

## Brennpunkt

### Thematische Vielfalt statt inhaltliche Beliebigkeit

Von Jahr zu Jahr scheint die Vielfalt und Fülle an Themen bzw. Inhalten für den Schulsport schier unüberschaubar zu werden. Allein in unserer Fachzeitschrift lassen sich die verschiedensten inhaltlichen Bezüge nachlesen, vom Weitspringen und Krafttraining, über Indoor-Bewegungswelten und gewaltpräventive Bewegungsspiele bis zu Freerunning und Jumpstyle. Schauen wir in die Fortbildungsangebote der Landesverbände, gelangen insbesondere neue Sport- und Bewegungsformen in den Blick, wie Pilates, Waveboard, Crossboccia, Spinning, Le Parkour, Slackline, Capoeira, Tai-Chi und vieles mehr. Einige neue Trends kenne ich noch nicht, andere Formen begegnen mir im Fitnessstudio oder als Wellnessangebot und nun auch als Inhalt für den Schulsport.

Verwirrt Sie diese Vielfalt auch manchmal? Meist schwindet meine erste Verwirrung relativ schnell und die angebotenen Inhalte werden beim Lesen oder in einer Fortbildung auf ihre Nutzbarkeit und Nachhaltigkeit für die Kompetenzentwicklung meiner Schülerinnen und Schüler geprüft. Entweder offenbart sich ein interessantes Thema, das sich pädagogisch und didaktisch lohnend ins schulinterne Stufenkonzept einbinden lässt. Oder es stellt sich heraus, dass der avisierte Inhalt als Lerngegenstand aus verschiedenen Gründen, von intentionalen über personellen bis zu sächlichen, nicht aufgegriffen und weiterverfolgt wird.

Die neuen Sportlehrpläne sind bundesweit kompetenzorientiert und standardbezogen formuliert. Sie definieren abrechenbare Ziele als verbindliche Kompetenzerwartungen für festgelegte Zeiträume. Die Abbildung von zentralen Inhalten erfolgt sehr unterschiedlich, eindeutig erkennbar ist jedoch ein erheblich größerer Freiraum für die inhaltliche Gestaltung des Sportunterrichts. Diese Offenheit stärkt zunächst die Eigenverantwortung jeder einzelnen Schule. Regionale Besonderheiten, schulische Profilierungen, materielle Bedingungen wie personelle Ressourcen u. a. m. können somit in die Planung und Durchführung von Sportunterricht einfließen. Jede Fachkonferenz Sport steht vor der Aufgabe, eine schulinterne Lehr- und Lernplanung zu erstellen, die die verbindlichen Kompetenzen des Lehrplanes beachtet sowie den inhaltlichen Freiraum angemessen nutzt. Auf Grund der Angebotsfülle an möglichen Bewegungs- und Sportformen

scheint die Gefahr der Beliebigkeit von Inhalten zu wachsen. Aber welcher fachdidaktischen und sportpädagogischen Orientierung sollen wir Sportlehrkräfte bei der Inhaltsauswahl folgen?

Seit langem existieren die fundamentalen tradierten Inhalte, die sogen. Kernsportarten: Das Laufen, Springen und Werfen mit deren vielfältigen Ausprägungen in der Leichtathletik, das normgebundene und normfreie Turnen an Geräten, die lebensrettende Sportart Schwimmen, die Sportspiele mit dem spannenden Kampf um Sieg oder Niederlage. Oder sind es die verschiedensten Lern- und Bewegungsfelder, in denen fachbezogene und überfachliche Kompetenzen besonders ausgeprägt werden, vom Tanzen und Gestalten über Ringen und Raufen bis zum Fahren auf Rollen und Rädern? Und welche neuen Trendsportarten und Bewegungsformen sollten in den Sportunterricht Einzug halten?

Insbesondere in diesem Zusammenhang besteht m. E. eine große Irritation. Einige Sportlehrkräfte greifen mit wahrer Begeisterung jeden neuen Input auf, um ihren Schülerinnen und Schülern das Neueste der außerschulischen Sport- und Bewegungskultur zu präsentieren. Ich vermute, hier wird die Konfrontation mit beliebigen Inhalten verwechselt mit der Aufnahme vielfältiger Themen. Kumulatives Lernen als Grundlage des Kompetenzerwerbs verlangt systematische Lernprozesse mit ausgewählten Inhaltsangeboten, die thematisch aufbereitet sind, aufeinander aufbauen, angewandt werden und sich vernetzen. Inhalte dürfen nicht beliebig werden im Sportunterricht, sondern sie sollten einer pädagogischen Legitimation und Stufung folgen. Diesen Anspruch müssen die Fachkonferenzen und jede Sportlehrkraft erfüllen bei der Nutzung der inhaltlichen Freiräume. Dann kann ein nachhaltiger kompetenzorientierter Sportunterricht gelingen – mit thematischer Vielfalt statt inhaltlicher Beliebigkeit.



Dr. Elke Creutzburg

Dr. Elke Creutzburg  
Mitglied der Redaktion

# Steuerung und Kontrolle von Schwimmbewegungen

## Überlegungen zur Formulierung von Bewegungsaufgaben und Feedback in einem technikorientierten Unterricht

Marcel Fahrner



Bei der Beobachtung guter Schwimmer staunt man immer wieder über deren harmonische Bewegungen und ihr scheinbar schwereloses, schnelles Vorankommen im Wasser. Im Vergleich mit den jeweils eigenen Erfahrungen wird Beobachtern dabei schnell deutlich, dass diese Leistungen explizite motorische Lernprozesse voraussetzen. Während die biomechanischen Zusammenhänge der olympischen Schwimmtechniken heute detailliert erforscht und optimale Bewegungsausführungen aus dieser Sicht weitgehend bestimmbar sind (vgl. u. a. Ungerechts, Volck & Freitag, 2002; Bissig et al., 2004), zeigt die Trainings- und Unterrichtspraxis regelmäßig, wie wenig selbstverständlich zielgerichtete motorische Kontrolle im Wasser und Lernen von Schwimmbewegungen sind.

### Problemstellung

Auch wenn es sich bei Schwimmtechniken um geschlossene zyklische Bewegungsfolgen handelt, die unter immer gleich bleibenden Umgebungsbedingungen ausgeführt werden, dauert es häufig sehr lange, bis sie konstanter werden, weniger Kraft kosten und nicht mehr vom „glücklichen Zufall“ abhängen. Ferner müssen Lehrkräfte immer wieder erkennen, wie selten ihre Technikanweisungen und Verbesserungshinweise, z. B. „Nimm den Ellbogen hoch!“ oder „Lass Deine Füße unter Wasser!“, im Lernprozess umgesetzt werden können. Noch ernüchternder ist mitunter die Effektivität ihrer am Beckenrand demonstrierten Zielbewegungen, etwa der Armführung beim Kraulschwimmen.

Angesichts dieser Problemskizze nimmt der vorliegende Beitrag die besonderen sensorischen Bedingungen des Schwimmens in den Blick und prüft diese als mögliche Ursachen für Schwierigkeiten beim Schwimmen lernen. Daran anknüpfend werden Fragen der Aufmerksamkeitslenkung und Möglichkeiten der Formulierung von Bewegungsanweisungen und Feedback im schwimmspezifischen Techniktraining reflektiert.

### Hydrodynamische Umgebungsbedingungen – schwimmspezifische Sensorik und Information

Fragt man nach möglichen Ursachen für die häufigen Schwierigkeiten beim Schwimmen lernen, bietet es sich

an, Schwimmbewegungen als beobachtbare Effekte nicht sichtbarer Kontroll- und Steuerungsprozesse des Zentralnervensystems in den Blick zu nehmen. Die zentralnervöse Verarbeitung spezifischer Reize ist Grundlage dafür, dass Schwimmer Muskelkommandos konstant ausführen, passgenaue Kräfte zur richtigen Zeit in gewünschte Richtungen einsetzen oder Co-Kontraktionen von Agonisten und Antagonisten vermeiden können (vgl. Wulf, 2009, S. 1). Dem menschlichen Gehirn steht Information allerdings generell nur indirekt zur Verfügung, da es neurobiologisch gesehen keinen direkten Zugang zur Welt hat, also kognitiv abgeschlossen ist.

Damit überhaupt Schwimmbewegungen möglich sind, ist die Aufnahme physikalischer Reize, z. B. über Augen, Ohren, Nase oder Haut notwendig. „Jedes sensorische Neuron verwandelt solche Reize in immer gleichartige elektrochemische Signale, und nur diese sind dem Gehirn zugänglich. Das heißt, dass alle Bedeutungen als Kognition in unserem Gehirn im Kopf erzeugt werden“ (Voß, 2005, S. 44). Diese Reize können dann als spezifische Information weitergeleitet und im Gehirn interpretiert werden. Anschließend können vom Gehirn wiederum neue spezifische Informationen zu den Gliedmaßen geleitet werden, wo sie zu motorischen Aktionen und damit zu sportlichen Bewegungen führen (vgl. Hollmann, Strüder & Tagarakis, 2005, S. 4). Zentraler Anknüpfungspunkt der folgenden Analyse sind deshalb die spezifischen Umgebungsbedingungen im Wasser und damit verbundene schwimmspezifische sensorische Informationen (1).

**Dr. Marcel Fahrner**  
ist Akademischer Rat am  
Institut für Sportwissen-  
schaft der Universität  
Tübingen.  
Hier unterrichtet er unter  
anderem im Grundlagen-  
und Profildereich der  
Sportart Schwimmen.

E-Mail: marcel.fahrner@  
uni-tuebingen.de

### **Instabile waagerechte Körperlage in Schwerelosigkeit, irritierender Kältereiz und erschwerte Atmungsbedingungen**

Aus dem Umgebungsmedium Wasser und dessen physikalischen Effekten auf eingetauchte Körper ergibt sich für Schwimmer eine komplexe sensorische Herausforderung: Dass Menschen überhaupt im Wasser schwimmen können, liegt an den ähnlichen Dichtegrößen des Wassers und des menschlichen Organismus. Dabei kompensiert die Auftriebskraft des Wassers in waagerechter Körperlage nahezu vollständig die Wirkung der Schwerkraft, was ein an Land völlig unbekanntes Gefühl von Leichtigkeit und Schwerelosigkeit vermittelt. Allerdings setzt die Schwerkraft am Körperschwerpunkt an, während die Auftriebskraft am Volumenmittelpunkt ansetzt – Schwimmer müssen im Wasser also immer ein Drehmoment ausgleichen, z. B. tendieren die Beine dauerhaft dazu, abzusinken (vgl. Abb. 1). Außerdem variiert die Körperlage im Wasser, weil sich die Dichte des Menschen durch Ein- und Ausatmen ständig verändert (vgl. Fahrner & Moritz, 2009, S. 134-135). Dies fordert die vestibuläre Sensorik in besonderem Maße heraus: Etwa ist durchgehend zu prüfen, ob die Körperlage tatsächlich angemessen „strömungsgünstig“ ist. Diese Kontrolle der instabilen, ungewohnt schwerelosen waagerechten Körperlage kann zusätzlich durch eindringendes Wasser in den Gehörgang – und damit die Gleichgewichtsorgane im Innenohr – erschwert sein. Dann ist unter Wasser kaum mehr oben und unten oder rechts und links unterscheidbar, was mitunter zu echten Orientierungsproblemen führt.

Überlagert werden diese vestibulären Informationen vom Kältereiz des Wassers, der am ganzen Körper über die Haut vermittelt wird: der Körper gibt im Wasser etwa drei- bis viermal so viel Wärme ab als an Luft. Diese vom Land völlig unbekannt Körperwahrnehmung kann die Aufmerksamkeit ebenfalls irritieren und z. B. auch die Selbstverständlichkeit einer sicheren Atmung – über Wasser kontrolliert ein- und unter Wasser kontrolliert ausatmen – zu einer schweren Aufgabe machen. Zumal unter Wasser permanent das Eindringen von Wasser in die Atemwege durch ausreichenden Luftdruck, gerade im Nasenbereich, zu verhindern ist.

