

Brennpunkt

„Schmuddelkinder“ Haupt- und Berufsschulsport?

April/Mai 2011, irgendwo im württembergischen Unterland (1): Pietro, ein Schüler im Berufseinstiegsjahr, trainiert für den City Triathlon am 29. Mai 2011 in Heilbronn. Seine erste Hürde, einen 10-km-Volkslauf, hat er am Palmsonntag genommen. Der Grund, warum der 16-Jährige so etwas tut, ist (fast) einmalig: Sollte er diese sportliche Aufgabe lösen, also die Volksdistanz von 0,5 km Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen schaffen, dann hat er einen Ausbildungsplatz in der Tasche. Sein zukünftiger Chef hat diesbezüglich klare Vorstellungen: Er will Lehrlinge, die ein Ziel haben, dieses auch tatsächlich realisieren wollen und hierfür Ausdauer, Disziplin und eine gewisse Härte zeigen. Das erfolgreiche Absolvieren eines Triathlons und die dafür notwendige intensive Vorbereitung ist für ihn dabei die beste Messlatte (2).

Was können wir daraus lernen? Ich denke zweierlei: Zum einen zeigt dieses wahrscheinlich (noch) einmalige Beispiel, dass einzelne Ausbildungsbetriebe durchaus die persönlichkeitsbildenden Wirkungen von Sport wahrnehmen, zumal fehlende Schlüsselkompetenzen eines der großen Probleme in der adäquaten Besetzung von Ausbildungsplätzen darstellt; zum zweiten wird aber auch deutlich, dass solche Lerneffekte nach wie vor mit dem außerschulischen Sport assoziiert werden. Es bleibt folglich die Frage, ob denn tatsächlich der Weg in den außerschulischen Sport zwingend ist, oder ob solche Erziehungsziele nicht auch im Schulsport, mit Blick auf Ausbildung natürlich insbesondere im Sportunterricht der Hauptschule bzw. der Berufsschule, zu realisieren sind.

Aus einzelnen Studien wissen wir (vgl. u. a. Brennpunkt Juni 2010), dass Hauptschulen, denen die Vermittlung sozialer und personaler Kompetenzen am Herzen liegt, genau dann erfolgreich sind, wenn Bewegung, Spiel und Sport Kernelemente ihres Schulcurriculums sind; erfolgreich sein bedeutet in diesem Zusammenhang, dass alle ihre Absolventen bereits vor Abschluss ihrer Schulzeit einen Ausbildungsplatz in der Tasche haben. Auch wissen wir, dass Personen, die innerhalb einer Firma für die Einstellung von Auszubildenden verantwortlich sind, durchaus die Leistungen von Schülerinnen und Schüler im (Schul-)Sport anerkennen und eine schlechte Sportnote mit geringer Belastbarkeit und Leistungsbereitschaft assoziieren. Und wir wissen, dass der Sport in der Hauptschule und der Berufsschul-

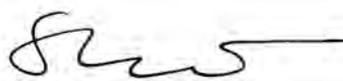
sport in der Diskussion um Erziehung trotzdem kaum wahrgenommen werden.

Was ist zu tun? Nun, ich denke, dass die Schulsportpädagogik zukünftig nicht nur daran interessiert sein darf, den Status Quo des Faches zu sichern und ihre Lieblingsthemen, wie etwa die Bewegte Schule, Bildungsstandards oder aber auch die Ganztageschule zu bearbeiten. Vielmehr steht sie mehr denn je in der Pflicht, offensiv aufzuzeigen, dass Schulsport dazu beitragen kann, Qualität von Schule in verschiedene Richtungen zu entwickeln.

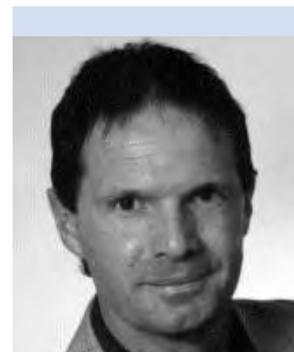
Um eine solche Zielsetzung, insbesondere mit Blick auf die oben beschriebene Situation an Haupt- und Berufsschulen, realisieren zu können, sollte aber kreativ gedacht werden und es sind auch einmal unbekannte Wege zu gehen. So war beispielweise aus einer neuen Studie (Lutz, 2010) zu erfahren, dass Bewegungslernen, Spracherwerb und Visualisierung für die beteiligten Fächer Sport, Deutsch und Bildende Kunst gewinnbringend in der Hauptschule vernetzbar sind. Was also spricht dagegen, derartige Synergie-Effekte verstärkt im Alltag zu nutzen und solche Konzepte auch in der Forschung zu forcieren?

Die deutsche Sportpädagogik und ihre Protagonisten scheint dies aber alles wenig zu interessieren. Nach wie vor ist eine ungeliebte pädagogische Praxis in den Elfenbeintürmen wohl nicht willkommen.

Herzlichst
Ihr



Stefan König



Stefan König

Anmerkungen:

- (1) Als württembergisches Unterland bezeichnet man die Gegend um Heilbronn.
- (2) Pietro hat den Lauf am 29.5.2011 erfolgreich absolviert (vgl. http://heilbronn_tria.r.mikatiming.de/2011/, Zugriff am 31.5.2011).

Literatur

- Lutz, M. (2010). *Effekte von Textproduktion auf das Bewegungslernen – Ein Unterrichtsversuch an einer Hauptschule. Wissenschaftliche Arbeit im Rahmen des Promotionsaufbaustudienganges*. Weingarten: Selbstverlag.

Zu diesem Heft

Entspannungstraining in der Schule

Norbert Fessler

Immer mehr Menschen fühlen sich überdreht, erschöpft, ausgelaugt und ausgebrannt. Körperliche Symptome als Zeichen übermäßiger Verspanntheit wie chronifizierte Schmerzzustände, Herz-Kreislaufstörungen, Magenbeschwerden u. a. m. nehmen zu. Schon bei Kindern und Jugendlichen wird über erhebliche Befindlichkeitsstörungen berichtet. Zeiten sequentieller Entspannung nehmen hingegen ab wie auch das Vermögen, den Körper wahrzunehmen und seine Signale zu deuten.

Prinzipien eines gesundheitsförderlichen Sports, die in den neuen Lehrplanwerken in den Bundesländern vielfältig verankert sind, legen ein ganzheitlich ausgerichtetes bio-psycho-soziales Gesundheitsverständnis zugrunde. Dieses erweitert auch das schulische „Sport“-Verständnis, das, immer häufiger durch „Bewegung, Spiel und Sport“ ersetzt, das fachliche Selbstverständnis des „Sport“-Lehrers bedroht. Dabei wird meist übersehen, dass „sportliche“ Formen, den Körper zu bewegen, auf historisch kurzen Beinen stehen: So war Sport noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts Teil einer Körperkultur. Das allzu lange Festhalten an den noch nicht so alten Sport-Zöpfen birgt die Gefahr, die funktionale Ausdifferenzierung des Sports als Bewegungskultur aus den Augen zu verlieren, die z. B. moderne Sportvereine mit ihren Entspannungsangeboten für bestimmte Zielgruppen längst vollzogen haben. Die Schule hat zweifellos die Aufgabe, nicht nur einem juvenilen und leistungssportlich geprägten Sportverständnis zu folgen, sondern die Lebensspanne in den Blick zu nehmen, für die vielfältige, in der Schule erfahrbar zu machende Sinnkonstrukte des „Bewegt-Seins“ bedeutsam sind.

In diesem modernen (nicht etwa weiten) „Sport“-Verständnis ist dem Faktor Entspannung Beachtung zu schenken, bedenkt man, dass 1. die für die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen angemessene Abfolge von Spannung und Entspannung infolge zivilisatorisch-künstlicher Alltagsrhythmen zunehmend verlernt wird, 2. körperlich basierte Zugänge zu Entspannungsmethoden für Kinder und Jugendliche attraktiv

wie auch erlernbar sind und zudem in einen „bewegteren“ Alltag integriert werden können.

Im Kontext neuerer ganzheitlicher Gesundheitsmodelle kann Entspannungsfähigkeit als (Energie-)Ressource gewertet werden, die gesundheitsfördernd wirksam sein kann. Beobachtbar ist, dass insbesondere Entspannungsthematiken, die ganzheitlich ausgerichteten Gesundheitskonzepten des fernöstlichen Kulturkreises entstammen, zunehmend in Sport- und Bewegungsprogramme des westlichen Kulturkreises integriert werden.

Mit diesem Themenheft soll ein Einblick vermittelt werden, wie Entspannungstraining in der Schule respektive im Sportunterricht vermittelt werden kann. Das Heft soll dazu dienen, die fachliche wie auch fachdidaktische Diskussion zu dieser Thematik anzustoßen. Schließlich ist Sport dasjenige Fach, das Zugänge zu einem körperbasierten Entspannungstraining am besten vermitteln kann.

Wir haben uns deshalb bemüht, Beiträge zusammenzustellen, die theoretische Ansätze, didaktische Reflexionen und methodisches Handeln miteinander verknüpfen. In diesem Sinne wird zunächst der Beitrag von Fessler einen Ein- und Überblick geben. Schwarz und Budde nehmen das Verständnis von Entspannung als psychisch kontrollierbare Erregung auf und diskutieren Prinzipien wie Achtsamkeit als Fundament ganzkörperlichen Entspannens auf Basis neurobiologischer und -physiologischer Korrelate. Der Beitrag von Opper und Petermann konzentriert sich schließlich auf didaktisch-methodische Ansätze der Entspannungstechnik Qigong und deren Relevanz für den Sportunterricht. In den Lehrhilfen werden dann konkrete Beispiele präsentiert. Fessler und Geiser stellen ein Yoga-Übungsprogramm vor, das auch „Hausaufgaben“ beinhaltet. Müller und Müllerschön zeigen auf, wie Massage-Ansätze in der Sekundarstufe bewegungsthematisch umgesetzt werden können und Haberer stellt Stretching als aktives Entspannungstraining für den Sportunterricht vor.

Entspannungstraining in der Schule?

Norbert Fessler

Wohnortwechsel, Leistungsdruck durch institutionelle Eintritte und Übertritte (Kindergarten, Primarschule, weiterführende Schulen), familiäre Überforderungsszenarien, Peergroup-Stress wie Mobbing und Bullying oder Freizeitgestaltungsstress u.v.a werden in den letzten Jahren als ernstzunehmende Stressoren diskutiert. Ob sie nicht einfach nur als Willfähigkeiten einer normalen Lebensführung zu begreifen und zu werten sind, die in Zeiten des vergangenen Jahrhunderts durchaus existentieller für Leib und Leben waren, soll hier nicht vertieft werden. Neuere Studien zeigen jedenfalls, dass heutige, von Hektik und Stress geprägte Lebenswelten bereits im Vorschulalter angekommen sind. Kinder und Jugendliche laufen zunehmend Gefahr, die Orientierung am eigenen biologischen Rhythmus und an einem angemessenen Wechsel von An- und Entspannung zu verlieren. Chronische Verspannungen sind eine Folge, auf psychophysiologischer Ebene werden Lern- und Leistungsstörungen diagnostiziert, emotionale Reaktionen wie Angst und Aggression werden beobachtet oder auch körperliche Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen konstatiert. Die Zunahme von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen, von Impulsivität und Hyperaktivität, bekannt unter ADHS, spricht eine deutliche Sprache.

Ist es vielleicht die Kunst der rechten Lebensführung, die wiederentdeckt respektive gelernt werden muss? Wenn ja, gehört dazu elementar die rechte Abfolge von Spannung und Entspannung, deren Verlust die Folge einer heute grassierenden Ruhelosigkeit ist, gepaart mit einem häufig fremdbestimmten Alltagsrhythmus. Es gilt Wege zu finden, die aus dauerhaften Verspannungen und Fehlspannungen heraus führen, hin zu einer wohl ausbalancierten und selbstbestimmten Alltagsgestaltung. „Entspannungstraining“ kann mit Beiträgen zur Rhythmisierung des (Schul-)Alltags durch Regulation und Balance von Anspannung und Entspannung helfen, die Kunst der rechten Lebensführung zu befördern. Es stellt sich somit die Frage, ob und in welcher Form Entspannungsthemen in den Schulen angekommen sind – dies soll im ersten Teil dieses Beitrags besprochen werden. Dann werden, mit

Blick auf die Ausbildung künftiger Lehrer (1), im zweiten Teil Beiträge der Sportwissenschaft diskutiert. Schließlich ist darüber nachzudenken, unter welchen Voraussetzungen in der Schule ein Entspannungstraining durch den Sportlehrer angeboten werden kann.

Entspannungstraining in den Lehrplänen

Schulischer Erfolg erfordert tagtägliche und andauernde Leistungsbereitschaft, die einer psychischen wie auch physischen Stabilität vor allem dann bedarf, wenn schulisches Lernen nicht nur den Halbttag füllt, sondern den Ganzttag. Dies setzt einen ausgewogenen Wechsel von Phasen der Anspannung und Entspannung voraus. Ein Blick in die neueren Lehrpläne der Länder (2) zeigt, dass im Zuge von Rhythmisierungsanforderungen des Schulalltags das Thema „Entspannung“, von wenigen Ausnahmen abgesehen, Einzug in die Bildungspläne der Bundesländer gehalten hat. Allein mit der Filtervariable „Entspannung“ konnten z.B. in den aktuellen nordrhein-westfälischen Lehrplänen 52 Treffer quer durch alle Schulformen und Schulstufen erzielt werden. Nimmt man weitere Begriffe wie etwa Körperbewusstsein, Körpererfahrungs-techniken oder Methoden der Psychoregulation hinzu, kommt man schnell auf Hunderte von Treffern. Schularten- und schulstufenübergreifend wird in den Lehrplänen der Länder vor allem im Kontext eines integrativen Gesundheitsverständnisses die Bedeutung des Wechselspiels zwischen körperlicher Anstrengung und psychophysischer Entspannung hervorgehoben.

Es muss nicht weiter erläutert werden, dass Entspannungsthemen curricular vor allen Dingen in der Primarstufe expliziert werden. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen bedeutet z. B., „...verschiedene Spannungszustände in der Muskulatur erfahren und erzeugen. Körperspannung entwickeln und erproben. Entspannungsmethoden kennen lernen und anwenden“ (NRW, 2008, S. 120). Bemerkenswert ist,



Dr. Norbert Fessler

ist Professor für Sozialwissenschaften des Sports an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe

Päd. Hochschule Karlsruhe
Institut für Bewegungserziehung und Sport
Bismarckstr. 10
76131 Karlsruhe
<http://www.sport.ph-karlsruhe.de>
E-Mail: fessler@ph-karlsruhe.de

dass die Entwicklung der Entspannungsfähigkeit in der Sekundarstufe ebenfalls Relevanz besitzt. So kann beispielsweise in den Sekundarstufen der bayerischen Lehrpläne auf eine Vielzahl von Fundstellen verwiesen werden. Zur Verdeutlichung soll der Lehrplan für die Hauptschule (3) dienen.

Im Themenfeld „Körpergefühl, Körperbewusstsein, Entspannungsfähigkeit“ ist laut Lehrplan der bayerischen Jahrgangsstufe (JG) 5 zunehmend Sensibilität für die „entspannende Wirkung [eines] gesundheitsorientierten Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings und einfache Formen der Entspannung [...] (z.B. Beruhigungsatmung mit Musik, Fantasiereise mit Musik, Partnermassage mit Tennisball)“ (S. 123) zu entwickeln. In der JG 6 (S. 172) soll dann „die Bedeutung des regelmäßigen Aufwärmens (z.B. Aufwärmgymnastik mit Musik) und Abwärmens (z.B. muskuläre Entspannung mit Hilfe einer Entspannungsgeschichte)“ erfahrbar werden. Als Beispiele werden die Vermeidung von Zerrungen und Muskelverhärtungen oder der Abbau von Dysstressfaktoren genannt. Schließlich sind einfache Formen der Entspannung zu üben wie beispielsweise die „Beruhigungsatmung mit Musik“. In der JG 7 geht es darum, „Entspannungsmethoden gezielt einzusetzen (z.B. progressive Muskelentspannung, Körperbeobachtungsübungen im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen mit Musik nach intensiven Belastungen)“ (S. 227), um in der JG 8 (S. 293) die in der JG 7 erlernten Entspannungsmethoden zu vertiefen. Schließlich sollen in der JG 9 (S. 364) die Schüler befähigt werden, die erlernten Methoden der Entspannung individuell anzuwenden.

Tab. 1: Angabe von Entspannungstechniken in bayerischen Lehrplänen (Hauptschule: inklusive Mittlere-Reife-Zug; PR = Progressive Relaxation)

Abb. 1 (rechts): Entspannungstechniken in den bayerischen Lehrplänen

Konkrete Angaben zu verschiedenen zu erlernenden Entspannungstechniken sind in den modernen Lehrplanwerken vielfach auffindbar. Tabelle 1 gibt einen

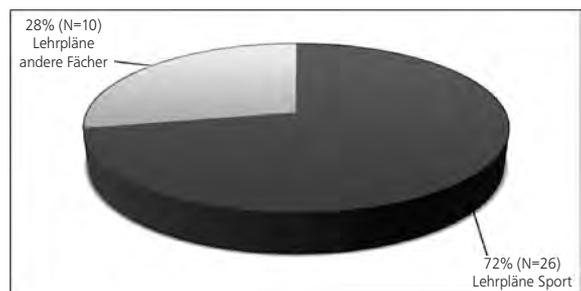
| Entspannungstechniken | Gesamtlehrpläne | | | | | davon: Lehrplan Sport | | | | |
|-----------------------|-----------------|-------------|------------|----|----|-----------------------|-------------|------------|----|----|
| | Grundschule | Hauptschule | Realschule | G8 | G9 | Grundschule | Hauptschule | Realschule | G8 | G9 |
| Autogenes Training | | | | | 2 | | | | | 1 |
| Entspannungs-Atmung | | 2 | 1 | | 4 | | 2 | 1 | | 4 |
| Eutonie | | | | | 1 | | | | | 1 |
| Massage | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | |
| PR | | 1 | | | 2 | | 1 | | | 2 |
| Phantasie-reise | 2 | 3 | 2 | 1 | | 1 | 2 | 1 | | |
| Yoga | | 5 | 1 | 2 | 4 | | 3 | | | 4 |
| GESAMT | 3 | 12 | 5 | 3 | 13 | 2 | 9 | 3 | | 12 |

Überblick zur Angabe solcher Techniken am Beispiel der bayerischen Lehrpläne, um beispielhaft bei diesem Bundesland zu bleiben.

Mit Blick auf die anderen Bundesländer fällt Bayern fächerübergreifend wie auch auf den Sportunterricht bezogen bei der Benennung solcher Techniken ebenso auf wie Brandenburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Sachsen. Hingegen ergab eine Analyse z. B. der baden-württembergischen Bildungspläne keine Trefferquote.

Eine Bewertung dieses Sachverhalts ist durchaus vielschichtig. Es wird deutlich, dass die Sportlehrpläne der Bundesländer Werthaltungen abbilden, was unter Sport im Sportunterricht zu verstehen ist. Möglicherweise deutet sich ein Umdenken an, hin zu einer modernen Auffassung von Sport. Allerdings ist bei Top-Down-Modernisierungen der Lehrpläne durchaus zu hinterfragen, ob eine Einbindung von Entspannungsthemen z.B. in den Sportlehrplänen sinnvoll ist, wenn fraglich ist, ob Sportlehrer in der Lage sind, solche Techniken in den Schulen zu unterrichten und wenn nicht evaluiert wurde, welche Techniken sich in welcher Form an Schulen unterrichtlich anbieten (vgl. hierzu auch den Teil „Entspannungstraining in der Schule“). Nicht zuletzt ist eine Vereinnahmung des Sportunterrichts zu diskutieren, wenn Entspannungsansätze im Zuge der flächendeckenden Implementierung neuer Schulformen wie der Ganztagschule mehr und mehr in den Vordergrund rücken und dem Sportunterricht im Zuge dieser Entwicklung bei deren Umsetzung eine Vorreiterrolle zugewiesen wird. So sind beispielsweise in den bayerischen Lehrplänen 72% der Fundorte zu Entspannungstechniken dem Fach Sport zugeordnet (vgl. Abb. 1 Entspannungstechniken). Dies mag damit in Zusammenhang zu bringen sein, dass die mit dem Körper eingeleiteten und auf Körpererleben beruhenden Entspannungstechniken gerade für Kinder und Jugendliche einen elementaren Zugang zur Initiierung von Selbsterfahrungsprozessen bedeuten können.

Welche Schlussfolgerungen lassen sich ziehen? Den Lehrplankommissionen in den Bundesländern geht es wohl weniger darum, die staatlichen Schulen als „Lebensschulen“ zu reformieren, vielmehr dürften funktionale Gründe im Vordergrund gestanden haben, etwa: Wie kann eine Rhythmisierung des Schulalltags unter



Einbezug sequentieller Entspannungszeiten erfolgen, um Spannungszustände abzubauen und damit kognitive und soziale Anforderungen im Schulalltag besser bewältigen zu können. Entspannungsfähigkeit kann deshalb als allgemein-fachliche Kompetenz bezeichnet werden, die das Lernen von Schülern unterstützt, indem sie z.B. Konzentration und Aufmerksamkeit fördern hilft. Dass Themen zur Entwicklung von Entspannungskompetenzen in den modernen Lehrplanwerken an den verschiedensten Stellen auffindbar sind, entspricht auch der Umorientierung der neuen Kernlehrpläne vom „Lehren zum Lernen“ und von „Stoffen zu Kompetenzen“ (Rolff, 2006, S. 221f.). Entspannungsfähigkeit ist den Kompetenzen zuzuordnen, die nach Rolff als sogenannte „life skills“ der Bewältigung künftiger Berufs- und Lebenssituationen dienlich sind.

