organisationsform: 4 Mannschaften.

Materialien: Eine große Weichbodenmatte, Partiebänder.

Beschreibung des Spiels:

Die Schülerinnen und Schüler werden in vier „Meeresbewohner-Mannschaften“ (z.B. Delfine, Haie, Wale, Rochen) eingeteilt. Ein Schüler der Klasse ist das „Seeungeheuer“ und stellt sich auf eine Weichbodenmatte, die sich in der Mitte der Halle befindet. Alle anderen Kinder laufen nun entgegen dem Uhrzeigersinn durch die Halle und umkreisen das Versteck des „Seeungeheuers“ (Weichbodenmatte). Ruft die Lehrerin z.B. laut „Delfine“, so müssen sich alle Schülerinnen und Schüler der Delfingruppe hinter ihr Markierungshütchen in Sicherheit bringen. Ruft die Lehrerin laut „Haie“, so müssen alle Haie „um ihr Leben schwimmen“ usw. Wird ein Meerestier vom Seeungeheuer gefangen, d.h. abgeschlagen, so gehört es ab sofort zur Gruppe der Seeungeheuer und muss mit auf den Weichboden. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, von der noch als letztes ein Meerestier im Ozean schwimmt.

Reflexion des Spielmotivs (4)

1. Frage nach dem *Beweggrund*, der die Tätigkeit der Kinder hervorruft: *Könnt ihr beschreiben, welche Gemeinsamkeiten die Spiele hatten?* Mögliche Antworten thematisieren das Verfolgen und Flüchten, Ausweichen und Abschlagen.
2. Frage nach dem *Ursprung*, d.h. dem Typischen dieser Spiele: *Warum seid ihr bei diesem Spiel geflüchtet?* Mögliche Antworten thematisieren, dass man der Fängerin/dem Fänger bzw. dem Seeungeheuer oder der Spinne entkommen wollte und sich in Sicherheit bringen musste.
3. *Beschreibt doch einmal das Besondere an diesen Spielen bzw. das, was euch daran Spaß gemacht hat?* Mögliche Antworten thematisieren die Spannung zwischen Gefahr und Rettung, die bedingt ist durch die oftmals unverhofft wechselnden Rollen nach dem Abschlagen/Ticken. Einen weiteren Anreiz bietet bspw. die Möglichkeit trickreich zu agieren, wenn man in die Enge getrieben wird. Dadurch wird das *Spielmotiv* dieser Spielfamilie offenkundig – *hinterher laufen oder flüchten mit Rollenwechsel oder Sanktionen* –, das wiederum als *Beweggrund* dieser Spiele an den Anfang einer Spielgestaltung gesetzt werden kann (Abb. 1). Die Ergebnisse der Reflexionsgespräche können auf einer Tafel festgehalten werden und dienen als Grundlage für einen anschließenden Arbeitsauftrag (Abb. 3).



Arbeitsauftrag für die Gestaltung eines „kleinen“ Spiels

- Überlegt euch ein Spiel, in dem man seine Mitschülerinnen und Mitschüler fangen muss.
- Überlegt euch für dieses Spiel verschiedene Rollen. Ihr könnt eure Spielidee in einer Geschichte erzählen und niederschreiben.
- Überlegt euch, was passiert, wenn jemand gefangen wird. Kann die Person danach wieder am Spiel teilnehmen, erfolgt ein Rollenwechsel vom Flüchtenden zum Fänger oder muss der oder die Gefangene eine Aufgabe/Sanktion erfüllen, um wieder am Spiel teilnehmen zu können?
- Gebt dem Spiel einen Namen und stellt euch darauf ein, euer Spiel vor der Klasse zu präsentieren und als Spielleiterinnen und Spielleiter zu fungieren.

Der Prozess der Spielentwicklung erfolgt dabei immer entlang einer bestimmten *Spielidee*. Das „sinntragende Spielmotiv“ muss dabei stets erkennbar bleiben und bietet sowohl den Schülerinnen und Schülern als auch der Lehrkraft eine Orientierungshilfe (vgl. Lange & Sinning, 2008, S. 181). Auf eine *Spielinitiierung* folgt eine problembezogene *Spielanpassung* – z. B. durch Änderungen der Regeln. In einer *Spielintensivierung* werden diese Änderungen wieder umgesetzt und führen gegebenenfalls zu einer *Spielvariation* (vgl. Bietz & Böcker, 2009, S. 123). Diese Prozesse bieten der Lehrkraft die Möglichkeit, gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern die „konstitutiven und strategischen Regeln“ (Digel, 1982, S. 57) herauszuarbeiten, die bei der Spielerfindung hilfreich sein können (Spielfeldbegrenzung, Schrittzahl, Abschlagregeln etc.)

Rollen- und Darstellungsspiele

Spielangebote

Musikspiele mit Stopps

Es wird ein Musikstück gespielt. Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich durch die Halle. In bestimmten Abständen gibt es Pausen, in denen die Schülerinnen und Schüler verschiedene „Theatervorgaben“ zu erfüllen haben (vgl. Hering & Zachmann, 2005):

1. Gemütszustände in Bewegung darstellen: Ängstlich, wütend, verliebt, arrogant, hasserfüllt, cool oder traurig.
2. Über einen Felsbrocken springen; durch einen engen Tunnel kriechen; durch den Urwald kriechen.
3. Gangarten: wie ein Cowboy schlendern, ein Geschäftsmann mit Aktentasche, eine Oma, eine Balletttänzerin, einen Fußball dribbeln.
5. Redewendungen darstellen: die Muskeln spielen lassen (Abb. 4); jemanden an der Nase herumführen; die Nase voll haben; auf jemanden ein Auge werfen; jemandem gehen die Augen auf, jemanden mit offenen Armen empfangen, schöne Augen machen, die Stirn bieten.
6. Partnerspiele: Jemandem den Buckel runterrutschen, am Schlafittchen nehmen, Honig ums Maul schmieren, Löcher in den Bauch fragen, unter die Arme greifen, auf den Zahn fühlen; wie Katz und Hund sein.



Abb. 3 (links):
Gemeinsamkeiten
der Lauf- und
Fangspiele sammeln

Abb. 4 (rechts):
Redewendungen: „Die
Muskeln spielen lassen“

Reflexion des Spielmotivs

1. Frage nach dem *Beweggrund*, der die Tätigkeit der Kinder hervorruft: *Welche Gemeinsamkeiten hatten die Aufgaben?* Mögliche Antworten thematisieren das Imitieren und Wiederholen von Ereignissen, Handlungen, Personen oder Tieren und eine entsprechende Umsetzung und Gestaltung dazu passender Bewegungen.
2. Frage nach dem *Ursprung*, d. h. dem Typischen der Aufgaben: *Könnt ihr beschreiben, wie ihr die gestellten Aufgaben am besten lösen konntet?* Mögliche Antworten thematisieren, dass man sich in die Rollen und Darstellungen und die damit verbundenen Bewegungen hineinversetzen musste und dass dafür viel Kreativität und Phantasie gefordert war.
3. *Beschreibt doch bitte einmal das Besondere und das, was euch Spaß gemacht hat an den Aufgaben und Spielen, in denen es um das Imitieren geht?* Mögliche Antworten reflektieren, dass es Freude bereitet sich zu verwandeln, etwas nachzumachen und seiner Kreativität bei der Interpretation freien Lauf zu lassen. Dass man auch mal die Möglichkeit hat, zu übertreiben oder die Realität zu verdrehen. Damit wird das *Spielmotiv* zum Ausdruck gebracht – *Bewegungen anhand bestimmter Vorgaben einfall-*

reich darstellen und gestalten –, das wiederum als *Beweggrund* dieser Spiele und damit als Ausgangspunkt einer Spielgestaltung dienen kann (Abb. 1).

Arbeitsaufträge für die Gestaltung eines „kleinen“ Spiels

Die Ergebnisse können wiederum auf einer Tafel festgehalten werden und dienen als Orientierung für den anschließenden *Arbeitsauftrag* (siehe www.sportunterricht-forum.de, Materialien zu den Beiträgen). Die entstehenden Geschichten können anschließend bspw. von den Gruppen vorgespielt werden. Die restlichen Gruppen müssen dann das Thema der Geschichte anhand der Vorführung erraten bzw. benennen.

Fazit

Anstatt im Sportunterricht nur obligatorische Kleine Spiele wie z. B. Völkerball, Hase und Jäger oder verschiedene Spiele der Ballschule spielen zu lassen und diesen eine marginale Stellung zuzuweisen oder sie zu instrumentalisieren, sollten sie vielmehr als Ausgangspunkt eigener Spielerfindungs- bzw. Entwicklungsprozesse genutzt werden. Diese Prozesse sind immer in Abgrenzung zu bereits bekannten Spielen, Handlungsstrategien, -möglichkeiten und -mustern zu setzen. Im Mittelpunkt steht eine bestimmte Spielidee, die gemeinsam mit einer Spielgruppe anhand verschiedener in der Praxis erprobter Spiele einer Spielfamilie reflektiert und dann mit Unterstützung der Lehrkraft weiterentwickelt wird. Die entstehenden „kleinen“ Spiele sind „gute“ Spiele, wenn das Spielmotiv und der damit verbundene Regelzusammenhang einer Spielfamilie erkennbar sind (vgl. Lange & Sinning, 2008, S. 183). Das kleingeschriebene Adjektiv „kleine“ verdeutlicht in diesem Zusammenhang, dass es sich bei diesen Spielen um *keine* feststehende Größe handelt, sondern um das „Spielegut“ der Schülerinnen und Schüler. Auch wenn diese Spiele den bekannten Kleinen Spielen sehr ähneln, so handelt es sich bei dieser Hervorbringung dennoch um authentisches Spielen, da die aktive Beteiligung an der Erfindung und Entwicklung der Spiele gewährleistet wird und entsprechende Kompetenzen, die den konstitutiven Prozess der gemeinschaftlichen Spielgestaltung in den Vordergrund stellen, entwickelt werden. Diese Kompetenzen entsprechen einer Spielfähigkeit, die über einen rein motorischen Vollzug der Spiele hinausgeht. Die Spielvermittlung beschränkt sich somit nicht nur darauf, die Institution Sport fraglos zu übernehmen (König, 1999, S. 478); Schülerinnen und Schüler erhalten vielmehr die Möglichkeit, Spiele zu erfinden bzw. erfinderisch zu spielen. Innovative Schritte, Kreatives und die Möglichkeit etwas Neues auszuprobieren sind bei diesem Vorgehen wünschenswert (Sinning, 2005, S. 8), da ein Spannungsverhältnis zwischen Gegebenem und Möglichem, Wirklichkeit und Fiktion den Kern

des Spielens und somit auch der Spielgestaltung bildet (vgl. Bietz & Böcker, 2009, S. 119). Wie dies methodisch inszeniert werden kann, wurde exemplarisch dargestellt. Unter diesen Umständen lässt sich eine Sportunterrichtsstunde, in der vornehmlich „nur“ gespielt wird, in jedem Fall rechtfertigen.

Anmerkungen

- (1) Weitere Einteilungen werden u.a. von Adolph (1995), Döbler (1996) oder Moosmann (2009) vorgenommen.
- (2) Für ausführliche und umfangreiche praktische Anregungen siehe oben.
- (3) „Suchspiele“ finden bei diesem Beispiel keine Berücksichtigung.
- (4) Reflexionsgespräche sind immer abhängig von der Lerngruppe. Daher ist dieses Vorgehen nicht als Leitfaden sondern lediglich als Anregung zu verstehen.

Literatur

- Adolph, H. (1995). *Themenorientierte Kleine Spiele*. Kassel: Gesamthochschul-Bibliothek.
- Bietz, J. & Böcker, P. (2009). Spielen und Spiele lernen. In R. Laging (Hrsg.), *Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterrichts*. Baltmannsweiler: Schneider.
- Dietrich, K. (1980). Spielen. *sportpädagogik*, 4 (1), 13-19.
- Dietrich, K. (1984). Vermitteln Spielreihen Spielfähigkeit? *sportpädagogik*, 8 (1), 19-21.
- Digel, H. (1982). *Sport verstehen und gestalten*. Hamburg: Rowohlt.
- Döbler, E. & Döbler, H. (1996). *Kleine Spiele. Standardwerk für Ausbildung und Praxis*. 20. Aufl. Berlin: Sportverlag.
- Hering, W. & Zachmann, H. (2005). Mach mal musikalisch Pause. Musikspiele mit Stopps. In C. Rosenberg (Hrsg.), *Musik- und Bewegungsspiele*. Aachen: Meyer & Meyer.
- König, S. & Memmert, D. (2011). *Allgemeine und spezielle Spielfähigkeit – pädagogische und didaktische Überlegungen*. In König, S., Memmert, D. & Moosmann, K. (Hrsg.), *Das große Limpert-Buch der Sportspiele*. Wiebelsheim: Limpert.
- König, S. (1997). Zur Vermittlung von Spielfähigkeit in der Schule – Überlegungen zu einem lehrplanorientierten und pragmatischen Vermittlungskonzept. *sportunterricht*, 46, 476 – 486.
- Kröger & Roth (2011). *Ballschule. Ein ABC für Spielfänger* (4. Aufl.). Schorndorf: Hoffmann.
- Kuhlmann, D. (1999). Kleine Spiele. In G. Werner & R. Laging (Hrsg.), *Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Band 2: Didaktische Konzepte und Unterrichtspraxis* (S. 94-109) Hamburg: Czwalina.
- Landau, G. & Maraun, H.-K. (1993). Spielen lernen – genetisch lehren. Gedanken zur Wiederbelebung der Kleinen Spiele. In R. Prohl (Hrsg.), *Facetten der Sportpädagogik* (S. 74-81). Schorndorf: Hofmann.
- Lange, H. & Sinning, S. (2008). *Themenkonstitution des Sport- und Bewegungsunterrichts. Pädagogische Analysen und Erläuterungen zum Implikationszusammenhang aus Zielen, Inhalten und Methoden*. Baltmannsweiler: Schneider.
- Moosmann, K. (2009). *Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele: Bewegungsspaß für Jung und Alt*. Wiebelsheim: Limpert.
- Roth, K., Kröger, C. & Memmert, D. (2006). *Ballschule – Rückschlagspiele*. (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Roth, K., Memmert, D., Schubert, R. (2006). *Ballschule – Wurfspiele*. Schorndorf: Hofmann.
- Schierz, M. (1986). Spielregeln. Spiele regeln. *sportpädagogik*, 10 (4), 7-14.
- Sinning, S. (2005). Spiele erfinden und erfinderisch spielen! *sportpädagogik*, 29 (3), 4-8.

Unterrichtsvorhaben als das neue Gesicht des Sportunterrichts

Versuch einer Bilanz

Rolf Geßmann

Der fachdidaktische Weg zu Unterrichtsvorhaben

Die Dissertation von Petra Böcker (2009), *Unterrichtsvorhaben in einem erziehenden Sportunterricht*, habe ich als konzeptionellen Zielpunkt, fast schon als markantes Schlusswort einer fachdidaktischen Entwicklung gelesen, die etwa Mitte der 1970er Jahre einsetzte und einem neuen Verständnis von schulischem Sportunterricht zum Durchbruch verhelfen wollte. Mit den Unterrichtsvorhaben, denen in der fachdidaktischen Diskussion seit geraumer Zeit eine Schlüsselstellung für zeitgemäßen, „modernen“ Sportunterricht zukommt, rückt die Autorin jenes Instrument der Unterrichtsgestaltung in den Mittelpunkt, das die Vertreter einer seinerzeit kritischen Sportpädagogik als praktisch gewordene Erfüllung ihrer Anliegen begrüßt hätten und heute begrüßen dürften. Seit nunmehr gut 30 Jahren hat das professionelle Nachdenken über Sportunterricht daran gearbeitet, (ich pointiere) von einem lehrer- und sachdominanten, die Schülerinnen und Schüler eher als Objekte sehenden Unterrichtsverständnis wegzukommen. Der neue Sportunterricht sollte emanzipatorischen Zielsetzungen dienen, die Lernenden zu mündigen Subjekten ihres Lernprozesses machen, um so echte Motivation und wahre Kompetenz aufzubauen. Erst damit sei der Schulsport auch pädagogisch legitimiert. Im Gefolge dieser Entwicklung entstanden neue, teilweise konkurrierende Schulsportkonzepte, die folgerichtig in der Ablehnung des dominanten „Sportartenkonzeptes“ eine gemeinsame Basis hatten (vgl. z. B. Geßmann 1984, Balz 1992, umfassend Prohl 2006). Von diesen hat sich in jüngster Zeit die Idee des „Erziehenden Sportunterrichts“ durchgesetzt, zumindest was die akademische Diskussion und die amtlichen Richtlinien- und Lehrpläne zum Schulsport angeht.

Petra Böcker misst laut Untertitel ihrem Buch mit einem bekannten Diktum den Stellenwert bei, eine „bildungstheoretische Grundlegung [zu sein], Sportunterricht

neu zu denken“ (Herv. R. G.). Das ist vielleicht etwas hoch gegriffen, denn die „Denke“ des von ihr proklamierten Sportunterrichts ist schon länger, auch mit bildungstheoretischer Begründung, auf den fachdidaktisch-akademischen Weg gebracht (vgl. Funke 1980, Laging 1996 und die Zs. sportpädagogik, die 1977 als Reformperiodikum antrat). Dass solche gedanklichen Errungenschaften aber noch lange nicht auch für die Alltagswirklichkeit von Schulsportunterricht gelten müssen, zeigt die allgemeine Erfahrung von Schulentwicklung, etwa die SPRINT-Studie (DSB 2006). Und dies zeigen auch die Untersuchungen der Autorin selbst, die am Alltagshandeln von Sportlehrkräften belegen kann, dass die Unterrichtsvorhaben in größerem Maße weder adäquat rezipiert, noch deren Bildungsanliegen richtig verstanden werden.

Der Terminus Unterrichtsvorhaben taucht in der Sportfachdidaktik ab Mitte der 1970er Jahre auf. Die Unterrichtsreihe (Unterrichtseinheit) als herkömmliches Instrument der Planung geriet in den Verdacht, lediglich die vor allem motorische Sachstruktur der Inhalte in Lernschritte aufzugliedern und dabei den Interessen und der selbstständigen Lernteilhabe der Schülerinnen und Schüler zu wenig Aufmerksamkeit zu schenken, mithin ein überkommenes Sport- und Unterrichtsverständnis zu verfestigen. Auf der Suche nach einem alternativen Sportunterricht kommen Arbeitsformen in den Blick, die Gruppenarbeit, Projektunterricht oder fächerübergreifendes Lernen anstreben und sich dabei von einem engen Sportartenbezug lösen.

Bezeichnenderweise findet sich die Verwendung des Terminus Unterrichtsvorhaben erstmalig im Gefolge des ab 1972 neu zu entwickelnden Sportunterrichts der gymnasialen Oberstufe. Die Frage nach einem wissenschaftspropädeutischen Unterricht, der über das traditionelle Sportartenlernen durch umfassendere Kenntnisvermittlung und betonte Selbstständigkeit der Schülerinnen und Schüler hinausgehen will, lässt die involvierten Forschungsgruppen neben Unterrichts-

**Rolf Geßmann,
StD i. R.**

Institut für Schulsport und
Schulentwicklung
der Deutschen Sport-
hochschule Köln

E-Mail:
rakessmann@t-online.de



projekten auch von Unterrichtsvorhaben sprechen (vgl. z. B. Röthig 1975, S. 61; Heyser 1977, S. 18). Auch in der ersten gründlichen Studie zur Projektmethode im Sportunterricht ist das – im Wesentlichen noch unreflektierte – Nebeneinander der Begriffe Unterrichtsprojekt und Unterrichtsvorhaben anzutreffen (Warwitz & Rudolf 1977, z. B. S. 18f.). Auffallend ist ferner, dass neben anderen zwei wichtige Veröffentlichungen der frühen Schulsportreform (Hildebrandt & Laging 1981, Frankfurter Arbeitsgruppe 1982) in ihren illustrierenden Beispielen für neue Unterrichtsinzenierungen auf die Vorhaben-Idee zwar zulaufen, den Terminus aber noch nicht verwenden. Auch die langjährigen Bemühungen um einen offenen, schülerorientierten, dem genetischen Lernen oder dem dialogischen Bewegungsprinzip verpflichteten Sportunterricht sind hier als Wegbereiter der „neuen Denke“ zu würdigen, was Böcker in ihrer Studie (vgl. z. B. Kap. 3.2 u. 3.4) durchaus tut.