### **Weitgehend fehlende visuelle und akustische Kontrollmöglichkeiten von Schwimmbewegungen**

Die vom Wasser ausgelösten Irritationen des vestibulären Systems erschweren also eine Kontrolle der Körperposition im Medium, was gerade ungeübte Schwimmer verunsichert. Hinzu kommt, dass die Umgebungsbedingungen des Wassers auch die visuelle Kontrolle der Körperlage im Raum sowie der eigenen Schwimmbewegungen einschränken. Denn die waagerechte Wasserlage lässt Schwimmern nur ein kleines Sichtfeld zur Beobachtung ihrer Armbewegungen – was außerdem unter Wasser in Folge der Lichtbrechung höchstens schemenhaft möglich ist. Für die Einschätzung, inwiefern Positionen und relative Bewegungen einzelner Gliedmaßen im Raum der jeweiligen Bewegungsaufgabe angemessen sind – etwa ob bei der Delphinkörperwelle die Bewegung „aus der Hüfte“ kommt –

*Abb. 1:  
Instabile waagerechte  
Körperlage im Wasser:  
Drehmoment resultiert aus  
Gewichtskraft (am Körper-  
schwerpunkt) vs. Auftriebs-  
kraft des Wassers (am  
Volumenmittelpunkt)*





Abb. 2:  
Fehlende visuelle Kontrolle  
am Beispiel Brustarm-  
und -beinbewegung:  
Kleines Sichtfeld unter  
Wasser ausschließlich  
nach vorne und Kopf über  
Wasser zum Einatmen

scheiden visuelle Feedbacks somit fast gänzlich aus (vgl. Abb. 2). Damit fehlt also zur Bewegungssteuerung und -kontrolle beim Schwimmen ein wichtiger Informationskanal praktisch ganz. Lediglich beim Rückenschwimmen ist eine nennenswerte visuelle Kontrolle der Wasserlage sowie der Arm- und Beinbewegungen möglich.

Hinzu kommt, dass dieses Informationsdefizit kaum über akustische Informationen ausgeglichen werden kann. Zwar ist die Qualität von Schwimmbewegungen durchaus mittels auditiver Reize einschätzbar, etwa über ein „Klatschen“ der Handflächen beim Eintauchen ins Wasser während der Rückenarmbewegung. Rückschlüsse auf die Qualität der Bewegungsausführung

Abb. 3:  
Druck- und Fließkräfte  
des Wassers beim  
Rückenschwimmen:  
Turbulenzen an den  
Schultern, am rechten Arm  
und an der rechten Hand



sind aus diesen Informationen jedoch höchstens erfahrenen Schwimmern möglich. Anfängern helfen sie wenig, zumal wenn die Wahrnehmung beispielsweise aufgrund von Wasser im Gehörgang zusätzlich beeinträchtigt ist.

### Sich permanent verändernde Druck- und Fließkräfte des Wassers und isokinetische Kraftverläufe bei Schwimmbewegungen

Weitere sensorische Besonderheiten ergeben sich dadurch, dass Schwimmbewegungen nicht gegen die Gewichtskraft, sondern gegen den Wasserwiderstand arbeiten. Dies verändert grundlegend Orientierungs- und Bezugspunkte der motorischen Steuerung, weshalb propriozeptive und taktile Informationen für die Bewegungskontrolle enorm bedeutsam werden: Beispielsweise informieren Muskel- und Sehnenspindeln über eingesetzte Muskulatur und Kraftmuster sowie über Positionen und relative Bewegungen einzelner Gliedmaßen im Raum – etwa ob die Hand bei der Kraularmbewegung unter Wasser um den „hohen Ellbogen“ oder „gerade“ geführt wird. Dabei ist der mittels Schwimmbewegungen zu überwindende Wasserwiderstand unabhängig von der jeweiligen Winkelstellung der Gelenke immer gleich groß. Dies führt zu gleichförmigen, isokinetischen Kraftverläufen, die im Gegensatz zu ballistischen Bewegungen an Land ohne Belastungsspitzen, Vorinnervation oder Vordehnung erfolgen. Hinzu kommt, dass beim Schwimmen aufgrund der hohen Wasserdichte Bewegungsgeschwindigkeiten vergleichsweise gering sind.

Zur Kontrolle und Steuerung von Schwimmbewegungen sind darüber hinaus zahlreiche taktile Informationen der Haut verfügbar, denn Schwimmbewegungen sind untrennbar mit Druck- und Fließkräften des Wassers verbunden: Vortrieb entsteht vor allem über Beschleunigungen von Wassermassen mittels Formwiderstand möglichst großer Antriebsflächen entgegen der Schwimmrichtung, z. B. der Handflächen bei der Kraularmbewegung. Da beschleunigte Wassermassen jedoch kein konstantes Volumen haben und Schwimmern somit kein festes Widerlager bieten, kommt es an den sich bewegenden Antriebsflächen zu Strömungsunterschieden und Turbulenzen. Wird etwa die Hand bei der Kraularmbewegung unter Wasser am Körper vorbei bewegt, ändern sich an der Handfläche permanent Sog- und Druckverhältnisse. Dies führt zu immer neuen hydrodynamischen Bedingungen, an die sich Schwimmer mit ihren Bewegungen situativ anpassen müssen (vgl. Abb. 3): über den Anstellwinkel der Handfläche zur Strömungsrichtung des Wassers und über Querbewegungen der Hand im Raum. Der Umgang mit Druck- und Fließkräften des Wassers erfordert somit besondere sensorische Fähigkeiten, die regelmäßig als „Wassergefühl“ bezeichnet werden (vgl. Fahrner & Moritz, 2009, S. 14-16). Bei ausreichender Sensi-

bilität und Erfahrung ermöglicht es Schwimmern, „auf die Gegebenheiten des Wassers situativ angemessen zu reagieren, sie in der Bewegung sensibel wahrzunehmen und die Bewegung fein darauf einzupendeln“ (Lange & Volck, 1999, S. 21).

Die vorstehenden Überlegungen ermöglichen ein differenziertes Verständnis der hinter dem Begriff „Wassergefühl“ steckenden Aspekte. Dabei wird deutlich, dass hierfür notwendige sensorische Fähigkeiten beim Lernenden kaum vorausgesetzt können, sondern in Lernprozessen möglichst gezielt anzusteuern sind.

### Schlussfolgerungen für die Formulierung von Bewegungsaufgaben und Feedback

Nimmt man die Fähigkeit, sensorische Information im Wasser „verstehen“ und zur Steuerung und Kontrolle von Schwimmbewegungen nutzen zu können, als zentralen Ansatzpunkt eines Techniktrainings, gilt es zu prüfen, welche Schlussfolgerungen sich hieraus ergeben und wie Lehrkräfte diese „am Beckenrand“ umsetzen können. Dass dabei nicht nur auf idealtypische Technikleitbilder, „richtige“ Bewegungsausführungen, Eintauchwinkel oder Kräfteinsätze verwiesen werden darf, ist nahe liegend. Denn solche Informationen sind gerade wenig erfahrenen Schülern aufgrund fehlender Anhaltspunkte zur Bewegungskontrolle im Wasser kaum hilfreich. Vielmehr ist es notwendig, den Lernenden Selbstbeobachtung und damit sensorische Selbstinformation zu ermöglichen.

#### Aufmerksamkeitslenkung auf kinästhetische Information

Diesem Anspruch scheint eine direkte Ansteuerung von „Wassergefühl“ gerecht zu werden, d. h., wenn Schülern vielfältige Bewegungserfahrungen im Wasser ermöglicht werden und dabei die Aufmerksamkeit explizit auf die jeweils damit verbundenen sensorischen Effekte gelenkt wird (vgl. Hahn, 1997, S. 90; Lange & Volck, 1999, S. 20-21; Frank, 1999, S. 43). Konkret bedeutet dies, Bewegungsaufgaben so zu formulieren, dass beispielsweise Wasserströmung, -geschwindigkeit und Druckempfinden an den antriebswirksamen Körperteilen zum expliziten Gegenstand des Lernprozesses werden, z. B. über kontrastierende Übungsformen und beispielhafte Anweisungen:

- „Spüre den Druck an der Hand!“
- „Fange das Wasser ein und behalte den Druck bis zum Ende der Unterwasserphase bei!“

Solche Bewegungsaufgaben lenken die Aufmerksamkeit direkt auf kinästhetische Information und fördern damit verbunden sog. „internes“ Feedback, was „bei Lernenden die Wahrnehmung der Körperbewegungen

intensiviert“ (Wulf, 2009, S. 85). Dabei kann unter anderem das zeitweise Ausschalten einzelner Sinnesorgane die kinästhetische Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, z. B. durch kurzzeitiges Schwimmen mit geschlossenen Augen (vgl. Fahrner & Moritz, 2009, S. 16). Allerdings sind auf diese Weise gewonnene sensorische Informationen für die Lernenden nur verwertbar, wenn sie Abweichungen *tatsächlicher* und *erwarteter* sensomotorischer Zustände einschätzen und reflektieren können (vgl. Schiebl, 2006). Gerade wenig geübten Schwimmern fehlen für ein „Verstehen“ solcher Informationen notwendige Erwartungshorizonte und (Interpretations-)Erfahrungen. Folglich können sie sensorische Informationen auch selten mit der Ausführungsqualität ihrer Schwimmbewegungen verbinden. Damit stecken Lehrkräfte jedoch in einem regelrechten Dilemma: Die an Land gängigen sensorischen Informationskanäle (visuell/akustisch) sind im Wasser nur eingeschränkt nutzbar, während gleichzeitig relevante und verfügbare sensorische Information von den Lernenden kaum angemessen interpretiert werden kann.

#### Aufmerksamkeitslenkung auf Bewegungseffekte

Reflektiert man die skizzierten Schwierigkeiten, deuten sich alternative Strategien an: Im Vergleich zu den „internen“, kinästhetischen Rückmeldungen werden in motorischen Lernprozessen gerade solche Feedbacks als besonders hilfreich eingeschätzt, die die Aufmerksamkeit der Lernenden auf *Bewegungseffekte* lenken (vgl. Wulf, 2009, S. 82). Denn es zeigt sich, „dass die Konzentration auf das (perzeptive) Ziel oder den Bewegungseffekt es dem motorischen System gestattet, ‚spontan‘ effektive Bewegungen zu erzeugen“ (Wulf, 2009, S. 80). Eine solche „externe“, nicht direkt auf den Körper des Schwimmers gerichtete Aufmerksamkeit kann etwa über Bilder oder Analogien gelingen. Wichtig dabei ist jedoch, dass relevante Bewegungskarakteristika bestehen bleiben und für den Schüler erfassbar werden (vgl. Wulf, 2009, S. 88). Beispielhafte Instruktionen „am Beckenrand“ können dabei sein:

- „Fliege als Delphin an der Wasseroberfläche auf die andere Beckenseite!“
- „Ein Gasballon an der Hüfte hält dich an der Wasseroberfläche!“
- „Schwimme mit geschlossenen Augen zu einem bestimmten Punkt an der anderen Beckenseite!“

Auf diese Weise werden Schülern im Wasser Möglichkeiten geschaffen, notwendige (Interpretations-)Erfahrungen zu machen, an denen sie später anknüpfen können. Diese Strategie der Aufmerksamkeitslenkung auf „externes“ Feedback eignet sich insbesondere für jüngere, weniger erfahrene Schüler, die sensorische Information noch nicht im Sinne einer Steuerung und Kontrolle ihrer Schwimmbewegungen interpretieren können.

### Gegenseitige Beobachtung und Reflexion von Schwimmbewegungen

Das „Verstehen“ sensorischer Information und deren Nutzung zur Steuerung und Kontrolle von Schwimmbewegungen kann im Unterricht auch gefördert werden, indem man Schülern Möglichkeiten verschafft, eigene schwimmspezifische Erfahrungen durch visuelle Feedbacks zu ergänzen. Dies lässt sich etwa über direkte Interaktion zwischen Schülern untereinander oder im Dialog zwischen Schülern und Lehrkraft organisieren. In Partnerübungen kann z. B. ein Partner die Schwimmbewegungen des anderen beobachten, um anschließend gemeinsam über Außen- und Innenaspekte zu diskutieren: „Habe ich bei der Kraularmbewegung einen ‚Baumstamm‘ vor der Brust umschlungen?“ verglichen mit der Beobachtung „Du hast Deinen Arm ganz gerade durch das Wasser geführt!“. Solche gegenseitigen Beobachtungsaufgaben, gekoppelt mit einem wechselseitigen Austausch darüber, ob die Bewegung „besser“ geklappt hat und inwiefern dabei das eigene Bewegungsgefühl verändert war, können Schülern wichtige Impulse im Lernprozess geben. Voraussetzung für ein solches Vorgehen ist allerdings, dass auch auf Schülerseite relevantes Wissen über die zentralen „Knotenpunkte“ der jeweiligen Schwimmtechniken vorhanden ist, was entsprechend in einem Theorieunterricht vorzubereiten ist (vgl. Fahrner & Moritz, 2009, S. 154-155; 166-167).