Entspannungstraining in der Ausbildung von Sportlehrkräften

Insbesondere Sportlehrkräfte sind aufgefordert, Entspannungsthemen in einen „bewegteren“ Schulalltag zu integrieren, d.h. Konzepte zu entwickeln, wie ein Entspannungstraining in den verschiedenen Schulformen und Schulstufen nicht nur in den Sportunterricht einzubinden ist, sondern auch in den Schulalltag. Dabei ist Entspannungstraining als Teil des Sportunterrichts keineswegs so aufzufassen, dass damit ganze Unterrichtseinheiten zugebracht werden sollten und die Lehrkraft gar vor der Alternative stünde, in der Unterrichtsplanung z. B. Yoga statt eines Sportspiels zu setzen – hierfür werden Sportlehrer wohl auch künftig nicht ausgebildet werden können. Es wird darum gehen, in der Aus- und Fortbildung lernbare und anschließend lehrbare Techniken kennen zu lernen, die bisherige Sportunterrichtsinhalte zu unterstützen und zu ergänzen vermögen, nicht zu ersetzen. Man denke hierbei vor allem an Wirkungen eines Entspannungstrainings auf der physischen Ebene. So kann z. B. durch partielle Anspannungs- und Entspannungsleistungen eine systematische Aktivierung des Muskelsystems erfahren werden. Bewusstes Atmen als Grundthema systematischer Entspannung kann sich auf das Halte- und Bewegungssystem auswirken und z. B. Rückenprobleme, Haltungsschwächen oder muskuläre Dysbalancen günstig beeinflussen. Dies wie auch die Sensibilisierung von Körperwahrnehmungen und der bewusster Umgang mit dem eigenen Körper kann die Durchführung sportmotorischer Fertigkeiten in den verschiedenen Sportarten verbessern helfen. Die bewusste Implementierung von Entspannungsansätzen in den Schulsport ist also keine verlorene Zeit, was z. B. im Spitzensport schon länger erkannt wurde.

Allerdings sind derzeit in den Ausbildungsmodulen von Sportfachkräften an den Hochschulen Entspannungsverfahren i. d. R. eher bei den Bachelor- und Masterstu-

diengängen auffindbar, die für Berufe außerhalb der Schule qualifizieren, d.h. im Bereich der Prävention und Rehabilitation, der Gesundheitserziehung und -bildung. Und auch hier sind Entspannungsthematiken eher Beiwerk in Veranstaltungen, wenn es etwa um Stressmanagement oder Gesundheitsförderung geht.

Dieses Bild verstärkt sich, wenn man einen Blick auf die Bearbeitung von Entspannungsthematiken aus sportwissenschaftlicher Perspektive wirft. Diese findet man vereinzelt auf der Ebene von Qualifikationsarbeiten (vgl. z. B. die Dissertationsschriften von Augenstein, 2003; Falk, 2002; Shelhav-Silberbusch, 1999), die in der Fachöffentlichkeit kaum rezipiert werden. Auf kleinere Forschungsprojekte, wie z. B. „Auswirkungen unterschiedlicher Entspannungsverfahren auf die Veränderung der Befindlichkeit“ der Universität des Saarlandes oder „Psychische und physische Stabilität durch Feldenkrais-Übungen“ der Universität Jena, trifft man eher zufällig. Eine fachliche Diskussion hierüber findet kaum statt.

Eine Recherche zeigt auf, dass man bei Entspannungsthemen vor allen Dingen in praxisorientierten Zeitschriften wie „Praxis der Psychomotorik“ (1976-2010: 55 Beiträge), „Sportpraxis“ (1974-2010: 62 Beiträge) oder „Turnen und Sport“ (1973-2011: 121 Beiträge) fündig wird. Das Ergebnis einer Sichtung in den bekannten Fachzeitschriften verweist auf vorfindbare Forschungsdesiderate. Wie Tab. 2 im Überblick zeigt, fällt zunächst auf, dass sich die Anzahl der Beiträge zu Entspannungsthemen in den letzten 10 Jahren gegenüber den 1980er und 1990er Jahren erkennbar reduziert hat. Analysiert man beispielhaft die Beiträge im *sportunterricht*, dann zeigt sich bei den 18 Beiträgen folgendes, auch für die anderen Fachzeitschriften durchaus typische Bild: Die Mehrzahl der Publikationen, nämlich 14, sind als Praxisbeiträge in den Lehrhilfen erschienen, bei denen es sich zum Teil um Kurztexte handelt, die eher als Erfahrungsberichte ausgearbeitet sind. Über-

Tab. 2: Entspannungsthemen in sportwissenschaftlichen Zeitschriften

| Zeitschrift | Jahrgänge: Anzahl | Thema (Anzahl) |
|-----------------|--|--|
| Sportpädagogik | 1980-1989: 12 1990-1999: 16 2000-2010: 2 | Entspannung allgemein (22); Eutonie (1); Feldenkrais (1); Massage (1); Tai Chi Chuan (2); Yoga (3) |
| sportunterricht | 1980-1989: 7 1990-1999: 4 2000-2010: 7 | Entspannung allg. (10); Eutonie (1); Massage (1); Progressive Relaxation (1); Tai Chi Chuan (1); Tibeter (1); Yoga (3) |
| motorik | 1980-1989: 5 1990-1999: 6 2000-2010: 1 | Entspannung allg. (5); Progressive Relaxation (2); Tai Chi Chuan (2); Yoga (3) |

wiegend werden Übungsbeispiele für den Sportunterricht präsentiert, die didaktisch wenig reflektiert sind, oder es wird eine Übungsauswahl präsentiert, die methodisch kaum begründet wird und sich in Übungsbeschreibungen erschöpft.

Die verbleibenden vier theoriebasierten Beiträge (4) können wie folgt zusammengefasst werden: Der Beitrag von Siersch (1988) bezieht sich nicht auf den Schulsport, sondern auf Yoga im Freizeitsport, während der zweite ältere Beitrag von Kirkcaldy & Thome (1984) sich hauptsächlich darum bemüht, das Progressive Entspannungstraining einem breiteren Publikum vorzustellen. Brunner (2003) stellt eine Studie zu einem Entspannungstraining vor, das offensichtlich aus „Entspannungsbausteinen“ zusammengestellt ist, über deren Qualitäten und Quantitäten jedoch wenig zu erfahren ist. Die dokumentierte Evaluation wurde quantitativ durchgeführt, indem z. B. die Akzeptanz der Bausteine bei den Schülern erfasst wurde. Staschen (2006) legt wiederum einen Beitrag vor, der eher den Lehrhilfen zuzuordnen wäre. Sie beschreibt Entspannungspausen im Englischunterricht und stellt diesen eine kurze theoretische Einführung voran, in der vermeintliche Wirkungen vorgetragen werden; z. B. sollen Bewegungs- und Entspannungspausen dazu beitragen, „die Lern- und Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen“ oder „kognitive Prozesse zu verbessern“ (ebenda, S. 367 – vgl. hierzu die kritische Stellungnahme von Fessler, Stibbe & Haberer, 2008).

Körperbasiertes Entspannungstraining in der Schule

Da die Sportwissenschaft aus ihrem Fachverständnis heraus keine eigenen Modelle zur Entwicklung von Entspannungsfähigkeit entwickelt hat und somit auch nicht für die Ausbildung der Sportstudierenden bereitstellen kann, verwundert auch nicht, dass didaktisch reflektierte wie auch methodisch durchdachte Programme für die Schule fehlen. Kind- und jugendge-

recht entwickelte Entspannungsansätze haben deshalb in der Schule allenfalls in wenig überzeugenden Kurzformen im Rahmen sportbetonter Schulprofile wie der „Bewegten Schule“ Einzug gehalten: Anzuführen sind beispielsweise Bewegungspausen im Unterricht (z. B. Spielformen zur Entmüdung, Entspannungsübungen). Es stellen sich also grundsätzliche Fragen zu den Voraussetzungen eines Entspannungstrainings in der Schule, die einer Klärung bedürfen.

Entspannungsfähigkeit und Entspannungsfertigkeiten

Entspannung ist, im Anschluss an anspannende Tätigkeiten oder auch diese unterbrechend, ein Zustand der Gelöstheit. Entspanntheit kann durch Rituale und Aktivitäten herbeigeführt werden wie z. B. Joggen, Walking, Spazieren gehen, Musizieren, Angeln, Lesen oder Fernsehen bis hin zu problematischen Entspannungsauslösern wie Medikamenten (z. B. Schlaf- und Beruhigungsmitteln), übermässiger Konsum von Alkohol, Tabak oder Drogen.

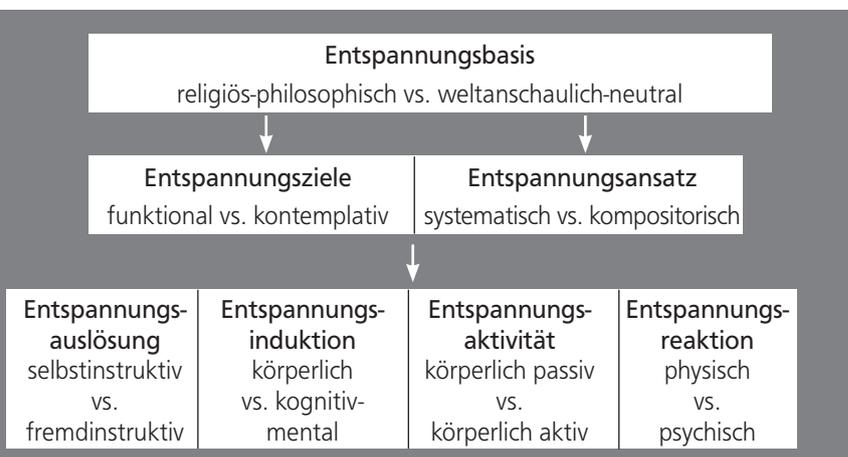
Die Fokussierung auf Entspannung und, bei entsprechender Übungskonsistenz, die Möglichkeit des Erreichens tieferer Entspannungszustände, erfordern ein systematisches Entspannungstraining, das die individuelle Kompetenz steigern soll, auf Verspannungen allgemein und differentiell mit gezielter Entspannung zu reagieren. Differentiell meint, dass eingeübte Entspannungsfertigkeiten die Entspannungsfähigkeit entwickeln und das Individuum in die Lage versetzen, sich in individuell belastenden Situationen durch unmittelbaren Einsatz des Erlernten selbst helfen zu können – dies auch in ungünstigen Kontexten im Alltag wie beispielsweise während der Arbeit oder auch in einer lärmenden Sporthalle. Ziel ist, die Fähigkeit zu erlangen, einen kontrollierten, relativ stabilen Erregungszustand willkürlich herbeizuführen, dessen Niveau unterhalb des normalen Wachzustandes liegt und zur Reduktion der Zustände physischer wie auch psychischer Anspannungen beiträgt, die sich z.T. gegenseitig bedingen (physisch: z. B. Muskelspannung, Atmung, Puls, Blutdruck – psychisch: z. B. Angst, Stress).

Klassifizierung und Zuordnung von Entspannungstechniken

Welche Entspannungstechniken aus bewegungsthematischer Sicht relevant und in der Schule ausführbar sind, kann durch das in Abb. 2 dargestellte Klassifikationsmodell (vgl. Fessler, 2006) hergeleitet werden.

Entscheidend ist zunächst die *Entspannungsbasis*: Für die Schule wird es maßgeblich darauf ankommen, Entspannungstechniken von Heilsversprechen und esoterischen Schleiern zu befreien. Ein Entspannungstraining

Abb. 2: Kriterien zur schematischen Verortung von Entspannungstechniken



soll vor allem Kompetenzen entwickeln, die auf eine autogene, d.h. selbstentstehende und selbstverantwortete Steuerung abzielen. In der schulischen Praxis muss dies dazu führen, Techniken wie Yoga, Tai Chi Chuan oder Qigong von ihren philosophisch-religiösen Fundamenten zu entkoppeln. Es kann bei der Vermittlung dieser und anderer Techniken nicht darum gehen, auf eine transzendente Ausrichtung und diesseitige vergeistigte Vervollkommnung des Individuums abzu zielen, sondern primärpräventive und alltagsgebräuchliche Zielsetzungen zu verfolgen und, mit Blick auf den Sportunterricht, Körperbezüge herzustellen. Ein Entspannungstraining für die Schule ist somit eher funktional (z.B. in Kontexten wie „Gesundheit“ oder „Stressmanagement“) auszulegen, wie dies bei westlich orientierten Techniken, die überwiegend im letzten Jahrhundert entwickelt wurden, überwiegend der Fall ist (5). Dabei kann der Entspannungsansatz sowohl systematisch sein, d.h. auf in sich geschlossenen Entspannungssystemen beruhen (z.B. Hatha-Yoga), oder auch kompositorisch sein, d.h. aus verschiedenen Entspannungstechniken zusammengefügt.

Um ein Entspannungstraining für den Sportunterricht fruchtbar zu machen, sind schließlich Kriterien wie Entspannungsauslösung, Entspannungsinduktion, Entspannungsaktivität und Entspannungsreaktion aus einer den Körper betonenden Perspektive zu beachten: Bei der *Entspannungsauslösung* sollten im Kontext von Sport, Gesundheit und Entspannung Verfahren gewählt werden, die im unterrichtlichen Rahmen in der Schule eingeübt, späterhin jedoch selbstinstruktiv in den Alltag integriert werden können. Unter dem Aspekt der *Entspannungsinduktion* sind Techniken zu bevorzugen, die Bezüge zum Körper aufweisen und die Aufmerksamkeit auf körperliche Prozesse richten (z.B. Schwereübungen beim Autogenen Training). Entspannung durch tatsächlich ausgeführte Körperarbeit verdeutlicht das Kriterium *Entspannungsaktivität*, mit dem sich körperlich passive von körperlich aktiven Techniken unterscheiden lassen (z.B. Autogenes Training gegenüber der Progressiven Relaxation, Yoga oder Tai Chi Chuan). Aus bewegungsthematischer Sicht ist schließlich das Kriterium *Entspannungsreaktion* anzuführen, mit dem reflektiert werden kann, in welchem Ausmaß die jeweilige Entspannungstechnik physische und/oder psychische Auswirkungen haben soll.

Entspannungstechniken für Schule und Schulsport

Für Schule und Schulsport sind somit insbesondere Techniken zu empfehlen, die bewegungsbasiert und körperorientiert ausgerichtet sind, sich in Bewegungskontexte einbinden lassen, vergleichsweise leicht lehrbar und lernbar sind und nicht zuletzt auch empirischen Wirkungsannahmen standhalten. Unter diesen Voraussetzungen sind Autogenes Training, Hatha-Yoga und Progressive Relaxation als Einzeltechniken hervorzuheben.

Das *Autogene Training (AT)* gehört zu den weit verbreiteten und am besten erforschten Entspannungstechniken. Unter Ordnungsgesichtspunkten ist AT zwar passiven Tätigkeiten zuzuordnen, allerdings sind AT-Entspannungsformeln häufig in Entspannungsgeschichten, Phantasieeisen oder Atemspielen eingebunden, die Kindern und Jugendlichen angeboten werden können. AT lenkt die Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen und damit weg von Alltagsgedanken. Erreicht wird dies mit der „Durcharbeitung“ des Körpers, bei der man sich mittels Schwere-, Wärme- und Ruheformeln auf Körperteile konzentriert.

Die *Progressive (Muskel-)Relaxation (PR)* greift die reziproke Wechselbeziehung von Psyche und Körper auf. Entsprechend werden Muskelgruppen des ganzen Körpers nacheinander in einer vorgegebenen zeitlichen Abfolge gespannt und entspannt (z.B. Faust ballen). PR bietet sich aufgrund seines direkten Körperbezugs an, und es lassen sich direkte bewegungs- und sportartenorientierte Bezüge herstellen. Im Vergleich zu den meisten anderen Entspannungstechniken sind einfach handhabbare Bewegungsvollzüge gefordert, die leicht erlernbar sind und schnell zu Entspannungsempfindungen führen. Lehrer können sich ohne größeren Aufwand kundig machen und Kurzformen wirksam in den Unterricht einbauen. Da PR auch mit guten Ergebnissen im Leistungssport eingesetzt wird, können mit Verweisen auf Vorbilder im Spitzensport und deren „Lockerheit“ bei der Leistungserbringung vor allem für Kinder und Jugendliche Anreize gesetzt werden, es selbst zu versuchen.

Zweifellos zielt *Hatha-Yoga* primär darauf ab, Bewusstseinserfahrungen zu vertiefen. Auf der anderen Seite führt diese Form des Yoga von Beginn an zu körperlichen Trainingseffekten, die zu einer verbesserten Wahrnehmung und Steuerung der Körperfunktionen führen. Auch hat Hatha-Yoga die Kinder und Jugendlichen für sich entdeckt (vgl. z.B. Bannenberg, 2005). Bereits 1949 haben Yesudian & Haich eine Monographie zum Thema „Sport und Yoga“ vorgelegt, in der vielfältige Bezüge aufgezeigt und auch Versuche beschrieben werden, mit Themen wie „Zeitlupenturnen“ oder „Speerwerfen in Zeitlupenaufnahme“ den Fokus auf körperliche Prozesse (Zusammenspiel der Körperteile und Muskulatur) zu lenken (ebd. S. 246-260). Hatha-Yoga bietet vielfältige Möglichkeiten eines gesundheitsförderlichen körperlichen Trainings in der Schule, weil sich einzelne Übungen aus dem System des Hatha-Yoga herausbrechen und sinnvoll in sportliches Üben integrieren lassen.

Implementierung eines Entspannungstrainings in der Schule und im Sportunterricht

Um umfassend und vertieft eine Entspannungstechnik unterrichten zu können, bedarf es kompetenter Lehrkräfte mit zumeist langjähriger spezifischer Ausbildung, Erfahrung und Ausbildungsgraden. Wenn des-

halb das Erlernen und Üben von Entspannungstechniken in den Lehrplanwerken gefordert wird, kann es nicht sein, dass Lehrer jahrelang einschlägige Kurse belegen müssten, bevor überhaupt daran zu denken wäre, Gruppen adäquat unterrichten zu können. Die Implementierung von Entspannungstechniken in der Schule zielt deshalb weniger auf Effekte der Tiefenentspannung und der Begleitung durch ggf. außerschulische Experten ab, vielmehr sollen die Lehrkräfte in den Schulen in die Lage versetzt werden, Entspannungsangebote in verschiedenen Unterrichtssituationen für verschiedene Zielgruppen anbieten zu können. Dies bedeutet erstens die Forderung nach Entwicklung von Kurzprogrammen, die sich für die Lehrerausbildung eignen und in der Fortbildung schnell erlernbar und zugleich lehrbar sind. Beispiele hierfür sind den Lehrhilfen dieses Themenhefts zu entnehmen. Zweitens sind schulstufen- und schulformenspezifisch mögliche Implementierungsmöglichkeiten zu überprüfen, wie z. B. im Sportunterricht, im außerunterrichtlichen Schulsport oder fächerübergreifende Anwendungen (z. B. im Rahmen der Bewegungspause). Drittens wird es darauf ankommen, die Wirkungen der Programme wissenschaftlich zu evaluieren (Selbst-/Fremdevaluation), z. B. mittels Veränderung physiologischer Parameter wie Hautleitwert, Herzrate, Tonusveränderung, periphere Gefäßerweiterung oder veränderte Hirnstromaktivitäten.

Für den Sportunterricht wie auch fächerübergreifend bietet es sich an, Formen eines körperbasierten Entspannungstrainings zu entwickeln, bei denen der Körper bewegt wie unbewegt-energetisch im Fokus steht. Zum einen sind Kinder und Jugendliche über körperbetonende Zugänge für Entspannungsthemen gut zu motivieren, zum anderen kann die hier erforderliche Körperarbeit unter fachdidaktischer Perspektive (Körperwahrnehmung, Psychomotorik) eingebunden werden. Die Angebote sind methodisch so aufzubereiten, dass statt eines monotonen angestrengt-konzentrierten Übens die Inhalte abwechslungsreich gestaltet werden. Die Implementierungsmöglichkeiten sind vielfältig:

- Sportimmanent-funktionelles Handeln wie Dehnen und Lockern erfährt im Kontext von Sport und Entspannung Umdeutungen wie das Erspüren von Körperzuständen (z. B. weiche oder verhärtete Muskulatur- oder Körperpartien erfühlen; innwändiges Körpererfühlen üben...).
- Gesundheitsförderliche Sportarten werden mit Entspannungsthemen gekoppelt (z. B. Schwimmen als Atemschulung).
- Entspannungsansätze werden innerhalb der Unterrichtsstunden vor, während und nach sportlichen Aktivitäten eingebunden.
- Unter bewegungspädagogischen und psychomotorischen Prämissen werden körperlich entspannte Zustände des Körpers wie der Körper in der Stille oder

Themen wie der Rhythmus von Spannung und Entspannung in den Fokus genommen.

- Grundlegende Ansätze in einzelnen Entspannungstechniken, wie z. B. Formen des bewussten Atmens oder der Haltungsschulung, werden mit Bewegungsthemen verknüpft.

Diese und andere Beispiele weisen auf eine vielfältige Verknüpfung von Entspannung und Bewegung hin wie auch auf die vielen Sportarten inhärenten Möglichkeiten, unter bestimmten Ausführungsbedingungen aktiv Entspannung herbeizuführen. Hier ist eine systematische und wissenschaftliche Aufarbeitung vor allem aus gesundheitserzieherischem Blickwinkel noch zu leisten. Sie ist zweifellos notwendig, wenn man die Auffassung teilt, dass für eine Rhythmisierung des Schultages der Wechsel von Unterricht und Rekreation, gemeinsamem und individuellem Lernen, Phasen der Konzentration und Entspannung erforderlich und deren Verknüpfung mit Sport, Spiel und Bewegung unabdingbar sind.