Die Entwicklung hin zum Terminus Vorhaben setzt mit der Kritik an dem zunächst für Epoche machend gehaltenen umfänglichen Richtlinien- und Lehrplanwerk Sport (1980/81) von Nordrhein-Westfalen ein, bei dem man bald eine zu eng gedachte „Handlungsfähigkeit im Sport“ als kritikwürdig erkannte. Unterrichtsvorhaben sollten nun diese Entwicklung umleiten in einen themen- und schülerorientierten Unterricht, der nicht primär dem abzuarbeitenden Inventar der Sportarten, sondern der Frage nach relevanteren pädagogischen Lernprozessen folgen sollte. Der Ansatz an der Thema-Frage, d. h. der Forderung nach sportartübergreifenden, problemorientierten, das Sporttreiben hinterfragenden etc. Themen wurde als Mittel zur Veränderung der beklagten Praxis erkannt. Tagungen zum sog. themenorientierten Sportunterricht werden in NRW ab den 1990er Jahren abgehalten; Köster bringt in diesem Zusammenhang den Terminus Unterrichtsvorhaben m. E. erstmals problembezogen in die Fachdiskussion ein (Landesinstitut 1991; Köster 1991). Der Begriff Vorhaben gewinnt also an Konjunktur, wobei sicherlich das viel gelesene allgemein-didaktische Buch *Unterrichts-Methoden* von H. Meyer (1987) mit seinem Hinweis auf die methodische Großform „Unterrichtsvorhaben“ diesem Anliegen generelle Anstöße gab.

Mit der Schwerpunktnummer „Bewegungs-Vorhaben“ (1996/6) der Zs. *Sportpädagogik* wird dann die Idee des Vorhabens zentral thematisiert und Laging öffnet die Augen für die pädagogische und mögliche fachdidaktische Bedeutungstiefe dieses Instruments. In der Revision der Richtlinien und Lehrpläne Sport in NRW wird in den Entwürfen und begleitenden Materialien ab 1996 von Unterrichtsvorhaben gesprochen; mit dem Erscheinen der ersten Bände ist der Terminus 1999 auf Richtlinienebene Struktur bildend angekommen. Stibbe & Aschebrock verweisen zutreffend darauf, dass in der Orientierung an Unterrichtsvorhaben für die Lehrkräfte handhabbar eine Verbindung zwi-

schen pädagogischem Fachauftrag und unterrichtlicher Umsetzung erkannt wurde, die Unterrichtsvorhaben heute „zur leitenden Darstellungsform“ (2007, S. 187) avanciert seien.

Erziehender Unterricht, Sportunterricht, Unterrichtsvorhaben

Genau hier liegen Ansatz und Ziel der Dissertation von Petra Böcker. Ihr geht es darum, am Begriff des Unterrichtsvorhabens eine bildungstheoretische Legitimation für schulischen Unterricht generell vorzutragen und am Beispiel eines neuen Sportunterrichts zu verdeutlichen. Dabei wirft die Autorin – gleichsam zur strategischen Veranschaulichung – häufiger die Frage auf, ob das Unterrichtsvorhaben eher ein didaktisches, d. h. ein Schul(sport)konzept verdeutlichendes Instrument sei, oder ob es doch „nur“ als eine nachfolgende methodische Umsetzungsebene und Planungshilfe der Bildungskonzeption einzustufen wäre. Die Richtung der Antwort ist eindeutig: Die bildungstheoretischen Grundlagen und das Instrument der Unterrichtsvorhaben stellen im besten Sinne eine Implikation dar, bei der sich eine solche Disjunktion als müßig erweist.

Die Arbeit von Böcker setzt mit der Darstellung und historischen Herleitung des Unterrichtsvorhabens ein, was auch in Auseinandersetzung mit der sehr ähnlich gelagerten Projektidee geschieht. Anschließend wird auf die aktuellen schulischen Lehrpläne von Hessen und Nordrhein-Westfalen eingegangen, in denen sich die „Wiederentdeckung“ (S. 65) des Unterrichtsvorhabens für das Fach Sport manifestiere. Im zweiten Kapitel wird der erziehende Unterricht nach Herbart als die „erziehungs- und bildungstheoretische Grundlage für das Unterrichtsvorhaben“ (S. 76) aufgearbeitet, um dann im dritten Schritt der bisherigen Rezeption des erziehenden Unterrichts im Fach Sport nachzugehen, was für die Autorin bisher noch nicht tief greifend genug erfolgt sei. Nach dieser Vorarbeit kann dann am Ende des dritten Kapitels die Zusammenführung von erziehendem Unterricht als „bewegungspädagogische Auslegung im Herbartischen Sinne“ (S. 157) erfolgen, was abschließend das Konzept des genetischen Lernens in den Mittelpunkt rückt. Diese ersten drei Kapitel, von der Autorin häufig als die *Erziehungsphilosophie* apostrophiert, machen zwei Drittel des Buches aus.

Das letzte Drittel ist dem Vorhaben in seiner sportunterrichtlichen Praxis gewidmet. Zuerst wird in Kap. 4 ein Einblick in die Unterrichtspraxis von Lehrkräften gegeben. Die am Planungsverhalten von Sportlehrkräften der gymnasialen Oberstufe gewonnenen Erkenntnisse (Themenanalyse vom Internet und Fragebogen) zeigen, dass gemäß den anthropologisch-bildungstheoretischen Ansprüchen der Autorin nur in geringem Maße Unterrichtsvorhaben gestaltet werden; hessische Lehr-

kräfte schneiden dabei schlechter ab als solche aus Nordrhein-Westfalen, was mit der Einschätzung der Autorin korrespondiert, dass im NRW-Sportlehrplan der Vorhabensbegriff pädagogisch und fachdidaktisch angemessener verstanden werde. Im 5. Kap. führt die Autorin die bisher erarbeiteten Grundlagen zunächst aus „bewegungspädagogischer Perspektive“ zusammen und zeigt, „mit welchen Konsequenzen die Gestaltung eines erziehenden Bewegungs-, Spiel- und Sportunterrichts als Vorhaben verbunden ist“ (S. 206). Als Abschluss widmet sie sich der Konstruktion von Unterrichtsvorhaben und illustriert schließlich das Ganze an einem Beispiel für die Oberstufe mit dem Thema „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen in Fußball-Spielen“.

Stärke und Verdienst der Studie von Böcker liegen in der tief greifenden Analysearbeit an der Position Herbarts, die die Idee des erziehenden Unterrichts so minutiös darlegt, wie es zwecks Nutzenanwendung für den Sportunterricht bisher nicht erfolgt ist. Und sie liegen zudem in der Aufschlüsselung von Ursprung und Anliegen des Unterrichtsvorhabens, das bisher Bekanntes zu diesem Thema eindrucksvoll vertieft (vor allem Laging 1996, 2006). Hierzu wird zusammenfassend formuliert (Böcker 2009, S. 207):

„Das Vorhaben stellt eine komplexe, schülerorientierte Lernsituation dar, die Auswahl der Inhalte orientiert sich an der Lebenswirklichkeit der Schülerinnen und Schüler, es werden mehrere Perspektiven auf ein Thema eröffnet, weiterhin intendiert das Vorhaben die eigene, aktive Tätigkeit und selbstständiges Handeln, wird von Reflexionsprozessen begleitet und schließt im Idealfall mit einer Ergebnispräsentation (Werk) ab [...].“

Damit schlägt sich auch die fachdidaktische „Hinwendung zum Subjektiven“ (Brettschneider u. a. 1984) im Unterrichtsvorhaben erfolgreich nieder. Als Ergebnis der Studie von Böcker bleibt für mich festzuhalten, dass die Idee eines im herausgearbeiteten Sinne erziehenden Sportunterrichts (auch Schulsports?) in unserem Fach nicht nur angekommen ist, sondern dass wohl – zumindest für die geistige Situation unserer Zeit – nicht mehr hinter sie zurückgegangen werden kann. Das Gleiche gilt im Grundsatz auch für das Instrument der Unterrichtsvorhaben; zu deren Ausmaß und Handhabung im Einzelnen sehe ich allerdings noch Diskussionsbedarf.

Am Ende ihrer Arbeit geht die Autorin der wichtigen Frage nach dem Zustandekommen von Unterrichtsvorhaben nach. Dabei beschreibt sie in einem „Konstruktionsmodell“, wie „Unterrichtsvorhaben in einem erziehenden Sportunterricht als Ermöglichung von Bildungsprozessen“ (S. 228) zustande kommen sollen. Das Modell trägt noch einmal die Elemente der gewünschten Pädagogik erläuternd zusammen. Es ver-

bleibt aber letztlich bei einer formalen Rahmenbeschreibung und bei einigen Faustregeln wie die, dass man das Interesse der Lernenden gewinnen solle, mehrperspektivisch verfahren werden müsse, Inhalte nicht vorfixiert werden dürften. Alles Nähere kann wohl nur die Lerngruppe vor Ort konstruieren und regulieren.

Anfragen an das Instrument Unterrichtsvorhaben

Zum planerischen Umgang mit den Unterrichtsvorhaben stellen sich allerdings auch Rückfragen an das Instrument selbst ein. Böcker demonstriert an Einzelbeispielen gewissermaßen das pädagogisch-erzieherische Wesen des Vorhabens im Gewande eines neuen, wünschenswerten Sportunterrichts. Die Fragen einer längerfristigen curricularen Konstruktion und Abstimmung von Inhalten des Sportunterrichts, von Schullaufbahn oder schuleigenem Lehrplan vor dem Hintergrund der Unterrichtsvorhaben verfolgt sie nicht mehr; eine Studie kann schließlich nicht alles leisten, was die Thematik noch berühren mag. Doch drängt sich m. E. die Frage auf, ob die Autorin solche Punkte nicht mehr behandeln will und kann, weil die Grundposition selbst dies nicht mehr zulässt. Offensive Aufklärung über diese wichtige Schaltstelle habe ich in dem Buch nicht gefunden. In fünf Punkten will ich meine Anfragen und Anstöße zur weiteren Abklärung der Größe Unterrichtsvorhaben formulieren.

1. Hat die Inhaltsebene des Sportunterrichts als strukturierende, d. h. längerfristige curriculare Planungsebene von außen (Stoff) ihre Kraft und Bedeutung für das Fach verloren? Die Themen kommen in Abstimmung mit und enger Orientierung an der Lerngruppe zustande, folgen wohl kaum einer vorgängigen Sachstruktur des Faches. Sind Vorhaben in sich schlüssige Inseln, von denen nicht erkennbar ist, in welchem sachlichen See sie sich befinden? Der pauschale Verweis auf die Errungenschaft der Bewegungsfelder und eine verpflichtende Mehrperspektivität, etwa gemäß NRW-Lehrplan, hilft da noch nicht wirklich weiter. Die Subjektseite hat die Objektseite in den Hintergrund treten lassen. Tendiert letztere nun gegen beliebig (vgl. zu dieser drohenden Entwicklung auch Kleiner 2004)?
2. Wie hält es die Idee des Vorhabens mit den motorischen Inhalten, der gezielten Erweiterung des Bewegungskönnens? Da Vorhaben thematisch sehr springen, vor allem projekthaftes Erarbeiten von Erfahrung und Durchblick betonen, bleibt wohl weniger Zeit für nachhaltige Bewegungskompetenzen. Deren systematische Entwicklung zum Zwecke sinnlich und emotional nachhaltiger, individuell starker Könnenserlebnisse wird als Anliegen von Unterrichtsvorhaben in der gegenwärtigen Fachliteratur

kaum noch artikuliert, wird gegenüber den pädagogischen Diskursen sprachlich geradezu stiefmütterlich behandelt (vgl. etwa die Vorhabenbeispiele in den einschlägigen Internet-Datenbanken oder bei Giese 2009).

3. Mit der Frage nach einem „aufsteigenden“ Lernverständnis stellt sich für mich auch die Frage nach dem Stufenbezug von Unterrichtsvorhaben. Warum das von Böcker als repräsentativ vorgestellte Beispiel des Fußball-Spielens ein Unterrichtsvorhaben für die Oberstufe sein soll, habe ich nicht verstanden. Was ist daran gymnasial- und oberstufenspezifisch, oder sind solche Fragen nunmehr eher obsolet? Den Anschein hat es in der Tat, denn veröffentlichte Unterrichtsvorhaben operieren auffallend mit Altersempfehlungen, die viele Klassenstufen umfassen. Bauen Unterrichtsvorhaben (und wenn ja, nach welchen Kriterien) überhaupt aufeinander auf?
4. Wie steht es um die schulinterne Abstimmung eines Sportunterrichts in Unterrichtsvorhaben? Es ist jetzt sicherlich schwierig, einen vorgängigen Plan zu fixieren, der einen ausreichenden roten Faden für den Unterricht und die Schullaufbahn der Schülerinnen und Schüler auf Schulebene sichert. Hier droht die Kollision mit der Dignität der jeweiligen Lerngruppe (deren Vorerfahrungen, Wünschen, Abstimmungen, Projektideen, Lebenswelten etc.). Ein Plan von außen könnte die Lernenden unzulässig binden, sie unselbständig machen. Ein allzu offen formulierter Plan, wie in neueren Bildungsplänen nicht selten, kaschiert nur die Problemfrage und gerät schnell zur allfälligen Augenwischerei.
5. Schließlich habe ich mich gefragt, ob jeder Sportunterricht nun ein Unterricht im Gewande eines Vorhabens sein muss. Denkt man die Analysen von Böcker konsequent zu Ende, müsste dies m. E. der Fall sein. Wenn ich auf dem Boden des dargelegten *erziehenden und bildenden Sportunterrichts* stehe, so dürfte es unzulässig sein, auch nur temporär zu einem im Kern abweichenden Sportunterrichtsverständnis zurück zu kehren – es sei denn, man hat eine sportdidaktische Schere im Kopf. Oder ist dies übertrieben streng gedacht? Immerhin verweist Böcker auf Prange (1983) und Neumann (2004), für die das Unterrichtsvorhaben durchaus keine beherrschende Form zu sein braucht.

Ausblick

Unterrichtsvorhaben sind didaktische Gebilde, die den wünschenswerten Ablaufprozess des Unterrichts, den Charakter des Lerngeschehens im Sinne der Entwicklung eines autonomen Individuums nachdrücklich einfordern. Insofern sind sie die lernstrategische Form für

eine wünschenswerte erziehende und bildende Konzeption des Sportunterrichts. Aber sie bleiben als solche auch formal, machen vor allem über inhaltlich wünschenswerte Linien des Faches keine konkreteren Aussagen. Damit liegen sie auf einer Ebene mit dem erziehenden Unterricht, dem Doppelauftrag oder der Mehrperspektivität, die – wenn auch in ihrer Bedeutung in jüngerer Zeit fachlich rezipiert und viel gelobt – dennoch keine fachspezifischen Größen sind. Sie sollten Anliegen eines jeden Schulfaches sein. Die Suche nach einer tragfähigen *fachspezifischen* didaktischen Leitidee des Schulsports ist nach Loslösung von der „Handlungsfähigkeit im Sport“ m. E. noch nicht erfolgreich beendet.

Dass die angemessene Handhabung von Unterrichtsvorhaben im Schulalltag noch nicht recht zum Zuge kommt (vgl. auch Geßmann 2010, Kurz & Wagner 2010), mag mit daran liegen, dass die in der Fachliteratur gebotenen Beispiele sich vom bisher Üblichen oft weit entfernen. Es hat mitunter den Anschein, als sei eine ungewöhnliche Thematisierung (sport-)motorischer Größen und die Hintanstellung übender Könnensaneignung schon Indiz genug für einen Unterricht nach dem Prinzip des Vorhabens und damit für „guten“ Sportunterricht. Mit dem Drang weg vom engeren und lehrergeführten Erlernen von Sportaktivitäten, mit der komplexen Aufarbeitung von Erfahrung mit nachdrücklicher methodischer und theoretischer Bewusstmachung, also mit dem Drang eine Meta-Ebene von Sportlernen zu erreichen, erscheint so manches Vorhabenbeispiel fast schon artifiziell. Vielleicht sollte man zukünftig mehr Themen vorstellen und als Vorhaben ausloten, die die Lehrkräfte mit Augenmaß abholen, wo sie stehen, dabei auch ein bereicherndes und motivierendes Bewegungs- und Körpererlebnis sowie nachhaltig entwickelte Bewegungskompetenz als Fachziel deutlicher hochhalten. Oder stände damit die Idee des Vorhabens gleich wieder auf dem Spiel?

Literatur

- Balz, E. (1992). Fachdidaktische Konzepte oder: Woran soll sich Schulsport orientieren? In *sportpädagogik* (16) 2.
- Brettschneider, W.-D., Bräutigam, M. & Miethling, W.-D. (1984): Sportlehrer und Schüler in neuer Perspektive: Die Hinwendung zum Subjektiven. In Peper, D. & Christmann, E. (Hrsg.). *Zur Standortbestimmung der Sportpädagogik* (S. 109-130). Schorndorf: Hofmann.
- Böcker, P. (2009). *Unterrichtsvorhaben in einem erziehenden Sportunterricht. Eine bildungstheoretische Grundlegung Sportunterricht neu zu denken*. Bartmannsweiler: Schneider Hohengehren.
- Deutscher Sportbund (Hrsg.) (2006). *DSB-Sprint-Studie. Eine Untersuchung zur Situation in Deutschland*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Frankfurter Arbeitsgruppe. (1982). *Offener Sportunterricht – analysieren und planen*. Reinbek: Rowohlt.
- Funke, J. (1980). Körpererfahrung. In *sportpädagogik* (4) 4, S. 13-20.