Ergänzen lässt sich dies auch mit Videoaufnahmen der Schüler unter und über Wasser, womit Bewegungsqualitäten sehr exakt einschätzbar werden. In der Analyse können die bewegten Bilder wiederum direkt mit sensorischen Feedbacks verknüpft werden, z. B. wenn man sich die Aufnahmen direkt am Beckenrand anschaut und über die Bewegungsausführung und damit verbundene sensorische Rückmeldungen diskutiert. Allerdings ist ein solcher Technikunterricht sehr zeitintensiv und somit nur bei kleineren Gruppen und vorhandener technischer Infrastruktur realisierbar.

### Zusammenfassung und Ausblick

Der Beitrag hat gezeigt, was das „Besondere“ an schwimmspezifischen Lernprozessen ist und mit welchen Schwierigkeiten Schüler bei der Kontrolle und Steuerung von Schwimmbewegungen konfrontiert sind. Angesichts der Bedingungen im Wasser ist Schwimmen lernen trotz geschlossener zyklischer Bewegungsfolgen und gleich bleibenden Umgebungsbedingungen ein anspruchsvolles und voraussetzungsreiches Unterfangen. Dabei erweist sich „Technik“ gerade im Anfängerbereich als besonders leistung bestimmendes

Kriterium, dem im Vergleich zu konditionellen Faktoren enorme Bedeutung zukommt. Insofern scheint es auch im schulischen Schwimmunterricht angebracht, technikorientiert zu arbeiten und entsprechende Ziele zu verfolgen.

Für Lehrkräfte bedeutet dies, Formen eines angemessenen Umgangs mit den skizzierten Schwierigkeiten zu finden. Kompetente Beobachtung (wissen, worauf man achten muss) und Analyse (wissen, was Ursachen und Folgen „falscher“ Bewegungsausführungen sind) von Schwimmbewegungen setzen dabei auf Lehrerseite Wissen über die jeweiligen Schwimmtechniken voraus. Ferner sind Bewegungsanweisungen und Feedbacks „am Beckenrand“ so zu formulieren, dass Schüler wichtige Bewegungscharakteristika in der Eigenrealisation nachvollziehen können – was vor allem über eine Ausrichtung der Aufmerksamkeit an relevanten Bewegungseffekten gelingt. Darüber hinaus gilt es, die Wahrnehmung von Eigenbewegungen des Körpers im Hinblick auf Raum-, Zeit und Spannungsverhältnisse auch explizit im Unterricht zu reflektieren. Auf diese Weise kann bei Schülern ein differenziertes Körpergefühl geschult werden, das wiederum Anknüpfungspunkte für die Bewegungssteuerung im Wasser eröffnet.

### Anmerkungen

(1) Fragen nach der zentralnervösen Verarbeitung sensomotorischer Informationen werden hier nicht weiter bearbeitet.

### Literatur

- Bissig, M., Gröbli, C., Amos, L. & Csepéry, S. (2004). *Schwimmwelt. Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren*. Bern: schulverlag.
- Fahrner, M. & Moritz, N. (2009). *Doppelstunde Schwimmen. Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.
- Frank, G. (1999). Das Kernelement „Antreiben“. *Sportpädagogik*, 23 (5), 43–45.
- Hahn, A. (1997). Zur Spezifik der Bewegungssteuerung im Medium Wasser. In K. Daniel, U. Hoffmann & J. Klauack (Hrsg.), *Symposiumsbericht der Kölner Schwimmsporttage 1996*. Bockenem: Sport Fahnemann Verlag.
- Hollmann, W., Strüder, H. K. & Tagarakis, C. V. M. (2005). Gehirn und körperliche Aktivität. *Sportwissenschaft*, 35 (1), 3–14.
- Lange, J. & Volck, G. (1999). Schwimmen und Schwimmunterricht in der Schule. *Sportpädagogik*, 23 (5), 16–25.
- Schiebl, F. (2006). Interne Modelle – Motorische Kontrolle aus aktueller neurowissenschaftlicher und psychologischer Perspektive. *Sportwissenschaft*, 36 (1), 3–22.
- Ungerechts, B., Volck, G. & Freitag, W. (2002). *Lehrplan Schwimmsport. Band 1: Technik*. Schorndorf: Hofmann.
- Voß, R. (2005). Unterricht ohne Belehrung. In R. Voß (Hrsg.), *Unterricht aus konstruktivistischer Sicht. Die Welten in den Köpfen der Kinder* (2. Auflage, S. 40–62). Weinheim, Basel: Beltz.
- Wulf, G. (2009). *Aufmerksamkeit und motorisches Lernen*. München: Urban & Fischer.

# Großstadt-Surfen in München

## Der Film „Keep Surfing“ illustriert den Strukturwandel des Sports

Christian Peters

**Skateboarding in Afghanistan, Skifahren in Dubai und Wellenreiten mitten in der Großstadt: Die gesellschaftliche Entwicklung des Sports schreitet rasant voran. Nun ist ein Film erschienen, der diesen Wandel nicht nur höchst aufschlussreich, sondern für Schüler zugleich auch äußerst unterhaltsam illustriert.**

Medien und ihr vielfältiger Einfluss prägen den schulischen Alltag heute wohl mehr als jemals zuvor. Als Indiz dafür kann die Präsenz von moderner Kommunikationstechnologie fungieren, die dem Beobachter auf den ersten Blick beim Betreten einer Schule ins Auge fällt: am Körper der Schüler in Form von Ohrstöpseln, als Berg von Handys, iPods und MP3-Playern zu Beginn einer Sportstunde in der Sporthalle oder in Form von neu eingerichteten Computer- und Medienzentren. Während also die alltagskulturelle Bedeutung moderner Kommunikationstechnologien im Leben der Schüler unbestrittenermaßen drastisch gestiegen ist, spielt zugleich auch deren Einsatz als Lehr- und Lernhilfe im Unterricht eine zunehmend bedeutsame Rolle. Als Vermittlungshilfe im Sportunterricht allerdings konnte der Einsatz neuer Medien seine Wirkung bis dato nur partiell entfalten. Meist wird der Zusammenhang von Sport(unterricht) und neuen Medien sogar völlig anders konstruiert; nämlich so, dass gerade die neuen Medien für Bewegungsarmut, Übergewicht und Fettleibigkeit der Schüler verantwortlich gemacht werden.

Dabei hat der Einsatz von Medien im Sportunterricht immer schon eine bedeutsame Rolle gespielt, um Bewegungsabläufe, Organisationsformen oder Spieltaktiken zu visualisieren und eigenständiges Üben von Schülern zu ermöglichen. Der spezifische Einsatz von Lehrfilmen war hier traditionell eher auf die Visualisierung motorischer Lernprozesse beschränkt; lässt sich so doch das Erlernen komplexer Bewegungsabläufe besonders effizient unterstützen.

Im Folgenden soll nun – ganz entgegen dieser Tradition – der Einsatz des Films „Keep Surfing“ für den (theoretischen) Sportunterricht der Oberstufe vorgeschlagen werden (1). Dies bietet sich vor allem aus zwei Gründen an: 1. Der Film vermittelt am Beispiel des Fluss-Surfens einen höchst aufschlussreichen Einblick in das gegen-

wärtige Sportpanorama, seine Schauplätze, internen Praxisstrukturen und neuen Formen der Vergemeinschaftung. 2. Der Film „Keep Surfing“ ist ein Dokumentarfilm für junge Menschen. Er schließt direkt an den Erfahrungshorizont der Schüler, ihre medialen und ästhetischen Gewohnheiten an und erscheint damit in besonderer Weise dazu geeignet, den Schülern die gesellschaftliche Entwicklung des Sports nahezubringen. Damit zeichnet der Film „Keep Surfing“ nicht nur auf einer inhaltlichen Ebene die gesellschaftliche Entwicklung des Sports nach, sondern ist als mediales Artefakt zugleich auch selbst ein Produkt dieser Entwicklung.

### „Das ist die perfekte Welle“ – Fluss-Surfen in München

Im Zentrum des Films „Keep Surfing“ steht die Geschichte des Fluss-Surfens in München. Während sich

Abb. 1:  
Filmplakat



#### **KEEP SURFING** (Deutschland 2009)

**Regie:** Björn Richie Lob

**Buch:** Björn Richie Lob,  
Benjamin Quabeck

**Darsteller:** Dieter Deventer,  
Walter Strasser, Quirin  
Rohleder, Florian Kummer,  
Gerry Schlegel, Eli Mack

**Produktion:** pipelinepictures

**Länge:** 96 Minuten

**Verleih:** Prokino Filmverleih



Quelle: ©pipelinepictures

Abb. 2:  
Großstadtabenteuer:  
River-Surfing  
in München

das Surfen im Meer als Mutter aller Brettsportarten wie Windsurfen, Skateboarden oder Snowboarden schon vor über hundert Jahren auf Hawaii entwickelte, liegt der Ursprung des Fluss-Surfens im Herzen von München, am Eisbach an der Prinzregentenstraße direkt neben dem Haus der Kunst. Der insgesamt 2,7 Kilometer lange Eisbach durchfließt die Münchener Altstadt größtenteils unterirdisch, ehe er am südlichen Rand des Englischen Gartens unter hohem Druck an die Oberfläche gelangt und sich wegen einer Schwelle bis zu einem Meter hoch auftürmt (2).

Diese kleine, aber gewaltige Welle brachte vor circa 30 Jahren einen in München lebenden Surfer auf die Idee, sich mit seinem eigentlich für das Surfen im Meer gebauten Surfboard doch hier einmal in die Welle zu stürzen. Der Versuch glückte; sogar mit so viel Erfolg, dass sich daraus eine neue Sportart entwickelte. Seitdem gilt die von einer Unterwasserstufe und der starken Strömung des Bachs gebildete Eisbach-Welle als „die perfekte Welle“. Sie ist die größte stehende Flusswelle Europas und gleichzeitig die einzige in einer Großstadt. Obwohl das Wasser eiskalt ist und die Kulisse eines steinernen Brückenpfeilers alles andere als klassisch für einen Surfspot, schwärmen Surfer aus der ganzen Welt vom „Eisbach-Feeling“. Alles, was in der globalen Surf-Community Rang und Namen hat, ist die „Welle mitten in der Stadt“ schon gesurft (vgl. Großekathöfer, 2010, S. 130).

Inzwischen hat auch die Stadt München das Eisbach-Surfen und sein jugendlich-hippes Image für sich entdeckt; ist die Szenerie des Eisbach-Surfens doch genau so, wie die Stadt München gerne wahrgenommen werden möchte: cool, kreativ, nonkonformistisch und selbstbestimmt. Die Eisbach-Surfer und ihre mediale Vermarktung liefern damit das maximale Kontrastprogramm zum etablierten München-Image, das von

Oktoberfest, Bierseligkeit und bayrischer Brezel-Eigenwilligkeit geprägt ist. Nachdem die Stadt einige Jahre schon ganz offiziell das Eisbach-Surfen als touristische Sehenswürdigkeit vermarktet hatte, konnte es im Juni 2010 schließlich legalisiert werden. Das Eisbach-Surfen ist seither auf eigene Gefahr hin erlaubt.

Dem Filmemacher Björn Richie Lob, selbst passionierter Fluss-Surfer, sind mit „Keep Surfing“ somit nicht nur großartige Aufnahmen gelungen, die so vom Fluss-Surfen wohl noch nie zu sehen waren, sondern auch ein kurzweiliger Dokumentarfilm, der das Lebensgefühl und die Faszination des Surfens greifbar einfängt. Doch inwiefern ist dieser Film nun aus einer sportwissenschaftlichen Perspektive von Interesse?

## „Keep Surfing“ und Sportwissenschaft

Aus sportwissenschaftlicher Sicht kommt der im Film „Keep Surfing“ beschriebenen Eisbach-Szenerie der Status eines prototypischen Analyselabors zu; lässt sich hier doch ziemlich viel dessen, was den Sport im Prozess der voranschreitenden Modernisierung gegenwärtig zu charakterisieren scheint, verdichtet beobachten.

Die ökonomischen, soziostrukturellen und kulturellen Umbrüche gesellschaftlicher Modernisierung und Differenzierung, die sich insbesondere seit den 1970er Jahren in der Bundesrepublik beobachten lassen, haben auch den Bereich des Sports zutiefst berührt. Dieser, sich in den vergangenen Jahrzehnten abzeichnende Strukturwandel des Sports, der in den einschlägigen Debatten zumeist mit den Stichworten Wertewandel, Pluralisierung, Individualisierung und Erlebnisorientierung begründet wird, ist nach Rittner (1984, S. 45–51) gekennzeichnet von

- der Inklusion neuer Bevölkerungsgruppen,
- neuen Formen der Sportorganisation (zunehmende Deinstitutionalisierung und Informalisierung des gesellschaftlichen Sportengagements),
- einem sportimmanenten Wertewandel, der Modifikation der Sportmotivationen und daraus resultierend der Erweiterung des Sportartenspektrums,
- Kommerzialisierung und Professionalisierung,
- einer veränderten Passung von Sport und Raum,
- einer wachsenden, nahezu symbiotischen Verwobenheit von Sport und Medien.