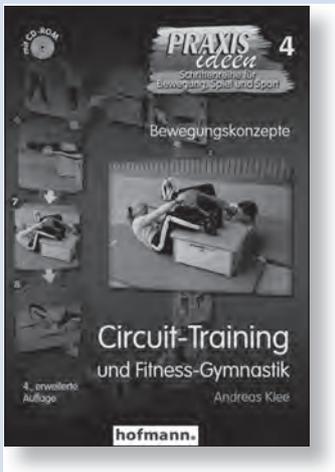
Anmerkungen

- (1) Der besseren Lesbarkeit wegen werden in diesem Beitrag männliche Formen verwendet, die weiblichen sind sinngemäß stets ebenfalls gemeint.
- (2) Unter Verwendung von Textanalyseprogrammen wurden die online verfügbaren Lehrpläne aller Schulformen und Schulstufen in den Bundesländern systematisch analysiert. Quantitative Prüfungen erfolgten fachübergreifend, qualitative Analysen hingegen fachspezifisch in den Sportlehrplänen unter Berücksichtigung der verschiedenen Schulformen und Schulstufen.
- (3) Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2004). *Lehrplan für die bayerische Hauptschule*. Wolnzach: Kastner. Grundlage für die Analyse waren die Online-Versionen der Lehrpläne: Zugriff am 05. April 2011 unter <http://www.isb.bayern.de/isb/index.asp?MNav=0&QNav=4&TNav=0&INav=0&Fach=&LpSta=6&STyp=27>
- (4) Beiträge, in denen Entspannungsthemen nur einen Teilbereich darstellen oder als Randthema erwähnt werden, insbesondere im Rahmen einer Gesundheitserziehung im Schulsport (vgl. z. B. Balz, 1990), wurden nicht berücksichtigt.
- (5) Zu nennen sind beispielsweise die Alexander-Technik (Gründer: Frederick M. Alexander [1869 – 1955], Australien), Autogenes Training (Gründer: Johann Heinrich Schultz [1884 – 1970], Deutschland), Eutonie (Gründerin: Gerda Alexander [1908 – 1994], Dänemark), Feldenkrais (Gründer: Moshé Feldenkrais [1904 – 1984] oder Progressive Relaxation (Gründer: Edmund Jacobson [1885 – 1976], USA).

Literatur

- Augenstein, S. (2003). *Yoga und Konzentration: Theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse*. Immenhausen bei Kassel: Prolog Verlag.
- Bannenberg, T. (2005). *Yoga für Kinder*. München: Gräfe & Unzer (Reihe: GU-Ratgeber Kinder).
- Brunner, S. (2003). Nur einen Moment Pause, bitte. Entspannungstraining für einen erfolgreichen Schultag. *sportunterricht*, 52 (12), 367-371.
- Falk, H. (2002). *Entspannung als Element der Gesundheitsförderung im Schulsport. Ein Vergleich westlicher und fernöstlicher Entspannungsverfahren*. Inaugural-Dissertation – Universität Regensburg.

- Fessler, N. (2006). Entspannungsfähigkeit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 290-306). Schorndorf: Hofmann.
- Fessler, N., Stibbe, G. & Haberer, E. (2008). Besser lernen durch Bewegung? Ergebnisse einer empirischen Studie in Hauptschulen. *sportunterricht*, 57 (8), 250-255.
- Kirkcaldy, B. & Thome, E. (1984). Möglichkeiten des progressiven Entspannungstrainings im Sportunterricht. Progressive Relaxation nach Jacobson. *sportunterricht*, 33 (11), 420-424.
- [NRW] Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (2008). *Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen*. Frechen: Ritterbach.
- Rolff, H.-G. (2006). Unterrichtsentwicklung als Schulentwicklung. In W. Bos, H. G. Holtappels, H. Pfeiffer, H.-G. Rolff & R. Schulz-Zander (Hrsg.), *Jahrbuch der Schulentwicklung, Band 14: Daten, Beispiele und Perspektiven* (S. 221-245). Weinheim, München: Juventa.
- Shelhav-Silberbusch, C. (1999). *Bewegung und Lernen: Die Feldenkrais-Methode als Lernmodell*. Dortmund: verlag modernes lernen.
- Siersch, K. (1988). Zur Anwendung von Yoga im Freizeitsport. Sportliche Leistung und physische Fitness können durch Übungen zur Körpersensibilisierung und Entspannung aus dem Yoga gefördert werden. *sportunterricht*, 37 (3), 85-92.
- Staschen, J. (2006). Bewegungs- und Entspannungspausen im Englischunterricht. *sportunterricht*, 55 (12), 367-372.
- Yesudian, S. & Haich, E. (1949). *Sport und Yoga*. Zielbrücke/Thielle (CH): Verlag Fankhauser.



PD Dr. Andreas Klee

Circuit-Training

und Fitness-Gymnastik

4., erweiterte Auflage 2008

Das Circuit-Training wird in Schule, Verein und in Freizeitsportgruppen gleichermaßen eingesetzt. Der Autor hat sich zur Aufgabe gemacht, unter Berücksichtigung von Entwicklungen der Trainingslehre der letzten Jahre funktionelle Übungen für die verschiedenen Muskelgruppen darzustellen und durch einige motivierende Übungen (Balanceübungen, spielerische Übungen, Dehnungs- und Entspannungsübungen) abzurunden. **Als Ergänzung zum Buch erhält der Leser eine CD-ROM, auf der die einzelnen Übungen sowie Beispielcircuits als Grafik abgelegt sind. Mit dieser CD-ROM können die einzelnen Übungen mit Hilfe der etwa 320 zur Verfügung stehenden Fotos je nach Gruppengröße, Trainingsziel, räumlichen Bedingungen und vorhandenen Materialien zusammengestellt werden.**

Dadurch entfällt das lästige Kopieren, Ausschneiden und Zusammenkleben. Mit der beigelegten CD-ROM können Sie eigene Circuits erstellen, abspeichern und ausdrucken, sowie die Sammlung der ca. 180 Stationen durch eigene Übungen ergänzen, die z. B. mit einer Digitalkamera aufgenommen wurden. Die vorliegende Neuauflage wurde durch ein neues Kapitel erweitert, das das Circuit-Training an Krafttrainingsgeräten behandelt.

DIN A5, 124 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0044-1, **Bestell-Nr. 0044 € 18.-**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0044

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

Aufmerksamkeit steuern und bewusst ein entspannter Körper sein

Rolf Schwarz & Henning Budde

Entspannung als Fähigkeit und Fertigkeit

Sind Sie gerade entspannt? – Dass diese Frage aus wissenschaftlicher Sicht in der Tat sehr schwierig zu beantworten ist, zeigen die Aspekte von Entspannung, wie sie von Fessler vorgeschlagen werden (2006, S. 292). Denn entgegen des gewöhnlich intuitiven Abfragens von muskulären Spannungen in der Nackenregion oder psychischen Spannungszuständen (z. B. Kopfschmerzen durch Termindruck) umfasst seine Begriffsbestimmung (a) die Kontrolle, (b) eine relative Stabilität, (c) einen Erregungszustand unterhalb des normalen Wachzustandes sowie (d) die tatsächliche Reduktion physisch-psychischer Anspannungen. Damit ist ersichtlich, dass die Frage zur Entspannung mehr ist, als das Produkt eines einfachen spontanen Selbstscans körperlich-geistiger Spannungszustände. Vielmehr beherbergt diese Sicht zum einen jene *Entspannungsfähigkeit*, die wir alle kennen, wenn wir leise Musik hören, mit Freunden ein Gespräch führen oder Belangloses im Fernsehen konsumieren. Diese Entspannung im Sinne einer verminderten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol konnte jüngst bei Grundschulern nach zwölfminütigem Fernsehkonsum gezeigt werden (Budde u. a., 2010a). Die meist wie von selbst einsetzende Minderspannung ist ein Abspannen und Abwenden von etwas zuvor stark Herausforderndem und die Hinwendung zu nicht oder weniger bedrohlichen Reizen. Diese kompensatorischen Handlungen basieren auf Erfahrungen und Gewohnheiten, die Entspannung oft als Nebenprodukt herstellen. Entspannung, als physiologische Eigenschaft, kann grundsätzlich jeder erfahren, wenngleich es vielen Menschen heutzutage nicht mehr gelingt, sie bewusst und vor allen Dingen kontrolliert und systematisch gesteuert zu generieren. Deshalb ist davon zum Zweiten die *Entspannungsfertigkeit* zu unterscheiden, die als spezielles Können in Situationen wahrgenommener Anspannung gezielt den Körper und Geist zur Ruhe bringt (vgl. Petermann & Vaitl, 2009). Gelenktes Entspannen vor oder nach Klausuren, am Ende eines beschwerlichen Schultages oder als erholsame Pause bei längeren Hausaufgaben sind allgemeine Entspannungsgelegenheiten, die

auf einem fundierten Training fußen und Entspannung als willkürlich herstellbaren Zustand begreifen. Die bewusste Entscheidung, sich entspannen zu wollen und dies mit wirkungsvollen Techniken zu realisieren, halten wir für eine wichtige Aufgabe des Sportunterrichts.

Handlungssteuerung als evolutionär junger Mechanismus

Wie jede Technik, so kann auch die Fertigkeit zum Entspannen gelernt werden. Und wie bei jedem Fertigkeitserwerb, ergeben sich Hindernisse und Schwierigkeiten bis zur „feinmotorischen“ Optimierung psychophysischer Gelassenheit. Denn rational-vernünftiges, also kontrollierbares und steuerbares Denken, ist evolutionär zuerst aus biologischen Regulationsmechanismen entstanden, zu denen relativ autonome und somit sperrige Empfindungen und Emotionen wesentlich gehören (vgl. Damasio, 2001, S. 12f.). Entwicklungsgeschichtlich alte Hirnzentren verarbeiten nicht nur Empfindungen und Emotionen einerseits, sondern basale Körperfunktionen, wie Atmung oder Schlafen andererseits. Sie sind dabei in direkter und wechselseitiger Beziehung zu praktisch jedem Körperorgan. Da die alten und nach stammesgeschichtlicher Logik arbeitenden Hirnzentren stark mit den jüngeren „Vernunftmechanismen“ kooperieren, sind jene Empfindungen, Gefühle und Körpervorgänge entscheidend an den höheren Vernunftmechanismen bzw. dem Kontrollsystem des menschlichen Organismus beteiligt (Roth, 2003). In anderen Worten: das „wilde“ alte beeinflusst das „vernünftige“ junge Hirn stärker, als es der moderne Begriff des *homo sapiens sapiens* zu hoffen glaubt.

Exekutive Funktionen als Steuerungsinstanz

Aus diesem Grund ist der Definitionsaspekt der Kontrolle der entscheidende Flaschenhals bei der Beantwortung



Dr. Rolf Schwarz

ist Jun. Doz. und Dipl. Päd. und leitet die Abteilung „Sport, Erziehung und Bildung“ am Institut für Bewegungserziehung und Sport

Päd. Hochschule Karlsruhe
Institut für Bewegungserziehung und Sport
Bismarckstraße 10
76133 Karlsruhe
E-Mail: rolf.schwarz@ph-karlsruhe.de

zung der eingangs gestellten Frage, ob man entspannt ist bzw. überhaupt sein kann. Denn ablenkende Empfindungen wie die Kälte in der Halle, das Kichern des Nachbarn oder die Angst vor dem Loslassen verhindern oftmals eine kontrolliert auf den Körper gerichtete Aufmerksamkeit. Überhaupt stellen Konzentrations- und Konzentrationsprobleme im Kinder- und Jugendlichenalter die am häufigsten genannten nicht-klinischen Beeinträchtigungen der Kognition dar und sind somit eine der wichtigsten Aufgaben für diagnostisch fundierte Fördermaßnahmen an deutschen Schulen (Rollett, 2001; Schmidt-Atzert, Büttner & Bühner, 2004). Trotz der starken Gebundenheit an unsere Empfindungen und Emotionen gibt es gleichwohl im vorderen und somit stammesgeschichtlich jüngeren Bereich unseres Gehirns (dem präfrontalen Kortex; PFC) Bereiche, die uns (a) zur Hemmung situativ unangemessener Impulse, (b) Fokussierung und gelenkten Flexibilität der Aufmerksamkeit oder (c) aktiven Aufrechterhaltung des Arbeitsgedächtnisses befähigen. Diese so genannten *exekutiven Funktionen* (EF; Diamond, Barnett, Thomas & Munro, 2007; Kubesch, 2008, 51) lassen Störreize leichter bewältigen (z. B. negative Emotionen wie Ärger zur richtigen Zeit am richtigen Ort hemmen oder gewähren lassen), erleichtern die Verhaltenskontrolle und somit auch die Fertigkeit zur Entspannung. Als Fähigkeiten der *Selbststeuerung* (1) werden sie oft auch als Grundlage für weitere kognitive Metakompetenzen gesehen, wie z. B. Strategisches Denken, Folgeabschätzung/Vorausschauen (Antizipation), Problemlösung oder auch Motivation (Hüther, 2007, 20).

Ein sehr wichtiges Areal im Bereich der Steuerung unserer Aufmerksamkeitsprozesse ist der anteriore cinguläre Kortex (ACC). Er ist unter anderem daran beteiligt, zwei miteinander konkurrierende Ziele und somit unterschiedliche Handlungsoptionen aufzulösen (Karnath & Thier, 2006). Als Beispiel sei die Situation geschildert, dass viele Sportlehrkräfte am Ende eines langen Schultages (6. Stunde) vergeblich versuchen, ihre Klasse zum Abschluss der Sportstunde in einen Zustand der Entspannung zu bringen (Lehrerziel), indes die Schüler gedanklich – und dies vor allen Dingen emotional – bereits zu Hause sind (Schülerziel). Die Hinlenkung der Aufmerksamkeit auf die didaktisch angebotenen somatosensorischen Erlebnisse konfliktieren offensichtlich mit dem bedeutsameren Bedürfnis nach keinem weiteren schulischen Input. Ein gut trainierter ACC (mit Subregionen) würde dann seinen Teil dazu beitragen, dass die Schüler nicht nur für das didaktisch Wichtige aufhorchen und aufmerken, sondern über das Hinwenden zum Einen sich vom Anderen abwenden. Man nennt diese Form der selektiven Aufmerksamkeit auch fokussierte Aufmerksamkeit (Heubrock & Petermann, 2001; s. Tab. 1). Beide Anteile der Aufmerksamkeit, Hinwendung wie das Abwenden, sind gleich bedeutsam und müssen bei einer gefährdeten Zielerreichung gesteuert werden. Dies stellt für viele Schüler bis ins Erwachsenenalter eine hohe Hürde in ihrer Persönlichkeitsent-

wicklung dar. Denn vor dem Hintergrund der Erreichung langfristiger Ziele ist es notwendig, den Verlockungen der Kurzfristigkeit zu entsagen und die eigene Bedürfnisspannung aufzuschieben – insbesondere Kleinkindern fällt dies schwer, da ihre Entwicklung des PFC noch nicht abgeschlossen und somit die Selbstkontrolle vermindert ist (Eliot, 2010).

Verbesserung exekutiver Funktionen

Die Formen der Aufmerksamkeit sind sehr unterschiedlich (s. Tab. 1). Und die Frage für die Sportlehrkraft bleibt, wie es didaktisch gelingen kann, einen auf die körperliche Entspannung gelenkten Zustand aufmerksamen Beobachtens bei gleichzeitiger Gelassenheit herzustellen. Denn würde sich die körperliche Entspannung nur zu Lasten einer kognitiven Anstrengung einstellen (kontrollieren) lassen, müsste man sich alsbald körperlich wieder anstrengen, um für die kognitive Entspannung zu sorgen. Doch ebenso wie dieser JoJo-Effekt unerwünscht ist, bleibt er im umgekehrten Falle inakzeptabel, indem durch völliges Abschalten die ganzkörperliche Entspannung gefunden wird. Dies würde sowohl gegen den ersten als auch den dritten Aspekt der Definition von Fessler verstoßen, da die Schüler nämlich dann schlicht schlafen würden. Was wir also brauchen ist das, was Caine & Caine (1997)

Tab. 1:
Dimensionen und Formen der Aufmerksamkeit; stark modifiziert nach Heubrock & Petermann 2001, 21f.

| Hauptdimensionen | Unterformen | Aufgabenbereiche |
|--|-----------------------|--|
| Selektivität (Auswählen, Filtern, Hemmen oder Verstärken zielrelevanter Information) | fokussiert | bewusstes und punktuell Hinwenden unter Ausschaltung der Grenzbereiche (Störreize ausblenden) (Es existieren verschiedene Modelle: z. B. „spotlight“-Modell nach Posner 1980, mit einem Flaschenhals der Informationsbegrenzung [„bottleneck“] oder das „zoom lense“-Modell nach Eriksen & Yeh 1985, mit einem flexiblen Linsenfokus) |
| | geteilt | simultane Mehrfachwahrnehmung (<i>dual-tasks, multi-tasking</i>) |
| | gerichtet/ausrichtend | systematischer Wechsel des Fokus (<i>»shifting flexibility«</i>) (2) |
| Intensität (die Stärke, Höhe der Aufmerksamkeit) | Aufmerken | Orientieren als Aufmerken und Hinwenden: (a) phasisch [mit Vorreiz] & (b) tonisch [ohne Warnreiz] (<i>alertness</i>) |
| | Daueraufmerksamkeit | ereignis-/reizreiches Daueraufmerken |
| | Vigilanz | ereignis-/reizarmes Daueraufmerken |

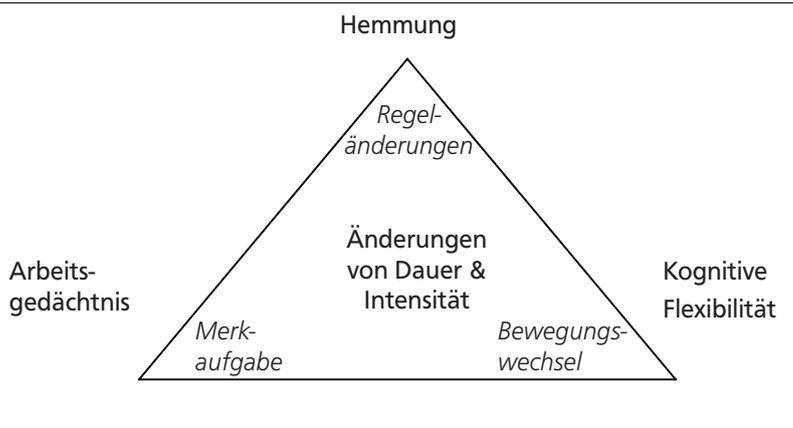


Abb. 1:
Training exekutiver Funktionen im Sportunterricht, verändert nach Kubesch & Walk, 2009, S. 314

eine relaxed alertness für den Körper nennen, also ein konstruktives Gleichgewicht zwischen Annäherungs- und Vermeidungszielen, bei der eine höchstmöglich reduzierte Abwehr oder auch Angst einem hohen Maß an Zuversicht und Mut gegenüberstehen. Die Autoren sprechen auch von einer „entspannten Wachheit/Aufmerksamkeit“ und somit im Sinne Kuhls (2010) einer „intelligenten Achtsamkeit“.

Die erste (auto-)didaktische Antwort finden wir in einer Entspannungsmethode selbst. So zeigt eine vielbeachtete Studie zur Meditation, dass bereits elf Stunden Training (22 Sitzungen je 30 min) mit Hilfe einer modifizierten Meditationstechnik (das „Integrative Body-Mind Training“, IBMT) die Stärke der neuronalen Vernetzung des ACC mit anderen Hirnarealen erhöht und damit die Effektivität neuronaler Selbststeuerung verbessert (Tang u. a., 2010). Die Fähigkeit zur kontrollierten, wenngleich gelassenen Hin- oder Abwendung von Reizen wurde demnach über Meditation trainiert. Eine zweite Antwort bietet das direkte Training der exekutiven Fähigkeiten, wie es Diamond u.a. (2007) mit dem „Tools of the mind“-Programm in Form von rund 40 Übungen vorschlägt. Überträgt man dieses allgemein-didaktische Curriculum auf den Sportunterricht, so würden Lehrkräfte dann die Selbststeuerungskompetenz ihrer Schüler entwickeln helfen, wenn sie Lernhilfen zur Verfügung stellen („Lerngerüste“), damit sie es selber schaffen (*scaffolding*), wie z. B. Lernkarten, Aufbauskiizzen oder das Angebot alternativer Handlungsmöglichkeiten zur eigenverantwortlichen Auswahl. Eine andere Übung beinhaltet das „self-regulatory private speech“, das wir aus dem Sportmentaltraining kennen und eine Form sich selbst lenkenden Gesprächs darstellt. Weitaus konkreter schlagen Kubesch & Walk (2009) sportdidaktisch bereits aufgearbeitete Spiele auf der breiten Basis exekutiver Funktionen vor. Die kognitive Steuerung wird mit körperlicher Aktivität insofern verknüpft, als jedem der drei Bereiche der EF entsprechende Handlungsregeln sowie Belastungskomponenten (Ausdauer, Intensität) zugewiesen werden (s. Abb. 1). Im Falle des Arbeitsgedächtnisses müssen sich die Schüler z.B. eine Aufgabe merken, während sie gleichzeitig eine Bewegungsanforderung be-

wältigen müssen. Die Verhaltenskontrolle (Hemmung) wird dahingehend geschult, dass die Schüler auf Regeländerungen angemessen reagieren sollen. Die kognitive Flexibilität schließlich wird in Form abrupter Richtungswechsel aktiviert. Bekannte Situationen sollen zu Gunsten neuer Reize bewältigt werden (3).