- Geßmann, R. (1984). Sportunterricht heute: Zwischen Sportartenlernen, Sozialerziehung, Bewegungsarrangement und Körpererfahrung. In H. Allmer (Hrsg.), *Sport und Schule* (S. 11-34). Reinbek: Rowohlt.
- Geßmann, R. (2010). Unterrichtsvorhaben. Von der Themenkonzeption zur Einlösung des Kursprofils. In D. Kurz & N. Schulz (Hrsg.), *Sport im Abitur. Ein Schulfach auf dem Prüfstand* (S. 229-240). Aachen: Meyer & Meyer.
- Giесе, M. (Hrsg.). (2009). *Erfahrungsorientierter und bildender Sportunterricht. Ein theoriegeleitetes Praxishandbuch*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Heyser, G. (1977). Unter Berücksichtigung des Theorie-Praxis-Bezuges erstellte Unterrichtsbeispiele im „Sport als 4. Prüfungsfach“. In Stündl, H. & Unting, P. P. (Red.), *Theorie im Sportunterricht der Sekundarstufe II. Schwerpunkt: Sport als 4. Prüfungsfach*. (S.18-33). Schriftenreihe des Deutschen Sportlehrerverbandes, Heft Nr. 1/77.
- Hildebrandt, R. & Laging, R. (1981). *Offene Konzepte im Sportunterricht. Theoretische Grundlagen, praktische Erfahrungen, Modelle und Beispiele*. Bad Homburg: Limpert.
- Kleiner, K. (2004). Für einen entzerrten Umgang mit sportarten-, themen- und kontextorientierten Konzepten im Unterricht Bewegung und Sport. In *Bewegungserziehung* 58 (2), S. 6-8.
- Köster, R. (1991). Sportartübergreifende Themen – eine Chance für den Sportunterricht. Ein Plädoyer für akzentuierte sportdidaktische Zielsetzungen über das Erlernen von Sportarten hinaus – aufgezeigt am Sportunterricht in der Sekundarstufe I. *sportunterricht* 40 (11), 433-441.
- Kurz, D. & Wagner, I. (2010). Kursprofile und Unterrichtsvorhaben. In D. Kurz & N. Schulz (Hrsg), *Sport im Abitur. Ein Schulfach auf dem Prüfstand* (S. 155-167). Aachen: Meyer & Meyer.
- Laging, R. (1996). *Bewegungs-Vorhaben*, *sportpädagogik*, 20 (6), 15-27.
- Laging, R. (2006). *Methodisches Handeln im Sportunterricht: Grundzüge einer bewegungstheoretischen Unterrichtslehre*. Seelze-Velber: Kallmeyer-Klett.
- Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.). [1991]. *Themenorientierter Unterricht im Grundkurs Sport in der gymnasialen Oberstufe*. Soest: Verlagskontor.
- Meyer, H. (1987). *Unterrichts-Methoden. I. Theorieband*. Berlin: Cornelsen Scriptor.
- Neumann, P. (2004). *Erziehender Sportunterricht. Grundlagen und Perspektiven*. Bartmannsweiler: Schneider Hohengehren.
- Prange, K. (1983). *Bauformen des Unterrichts: eine Didaktik für Lehrer*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Prohl, R. (2006). *Grundriss der Sportpädagogik*. 2. stark überarb. Aufl. Wiebelsheim: Limpert.
- Röthig, P. (Projekt-Ltg.). (1975). *Curriculum für das Leistungsfach Sport in der Sekundarstufe II. 4. Teilbericht (15. 4. 1975 - 14. 10.1975)*. Frankfurt: Johann Wolfgang Goethe - Universität.
- Stibbe, G. & Aschebrock, H. (2007). *Lehrpläne Sport. Grundzüge der sportdidaktischen Lehrplanforschung*. Bartmannsweiler: Scheider Hohengehren.
- Warwitz, S. & Rudolf, A. (1977). *Projektunterricht. Didaktische Grundlagen und Modelle*. Schorndorf: Hofmann.



Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe

Fang- und Bewegungsspiele

Spielen – Spiele – Spiel



**Heinz-Lang-Bücher im Paket
zum Sonderpreis von € 39,90**

**Infos unter
www.sportfachbuch.de/3719**

Medizinische und trainingswissenschaftliche Aspekte eines Krafttrainings im Kindes- und Jugendalter

Institut für Trainingswissenschaften und Sportinformatik der Deutschen Sporthochschule Köln

Die Arbeit wurde mit Unterstützung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft durchgeführt.

Michael Behringer, Andreas vom Heede, Diana Jedlicka & Joachim Mester

Theoretischer Bezugsrahmen

Während im Erwachsenensport mittlerweile fast in allen Sportarten Kraftelemente in das Training integriert werden (Guy und Micheli, 2001), stehen dieser Entwicklung auf nationaler Ebene im Nachwuchssport noch viele mit dem Krafttraining verknüpfte Missverständnisse und traditionelle Vorstellungen (Baker et al., Behm et al., 2008; Faigenbaum et al., 1996; Golan et al., 1998; Small et al., 2008; Stratton et al., 2004) im Wege. Ein vergleichbares Bild zeigt sich auch im Schulsport, wo das Thema Krafttraining, verglichen mit anderen Inhalten des Sportunterrichts, oft weitaus weniger berücksichtigt wird. Um die Akzeptanz gegenüber dieser Belastungsform auch im Schulsport zu erhöhen, war es das Ziel der vorliegenden Übersichtsarbeit, den gegenwärtigen Wissensstand anhand der aktuellen Literaturlage aufzuzeigen und diesen den weit verbreiteten tradierten Vorstellungen gegenüberzustellen.

Methodik

Der vorliegenden Arbeit lag die Expertise „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ (vgl. Behringer et al., 2010) zugrunde, die im Auftrag des Bundesinstituts für Sportwissenschaft angefertigt wurde. Gegenstand der Expertise waren neben der Analyse nationaler und internationaler Lehrbücher die Auswertung aller themenrelevanter Publikationen. Zur Erfassung der Veröffentlichungen wurde eine Internetrecherche mit Hilfe medizinischer und sportwissenschaftlicher Datenbanken durchgeführt. Darüber hinaus wurden Quellenangaben aus den gesichteten Originalarbeiten und den einschlägigen Lehrbüchern in die Recherche mit einbezogen. Voraussetzung für die Aufnahme der Studien in die Arbeit war, dass das Studiendesign ein Krafttraining

beinhaltete und das Probandengut aus Kindern und Jugendlichen bestand. Insgesamt 69 Studien erfüllten diese Kriterien und wurden hinsichtlich ihres Untersuchungsdesigns und der angegebenen Studienergebnisse analysiert.

Reifeeinteilung

Um den während der Entwicklung stattfindenden Veränderungen Rechnung zu tragen, ist aus wissenschaftlicher Sicht eine genaue Reifeeinteilung notwendig. Je feiner das dabei gewählte Raster, desto eher ist es möglich, zwischen Effekten der Reifung und trainingsabhängigen Anpassungsprozessen zu unterscheiden und diese miteinander zu vergleichen. Die Auswertung der Studien ergab jedoch, dass in 55% der Untersuchungen keine Reifeeinteilung vorgenommen wurde. Andere Studien beschränkten sich auf weniger präzise Einteilungstechniken, wie das deskriptive Verfahren von Tanner oder die Menstruationsanamnese bei Mädchen. Demgegenüber kamen hochsensitive Einteilungsverfahren, wie die Messung von Hormonspiegeln und die Bestimmung der Skelettreife, in nur vier Prozent aller Fälle zur Anwendung.

Trainierbarkeit

Irrtümlicherweise wurde über viele Jahre von der beschriebenen Wachstumsfunktion auf die Trainierbarkeit der Kinder geschlossen und man glaubte, dass erst mit einsetzender Sexualhormonbildung in der Pubertät Effekte durch ein Krafttraining zu erzielen seien (American Academy of Pediatrics, 1983). Die Analyse der 69 national und international veröffentlichten Studien konnte hingegen zeigen, dass die trainingsbedingten



Dr. med. Michael Behringer

-Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik
-Tätig als Arzt für das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport - Momentum

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Zugewinne der Muskelkraft im Kindes- und Jugendalter prozentual vergleichbare Werte aufweisen wie bei Erwachsenen und sich sogar eine leichte Tendenz der besseren Trainierbarkeit im präpubertären Alter abzeichnet. Da sich der Großteil der Untersuchungen zur Trainierbarkeit der Kraft von Kindern und Jugendlichen auf Studien mit Jungen oder auf gemischte Probandengruppen bezieht, kann der Einfluss des Geschlechts auf die Trainierbarkeit der Kraft nur unzureichend beurteilt werden (Falk und Tenenbaum, 1996; Matos und Winsley, 2007). Nur sieben der 69 von uns untersuchten Studien gaben die Ergebnisse der Trainingseffekte geschlechtsspezifisch an. Auch wenn die wenigen verfügbaren Daten geringe Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen vermuten lassen (Falk und Tenenbaum, 1996), wird deutlich, wie wichtig weitere Untersuchungen zur Krafttrainierbarkeit von Mädchen, insbesondere während der Pubertät und Jugend, sind (vgl. Malina et al., 2004).

Adaptative Prozesse

Welche Mechanismen für die trainingsbedingten Kraftzuwächse bei Kindern und Jugendlichen verantwortlich sind und ob sie sich von denen der Erwachsenen unterscheiden, wird in der Literatur kontrovers diskutiert. Weitestgehend konkordant sind die Quellen jedoch bezüglich der Ansicht, dass sich präpubertär hormonbedingt keine Hypertrophieeffekte einstellen können (vgl. Hebestreit et al., 2002).

Eine eingehende Analyse der veröffentlichten Studien konnte jedoch zeigen, dass die Untersuchungen, welche präzise Messverfahren wie die Magnetresonanztomographie und die Computertomographie eingesetzt haben, durchaus signifikante Zuwächse im Muskelquerschnitt von präpubertären Kindern zeigen konnten (Funato et al., 1987; Ramsay et al., 1990).

Neben der Zunahme der Muskelfasergröße sind auch Modifikationen der Muskelfasermembranzstruktur denkbar, die einen Teil der Krafttrainierbarkeit erklären könnten. Derartige Umbauprozesse im Rahmen eines Krafttrainings sind für Erwachsene in der Literatur gut dokumentiert (vgl. Fleck und Kraemer, 2004; vgl. Hollmann und Hettinger, 2000; Stone et al., 2007; vgl. Wilmore et al., 2008). Da muskelbiopsische Untersuchungen mit der traditionellen Stanzmethode jedoch sehr schmerzhaft sein können, sind direkte Nachweise trainingsinduzierter Transformationen der Muskelfasertypen aus ethischen Gründen im Kindes- und Jugendalter bislang nicht angestellt worden (Menzi et al., 2007). Obwohl in den vergangenen Jahren gezeigt werden konnte, dass die in Oberflächen-EMGs gemessenen Werte sehr gut mit denen der histochemischen Aufbereitung der Muskelfasern korrelieren, kam dieses Ver-

fahren bislang nicht zur Anwendung (Kupa et al., 1995).

Die oft auf Lehrbuchebeane zu findende Aussage, dass die präpuberale Krafttrainierbarkeit größtenteils auf nervale Anpassungsprozesse zurückzuführen sei, lässt sich durch die bislang veröffentlichten Studien nur unzureichend stützen (vgl. Rowland, 2005; Tolfrey, 2007). Von den 69 gesichteten Studien kontrollierten fünf neurologische Veränderungen, von denen nur zwei signifikante Ergebnisse präsentieren konnten. Auch wenn eine Beteiligung nervaler Adaptationen an hypertrophieunabhängigen Kraftzuwächsen wahrscheinlich ist, bleibt deren Ausmaß und Form in weiteren Studien zu klären. Gleiches gilt für die theoretisch denkbaren muskelarchitektonischen Veränderungen im Sinne einer Verlagerung der Muskelsehnenansatzstelle oder der Modifikation von Muskelfaserinsertionswinkeln, zu denen bislang keine Daten vorliegen.

Für hormonelle Anpassungsprozesse ist zu sagen, dass bei Pubertierenden post interventionem zwar Auslenkungen der Sexualhormonspiegel beobachtet werden konnten (Tsolakis et al., 2000), die Bedeutung dieser Anstiege für die Trainierbarkeit der Kraft der Jugendlichen allerdings bislang ungeklärt ist. Andere Hormone, wie das IGF-1 oder das HGH, welche bereits präpubertär vorliegen und sich auf die Kraftentwicklung auswirken könnten, wurden bisher nicht im Zusammenhang mit der Trainierbarkeit von Kindern und Jugendlichen untersucht.

Einfluss auf die sportartspezifische und motorische Leistungsfähigkeit

Die Literaturanalyse konnte weiterhin zeigen, dass nur wenige Daten veröffentlicht wurden, welche den Einfluss eines Krafttrainings auf die sportartspezifische Leistung überprüften. Die drei zu dem Themenbereich vorliegenden Studien, welche in den Sportarten Fußball und Schwimmen durchgeführt wurden, fanden darüber hinaus widersprüchliche Ergebnisse (Blanksby und Gregor, 1981; Christou et al., 2006; Wiedner und Pfeiffer, 2006).

Die Studienlage für die verschiedenen motorischen Leistungsfähigkeiten ist mit insgesamt 20 Studien deutlich besser untersucht. In diesen Untersuchungen konnten signifikante Verbesserungen für Sprung-, Wurf- und Stoßkraft sowie für die Sprintschnelligkeit nachgewiesen werden (Christou et al., 2006; Faigenbaum et al., 2007; Kotzamanidis, 2006). Es fehlen jedoch auch hier Vergleichsstudien, welche Aussagen über die optimalen Belastungsparameter für die Trainingssteuerung ermöglichen.

Vor dem Hintergrund, dass im Schulsport davon ausgegangen werden muss, dass ein Krafttraining nicht

ganzjährig praktiziert werden kann, ist die Frage nach der Stabilität von Kraftzuwächsen von hohem Stellenwert (Blimkie und Bar-Or, 2008).

Der Großteil der vorhandenen Untersuchungsergebnisse legt nahe, dass Kraftreize engmaschig in regelmäßigen Abständen gesetzt werden müssen, um ein einmal erreichtes Niveau halten oder verbessern zu können.

Hierzu scheint ein ein- bis zweimal pro Woche durchgeführtes allgemeines Krafttraining ausreichend zu sein (vgl. Fleck und Kraemer, 2004).

Risikoeinschätzung

Eines der Hauptrisiken, welches oft mit dem Krafttraining in Verbindung gebracht wird, ist die akute oder chronische Schädigung des passiven Bewegungsapparates (vgl. Hollmann und Hettinger, 2000; vgl. Weineck, 2004). Insbesondere die Wachstumsfugen standen häufig im Mittelpunkt kritischer Diskussionen. Die bereits weiter oben erwähnten Institutionen schätzen das Risiko einer Epiphysenverletzung jedoch als äußerst gering ein. In keiner einzigen kompetent betreuten prospektiven Studie, so die Canadian Society for Exercise Physiology, ist jemals eine solche Verletzung beobachtet worden (Behm et al., 2008). Auch eine negative Beeinträchtigung des Wachstums durch ein regelmäßig durchgeführtes Krafttraining wird in der aktuellen Literatur verneint (Faigenbaum, 2007; Falk und Eliakim, 2003; Malina, 2006; Stratton et al., 2004).

Neben den akuten Verletzungen des muskuloskelettären Systems sind auch chronische Schäden denkbar, welche meist im Zuge eines Übertrainings auftreten. Jedoch wurden bei den bislang durchgeführten Krafttrainingsstudien im Nachwuchsbereich keine Überlastungsparameter erfasst, so dass die Frage nach der Belastungsgrenze für ein Krafttraining im Kindes- und Jugendalter weitgehend unbeantwortet bleibt und man diesbezüglich auf allgemeine Leitlinien zur Vermeidung von Überlastungsschäden und Übertraining zurückgreifen muss (Small et al., 2007).

*Tabelle 1:
Orientierungswerte zur
Gestaltung eines Kraft-
trainings im Sportunterricht.*

Trainingsparameter	Richtwerte
Intensität	60% - 85% des 1 RM
Belastungsdauer	6-15 Wiederholungen
Belastungsumfang	1-5 Übungssätze bei 8-10 Übungen
Belastungsdichte	1-2 min. Pause zw. den Sätzen
Trainingshäufigkeit	2-3x pro Woche
Trainingsmittel	Kraftgeräte, Freihanteln, eigenes Körpergewicht, Gummibänder etc.

RM = Repetition Maximum (Wiederholungsmaximum)

Gesundheitliche Vorteile und Trainingsparameter

Die aus einem Krafttraining resultierenden Vorteile für die Gesundheit wurden mehrfach dokumentiert. So zeigten alle Untersuchungen, welche den Stellenwert eines Krafttrainings im Sinne einer Verletzungsprophylaxe untersuchten, positive Ergebnisse bezüglich einer verminderten Verletzungsinzidenz (Cahill und Griffith, 1978; Heidt et al., 2000; Hejna et al., 1982; Hewett et al., 1999). Da Krafttraining bislang nur in Kombination mit anderen Formen des Konditionstrainings untersucht wurde, bleibt der spezifische Einfluss des Widerstandstrainings auf die Verletzungsprophylaxe zu klären. Auch in Bezug auf eine Steigerung der Knochenmineralisation, Verbesserung der Körperzusammensetzung und der aeroben Kapazität zeigten Krafttrainingsinterventionen positive Einflüsse.

Die Bedeutung einzelner Belastungsnormative für eine Kraftsteigerung bei Kindern und Jugendlichen ist aufgrund fehlender Vergleichsstudien bislang weitestgehend ungeklärt. Versucht man dennoch aus den bislang publizierten Studien Richtlinien für die Gestaltung eines Krafttrainings für diese Zielgruppe zu generieren, so erhält man die in Tabelle 1 wiedergegebenen Werte. Um ein hohes Ausprägungsniveau der Kraftfähigkeiten zu erreichen, ist innerhalb der angegebenen Belastungsgrenzen eine systematische Variation von Belastungsintensität und -umfang im Sinne einer wellenförmigen oder linearen Periodisierung anzustreben.

Konsequenzen für den Schulsport

Vor dem Hintergrund der aufgeführten gesundheitlichen und leistungsphysiologischen Vorteile lässt sich ableiten, dass ein Krafttraining auch im Schulsport eine größere Berücksichtigung finden sollte. Insbesondere die verletzungsprophylaktische Wirkung eines solchen Trainings ist an dieser Stelle herauszustellen. 2008 waren 1.332.424 meldepflichtige Schulunfälle, davon 542.401 als Sportunfälle mit 40,71% Anteil an den Gesamtverletzungen zu verzeichnen. Dabei entstanden ca. 20 Mio. jährliche Kosten (Dima et al., 2007).

Dass es möglich ist, im Rahmen einer Unterrichtsreihe trainingswirksame Reize zu setzen, um die gewünschten biopositiven Adaptationen zu erzielen, konnte bereits mehrfach belegt werden. Dies gilt gleichermaßen für die zahlreichen englischsprachigen (Faigenbaum et al., 2007; MacKelvie et al., 2003; Yu et al., 2005) als auch für die nationalen themenrelevanten Veröffentlichungen (Friedrich, 2006; Reuter und Buskies, 2003; Thienes und Austermann, 2006; vom Heede et al., 2007; Wiedner und Pfeiffer, 2006). So konnten vom

Heede et al. (2007) zeigen, dass es im Rahmen von Sportunterricht mit einfachen Trainingsmitteln (z. B. Gummibändern) möglich ist, sowohl die Kraftausdauer als auch die Schnellkraft der Schulkinder in einem achtwöchigen Trainingsprogramm signifikant zu verbessern. Auch zielgruppenspezifische Angebote, wie das von Becker (1995) entwickelte Krafttrainingsprogramm für übergewichtige Schüler mit Hohl-Rund-Rücken machen deutlich, wie vielseitig ein Krafttraining in der Schule ohne großen technischen Aufwand zum Einsatz kommen kann.

Auch wenn kindgerechte Kraftmaschinen mit der Möglichkeit einer präzisen Gewichtssteigerung wünschenswert wären, sind die in der Sporthalle zur Verfügung stehenden Mittel oft ausreichend, um ein effektives und sicheres Krafttraining zu gestalten.

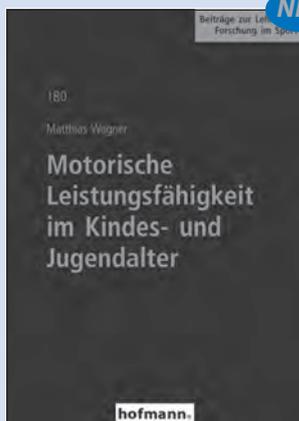
Fazit und Ausblick

Zusammenfassend lässt sich anhand der aktuellen Datenlage sagen, dass Krafttraining im Kindes- und Jugendalter als sicher und effektiv einzustufen ist. Zu den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen gehören: verbesserte Knochenmineralisierung, Verletzungsprophylaxe, Verbesserung der Körperzusammensetzung und der aeroben Kapazität. Ebenfalls lassen sich positive Einflüsse auf die Leistungsfähigkeit zeigen. Aufgrund dieser vielzähligen Vorteile wird deutlich, wie wichtig die Integration und Durchführung von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter im Sportunterricht ist.