Diese einschneidenden Veränderungen in der gesellschaftlichen Sport- und Bewegungspraxis machen auch vor der Schule und dem Schulsport nicht Halt. Hier lässt sich dieser Wandel gegenwärtig beispielhaft an der Konjunktur des Unterrichtsgegenstandes „Le Parkour“ beobachten, über den sich genuin turnerische Elemente in einem popkulturell aufgeladenen Gewand gewissermaßen durch die Hintertür in die Sporthalle zurück-schleichen.

Doch inwiefern eignet sich nun der Film „Keep Surfing“ als Analyselabor für den Strukturwandel des Sports? Dies soll im Folgenden an vier ausgewählten Aspekten näher beleuchtet werden.

### Surfen als Großstadtabenteurer – Die neue Geographie des Sports

Wellenreiten und deutsche Großstadt: Das passt eigentlich überhaupt nicht zusammen. Keine Sportart wird stärker mit Meer, Wind und Wellen assoziiert als das Surfen. Dennoch hat sich München zu einem Mekka des Fluss-Surfens entwickelt. Im Film bringt dies Eli Mack, kalifornischer Extrem-Surfer und Weltreisender in Sachen Fluss-Surfen, auf den Punkt, wenn er gleich bei seiner Ankunft am Münchener Flughafen in die Kamera witzelt: „The capital of river surfing. Munich, Germany“. Dabei scheint der Weg des Surfens aus der Natur in die Stadt exemplarisch für eine jüngere räumliche Entwicklung des Sports im Allgemeinen zu sein: der Urbanisierung von Natursport. Diese geht mit dreierlei Konsequenzen einher:

1. Zunächst ist die Verlagerung von sportiver Praxis aus Natur und Landschaft in den urbanen Raum mit Prozessen der „Domestizierung“ (Franke 2008) verbunden. Beim Skifahren oder Klettern in Hallen sind die äußeren Raumbedingungen auf die Vermittlung intensiver Bewegungserlebnisse hin funktionalisiert und standardisiert. Das Risiko der Sportler im Vergleich zur Bewegung in der freien Natur ist deutlich abgemildert. In Bezug auf das Eisbach-Surfen allerdings gilt dieser Gedanke nur bedingt; bleibt die Welle im Eisbach doch letztlich ein wildes, unberechenbares Stück Natur. Aufgrund der starken Strömung und der geringen Wassertiefe – auf dem Grund befinden sich viele Steine, Glasscherben und anderer Unrat, weshalb die Verletzungsgefahr bei ungünstigen Stürzen relativ hoch ist – bleibt der Eisbach ein gefährlicher Spot.

2. In der Stadt sind die Sportler immer wieder aufs Neue gefordert, ihren Sportraum durch kreative Umnutzungen, eigenmächtige Gebrauchsformen – häufig am Rande der Legalität – und optimierende Arbeiten selbst herzustellen. Normierung, Standardisierung und eine gebrauchsfertige Funktionslogik sind den urbanen Sporträumen zumeist fremd (Stern, 2010, S. 38). Dies gilt auch für den Münchener Eisbach: Dieser wurde als Sportraum nicht einfach vor 35 Jahren entdeckt. Im Gegenteil: Das Arbeiten am Sportraum, die Modifikation der physischen Gegebenheiten, das Aushandeln von Nutzungsmöglichkeiten und -grenzen zeichnet auch das Sporttreiben am Eisbach aus. Im Film erzählen die frühen Eisbach-Protagonisten von ihrer Arbeit an der Welle. So hat „Eisbach-Hausmeister“ Walter Strasser Planken in die Welle eingebaut, die das Wasser überhaupt erst zu einer stabilen, jeden Tag surf-

baren Welle stauten. Später hat er eine Rampe in die Standwelle eingehängt. Um die Arbeiten dazu durchführen zu können, musste sogar die ganze Prinz-Regenten-Straße gesperrt werden. In letzter Konsequenz ist auch die Öffentlichkeitsarbeit der Surfer – und damit letztlich der Film – eine Form der politischen Arbeit am Sportraum.

3. Anders als Natur und Landschaft offeriert die Stadt ihren Sportlern Präsenz auf den sozialen Bühnen des urbanen Alltags. Gerade die effektvolle und stilsichere Selbstinszenierung vor einem Publikum verschafft den urbanen Sportlern soziale Anerkennung und individuelle Distinktionsgewinne (vgl. Peters, 2010). Urbane Sportpraxis ist demnach vor allem eine ästhetisch motivierte Sportlichkeit, in der Sporttreiben und Sportivität öffentlich aufgeführt werden. Auch dieser Gedanke lässt sich auf das Münchener Mini-Hawaii übertragen. Auch dort treten die Surfer in eine dialogähnliche Körperkommunikation mit den Zuschauern auf der Brücke.

### Posttraditionale Vergemeinschaftung – Die Eisbach-Surfer als Stil-Kultur

Während sportliche Praxis im Zuge der voranschreitenden Modernisierung von Prozessen der Individualisierung, Deinstitutionalisierung und Entformalisierung gekennzeichnet ist, scheint für die Akteure der gegenwärtigen Sport- und Spielkulturen vor allem eine gemeinschaftsstiftende Orientierung am Stil als Modus der Erzeugung sozialer Kohäsion symptomatisch (Stern, 2010, S. 241–251). Soziale Einheit wird in diesen „Stil-Kulturen“ (Stern, 2010) folglich über die von den Teilnehmern eines Sportfeldes gemeinsam geteilte Stil-Praxis gestiftet.

Auch die im Kern vielleicht 300 bis 400 Surfer umfassende Szene am Münchener Eisbach ist – obwohl vereinsmäßig organisiert – mit dem Beschreibungsvokabular des klassischen Vereinssports nicht annähernd zu begreifen. Charakteristika traditionaler Gemeinschaftsbildungen wie Ehe, Verein oder Partei sind ihnen fremd. Durch das Fehlen dauerhaft institutionell festgelegter Bindungen, bürokratischer Strukturen, klarer Rollenverteilungen und normativ begründeter Verbindlichkeit lassen sich die Eisbach-Surfer eher als eine fluide Gemeinschaft des Augenblicks begreifen, deren performativ erzeugte, episodenhafte Gemeinschaftlichkeit immer wieder neu in der gemeinsam geteilten körperlichen Stil-Praxis des *Riversurfing* und den damit korrespondierenden Stimmungen und Gefühlen hergestellt wird (Alkemeyer, 2010, S. 332). Im Film zeigt sich dies beispielhaft an Quirin Rohleder. Der ist als Profi-Surfer zwar global in Sachen Surfen unterwegs, sagt aber in Bezug auf die Szene am Münchener Eisbach: „Ich merke das immer wieder, wenn ich ein paar Tage in München bin. Da lache ich, wie sonst nie.“



**Christian Peters**

(Diplom-Sportwissenschaftler)

- Lehrer für die Fächer Sport und Erdkunde am Werner-Heisenberg-Gymnasium Leverkusen
- Doktorand am Sportwissenschaftlichen Institut der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

E-Mail: cpeters@t-online.de



Abb. 3:  
Publikumsmagnet und  
Surfer-Mekka: Der  
Münchener Eisbach

### Virtuos, cool, selbstbestimmt – River-Surfing als Lebensform

Mit dem Begriff der *Lebensform* lässt sich im Wittgenstein'schen Sinne die Gesamtheit der Praktiken oder Handlungsweisen verstehen, die von einer Gemeinschaft ausgeübt werden. Es sind die Schablonen oder Schemata, nach denen die Mitglieder dieser Gemeinschaft ihr Leben ‚in der Tat‘ vollziehen beziehungsweise die ihnen für ihr Leben Orientierung geben (Kober, 2006). Auf dieser Folie lassen sich auch die sportiven Praktiken der Münchener Fluss-Surfer als Lebensform lesen. Die Lebensform des Fluss-Surfers umfasst demnach zunächst das 1. totale Engagement, 2. zudem in der physischen und psychischen Herausforderung der Personen-Identität den Grenzgang und 3. die Auffüh-

Abb. 4:  
Lebensform-Sportart  
Surfen – Bis an die Grenze  
des Erlaubten und  
darüber hinaus



rung des individuellen Stil-Könnens vor einem Publikum auf den urbanen Alltagsbühnen des Sports.

1. Die Münchener Fluss-Surfer richten ihr Leben in einem Maße auf den Sport aus, wie es ansonsten nur im Bereich des Spitzensports üblich ist (Stern, 2010, S. 100). Ihr „totales Engagement“ (ebd.) zeigt sich demnach nicht nur in ihrem gewagten Körpereinsatz auf der Welle. Vielmehr prägt die Sehnsucht nach dem Surfen ihren gesamten Lebensalltag. Alle sechs Protagonisten des Films haben sowohl ihr Privat- als auch ihr Berufsleben auf das Surfen hin ausgerichtet. Profi-Surfer Quirin Rohleder, der auf dem Eisbach mit dem Surfen begann, bringt das im Film folgendermaßen auf den Punkt: „Es (das Surfen, Anmerkung C. P.) ist jetzt nicht so wie für jemanden, der hobbymäßig das Tennisspielen anfängt. Es wird einfach zum Mittelpunkt und die Leute versuchen, ihr Leben darum aufzubauen.“

2. Die Akteure der neuen Sport- und Spielkulturen stellen nicht allein, wie im traditionellen Leistungssport üblich, ihren Könnensstand auf die Probe, sondern sprichwörtlich ihre Person als Ganzes (Stern, 2010, S. 97). Sie setzen sich damit einem Grenzgang aus, der sich als Spiel mit dem Risiko begreifen lässt. Diesem Spiel ist im Film ein ganzes Kapitel gewidmet. Es trägt die Überschrift „Grenzerfahrungen“. Darin sind zunächst in atemberaubenden Bildsequenzen Münchener Fluss-Surfer zu sehen, wie sie sich von einer Brücke in die Isar stürzen, um in den aufgepeitschten Fluten des nach tagelangen Regenfällen mächtig angeschwollenen Flusses – mit Streifenwagen und Hubschrauber von der Polizei gejagt – zu surfen. Die in Teilen schmale Gratwanderung der Fluss-Surfer zwischen dem ultimativen Kick ihres Sports und einer physisch greifbaren Todesgefahr beschreibt anschaulich auch Surfveteran Dieter Deventer, dessen Tochter Toni einmal im Sog der Eisbach-Welle festging. „Ich konnte sie durch die Wasseroberfläche sehen und wusste, Du kannst jetzt einmal hereinspringen und hast genau einen Versuch.“ Mit aller Kraft gelang es Deventer damals glücklicherweise, seine Tochter aus der Welle zu befreien.

3. Jenseits der Normorientierung des traditionellen Sports zeichnen sich die neuen Sport- und Bewegungskulturen – verwiesen sei hier nur auf die verschiedenen Street- und Freestyle-Szenen von Inlineskating, Skateboarding oder Le Parkour – auch durch ein inszenatorisches Spiel mit Körper und Raum aus. Eine gelungene Performance wird dabei wohl vor allem von Spontaneität, Improvisationsgeschick, Risikobereitschaft, Stil und Können des Akteurs bestimmt (Stern, 2010, S. 104). In ihren fließenden Bewegungskunststücken demonstrieren diese so einen Ausbruch aus den gewohnten Lebensroutinen und zeigen öffentlich Virtuosität, Einzigartigkeit und ein besonderes Nichtfestgelegtsein. Auch die Eisbach-Surfer

sind wahre Meister dieser gekonnten und unverwechselbaren (Selbst)Inszenierung. Ihre „körperbezogene Leichtigkeit des Seins“ (Rittner, 1999, S. 114) inszenieren sie in Ritualen der Beiläufigkeit und lässigen Könnerschaft bei kalifornisch guter Laune, unabhängig vom Wetter, selbst im Winter. Die Himmelreich-Brücke dient den Zuschauern dabei als Tribüne, von der aus sich das Geschehen wunderbar beobachten lässt. Aufmerksam, fasziniert, bisweilen gar ungläubig verfolgen diese dann die gischtspritzenden Cutbacks, Aerials und anderen Tricks der Fluss-Akrobaten. Dass Surfen Freiheit, Schwerelosigkeit und Einklang mit sich selbst vermittelt, wird in diesen Momenten der Bewunderung unter den Zuschauern wohl niemand in Frage stellen.