Dabei sollte man sich vergegenwärtigen, dass sich Hirnareale, die für die EF wichtig sind, auch durch motorische Übungen stimulieren lassen. So zeigt sich eine Aktivierung des PFC unmittelbar vor motorischen Übungen wie dem Ballfangen (Machado u. a., 2008). Die dritte und vorläufig letzte Antwort, welche sportdidaktischen Maßnahmen ergriffen werden können, betreffen einerseits das Training konditioneller Fähigkeiten, insbesondere Ausdauer, sowie andererseits die Koordination. Die mittlerweile stark angestiegene Anzahl an Studien zum Zusammenhang konditioneller Fähigkeiten und exekutiver Funktionen lässt sich zum derzeitigen Forschungsstand dahingehend zusammenfassen, dass ein moderates (mittelintensives) Ausdauer-Kraft-Mix-Training über ≥ 10 min bei Jugendlichen das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und kognitive Flexibilität verbessert (z. B. Stroth u. a., 2009; Kubesch & Walk, 2009; Budde u. a., 2010b) und dies auch bei Kindern zu gelten scheint (Hillman u. a., 2009). Ein akutes Koordinationstraining zeigt sich bei der Verbesserung der EF einem mehr auf Ausdauerschulung angelegten Programm bei Jugendlichen überlegen (Budde u. a., 2008). Dies gilt besonders für Gleichgewichtsübungen.

Exekutive Funktionen als Grundlage für Körperbewusstsein: ein Modellvorschlag

Warum das kontrollierte und gleichzeitig variable Spielen auf der Klaviatur exekutiver Funktionen für einen entspannten Körper so wichtig ist, zeigen die neurophysiologischen Zusammenhänge zwischen so genannten „höheren“ und „niedrigeren“ Hirnfunktionen wie die Wahrnehmung von Hautreizen, z. B. durch Massage. Gehen wir von der mittlerweile zum Repertoire eines jeden Sportlehrers gehörenden Situation aus, dass ein Mitschüler mit einem Tennisball seinen Klassenkameraden massieren soll, so trifft das Ballsignal auf vier verschiedene Hautrezeptoren: freie Nervenendigungen zur Temperatur- und Schmerzempfindung, Pacini-Körperchen zur Registrierung schneller Signale, Merkel-Zellen für langsame und kontinuierliche Veränderungen (Druck, Dehnung) sowie Ruffini-Körperchen mit der nahezu gleichen Funktion (Handwerker, 2006). Insbesondere bei den beiden letztgenannten stellt sich das Phänomen ein, dass man sich aufgrund des stetigen Drucks von Kleidung auf der Haut meist gar nicht bewusst ist, dass sie anliegt. Zumindest so lange nicht, bis man die Aufmerksamkeit darauf fokussiert. Die Folge bei der Massage ist, dass Berührungen dann besser identifiziert werden, wenn man die Haut permanent mit der Hand manipuliert.



Dr. Henning Budde
nimmt derzeit eine Gastprofessur am Department of Physical Education University of Suwon/Süd Korea wahr.

Humboldt-Universität zu Berlin
Institut für Sportwissenschaft
Abteilung Trainings- und Bewegungswissenschaften
Philippsstraße 13, Haus 11,
10115 Berlin
E-Mail: henning.budde@rz.hu-berlin.de

Als einfachste Form der Signalerkennung sprechen wir hier von *Körperempfindung*.

Diese *exterozeptive* Form der Körpersensorik (Berührung, Temperatur und Schmerz) leitet dann die Information über Nervenfasern, Nervenbündel und das Rückenmark weiter ins Gehirn, wo sie über den Thalamus als Relaisstation an „höhere“ und funktionell getrennte Verarbeitungsebenen weitergeleitet wird, tendenziell in der Reihenfolge: primärer sensorischer Kortex (PSC), sekundärer sensorischer Kortex (SSC), um schließlich im Assoziationskortex integriert zu werden (Pinel & Pauli, 2007, 221f). Die Verarbeitung im Assoziationskortex, der die Aufgabe zur Integration der Signale verschiedener sensorischer Systeme hat (Sehen, Hören, Schmecken, usw.), ist am komplexesten und stellt die höchste Form sensorischer Analyse dar. Wir sprechen hier von *Körperwahrnehmung*.

Das bedeutet allerdings noch nicht, dass ein Schüler sich dieser Verarbeitung, wie oben angedeutet, bewusst sein muss. Viele Fallbeispiele aus der klinischen Neurologie zeigen dies (Damasio, 2001). Erst wenn wir die Aufmerksamkeit aufgrund der Bedeutsamkeit des Signals auf den Empfindungs- und Wahrnehmungsvorgang lenken, bewusst die Signalaufnahme in Bereichen des PFC wie z.B. dem Arbeitsgedächtnis aufrechterhalten und im Sinne einer darauf folgenden Entscheidung als Konsequenz erleben, gehen wir von einer *Körpererfahrung* aus, die sich dann, je nach Intensität und Dauer der Verarbeitung im Arbeitsgedächtnis, ins längerfristige *Körpergedächtnis* bewusst (!) ablegen lässt (vgl. Birbaumer & Schmidt, 2006). Andernfalls sprechen wir von *Körpererlebnissen*, eingebettet in einem *Leibgedächtnis* (Fuchs, Sattel & Henningsen, 2010), das implizitem Körperwissen entspricht (auch *body schema*; vgl. Gallagher, 2005).

Gehen wir noch einen Schritt weiter in unserem Modell, so stellt die *Körperbewusstheit* jene Instanz dar, welche die Körpererfahrung bewusst nach ihrer Wirkung hin reflektiert und bewertet, sie gemäß ihrer langfristigen Konsequenz bedenkt und in moralischem Sinne abwägt („Gefällt mir Massage? Werde ich mich erneut in eine Massage begeben?“ usw.). Davon zu unterscheiden ist schließlich die Stufe des *Körperbewusst-Seins*. Sie vermag es, die empfundenen, wahrgenommenen, erfahrenen und mit Bewusstheit abgewogenen Körpersignale als Handlungskonsequenz real umzusetzen. Ein bewusster Körper zu sein bedeutet, Entspannung situativ gezielt anzuwenden und im Sinne einer echten Kompetenz bei Bedarf verfügbar zu machen. Bewusst Körper zu sein gelingt allerdings nur dann, wenn die eigenen exekutiven Funktionen in ihrer Vielfalt und Flexibilität trainiert sind. Der Sportunterricht bietet hierfür ideale Bedingungen.

Anmerkungen

(1) Die sehr komplexe Diskussion zum Unterschied von Selbstkontrolle vs. Selbstregulation soll hier nicht weiter aufgegriffen werden. Dieser Artikel bezieht sich auf die volitionale

Steuerung kognitiver Funktionen im Sinne Kuhls (2010, 399f.; siehe Literatur).

- (2) Heubrock & Petermann weisen in ihrer Taxonomie im Unterschied zur obigen Tabelle der geteilten Aufmerksamkeit das Attribut, kognitiv flexibel zu sein, zu. Es macht allerdings einen Unterschied, ob man bei Mehrfachaufgaben alle Reize gleichzeitig zu bearbeiten versucht und folglich (was auch nur bei einfachen und automatisierten Aufgaben gelingt) aus zwei Reizen einen einzigen mit zwei Subreizen machen will oder aber eben sich bewusst und systematisch für den Wechsel mit der jeweils höheren Aufmerksamkeit für den entsprechenden Einzelreiz (von zweien) entscheidet. Dieses kognitive Vermögen ist mit der »shifting flexibility« gemeint.
- (3) Die genauso interessante Frage ist allerdings, was passiert, wenn sich die Schüler weigern, auf die Veränderungen hin das sozial erwünschte Verhalten zu zeigen. In diesem Falle hilft dem Lehrer das Wissen über exekutive Funktionen nur bedingt. Vielmehr ist hier sozialpsychologische Kenntnis und erzieherische Erfahrung gefragt. Die Neurowissenschaften werden also einen guten Erzieher nicht ersetzen können.

Literatur

- Birbaumer, N. & Schmidt, R.F. (2006). Kognitive Funktionen und Denken. In R.F. Schmidt & H.G. Schaible (Hrsg.), *Neuro- und Sinnesphysiologie* (5. Aufl., S. 449-465). Heidelberg: Springer.
- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., PietraByk-Kendziorra, S., Machado, S., Ribeiro, P., Arafat, A. (2010b). Steroid hormones in the saliva of adolescents after different exercise intensities and their influence on cognition. *Psychoneuroendocrinology* 35 (3), 382 - 391.
- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., PietraByk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, 441 (2), 219-223.
- Budde, H., Windisch, C., Kudielka, B., Voelcker-Rehage, C. (2010a) Cortisol in the saliva of school children after acute exercise stress. *Neuroscience Letters*, 483 (1), 16-19.
- Caine, R.N. & Caine, G. (1997). *Education on the Edge of possibility*. Alexandria VA: ASCD.
- Damasio, A.R. (2001). *Descartes Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: dtv.
- Diamond, A., Barnett, W.S., Thomas, J. & Munro, S. (2007). Preschool Program Improves Cognitive Control. *Science* (318), 1387-1388.
- Eliot, L. (2010). *Was geht da drinnen vor? Die Gehirnentwicklung in den ersten fünf Lebensjahren*. Berlin: Berlin-Verlag.
- Fessler, N. (2006). Entspannungsfähigkeit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (2., vollständig neu bearbeitete Aufl.; S. 290-306). Schorndorf: Hofmann.
- Fuchs, T., Sattel, H. & Henningsen, P. (Hrsg.)(2010). *The embodied self*. Stuttgart: Schattauer.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. Oxford: Clarendon.
- Handwerker, H.O. (2006). Somatosensorik. In F. Schmidt & H.G. Schaible (Hrsg.), *Neuro- und Sinnesphysiologie* (5. Aufl., S. 203-228). Heidelberg: Springer.
- Heubrock, D. & Petermann, F. (2001). *Aufmerksamkeitsdiagnostik*. Göttingen u.a.: Hogrefe.
- Hillman, C.H., Buck, S.M., Themanson J.R., Pontifex, M.B. & Castell, D.M. (2009). Aerobic fitness and cognitive development: Event-related brain potential and task performance indices of executive control in preadolescent children. *Developmental Psychology*, 45, 114-129.
- Hüther, G. (2007). Sich zu bewegen lernen, heißt fürs Leben lernen! In I. Hunger & R. Zimmer (Hrsg.), *Bewegte Kindheit - Bewegung, Bildung, Gesundheit, Entwicklung fördern von Anfang an* (S. 12-22). Schorndorf: Hofmann.

- Karnath, H.-O. & Thier, P. (2006). *Neuropsychologie* (2. aktual. u. erw. Aufl.). Heidelberg: Springer Medizin.
- Kubesch, S. (2008). Lernprozesse durch Schulsport fördern. *Die Grundschulzeitschrift* 22 (212.213), 50-53.
- Kubesch, S. & Walk, L. (2009). Körperliches und kognitives Training exekutiver Funktionen in Kindergarten und Schule. *Sportwissenschaft*, 39 (4), 309–317.
- Kuhl, J. (2010). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie - Motivation, Emotion und Selbststeuerung*. Göttingen: Hogrefe.
- Machado, S., Cunha, M., Portella, C.E., Silva, J.G., Velasques, B., Bastos, V.H., Budde, H., Pompeu, F., Basile, L., Cagy, M., Piedade, R., Ribeiro, P. (2008). Integration of cortical areas during performance of a catching ball task. *Neuroscience Letters*, 446 (1), 7-10.
- Petermann, F. & Vaitl, D. (2009). *Entspannungsverfahren: Das Praxishandbuch* (4. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz PVU.
- Pinel, J.P.J. & Pauli, P. (Hrsg.) (2007). *Biopsychologie* (6. aktual. Aufl.). München, Boston u.a.: Pearson.
- Rollett, B. (2001). Die integrativen Leistungen des Gehirns und Konzentration: Theoretische Grundlagen und Interventionsprogramme. In K.J. Klauer (Hrsg.), *Handbuch kognitives Training* (2. überarb. u. erw. Aufl.; S. 541-559). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- Roth, G. (2003). *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schmidt-Atzert, L., Büttner, G. & Bühner, M. (2004). Theoretische Aspekte von Aufmerksamkeits-/Konzentrationsdiagnostik. In L. Schmidt-Atzert & G. Büttner (Hrsg.), *Diagnostik von Konzentration und Aufmerksamkeit* (S. 3-22). Göttingen u.a.: Hogrefe.
- Stroth, S., Kubesch, S., Dieterle, K., Ruchow, M., Heim, R., Kiefer, M. (2009). Physical fitness, but not acute exercise modulates event-related potential indices for executive control in healthy adolescents. *Brain Research*, (1269), 114-124.
- Tang, Yi-Y., Lu, Q., Geng, X., Stein, E.A., Yang, Y. & Posner, M.I. (2010). Short-term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate. *PNAS* 107, (35), 15649–15652.



Dr. Klaus Moegling

Taijiquan

Das chinesische Bewegungssystem Taijiquan - früher unter dem Titel Tai Chi oder Tai Chi Chuan bekannt - besteht aus festgelegten langsamen und fließenden Bewegungen. Taijiquan - korrekt durchgeführt - kann entspannend wirken und stellt ein sanftes Körpertraining dar, das auch zunehmend im westlichen Kulturraum Anklang findet.

Im Buch werden geschichtliche und philosophische Grundlagen des Taijiquan vorgestellt. Funktionsgymnastische Analysen helfen die körperliche Wirkungsweise dieses Bewegungssystems zu verstehen.

Im Mittelpunkt steht eine moderne Vermittlungsmethodik für das Taijiquan und die Demonstration einer kompletten Taiji-Bewegungsfolge in Bilderreihen und begleitendem Text zum Ausprobieren.

DIN A5, 104 Seiten, ISBN 978-3-7780-0081-6, **Bestell-Nr. 0081** € 14.90

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0081

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

Entspannung in der Schule mit Qigong

Elke Opper und Franz Petermann

In der Schule und dabei vor allem im Gymnasium wird nach wie vor den kognitiven, analytischen Fächern eine große Bedeutung beigemessen. Für Gefühle und Emotionen bleibt kaum Zeit; die Zuständigkeit für den Körper wird dem Sportunterricht übertragen. Häufig wird der Körper sogar als Stör- und Fremdkörper betrachtet: zu laut, zu unruhig, zu zappelig, zu störend oder auch zu träge und unbeteiligt. Der Körper wird in unserer westlichen Kultur als „nicht zwingend notwendig“ für das Lernen betrachtet, vor allem, wenn es um höhere kognitive Fähigkeiten geht (vgl. Kaltwasser, 2008).

Neuere Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen jedoch, wie eng körperliche und geistige Prozesse zusammenhängen und haben einen Prozess des Umdenkens eingeleitet. Ein ganzheitliches Lernen in der Schule mit Kopf, Herz und Hand und die Berücksichtigung von Körper und Geist sind Formulierungen, die immer wieder in den Lehrplänen auftauchen. Aber wie können diese Ziele im Klassenraum wie auch in der Sporthalle dauerhaft umgesetzt werden?

Die Intension dieses Beitrags ist es, Möglichkeiten eines ganzheitlichen Lernens am Beispiel von Qigong vorzustellen. Dazu wird zunächst ein kurzer Überblick zur Lebens- und Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen gegeben. In den folgenden Kapiteln wird dann erläutert, wie Qigong das Lernen im Unterricht und Sportunterricht ergänzen kann. Der Beitrag endet mit Praxistipps zur Einführung von Qigong in der Schule.

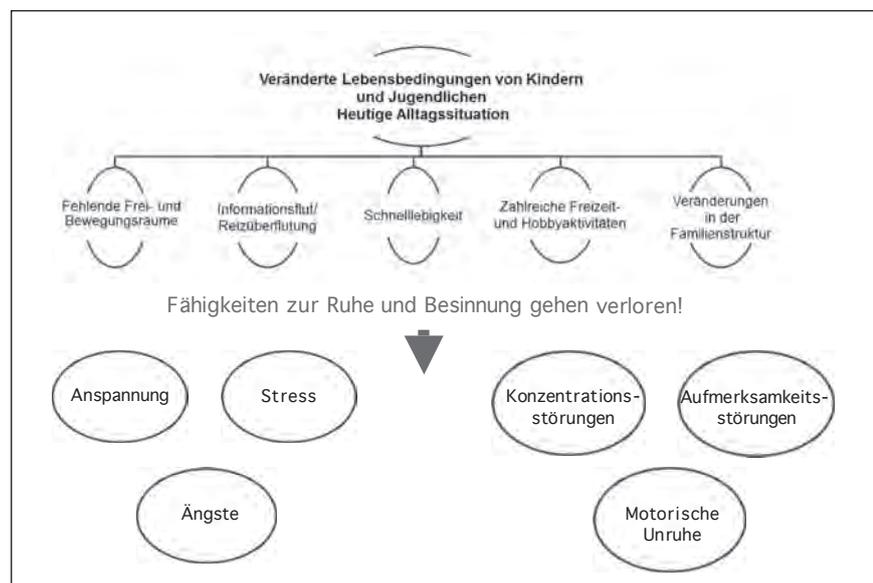
Lebens- und Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen

Schule, Erziehung und die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sind Themen von großem öffentlichem Interesse. Nicht erst seit der Verkürzung der Schulzeit um ein Jahr, die in den meisten Bundesländern stattgefunden hat, äußern Schüler (1), Eltern und Lehrer ihre Unzufriedenheit mit der Schule und dem Unterricht.

Die Problematiken sind schnell gefunden, darüber herrscht weitestgehend Einigkeit. Ein zentraler Aspekt

ist hierbei die Veränderung der kindlichen Lebens- und Bewegungswelt in den letzten Jahrzehnten (vgl. Abb.1). Räume für freie Bewegung und Spiel werden immer enger oder stehen gar nicht mehr zur Verfügung – die Folge: Kinder und Jugendliche bewegen sich immer weniger und sitzen immer mehr. Hinzu kommen eine permanente Beschallung und eine ständige Bilderflut am Computer, Fernsehen und Handy – die Folge: Kinder und Jugendliche können diese Überflutung mit ständigen Reizen, z. B. durch übermäßigen Fernsehkonsum mit schnellen Bildschnitten und bestimmten Bildinhalten, nicht angemessen verarbeiten. Der Alltag wird immer schnelllebiger durch einen ständigen Wechsel von Anforderungen, Reizen und Freizeitprogrammen. Kinder und Jugendliche sind mit Spannung und vielfältigen Reizen von außen übersättigt. DeGrandpre (2003) spricht von einem „Verlust der Langsamkeit“. Kinder und Jugendliche wachsen in einer beschleunigten Gesellschaft („Schnellfeuer-Kultur“) auf und werden vom Wettlauf mit der Zeit aufgegeben. Zudem steigt der Leistungsdruck in der Schule permanent an und der Erwartungsdruck, der auf Kindern lastet, beginnt in einem immer früheren Alter (vgl. Portmann, 2005, S. 22).

Abb.1: Veränderte Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen (modifiziert nach U. Petermann, 2010).





Dr. Elke Opper

ist Akad. Rätin und arbeitet im KET-Team der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe mit (KET = Karlsruher Entspannungstraining)

Päd. Hochschule Karlsruhe
Institut für Bewegungserziehung und Sport
Bismarckstr. 10
DE-76133 Karlsruhe
E-Mail: elke.opper@ph-karlsruhe.de

Auch innerhalb der Familienstruktur finden weitreichende Veränderungen statt, die sich auf das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen auswirken. Anforderungen von Arbeitsplatz und Wohlstandserwartungen machen es den Eltern zunehmend schwerer, die Entwicklungs- und Erlebenswelt ihrer Kinder zu schützen und zu erhalten. Häufig fehlt ein berechenbarer, gleichbleibender, das heißt auch langsamer Tagesablauf zu Hause. Tatsache ist, dass in Familien immer weniger Zeit für wohltuende Stille und Ruhe zur Verfügung steht.

Betrachtet man die gesundheitliche Situation von Kindern und Jugendlichen, so zeigt sich eine Verschiebung von den akuten zu den chronischen Erkrankungen, z. B. Asthma, Allergien oder Adipositas (vgl. Noeker & Petermann, 2008). Weiterhin ist ein Wandel von den somatischen zu den psychischen Störungen, wie Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, z. B. Lernstörungen, Aufmerksamkeits- und Aktivitätsstörungen, Gewaltbereitschaft, emotionale Störungen und Suchtmittelmissbrauch, auffällig. Die „neue Morbidität“ im Kindes- und Jugendalter wird demnach zu einem großen Teil von Störungen der Entwicklung, der Emotionalität und des Sozialverhaltens bestimmt (vgl. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys KiGGS, 2007).

Welche Folgen davon zeigen sich in der Schule? Nicht selten ist der Unterricht von einer permanenten Unruhe geprägt. Nur schwer kommen die Schüler zur Ruhe, es bedeutet für viele Kinder und Jugendliche Schwerstarbeit, sich auf Lerninhalte einzulassen, sich im Unterricht auf Aufgaben zu konzentrieren und diese auch zu Ende zu bringen. Kurzum: die Schüler sind z.T. in einer schlechten Lernverfassung, was eine sinkende Unterrichtsproduktivität nach sich zieht (vgl. Hofmann, 2001).