Literaturverzeichnis

- American Academy of Pediatrics (1983). Weight training and weight lifting: information for the pediatrician. *Physician Sports Med* 11, 157-161.
- Baker, D., Mitchell, J., Boyle, D., Currell, S., Currell, P., Wilson, G., Bird, S. P., O'Connor, D., und Jones, J. (2007). *Resistance Training for Children and Youth: A Position Statement from the Australian Strength and Conditioning Association (ASCA)*. Zugriff am 12.11.2007 unter www.strengthandconditioning.org.
- Becker, A. (1995). Krafttraining mit adipösen Kindern und Jugendlichen. *Lehrhilfen für den Sportunterricht* (0342-2461) 44 (9), 129-138.
- Behm, D. G., Faigenbaum, A. D., Falk, B. & Klentrou, P. (2008). Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 33, 547-561.
- Behringer, M., vom Heede, A. & Mester, J. (2010). *Krafttraining im Nachwuchsleistungssport unter besonderer Berücksichtigung von Diagnostik, Trainierbarkeit und Trainingsmethodik - Wissenschaftliche Expertise des BISP*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Blanksby, B. & Gregor, J. (1981). Anthropometric, strength and physiological changes in male and female swimmers with progressive resistance training. *The Australian Journal of Sport Sciences* 1 (1), 3-6.
- Blimkie, C. J. und Bar-Or, O. (2008). Muscle Strength, Endurance, Power: Trainability During Childhood. In Hebestreit, H. et al. (Hrsg.), *The Young Athlete* (65-83). Blackwell Publishing: Malden, Oxford, Victoria.
- Cahill, B. R. & Griffith, E. H. (1978). Effect of preseason conditioning on the incidence and severity of high school football knee injuries. *The American journal of sports medicine* 6, 180-184.
- Christou, M., Smilios, I., Sotiropoulos, K., Volaklis, K., Piliandis, T. & Tokmakidis, S. P. (2006). Effects of resistance training on the physical capacities of adolescent soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research* 20 (4), 783-791.
- Dima, E., Lipka, B., und Scherer, K. (2009). *Schulunfälle nach Art der schulischen Veranstaltung 2008*. Zugriff am 17.9.2010 unter Internet.
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Cahill, B. R., Chandler, J., Dziados, J., Efrink, E., Forman, A., Gaudiose, M., Micheli, L., Nitka, M. & Roberts, S. (1996). Youth resistance training: Position statement paper and literature review. *Strength and Conditioning* 18 (6), 62-75.
- Faigenbaum, A. D., McFarland, J. E., Keiper, F. B., Tevlin, W., Ramess, N. A., Kang, J. & Hoffman, J. R. (2007). Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of Sports Science and Medicine* 6 (4), 519-525.
- Faigenbaum, A. D. (2007). State of the Art Reviews: Resistance Training for Children and Adolescents: Are There Health Outcomes? *American Journal of Lifestyle Medicine* 1 (3), 190-200.
- Falk, B. & Eliakim, A. (2003). Resistance training, skeletal muscle and growth. *Pediatr.Endocrinol.Rev.* 1 (2), 120-127.
- Falk, B. & Tenenbaum, G. (1996). The effectiveness of resistance training in children. A meta-analysis. *Sports Medicine* 22 (3), 176-186.
- Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2004). *Designing Resistance Training Programs*. Champaign: Human Kinetics.
- Friedrich, W. (2006). Ausdauertraining und sanftes Krafttraining nach dem subjektiven Belastungsempfinden. *sportunterricht* 55 (1), 7-9.
- Funato, K., Fukunaga, T. und Asami, T. I. S. (1987). Strength training for prepubescent Boys and Girls. *Proceedings of the Department of Sports Sciences University Tokyo, University of Tokyo*, 21: 9-19.
- Golan, R., Falk, B., Hoffman, J. R., Hochberg, Z., Ben-Sira, D. und Barak, Y. (1998). Resistance Training for Children and Adolescents. In Chan, K.-M. et al. (Hrsg.), *Sports and Children* (265-270). Williams & Wilkins Asia-Pacific Ltd.: Hong Kong.
- Guy, J. A. & Micheli, L. J. (2001). Strength training for children and adolescents. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons* 9 (1), 29-36.
- Hebestreit, H., Ferrari, R., Meyer-Holz, J., Lawrenz, W. & Jüngst, B.-K. (2002). *Kinder- und Jugendsportmedizin*. Stuttgart: Thieme Verlag.
- Heidt, R. S., Sweeterman, L. M., Carlonas, R. L., Traub, J. A. & Tekulve, F. X. (2000). Avoidance of soccer injuries with preseason conditioning. *The American journal of sports medicine* 28 (5), 659-662.
- Hejna, W., , Rosenberg, A., Buturusis, D. J. & Krieger, A. (1982). The Prevention of sports injuries in high school students through strength training. *National Strength Coaches Association Journal* 4 (1), 28-31.
- Hewett, T. E., Lindenfeld, T. N., Riccobene, J. V. & Noyes, F. R. (1999). The effect of neuromuscular training on the incidence of knee injury in female athletes - A prospective study. *The American journal of sports medicine* 27 (6), 699-706.
- Hollmann, W. & Hettinger, T. (2000). *Sportmedizin - Arbeits- und Trainingsgrundlagen*. Stuttgart: Schattauer.
- Kotzamanidis, C. (2006). Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. *Journal of Strength and Conditioning Research* 20 (2), 441-445.

- Kupa, E. J., Roy, S. H., Kandarian, S. C. & Deluca, C. J. (1995). Effects of Muscle-Fiber Type and Size on Emg Median Frequency and Conduction-Velocity. *Journal of Applied Physiology* 79 (1), 23-32.
- MacKelvie, K. J., Khan, K. M., Petit, M. A., Janssen, P. A. & McKay, H. A. (2003). A school-based exercise intervention elicits substantial bone health benefits: a 2-year randomized controlled trial in girls. *Pediatrics* 112 (6 Pt 1), e447
- Malina, R. M. (2006). Weight training in youth-growth, maturation, and safety: an evidence-based review. *Clinical Journal of Sport Medicine* 16 (6), 478-487.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign:Human Kinetics.
- Matos, N. & Winsley, R. J. (2007). Trainability of young athletes and overtraining. *Journal of Sports Science and Medicine* 6 (3), 353-367.
- Menzi, C., Zahner, L. & Kriemler, S. (2007). Krafttraining im Kindes- und Jugendalter. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 38-44.
- Ramsay, J. A., Blimkie, C. J., Smith, K., Garner, S., MacDougall, J. D. & Sale, D. G. (1990). Strength training effects in prepubescent boys. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (5), 605-614.
- Reuter, K. & Buskies, W. (2003). Sanftes Krafttraining im Schulsport. *sportunterricht* 52 (12), 372-376.
- Rowland, T. W. (2005). *Children's Exercise Physiology*. Champaign: Human Kinetics.
- Small, E. W., Bernhardt, D. T., Brenner, J. S., Congeni, J. A., Gomez, J. E., Gregory, A. J. M., Gregory, D. B., McCambridge, T. M., Reed, F. E., Rice, S. G., Stricker, P. R., Griesemer, B. A., Le Blanc, C. M. A., Raynor, J., Lindros, J. & Emanuel, A. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics* 119 (6), 1242-1245.
- Small, E. W., McCambridge, T. M., Benjamin, H. J., Bernhardt, D. T., Brenner, J. S., Cappetta, C. T., Congeni, J. A., Gregory, A. J. M., Griesemer, B. A., Reed, F. E. & Rice, S. G. (2008). Strength training by children and adolescents. *Pediatrics* 121 (4), 835-840.
- Stone, M. H., Stone, M. und Sands, W. A. (2007). Physical and Physiological Adaptations to Resistance Training. In *Principles and Practice of Resistance Training* (201-228). Human Kinetics: Champaign.
- Stratton, G., Jones, M., Fox, K. R., Tolfrey, K., Harris, J., Maffulli, N., Lee, M. & Frostick, S. P. (2004). BASES position statement on guidelines for resistance exercise in young people. *Journal of Sports Sciences* 22 (4), 383-390.
- Thienes, G. & Austermann, L. (2006). Krafttraining in der Sekundarstufe I: Sanftes Einsatztraining als methodische Alternative? *sportunterricht* 55 (11), 324-328.
- Tolfrey, K. (2007). Responses to training. In Armstrong, N. (Hrsg.), *Paediatric Exercise Physiology* (213-234). Elsevier: Churchill, Livingstone.
- Tsolakis, C., Messinis, D., Stergioulas, A. & Dessypris, A. (2000). Hormonal responses after strength training and detraining in prepubertal and pubertal boys. *Journal of Strength and Conditioning Research* 14 (4), 399-404.
- vom Heede, A., Kleinöder, H. & Mester, J. (2007). Kindgemäßes Krafttraining im Schulsport - Untersuchungsergebnisse (Strength training suitable for children in physical education - study results). *Haltung und Bewegung* 27 (1), 11-19.
- Weineck, J. (2004). *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag.
- Wiedner, H. & Pfeiffer, M. (2006). Schnellkrafttraining bei jugendlichen Schwimmern. *Leistungssport* 36 (1), 41-47.
- Wilmore, J. H., Costill, D. L. & Kenney, W. L. (2008). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign:Human Kinetics.
- Yu, C. C. W., Sung, R. Y. T., So, R. C. H., Lui, K. C., Lau, W., Lam, P. K. W. & Lau, E. M. C. (2005). Effects of strength training on body composition and bone mineral content in children who are obese. *Journal of Strength and Conditioning Research* 19 (3), 667-672.



Dr. Matthias Wagner

Motorische Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter

Aktuelle Befunde zum motorischen Leistungsniveau und seiner Bedingungsfaktoren stehen für das Kindes- und Jugendalter bislang aus. Die vorliegende empirische Arbeit stellt einen ersten Schritt zur Aufarbeitung dieses Forschungsdefizits dar. Auf Grundlage des fähigkeitsorientierten Ansatzes und anhand flächendeckend-repräsentativer Querschnittsdaten werden Forschungsfragen zu alters- und geschlechtsbezogenen Unterschieden, zu Unterschieden im Niveau zwischen Deutschland und Luxemburg sowie zu den mit dem Niveau der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Zusammenhang stehenden sozialökologischen Korrelaten behandelt.

DIN A5, 232 Seiten, ISBN 978-3-7780-4800-9, **Bestell-Nr. 4800** € 24,90

Inhaltsverzeichnis unter www.sportfachbuch.de/4800

Leserbrief zum Beitrag von Heike Beckmann: *Erfahrungs- und problemorientiert vermitteln im Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“* in sportunterricht 2/2011

Dirk Schlüter

Nachdem jahrelang der Sportunterricht von einer technikorientierten Vermittlung geprägt war, geht der Trend in den letzten Jahren hin zu einer erfahrungs- und problemorientierten Vermittlung, um den individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden. Deswegen ist der Ansatz einer erfahrungs- und problemorientierten Vermittlung im Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ im Artikel von Frau Beckmann zu begrüßen. Die Begründung für die schülerorientierte Vermittlung ist gut nachvollziehbar und pädagogisch überzeugend. Die praktische Umsetzung in den gegebenen Beispielen ist dagegen für den Sportunterricht nur bedingt geeignet und z. T. sachlich nicht haltbar.

Zum Beispiel 1 „Eine Kugel weit stoßen“ (S. 36): Das erste Bewegungsproblem beim Kugelstoßen ist nicht die Frage „Wie kann man beschleunigen?“, sondern die Frage „Wie kann ich eine Kugel (oder einen Medizinball) stoßen?“ Hier ist eine Reflexion des Unterschieds von Werfen und Stoßen angebracht. Frau Beckmann schlägt als Anregung für die Suche nach Lösungen des Problems der Beschleunigung vor, die Lernenden zu fragen: „Wie kann man beschleunigen?“ Die Frage ist zu allgemein formuliert. Bewegungsaufgaben sollen vielfältige Bewegungen ermöglichen, gleichzeitig jedoch auch eine Orientierung bieten. Es ist kein Verstoß gegen eine erfahrungsorientierte Vermittlung, wenn der Bewegungsablauf des Kugelstoßens unterteilt wird in ein Stoßen aus der Stoßauslage und ein Stoßen mit einer räumlichen Verlängerung des Beschleunigungsweges. Ein funktionales Erkunden des Stoßens aus der Stoßauslage konfrontiert die Schülerinnen und Schüler mit dem Problem des optimalen Beschleunigungsweges. Die hier gemachten Erfahrungen sind eine wichtige Voraussetzung für den nächsten Schritt. Mit der Frage „Wie kann ich den Beschleunigungsweg verlängern?“ Wird die Suche nach einer individuellen Problemlösung angeregt. Eine räumliche Orientierung an dem Stoßkreis ist hier sinnvoll, aber auch andere räumliche Orientierungen sind möglich.

Zum zweiten Beispiel „Vorwärts oder rückwärts? Verschiedene Sprünge verwirklichen und reflektieren“ (S. 36): Die von Frau Beckmann vorgeschlagenen Aufgabenstellungen sind für den Unterricht ungeeignet bzw. sachlich falsch. Die erste Aufgabenstellung soll

u. a. den Schersprung anregen. Das ist aber mit einer Verlagerung des Anlaufs zur Sprungbeinseite nicht möglich, da der Anlauf zum Schersprung von der Schwungbeinseite erfolgt, da der Springer mit dem lattenfernen Bein abspringt. Unklar ist die Formulierung, „auf der Körperseite zu landen“ (S. 36). Was ist damit gemeint? Sollen die Schülerinnen und Schüler seitlich auf dem gesamten Körper landen? Auf welcher Seite sollen sie landen? Ist es nicht sinnvoll, zuerst eine Fußlandung (auch aus Sicherheitsgründen) zu verlangen? Auch bei dieser Einschränkung gibt es noch genügend Gestaltungsmöglichkeiten.

Zur dritten Aufgabenstellung ist folgendes kritisch anzumerken: Bei der Aufgabe „Lauf schräg an“ (S. 36) muss zunächst geklärt werden, von welcher Seite der schräge Anlauf erfolgen soll. Den Schülern und Schülerinnen muss der Unterschied eines Absprungs mit dem lattenfernen und dem lattennahen Bein vermittelt werden. Die Aufgabe zum Anlauf einer Wälztechnik muss also lauten „Lauf schräg von deiner Sprungbeinseite an“, weil der Absprung beim Wälzer mit dem lattennahen Bein erfolgt. Der zweite Teil der dritten Aufgabe „wälz dich mit dem Bauch um das Band/die Schnur herum“ (S. 36) provoziert eine Neigung des Oberkörpers zur Schnur, wodurch „die Bewegungsabsicht, eine hoch liegende Latte (oder Schnur) aus eigener Kraft zu überspringen“ (S. 36), kaum zu verwirklichen ist. Beim Hochspringen ist eben nicht nur die „Fluggestaltung“ zu beachten, sondern v. a. die Absprunggestaltung. Da es der Autorin im Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ mit Recht um „Distanzmaximierung“ geht, sollte die Aufgabenstellung dieses auch ermöglichen. Ein zu frühes Neigen des Oberkörpers zur Schnur wird verhindert durch die Zusatzaufgabe, auf dem Schwungbein und dem Außenarm gleichzeitig zu landen und dann abzurollen.

Die Aufgabenstellungen sollen die Schülerinnen und Schüler auf einem Arbeitsblatt erhalten. Nach über dreißig Jahren Fachleitertätigkeit könnte ich keiner Referendarin und keinem Referendar empfehlen, dieses Arbeitsblatt einzusetzen. Ein solches Medium ist 1. ein wichtiger Informationsträger, d. h. die Informationen müssen sachlich korrekt sein, 2. soll ein Arbeitsblatt Handlungen ermöglichen, d. h. die Handlungsanregung muss verständlich und schülerorientiert formuliert sein und 3. soll ein Arbeitsblatt eine Kommunikati-

on der Lernenden bewirken. Alle drei Bedingungen eines solchen Mediums erfüllt das vorgeschlagene Arbeitsblatt nicht.

Zum dritten Beispiel „Wie starte ich am schnellsten?“ (S. 37): Bei diesem Beispiel wird der Eindruck erweckt, als gäbe es eine altersunabhängige Vermittlung. Das Problem des Startens muss in den verschiedenen

Altersgruppen sowohl motorisch als auch kognitiv unterschiedlich vermittelt werden. In den unteren Klassen darf man die Schülerinnen und Schüler nicht durch biomechanische Analysen kognitiv überfordern und in den oberen Klassen sollte eine motorische Unterforderung vermieden werden. In der Oberstufe ist auch eine funktionale Erkundung des Tiefstarts möglich, da es auch hier unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten gibt.

Gegendarstellung

Heike Beckmann

Zunächst einmal freue ich mich, dass mein Beitrag Anlass zur kritischen Stellungnahme bietet. Auf die von Herrn Schlüter geäußerte Kritik möchte ich wie folgt antworten:

In dem Beitrag geht es mir um „grundsätzliche Hinweise zur Inszenierung erfahrungsorientierter Vermittlungswege“ (S. 36), die an Beispielen verdeutlicht werden. Dabei beabsichtige ich bewusst nicht, detaillierte Stundenentwürfe für bestimmte Altersstufen zu beschreiben. Als grundsätzliche Inszenierungsüberlegungen sehe ich erstens und vor allem die Orientierung an der Bewegungsabsicht, zweitens die auf biomechanischen Kenntnissen (der Lehrkraft) beruhende Betrachtung der bedeutsamen Parameter zur Umsetzung der Bewegungsabsicht, drittens regelhinterfragende Überlegungen und viertens die Betrachtung oder Erprobung historischer Formen (vgl. S. 37).

Vor diesem Hintergrund kann ich die Kritik, die Beispiele seien „nur bedingt geeignet und z. T. sachlich falsch“ nicht akzeptieren.

In dem Beispiel „Eine Kugel weit stoßen“ könnte sicherlich vorweg nach dem Unterschied zwischen Werfen und Stoßen gefragt werden, wengleich sich aus der Frage nach der Beschleunigung und den Erprobungen und Lösungsvorschlägen der Schüler genau dies als ein Ergebnis beispielsweise mit folgender Reflexionsfrage erarbeiten lässt: „Warum ist das Ausholen mit dem Wurf-, respektive Stoßarm eine eher ungeeignete oder auch gesundheitsgefährdende Beschleunigungsmöglichkeit?“ Weiter ließe sich daraus der semantische und

der durch Wettkampffregeln („Die Kugel darf nicht hinter die Schulterlinie genommen werden“, Intern. Wettkampffregeln 2010-2011, S. 109) gegebene Unterschied zwischen Werfen und Stoßen bestimmen. Wie eng oder weit eine Bewegungsaufgabe zu formulieren ist, hängt selbstverständlich vor allem vom Alter der Schüler ab. Schon zum Zeitpunkt der ersten Thematisierung des Kugelstoßens (etwa 7. Klasse) bringt jeder Schüler Vorerfahrungen mit Beschleunigungsmöglichkeiten beim Werfen mit. Insofern kann man davon ausgehen, dass selbst Schüler dieser Altersgruppe mit dieser Aufgabe genügend Orientierung erhalten. Da ich wie oben beschrieben keinen konkreten Unterrichtsentwurf unterbreite, bleibt es natürlich der Inszenierungsentscheidung der Lehrkraft vorbehalten, die Aufgabe für die eigene Lerngruppe mehr oder weniger untergliedert zu fassen.