Das Fluss-Surfen ist demnach für seine Protagonisten in einer Weise identitätsstiftend und Biographie prägend, dass es durchaus als eine Lebensform zu verstehen ist.

### Medieneinsatz

In den neuen Körper- und Bewegungskulturen des bis in seine Tiefenstrukturen hinein veränderten Sports kommt dem Einsatz neuer Kommunikationstechnologien eine neue, für die Sportpraktiken konstitutive Rolle zu.

Zunächst einmal fungieren neue Medien als Steuerungswerkzeuge des informellen Sportengagements. So bedingen das Fehlen fester Trainingszeiten sowie der Verzicht auf einen immer gleichbleibenden Ort der Sportausübung kurzfristige Absprachen unter den Sportlern. Diese werden mithilfe flexibler und hoch-effizienter Kommunikationsstrukturen über Handys (SMS, Telefonate), E-Mails, Blogs oder Homepages gesteuert (Stern, 2010, S. 32). Im Film zeigt sich dieses Phänomen beispielhaft, als ein Fluss-Surfer per Lautsprecherdurchsage von einem Polizeihubschrauber dazu aufgefordert wird, das Surfen im Isar-Hochwasser umgehend einzustellen. Wie ein Lauffeuer verbreitet sich per Handy unter den Mitgliedern der Münchener Surfszene die Nachricht, wer da von der Polizei aus dem Hochwasser gefischt wurde.

Zudem hat sich ähnlich wie in den Stilkulturen des Skateboarding auch unter den Surfern das Medium Film als das herauskristallisiert, welches in der wechselseitigen Verschlingung von Interessen der Wirtschaft (Label, Shops), der Medien (Magazine) und der Sportler (Verbände, Vereine) am besten dazu geeignet erscheint, ein sportartspezifisches Image aufzubauen, neue Trends zu setzen und spektakuläre Tricks global zu präsentieren. Auch in dieser Dimension wirken Medien in starkem Maße auf die motorische und ästhetische Praxis des Sports.

Im Gegensatz zum Meer bleibt die Eisbach-Welle unendlich konstant. Für die mediale Verwertbarkeit der Bewegungspraxis des Fluss-Surfens erwächst aus dieser räumlichen Permanenz der Flusswelle noch ein weiterer Vorteil. Der Spot am Eisbach lässt sich für Film-Aufnahmen inszenieren, wie Eisbach-Legende Quirin Rohleder beschreibt: „Die Dreharbeiten am Eisbach, da wurde schon relativ viel inszeniert. Das lag einfach daran, dass wir am Eisbach mit Super-Slowmotion gedreht haben. [...] Der ganze Rest, mit Hochwasser-Surfen in Südfrankreich und München und Meersurfen, ist wirklich aus dem Leben gegriffen.“



Quelle: ©pipelinepictures

An verschiedenen Stellen sind diese inszenierten Eisbach-Sequenzen in den Film montiert. Die mit fetziger Musik unterlegten Bewegungsstudien der Flussakrobaten überzeugen durch ihre faszinierende Zeitlupen-Ästhetik. Dabei ist die außergewöhnliche Bildqualität in diesen Passagen wohl vor allem auf den Einsatz aufwendiger Kamertechnik (mehrere Kameras auf Kamera Kränen, Ausleuchtung des Spots etc.) und die Reproduzierbarkeit von Manövern (abgesprochene Choreographien, direktes Sichten des Filmmaterials am Set etc.) zurückzuführen und damit Resultat einer Inszenierungspraxis, die so im Meer nicht möglich wäre. Für die filmische Repräsentation des Surfens entstehen damit am Eisbach ganz neue technische Spielräume und Qualitäten.

Auch in der Auswahl der Orte der Sportausübung durch die Bewegungsakteure spielt deren mediale Verwertbarkeit eine große Rolle. So lassen sich besondere Distinktionsgewinne in der medialen Inszenierung des eigenen sportlichen Könnens auch durch eine atmosphärenreiche, symbolisch aufgeladene Hintergrundkulisse generieren. Insofern erwächst dem Sportraum Münchener Eisbach auch aus seiner zentralen und urbanen Lage eine besondere, medial gut vermittelbare

Abb. 5:  
Dreh am Münchener  
Eisbach

urbane Aura. Im Film zeigt sich dies in Interviewpassagen, in denen die Kameraperspektive vom Regisseur so gewählt ist, dass im Vordergrund der Eisbach und im Bildhintergrund die Silhouette der Münchener Frauenkirche zu sehen ist. Als Wahrzeichen Münchens fungiert diese hier als Verortungssignal mit der unmissverständlichen Botschaft: „Die surfen wirklich mitten in der Großstadt München!“

Zentral wird der Medieneinsatz im Sport jedoch da, wo dieser auf die motorische Vollzugspraxis selbst zurückwirkt. Mit Stern (2010, S. 71–78) lässt sich diese Rückwirkung als „Fragmentierung“ kennzeichnen, als einen Prozess der Überbetonung einzelner Bewegungsfragmente zur Steigerung ihrer medialen Wirksamkeit. Der Einsatz ästhetisch verdichtender Mikrogesten steigert die Spektakelwirkung der Bewegungschoreographien, die im Film oder Foto festgehalten werden. Auch bei den Surfern am Eisbach lassen sich diese ästhetisch verdichtenden Gesten beobachten. Auch sie zeigen Grabs (Handfassungen am Brett), Kopfhaltungen und Blickrichtungen bei Sprüngen, deren Funktionalität wohl nicht in der Ermöglichung der Gesamtbewegung, sondern eher in der Spektakularisierung ihrer Aufführung zu suchen ist.

## Fazit

Der Dokumentarfilm „Keep Surfing“ ist mehr als ein Surf-Film. Indem er das Lebensgefühl der Großstadt-Surfer aus München, ihre Ideale, Philosophien und Ängste transportiert, wird er zu einem aufschlussreichen, kurzweiligen und ästhetisch höchst ansprechenden Lehrfilm für Schule und Hochschule, anhand dessen sich die jüngere gesellschaftliche Entwicklung und Bedeutung des Sports trefflich ablesen und anschaulich vermitteln lässt.

## Anmerkungen

(1) In einer Vielzahl von Unterrichtsfächern sind Filmanalysen obligatorischer Bestandteil des im Lehrplan vorgesehenen

Unterrichtspensums. Auch für den theoretischen Sportunterricht der Oberstufe bietet sich eine Unterrichtsreihe zum Thema „Sport und Film – eine Analyse“ an. Sportwissenschaftlich interessant für eine derartige Analyserieihe sind beispielsweise die Filme „Offside“ (Jafar Panahi), „Kick it like Beckham“ (Gurinder Chadha) oder „Million Dollar Baby“ (Clint Eastwood).

(2) Der Eisbach im Englischen Garten ist nicht der einzige Spot der Münchener Fluss-Surfer. Im Film und in der Münchener Surfer-Szene spielt die Floßblände in Thalkirchen (am Campingplatz) ebenso eine Rolle wie die Isarauen bei Hochwasser.

## Literatur

- Alkemeyer, T. (2010). Verkörperte Gemeinschaftlichkeit. Bewegungen als Medien und Existenzweisen des Sozialen. In F. Böhle & M. Wehrich (Hrsg.), *Die Körperlichkeit sozialen Handelns. Soziale Ordnung jenseits von Normen und Institutionen* (S. 331–348). Bielefeld: Transcript.
- Franke, E. (2008). Natursport als Hallensport. Bewegungsräume zwischen Determinismus und Voluntarismus. In J. Funke-Wieneke & G. Klein (Hrsg.), *Bewegungsraum und Stadtkultur. Sozial- und kulturwissenschaftliche Perspektiven* (S. 169–184). Bielefeld: Transcript.
- Großekathöfer, M. (2010). Das Meer ist meine Kirche. *Der Spiegel*, 36/2010, 126–130.
- Kober, M. (2006, Oktober). *Die Funktion des Begriffs der Lebensform bei Wittgenstein*. Vortrag beim DFG-Rundgespräch „Lebenswelt in Wissenschaft, Ethik und Politik“. [www.nida-ruemelin.de/docs/votr\\_kober.pdf](http://www.nida-ruemelin.de/docs/votr_kober.pdf) (Zugriff 21. November 2010).
- Peters, C. (2010). It's Showtime. Sportive Szenerien des Virtuosens. Die Kölner Domplatte als Topos bewegungs- und körperkultureller Performanzen. In J. Ziemainz & W. Pitsch (Hrsg.), *Perspektiven des Raums im Sport* (S. 31–39). Hamburg: Feldhaus Verlag.
- Rittner, V. (1984). Gesamtgesellschaftliche Entwicklungen und ihre Auswirkungen auf den Sport. In Der Kultusminister des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), *Sportentwicklung – Einflüsse und Rahmenbedingungen. Eine Expertenbefragung (Materialien zum Sport in Nordrhein-Westfalen, Band 9)* (S. 44–51). Köln: Greven.
- Rittner, V. (1999). Inlineskating als Sport der Erlebnisgesellschaft. In F. Hänsel (Hrsg.), *Lifetime-Sport Inline-Skating* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Band 124) (S. 112–123). Schorndorf: Hofmann.
- Stadt München (2010). *Jubel am Eisbach. OB Ude begrüßt die ersten legalen Surfer*. <http://www.muenchen.de/Rathaus/aktuelles/2010/418155/Eisbach.html> (Zugriff: 26. Oktober 2010).
- Stern, M. (2010). *Stil-Kulturen. Performative Konstellationen von Technik, Spiel und Risiko in neuen Sportpraktiken*. Bielefeld: Transcript.

Bücher Probe lesen auf **sportfachbuch.de**

# Revision des COOPER-Tests

## Ein Normierungsversuch für die Hauptschule

Franz J. Schneider

### Einleitung

Vor dem Hintergrund der zuvor (Schneider, 2002 u. 2006) beschriebenen gesellschaftlichen Veränderungen und deren Auswirkungen auf die sportmotorische Leistungsfähigkeit (hier: allgemeine aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit) ist es interessant zu fragen, ob die ehemals vorgegebenen Normwerte des COOPER-Tests auch auf die Hauptschulpopulation angewendet werden können oder ob diese eine Verzerrung bei der Leistungsbewertung in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht – mit motivationalen Folgen – mit sich bringen. Die Frage nach der Ausdauerleistungsfähigkeit (und ihrer Bewertung) ist nicht nur aus sportpädagogischer, sondern auch aus schulpädagogischer Perspektive besonders relevant, da die Bedeutung eines schülerorientierten und effektiven Ausdauertrainings nach derzeitigem sportmedizinischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnisstand sowohl für die physische und kognitive Leistungsfähigkeit als auch für das psychophysische Wohlbefinden nicht überschätzt werden kann (Schneider, 2008a).

### Methodik

Für die Durchführung der umfassenden Querschnittstudie an der Gemeinschaftshauptschule Zülpich wurde die Zustimmung der Schulleitung und der Fachschaft Sport eingeholt (1). Der Variablenplan auch dieser Studie wurde im Vergleich zu der Untersuchung am Gymnasium (Schneider, 2002) auf die essentiellen Variablen reduziert.

### Untersuchungsgut

Die Hauptschule liegt in einer ländlichen Region ca. 30 km südwestlich von Köln. Von den 451 Schülern und Schülerinnen, die im Zeitraum der Durchführung

des Tests die Schule besuchten, unterzogen sich insgesamt 363 Kinder und Jugendliche dem Ausdauer-Lauf-test (= 80,5%). Am Test nahmen 215 Jungen und 148 Mädchen teil. Nach Auskunft der Fachlehrer der Hauptschule resultiert die größere Differenz zwischen Soll- und Ist-Wert aus dem in dieser Schülerpopulation relativ hohen Krankmeldestand (meist von eher sport-schwachen Kindern und Jugendlichen). Nachprüfungen sind meist mit einem höheren organisatorischen Aufwand verbunden und aus Gründen der inhaltlichen Progression oft nur schwer zu realisieren.

Korpulente Jungen und Mädchen wurden angehalten, den Test im schnellen Gehen zu absolvieren. Die (intrinsisch motivierte) Bereitschaft zur Teilnahme am Test ließ mit zunehmendem Alter der Schüler nach; mit Betonung der Einflussnahme des Testergebnisses auf die Halbjahresnote wurde versucht, über eine extrinsische Motivierung auf die Schüler einzuwirken. Zudem wurde den Schülern die Bedeutung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit für die allgemeine Gesundheit und physische Leistungsfähigkeit dargelegt, um an ihre Einsicht zu appellieren.