Mit Entspannungsmethoden kann der Erwartungs- und Leistungsdruck in der Regel besser bewältigt werden. Entspannung wird hierbei als ein Weg verstanden, die Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden.

Eine geeignete Methode für den Unterricht, die den Schülern u.a. zu einer besseren Körperwahrnehmung und der Fähigkeit, den Wechsel zwischen An- und Entspannung zu erspüren, verhilft, ist Qigong.

Qigong als Entspannungstechnik

Qigong hat seinen Ursprung in der Jahrtausende alten chinesischen Tradition der Gesundheitspflege. Qi bedeutet übersetzt „Lebensenergie oder belebender Atem“, Gong bedeutet „Arbeit oder beharrliches Üben“. Qigong könnte also übersetzt werden als „beharrliche Pflege der Lebenskraft“ und umfasst sowohl Einzelübungen als auch Bewegungsabfolgen, Atemübungen, Heilgymnastik, Akrobatik oder Kampfsportarten sowie Konzentrations-, Bewegungs- und Entspannungsformen für Körper und Geist.

Qigong werden zahlreiche Gesundheitswirkungen zugeschrieben, z. B. die Vermittlung innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, die Verbesserung des Energieflusses, das Auflösen von Energieblockaden, die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie eine bessere Regeneration des Organismus und eine Stärkung des Immunsystems (vgl. dazu den Überblick von Hildebrand, Geißler & Stein, 2007; Sebkova-Thaller, 1998). An der Universität Oldenburg haben traditionelle chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte, und dabei Qigong als eine bedeutsame Säule, einen festen Platz in Lehre und Forschung. In den letzten zwanzig Jahren wurden dort umfangreiche Studien zu Qigong und dessen Wirkweise durchgeführt – Hinweise und Ergebnisse dazu sind auf der Website (www.uni-oldenburg.de/ptch) veröffentlicht.

Auch Krankenkassen haben die gesundheitsfördernde Wirkung des Qigong inzwischen anerkannt und unterstützen ihre Mitglieder, wenn diese Qigong-Kurse besuchen möchten. Qigong – speziell für Kinder und Jugendliche – gewinnt erst in den letzten Jahren an Bedeutung. Ein Grund hierfür ist, dass gerade Kinder und Jugendliche von den Risiken und Belastungen der modernen Lebensführung zunehmend betroffen sind.

Vereinzelt finden sich auch Projekte, bei denen die Wirkweise von Qigong speziell mit Kindern und Jugendlichen in Kindergärten, Schulen und Vereinen erforscht wird (vgl. z.B. Böltz, 2003; Kuhn, 2006; Hofmann, 1998, 2001; Opper & Schreiner, 2009, 2010; Rohrmoser, 1996; Witt et al., 2005). Dabei wird auch immer wieder ein Fokus auf lernschwache und verhaltensauffällige Kinder gelegt.

Qigong in der Schule?

Es gibt bundesweit Initiativen, Qigong dauerhaft in Kindergärten und Schulen zu verankern, beispielsweise im Rahmen der „Bewegten Schule“. Horst Hofmann leistet hier seit den neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts Pionierarbeit und hat sowohl Qigong in seinen Unterricht dauerhaft eingeführt als auch mit dem Lehrerkollegium Qigong-Übungen durchgeführt. Auch im neuesten Tandirem Journal (März, 2011) wird von Qigong-Arbeitskreisen in der Schule berichtet (vgl. Thaller, 2011; Jakob, 2011; Vennemann, 2011).

Hofmann (1998, 2001) hat Studien zur Wirkweise von Qigong in der Schule durchgeführt: Er setzt im Mathematik- und Physikunterricht der Jahrgänge 5 – 13 jede Unterrichtsstunde nach etwa 20 Minuten intensiver Arbeit ein Qigong-Kurzprogramm von drei Minuten ein. Insgesamt hat sich die Konzentration der Schüler deutlich verbessert, was u. a. am Schriftbild ablesbar ist. Weiterhin steigt das Lerntempo: Es wird mehr in kürzerer Zeit gelernt und vor allem Schüler aus dem Leistungsmittelfeld haben bessere Arbeiten geschrieben. So verbesserten sich beispielsweise in einem Grund-



Dr. Franz Petermann

ist Professor für Klinische Psychologie und Diagnostik

Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation an der Universität Bremen
Grazer Straße 2 und 6
DE-28359 Bremen
E-Mail: fpeterm@uni-bremen.de

kurs Mathematik der 7. Klasse 5 von 20 Schülern nach der Einführung von Qigong von den Noten 3 und 4 auf die Note 2 und drei Kinder von der Note 4 auf die Note 3 (vgl. Hofmann, 1998). Unabhängig von dieser Leistungssteigerung wurde Qigong von fast allen Schülern akzeptiert. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass die Lehrer deutlich entlastet werden, denn sie brauchen beim Unterrichten nicht mehr so laut zu sprechen, weil der Lärmpegel sinkt und die Aufmerksamkeit der Kinder und Jugendlichen steigt. Insgesamt verbessert sich die Beziehung zwischen Lehrern und Schülern, denn das gemeinsame Üben führt zu einer entspannten und vertrauensvollen Arbeitsatmosphäre. Hofmann bilanziert, dass der Einsatz von Qigong zu einer deutlichen Qualitätssteigerung des Unterrichts führt.

Ein Ergebnis des Projektes „Regeneration, Motivation, Kreation“ der Universität Oldenburg ist, dass Kinder mittels Qigong-Übungen im Unterricht gelassener mit schulischen Anforderungen umgehen können (vgl. www.ptch.uni-oldenburg.de/download/Infoblatt_Qigong+Schule_2008-pdf). Im Rahmen dieses Projektes wurden in drei 7. Klassen eines Oldenburger Gymnasiums über mehrere Wochen im Unterricht für fünf Minuten verschiedene Übungen mit Anleitung durch eine Lehrkraft durchgeführt (Lesen, Qigong, Entspannungsübungen). Am Ende des Projektes hat sich bei den Kindern, die Qigong geübt haben, am deutlichsten gezeigt, dass sie weniger impulsiv in ihren Affekten und in ihrem sozialen Verhalten reagiert haben. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich auch bei einer Studie an der Charité Berlin. In einem Gymnasium und drei Grundschulen hat jeweils eine Klasse sechs Monate lang, zweimal wöchentlich für 20 Minuten, Qigong geübt. Insgesamt haben 140 Kinder an der Studie teilgenommen. Dabei haben sich das Sozialverhalten und die schulischen Leistungen der Qigong-Kinder signifikant verbessert. Verhaltensauffälligkeiten und Unaufmerksamkeit haben sich im Vergleich zur Kontrollgruppe reduziert (vgl. Witt et al., 2005).

Qigong ist demnach eine wirkungsvolle Methode, die Kinder und Jugendliche im Unterricht unterstützt und zu Entspannung, verbesserter Konzentration und Leistungsfähigkeit verhilft. Qigong als ganzheitliche Methode spricht Kinder und Jugendliche in besonderer Weise an und bietet eine gute Möglichkeit, Kinder aus der Zerstreuung, Oberflächlichkeit, Gleichgültigkeit, Aggressivität und Krankheitsanfälligkeit herauszuführen. Qigong führt zu innerer Sammlung und Ruhe und fördert durch die Schulung aller Sinne und der Eigenwahrnehmung vor allem die Ausgewogenheit der Kinder und Jugendlichen (vgl. www.kinder-qigong.de, Kuhn, 2006, S. 151-152).

Einsatzmöglichkeiten

Qigong-Übungen sind für den Unterricht gut geeignet, weil sie einfach umsetzbar sind, keinerlei Hilfsmittel und wenig Platz beanspruchen. Sie können im Stehen,

im Sitzen und auch in Bewegung ausgeführt werden – Qigong-Übungen entsprechen damit dem Bewegungsbedürfnis der Schüler und stellen einen Ausgleich zum stundenlangen Stillsitzen dar. Zudem halten sie der Gruppendynamik einer Klasse mit 25 bis 30 Kindern stand und sind vielseitig im Unterricht und Sportunterricht einsetzbar: zur Leistungssteigerung, zur Lern- und Gesundheitsförderung, zur Körperwahrnehmung und zum Stressabbau (vgl. www.horst-hofmann.com).

Qigong ist sowohl im fächerübergreifenden als auch im Fachunterricht als lern- und gesundheitsfördernde, konzentrations- und leistungssteigernde Bewegungspause einsetzbar. Qigong kann in der großen Pause in einem Entspannungsangebot für Schüler (und bei Bedarf auch für Lehrer), in speziellen Lernförderkursen und auch bei Tagen der offenen Tür, Informationsveranstaltungen, Festen und Projektwochen angeboten werden (vgl. www.horst-hofmann.com). Darüber hinaus können Qigong-Übungen auch im Sportunterricht insbesondere zur Schulung der Körperwahrnehmung, Haltung, Atmung und insgesamt zur Gesundheitsförderung eingesetzt werden.

Abb. 2: „bewegtes“ Qigong
(Foto: Horst Hofmann)



Tipps für den Sportunterricht

Bei Kindern im Primarschulalter bietet sich eine Einbindung der Qigong-Übungen in Bewegungsgeschichten an. Dabei findet eine Kombination von Bewegung und Entspannung statt: die Kinder erleben eine spannende Sportstunde, in der sie in die Rolle von Tieren, Märchenfiguren oder Pflanzen schlüpfen. Hilfreich ist es für die Schüler, wenn sie am Anfang nicht zu viele Korrekturen, sondern ggf. ein anderes Bild für die Übung



Abb. 3:
„bewegtes“ Qigong
(Foto: Horst Hofmann)

Abb. 4:
Abschlussritual: nach der
Bewegung folgt die Ruhe
(Foto: Martin Köhler)

bekommen, wenn bestimmte Merkmale verdeutlicht werden sollen.

Schon im Primarschulbereich kann eine Sportstunde je nach Thema beispielsweise mit 15 Minuten Qigong beginnen oder auch enden.

Ab der Sekundarstufe kann das Üben auch mit kurzen theoretischen Erläuterungen verknüpft werden, beispielsweise zu Meridianen, d. h. Energieleitbahnen, des Körpers. Wichtig ist in jedem Fall ein Stundenkonzept mit Variationen, aber mit einem festen Rahmen, Ritualen und Regeln. Beispielsweise können die Qigong-Übungen immer mit einem Ausklopfen der Meridiane oder einer Schüttelübung beginnen und mit der Sammlung der Energie im Unterbauch enden. Wirkungsvolle Übungen für den Anfang sind beispielweise

„Wecke das Qi“, „die Müdigkeit wegschieben“ oder „Gesicht, Kopf und Ohren waschen und mit geschlossenen Augen „Guten Tag schreiben“ (vgl. Sebkova-Thaller, 1998).

Je nach Stundeninhalt kann eine entsprechende Qigong-Übung der Auftakt oder Abschluss sein – steht beispielweise Laufen auf dem Stundenplan, kann die Wahrnehmung mit „Qigong-Gehen“ auf unterschiedliche Gehtechniken fokussiert werden. Steht „Ringens und Raufens“ oder Kampfsport auf dem Plan, unterstützt die „Zauberfaust“ auch Aggressionsabbau und das Kennenlernen der persönlichen Grenze oder Distanz, die jeder Schüler individuell geachtet haben möchte. Geht es um Beweglichkeit und Koordination, bietet Qigong zahlreiche Übungsvarianten, wie z. B. das „Windrad“, „den Teller tragen“ oder die „Seithalte“. Ist weniger Zeit, können einzelne Übungen praktiziert werden, ist mehr Zeit vorhanden, kann beispielsweise in einem Schulhalbjahr ein ganzer Zyklus (z. B. der Tag geht auf, vgl. Sebkova-Thaller, 1998) geübt werden.

Fangen Sie mit wenigen und einfachen Übungen an, wiederholen Sie diese und fügen neue Übungen hinzu. Wenn eine Übung von den Schülern gut angenommen und beherrscht wird, können Sie die Schüler zu Experten machen und die Übung anleiten und vormachen lassen. Haben Sie Störenfriede in der Klasse, liegt es meist daran, dass diese Kinder oftmals nicht genug Gelassenheit zum Üben haben und die Ruhe nicht aushalten können. Um dies zu verschleiern, stören sie die Gruppe. Hier kann es hilfreich sein, diesen Kindern die Übung bei anderer Gelegenheit beizubringen, sie zu loben und auch einmal die Übung ansagen zu lassen (vgl. Sebkova-Thaller, 1998).

Vorschläge für passende Qigong-Übungen für den Unterricht finden sich u. a. bei Hofmann (2001), Kaltwasser (2008), Schoefer-Happ, Allgaier und Wallin (1998) und bei Sebkova-Thaller (1998).

Um das Wesen von Qigong, einzelne Übungen und Übungszyklen sowie die Anleitung kennen zu lernen, bieten sich spezielle Ausbildungen und auch Lehrerfortbildungen zu Qigong an (vgl. www.qigong-gesellschaft.de; www.qigong-yangsheng.de). Für Lehrer, die keine Qigong-Ausbildung haben, sind Qigong-Kurzprogramme oder die Auswahl einzelner Übungen für den Fach- und Sportunterricht sinnvoll.

Und noch ein Tipp für Lehrkräfte: Ganz gleichgültig, ob im Fach- oder Sportunterricht, wer Qigong lehrt, braucht seine eigene Sammlung. In Hektik und Zeitnot „noch mal schnell“ eine Qigong-Übung eingeschoben – das kann nicht klappen.

Praxistipps zur Einführung

Sie haben sich entschieden, Qigong in ihren Unterricht einzubauen. Doch wie setzen Sie dies nun konkret in der Praxis um, welchen Weg gehen Sie? Gegen eine

Förderung der Gesundheit, eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und Atmung sowie eine Stressreduktion und eine Unterstützung der Schüler bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung wendet niemand etwas ein. Entspannung und Körperwahrnehmung sind im Lehrplan verankert, die formalen Aspekte stimmen also. Dennoch werden sie nicht von heute auf morgen Qigong in ihren Unterricht integrieren können, wie also gehen Sie vor?

Zunächst stellt sich die Frage, wie die Schulleitung, das Kollegium, die Elternschaft und die Schüler und natürlich Sie selbst dazu stehen, Qigong im Fach- und/oder Sportunterricht, den großen Pausen oder in Arbeitsgruppen anzubieten.

Stimmen alle zu, kommt der schwierigste Schritt: die Einführung in der Klasse und zwar dergestalt, dass es nicht nur bei einem kurzfristigen „Modellversuch“ bleibt, sondern den Schülern langfristig Perspektiven geboten werden. Kaltwasser (2008) schreibt, dass eine Veränderung nur stattfinden kann, wenn die Schüler lernen, selbst Herr (oder Frau) „im eigenen Haus“ zu werden. Dies ist ein wichtiges Ziel von Entspannungsmethoden, nämlich den Schülern unterrichtsbegleitend zu mehr Selbstkompetenz, einer verbesserten Körperwahrnehmung und zum Stressabbau zu verhelfen.

Kaltwasser (2008, S. 92-98) gibt in ihrem Buch wertvolle Hinweise, was bei der Einführung von Entspannung in der Schule zu berücksichtigen ist und vor allem, wie sie als Lehrer es schaffen, in den oftmals lauten, hektischen und überfrachteten Schulalltag Phasen der Entspannung und Ruhe zu integrieren.

Anmerkungen

(1) Der besseren Lesbarkeit wegen werden in diesem Beitrag männliche Formen verwendet, die weiblichen sind sinngemäß jedoch ebenfalls gemeint.

Literatur

- Böls, J. (2003). *Lernziel Gesundheitskompetenz. Der Beitrag des Qigong zur zukunftsfähigen Gesundheitsbildung in der Schule*. Oldenburg: BIS-Verlag.
- DeGrandpre, R. (2003). *Die Ritalin-Gesellschaft*. Weinheim: Beltz.
- Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitsveys (2007). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 50 (5/6), 529-910.
- Hildebrand, G., Geißler, M. & Stein, S. (2007). *Das Qi kultivieren. Die Lebenskraft nähren*. Uelzen: Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft.
- Hofmann, H. (1998). Qigong im Schulalltag – eine Konkretisierung des notwendigen Schulwandels. *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*, 55-62.
- Hofmann, H. (1998). Wie unser Körper das Unterrichten erleichtern kann. *neue deutsche schule*, Heft 1, 32 - 34.
- Hofmann, H. (2001). Mit John Wayne Karusellfahren. *Taijiquan & Qigong Journal*, 3, 36-42.
- Jakob, S. (2011). Qigong AG an einer Grundschule. *Tandirem Journal*, 29, 16-17.
- Kaltwasser, V. (2008). *Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*. Weinheim: Beltz.



Abb. 5 und 6:
Die Sammlung bildet
den Abschluss
(Fotos: Martin Köhler)

- Kuhn, B. (2006). QigongYangsheng mit Kindern im Vorschulalter. *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*, 150-156.
- Noeker, M. & Petermann, F. (2008). Chronisch-körperliche Erkrankungen. In F. Petermann (Hrsg.), *Lehrbuch der Klinischen Kinderpsychologie* (6., vollst. überarb. Aufl., S. 515-532). Göttingen: Hogrefe.
- Opper, E. & Schreiner, S. (2009). *Qigong im Kindergarten im Rahmen des Motorik-Moduls. Abschlussarbeit der Ausbildung Qigong mit Kindern*. Karlsruhe: Institut für Sport und Sportwissenschaft.
- Opper, E. & Schreiner, S. (2010). Qigong im Kindergarten im Rahmen des Motorik-Moduls. *Haltung und Bewegung*, 30 (2/3), 5-21.
- Petermann, U. (2010). *Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Ein Praxishandbuch* (6., akt. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Portmann, R. (2005). *Stress bei Kindern*. München: Don Bosco.
- Rohrmoser, E. (1996). Die Wirkung von QigongYangsheng, insbesondere des „Spiels der fünf Tiere“, bei Kindern, die unter Lernblockaden und Verhaltensstörungen leiden. *Zeitschrift für QigongYangsheng*, 70-73.
- Schoefer-Happ, L., Allgaier, D. & Wallin, C. (1998). *Gute Haltung tierisch stark. Spielerische Rückenschule mit Qigong und Taijii*. München: Kösel.
- Sebkova-Thaller, Z. (1998). *Der Maulwurf kommt ans Tageslicht. Qigong für Kinder ab dem Grundschulalter*. Markt-Berolzheim: Hernoul-le-Fin Verlag.
- Sebkova-Thaller, Z. (1998). *Wurm im Apfel und andere Erzählungen. Qigong für Kinder ab dem Kindergartenalter*. Markt-Berolzheim: Hernoul-le-Fin Verlag.
- Thaller, S. (2011). Arbeitskreistreffen „Qigong mit Kindern und Jugendlichen“. *Tandirem Journal*, 29, 17.
- Vennemann, E. (2011). Schule 2011. *Tandirem Journal*, 29, 18.
- Witt, C., Becker, M., Bandelin, K., Soellner, R. & Willich, SN. (2005). QiGong for schoolchildren, A Pilot Study. *Journal of alternative and complementary Medicine*, 11 (1), 41-47.
www.ptch.uni-oldenburg.de/download/Infoblatt_Qigong+Schule_2008-pdf, abgerufen am 18.04.2011.

Links:

www.horst-hofmann.com, www.kinder-qigong.de, www.qigong-gesellschaft.de, www.qigong-yangsheng.de, www.uni-oldenburg.de/ptch.

Leserbriefe zum Themaheft „Eliteschulen des Sports“ (sportunterricht 3/2011)

Jojo Nolte

Wie weit muss man sich eigentlich von der leistungssportlichen Praxis entfernt haben (oder hatte man sich ihr erst gar nicht genähert?), um solche als „Ansatz“ dargebotene Betrachtungen wie die von Dr. Stiller zu verfassen?

Hier wird leider ein Standpunkt formuliert, mit dem leistungssportorientierte Nachwuchsathleten keinerlei Unterstützung erfahren in dem Bestreben, eine „duale Karriere“ erfolgreich zu gestalten.

Ein „Projektkurs Sport“ mit der Anbindung an das Fach „Philosophie“ ist für Schüler, die nicht an internationalen Wettkämpfen teilnehmen, sicherlich eine besondere Herausforderung. Ob sie allerdings auch den Nachwuchsleistungssportlern bei den Vorkämpfen von Junioren-Weltmeisterschaften gegen die neben ihnen star-

tenden Athleten aus den USA, Russland und China behilflich sind, darf angezweifelt werden.

Um den Nachwuchsathleten hier entgegen zu kommen, müssen bei der heutigen schulischen Belastung „Zeitfenster“ geschaffen werden, um die internationale Konkurrenzfähigkeit der jungen Athleten zu unterstützen.

Dr. Stillers Thesen wären es sicherlich einmal wert, Diskussionspunkt bei Bundes- oder Juniorenbundestrainer-Seminaren zu sein.

Beruhigend ist allerdings nur, dass nach vielen Gesprächen mit Kollegen und Kolleginnen auch über die Landesgrenzen hinaus, Dr. Stillers Meinung eher solitär da steht. Schade nur, dass gerade diese Meinung hier eine entsprechende Plattform findet!