Die Kritik, dass beim zweiten Beispiel „Vorwärts oder rückwärts“ die Aufgabenstellungen „ungeeignet bzw. sachlich falsch“ sind, weise ich zurück. Grundsätzlich gilt zunächst wieder, dass keine konkrete Unterrichtssituation beschrieben wird und daher eine Einschätzung, ob eine Aufgabenstellung – ggf. auf einem Arbeitsblatt formuliert – ungeeignet ist, nur sehr bedingt überhaupt zu treffen ist. Bezogen auf die erste und zweite Aufgabenstellung schreibe ich: „Die sich aus der ersten und zweiten Aufgabe ergebenden Hock- und Schersprünge sind ... bekannt“ (S. 36, 2. Spalte). Der Kürze des Gesamtbeitrags geschuldet, ist diese Formulierung etwas knapp und kann daher sicher missverstanden werden. Gemeint ist, dass sich aus der ersten

Aufgabenstellung („Springe aus frontalem Anlauf. Verlagere den Anlauf zur Sprungbeinseite...“) Hocksprünge und aus der zweiten Aufgabe („Wie würdest du aus schrägem Anlauf über einen Zaun springen?“) Schersprünge ergeben. Selbstverständlich kann man einen Schersprung nur von der Schwungbeinseite machen. Die Formulierung „auf der Körperseite zu landen“ ist dagegen genau so zu verstehen, wie Herr Schlüter es beschreibt: seitlich auf dem ganzen Körper und zwar sowohl auf der Sprungbeinseite als auch mit Rotation um die Körperlängsachse auf der Schwungbeinseite. Damit könnte sich das Bild eines Rollsprungs oder auch eines Bauch-Wälzers ergeben. Vorausgesetzt selbstverständlich, dass die Landefläche durch Weichbodenmatten Sicherheitsanforderungen für Hochspringen entspricht, erschließt sich mir nicht, warum eine Fußlandung – außer bei einem Hocksprung aus frontalem Anlauf – bei dieser Bewegung sicherer ist. Bei der dritten Aufgabenstellung ist genau die Frage, welche Bedeutung bzw. welche Auswirkungen die Anlaufrichtung und der Absprung vom lattennahen oder latten-

fernen Bein auf den Sprung haben, ein Reflexionsaspekt. Dass evtl. mit der Aufforderung „Wälz dich mit dem Bauch um das Band...“ eine zu frühe Oberkörperneigung provoziert wird, ist für die Zielsetzung, um die es in dieser Situation geht (vielfältige Hochsprünge erkunden), kein Problem. Ein in dieser Weise formuliertes Arbeitsblatt ist 1. sachlich korrekt, 2. grundsätzlich verständlich (sicher natürlich nicht in gleicher Weise für eine 5. wie für eine 10. Klasse zu gestaltet) und 3. die „Kommunikation der Lernenden“ anregend, da sie sich gegenseitig beobachten und dadurch Anregungen für weitere eigene Erprobungen bekommen. Während diese Kommunikation nonverbal stattfinden kann, sind die Aufgabenlösungen Grundlage der anschließenden gemeinsamen verbalen Reflexion.

Die Kritik am dritten Beispiel erschließt sich mir nicht, da ich an keiner Stelle schreibe, dass die Vermittlung altersunabhängig ist und es mir wiederum lediglich darum geht, zu verdeutlichen, dass die Bewegungsabsicht des Startens im Mittelpunkt stehen sollte.



NEU

Prof. Dr. Klaus Roth / Dr. Christian Kröger

Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger

4., komplett überarbeitete und erweiterte Auflage 2011

Diese Neuauflage beinhaltet ein Plädoyer für eine allgemeine, übergreifende Einführung in die Welt der Sportspiele. Die Ballschule orientiert sich dabei in einer bisher einzigartigen Weise an aktuellen bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Modellvorstellungen. Das ABC für Spielanfänger beruht auf drei inhaltlichen Säulen. Im Rahmen von Baustein-Spielen und Baustein-Übungen werden genau definierte taktische (A), koordinative (B) und technische Basiskompetenzen (C) geschult. Das methodische Vorgehen wird mit einer Vielzahl von Praxisbeispielen verdeutlicht, die über den Anfängerbereich hinaus auch im Training mit Fortgeschrittenen eingesetzt werden können.

DIN A5, 224 Seiten, ISBN 978-3-7780-0014-4, **Bestell-Nr. 0014** € 19.90

Walter Bucher (Hrsg. & Red.)

1002 Spiel- und Übungsformen im Tennis

8., komplett überarbeitete Auflage 2011

Die Idee ist und bleibt im Tennis immer dieselbe: Den Ball so über das Netz zu spielen, dass er vom Gegner möglichst nicht mehr erreicht werden kann. Wie dieses Ziel schrittweise spielerisch entwickelt und systematisch optimiert werden kann, wird in der 8., komplett überarbeiteten Auflage mit über 1000 Spiel- und Übungsformen auf einfache und überzeugende Art und Weise vermittelt. Das neue Layout, die Gliederung in Einsteiger, Sportliche Anfänger und sportliche Senioren, Fortgeschrittene Spieler und gute Spieler sowie die Nummerierung von 1 bis 1002 machen die Vorbereitung des Tennisunterrichtes noch einfacher.

DIN A5 quer, 288 Seiten, ISBN 978-3-7780-6228-9, **Bestell-Nr. 6228** € 21.90



NEU

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0014 bzw. **6228**

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

Literatur- Dokumentationen

Zusammengestellt von Norbert Schulz, Marderweg 55, 50259 Pulheim

Martin Rall:

Suchen – Finden – Spielen. Schorndorf: Hofmann-Verlag, o.J. (2009), CD-ROM mit ca. 140 Spielen, €14,90.

Die CD-ROM enthält ca. 140 Kleine Spiele und Bewegungsspiele, die eigentlich alle zum Standard-Repertoire von Sportlehrkräften gehören dürften, teilweise unter anderen Namen oder als Variationen der hier eingebrachten Spielformen. Der Autor hat die ausgewählten Spiele nach den Kriterien Ort (1-3 Hallenteile, im Freien), Anzahl der Spieler (bis 12, bis 20, über 20), Trainingsziel (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktion), Zubehör (Großgeräte, Kleingeräte, ohne Geräte), Alter der Spieler (Grundschule, bis 7. Klasse, ab 8. Klasse) und Spielform (offen, gebunden) gegliedert. Der Nutzer der CD kann ganz im Sinne des Titels über eine Suchmaske jeweils die für seine Situation zutreffenden Kategorien eingeben (die restlichen Kriterien bleiben „egal“) und findet dann eine entsprechende Auswahl von bekannten oder auch unbekanntem Spiele-Namen vor, die nur noch angeklickt werden müssen. Es erscheinen dann eher kurzgefasste Spielbeschreibungen – sie sind nicht immer leicht verständlich – mit Skizzen, Tipps und Materialhinweisen, die alle auch ausgedruckt werden können. Aus der Sicht des Autors sollten auch Schülerinnen und Schüler nach diesem System in Eigenverantwortung die für sie passenden Spiele finden und erproben können. Die Handhabung der CD ist grundsätzlich einfach, aber auch etwas umständlich und nicht immer übersichtlich. Als Nutzer wünscht man sich sehr bald aus alter Gewohnheit ein Buch zu dieser „Begleit-CD“. Inhaltlich erscheinen reine „Trainingsziele“ in Verbindung mit dem Bereich Spiele und Spielen recht eng gefasst, wobei man auch über die erfolgte Zuordnung einzelner Spiele zu einer bestimmten Trainings-Kategorie anderer Meinung sein kann. Ansonsten verbinden Lehrende normalerweise mit diesem Inhaltsbereich auch Ziele, die über die reine Schulung einzelner konditioneller und einer koordinativen Fähigkeit hinausgehen.

Florian Reim:

Fitnessorientiertes Ausdauertraining. Schorndorf: Hofmann-Verlag, 2009, 156 S., € 16,90.

Dieses Fachbuch liefert Fitnesstrainern, Freizeit- bzw. Gesundheitssportlern, Sportlehrkräften an Schulen und Trainierenden in Vereinen nicht nur „eine Fundgrube für

die Praxis“, sondern auch einen umfangreichen Theorie-Teil mit allen wichtigen Basisinformationen zum Konzept des Autors für ein fitnessorientiertes Ausdauertraining. Dieses soll den individuellen Voraussetzungen der Trainierenden angepasst werden und somit weder zu Unter- noch zu Überforderung führen. Entscheidend ist dabei das „Subjektive Belastungsempfinden“ (SBE) des einzelnen Trainierenden, sein eigenes Gefühl, das durch die ergänzende Ermittlung der „Herzfrequenz“ (HF) abgesichert und kontrolliert wird (vgl. S. 7f).

Zunächst werden die theoretischen Grundlagen des aeroben Ausdauertrainings im Wohlfühlbereich (Gesundheits- und Fitnessbereich) und der subjektiven Belastungssteuerung in leicht nachvollziehbarer und recht informativer Form dargestellt und durch allgemeine Trainings- und Sportarten-Empfehlungen ergänzt. Es folgen mehr praxisbezogene Grundlagen für das individuelle Ausdauertraining: Anleitungen zum Messen des SBE und der HF für Einsteiger, Trainierte und speziell für Kinder sowie konkrete Tipps zum Training in den wichtigsten Ausdauersportarten (Laufen, Radergometer fahren, Kraulschwimmen, Walking, Nordic-Walking) und an gängigen Cardiogeräten (Cross-Trainer, Ruder-Trainer, Stepper). In den Praxisteil des Buches führt ein Kapitel mit motivierenden Testverfahren zur Überprüfung des Fitnesszustands und zur Kontrolle des Trainings ein. Es folgen verschiedene Trainingseinheiten nach der Dauer- (Basis für alle“), der Intervall- (Der Flottmacher“) und der Wechsel- (Intensitäts-, Variationen“), die sich in ihrem Belastungsprofil und damit in ihren speziellen Wirkungen unterscheiden. Zu jeder Trainingsmethode finden sich „Individualprogramme“ für verschiedene Sportarten und Cardiogeräte, die dem einzelnen Sporttreibenden ein speziell auf ihn abgestimmtes Training ermöglichen. Zusätzlich werden Spielformen und deren Variationen mit abwechslungsreichen Möglichkeiten der Ausdauer-schulung eingebracht, die vor allem Kinder und Jugendliche ansprechen sollen. Die einzelnen Trainingsformen verfolgen mit unterschiedlicher Gewichtung verschiedene Fitnessziele: Leistung (aerobe Ausdauer, Kraftausdauer), Gesundheit (Wohlbefinden, Entspannung, Regeneration) und Figurformung (Fettverbrennung, Kräftigung). Vermisst wird eigentlich nur eine Begleit-CD zum Buch, damit z.B. Arbeitsmaterialien für Schüler leichter hergestellt werden können.

H.-J. Engler

Buchbesprechung

Zusammengestellt von Norbert Schulz, Marderweg 55, 50259 Pulheim

Ellermann, U. & Meyerholz, U. (2009).
TuB – Tanz und Bewegungstheater.
Zytglogge Werkbuch mit Begleit-CD.
 Oberhofen: Zytglogge Verlag. 160 S., € 29,50.

Ulla Ellermann und Ulrike Meyerholz sind seit vielen Jahren mit ihren unterschiedlichen beruflichen Hintergründen im Bereich Bewegungstheater – Gymnastik und Tanz aktiv. Ulrike Meyerholz (Musik- und Tanzpädagogin) und Ulla Ellermann (Diplomsportlehrerin, Tanzpädagogin, langjährige Dozentin an der Deutschen Sporthochschule Köln und der Universität Kassel) haben jetzt gemeinsam ein Buch vorgelegt, das ihre langjährige Arbeit widerspiegelt. So versteht sich das Werkbuch einerseits als Ideen- und Ratgeber für Bewegungsgestaltungen im Bereich Bewegungstheater, andererseits ist es Dokumentation des langjährigen kreativen Arbeitens mit Studierenden, deren Stücke in Fotos festgehalten wurden und nun als gesammeltes Werk vorliegen. Beides verlangt Respekt, zum einen weil Frau Ellermann über Jahre hinweg mit ihren Tanzgruppen auch außerhalb der Universität z. B. bei Deutschen Turnfesten immer wieder ausgefallene Stücke zeigte, die von Humor und Perfektion geprägt waren. Zum anderen weil mit diesem Buch Hilfen und Anregungen für die Entwicklungen von Bewegungsgestaltungen gegeben werden.

Nach einem einleitenden Teil, der allgemeine theoretische Grundlagen zum Tanz, Tanzunterricht, choreographischen Prozess und zu pädagogischen Fragestellungen liefert, folgen Hinweise zu den einzelnen Projekten. Insgesamt 18 sog. Ideenpakete und eine Anregung für ein Bewegungstheater zu den „Vier Jahreszeiten“ werden gegeben. Jedes sog. Ideenpaket hat die gleiche Struktur: Aufgaben zur Imitation, Improvisation und Gestaltung. Bei den Improvisationsaufgaben werden Ideen sowohl für Einzel- als auch Partner- und Gruppenaufgaben gegeben. Hinzu kommt eine CD, die Musikstücke enthält, die speziell für die jeweiligen Themen erstellt wurden. Zwei Musiker, Bernd Sippel und Joachim Sponzel, sind dafür verantwortlich. Es ist ihnen gelungen, Musiken zu komponieren, die zu den Themen passen, ihren Eigensinn haben und herausfordern, Phantasien wecken, aber womöglich nicht den Hörgewohnheiten von Schülerinnen und

Schülern entsprechen. Aber gerade das macht den Reiz und ihren Wert aus.

Sehr ansprechend sind die vielen Fotos, die in diesem Werkbuch versammelt sind. Sie alleine regen an, sich mit einem Thema auseinander zu setzen. Wer viele der Stücke von Frau Ellermann bei verschiedenen Gelegenheiten live gesehen hat, freut sich, sie hier in der Dokumentation wieder zu finden. Dann fällt es nicht schwer, die Ideen und Anregungen zu verstehen. Für Personen, die im Bereich Bewegungstheater und „Bewegungen gestalten“ über wenige Erfahrungen verfügen, können einige Angaben der Ideenpakete zu detailliert oder schwer verständlich sein. Aber dann kann man sich entweder von der Leitidee, dem Material des Projekts inspirieren lassen und eigene Ideen entwickeln oder man wendet sich zunächst jenen Projekten zu, deren Gestaltungsprozess einfacher nachvollziehbar ist.

Egal ob man dieses Buch als Inspiration oder als detaillierten Ratgeber nimmt, es lohnt sich, solche oder ähnliche Stücke mit Gruppen zu gestalten. Es werden ganz andere Kompositionen herauskommen, die sich von jenen im Buch unterscheiden, weil die Akteure nicht die gleichen sind, die Stücke zu unterschiedlichen Zeiten produziert wurden, Improvisation einen großen Anteil einnimmt und jedes Stück von den daran Beteiligten geprägt wird. In dem vorliegenden Buch zeigen die meisten Fotos weibliche Personen, wünschenswert wäre es, wenn diese Themen gleichermaßen von Jungen und Mädchen, Männern und Frauen umgesetzt werden würden. Denn gerade im Bewegungstheater bieten sich viele Möglichkeiten und Rollen für Teilnehmer beider Geschlechter. Nils Neuber (Kreative Bewegungserziehung. Aachen: Meyer & Meyer. 2004) zeigte wunderbar, dass man in der Grundschule Jungen und Mädchen für das Bewegungstheater begeistern kann. Dort sollte man anfangen, dann kann man in höheren Klassenstufen oder im Studium mit den Ideen aus dem Buch von Meyerholz und Ellermann weitermachen. Die Pädagogische Perspektive „Bewegungen gestalten“ bietet den Rahmen und nötigen Freiraum, um auch diese Erfahrungen des Bewegungstheaters zum Gegenstand des Lehrens und Lernens zu machen.

Dr. Gabriele Postuwka



Informationen

Zusammengestellt von Thomas Borchert, Joh.-Seb.-Bach-Straße 18, 09648 Mittweida

Bildungs- und Teilhabepaket: Fahrplan zur Vorgehensweise steht

Auf einer ersten Informationsveranstaltung zum Bildungs- und Teilhabepaket der Bundesregierung am 28.01.2011 in Berlin haben Vertreter/-innen der Landessportbünde (LSB), der Landessportjugenden, der Konferenz der Jugendorganisationen der Spitzenverbände sowie der Deutschen Sportjugend (dsj) über Chancen und Perspektiven der Hartz-IV-Reform für den organisierten Kinder- und Jugendsport diskutiert und einen Fahrplan zur weiteren Vorgehensweise erarbeitet und vereinbart. „Wir, die Landessportbünde, sind für dieses Programm und werden die Umsetzung aktiv begleiten“, sagte der Vorsitzende der Konferenz der Landessportbünde, Klaus Böger. Der Sport biete eine einmalige soziale Infrastruktur und sei an auf diesem Gebiet extrem leistungsstark, betonte Böger. Auch der dsj-Vorsitzende Ingo Weiss zeigte sich von den Möglichkeiten des Bildungs-Teilhabepaketes überzeugt: „Wir haben die Chance, gesamtgesellschaftlich und für den Sport etwas Gutes zu tun und Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen in noch stärkerem Maße den Zugang und die Teilhabe im Sportverein zu ermöglichen.“ Weitere Informationen unter www.dosb.de/presse.

Ankündigung Schulsporttage

Die 9. Hamburger Schulsporttage 2011 am 17. und 18. Juni 2011 unter dem Titel „Schulsport 2.0“ nehmen das gesamte Spektrum schulsportlicher- und bewegungsfördernder Aspekte im Schulleben in den Blick. Es gibt Praxis-Veranstaltungen, die konkrete Beispiele für einen zeitgemäßen Sportunterricht liefern, Workshops, in denen Umsetzungsmöglichkeiten aktueller pädagogischer Anforderungen an die Gestaltung des Sportunterrichts diskutiert und erarbeitet werden, Plattformen, auf denen sich Kooperationspartner samt praxiserprobter Konzepte vorstellen, Ideenmärkte, auf denen Projekte zur Sport- und Bewegungsförderung vorgestellt werden und vieles mehr. Vom 28.03. bis zum 01.06.2011 können Sie sich anmelden. Die Tagungsgebühr beträgt 20 € (für Referendare 10 €, Studierende frei). Weitere Informationen finden Sie unter www.schulsport-hamburg.de.

dsj-Jugendevent: Anmeldungen sind noch bis zum 5. Mai 2011 möglich

Zum Jugendevent der Deutschen Sportjugend (dsj) haben am Stichtag, 15. März 2011, gut 1.000 Anmeldun-

gen vorgelegen. Da sowohl die Schulen noch mehr Schlafplätze bieten und es sogar noch Karten für das dsj-Musikfestival gibt, hat die dsj die Anmeldefrist bis zum 5. Mai 2011 verlängert. Damit erhalten Vereinsgruppen mit Jugendlichen im Alter zwischen 16 und 20 Jahren die Möglichkeit, sich auch noch wenige Wochen vor dem Event anzumelden.

Die Anmeldung zum dsj-Jugendevent vom 23. bis 26. Juni 2011 in Burghausen erfolgt über das Internet. Dazu steht das Verwaltungstool „GymNet“ des Deutschen Turner-Bundes (DTB) zur Verfügung, bis zum 25. April kann das Login für die Vereinsanmeldung beantragt werden.

Das dsj-Jugendevent zieht mit dem dsj-Musikfestival mit den Fantastischen Vier sowie Clueso und Band, mit zahlreichen sportlichen Highlights, den Sportcamps und Workshops der Jugendeventacademy auch in diesem Jahr wieder viele Besucherinnen und Besucher an. Weitere Informationen finden sich online unter www.dsj-jugendevent.de.

TanzWelten. Being in Motion, Engaging in Dance.

Wie knüpft Tanzvermittlung an vorhandene Ausdrucksweisen an – sie aufgreifend, weiter entwickelnd und gegebenenfalls die Welten von Kindern, Jugendlichen und Senioren in einer Produktion zusammenführend – Stichwort „community dance“?

Die Fachtagung vom 6. – 8. Mai 2011 an der TU Darmstadt geht dieser Frage zum einen auf der didaktisch-methodischen Ebene nach, indem die Teilnehmenden aus Wissenschaft, Praxis und Studium gemeinsam innovative Konzepte der Tanzvermittlung erproben und „Tanzen im Kontext kultureller Bildung“ kritisch hinterfragen.

Zum anderen sichtet die Tagung bereits existierende strukturelle Formate in Bildungsarbeit und Kommunalpolitik, die eher isolierte „Tanzwelten“ einer Kommune in Verbindung bringen können und entwirft dazu weitergehende visionäre Perspektiven.