### Untersuchungsgang und -verfahren

Die Absolvierung des Tests setzt ein gewisses Maß an „Lauferfahrung“ voraus, die in dieser der Untersuchung zugrunde liegenden Schülerpopulation durch die regelmäßige Erteilung des Sportunterrichts (i. d. R. 3 Stunden pro Woche) gegeben ist.

Die in dem 12-Minuten-Lauf des COOPER-Tests zu erbringende sportliche Leistung darf zur allgemeinen aeroben Ausdauer (allgemeine aerobe Mittelzeitausdauer mit einer Beanspruchungsdauer zwischen 10 und 30 Minuten) gerechnet werden. Schneider et al. (2009) ermittelten allerdings durchschnittliche Laktatkonzentrationen zwischen  $5,3 \pm 2,5$  mmol/l (Schüler der 6. Klasse) und  $10,9 \pm 2,6$  mmol/l (Schüler der 12. Jahrgangsstufe) infolge eines 12-Minuten-Laufs.



**PD Dr. Dr. Franz J. Schneider**

*Gymnasiallehrer für die Fächer Englisch und Sport am Franken-Gymnasium Zülpich, Privatdozent am Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT).*

*E-Mail: franzjschneider@t-online.de*

## Statistik

Zum Vergleich der in dieser Studie erhobenen Mittelwerte für die Altersstufen 10 bis 17 (18) mit denen der gymnasialen Population gleichen Alters diente der t-Test für unabhängige Stichproben. Weitere Erklärungen zu den verwendeten statistischen Verfahren finden sich in den vorbenannten Studien zur Thematik.

## Untersuchungsergebnisse: Präsentation und Diskussion (2)

### Durchschnittliche Laufleistung in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht

Die durchgeführte zweifaktorielle Varianzanalyse (Faktoren „Geschlecht“ und „Alter“) belegte einen signifikanten Haupteffekt des Faktors „Geschlecht“ auf die Laufleistung ( $p = 0,000$ ) und die Sportnote ( $p = 0,001$ ), d. h., dass allein das Geschlecht Einfluß auf die Laufleistung im COOPER-Test und auf die Sportnote nimmt.

Regressionsanalytische Berechnungen lieferten folgende lineare Beziehungen für die Jungen bzw. Mädchen:  $y = 5,1x + 1825,6$  ( $p = 0,000$ ) (s. Abb. 1) bzw.  $y = -22,93x + 1868,9$  ( $p = 0,003$ ) (s. Abb. 2). Demnach steigt die mittlere Laufleistung der Jungen um ca. 5,1 m und die der Mädchen fällt um ca. 22 m pro Lebensjahr, d. h. die ermittelte Steigung bei den Jungen ist minimal und das Gefälle bei den Mädchen ist gar bedenklich.

Der Vergleich von Jungen und Mädchen in den gegebenen Altersstufen erbrachte folgende Ergebnisse: Die mittlere Laufleistung der Mädchen liegt je nach Altersgruppe zwischen ca. 105 m (im Alter von 11 Jahren)

und 526 m (im Alter von 13 Jahren) unter dem jeweiligen Durchschnittswert der Jungen (s. Tab. 1 und Abb. 3). Im Durchschnitt aller Altersstufen zwischen (10) 11 und 17 (18) Jahren beträgt die Differenz zwischen der mittleren Laufleistung der Mädchen und der Jungen 344,3 m. Gemäß gängiger Empfehlung (Cooper, 1997) erfolgt die Leistungsbewertung der Laufergebnisse der Mädchen anhand der gegebenen Tabelle für die Jungen abzüglich 200 m. In der Population dieser Studie errechnet sich die vorbenannte theoretische Differenz annäherungsweise jedoch nur für die zwölf- und fünfzehnjährigen Mädchen. Im Alter von elf Jahren beträgt die mittlere Differenz – vielleicht pubertäts- oder kohortenbedingt – lediglich ca. 105 m.

Deshalb können auch die Laufleistungen der Hauptschülerinnen zukünftig (und vorläufig) höher eingestuft werden, d. h. von den Referenzwerten für Jungen sollten (pragmatisch abgerundet) 300 m abgezogen werden, um die Laufleistung in eine Schulnote umzurechnen (vgl. Schneider, 2002).

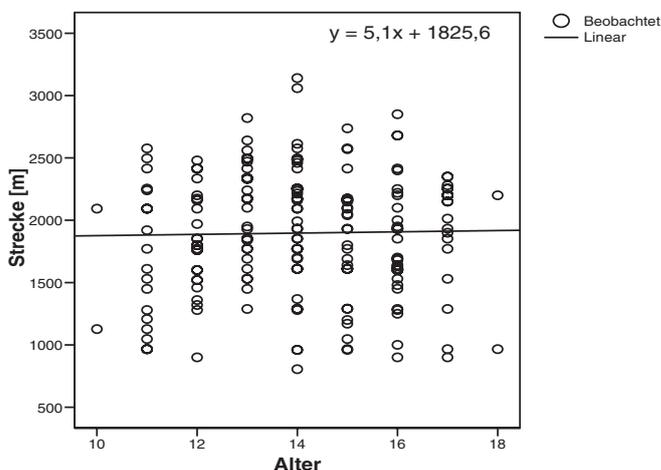
Bei der Betrachtung der nach Geschlecht differenzierten Mittelwertkurven (s. Abb. 3) fallen folgende Aspekte ins Auge:

- Der stärkste Anstieg der mittleren Laufleistungen erfolgt bei den Jungen zwischen dem (10.) 11. und 13. Lebensjahr und beträgt ca. 412 m. Eine weitere, eher als tendenziell oder zufällig (Kohorteneffekt) zu bezeichnende Steigerung um ca. 153 m zeigt sich zwischen dem 16. und 17. Lebensjahr (s. a. Tab. 1).
- Die höchste mittlere Laufleistung erzielen die Mädchen im Alter von 15 Jahren (ca. 1605 m). Diese liegt jedoch nur ca. 5 m über dem Durchschnittswert der 11-jährigen Schülerinnen.
- Bei den Mädchen fällt die durchschnittliche Laufleistung um ca. 160 m vom elften bis zum 16. Lebensjahr ab – die Mittelwerte für die Altersstufen 17 und

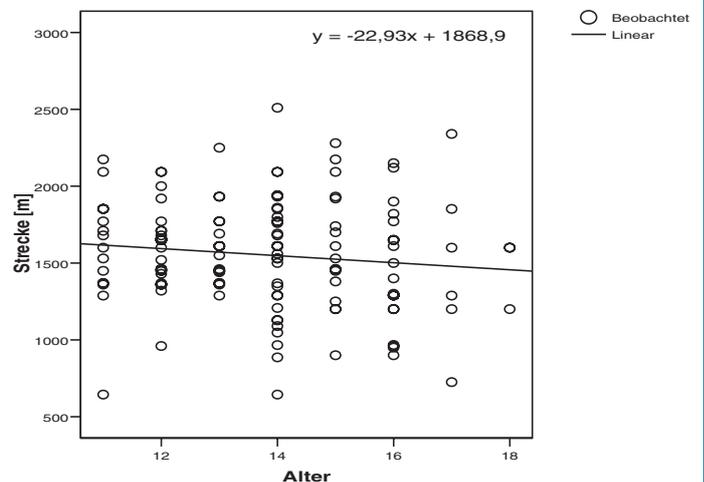
Abb. 1: Regressionsgerade und -gleichung für die Laufleistungen der zehn- bis achtzehnjährigen Jungen im 12-Minuten-Lauftest (Hauptschulpopulation)

Abb. 2: Regressionsgerade und -gleichung für die Laufleistungen der zehn- bis achtzehnjährigen Mädchen im 12-Minuten-Lauftest (Hauptschulpopulation)

COOPER-Test (Jungen)



COOPER-Test (Mädchen)



Jungen						Mädchen					
Alter	n	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	min.	max.	Alter	n	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	min.	max.
10	2	1610,0	683,1	1127	2093	10	—	—	—	—	—
11	20	1705,0	558,0	966	2576	11	16	1599,6	366,4	644	2174
12	29	1827,0	392,5	900	2480	12	28	1584,1	251,7	960	2093
13	34	2117,0	383,0	1288	2820	13	21	1591,5	235,4	1288	2250
14	41	1980,2	527,1	805	3140	14	34	1548,4	395,3	644	2510
15	29	1824,7	493,4	960	2737	15	17	1604,6	381,2	900	2280
16	36	1810,1	449,2	900	2850	16	23	1441,1	358,8	900	2150
17	22	1963,4	427,0	900	2350	17	6	1500,8	561,3	725	2340
18	2	1583,0	872,6	966	2200	18	3	1466,7	230,9	1200	1600
Gesamt	215	1897,3	477,6	805	3140	Gesamt	148	1553,0	343,0	644	2510

Tab. 1:  
Arithmetisches Mittel ( $\bar{x}$ ),  
Standardabweichung ( $s_{\bar{x}}$ ),  
Minimal- und Maximalwert  
der im 12-Minuten-Test  
erzielten Laufleistungen  
von Jungen und Mädchen  
der Hauptschule im Alter  
von 10 bis 18 Jahren in [m]  
(n = Fallzahl)

18 wurden dabei außer Acht gelassen, da hier nur geringe Fallzahlen zugrunde liegen (s. a. Tab. 1).

- Für die Altersstufen 12 bis 14 und 16 bzw. 17 konnten hochsignifikante bzw. signifikante durchschnittliche Differenzen zwischen den Mittelwerten der Mädchen und Jungen errechnet werden. Nicht signifikante Unterschiede ergab die Signifikanzprüfung für die Altersstufen 11 und 15 (s. a. Tab. 1).

Sicherlich hätte man (auch) in dieser Population einen kontinuierlichen Anstieg der mittleren Laufleistung der Jungen und Mädchen im Verlauf der gegebenen Altersspanne erwartet, da die absolute maximale Sauerstoffaufnahme von (untrainierten) Jungen und Mädchen des sechsten bis 18. Lebensjahres nach Untersuchungen von Klemt (1988, zit. nach Hollmann & Strüder, 2009, S. 504) langsam, aber stetig aufgrund des biologischen Reifungsprozesses steigt.

Kruber (1997) verzeichnete bei Mädchen in der Altersstufe 12 bis 14 einen Rückgang der Laufleistung im COOPER-Test um durchschnittlich ca. 60 m. In der präsentierten Studie wurde ebenfalls eine Abnahme um fast 23 m pro Lebensjahr ermittelt, die sich aus einer nahezu gleichbleibenden mittleren Laufleistung zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr und einem stärkeren Rückgang nach dem 15. Lebensjahr ergibt (s. Abb. 2 u. 3, Tab. 1). Naul et al. (2003) sowie Horn und Keyßner (2009) bestätigen die grundsätzlich geringere Ausdauerleistungsfähigkeit von (15-jährigen bzw. 13- bis 17-jährigen) Mädchen im Vergleich mit Jungen, ermittelt in einem mehrstufigen Pendellauf bzw. im COOPER-Test.

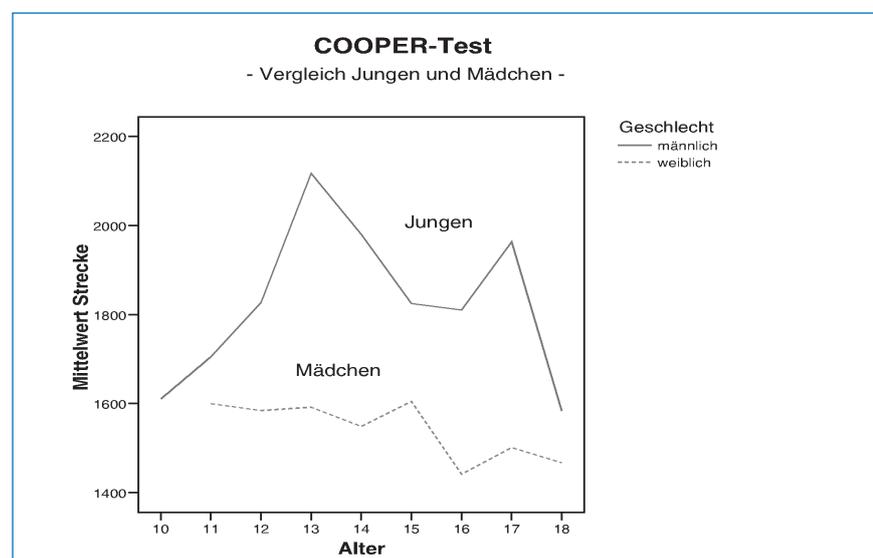
### Vergleich der Untersuchungsergebnisse mit den COOPER-Normwerten

Die auf der Basis der COOPER-Normwerte erfolgte Auswertung der Histogramme (Häufigkeitsverteilungen) bezüglich der gelaufenen Strecken in der gegebenen

Zeit ergab, dass die Jungen in allen Altersstufen Noten zwischen „sehr gut“ („ausgezeichnet“) und „ungenügend“ erzielten, wobei die ermittelten Durchschnittswerte in der Regel die Note „befriedigend (-)“ (= 2,7) ergeben (3).