Gegendarstellung

Timo Stiller & Robert Prohl

Mit einigem Erstaunen nehmen wir den Leserbrief des Kollegen Nolte zur Kenntnis, der nach Inhalt und Duktus wohl eher in den Internet-Thread einer Boulevard-Zeitschrift gehört. Dabei fällt auf, dass die gesellschafts- und schultheoretische Begründung unseres Ansatzes an keiner Stelle Beachtung finden. Stattdessen werden Behauptungen und Wertungen argumentationsfrei in den Raum gestellt, die einerseits darauf hinauslaufen, unseren schulpädagogischen Ansatz zu diffamieren und andererseits die Eliteschule des Sports zur reinen Trainingsressource ohne pädagogisches Profil zu degradieren. Besonders nachdenklich muss die Tatsache stimmen, dass es sich bei Herrn Nolte um einen Entscheidungs- und Verantwortungsträger an einer solchen Schule handelt. Dies unterstreicht die Bedeutung und Notwendigkeit einer pädagogischen Reflexion und öffentlichen Diskussion dieser spezifischen Schulform. Insofern kann der Leserbrief des Herrn Nolte, der aus unserer Sicht dem Niveau einer seriösen Fachzeitschrift nicht angemessen ist und keine argumentative Antwort verdient, noch eine konstruktive Funktion haben.

Vor diesem Hintergrund greifen wir Herrn Noltens Fragen bzw. Unterstellungen auf, möchten diese jedoch zunächst – in leicht modifizierter Form – an ihn zurückrichten: Wie weit muss man sich eigentlich von der ur-eigenen Idee des Leistungssports entfernt haben (oder hatte man diese erst gar nicht verstanden?), wenn die internationale Konkurrenzfähigkeit im Leistungssport offenkundig als alleiniges Ziel der Nachwuchsförderung aufgefasst wird?

Dass eine derartige medaillenfixierte Sichtweise auf den Leistungssport durch unseren Ansatz irritiert worden ist, könnte durchaus als Erfolg gewertet werden. Leider scheinen die erwünschten Irritationen bzw. „Beunruhigungen“ jedoch bereits systemimmanent behoben worden zu sein, bevor diese – durchaus im Sinne eines Selbstbildungsprozesses – weiter reflektiert wurden.

Für das Leistungssportsystem mag dies zu bedauern sein – für ein gymnasiales Bildungssystem im Rahmen einer Zivilgesellschaft (wie es die EdS in NRW zum Glück noch darstellen) und dessen verfassungsrechtlichen Bildungs- und Erziehungsauftrag ist dies jedoch in keiner Weise tolerierbar. Erst recht nicht, wenn die

Jojo Nolte

Koordinator des Sportzweiges, Tannenbusch-Gymnasium, Bonn

bundesdeutsche Nachwuchsförderung – wie von Herrn Nolte beschrieben – sich explizit an Gesellschaftssystemen messen lassen soll, denen nachweislich alle Mittel zur maximalen Medaillenproduktion recht sind. Im Sinne einer verantwortungsbewussten Nachwuchsförderung muss das Schüren des Erwartungsdrucks im Kontext eines sich als geschlossen verstehenden Systems nicht nur aus pädagogischer Sicht als verantwortungslos und grob fahrlässig bezeichnet werden!

Womit wir tatsächlich bei dem eigentlichen Problem der Nachwuchsförderung angelangt wären: Der hohen Ausstiegsrate potentieller Spitzensportler aufgrund ungerechtfertigter oder überzogener Erwartungshaltungen. Diese sogenannten Drop-Outs gehen nahezu ausschließlich mit einem Zweifel der Sinnhaftigkeit des eigenen Leistungssportlichen Tuns einher. Diese intrinsischen Zweifel, die offensichtlich nicht mehr mit den extrinsischen Anreizen oder medialen Heilsversprechungen des Spitzensports in Übereinstimmung zu bringen sind, führen unweigerlich zu der Leitfrage des

vorgestellten Projektkurses: „Was ist der Mensch im Spitzensport (wert)?“.

Und wiederum richten wir Herrn Noltens polemische Unterstellungen gerne an ihn zurück: Wie weit muss man sich eigentlich von der Leistungssportlichen Praxis entfernt haben (oder in ihr versunken sein?), diese Frage nicht auch international engagierten Spitzensportlern zuzugestehen?

Aufgrund der Ernsthaftigkeit des Themas und der offensichtlichen Notwendigkeit einer gesamtgesellschaftlichen Diskussion „Quo vadis, Leistungssport?“ sei abschließend jedoch – frei jeglicher Polemik – festgehalten: Eine Verschärfung der Diskussion zwischen selbsternannten „Praktikern“ und fremdbezeichneten „Theoretikern“ ist das Letzte, was unseren Nachwuchsathleten in ihrer schwierigen Situation hilft. Vielmehr ist es an der Zeit, die Kräfte zu bündeln, um die Bindung junger Nachwuchsathleten an ihren Sport zu stärken. Die wichtige Frage nach dem „wozu?“ sollte sich dann argumentativ erörtern lassen, wozu wir mit unserem Artikel einen Beitrag leisten wollten.

Prof. Dr. Robert Prohl

Leitung der Abteilung
Sportpädagogik

Goethe-Universität
Institut für Sport-
wissenschaften
Ginnheimer Landstraße 39
60487 Frankfurt am Main
prohl@sport.
uni-frankfurt.de

Timo Stiller

Fachvorsitzender Sport am
Landrad-Lucas-Gymnasium
Leverkusen, Mitarbeiter
am Institut für Schulsport
und Schulentwicklung
der DSHS Köln

E-Mail: stiller@landrad-
lucas.de

Brauchen wir neue „Bildungsverständnisse“, um den Hunger nach deutschen Sporterfolgen zu stillen?

Hansjörg Kofink

Persönliche Betroffenheit veranlassten mich zu einem spontanen Brief an die SU-Redaktion mit Kopien an DOSB, DSLV und dvs, als ich im Selbstportrait der Lauseitzer Sportschule Cottbus im Blick auf ihre Geschichte als *Kinder- und Jugendsportschule (KJS)* unter den Absolventen die Leichtathletin *Birgit Uebel* (1) (korrekt: Uibel) entdeckte, die am 10. Januar 2010 in Cottbus als anerkanntes *DDR-Doping-Opfer* im Alter von 48 Jahren verstorben ist. Ihre sportliche Vita hatte sie bei den ZERV-Ermittlungen 1997 und im Prozess in Berlin 2000 dargelegt.

Der Schriftleiter des *sportunterricht* bat mich, diesen Brief in einen Leserbrief „umzugestalten“, was ich hiermit tue.

Es ist bekannt, dass der Ost-West-Konflikt tief in die Entwicklung des Sports in beiden deutschen Staaten nach dem Zweiten Weltkrieg eingegriffen hat. Im Blick auf die Olympischen Spiele in München 1972 bekam die autonome Sportbewegung der BRD, der 1950 gegründete Deutsche Sportbund (DSB), der sich selber als „unpolitisch“ sah, zunehmend *eine politische Geschichte* (2). In der Auseinandersetzung mit der DDR auf dem Feld des internationalen Sports musste er sich der Vorgabe stellen, die Erich Honecker als FDJ-Vorsitzender dem Deutschen Sportausschuss (DSA) bei seiner Gründung 1948 mit auf den Weg gegeben hatte:

„Sport ist nicht Selbstzweck, sondern Mittel zum Zweck“ (3).

Zentrale Maßnahmen der Talentsichtung und Talentförderung waren in der DDR die Spartakiade-Bewegung und die Einrichtung der KJS. Es wäre eine reizvolle Aufgabe für die Sportwissenschaft von heute herauszufinden, weshalb sie funktionierten und bis heute nostalgische Erinnerungen beflügeln.

Wie schwer sich der „freie Sport“ der BRD auf diesem Feld tat (*Balbier, S.113ff.*), ist in vielen Ausgaben der *Leibeserziehung* – Vorgängerzeitschrift des *sportunterricht* – aus den 1960er Jahren nachzulesen. Als einer der Fördergruppenleiter „Leichtathletik“ – *Am Anfang stand ein Erlaß* (4) – war ich 1968 an dem mit einer halben Million geförderten und grandios gescheiterten Versuch in Baden-Württemberg beteiligt, talentierte Schülerinnen und Schüler in die Vereine zu bringen (*Balbier, S.117*). Als jahrelanges Mitglied der DSB-Kommission „Talentsuche/Talentförderung“ blieben mir Aktenordner mit Berichten über Kindersportschulen aus ganz Osteuropa, wissenschaftlichen Untersuchungen, Rahmen-Richtlinien, aber auch mit klaren Aussagen von Kultusministern (5), Weltklasseathleten (6) und Wissenschaftlern (7).

Es war offensichtlich, dass die Vorstellungen des „freien Sports“ zur Nachwuchsförderung und die Begab-

Hansjörg Kofink

Lenastraße 8
72108 Rottenburg

tenförderung der Schulverwaltung der Länder nicht kompatibel waren.

Mit der Vereinigung des Sports nach dem Zusammenbruch der DDR wurde die Nachwuchsfrage im Spitzensport wieder virulent, weniger allerdings im Blick auf die zu fördernden Jugendlichen, sondern vor allem als Nachlassverwaltung: Es gab eine Vielzahl gut ausgebildeter hauptamtlicher DDR-Trainer und es gab, schon lange im Fokus des Spitzensports, die Kinder- und Jugend-Sportschulen, die auf irgendeine Weise – natürlich entideologisiert! – zum Wohle des Sports ins Schulsystem der größeren Bundesrepublik integriert werden sollten. Die damaligen Probleme wurden von Kösters (bes. 118ff.) (8) aus seiner eigenwilligen, aber nicht uninteressanten Sicht dargestellt.

Das Recht der Talente ... forderte DSB-Generalsekretär Gieseler 1993 (9). Meine Entgegnung als DSLV-Präsident formulierte den Standpunkt der Schulseite (10), die sich anschließende Sicht der Medien (11) wies in eine offene und konträre Zukunft.

Das Thema „*Eliteschulen des Sports. Leistungssport als Unterrichtsfach?*“ im März-Heft des *sportunterricht* soll die Zukunft der Spitzensportförderung – „Leistungssport“ ist in diesem Kontext ein Euphemismus! – in unserem Schulwesen klären und Hindernisse beseitigen. Wenn aber nach Art. 7 GG das Schulwesen unter der Aufsicht des Staates steht und der „freie Sport“ in der Bundesrepublik autonom bleiben will, dann müssen „*Trainingspläne zu Lehrplänen werden*“ (Kühne et. al. S.13)“. *Denn eine strukturelle Kopplung von Spitzensport und Schule kann nur dort gelingen, wo den Schulen ein schulrechtlicher Sonderstatus für die Spitzensportförderung gewährt wird – und dies ist eben nicht in allen Bundesländern der Fall*“ (12).

- Sind solche Unterschiede zwischen den Ländern nach den gültigen schulrechtlichen Rahmenrichtlinien in der Bundesrepublik überhaupt möglich?
- Behält der „Spitzensport“ in einer solchen Kopplung seine Autonomie, wie er sie als Fachverband im DOSB hat oder gibt er diesen (schulrechtlichen) Teil ab?
- Hat eine positive Dopingprobe bei Schülern solcher Schulen schulrechtliche oder „nur“ sportrechtliche Konsequenzen? Meines Wissens gab es einen Präzedenzfall bereits im November 2007.
- Werden (Spät)schäden eines solchen Dopings staatlich reguliert? Staatlich anerkannte Doping-Opfer gibt es ja bekanntlich nur aus der ehemaligen DDR, weil dort staatliches Agieren für diese Folgen verantwortlich zu machen ist.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass diese grundsätzlichen Fragen mit sportsoziologischem Instrumentarium zu beantworten oder über Belastungs-Untersuchungen von Lehrertrainern im Vergleich mit Lehrern sinnvoll zu lösen sind.

Deshalb hinterlässt das Selbstportrait einer Eliteschule des Sports in diesem Zusammenhang einen besonders zwiespältigen Eindruck. Einerseits blickt es auf die Erfolge als KJS mit Stolz zurück, andererseits aber verschweigt es, dass zu diesen Erfolgreichen ein kürzlich

mit 48 Jahren verstorbenes anerkanntes Doping-Opfer zählt.

Makaber wirkt auf mich die Korrektur des „Webauftritt der Sportschule“ zwischen dem 24. März und dem 4. April 2011 (13):

Der Eintrag mit dem falsch geschriebenen Namen *Birgit Uebel* wurde in dieser Zeit folgendermaßen korrigiert: *Birgit Uibel* (†).

Damit hat wohl alles seine Richtigkeit.

Nicht ganz: In diesen Tagen sind zwei Fachverbände des DOSB mit ihrer „Nachwuchsarbeit“ medienauffällig geworden. Der hoch kommerzialisierte Fußball hat nach seiner Stunde Null bei der EM 2000 sein Ausbildungsprogramm revolutioniert (14). Doch diese Revolution kommt an Grenzen, *wenn die dritte und vierte Internatsgeneration (...) von den Vereinen als das Humankapital von morgen begriffen* (15) wird.

„*Alba macht Schule*“ ist dagegen die Wiederbelebung des bekannten Schule und Verein-Modells, läuft seit fünf Jahren und gilt als beispielhaft (16). Offensichtlich geht das auch noch.

Vielleicht sollte der größte Sportverband der Welt, der nach eigenen Aussagen weit mehr als die Hälfte aller Heranwachsenden in Deutschland zeitweilig in seinen Vereinen hat, die eigenen Möglichkeiten mit zeitgemäßen Modellen ausloten, bevor man in Strukturen greift, die unseren Staat tragen und ihn zu dem gemacht haben, was er heute ist.

Anmerkungen

- (1) Kühne, O., Neubert, W., Schulze, M: Lausitzer Sportschule Cottbus – Selbstportrait einer Eliteschule des Sports; in *sportunterricht* 60 (2011/3/Lh), S.11.
- (2) Balbier, U. (2007): *Kalter Krieg auf der Aschenbahn: Der deutsch-deutsche Sport 1950-1972*.
- (3) Balbier, U. (2007): S. 11-14.
- (4) Kultusministerium Baden-Württemberg: *U I 5070/14* vom 14. Dezember 1967.
- (5) „Gegen die Kinderdressur im Hochleistungssport“, *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, 14.12.1978; DSB-Kommission Talentsuche/ Talentförderung.
- (6) Wlassow, Yuri, Zs. *Athletik 1961*, nach DSB- Kommission Talentsuche/ Talentförderung.
- (7) Graf von Krockow, Christian, *Ethik im Hochleistungssport, NDR-Mitschnitt vom 12.02.1979*; DSB-K TsTf.
- (8) Kösters, F. (2009): *Verschenkter Lorbeer*; Münster, Edition Octopus.
- (9) Gieseler, K.: Das Recht der Talente und die Pflicht zur optimalen Nachwuchsförderung in *Olympisches Feuer*, 1/ 1993, S. 21-23.
- (10) Kofink, H.: Schulsport – Nachwuchsförderung für die Leistungsspitze?; in *Olympisches Feuer*, 2/ 1993, S. 14-19.
- (11) Fischer, H.: Nach der Spartakiade jetzt „Jugend trainiert“; in *Olympisches Feuer*, 2/ 1993, S. 20.
- (12) Borggreffe, C. & Cachay, K.: Möglichkeiten und Grenzen der spitzensportlichen Funktionalisierung von Schulen in Verbundsystemen; in *sportunterricht* 60, (2011/3), S. 71.
- (13) Kühne, O. et al., siehe oben, S.11.
- (14) Super-Bilanz und ein großes Problem; *Badische Zeitung dpa* 30.03.11.
- (15) Kampf um Kinder; Fußball: Talentsuche von Boris Herrmann; *Süddeutsche Zeitung*, 29.03.2011.
- (16) Alba sorgt für Andrang unterm Korb; *Olympisches Feuer* 1/ 2011, S. 28-30.

Gegendarstellung

Albrecht Hummel

Seitens der Schriftleitung wurde ich gebeten, eine Stellungnahme zum Leserbrief von Hansjörg Kofink zu verfassen. Als Verantwortlicher für das Themenheft (3/2011) war ich um eine ausgewogene Darstellung von divergierenden Positionen zur umstrittenen Thematik „Eliteschulen des Sports“ bemüht. Eine ausgewogene Antwort auf den Leserbrief von Herrn Kofink fällt mir ungleich schwerer und dies aus mehreren Gründen: Erstens, der Text des Leserbriefes ist in sich inkonsistent und sprunghaft in seiner angedeuteten Argumentation. Die sprachlich verkürzte Darstellung verstärkt diesen Eindruck und die Verwendung polemisch aufgeladener Worte dient nicht der sachlichen Aufklärung, sondern bringt eher ein generelles, diffuses Unbehagen des Briefschreibers zum Ausdruck. Zweitens bin ich weder zuständig, geschweige denn verantwortlich für den Webauftritt der Eliteschulen des Sports und deren Alumni-Arbeit einschließlich deren Einordnung in schul- und sportpolitische Kontexte. Und nicht zuletzt erwachsen Schwierigkeiten aus dem Umstand, dass ich mich seit über 20 Jahren mit Hansjörg Kofink freundschaftlich verbunden fühle, was eine angemessene Antwort auch nicht gerade erleichtert.

Lieber Hansjörg,

selbstverständlich brauchen wir kein neues Bildungsverständnis, um den Hunger nach deutschen Sportertolgen zu stillen.

Dies schon vorab als allgemeine Antwort auf die rhetorische Fragestellung in der Überschrift des Leserbriefes, eine Überschrift, die im weiteren Text leider keine weitere inhaltliche Über(?)setzung erfährt.

Aber das neue (moderne, erweiterte, differenzierte, ...) Bildungsverständnis, wie es sich seit über 10 Jahren im Rahmen der verstärkt einsetzenden empirischen Bildungsforschung herausgebildet hat, begünstigt und versachlicht unter anderem auch die Diskussionen zur schulpädagogischen Integration der sportlichen Begabungsförderung (der Förderung sportlicher Talente) in der gesellschaftlichen Institution „Schule“. Und wir brauchen Bildungseinrichtungen, die von diesem modernen Bildungsverständnis durchdrungen sind und in unserem Fall eine bildungstheoretisch und schulpädagogisch verantwortbare Verknüpfung von schulischer Allgemeinbildung und sportlicher Spezialbildung zum Zwecke der Begabungsförderung erlauben.

Einen guten Ein- und Überblick zur Entwicklung des beanspruchten neuen Bildungsverständnisses erhält man beispielsweise durch die Texte des zwölften Kinder-

und Jugendberichtes (BMFSFJ, 2005) und durch den zweiten Kinder- und Jugendsportbericht (Schmidt, 2008). Konstitutiv und strategisch orientierend für die Integration der Förderung sportlicher Begabungen an der Institution Schule sind darüber hinaus die aktuellen KMK-Beschlüsse zur Förderung von Begabungen (KMK, 2009), die KMK-Erklärung zu den Eliteschulen des Sports (KMK, 2011) und darüber hinaus die jüngeren Veröffentlichungen des DOSB zu den Eliteschulen des Sports einschließlich der Vergabekriterien.

Es gibt keinen sachlichen, schulpolitischen, sportpolitischen, aber auch keinen pädagogischen oder ethischen Grund dafür, die systematische Förderung sportlicher Begabungen nicht an der Institution Schule stattfinden zu lassen; eine schulische Begabungsförderung, wie sie analog zur mathematisch-naturwissenschaftlichen, künstlerisch-musischen oder sprachlichen Begabungsförderung an Schulen, insbesondere auch an staatlichen Schulen zu realisieren wäre.

Durch die Förderung musischer Begabung im Unterrichtsfach Chorgesang an entsprechenden staatlichen Spezialschulen wird auch nicht die Autonomie der Gesangsvereine in Frage gestellt.

Die Legitimation der sportlichen Begabungsförderung in Programmen staatlicher Schulen ist insbesondere dann gegeben, wenn in demokratisch verfassten Gesellschaften nach einem entsprechenden politischen Diskurs unter Einbeziehung von Vertretern des „freien“ Sports eine konsensuale Lösung gefunden ist, um auf gesetzlichen Grundlagen und daraus abgeleiteten ministeriellen Einrichtungsschreiben Spezialschulen zur Förderung sportlicher Begabungen zu schaffen. Diese Entscheidung bietet grundsätzlich – das heißt optional – die Möglichkeit, das Primat des Pädagogischen, hier des Schulpädagogischen bei der sportlichen Begabungsförderung konsequent durchzusetzen. Wie das in praxi gelingt, ob diese institutionelle Lösung bildungs- und sportökonomisch vertretbar ist, ob diese Lösung auf alle Sportarten übertragen werden kann, ob dieser Lösungsansatz, der bislang auf die Sekundarstufe I beschränkt ist (hier Klassenstufe 7–10), auf weitere Schul- und Bildungsstufen ausgedehnt werden sollte, bedarf dringend einer wissenschaftlichen Begleitung. Dieser Bedarf ist ebenso angezeigt bezüglich der Beanspruchung und Belastung des pädagogischen Personals an diesen Schulen als auch bezüglich der Beanspruchung und Belastung der Schüler an diesen Einrichtungen.

Natürlich ist die Bewertung derartiger historisch neuartiger institutioneller Lösungen zur langfristigen Förde-

rung sportlicher Begabungen abhängig von normativen Prämissen, die dem jeweiligen Bewertungsmuster durch den Bewerter offengelegt oder nicht offengelegt zugrunde gelegt werden.

Wer den Autonomie-Anspruch im freien Sport, hier im Spitzensport, zum Autonomie-Mythos verklärt oder Autonomie sogar mit Alleinvertretungsansprüchen des freien Sports verwechselt, übersieht sowohl die gesellschaftlichen Realitäten der staatlich verankerten Förderung des Spitzensports als auch die Chancen und Vorzüge einer konstruktiven Kooperation zwischen freiem Sport und staatlichen Schulen auf dem Gebiet des Nachwuchsleistungssports.