Damit steht die Tagung in Verbindung mit dem GTF-Jahresthema „TANZerfahrung und WELTerkenntnis“ und teilt die Absicht der Deutschen Tanzwoche, Tanzen stärker im Bewusstsein der Öffentlichkeit zu verankern. Eingerahmt wird die Tagung von Tanzperformances von Studierenden, die Einblick geben in aktuelle zeitgenössische Tanzproduktionen an Hochschulen und uns mit ihrer künstlerische Auseinandersetzung bereichern. Anmeldung: www.gtf-tanzforschung.de.

Nachrichten aus den Ministerien

Redaktionelle Betreuung: Helmut Zimmermann, Krüsemannstraße 8, 47803 Krefeld

Hessisches Kultusministerium



31 hessische Grundschulen bekommen ein neues Spielzimmer

31 hessische Grundschulen dürfen sich über ein neues Spielzimmer freuen. Sie haben eine Spielzeug-Ausstattung im Rahmen der Initiative „Spielen macht Schule“ gewonnen. Die Initiative des Vereins „Mehr Zeit für Kinder“ in Frankfurt/M. und des „Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen“ (ZNL) in Ulm zielt darauf ab, Spielen in den Schulalltag zu integrieren, um dem immer stärker werdenden Einfluss der Bildschirmmedien entgegen zu wirken. Zur Teilnahme am Wettbewerb wurden Schulleitungen, Lehrkräfte und Eltern aufgefordert, bis Anfang Juni 2010 ein Konzept für ihre Grundschule einzureichen.

Freistaat Sachsen Staatsministerium für Kultur und Sport



Ganz ohne Muskelkater: Leistungssport während der Ausbildung

Der Kultusminister hat den offiziellen Startschuss für das Projekt „Duale Höchstleistung: Sportler und Ausbildung“ gegeben. Diese gestreckte Berufsausbildung für Leistungssportler ist in Deutschland einmalig und soll eine bessere Vereinbarkeit von sportlicher und beruflicher Karriere fördern. „Die Unterstützung trägt entscheidend dazu bei, Leistungssportler im Freistaat zu halten. Für die Talente auf dem Weg zur Weltklasse ist eine sichere Ausbildung und berufliche Perspektive während und nach der leistungssportlichen Karriere unerlässlich“, so der Kultusminister. Es sei mit Blick auf den zukünftigen Fachkräftebedarf wichtig, die Leistungsbereitschaft und Teamfähigkeit nach einer sportlichen Laufbahn in den Arbeitsalltag zu integrieren. Das Projekt wurde unter Federführung der Industrie- und Handelskammer (IHK) zu Leipzig durch ein breites Bündnis aus Bildung, Politik und Wirtschaft ermöglicht. „Sportförderung wird in Sachsen groß geschrieben“, so der Kultusminister. Das Kultusministerium fördere bereits im allgemeinbildenden Schulbereich junge Sportler durch das Angebot von 12 sportbetonten Schulen (6 Sportgymnasien und 6 Sportmittelschulen).

Mit der dualen Berufsausbildung erfolgt nun eine Erweiterung.

Bislang existierte eine für Leistungssportler entsprechend zugeschnittene Ausbildung lediglich bei der Sächsischen Polizei. In einer Sportfördergruppe stehen dort jährlich zehn Plätze zur Verfügung.

Niedersächsisches Kultusministerium



Klasse2000:

Stark und gesund in der Grundschule – Auftaktveranstaltung in Hannover für das aktuelle Schuljahr

Der Niedersächsische Kultusminister ruft Grundschulen zur Teilnahme am Unterrichtsprogramm Klasse2000 auf. In Niedersachsen engagiert sich die Landesregierung gemeinsam mit dem Landespräventionsrat und Lions Clubs für das bundesweite Schüler-Gesundheitsprogramm. Der Kultusminister sagte zur Auftaktveranstaltung in der Albert-Schweitzer-Schule in Hannover: „Gesundheit ist eines der wichtigsten Bildungsthemen unserer Zeit. Sie ist einerseits Gegenstand des Unterrichts und andererseits unverzichtbare Voraussetzung dafür, dass Kinder erfolgreich lernen können. Ziel der Schulen ist es, jedem Kind ein gesundes Lernumfeld zu bieten und Grundlagen für die Entwicklung eines gesunden Lebensstils zu vermitteln. Das Programm Klasse2000 leistet dazu einen hervorragenden Beitrag im schulischen Alltag.“

Klasse2000 ist ein vierjähriges Programm zur Stärkung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen. Dazu gehören z. B. Ernährung, Bewegung, Problem- und Konfliktlösung, Nein-Sagen zu Tabak und Alkohol. Lehrkräfte und speziell geschulte Klasse2000-Gesundheitsförderer führen den Unterricht durch. Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte des Programms. Z. B. beginnen Kinder, die bei Klasse2000 mitgemacht haben, seltener mit dem Probieren von Zigaretten und Alkohol. Im vergangenen Schuljahr nahmen bundesweit 15.428 Klassen mit über 359.000 Kindern teil, allein in Niedersachsen waren es 2.441 Klassen. Das Programm wird von einem gemeinnützigen Verein getragen und über Spenden finanziert, meist in Form von Patenschaften für einzelne Klassen.

Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband

Landesverband Hessen

Einladung zum 12. Hessischen Sportlehrertag 2011: „Schulsport ist Bewegungssport“

Mittwoch, 03. August 2011, Wetzlar, Schulzentrum, Frankfurter Str. 72.

Zeitplan:

ab 08.00 Uhr	Infodorf „Sportfachmesse“
bis 08.30 Uhr	Persönliche Anmeldung im Forum + Tagungsunterlagen
09.00 Uhr	Begrüßung
09.45 – 11.45 Uhr	Workshop I
11.45 – 13.30 Uhr	Workshop II
15.45 Uhr	Verabschiedung mit Tombola

Teilnahmegebühr: DSLV-Mitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder 40,00 €, Referendare/Studenten (Nachweis) 30,00 €. In der Teilnahmegebühr sind enthalten: 10 Credit-Points als Fortbildungsnachweis für Lehrer, Mittagessen und Bustransfer. Die Mitgliedschaft im DSLV kann am Veranstaltungstag erworben werden und reduziert die Teilnahmegebühr um 10,00 € (wird am Veranstaltungstag rückerstattet). Detailliertes Programm zu den Workshops des 12. Hessischen Sportlehrertags unter: www.sportlehrertag-hessen.de. Dort finden Sie auch aktuelle Änderungen und dort können Sie sich auch online anmelden. Bitte schnell anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. **Anmeldeschluss:** 22. Juli 2011.

Die Veranstalter und das Lehrteam können nicht regresspflichtig gemacht werden.

Veranstaltungsort: Schulzentrum Goetheschule / Theodor-Heuß-Schule / Käthe-Kollwitz-Schule, 35578 Wetzlar, Frankfurter Str. 72 (zum Parken finden Sie wichtige Informationen im Internet). **Ablauf:** Es werden zwei Workshops angeboten. Jeder Workshop dauert 120 Minuten. Die Mittagspause ist lang genug, um allen Kollegen/-innen die Möglichkeit zu geben, in Ruhe zu essen. Für alle, die nicht ausgelastet sind, besteht die Möglichkeit,

in der Mittagspause zusätzlich neue Sportarten, z.B. Slackline auszuprobieren. Das Infodorf ist selbstverständlich auch geöffnet. **Anmeldung:** Es ist eine schriftliche Online-Anmeldung bis spätestens Freitag, den 22. Juli 2011 erforderlich. Sollten sich vorher schon 800 Kolleginnen/Kollegen angemeldet haben, werden ab dann keine Anmeldungen mehr angenommen. Auch werden wir allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Sportlehrertag eine warme Mahlzeit anbieten, ebenso ist ein Bustransfer (beides in der Teilnehmergebühr enthalten) in die entfernter liegenden Sportstätten vorgesehen. Eine genaue Teilnehmerzahl erleichtert hierbei die Planung. Eine Anmeldung am Veranstaltungstag ist nicht möglich.

- Bitte benutzen Sie zur Anmeldung nur das Anmeldeformular auf der Internetseite www.sportlehrertag-hessen.de – denn nur im Internet können Sie erkennen welche Workshops zu welchen Zeiten angeboten werden. Dies benötigen Sie bei Ihrer Planung, welche Workshops Sie besuchen wollen.

- Die Anmeldung ist nur gültig, wenn die Teilnahmegebühr auf unserem Konto eingegangen ist.

- Nach Eingang Ihrer Teilnehmergebühr erhalten Sie eine Bestätigung mit Nummer, welche Sie dann bitte bei der Anmeldung am Veranstaltungstag am entsprechenden Schalter vorlegen, damit die Anmeldeformalitäten schnell erledigt sind.

- Die Teilnehmergebühr kann bei Nichtteilnahme nicht erstattet werden. Wenn Sie nicht dabei sein können, kann der Platz einem Kollegen/einer Kollegin zur Verfügung gestellt werden.

Teilnahmegebühr bitte auf folgendes Konto überweisen:

Verwendungszweck: Ihren Namen und „Sportlehrertag 2011“, Hans Wein-

mann, DSLV, Kontonummer: 2307387, Sparkasse Wetzlar, BLZ: 51550035.

Grundschule

- Einführung ins Minitrampolinspringen und Minitrampolin – einmal ganz anders.
- Erlebnisreiche Rollbrettspiele.
- Gerätturten: viele Kinder – ein Lehrer (auch Sek I).
- Rangeln und Raufen nach Regeln: Erproben und Anwenden von Zweikampftechniken.
- KINDERLEICHTathletik.
- Kleine Meister am Ball.
- Mit der Schatzkarte über Stock und Stein (Orientieren und Laufen in der Grund- und Förderschule).
- Spielen und Bewegen mit dem Ball – Fußballspielen in der Grundschule.
- Sport Stacking in der Schule.
- Tägliche Bewegungszeit mit einfachen Mitteln.
- Turnstunden mit Phantasie und Abenteuer.
- Von Ballspielen zum Basketball in der Grundschule.
- Yoga für hyperaktive Kinder.

Sekundarstufe I

- Faszination Biathlon.
- Jazztanz – Methodik.
- Jazztanz – Choreographie.
- Basketball: Spielreihen zu Technikerwerb/individual-taktischer Verbesserung.
- Spielformen im Rangeln und Raufen.
- Fußballtechniken spielerisch erlernen (Klassenstufe 5 bis 7).
- Gumboot-Dance (Jungs rhythmisch aus der Reserve locken...).
- Kleine Spiele, wie geht's weiter?
- Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen.
- Lauf- und Sprungschulung für alle Sportarten.
- Motivierendes Tanzen und Gestalten für Ballsportler und Dancing Queens.
- Mut zum Abenteuer – Bewegung, Kooperation und Erlebnis draußen.
- Orientierungslauf – Laufen mit Köpfchen.

- Schülerinnen und Schüler als unterschätzte Ressource im Unterrichtsprozess – aufgezeigt an einem Balancierbeispiel.
- Seilspringen war gestern – heute ist Rope Skipping!
- Streedance, Videoclipdancing, Hip Hop.
- Volleyball lernen.
- Wohin mit der Wut – sportliches Handeln im Unterricht zum Ablassen von „Dampf“.

Sekundarstufe II

- Spinning: Körper trainieren, Fitness verbessern.
- Streetdance, Videoclipdancing, Hip Hop (Fortgeschrittene).

alle Schulstufen

- Bumball.
- Crossboccia – Trendsport für Jedermann & überall.
- Floorball (Unihockey).
- Geocaching.
- Flag Football 5:5.
- Inline Skating.
- Le Parkour.
- Mountainbike.
- Muss es immer Toben und Raufen sein? – vom Umgang mit eigener und fremder Kraft (Energien) im Spannungsfeld zwischen Loslassen und Halten im Sport.
- Nordic Walking.
- Pilates mit neuen Trainingsgeräten.
- Skiking.
- SLACKLINE – Koordination – Konzentration – Körperspannung.
- Speed Badminton.
- Stark bei Stimme – Stimmtraining für Lehrer und Lehrerinnen.
- Tanz, Tanztheater und Gestaltung bewerten.
- Ultimate und Frisbee.
- Waveboard – Rollen, Gleiten, Fahren.
- Xlider und Freeline Skates.
- Zumba® Fitness und Zumba® Toning.

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

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

*Herbert Stündl (DSLVLV Hessen),
Alexander Jordan (Zentrale Fortbildung
für Sportlehrkräfte des Landes),
Christine Wiegand, Hans Weinmann*

Sicherheitsdiskussion über Slackline im Sportunterricht

„Kann man die Slackline daran befestigen? – Hält das wirklich? – Was passiert, wenn der Anschlagpunkt die Kräfte nicht aushält?“

Dergleiche oder ähnliche Fragen hört man immer wieder in Fortbildungen zum Thema Slackline. Der Aufforderungscharakter, den diese Trendsportart auf Schülerinnen und Schüler ausüben kann, ist so hoch, dass zahlreiche Lehrkräfte versuchen, Slacklining in ihren Sportunterricht einzubinden. Leider birgt die unsach- oder nichtfachgerechte Handhabung ein erhöhtes Gefahrenpotential in puncto Schülersicherheit. Um eine abgestimmte und an den derzeit diskutierten Standards orientierte Fortbildung für die hessischen Lehrkräfte sicherzustellen, lud die Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) in Kooperation mit der Unfallkasse Hessen am 03. Februar 2011 zum Expertengespräch „Slacklining im Sportunterricht“ ein. Neben Ernst Haas als stellv. Vorsitzenden des Normenausschusses Sport, der über den derzeitigen Entwurf der DIN 79400 „Slacklinesysteme“ informierte, waren Vertreter des Hessischen Turnverbandes, der Hessischen Turnjugend sowie des Deutschen Sportlehrerverbandes - LV Hessen – als Beteiligte an der hessischen Sportlehrerfortbildung der jeweiligen Institution – anwesend. Zielsetzung der Tagung war es, orientiert am gemeinsamen Austausch über die einzelnen Maßnahmen gemeinsame Grundsätze zur Gestaltung von Fortbildungsangeboten zu entwickeln. Zentral dabei war der Vortrag über den derzeitigen DIN-Entwurf zu „Slacklinesystemen“. Gleichwertig stand neben der theoretischen Arbeit die praktische Erprobung von Hallenaufbau- und Anschlagmöglichkeiten zum Thema Slackline auf dem Programm. Am 28. März 2011 wird eine zweite Tagungsrunde stattfinden, auf welcher die begonnene Arbeit konkretisiert und weitergeführt werden soll. Darüber hinaus wurde die Entwicklung einer DVD zur Dokumentation der Lehrgangsinhalte vereinbart, die zur Unterstützung der Lehrkräfte wesentliche Inhalte (Aufbau, Sicherheitsrichtlinien, Geschichte, Einsatzmöglichkeiten im Unterricht etc.) des Themas Slacklining im Sportunterricht aufbereiten soll.

Sebastian Franke (Fortbildungsreferent)

Klettern in der Schule Qualifikationslehrgang gemäß der hessischen Verordnungs- und Erlasslage

Beschreibung/Inhalt: Der Lehrgang zielt auf die unterrichtlichen Bewegungsdimensionen „Wagnis, Körpererfahrung und Kooperation“. Somit stehen die Ansätze der Erlebnis- und Spielpädagogik im Mittelpunkt, woran sich dann die Praxis und Theorie des Kletterns an Kletterwänden, Boulderwänden, Sportgeräten in der Turnhalle oder alternativen Kletterformen orientieren. Dazu werden folgende Inhalte im Lehrgang vermittelt: Grundlagen der Klettertechnik, Umgang mit der Ausrüstung, Materialkunde, Sicherungstechniken und Sicherheitsstandards, Knotenkunde, Planung, Durchführung und Analyse von Unterricht und Projekten, Organisationsformen, Vor- und Nachbereitung von Kletterrouten, koordinative, konditionelle und emotionale Faktoren beim Klettern, Gefahren, Rechtslage. Die Veranstaltung ist als Qualifikationskurs mit insgesamt 34 Lerneinheiten konzipiert und vermittelt praktische Tipps für den Unterricht, die Vorbereitung und Durchführung von Klassenfahrten, Studienfahrten und Projektwochen mit sportlichem Schwerpunkt „Klettern“, vorwiegend an künstlichen Kletterwänden, gemäß der Verordnung über die Aufsicht vom 28.03.1985, i. d. F. vom 20.12.2005. *Fächer/Berufsfelder:* Sport, offen auch für alle Fächer. *Zielgruppen:* Lehrkräfte/Sekundarstufe I/II, Berufliche Schulen, mit Einschränkung auch Primarstufe. *Termin:* 18.05.2011, 10.00 Uhr bis 20.05.2011, 18.00 Uhr. *Ort:* Sport- und Bildungsstätte der Sportjugend Hessen, Friedenstraße 99, 35578 Wetzlar und Kletterzentrum CUBE Wetzlar. *Leistungspunkte:* 30. *Kosten:* 265 € (bzw. 215 € ohne Übernachtung); *IQ-Nummer:* 0458521. *Zusätzliche Hinweise:* Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden gemäß Erlass Grunderfahrungen im Bereich der Eigenrealisation des Kletterns vorausgesetzt. Als persönliche Ausrüstungsgegenstände sind mitzubringen: 1 Klettergurt (Hüftgurt), 1 HMS-Karabiner (zum Sichern) sowie ggf. Kletterschuhe. Die Kosten von 265 € beinhalten die Lehrgangskosten, weitere Ausrüstungsgegenstände sowie mögliche Leihkletterschuhe, Übernachtung im DZ mit VP, bzw. 215 € ohne Ü/F. Fahrtkosten wer-

den nicht erstattet. Die Veranstaltung erfolgt in Kooperation mit dem DSLV – LV Hessen. *Referenten:* Marco Vogel, Klaus Knopp, Reiner Naumann (Kletter-Team Nord). *Anbieter:* Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS), Staatliches Schulamt für den Landkreis und die Stadt Kassel, Alexander Jordan, Holländische Straße 141, 34127 Kassel, Telefon: (0561) 8078-262 oder -252, Fax: (0561) 8078-211, E-Mail: alexander.jordan@ks.ssa.hessen.de Bitte melden Sie sich per E-Mail fortbildung@ks.ssa.hessen.de oder Fax (0561) 8078-211 an. Geben Sie unbedingt an: Name, Personalnummer, Privatadresse, Fächer, Ihre Schule, das Thema und den Termin der Veranstaltung. Ihre Anmeldung kann sonst nicht bearbeitet werden. Außerdem ist eine Anmeldung möglich über die Internetseite des HKM „Fortbildungsprogramm“ www.kultusministerium.hessen.de.

Bitte überweisen Sie die Lehrgangskosten unmittelbar nach Erhalt Ihrer Anmeldebestätigung (per E-Mail) auf das Konto „HCCSchulbereich“, HeLaBa, BLZ 500 500 00, Konto-Nr. 100 24 01 mit dem Verwendungszweck 8070-ZFS-Klettern-WEVeranstaltungsdatum-Ihr Name.

Ihre Anmeldebestätigung wird nach Überweisung der Lehrgangskosten verbindlich wirksam.

Lernen im Abenteuer – Lernen aus Erfahrung

Termin: 20.08.2011 (Beginn: 09.30 Uhr. Ende: 16.00 Uhr). *Ort:* Theo-Koch-Schule Grünberg. *Thema:* Das Zusammenspiel von bestimmten Programminhalten (niedrige Seilstationen, vertrauensbildende Maßnahmen, Spiele, Problemlösungsaktivitäten sowie Spielen) fördert die Möglichkeit der schnellen Entwicklung und Herausbildung angestrebter Gruppenprozesse. Die unmittelbare Reflexion und Verarbeitung der einzelnen Gruppenaktivitäten ermöglicht darüber hinaus eine realistische Einschätzung der eigenen Rolle und eigener Verhaltensweisen im Gruppenzusammenhang. Somit werden Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung und Veränderung sowohl angestoßen als auch eröffnet.