Bei den Mädchen zeichnet sich in fast allen Altersgruppen eine um durchschnittlich ca. 356 m kleinere Spannweite ab (ca. 412 bzw. ca. 56 m) und auch eine geringere Standardabweichung als bei den Jungen (ca. 343 bzw. 478 m). Dies führt dazu, dass das ermittelte Notenspektrum um etwa zwei Notentendenzen kleiner ist und durchschnittlich von „ungenügend“ bis „gut (+)“ reicht. Mit Bezug auf das obere Drittel der Notenskala erreichen die Jungen daher im Durchschnitt über die Altersstufen von 11 bis 18 Jahren auch meist signifikant bessere Noten als die Mädchen. Ausnahmen bilden die Altersstufen 10 (in dieser Altersgruppe finden sich nur Jungen) und 17. Die Relation in den beiden oberen Notensufen ist deutlich zugunsten der Jungen ausgeprägt: 18,1% der Jungen und nur 5,4% der Mädchen

Abb. 3:  
Durchschnittliche  
Leistungen im  
12-Minuten-Lauftest  
von Jungen und  
Mädchen im Alter  
von 10 bis 18 Jahren



Tab. 2:  
Prozentuale Verteilung der Leistungen im 12-Minuten-Lauftest auf 4 Noten- gruppen in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht nach COOPER-Tabelle

Note	Geschlecht	Alter									
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	$\bar{x}$
ausgezeichnet	m	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9
	w	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1-2	m	0,0	25,0	17,2	44,1	17,1	13,8	8,3	0,0	0,0	18,1
	w	0,0	12,5	7,1	4,8	2,9	5,9	0,0	16,7	0,0	5,4
3-4	m	50,0	35,0	58,6	44,1	53,7	44,8	36,1	77,3	50,0	49,3
	w	0,0	75,0	85,7	76,2	61,8	47,1	39,1	33,3	0,0	62,2
5-6	m	50,0	40,0	24,1	11,8	24,4	41,4	55,6	22,7	50,0	31,7
	w	0,0	12,5	7,1	19,0	35,3	47,1	60,9	50,0	100,0	32,4

erzielen Laufleistungen, die den beiden Notenstufen „gut“ und „sehr gut“ entsprechen. Im talentverdächtigen Bereich (Note „ausgezeichnet“) sind nur wenige Jungen (0,9%) und gar keine Mädchen vertreten. Die Mehrzahl der Jungen und Mädchen (49,3% bzw. 62,2%) ist in die Notenstufen „ausreichend“ und „befriedigend“ einzuordnen. Am unteren Ende der Skala zeigt sich ein nahezu ausgewogenes Verhältnis zwischen der Zahl der Jungen und Mädchen (31,7% bzw. 32,4%) – ein gleichzeitig besorgniserregender Wert: Fast ein Drittel der getesteten Schüler und Schülerinnen schreibt „rote Zahlen“ hinsichtlich ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit (s. Tab. 2).

Nach Cooper (1997) ist die 5. Leistungskategorie, welche hier der Note „ausreichend“ entspricht, bereits als „schlecht“ zu werten (4). Fasst man nun diese und die letzte Notenstufe („mangelhaft“) zusammen, ergibt sich für die präsentierte Studie folgendes Bild (Abb. 3): Etwas mehr als die Hälfte der Jungen (52,1%) und fast zwei Drittel der Mädchen (66,2%) erzielten im Durchschnitt der neun Altersstufen Laufleistungen, die auf der Basis der alters- und geschlechtsspezifischen Häufigkeits-

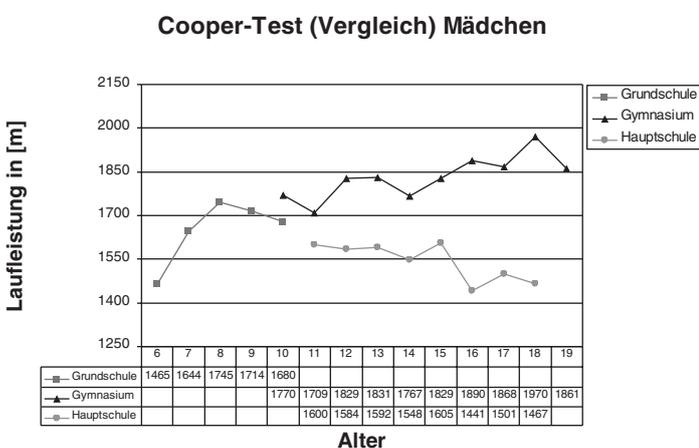
analyse als „schlecht“ oder „sehr schlecht“ einzustufen sind. Vielleicht hätten einerseits aufgrund einer höheren Leistungsmotivation der Schüler und Schülerinnen bessere Mittelwerte erzielt werden können. Es ist andererseits jedoch nicht auszuschließen, dass, hätten auch die krank gemeldeten, (eher) sportschwachen Kinder und Jugendlichen (s. o.) am Test teilgenommen, das Ergebnis insgesamt noch schlechter ausgefallen wäre oder zumindest nicht nennenswert besser.

Wenn auch eine fundierte Interpretation dieses Befundes aufgrund fehlender schultypspezifischer Normwerte nicht möglich ist, darf dennoch konstatiert werden, dass die Anzahl der Schüler und Schülerinnen im „roten Bereich“ viel zu groß ist und deshalb dringender Aufmerksamkeit und gezielter Interventionen bedarf, welche die Schule, selbst ein engagiertes Fachkollegium wie in diesem Falle, allein nicht zu leisten vermag. Nur gesamtgesellschaftliche Veränderungen versprechen hierbei Abhilfe zu schaffen.

Die vielerorts zu hörende und zu lesende Polemik über die „unfitte“ Jugend gilt wahrscheinlich – ohne die Befunde als repräsentativ interpretieren zu wollen – für einen (zu) großen Anteil der Hauptschulpopulation, der zumindest kurzfristig eine gezielte sportmotorische Förderung unter gesundheitspräventiver Perspektive erfordert.

Auf der Basis der ermittelten Befunde darf auch für die Population der ländlichen Hauptschule festgestellt werden, dass die Stichproben der Schüler und Schülerinnen selbst nach ca. 40 Jahren im Bereich der von Cooper aufgestellten Normwerte liegen, und zwar überwiegend im Bereich der Notenstufen „ausreichend“ bis „befriedigend“ mit durchschnittlich ca. 56% beider Geschlechter zusammen und „gut“ bis „sehr gut“ mit ca. 12% (s. Tab. 2). Interessant wäre eine entsprechende Studie mit städtischen Hauptschülern, um die von Gaschler (2000) oder Heinecke (1992) konstatierten Unterschiede in der Motorik bei Kindern aus städtischen und ländlichen Einzugsgebieten zu verifizieren (oder falsifizieren).

Abb. 4:  
Vergleich der durchschnittlichen Laufleistungen von Mädchen im COOPER-Test der Grund- (linke Kurve) und Hauptschulstichprobe (untere Kurve) sowie der gymnasialen Population (obere Kurve) in Abhängigkeit vom Alter



Alter	Jungen				Mädchen			
	GY	HS	d	p	GY	HS	d	p
11	2072	1705	367	,008	1709	1600	109	n.s.
12	2066	1827	239	,003	1829	1584	245	,000
13	2075	2117	42	n.s.	1831	1592	239	,000
14	2177	1980	197	,022	1767	1548	219	,003
15	2218	1824	394	,000	1829	1604	225	,027
16	2312	1810	502	,000	1890	1441	449	,000
17	2389	1963	426	,000	1868	1501	367	(n.s.)
Gesamt (5)	2187	1889	298	—	1817	1553	265	—

Tab. 3:  
Vergleich der Laufleistungen von Jungen und Mädchen im COOPER-Test der gymnasialen (GY) und Hauptschulpopulation (HS) (gerundete Mittelwerte, mittlere Differenz ‚d‘ [m] und Signifikanz ‚p‘)

### Vergleich mit ausgewählten Ausdauerstudien

Nach Beck und Bös (1995) liegen zur Zeit keine Normdaten zur Leistungsbeurteilung von Jungen und Mädchen im Alter zwischen 6 und 18 Jahren bezüglich der aeroben Ausdauer, ermittelt mit Hilfe des 12-Minuten-Lauftests (Feld), vor. Die von Kruber (1997) in einer nicht nach Schultyp differenzierten Repräsentativerhebung getesteten zwölf- und vierzehnjährigen Jungen erzielten stets deutlich (und hochsignifikant) höhere Mittelwerte ( $\bar{x} = 2132$  bzw.  $2298$  m) als die Schüler dieser Studie ( $\bar{x} = 1827$  bzw.  $1980$  m); die altersgleichen Mädchen differieren (hochsignifikant) im Durchschnitt um ca.  $374$  m bzw.  $349$  m zuungunsten der Hauptschülerinnen. Da in Horn und Keyßner (2009) keine altersbezogenen Mittelwerte für Jungen und Mädchen mitgeteilt werden, fällt ein Vergleich mit der präsentierten Hauptschulstudie schwer; schultyp- und geschlechtsdifferenzierte Mittelwerte, die der gegebenen Abbildung auf S. 373 entnommen wurden, weisen allerdings auf deutlich höhere durchschnittliche Laufleistungen sowohl der Jungen als auch der Mädchen im Vergleich zu unserer Studie hin, wobei sich etwas mehr als die Hälfte der Gesamtpopulation (52,8%) aus der Realschule rekrutiert und die Realschüler und -schülerinnen „deutlich bessere Leistungen als die Hauptschul- und Kontrollgruppe“ aufweisen (Horn & Keyßner, 2009, S. 371).

### Sportnote

Im Durchschnitt erzielten die Jungen aller Altersstufen eine signifikant bessere Sportnote ( $\bar{x} = 2,3 \pm 0,84$ ) als die Mädchen ( $\bar{x} = 2,7 \pm 0,92$ ). Es ist leicht zu beobachten, dass Jungen im Sportunterricht und im Freizeitbereich allgemein einen stärkeren Bewegungsdrang zeigen als die Mädchen. Dies äußert sich auch in der Mitgliedschaft im Sportverein: 41,9% der Hauptschüler und 26,4% der Hauptschülerinnen sind Mitglied in einem Sportverein (Schneider 2008b). Auf diese Weise vermögen sie ihre sportmotorische Leistungsfähigkeit stärker als die Mädchen zu steigern.

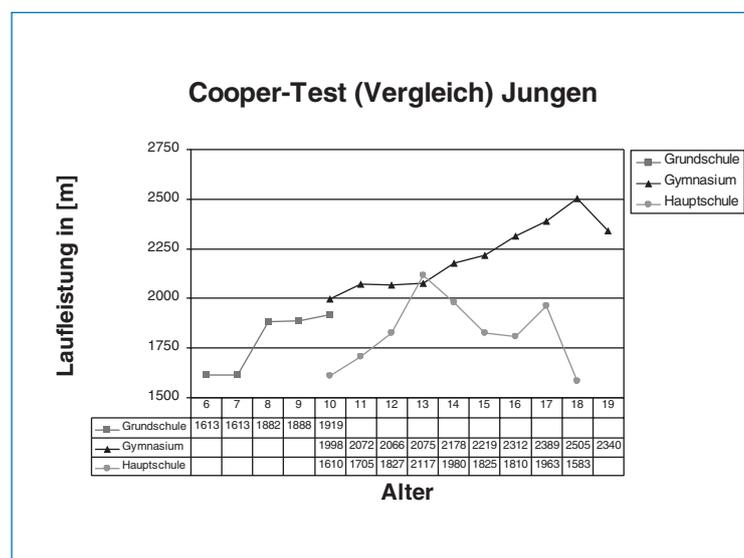
### Besprechung der korrelativen Befunde

Es überrascht nicht, dass zwischen den Variablen „Laufleistung im Test“ und der multifaktoriellen Sportnote von Jungen und Mädchen eine (hoch-)signifikante korrelative Beziehung besteht ( $r = -0,508$  bzw.  $r = -0,495$ ), da die läuferischen Anteile in vielen Sportarten, welche die Grundlage der gesamten Sportnote bilden, recht hoch sind und insofern auf die sportartspezifische Leistung und Koordination direkten Einfluss nehmen. Das kann aber auch heißen, dass sich die Gesamtnote an konditionellen Faktoren orientiert (vgl. Platzhoff et al., 1983).