Die Grundannahme, dass eine langfristig angelegte sportliche Begabungsförderung an staatlichen Schulen möglich ist, korrespondiert mit der bildungstheoretisch und schulpädagogisch bedeutsamen Frage: Was kann an Schulen ein Unterrichtsfach sein, mit welchem zeitlichen Umfängen kann dieses Unterrichtsfach auf einzelnen Klassenstufen implementiert werden?

Die Beantwortung dieser Frage ist schon auf dem Niveau der schulischen Allgemeinbildung heftig umstritten und sie wird noch schwieriger zu beantworten sein, wenn man sich auf die Ebene der (beruflichen und nicht beruflichen) schulischen Spezialbildung be gibt. Eine vollständige Geschichte des Entstehens und des Vergehens von Unterrichtsfächern an Schulen in Deutschland muss noch geschrieben werden!

Es gibt jedoch keinen prinzipiellen Ausschließungsgrund, warum nicht bestimmte gesellschaftlich kultivierte Sportarten, auch solche, die nicht zum üblichen Kanon des allgemeinbildenden Schulsports gehören, nach entsprechenden pädagogisch didaktischen Aufbereitungsmaßnahmen, also einer didaktischen Abbraviatur zu einem (spezialbildenden) Unterrichtsfach werden – beispielsweise zu einem Unterrichtsfach „Rudern“, welches auf der Grundlage ministeriell genehmigter schulinterner Lehrpläne durch qualifizierte Lehrer (Lehrertrainer) durchgeführt wird.

Man kann durchaus unterschiedlicher Auffassung sein hinsichtlich der Frage nach Sinn und Bedeutung derartiger Schulen, ebenso hinsichtlich der Frage nach der Effektivität und Effizienz solcher Institutionen und niemand nimmt bis jetzt in Anspruch, dass mit diesen schulischen Einrichtungen der „Königsweg“ für alle Facetten der sportlichen Begabungsförderung im Kindes- und Jugendalter gefunden worden sei. Dieser institutionelle Lösungsansatz und das damit verbundene Anliegen sind jedoch zu bedeutsam, als dass man es einer sachlich kritischen Reflexion entzieht, aber genau das geschieht und wird begünstigt, wenn plumpe vorurteilsbeladene ideologische Deutungsmuster über solche innovativen Entwicklungsprozesse gelegt werden. Solch ein Vorgehen verhindert geradezu die gebotene sachlich kritische Reflexion und ersetzt diese durch ideologiebasierte populistische Kurzschlüsse.

Wird beispielsweise eine Kontinuitätsthese – was du lieber Hansjörg bewusst oder unbewusst machst – hinterlegt und in den Spezialschulen Sport des Landes

Brandenburg lediglich eine Fortführung von den ehemaligen DDR-Kinder- und Jugendsportschulen gesehen, so belegt es eine Unkenntnis in zweifacher Hinsicht: Zum Einen die Unkenntnis von den realen Funktionsprinzipien der DDR-KJS und zum Anderen eine Unkenntnis zur Funktionslogik und Struktur der neuen Spezialschulen Sport in diesem Bundesland, einschließlich der neuen staatlichen Rahmenbedingungen.

Gerade in den DDR-KJS war das leistungssportliche Training ein sehr „autonomes“ Gebilde im Verhältnis zum allgemeinbildenden Schulbetrieb, der sich sehr flexibel um dieses „autonome“ Gebilde einrichten musste. Und mit Gewissheit war die Schulleitung einer DDR-KJS nicht Chef, nicht Herr des Geschehens, bezogen auf das leistungssportliche Training. De facto handelte es sich beim leistungssportlichen Training an den DDR-KJS um schulpädagogische Exklaven.

Die institutionelle Lösung in den Spezialschulen Sport des Landes Brandenburg lässt sich im Unterschied dazu von einer ganz anderen schul- und sportpädagogischen Idee leiten. Hier geht es um die weitestgehende Integration (möglichst Inklusion) der sportlichen Begabungsförderung in einen schulpädagogischen Gesamtprozess und dies im Kontext einer modernen aufgeklärten demokratisch verfassten Zivilgesellschaft.

Die strukturellen Unterschiede sind so gravierend, dass sich jede Kontinuitätsunterstellung verbietet.

Es handelt sich auch nicht um eine bloße Entideologisierung alter Strukturen, wie manche Sportfunktionäre es durchaus wohlmeinend formulieren. Die gravierenden Veränderungen von Struktur und Funktion dieser neuen Einrichtungen markieren den wesentlichen Unterschied und die vollzogene Entwicklung.

Nicht nur missverständlich, sondern geradezu diffamierend müssen jene Äußerungen wahrgenommen werden – ganz im Sinne einer Kontinuitätsunterstellung –, wo ausgehend von den inhumanen, staatlich gesteuerten DDR-Dopingpraktiken eine ungebrochene Verknüpfung zu den neuen staatlichen Spezialschulen Sport hergestellt wird. Es wird auf einen neuen Präzedenzfall aus dem Jahre 2007 (?!) verwiesen, es wird die Assoziation hergestellt, als ob durch die neuen staatlichen Schulen staatlich gesteuertes Doping begünstigt bzw. fortgesetzt würde und es wird abschließend ernsthaft die Frage gestellt: „Werden (Spät-)Schäden eines solchen Doping staatlich reguliert?“

Aus der Förderung der sportlichen Begabung an den staatlichen Schulen des Landes Brandenburg eine Nähe zu staatlich unterstützten Dopingpraktiken herzustellen bis hin zu versicherungsrechtlichen Konsequenzen, ist nicht nur realitätsfremd sondern es belegt Unkenntnis bezüglich der Unterschiedlichkeit von staatlichen Strukturen in der DDR und staatlichen Strukturen im Land Brandenburg. Diese Unterstellung belegt auch eine Ignoranz bezüglich der außerordentlich aufwendigen immanent angelegten als auch explizit realisierten Dopingpräventionsmaßnahmen, die gerade an diesen staatlichen Schulen betrieben werden.

Die Annahme, Dopingprävention im „freien“ Sport leichter zu realisieren und zu steuern, ist naiv.

Im Übrigen sind bei aller Spezialisierung diese Schulen Schulen wie auch jede andere, auch sie müssen sich mit individuellem Fehlverhalten sowohl auf der Seite der Lehrenden, also auch auf der Seite der Lernenden auseinandersetzen. Aber gerade diese Schulen ermöglichen einen hohen Aufklärungs- und Präventionsaufwand, gerade weil sie staatlich verfasste und staatlich kontrollierte Schulen sind.

Nicht als makaber – wie du schreibst –, sondern als eher tragisch und bedauerlich, jedoch als verzeihlich, sind die Fehler im Selbstportrait bzw. im Webaufttritt der Lausitzer Spezialschule Sport Cottbus zu bezeichnen. Das bezieht sich sowohl auf die Schreibweise des Namens als auch auf das rechtzeitige pietätvolle Verweisen auf das Ableben einer namhaften Absolventin der Vorgängereinrichtung dieser Schule. Jeder der Erfahrungen als Leiter einer Bildungseinrichtung sammeln durfte – egal ob Schule oder Universität – weiß um die Schwierigkeiten des ehrenden Umgangs mit erfolgreichen, namhaften Absolventen solcher Einrichtungen, insbesondere dann, wenn dieser ehrende Umgang mehrere historische Epochen mit zum Teil weltgeschichtlichen Zäsuren überschreitet. Wünschenswert ist ein aktiver und offensiver Umgang mit dieser problematischen Thematik. Wünschenswert wäre das Einladen und Auftreten staatlich anerkannter Dopingopfer, gerade im Rahmen der gut angelaufenen Präventionsprogramme, an den Eliteschulen des Sports. Wünschenswert wäre auch die Anhörung und die Auseinandersetzung mit Dopingtätern, egal ob staatlich anerkannt oder nicht, egal ob sie am FKS-Leipzig tätig waren oder an der Universität Freiburg.

Die Realisierung dieser und ähnlicher Wünsche speziell zur inhaltlichen Ausgestaltung der Dopingpräventionsprogramme ist aber an bestimmte Voraussetzungen gebunden. Denn abgesehen von wenigen spektakulären Fällen, die über unterschiedliche Medien Bekanntheit erlangten, ist es den Schulleitern dieser Spezialschulen in aller Regel nicht bekannt, welche Absolventen der Vorgängereinrichtung die staatliche Anerkennung als Dopingopfer gefunden haben oder nicht. Hier sind sensible Vermittlungsleistungen zwischen dem DOSB bzw. dem BMI, den jeweiligen Landesministerien und den Eliteschulen des Sports angezeigt.

Mit freundlichen Grüßen



Albrecht Hummel

Literatur:

BMFSFJ (2005). 12. *Kinder- und Jugendbericht*. Zugriff am 13. Mai 2011 unter <http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Abteilung5/Pdf-Anlagen/zwoelfter-kjb,property=pdf.pdf>.
 KMK (2009). *Grundsatzposition der Länder zur begabungsgerechten Förderung*. Zugriff am 10. Mai 2011 unter http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2009/2009_12_12-Begabungsgerechte-Foerderung.pdf
 KMK (2011). *Erklärung der Kultusministerkonferenz zur zukünftigen Stellung der Eliteschulen des Sports*. Zugriff am 10. Mai 2011 unter http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2011/2011_02_10-Stellung-der-Eliteschulen-des-Sports.pdf
 Schmidt, W. & Zimmer, R. (2008, 2009). *Zweiter Kinder- und Jugendsportbericht*. Schorndorf: Hofmann.

sportunterricht-Forum

Das sportunterricht-Forum richtet sich an alle interessierten und engagierten Leserinnen und Leser.

Diskutieren Sie aktuelle Themen sowie den Brennpunkt unter www.sportunterricht-forum.de

→ Alle wichtigen Informationen zur Anmeldung bzw. Registrierung finden Sie ebenfalls unter www.sportunterricht-forum.de

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge!

Ihr Team vom Hofmann-Verlag

Informationen

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

Auftakt zur Sportabzeichentour 2011

Am 6. Mai 2011 fiel im schleswig-holsteinischen Bargtheide der Startschuss für die Sportabzeichen-Tour 2011. Bis Mitte August macht die vom DOSB ins Leben gerufene Veranstaltungsreihe an zehn Orten quer durch Deutschland Station. Ziel ist es, Kinder, Jugendliche und Erwachsene für den deutschen Fitnessorden zu begeistern. Unterstützt wird die Sportabzeichen-Tour 2011 von BIONADE und den nationalen Förderern BARMER GEK, der Sparkassen-Finanzgruppe und kinder+Sport. Ausrichter für den ersten Tour-Stopp sind der Kreissportverband Stormarn und der Landessportverband Schleswig-Holstein. Weitere Stationen sind Schwalmstadt-Treysa (Hessen), Landau (Rheinland-Pfalz), Weißwasser (Sachsen), Halle/Saale (Sachsen-Anhalt) und Bad Blankenburg (Thüringen), das Finale findet am 18. August 2011 in Büsum (Schleswig-Holstein) statt. Mehr über das Sportabzeichen erfahren Sie unter www.sportabzeichen.de.

FAZSCHULE.NET Schul-WM 2011

Fussballfans aufgepasst, kreative Ideen zum Thema „Fußball“ gesucht. Ab sofort können sich Lehrkräfte aller Schulformen mit ihren Klassen für den bundesweiten Wettbewerb der Frankfurter Allgemeinen Zeitung (FAZ) zur Fußball-Weltmeisterschaft der Frauen „FAZSCHULE.NET Schul-WM 2011“ anmelden. Bis Ende Juli 2011 können innovative und originelle Foto- oder Videobeiträge zum Thema „Fußball“ eingereicht werden. Für die Gestaltung des Beitrags kann alles eingesetzt werden, was zum Thema passt: Ob Fußballschuhe, rote und gelbe Karten, jubelnde Fans oder eine Trillerpfeife – der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Der Gewinnerklasse winkt eine exklusive Klassenfahrt in die WM-Stadt Frankfurt. Auch für die Zweit- und Drittplatzierten sind lukrative Preise ausgelobt.

Weitere Informationen zur Anmeldung unter www.fazschule.net/schul-wm.

Die Wissenschaft des Kämpfens – das erste Hochschulsymposium „Kampfkunst & Kampfsport“

Ein breit gefächertes interdisziplinäres Angebot, Praxisworkshops und innovative Präsentationsformen wie ScienceSlam und KnowledgeCafé versprochen bereits im Vorfeld ein spannendes Symposium. Insgesamt fanden sich am 6. und 7. April 2011 über 50 Teilnehmer

aus ganz Deutschland und der Schweiz am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth ein, um sich über wissenschaftliche Themen im Bereich des Kämpfens auszutauschen und sich besser miteinander zu vernetzen. Etablierten und Nachwuchswissenschaftlern wurden unterschiedliche Plattformen geboten, um eigene Erkenntnisse zu präsentieren und zu diskutieren. Die Initiatoren PD Dr. Peter Kuhn (Bayreuth) und Prof. Dr. Harald Lange (Würzburg) blicken auf einen ertragreichen Verlauf zurück. Peter Kuhn wurde einstimmig zum Beauftragten für die Gründung einer Kommission „Kampfkunst & Kampfsport“ innerhalb der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaften (dvs) berufen. Zu Beginn des zweiten Tages wurde nach ausführlicher Diskussion einstimmig das Positionspapier verabschiedet, in dem der Gründungsbedarf einer dvs-Kommission „Kampfkunst & Kampfsport“ erläutert wird.

Die nächsten Tagungen werden in Bielefeld und Hamburg/Hannover stattfinden. Dass für weitere Veranstaltungen ein Bedarf besteht, zeigte sich in zahlreichen Diskussionen, die nicht nur im Zusammenhang mit dem Positionspapier geführt wurden, sondern auch bei den anschließenden Vorträgen des zweiten eher sozialwissenschaftlich ausgerichteten ScienceSlams.

ARTISTIK-Schulprojekt

Mit einem standardisierten, schichtenunspezifischen Bewegungsschulungsprogramm zur Förderung der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit bei Vorschulkindern und Schülern, das sich an einem modernen – salutogenetischen – Verständnis von Gesundheitsförderung orientiert, sollen u. a. physische (Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Entspannungsfähigkeit) und psychosoziale Gesundheitsressourcen (Stimmung, Wissen, Selbstwirksamkeit, Körperkonzept, soziale Unterstützung & Einbindung) gestärkt werden. Zielgruppen sind Kinder und Jugendliche im Primar- und Sekundarbereich (6-17 Jahre). Das Projekt umfasst weitere Module und wird durch externe Institute (Uni Leipzig) wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Im Schuljahr 2010/2011 wurde das Artistik-Schulprojekt an zehn Leipziger und Mitteldeutschen Schulen durchgeführt, insgesamt nahmen 2.551 Schüler wöchentlich in den Schulen und ca. 1.500 Schüler an den Artistik-Projektwochen und den Artistik-Camps teil.

Weitere Informationen zum Artistik-Schulprojekt finden Sie unter www.artistik-schulprojekt.de.

Nachrichten aus den Ministerien

Redaktionelle Betreuung: Helmut Zimmermann, Krüsemannstraße 8, 47803 Krefeld

Freie und Hansestadt Hamburg



Metropolregion Hamburg Cup Mädchen kicken für Bewegung, Fairplay und Partnerschaft

Im Jahr der Frauen-Weltmeisterschaft startet die Metropolregion Hamburg gemeinsam mit den drei Fußballverbänden aus Schleswig-Holstein, Hamburg und Niedersachsen einen neuen Wettbewerb für Mädchenfußballteams. Das Turnier wird für alle Kreise der Metropolregion Hamburg aus Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern organisiert. Schirmherr dieses Wettbewerbs ist der Innenminister des Landes Schleswig-Holstein. Teilnehmen können Mädchenteams der Jahrgänge 1996-1998 aus allen Schulen der Region, die ein DFB-Minispielplatz besitzen. Die Metropolregion Hamburg engagiert sich für dieses Turnier, um ein Zeichen zu setzen für eine aktive, vitale und lebenswerte Region. Im Kern steht: die Menschen in der Region zu bewegen, sie zueinander zu bringen und den fairen Umgang miteinander zu fördern. In diesem Sinne unterstützt der Metropolregion Hamburg Cup eine intensive Kooperation der drei Fußballlandesverbände und hofft auch regionsansässige Wirtschaftsunternehmen mit einzubinden.

Jahresempfang der Stadtteilschule Barmbek

An der Stadtteilschule Barmbek wird nicht nur über Integration geredet. Hier wird Integration gelebt. 1160 Schülerinnen und Schüler aus 57 Nationen lernen hier zusammen. Noch vor einem Jahr machten die drei Schulen Fraenkelstraße, Tieloh und das Emil-Krause-Gymnasium Furore, als sie gemeinsam die erste Stadtteilschule Hamburgs gründeten. Nun feiern sie Geburtstag. In einem bunten Bühnenprogramm berichten unter anderem drei Schüler beispielhaft von ihren Irrwegen rund um den Globus, ehe sie in Hamburg an der Stadtteilschule Barmbek ihre neue Heimat fanden.

Neue Behördenbezeichnung: Behörde für Inneres und Sport (BIS)

Ab Oktober 2010 ist die Hamburger Innenbehörde auch für den Sport in Hamburg zuständig. Das Sportamt, bis

lang bei der Kulturbehörde angegliedert, gehört dann – wie im Bund und in vielen Ländern – auch in Hamburg wieder zum Innenressort. Durch die Integration des Sportamtes wird die Behörde für Inneres in Behörde für Inneres und Sport (BIS) umbenannt. Das Sportamt schafft und sichert die Rahmenbedingungen für den Sport in Hamburg und ist der zentrale Ansprechpartner für alle Partner des Sports. Neben ihrer koordinierenden Funktion vertritt die Behörde sämtliche Belange und Interessen des Sports auf hoheitlicher Ebene. Grundlegende Aufgabe ist die Sportförderung in den Bereichen Breiten- und Leistungssport, Sportstätten sowie Sportveranstaltungen. Das Sportamt gehörte seit 1. Juni 2008 zur Behörde für Kultur, Sport und Medien (BKSM), davor zur damaligen Behörde für Bildung und Sport.

Sächsisches Staatsministerium für Kultus und Sport



33 Millionen Euro für den Sport in Sachsen

Der Staatssekretär hat gemeinsam mit dem Präsidenten und dem Schatzmeister des Landessportbundes Sachsen den Zuwendungsvertrag zur Sportförderung 2011 und 2012 in Höhe von 33,4 Millionen Euro unterzeichnet. „Mit der Förderung ist eine solide Basis für den Sport in Sachsen gelegt. Wir sichern damit ab, dass auch in Zukunft sächsische Sportler bei nationalen und internationalen Wettbewerben erfolgreich sein können. Die Sportförderung stärkt nicht nur zukünftige Talente und unser gemeinschaftliches Zusammenleben, sondern würdigt vor allem das Engagement vieler ehrenamtlicher Sportfreunde“, so der Staatssekretär. Im Mittelpunkt der Förderung stehe deshalb die Arbeit der Sportvereine und –verbände. Mit jährlich 5,8 Millionen Euro ist ein großer Teil der Mittel für Ausgaben im Breitensport vorgesehen. Gefördert wird die Tätigkeit der Sportvereine. Unter anderem erhalten mehr als 20.000 ehrenamtliche Übungsleiter aus über 3.000 Vereinen eine Aufwandsentschädigung aus Landesmitteln. Auch die Sportverbände (Kreis- und Stadtsportbünde, Landesfachverbände, Landessportbund) werden mit rund 3,9 Millionen Euro pro Jahr bezuschusst. Zu ihren Aufgaben zählen vor allem die Beratung und Unterstützung der Sportvereine, die Aus- und Fortbildung von Übungsleitern und Kampfrichtern, die Organisation des Wettkampf- bzw. Spielbetriebes und die Öffentlichkeitsarbeit für den Sport. Mit rund 160.000 Euro partizipiert auch der Behinderten-, Visuellen- und Gehörlosensport von der Förderung.

Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband

Landesverband Nordrhein-Westfalen

Thema: Thai-Massage

Die Wurzeln der Traditionellen Thai Massage liegen in der ayurvedischen Medizin, wie sie bereits vor mehr als 2500 Jahren in Indien entstanden ist.

Zunächst über Jahrhunderte nur mündlich überliefert wird heute durch Einrichtungen wie die Massageschule am Wat Pho in Bangkok oder die Thai Massage Schule in Chiang Mai diese alte Tradition erhalten. Mittlerweile ist man auch in Europa und Amerika überzeugt von dieser einzigartigen Form der Massage. Dabei handelt es sich, wie bei allen fernöstlichen Massage-Techniken, um eine Bearbeitung der Energielinien, "Sen" genannt. Durch harten, aber wohltuenden Druck werden diese Energielinien mit Daumen, Handballen, Ellenbogen, Knien und Füßen bearbeitet. Diese Druckpunktmassage wird kombiniert mit Dehn- und Streckübungen aus dem Yoga. Dabei werden Blockaden gelöst und Körper und Seele wieder in Einklang gebracht. Die Teilnehmer sollen einen grundsätzlichen Einblick in die Massageform erhalten, um bestimmte Körperpartien bei Problemen oder auch zur Entspannung massieren zu können.

Sowohl für gestresste Lehrer, als auch für den Unterricht zur Entspannung, kann Thaimassage eine wirksame Hilfe sein.

Termin: 02. Juli 2011. **Ort:** Sporthalle TV Mülfort-Bell 1907 e.V., Bruchstr. 64, 41238 Mönchengladbach. **Schulform/Zielgruppe:** Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. **Teilnahmevoraussetzung:** bequeme Sportkleidung, große Decke und ein Kissen. **Referentin:** Sabine Schur. **Beginn:** 14.00. **Ende:** 18.30. **Teilnehmerzahl:** 20. **Lehrgangsgebühr für Mitglieder:** 12,00 €. **Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:** 24,00 €. **LAA/Referentendare:** 16,00 €.