Diese Wirkungen von Abenteueraktivitäten sollen in der Veranstaltung vorrangig

im Hinblick auf die Initiierung eines Gruppenprozesses der eigenen Klasse oder des eigenen Tutoriums vermittelt werden. Daher bilden Aspekte des exemplarischen Lernens und Methoden der Anleitung bestimmter Aktivitäten und Reflexionsphasen den Schwerpunkt der Fortbildung. Des Weiteren erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, die einzelnen Aktivitäten in Bezug auf die Übertragbarkeit in die eigene Arbeit zu reflektieren. Historische Kontextualisierung und theoretische Fundierung des erfahrungsbezogenen Lernkonzepts sind ebenfalls Gegenstand der Veranstaltung. *Lehrgangsgebühr:* DSLV-Mitglieder 20 €, Nicht-Mitglieder 25 €.

Anmeldung bis zum 20.08.2011 unter: sebastian@dslv-hessen.de oder über die Geschäftsstelle DSLV-LV Hessen, Im Senner 5, 35463 Fernwald, E-Mail: stuendl.dslv@t-online.de.

Landesverband Niedersachsen

Bitte beachten Sie, dass sich die Adresse des Landesverbands erneut geändert hat: Bettina Müller, Fritz-Reuter-Str. 9, 29614 Soltau, Tel.: (05191) 9795437, Fax: (05191) 9795438, E-Mail: info@dslv-niedersachsen.de. Vielen Dank.

Landesverband Nordrhein-Westfalen

Capoeira

Termin: 04.06.2011 (Sa.). *Ort:* Uni Wuppertal. *Thema:* Dieser brasilianische Kampftanz erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Ursprünglich wurde Capoeira während der Kolonialzeit in Brasilien von verschleppten Sklaven entwickelt. Da sie diese Selbstverteidigungstechnik jedoch nicht praktizieren durften, tarnten sie die Kämpfe als eine Art Tanz: In einem Kreis „tanzen“ immer zwei Kämpfer mit kreisförmigen Bewegungen, Tritten und akrobatischen Elementen. Dazu wird Musik gespielt. Körperkontakt gibt es nicht – dies ist sehr geeignet für die Schule.

Innerhalb dieser Lehrerfortbildung werden grundlegende sowie akrobatische Capoeiratechniken vermittelt, geschichtli-

che Hintergründe angerissen sowie Anregungen zum Instrumentalspiel und zu Liedern gegeben. *Schulform/Zielgruppe:* Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* bequeme Sportkleidung. *Referent:* Björn Handt. *Beginn:* 14.00 Uhr. *Ende:* ca. 18.00 Uhr. *Teilnehmerzahl:* 35. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 10,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 22,00 €. *LAA/Referendare:* 15,00 €.

Anmeldungen bis zum 16.05.2011 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22, dslv-nrw@gmx.de. Wir bitten um Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das DSLV-NRW, Konto Nr.: 110 72, bei der Sparkasse Krefeld, BLZ: 320 500 00.

Tai-Chi: Meditation, Stressbewältigung, Wohlbefinden

Datum: Sa., 04.06.2011. *Maximale Teilnehmeranzahl:* 30, *Ort:* Uni Wuppertal, *Thema:* Tai-Chi ist eine chinesische Bewegungs- und Kampfkunst mit einem betont gesundheitsbewussten Charakter. Über eine achtsame und konzentrierte Begleitung der in Zeitlupe durchgeführten Bewegungen wird eine bessere Wahrnehmung der inneren Vorgänge des eigenen Körpers erreicht. Diese „innere Kampfkunst“ ist dank der bewusst langsamen und entspannten Bewegungsführung für jedes Alter geeignet.

Tai-Chi verbessert die Kinästhetik und trägt zu einem harmonischen Gleichgewicht, das sich sowohl psychisch als physisch auswirkt. Die ruhigen fließenden Bewegungen im Tai-Chi können als Meditation in der Bewegung verstanden werden und führen zu einer wohltuenden Entspannung. Wer seinen Alltagsstress mindern will und nach größerer Gelassenheit strebt, ist hier genauso richtig aufgehoben wie die Person, die eine gesunde und geschmeidige Bewegung sucht.

In diesem Seminar erhalten die TeilnehmerInnen einen Einblick in das Wesen des Tai-Chi. Neben der Vermittlung einer choreografierten Tai-Chi-Form wird die gesundheitsbewusste Haltung, die Koordination der Arme und der Beine als auch der Atmung mit der Bewegung sowie der bedeutsame meditative Geisteszustand

thematisiert. *Schulform/Zielgruppe:* Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* Bequeme Sportkleidung. *Referent:* Murat Cicek. *Beginn:* 14.00 Uhr. *Ende:* ca. 18.00 Uhr. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 10,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 22,00 €. *LAA/Referendare:* 15,00 €.

Anmeldungen bis zum 16.05.2011 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22, dslv-nrw@gmx.de. Wir bitten um Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das DSLV-NRW, Konto Nr.: 110 72, bei der Sparkasse Krefeld, BLZ: 320 500 00.

Einführungs- und Aufbaukurs im Kanuwander- u. Wildwassersport

Termine: 06.05.-08.05.11 oder 01.07.11 – 03.07.11 oder 09.09.-11.09.11 (immer Fr. bis So.). *Ort:* Bochum, Witten, Hattingen, Neuss (Ruhr, Erft). *Inhalt:* Der Lehrgang läuft über 3 Tage und soll Grundtechniken (z.B. Grundschläge, Bogenschläge, Traversieren, Kehrwasser- und Wellenfahren) und Sicherheitsmaßnahmen vermitteln (E1/3). Im Aufbaukurs werden die Grundtechniken verfeinert. *Zielgruppen:* alle Schulformen. *Voraussetzungen:* beim Einführungskurs: keine, beim Aufbaukurs: Beherrschen der Grundtechniken, *Treffpunkt:* freitags, 15.00 Uhr: Lessing Schule/Schulhof Bochum-Langendreer Unterstr. (neben Stadtbücherei, grüner Überweg), Freitags 16.00-21.00 Uhr: Training in Kleingruppen auf der Ruhr Witten-Bommern, Uferstr., Gaststätte Steeger/Campingplatz, Samstags 10.00-19.00 Uhr: Lehrfahrt auf der Ruhr bei Hattingen, Sonntags 10.00-19.00 Uhr: Lehrfahrt auf der Wupper/Lenne oder Erft. Änderungen werden vorbehalten, je nach Wasserstand und je nach Leistungsstand der Teilnehmer. *Teilnehmerzahl:* 6 – 12 *Kursgebühr:* 140,00 €, Nichtmitglieder (DSLIV) zuzügl. 20,00 €. *Leistungen:* Lehrgang, komplette Kajakausrüstung inklusiv Kälteschutzanzug, Boottransport. *Übernachtung:* Zeltmöglichkeit in Witten. Anmeldungen jeweils 14 Tage vor Kursbeginn an: Helmut Heemann, Bahnhofstr. 41, 58452 Witten, Tel. (02302) 27 53 16, Fax: (02302) 393896; helmut@kanusport-heemann.de, siehe auch: www.kanusport-heemann.de.

Bankverbindung: Sparkasse Bochum, BLZ 430 500 01, Konto 840 125 9.

Golf-Turnier

Termin: 25.07.2011 (Montag). *Ort:* Werl, Golfclub Werl e.V., Am Golfplatz 1 (Anfahrt: A44 Richtung Kassel, Ausfahrt Kreuz Werl Richtung Arnsberg, dann erste Ausfahrt Richtung Wickede/Ruhr, weiter auf der B63 ca. 500m Richtung Wickede, dann liegt rechter Hand die Einfahrt zum Golfplatz). *Schwerpunkte:* Golf-Stadtmeisterschaft für Lehrerinnen und Lehrer an Dortmunder Schulen (Gäste sind herzlich willkommen); gespielt wird auf der 9-Loch-Anlage. *Schulform/Zielgruppe:* Lehrkräfte aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* Platzerlaubnis (PE) erforderlich. *Leitung:* Heiner Möller, Reinhard Smolin und Gerd Weishaupt. *Beginn:* ab 14.00 Uhr. *Ende:* (Siegerehrung): ab ca. 19.30 Uhr. *Kosten:* 30 € Greenfreekosten – zahlbar vor Ort (Abendessen und Startgebühr sind darin enthalten).

Anmeldungen (mit Angabe des HCP!) bis zum 01. 6. 2011 an: Gertrud Naumann, Hamburger Str. 57, 44135 Dortmund, Tel./Fax: (0231) 52 49 45.

Wing Tsun

Termin: 18.06.2011 (Sa.). *Ort:* Wing Tsun Schule in 40822 Mettmann, Bahnstr. 20. *Inhalt:* Wing Tsun gehört zu den inneren Kung Fu-Stilen und besitzt somit Ähnlichkeiten zu anderen modernen Bewegungskünsten wie Tai Chi, Yoga oder Feldenkrais. Es wurde der Legende nach vor ca. 300 Jahren während der frühen Qing-Dynastie in dem berühmten Shaolin-Kloster im Süden Chinas entwickelt und wurde im Laufe der Jahre kontinuierlich verbessert. Während in Europa die waffenlosen Kampfkünste sehr schnell nach der Erfindung des Schießpulvers in Vergessenheit gerieten wurde von den Chinesen der gesundheitliche Nutzen der entspannenden Bewegungsübungen erkannt und weiterhin praktiziert. Sie bewahrten diese Künste und geben sie bis heute von Generation zu Generation weiter. Durch moderne Erkenntnisse im Bereich der Biomechanik und den Neurowissenschaften wurde eine neue Form von Bewegungslernen

geschaffen, die es uns ermöglicht, sich wieder natürlich und ökonomisch zu bewegen. Damit ist es möglich sich fast ohne Kraft zu verteidigen, was speziell für Kinder von großer Bedeutung ist. *Schulform/Zielgruppe:* Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* bequeme Sportkleidung. *Referent:* Martin Günther. *Beginn:* 10.00 Uhr. *Ende:* ca. 14.00 Uhr. *Teilnehmerzahl:* 25. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 10,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 22,00 €. *LAA/Referendare:* 15,00 €.

Anmeldungen bis zum 10.06.2011 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22, dslv-nrw@gmx.de. Wir bitten um Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das DSLV-NRW, Konto-Nr.: 110 72, bei der Sparkasse Krefeld, BLZ: 320 500 00.

BEWEGUNG, SPIEL und SPORT – all inclusive?!

Termin: 28.05.2010 (Sa.). *Ort:* Dortmund, Sporthalle wird noch benannt gegeben. *Themenschwerpunkt:* Im Rahmen von Inklusion und Integration müssen sich Lehrerinnen und Lehrer im Sportunterricht aktuell und zukünftig vermehrt auf Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem Förderbedarf im Sportunterricht einstellen bzw. vorbereiten. In Anlehnung an den Beitrag von Prof. Dr. Gerd Hölter aus 1/2011 „Schulsport in der Förderschule – Bestandsaufnahme und Perspektive“ möchten wir uns mit Wegen zum integrativen bzw. inklusiven Schulsport auseinandersetzen und Perspektiven für den gemeinsamen Sportunterricht aufzeigen bzw. erarbeiten. Was machen wir mit immer heterogenen Gruppen bzw. Klassen? Welche „neuen“ Sportarten müssen wir anbieten bzw. wie lassen sich „bekannte“ Inhalte verändern bzw. variieren?

Welche materielle bzw. personale Unterstützung ist notwendig? Kompensatorischer Sportunterricht bzw. SportFörderUnterricht als zusätzliches Angebot?

Der Autor ist als Referent angefragt, eine praktische Auseinandersetzung mit ad-

äquaten Inhalten für einen inklusiven gemeinsamen Sportunterricht wird angestrebt bzw. ist ausdrücklich gewünscht, Wünsche und Anregungen der TeilnehmerInnen und Teilnehmer werden berücksichtigt. *Schulform/Zielgruppe:* Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* bequeme, bewegungsintensive Sportkleidung die auch für draußen geeignet ist. *Referent:* Pit Simon, Lehrer für Sonderpädagogik. *Beginn:* 10.00 Uhr. *Ende:* ca. 16.00 Uhr. *Teilnehmerzahl:* 30. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 10,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 22,00 €. *LAA/Referendare:* 15,00 €.

Anmeldungen bis zum 14.05.2011 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22, dslv-nrw@gmx.de. Wir bitten um Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das DSLV-NRW, Konto-Nr.: 110 72, bei der Sparkasse Krefeld, BLZ: 320 500 00.

Orientierungsfortbildung „Fels und Wasser“ in der Schule

Termin: 18.06.2011 (Sa.). *Ort:* Sportschule Duisburg-Wedau. *Themenschwerpunkte:* Das Konzept „Fels und Wasser“ verfolgt die Zielsetzung, mittels bestimmter Techniken der Selbstverteidigung und des kognitiven sowie sozialen Trainings, den Grundstein für Ausgeglichenheit und Besonnenheit, sowie respektvollen Umgang mit den Mitmenschen zu ermöglichen. Nachdem erste Untersuchungen ergeben haben, dass an Schulen, die das „Fels und Wasser“ Konzept ausprobiert haben, deutlich weniger gewalttätige Übergriffe stattgefunden haben, gewann dieses Konzept schnell an Aufmerksamkeit.

Das Konzept basiert auf der psychophysischen Didaktik. Das bedeutet, dass der Einstieg ins Training über den Körper stattfindet, welcher der nachhaltigen Vermittlung und Übertragung kognitiver und sozialer Erlebnisse bzw. Fähigkeiten dient.

Die sozialen Kompetenzen sollen gründend auf Empathie und dem eigenständigen Nachempfinden gewisser problematischer Situationen, trainiert werden. Hier werden sowohl geschlechtsspezifische als auch kulturell bedingte Probleme exemp-

larisch in den Mittelpunkt gestellt. Sämtliche Inhalte werden durch Gruppengespräche und Selbstreflexionen untermauert. Da dieses Konzept von Grund auf ganzheitlich ausgerichtet ist und die ersten Erfolge an Schulen bereits auftreten, soll nun eine Orientierungsfortbildung angeboten werden, bei der exemplarische Vorgehensweisen vorgestellt werden. Bei weitergehendem Interesse der TeilnehmerInnen werden später aufbauende Lehrgangs-Bausteine über mehrere Termine angeboten, die zu einem vollständigen Zertifikatskurs führen. *Schulform/Zielgruppe:* Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* Sportkleidung für die Halle. *Referenten:* Herman van den Berg (Sportlehrer, Fortgeschrittener Fels und Wasser-Trainer, Berater Fels und Wasser Deutschland und Persönlicher Coach). *Beginn:* 11.30 Uhr. *Ende:* 16.00 Uhr. *Teilnehmerzahl:* 30. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 20 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 28 €. *Lehrgangsgebühr für LAA/Referend./Nichtmitglieder:* 24 €.

Wir bitten um Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das Konto mit der Nummer 11072 bei der Sparkasse Krefeld, BLZ 320 500 00. Anmeldeschluss: 01.06.2011.

Anmeldungen an: Geschäftsstelle DSLV-NRW: Walburga Malina, Johansenaue 3 in 47809 Krefeld, Tel.: (0 21 51) 54 40 05, E-Mail: dslv-nrw@gmx.de.

Windsurf-Seminar für Einsteiger und Fortgeschrittene

Termin: 23. - 26.06.2011 (Fronleichnam). *Ort:* St. Peter-Ording/Nordsee; SURF-AKADEMIE, Schulungsbasis NORTH-Mammutstation. *Inhalte:* INNER-SURFING: Mentales Training (mit Kopfarbeit zum Erfolg) zwecks Optimierung des Manöver-Trainings mit entsprechenden Fahrtechnik-Inhalten und schulrelevanten Vermittlungsvariablen in Wechselwirkung mit motorischen, affektiven und sozialen Komponenten. *Leistungen:* Geboten wird ein optimales Übungsgebiet mit langem Sandstrand und kilometerlangem Stehrevier, in dem erfahrungsgemäß immer gute Windverhältnisse herrschen und die Nordseewellen immer neue Herausforderungen stellen. Schulungsbasis und Board-Depot wird die NORTH-Mammutstation sein. Übernachtung, Früh-

stücksbuffet und Lunchpaket; Unterbringung im Haus „Giessen“ (2-3 Bett-Zimmer) in St. Peter-Böhl. Aufschlag für EZ, sofern verfügbar. Eigenes Surfmateriale kann mitgebracht werden. SURFBOX-Benutzung (Pool) am Ort möglich: uneingeschränkte, vielseitig-variable Materialbenutzung für die gesamte Dauer des Seminars. *Organisation, Leitung und Kursbetreuung:* Gerd Purnhagen in Zusammenarbeit mit dem Team der Surf-Akademie. *Anreise:* PKW (Fahrgemeinschaften). *Teilnehmerzahl:* 8. *Lehrgangsgebühr:* 60 € für Mitglieder (erwachsene Nichtmitglieder zuzüglich 20 €); SURFBOX-Benutzung ca. 70 €.

Anmeldungen und Anfragen an: Gerd Purnhagen, Ludwig-Rinnstr. 50, 35452 Heuchelheim, Telefon/AB: (0641) 6 61 41; Fax: (0641) 9 92 53 29.

Spezial Master – Surfwoche

Termin: 31.07. – 07.08.2011. *Ort:* Torbole/Garda-See/Italien. *Inhalte:* Dieses Angebot richtet sich an Kollegen, die älter als 50 Jahre sind und Interesse an einem Einstiegskurs, einem Fresh UP- oder Grundkurs-Fortgeschrittene haben um fahrtechnisch wieder auf den aktuellen Stand zu kommen; viel freies Fahren. Der Garda-See zählt zu den windsichersten Surf-Revieren Europas und bietet die besten Bedingungen für die verschiedenen Levels der Kurse; vormittags mit dem Nordwind „Peler“ (2-3 Bft.) und nachmittags mit der „ORA“ (3-6 Bft.). *Leistungen:* Theoretischer Unterricht im Parco Pavese (FANATIC/Gaastra-Staion, Basic- und Speedsimulator, Lerntafel, Videos...) und viel Praxis auf dem Wasser. Unterbringung (ÜF) im Hotel, 8 Minuten Fußweg zur Surfbasis, oder im Appartement. 4 Halbtags- Surfkurs mit Surfschulinstructor (Surfequipemt-Poolsystem, Neoprene, Schwimmweste, Trapez); eingeschlossen sind außerdem 3 Tage Brettmiete für das freie Surfen in der Gruppe (Manöver, Tourensurfen) von 9-17 Uhr mit komplettem Equipment. Weitere Infos bitte anfordern. *Anreise:* PKW (Fahrgemeinschaften). *Teilnehmerzahl:* 8. *Lehrgangsgebühr:* 80,00 € Hotel; 390,00 € 4er App. für Mitglieder; (Nichtmitglieder zzgl. 20 €).

Anmeldungen und Anfragen an: Gerd Purnhagen, Ludwig-Rinnstr. 50, 35452

Heuchelheim, Telefon: (0641) 6 61 41;
Fax: (0641) 9 92 53 29, Mobil: (0173)
37 48 300.

Kanufahren mit Schülergruppen

Termin: 08./09. Juli 2011 und 15./16. Juli 2011. *Ort:* Phönixsee und Ruhr (Dortmund). *Thema:* Die TeilnehmerInnen erwerben die Kompetenz Kanuausflüge zu planen, sicher durchzuführen und zu reflektieren und Kanusport auf Zahmwasser zu unterrichten. In 4 Blockeinheiten werden theoretische und praktische Kenntnisse bzw. Fertigkeiten vermittelt. Unterrichtsmaterial und eine Teilnahmebescheinigung werden ausgehändigt. *Schulform/Zielgruppe:* Lehrkräfte aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* keine. *Referent:* Frank Müllenborn. *Zeiten:* freitags (08. und 15.07.) von 16.00 – 20.00; samstags (09. und 16.07.) von 11.00 – 18.00. *Teilnehmerzahl:* 10 – 15. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder/Referendare:* 80,-. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 90,-.
(Die Lehrgangsgebühren beinhalten auch Material- und Leihkosten).

Anmeldungen bis zum 01.06.11 an: Frau Naumann, Hamburger Str. 57, 44135 Dortmund, Tel/Fax (0231) 524945.

Mountainbike-Sport aktiv erleben!

Termin: 04.06.2011 (Sa.). *Ort:* Uni Wuppertal. *Thema:* Erlebnissport Mountainbiking. *Inhalte:* Fahrtechnische Grundlagen zum sicheren Umgang mit dem MTB, unter Berücksichtigung ökologischer, sozialer, erlebnis- und gesundheitsorientierter Aspekte beim Mountainbiken. *Darüber hinaus:* Organisation bei heterogenem Leistungsvermögen, Möglichkeiten und Grenzen in der Schule. *Abstract:* Der Mountainbike Basic Kurs bietet die Möglichkeit, den sicheren und effektiven Umgang mit dem Mountainbike zu erlernen. Von der richtigen Grundposition, über das effektive Bremsen und Schalten, dem Meistern von Kurven bis hin zu Steilstufen und Bunny-Hops. Auf dem Gelände um die Unihalle werden Grundlagen für sicheres, naturverträgliches und dynamisches Fahren im Gelände vermittelt. Zudem werden Einsatzmöglichkeiten und Chancen in der

Schule besprochen. Am Nachmittag werden die neu erlernten Techniken im Gelände des Gelpetals erprobt. Es ist mit dem MTB von der Uni erreichbar.

Bitte an Verpflegung und Werkzeug (Pumpe, Schlauch...) denken. *Voraussetzungen:* Sicherer Umgang mit dem Fahrrad, ein funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Fahrradhandschuhe und festes Schuhwerk, sowie eine körperliche Grundfitness. *Form:* Tagesveranstaltung. *Wetter:* Der Kurs findet bei (fast) jedem Wetter statt. Bei sehr widrigen Witterungsbedingungen kann der Kurs auch kurzfristig verschoben werden. *Treffpunkt:* Wuppertaler Unihalle. *Gelände:* Um die Unihalle, Gelpetal Wuppertal. *Schulform/Zielgruppe:* Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. *Referent:* Markus Beckedahl. *Beginn:* 10.00 Uhr. *Ende:* ca. 18.00 Uhr. *Teilnehmerzahl:* 20. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 20,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 44,00 €. *LAA/Referendare:* 30,00 €.

Anmeldungen bis zum 16.05.2011 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22, dslv-nrw@gmx.de. Wir bitten um Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das DSLV-NRW Konto Nr.: 110 72, bei der Sparkasse Krefeld, BLZ: 320 500 00.

Propriozeptives Training – der Körper in Balance

Termin: 14.05.2011 (Sa.). *Ort:* Sportschule Duisburg-Wedau. *Inhalt:* Ziel des propriozeptiven Trainings ist die Verbesserung der Bewegungssteuerung im Sport und im Alltag. In dieser Fortbildung werden Möglichkeiten zur Variation von Übungen aufgezeigt, welche dem Teilnehmer bewusstes Bewegungswahrnehmen erlauben. Anhand von Praxisbeispielen werden die Grundlagen des propriozeptiven Trainings erarbeitet, um diese in den Sportunterricht zu integrieren. *Schulform/Zielgruppe:* Lehrkräfte der Sekundarstufe I + II. *Teilnahmevoraussetzung:* bequeme Sportkleidung, warme Socken, ein Handtuch, Schreibmaterial. *Referentin:* Sabine Weiher, Dipl. Sportlehrerin. *Beginn:* 14.00 Uhr. *Ende:* ca. 17.30 Uhr. *Teilnehmerzahl:* 14. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 20,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 40,00 €. *LAA/Referendare:* 30,00 €.

Anmeldungen bis zum 01.05.2011 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22 dslv-nrw@gmx.de.

Wir bitten um Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das DSLV-NRW, Konto-Nr.: 110 72, bei der Sparkasse Krefeld, BLZ: 320 500 00.

Landesverband Schleswig-Holstein

5. Theorie-Fachtag Sport in Schleswig-Holstein: „Besondere Situationen im Schulsport“

Am 8. März 2011 fand der 5. Theorie-Fachtag Sport des IQSH (Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein) am Gymnasium Kronshagen bei Kiel statt. Diese Veranstaltung bildet im Frühjahr alljährlich den zweiten großen Fortbildungsschwerpunkt für Sportlehrkräfte in Schleswig-Holstein als Ergänzung zum Praxis-Sportlehrertag, den der DSLV-SH mit seinen Kooperationspartnern jeweils im Herbst anbietet. Gegenüber den früheren Theorie-Fachtagen, zu denen jeweils über 120 Sportlehrkräfte teilnahmen, war die Resonanz diesmal etwas geringer, aber immerhin fanden sich wiederum knapp 90 Teilnehmer ein.

Nach der Begrüßung durch den Institutsdirektor Thomas Riecke-Baulecke und dem einführenden Beitrag von Walter Mielke (Vorsitzender des DSLV und Landesfachberater Sport im IQSH) „Warum Bewegung gut tut“ hielt Achim Rix, Studienleiter für Sonderpädagogik am IQSH, das Hauptreferat zum Kongressthema „Besondere Situationen im Schulsport“. In seinem höchst anregenden und informativen Beitrag definierte er den Begriff der Besonderheit unter verschiedensten Aspekten und beleuchtete dabei die aktuelle Situation des Schulsports in Schleswig-Holstein auch insgesamt als eine „besondere“, nicht zuletzt deswegen, weil schon ein regelmäßig und ausreichend häufig stattfindender Sportunterricht inzwischen leider als Besonderheit angesehen werden muss.

Vor diesem Hintergrund befassten sich die anschließenden Workshops mit medizinischen, didaktischen, methodischen

und pädagogischen Aspekten der Thematik, die besondere Herausforderungen für Sportlehrkräfte darstellen. Es wurden die Themen „Sport mit asthmakranken Kindern“, „Umgang mit schwierigen Schülerinnen und Schülern“, „Guter Sportunterricht in der Grundschule trotz großer Heterogenität“, „Rechtliche Rahmenbedingungen für den Sportunterricht mit chronisch kranken Kindern und Kindern mit Behinderungen“ sowie die „Gestaltung einer Eingangsphase in der Berufsvorbereitung“ behandelt und geeignete Lösungswege für den Umgang mit diesen jeweils besonderen Situationen in den verschiedenen Schularten aufgezeigt.

Das Fachteam Sport des IQSH, in dessen Händen diesmal sowohl die organisatorische als auch die komplette inhaltliche Gestaltung lag, fühlt sich durch das positive Echo auf die Workshops und Referate absolut bestärkt, die Konzeption von Theorie- und Praxis-Kongressen weiterhin beizubehalten und auszubauen.

Die Präsentationen zu allen Workshops sowie die Texte der Vorträge sind im Fächerportal des IQSH unter <http://faecherportal.schleswig-holstein.de> und auf der Homepage des DSLV-SH zu finden.

Manhard Miehlike

Deutscher Fitnesslehrerverband

Die dflv- Fortbildungen finden in der **Deutschen Fitness Akademie in Baunatal** statt. Unterrichtszeiten sind von 10.00 bis 18:30 Uhr. Die Seminargebühr beträgt für DSLV- Mitglieder 79,00 €. *Lehrgangszeit:* 10:00 – 18:30 Uhr (zweitägig Sonntag bis ca. 13:00 Uhr). *Anmeldungen unter:* Tel. 05601 8055 oder info@dflv.de oder www.dflv.de.

Trainingssteuerung durch Laktatmessungen (zweitägig)

Laktatdiagnostik spielt im Ausdauersport und bei Sportspielmannschaften eine

wichtige Rolle. Über Stufentest werden Laktatkurven ermittelt, Schwellen berechnet und daraus trainingssteuernde Maßnahmen abgeleitet.

Inhalte:

- Einführungsreferat in die Thematik.
- Durchführung von Stufentest nach verschiedenen Modellen im Labor auf Ergometer und Laufband.
- Blutabnahme vor und während der Belastung von Testpersonen.
- Analyse der Blutproben mit einem Schnellanalysegerät.
- Theorie der Energiebereitstellung.
- Theorie der Stufentestmodelle zur Bestimmung der individuellen anaeroben Schwellen.
- Ableitung von Trainingsbereichen aus den diagnostischen Ergebnissen.
- Durchführung von Feldtests im Schwimmen, Radfahren und Laufen.
- Vorstellung einer Software zur Auswertung der diagnostischen Daten.
- Bestimmung des maxLaSS.
- Vertiefung der Trainingssteuerung auf der Basis der diagnostischen Ergebnisse.

Uhrzeit: Sa 10:00 – 18:30 Uhr; So 09:00 – 15:00 Uhr. *Seminargebühr:* 198,00 € für Mitglieder im DSLV.

Termin: 21./22.05.2011

Spezielle Tests bei Rückenproblemen

In dieser Fortbildung können Interessierte ihr Auge schulen und Testverfahren kennen lernen, wenn es darum geht, funktionelle Störungen am menschlichen System zu erkennen. Eine Fortbildung nicht nur für den interessierten Rückenschullehrer, der sich dafür interessiert, wie diagnostische Erkenntnisse u.a. teilnehmergerecht verpackt weitergegeben werden können.

Inhalte:

- Arbeit an den Füßen – Basics der Gangschule.
- Iliosakralgelenk.
- Lendenwirbelsäule und untere Extremitäten.
- Brustwirbelsäule.

- Halswirbelsäule und die oberen Extremitäten.

Termin: 28.05.2011

Fettstoffwechsel für Erwachsene

Die Fette stellen im menschlichen Organismus das mit Abstand größte Energiedepot dar. Fette haben in der Regel einen schlechten Ruf, der bei genauerer Analyse eigentlich ungerechtfertigt ist. Denn man kann den Fettstoffwechsel trainieren.

Inhalte:

- Krankheitsentwicklung (soziale Hintergründe und die Folgekosten im Gesundheitswesen).
- Metabolisches Syndrom.
- Risikoscreening (Fragebogen zu Indikationen / Kontraindikationen).
- Energiegewinnung, Energiebereitstellung, Energieverbrauch.
- Theorie und Praxis der Laktatbestimmung.
- Bewegung im Lipidverbrennungsbereich mit Pulskontrolle in der Halle, im Gelände und an Geräten.
- Praxis mit Koordinationstraining, aktive Stabilisation und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung.

Termin: 04.06.2011

Gesundes Muskeltraining für Schüler und Jugendliche in Schule und Studio

Jugendgerechtes Gerätetraining mit richtiger Belastungsgestaltung. Hinführen zu richtigem Kraft-Muskeltraining für Schulsport und Leistungssport. Auch Leistungsaspekte werden erörtert.

Inhalte:

- Jugendgerechtes Gerätetraining (Übungsauswahl, Belastungsgestaltung, Trainingsprogramme).
- Stretchingprogramme.
- Bewegungsspiele.
- Haltungsschwächen aufzeigen und entgegenwirken.

Termin: 02.07.2011

Zusammenfassungen / Summaries / Sommaires

Claas Unruh

Kleine Spiele als „kleine“ Spiele

Kleine Spiele sind ein unverzichtbares Curriculum in der Primar- und Sekundarstufe. Die Wertschätzung, die diesen Spielen entgegengebracht wird, ist jedoch gering – sie werden vornehmlich in der Aufwärmphase oder als Stundenabschluss verwendet. Dies verwundert eigentlich nicht – wie soll man auch einen Unterricht rechtfertigen, in dem „nur“ gespielt wird? Dabei gehen aufgrund der Technisierung von Spielwelten viele natürliche Spielräume verloren. Nicht zuletzt deshalb sollte der Sportunterricht dafür Sorge tragen, dass Schülerinnen und Schülern wieder „authentische“ Spielgelegenheiten geboten werden. Dazu bedarf es einer aktiven Beteiligung an der Erfindung und Entwicklung von Spielen. Dieser Artikel zeigt auf, wie das vorhandene klassische „Spielegut“ der Kleinen Spiele dabei zum Ausgangspunkt gemacht werden kann.

Rolf Geßmann

Unterrichtsvorhaben als neues Gesicht des Sportunterrichts. Eine fachdidaktische Bilanz aus Anlass einer neuen Veröffentlichung

Die Dissertation von Petra Böcker (Unterrichtsvorhaben in einem erziehenden Sportunterricht. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren 2009) entwirft vor dem Hintergrund der Pädagogik Herbarts die Grundlagen eines erziehenden und bildenden Sportunterrichts. Ihr kommt das Verdienst zu, die bildungstheoretische Legitimierung des schulischen Sportunterrichts neu fundiert zu haben. Zielpunkt für die unterrichtliche Realisierung dieses fachdidaktischen Modells ist das Planungsinstrument des Unterrichtsvorhabens. Dieses läuft folgerichtig auf eine hohe Subjektivierung des Lernprozesses hinaus, die mehrperspektivische Zugänge, Orientierung an Schülerinteressen, Sinnfindung, projekthaftes Vorgehen u. a. Elemente enthält.

Der Beitrag würdigt die Leistungen dieses Buches, stellt aber auch kritische Fragen bzgl. der Reichweite von und des Umgangs mit Unterrichtsvorhaben als den neuen (alleinigen?) Planungsgröße des Sportunterrichts. Wenn letztlich die Lerngruppe das entscheidende Sagen beim Zustandekommen der Unterrichtsvorhaben haben soll, so droht Beliebigkeit der unterrichtlichen Inhalte und ihrer Thematisierung; innerschulische Abstimmungen, übergreifend wünschenswerte Ziele und Inhalte würden folgerichtig an Bedeutung verlieren.

Michael Behringer, Andreas vom Heede, Diana Jedlicka & Joachim Mester

Institut für Trainingswissenschaften und Sportinformatik der Deutschen Sporthochschule Köln
Die Arbeit wurde mit Unterstützung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft durchgeführt.

Medizinische und trainingswissenschaftliche Aspekte eines Krafttrainings im Kindes- und Jugendalter

Trotz zahlreicher neuer Erkenntnisse stehen auch heute noch viele Sportlehrer einem Krafttraining im Kindes- und Jugendalter kritisch gegenüber. Die vorliegende Übersichtsarbeit zeigt, dass ein Krafttraining im Wachstumsalter mit zahlreichen biopositiven Veränderungen einhergeht, zu denen neben muskelhypertrophischen und verletzungsprophylaktischen Effekten auch positive Einflüsse auf die Knochenmineralisation gehören. Das Risiko dieser Trainingsform ist hingegen als niedrig einzustufen. Vor diesem Hintergrund kann Krafttraining im Schulsport einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung von Schülern leisten.

*

Claas Unruh

Small Games as Lead-Up Games

Small games are an essential curriculum for primary and secondary schools. However, they are not highly appreciated and are usually played during warm-up and cool down phases of the lesson. This is not really surprising, because how can one legitimize a lesson in which students are "only" playing? Thereby many natural realms of play are lost due to the influence of mechanization of play worlds. That is not the only reason why physical education should guarantee students "authentic" play situations. Therefore it is necessary that the students actively contribute to inventing and developing the games. The author shows how the existing traditional collection of small games may be the starting point for this endeavor.

Rolf Geßmann

The Focus of the Lesson as a New Image of Physical Education. Sport Instructional Theory Comparisons in Reference to a New Publication

Petra Bocker's dissertation (The Focus of the Lesson within Educational Physical Education. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren, 2009) develops the basics of rearing and educating through physical education based

on Herbart's pedagogy. Her achievement is conceptualizing a new way of legitimizing physical education at schools based on instructional theory. The instructional realization of this sport instructional theory model is oriented toward planning the focus of the lesson. Thus learning processes are highly subjective and include multi-perspective approaches, an orientation toward the students' interests, a search for significance, as well as processes typical for project instruction, etc.

The author recognizes the achievements of the publication, but also critically questions the influence and the treatment of the focus of the lesson as the new (and sole) instructional aspect of physical education. If the students possess the veto power when the class decides on the focus of the lesson, the instructional contents along with intentions risk being totally subjective; internal school decisions, generally desirable goals and contents would consequently lose their significance.

Michael Behringer, Andreas vom Heede, Diana Jedlicka & Joachim Meste

The Exercise Physiology and Sport Information Departments at the German Sports College in Cologne:

Medicinal and Exercise Physiological Aspects of Weight Training for Children and Adolescents

Despite the vast increase in new information, even today many physical educators are skeptical about weight training for children and adolescents. The present overview shows that weight training during the growing years correlates with many biologically positive changes not only including the effects of muscular hypertrophy and the prevention of injuries, but also positive effects on the minerals of the bones. The risks of this type of training are rated as low. Based on this background weight training in physical education can significantly contribute to facilitating the students' health.

*

Claas Unruh

Les petits jeux collectifs comme «petits jeux»

A l'école primaire et au premier cycle du deuxième degré, les petits jeux collectifs font partie indispensable de tout curriculum. Mais ces petits jeux sont peu appréciés – on les utilise avant tout dans les phases de l'échauffement ou à la fin des cours. Cela étonne quelque peu: comment justifier un enseignement ou l'on joue uniquement? Mais, à cause de l'importance de plus en plus grande des objets techniques dans les espaces ludiques on perd beaucoup d'espaces ludiques naturels. C'est seulement un motif

pour offrir à nouveau aux élèves des occasions et situations ludiques authentiques. Il faudrait donc inventer et développer des activités ludiques. L'auteur montre comment on pourra se servir des «petits jeux classiques» pour commencer à trouver de nouvelles activités ludiques.

Rolf Geßmann

Projets concernant l'enseignement sportif et éducatif: nouvelles facettes de l'EPS. Un bilan pédagogique à l'occasion d'une nouvelle publication.

La thèse de doctorat de Petra Böcker (*Unterrichtsvorhaben in einem erziehenden Sportunterricht. Baltmannsweiler Schneider Hohengehren 2009*) projette les bases d'un enseignement sportif et éducatif qui se réfère à la pédagogie de Herbart. Cette thèse a le mérite d'avoir renouvelé la légitimation de la formation et de l'enseignement à mission éducative dans l'enseignement de l'EPS. Selon cette conception pédagogique, la cible de la réalisation des cours est «le projet» comme instrument de planification. Cela entraîne nécessairement une grande subjectivité du processus d'apprentissage se composant d'approches multi-perspectives, d'orientation correspondant aux intérêts des élèves, de recherche de sens, de procédés en projet etc.

L'auteur souligne le mérite de ce livre, mais il pose aussi des questions critiques en ce qui concerne l'acceptation des projets comme seul critère de planification des cours d'EPS. Si les élèves assument la responsabilité pour un projet on pourra craindre que les contenus et les finalités des cours d'EPS deviennent complètement facultatifs. Des accords intra scolaires ou des buts et finalités supérieurs perdraient leur importance.

Michael Behringer, Andreas von Heede, Diana Jedlicka & Joachim Mester

Institut für Trainingswissenschaften und Sportinformatik der Deutschen Sporthochschule Köln

La musculation pour enfants et jeunes gens vue par la médecine du sport et la science de l'entraînement

Malgré de nombreux et nouveaux résultats, un grand nombre d'enseignants d'EPS font preuve d'une certaine réserve vis à vis du travail de musculation pour enfants et jeunes. Les auteurs montrent que le travail de musculation va de pair avec plusieurs changements biopositifs et a aussi une influence positive sur la minéralisation des os comme sur des effets hypertrophiques pour les muscles ou des effets prophylactiques pour les blessures. Par contre, les risques de cette forme de travail sont plutôt limités. Ces faits font apparaître que la musculation comme contenu des cours d'EPS peut être favorable à la santé des enfants.

Bücher Probe lesen auf sportfachbuch.de