Anmeldungen 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.

Kanuwandern in den Sommerferien

Termine: 23.07.-27.07. und 26.08.-30.08.2011. **Ort:** Beverungen/Weser. **Thema:** Einführung in das Kanuwandern mit Kajak und Canadier im Schulsport (Erwerb der kanuspezifischen Rettungsfähigkeit). **Ziele/Inhalte:** Behutsame Einführung (auch für Einsteiger) in die Grundlagen des Kanufahrens (Technik und „Fahrtaktik“) mit dem Ziel des Kanuwanderns auf Flüssen und Seen. Lehrgangs- und Standort ist das bewirtschaftete Bootshaus des Wassersportvereins Beverungen an der Weser (15 km südlich von Höxter). Von dort aus paddeln wir die Weser und die idyllischen Kleinflüsse Diemel und Nethe.

Außer den praktischen Aktivitäten (tgl. 3-5 Std.), werden Sicherheitsmaßnahmen, das Verhalten auf dem Wasser, Fahrtaktiken, ökologische Fragen und die Organisation des Kanufahrens in der Schule in Referaten angesprochen. Als Beiprogramm sind Rad fahren oder Inline skaten (zurück, entlang der vorher gepaddelten Flüsse) möglich. (Das Programm ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet). **Referenten:** Christoph Körner (Detmold), Rolf Matthäus (Bielefeld), Reinhard Dobschall (Gütersloh), Patrick Körner (Detmold). **Zielgruppe:** Lehrer/innen aller Schulformen. **Teilnahmevoraussetzungen:** Schwimmfähigkeit. **Teilnehmerzahl:** 6. **Kosten:** 150,00 € für Mitglieder, darin enthalten sind: komplette Ausrüstung, Boots- und Personentransport, Referenten- und Helferhonorar (Nichtmitglieder zzgl. 20,00 €). Übernachtung (Zelt, Wohnmobil, Bootshaus, Pension) und Verpflegung müssen vor Ort selbst bezahlt werden.

Anmeldung, Auskunft und Informationen mit ausführlicherem Programm bei: Christoph Körner, Tulpenweg 3, 32758 Detmold, Tel. (05232) 89726, E-Mail: koernerchristoph@web.de.

Da der Lehrgang in den vergangenen Jahren schnell ausgebucht war, ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert; deswegen haben wir in diesem Jahr auch zwei Lehrgänge angeboten.

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 / Gastra-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:** 580,00 € 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.

Intercrosse

Termin: 17. September 2011 (Sa.). *Ort:* Sporthalle TV Mülfort-Bell 1907 e.V., Bruchstr. 64, 41238 Mönchengladbach. *Themenschwerpunkte:* Intercrosse wird immer populärer: Seit Februar 2008 ist eine Liga in Deutschland im Aufbau. Nun findet Intercrosse auch zunehmend Anklang in den Schulen.

Intercrosse, das auf das indianische Lacrosse zurückgeht, ist ein schnelles und laufintensives Mannschaftsspiel. Mittels eines Schlägers, an dessen Ende ein Korb befestigt ist, muss der Ball in das gegnerische Tor befördert werden. Für die Schule ist Intercrosse besonders geeignet: Es besitzt ein einfaches Regelwerk, so dass sofort eingestiegen werden kann. Die einfachen Techniken des Ballaufnehmens und Fangens ermöglichen schnelle Erfolgserlebnisse. Außerdem ist es ein sehr faires Spiel, da Schläger- und Körperkontakt verboten sind. Es kann sowohl in der Halle als auch draußen gespielt werden.

Unsere Mitglieder können 25 Schläger und Bälle kostenlos ausleihen. Die Schlägersets sind mittlerweile auch relativ preiswert zu bekommen. *Schulform/Zielgruppe:* Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* Sportkleidung für die Halle. *Referenten:* Michael Pauwels. *Beginn:* 14.00 Uhr. *Ende:* 18.00 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:* 05.09.2011.

Anmeldungen an: Geschäftsstelle DSLV-NRW: Walburga Malina, Johansenaue 3 in 47809 Krefeld, Tel.: (0 21 51) 54 40 05 Fax: (0 21 51) 51 22 22, E-Mail: dslv-nrw@gmx.de.

Golf - Schnupperkurs für Sportlehrerinnen und Sportlehrer

Die Golfschule Haus Leythe bietet in diesem Jahr erstmals die Möglichkeit für die Mitglieder des DSLV NRW, im Rahmen eines Golfschnupperkurses erste Erfahrungen mit dem Golfsport zu machen und

so einen Einstieg in die Welt des Golfsports zu bekommen.

Mitten im schönen Ruhrgebiet, in Gelsenkirchen liegt der Golfclub und die Golfschule Haus Leythe. Die Golfschule Haus Leythe ist ein optimales Trainingszentrum für jeden Golfspieler und Neuanfänger in der Umgebung.

Sie ist von der Abfahrt Gelsenkirchen-Buer von der A 2 in ca. 5 Minuten erreichbar.

Die Golfschule Haus Leythe bietet regelmäßige Kurse für Neuanfänger und Fortgeschrittene an. Individuelle Trainerstunden für Golferinnen und Golfer bieten vielfältige Gelegenheiten zur Verbesserung des Spiels.

Wir bieten Ihnen 2 Termine zur Auswahl an: *Termin 1:* Samstag, 17. September 2011, 15.00 Uhr – 17.00 Uhr. *Termin 2:* Sonntag, 25. September 2011, 11.00 Uhr – 13.00 Uhr. *Ort:* Golfschule Haus Leythe in Gelsenkirchen, Middelicher Str. 72, 45891 Gelsenkirchen. *Teilnehmer:* 6–10 Personen.

Leistungen:

2-stündiger Schnupperkurs, Bälle und Leihschläger inklusive. *Inhalt des Kurses:* Einweisung im langen Spiel (Abschläge), Einweisung im kurzen Spiel (Putting), Einführung in das kleine ABC des Golfsports, Informationen über die Platzreife. *Preis:* pro Person 19,00 €.

Anmeldungen bis zum 10.09.2011 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.

Ansprechpartner: Horst Büttner und Andreas Kampkötter. Bei Fragen erreichen Sie uns unter (0209) 945 88 12 oder (0160) 490 83 17.

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

Termin: 22.10. – 29.2.2011 (8 mögliche Skitage, 5 Tage Ausbildung). *Ort:* Medraz/Stubaital, Skigebiet Schlick 2000 / Stubai Gletscher/Österreich. *Thema:* „Schneesport soll die Schüler in die Erfahrungswelt des Wintersports einführen, sie dafür begeistern und das Bedürfnis wecken, auch in der Freizeit ein Leben lang Schneesport zu betreiben“.

Planung und Durchführung einer Schneewochensportwoche; Kompetenzerweiterung bzgl. der Gleitgeräte Carving- oder Telemarkski oder Snowboard.

Ziele:

- Nachweis einer Qualifikation zur Begleitung einer Wintersportfahrt kann bei regelmäßiger Teilnahme und entsprechenden Voraussetzungen (gem. KM- und Sicherheitserlass) erworben werden.
- Nachweis einer Qualifikation zur Leitung einer Wintersportfahrt kann bei regelmäßiger Teilnahme mit erweiterten Inhalten (Unterrichtsversuch, Theorieprüfung) und bei entsprechenden Voraussetzungen erworben werden (bei wiederholter Fortbildung, erste Fortbildung nicht älter als sechs Jahre, Nachweis erforderlich!).
- Auch als Auffrischkurs für bereits qualifizierte Kolleginnen und Kollegen mit Inhalten nach Absprache.

Zielgruppe: Lehrer/innen und Referendare/innen der Sekundarstufen I und II.

Diese Maßnahme liegt im Interesse der Lehrerfortbildung! *NEU:* Anerkennung dieser Qualifikation bei weitergehender Ausbildung im Westdeutschen Skiverband (WSV) und Deutschen Skilehrerverband (DSL). *Inhalte:* Auf der Piste ...

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

Snowboard: Von unseren Pisten nicht mehr wegzudenken! Zur Horizonterweiterung für alle Skifahrer sehr empfehlenswert um zu verstehen, warum „Boarden“ so cool ist (= Anfänger)! Für bereits Fortgeschrittene stehen sportliche Fahrformen sowie eine Einführung ins Freestyle (Slope-style & Funpark) auf dem Programm. (Material kann bei Bedarf im örtlichen Sportfachhandel zu Sonderkonditionen gemietet werden!)

Telemark: „Free the heel“! Der neue Spaß an der „alten“ Bewegung! Eine reizvolle Herausforderung für geübte SkifahrerInnen, die Mal etwas Neues ausprobieren wollen. Wird als 3-tägiger „Einführungskurs“ in Verbindung mit 2 Tagen SkiAlpin

angeboten. (Telemarkusrüstung kann im örtlichen Sportfachhandel zu Sonderkonditionen gemietet werden).

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

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

Methodik im Schneesport; Materialkunde; Wetter- und Lawinenkunde; „Schulrechtliche Grundlagen (SchMG, AschO)“ zur Planung, Organisation und Durchführung von „Schulveranstaltungen mit sportlichen Schwerpunkten“, unter besonderer Berücksichtigung von Sicherheits- und Aufsichtspflicht; Fragen zur „Umweltverträglichkeit und Skisport...“ sowie „Auswirkungen auf Natur und Landschaft“, mit dem Ziel der Förderung einer ökologischen Handlungskompetenz. In den bereitgestellten Lehrgangsunterlagen sind alle relevanten Themen ausführlich aufbereitet.

Teilnahmevoraussetzungen:

Ski Alpin: Paralleles, sicheres Befahren aller markierten Pisten (Keine Anfängerschulung!). *Snowboard:* Anfängerschulung und Fortgeschrittene (Qualifizierung bei entsprechender Leistung möglich!). *Telemark:* Anfängerschulung (Qualifizierung bei entsprechender Leistung möglich!). *Sonstiges:* Mindestteilnehmerzahl pro Ausbildungsgruppe 5, maximal 9 Personen je Gruppe. Familienmitglieder und Freunde sind als Gäste herzlich willkommen (kein Ski-/Snowboardkurs!). *Kosten:* Mitglieder 469,- € (Nichtmitglieder zzgl. 20,- €), Gäste/Familienmitglieder/Freunde abzgl. 159,-€ (Kinderermäßigung bis zu 60%!). *Leistungen:* 7 x Ü/HP/DZ im 3***-Hotel (Frühstücksbuffet, 5-Gänge-Wahlmenü, Sauna, Dampfbad), 5 Tage Ausbildung, umfangreiche Lehrgangsunterlagen, Organisation, Lehrgangsgebühr (Stubai Super Skipass 6 Tage ca. 160,- € nicht enthalten!). Eine begrenzte Zahl an Einzelzimmern ist vorhanden (zzgl. 11,50 €/Nacht). *Anreise:* privat, die Bildung von Fahrgemeinschaften wird unterstützt.

Information und Anmeldeformular anfordern bei:

Jörg Schwarz (Dipl. Sportlehrer, Staatl. gepr. Skilehrer), Zweibrüggen 68, 52531 Übach-Palenberg, Tel. + Fax: (02451) 9165722, E-Mail: blackie1@gmx.de

Deutscher Fitnesslehrerverband

Die dflv- Fortbildungen finden in der Deutschen Fitness Akademie in Baunatal statt.

Unterrichtszeiten sind von 10.00 – 18:30 Uhr. Die Seminargebühr beträgt für DSLV- Mitglieder 79,00 €.

Lehrgangszeit: 10:00 – 18:30 Uhr. Anmeldungen unter Tel. (05601) 8055 oder info@dflv.de oder www.dflv.de.

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

Shiatsu: „Sanfte Fingerdruckmassage“

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Massage hervorgegangen ist. Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“. Die Behandlungstechnik des Shiatsu umfasst jedoch viel mehr als „Drücken mit dem Finger“. Eingesetzt werden Hände, Daumen, Ellbogen, Knie. Dabei wird in der Behandlung nicht gedrückt im Sinne von Kraft ausüben, sondern mit dem ganzen Körper gearbeitet.

Darüber hinaus geht es im Shiatsu nicht um eine rein mechanische Behandlung durch Ausüben von Druck, sondern auch um die Herstellung einer energetischen Beziehung zwischen Gebendem und Nehmendem. Von beiden ist daher Achtsamkeit, Sensibilität und Offenheit erforderlich, um eine optimale Shiatsu-Behandlung zu ermöglichen.

Inhalte:

- Grundlagen des Shiatsu (Griffe, Druck, Achtsamkeit, Historie),
- Behandlungsprogramm „Rücken“ mit Praxisumsetzung,
- Grundlagen der universellen Energielehre,
- Energie-Fluß-Übung mit Praxisumsetzung,
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitssensibilisierung.

Termin: 06.08.2011

Faszination Laufen

Laufen boomt und ein Ende ist nicht in Sicht. Der Dozent, selbst Marathonläufer, stellt ein Konzept vor, wie man den interessierten Nicht-Läufer zum Laufen trainiert, wie man den Hobbyläufer zum Halbmarathon oder Marathon trainiert, wie man über eine Laufgruppe im Studio Kunden gewinnt und binden kann und wie man das Laufprogramm sinnvoll in das Studiotraining integriert.

Inhalte:

- Trainings- und Gesundheitsaspekte beim Laufsport,
- Laufen lernen – vom Gehen zum Laufen – zum Volkslauf,
- Zielgerichtete Trainingsplanung (Laufen mit Spaß),
- Methoden und Prinzipien des Trainings in der Praxis,
- Betreuung von Laufgruppen und ihre Verbindung zu Fitnessstudios,
- Aspekte im Fitnessstudio,
- Gezieltes Kraft-, Bewegungs- und Koordinationstraining für Läufer im Studio,
- Grundlagen der Ernährung im Ausdauersport.

Termin: 13.08.2011

Zusammenfassungen / Summaries / Sommaires

Norbert Fessler

Entspannungstraining in der Schule?

Zur Kunst der rechten Lebensführung gehört elementar die rechte Abfolge von Spannung und Entspannung. Eine Analyse der Lehrpläne in den Bundesländern zeigt auf, dass im Zuge von Rhythmisierungsanforderungen des Schulalltags das Thema „Entspannung“ curricular Einzug gehalten hat: Neben Themen wie Körperbewusstsein oder Methoden der Psychoregulation wird explizit auf die Anwendung von Techniken wie Autogenes Training, Eutonie, Progressive Relaxation oder Yoga verwiesen. Die Umsetzung der Lehrplanvorgaben soll überwiegend im Schulfach Sport erfolgen. Dies überrascht keineswegs. Auf Basis eines bewegungsthematisch ausgerichteten Klassifikationsmodells wird deutlich, dass sich im Sportunterricht vielfältige Implementierungsansätze für Entspannungsmethoden anbieten.

Rolf Schwarz und Henning Budde

Aufmerksamkeit steuern und bewusst ein entspannter Körper sein

Wann wissen wir, dass wir wirklich entspannt sind? Und was braucht es, damit Schülerinnen und Schüler in einen beobachtbaren Entspannungszustand kommen? Eine wichtige Antwort auf diese Fragen gibt uns das Wissen über die Steuerung von Aufmerksamkeit und die Kontrolle geistiger Prozesse. Hierzu werden neurobiologische Überlegungen angestellt, wie im Sportunterricht Emotionen reguliert und ablenkende Reize ignoriert werden können. Das dazu notwendige Training „exekutiver Funktionen“ im Sportunterricht stellt die didaktische Basis für die Kompetenz dar, bewusst ein entspannter Körper zu sein.

Elke Opper und Franz Petermann

Entspannung in der Schule mit Qigong

Ein ganzheitliches Lernen in der Schule mit Kopf, Herz und Hand und die Berücksichtigung von Körper und Geist sind Formulierungen, die immer wieder in den Lehrplänen auftauchen. Aber wie können diese Ziele im Klassenraum wie auch in der Sporthalle dauerhaft umgesetzt werden? Eine geeignete Methode hierfür ist Qigong. Mit Qigong-Übungen können Schüler eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe spüren, ihre Körperwahrnehmung und Konzentration verbessern und einen Ausgleich zum stressigen Schulalltag finden.

Norbert Fessler:

Practicing How to Relax in School?

An appropriate sequence of tension and relaxation is a fundamental element of the art of a healthy lifestyle. An analysis of the state curricula shows that the topic of "relaxation" has become a part of the curricula in an attempt to rhythmically stagger the school day. In addition to topics like body awareness or methods of psycho-regulation, the curricula explicitly refer to the use of techniques like autogenic training, eutonie, progressive relaxation or yoga. Implementing these curricular guidelines is mainly a subject for physical education. This is not surprising at all. Based on a classification oriented towards themes of movement it becomes obvious that physical education offers a multitude of concepts for implementing methods of relaxation.

Rolf Schwarz, Henning Budde:

Focusing Attention and Being Aware of a Relaxed Body

When do we know that we are really relaxed? And what is needed that students reach an observable state of relaxation? Knowledge about the control of attention and other cognitive processes offers a significant answer to these questions. Therefore the authors consider neurobiological aspects to decide how emotions can be regulated and distracting stimuli ignored in physical education. The corresponding necessary training of "executing functions" in physical education comprises the instructional basis which leads to the ability of being aware of a relaxed body.

Elke Opper, Franz Petermann:

Relaxation in School with Qigong

Holistic learning in school with the head, heart and hand along with the consideration of the body and mind are common statements of curricula. However how can these goals be achieved and conserved in the classroom as well as in the gym? Qigong is an adequate method to answer this question. Through Qigong exercises students can feel the balance between activity and rest, improve their body awareness and concentration, and thereby compensate for a stressful school day.

*

*

Norbert Fessler

L'entraînement de la relaxation à l'école ?

Pour bien vivre, il faut savoir alterner des phases de travail avec des phases de relaxation. Une analyse des curriculums des Länder montre que le thème de la «relaxation» a fait son entrée dans les écoles dans le cadre des exigences demandées par le rythme de la journée scolaire : en plus des thèmes comme conscience corporelle ou méthodes de la régulation psychique on invite explicitement à appliquer des techniques comme l'entraînement autogène, la relaxation progressive ou le yoga. C'est dans les cours d'EPS que l'on devrait réaliser ces pratiques. Cela n'étonne guère. Sur la base d'un modèle de classification motrice, l'enseignement d'EPS a beaucoup d'approches pour offrir des méthodes de relaxation.

et le contrôle des processus mentaux nous en donne une réponse importante. Des réflexions neurobiologiques nous fournissent des informations sur la possibilité de régulariser les émotions et ignorer les stimuli qui empêchent de se concentrer lors du cours d'EPS. L'entraînement des «fonctions exécutives» dans les cours d'EPS est la base pour la compétence «sentir son corps relaxé».

Rolf Schwarz & Henning Bude

Contrôler l'attention et se sentir relaxé

Quand est-ce que nous savons si nous sommes vraiment relaxés ? Et que faut-il faire pour que les élèves soient visiblement relaxés ? Le savoir sur le contrôle de l'attention

Elke Opper & Franz Petermann

Relaxer en milieu scolaire à l'aide du Qi Gong

Dans les curriculum d'EPS, on rencontre souvent des notions telles que « apprendre globalement avec « l'esprit, le cœur et la main » ou « il faut coordonner la tête et le corps ».

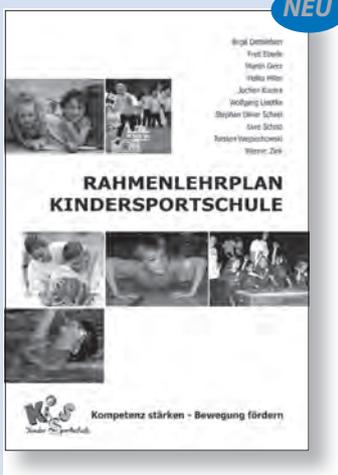
Mais comment peut-on réaliser ces buts dans la salle de classe ou le gymnase ? Une méthode pour y arriver est le Qi Gong. Grâce aux exercices de Qi Gong les élèves ressentent une balance entre l'activité et le repos. Ils peuvent améliorer leur perception corporelle et trouver un équilibre pour mieux résister aux efforts scolaires.



NEU

Schwäbischer Turnerbund

Rahmenlehrplan Kindersportschule



Das Konzept der Kindersportschulen (KiSS) ist seit der ersten Ausgabe 1989 in Baden-Württemberg ein sehr erfolgreiches und mittlerweile auch über die Grenzen Baden-Württembergs hinaus weit verbreitetes Konzept. KiSS steht für ein qualitativ hochwertiges Bewegungsangebot, das mit seinen Inhalten zielgerichtet und altersgerecht auf die Bedürfnisse und Entwicklungsstufen von Kindern eingeht und ihnen die notwendigen Lernhilfen für ihre Bewegungsentwicklung bietet. Aufgrund der stetig wachsenden Zahl an Kindersportschulen und der weiten Verbreitung ist ein gutes KiSS-Qualitätskonzept von höchster Bedeutung. Neben den einheitlichen Qualitätskriterien, die jede Kindersportschule zu erfüllen hat, stellt der neue Rahmenlehrplan KiSS einen weiteren wichtigen Qualitätsbaustein dar. Er gewährt eine einheitliche Ausbildungsqualität aller KiSS. Das heißt, überall wo KiSS drauf steht, ist auch KiSS drin.

DIN A4, 64 Seiten, ISBN 978-3-7780-8690-2, **Bestell-Nr. 8690 € 14.90**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/8690

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