### Vergleich der Schülerpopulationen der Sekundarstufe I

Der t-Test für unabhängige Stichproben brachte zu Tage, dass die Haupt- und Gymnasialschüler sich auf fast allen Altersstufen im Hinblick auf die im COOPER-Test ermittelte dominante aerobe Leistungsfähigkeit signifikant voneinander unterscheiden: bei den Jungen bzw. Mädchen im Mittel um  $318,2$  bzw.  $279,4$  m, d. h.

Abb. 5:  
Vergleich der durchschnittlichen Laufleistungen von Jungen im COOPER-Test der Grund- (linke Kurve) und Hauptschulstichprobe (untere Kurve) sowie der gymnasialen Population (obere Kurve) in Abhängigkeit vom Alter



dass die geschlechtsbezogene Differenz zwischen den beiden Populationen jeweils etwa 15% beträgt (Jungen 14,4% und Mädchen 15,2%). Lediglich die Werte der Jungen bzw. Mädchen der Altersstufe 13 bzw. 11 differieren in dieser Hinsicht nicht: Die (nicht signifikante) Mittelwertdifferenz beträgt ca. 42 m zugunsten der 13-jährigen Hauptschüler bzw. ca. 109 m zugunsten der Gymnasiastinnen (s. Abb. 4 u. 5 sowie Tab. 3).

Die meist signifikanten Differenzen könnten Ausdruck einer „negativen“ Auslese auch in sportmotorischer Hinsicht sein (vgl. BMSG Wien, o. J., 78 f.) (andere Erklärungen im Text). Diese Überlegungen finden eine weitere Bestätigung in dem Vergleich der Altersgruppen 10- bzw. 11-jähriger Schüler und Schülerinnen der Grund- und Hauptschulpopulationen (s. Abb. 4 u. 5) – die Differenzen v.a. bzgl. der Jungen sind enorm (s. Abb. 5).

Ein Vergleich der Ausdauerleistungen der Hauptschüler und der Gymnasiastinnen liefert – sportlich betrachtet – folgendes Resultat: „3 : 4“, d. h. vier Mittelwerte der Gymnasialschülerinnen gegebener Altersstufen liegen über denen der Hauptschüler, umgekehrt sind es nur drei (s. Tab. 3). Die beiden (hier nicht abgebildeten) Kurven liegen meistens dicht beieinander und schneiden sich zweimal.

## Resümee und Ausblick

Weder bei den Jungen noch bei den Mädchen liegen die im 12-Minuten-Lauftest nach Cooper ermittelten durchschnittlichen Ausdauerleistungen in einem aus gesundheitlicher Perspektive akzeptablen Bereich: Die Leistungskurve der zehn- bis achtzehnjährigen Hauptschüler steigt über die Altersspanne nur geringfügig an, jene der gleichaltrigen Mädchen zeigt ein Leistungsplateau (auf niedrigem Niveau) über die Altersstufen 11 bis 15 und fällt anschließend ab.

Die Ausdauerleistungskurve der Mädchen über die Altersstufen von 10 bis 18 Jahren wirft erneut und in verstärktem Maße die Frage auf, ob Mädchen im Schul- (und Vereins-)sport zu geringen Ausdauertrainingsbelastungen ausgesetzt sind. Es steht außer Zweifel, dass das weibliche Geschlecht – relativ betrachtet – nicht minder stark auf adäquate Ausdauertrainingsreize anspricht als das männliche, obgleich – absolut gesehen – der Frau im Vergleich zum Mann eine niedrigere Ausdauerleistungsfähigkeit attestiert werden muss (Hollmann & Strüder, 2009; Weineck, 2010). Über eine zielgruppenorientierte didaktisch-methodisch ansprechende Ausdauerschulung und eine dadurch bedingte höhere Akzeptanz dieses Lern- und Trainingsinhalts könnten gerade auch in dieser Population gesundheitswirksame und verhaltensmodifizierende „Nebenwirkungen“, wie z. B. Senkung des Alkohol- und Zigarettenkonsums oder Veränderung des Ernährungsverhaltens, erzielt werden.

tenkonsums oder Veränderung des Ernährungsverhaltens, erzielt werden.

Die in Schneider (2006; 2002) gegebenen Empfehlungen zur gezielten Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit gelten für die Hauptschulpopulation in gleichem Maße. Darüber hinaus ist ein besonderer methodischer Zugang zu diesem Lernbereich, wie ihn Herz und Zeuner (2005) skizzieren, (auch) für die Hauptschüler und -schülerinnen erfolgversprechend. *Walking* als ein paralleles oder ergänzendes Angebot ist sicherlich ebenfalls sinnvoll, zumal diese Form des Ausdauersports sich insbesondere für die adipösen Kinder und Jugendlichen eignet und wahrscheinlich gerade bei dieser Zielgruppe Trainingsreize setzt und Motivation für Ausdauerbelastungen schafft. Speziell für die Mädchen bieten sich zudem *Aerobic*, *Step-Aerobic* und ausdauerbetonte tänzerische Choreographien an, um die Ausdauer freudvoll und geschlechtsspezifisch zu schulen. Interessante Varianten stellen auch der klassische Crosslauf und Orientierungslauf sowie das sog. *Run & Bike* (paralleles Laufen und Radfahren von je zwei Schülern mit Wechsel der Disziplin nach gegebener Zeit) und der leichtathletische Biathlon dar. Hottenrott und Gronwald (2009) bieten darüber hinaus eine empfehlenswerte, weil strukturierte, umfang- und abwechslungsreiche Übungssammlung für ein erfolgreiches Ausdauertraining im Schulsport an.

## Anmerkungen

- (1) Für die spontane Bereitschaft, ihre Schule für diesen Test zu „öffnen“, danke ich der Schulleiterin Frau Pielen. Besonderer Dank gilt Herrn Luther, dem (ehemals) stellvertretenden Schulleiter, der wesentlich zum organisatorischen Gelingen der Studie beigetragen hat, und nicht zuletzt allen Lehrerinnen und Lehrern der Hauptschule, welche die Durchführung des Tests in ihren Klassen bereitwillig übernommen haben.
- (2) Entgegen der wissenschaftlichen Gepflogenheit erfolgt die Präsentation und Diskussion der Ergebnisse integrativ statt konsekutiv. Dieses Verfahren wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit gewählt, da hierbei eine räumlich-zeitliche Nähe beim Lesen gegeben ist.
- (3) Die hier nicht abgebildete Tabelle kann per E-Mail über den Autor angefragt werden.
- (4) Hier eröffnet sich eine interessante schülerorientierte Fragestellung, nämlich die Ergründung des Zusammenhangs zwischen Normwerten und ihrer gesundheitlichen Relevanz, welche nur mit Hilfe umfassender, interdisziplinärer wissenschaftlicher Analyse gelöst werden kann.
- (5) Die in dieser Zeile angegebenen Werte wurden nachträglich manuell und unabhängig von der jeweiligen Fallzahl errechnet, weshalb sie nur als Annäherung an den wahren statistischen Wert verstanden werden dürfen (vgl. Gesamtmittelwerte der Tab. 1 und Schneider, 2002).

## Literatur

- Beck, J. & Bös, K. (1995). *Normwerte motorischer Leistungsfähigkeit. Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft* (Edition Sport). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen (BMSG), Wien (Hrsg.) (o. J.). *Sport und Gesundheit. Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit – eine sozio-ökonomische Analyse*. Wien: BMSG.

- Cooper, K. H. (1997). *Bewegungstraining. Praktische Anleitung zur Steigerung der Leistungsfähigkeit*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Gaschler, P. (1999, 2000, 2001). Motorik von Kindern und Jugendlichen heute – Eine Generation von „Weicheiern, Schläffis und Desinteressierten“? *Haltung und Bewegung*, 19 (3), 5–16; 20 (1), 5–16; 21 (1), 5–17.
- Heinecke, I. (1992). Motorische Entwicklung und Leistungsfähigkeit von Grundschulkindern unter dem Einfluß des Wohngebietes. In K. Zieschang, & W. Buchmeier (Hrsg.), *Sport zwischen Tradition und Zukunft* (S. 132–133). Schorndorf: Hofmann.
- Herz, A. & Zeuner, A. (2005). Schulung der Grundlagenausdauer im Sportunterricht – ein „schwieriger Stoff“. *sportunterricht*, 54 (9), 263–267.
- Hollmann, W. & Strüder, H. K. (2009). *Sportmedizin*. Stuttgart u. a.: Schattauer.
- Horn, A. & Keyßner, J. (2009). Das Projekt „Ausdauer in der Real- und Hauptschule“. *sportunterricht*, 58 (12), 369–374.
- Hottenrott, K. & Gronwald, T. (2009). *Ausdauertraining in Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.
- Kruber, D. (1997). Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit in der Schule. Eine Repräsentativerhebung an rheinhesen-pfälzischen Schülerinnen und Schülern. *sportunterricht*, 46 (1), 21–23.
- Naul, R., Hoffmann, D., Nupponen, H. & Telama, R. (2003). PISA-Schock auch im Schulsport? Wie fit sind finnische und deutsche Jugendliche? *sportunterricht*, 52 (5), 137–141.
- Platzhoff, M., Lorenz, K. & Leupold, W. (1983). Leistungsfähigkeit und Schulsportbenotung unter besonderer Berücksichtigung der 15- bis 16-jährigen. *Medizin u. Sport*, 23 (12), 370–374.
- Schneider, F. J. (1993). Training der aeroben und anaeroben Ausdauer im Rahmen einer Vorbereitung auf den Zehnkampf. *sportunterricht*, 42 (5), 65–72 u. (6), 83–92.
- Schneider, F. J. (2002). Revision des COOPER-Tests. Ein Normierungsversuch für das Gymnasium. *sportunterricht*, 51 (5), 139–147.
- Schneider, F. J. (2006). Revision des COOPER-Tests. Ein Normierungsversuch für die Grundschule. *sportunterricht*, 55 (3), 79–86.
- Schneider, F. J. (2008a). *Gehirn, Gesundheit, Gymnasion. Zur zerebralen Leistungsförderung in Schule und Sport*. Göttingen: Cuvillier Verlag.
- Schneider, F. J. (2008b). Kooperation Schule und Sportverein: Modell und Status quo eines regionalen Projektes. *Betrifft Sport*, 30 (3), 28–36.
- Schneider, F. J., Töpfer, C., Minnder, M. & Kiehntopf, M. (2009). Zur Eignung allgemeiner aerober Ausdauertests im Schulsport aus physiologisch-metabolischer Perspektive. In Krüger, Neuber, Brach & Reinhart (Hrsg.), *Bildungspotentiale im Sport (185)*. 19. dvs-Hochschultag, Münster (Schriftenreihe der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft Bd. 191). Hamburg: Czwalina.



Prof. Dr. Kuno Hottenrott / Thomas Gronwald

## Ausdauertraining in Schule und Verein

In Schule und Verein bestehen bei der Vermittlung der Ausdauer viele Fragen: Ist eine Ausdauerschulung oder gar ein systematisches Ausdauertraining bereits für Kinder sinnvoll? Was ist zu beachten, um die Ausdauer bei Kindern und Jugendlichen optimal zu fördern, sie aber nicht zu überfordern? Wie können Kinder motiviert werden, sich ausdauernd zu beanspruchen und dabei trotzdem Spaß zu haben? Welche Übungsformen bieten sich besonders für den Schulsportunterricht und für den Vereinssport an? Diese und weitere Fragen werden in diesem Buch praxisnah mit vielen Beispielen thematisiert.

DIN A5, 176 Seiten, ISBN 978-3-7780-0381-7, **Bestell-Nr. 0381** € 16.90

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0381](http://www.sportfachbuch.de/0381)

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

## Buchbesprechung

Zusammengestellt von Norbert Schulz, Marderweg 55, 50259 Pulheim



Nils Neuber:  
**Supermann kann Seilchen springen.**  
**Bewegung, Spiel und Sport mit Jungen.**  
 Dortmund: BORGSMANN MEDIA 2009. 192 S., 21,95 €.

Warum speziell ein Buch über Bewegung, Spiel und Sport mit Jungen? Ist es kein Rückschritt, nachdem Emanzipation und reflektierte Koedukation Befreiung von traditionellen Rollenbildern nicht nur Mädchen ein breiteres Handlungsrepertoire ermöglicht haben, sondern auch Jungen profitiert haben? Warum den Fokus auf die Jungen legen? Sollte man überhaupt die Kategorie Geschlecht in dieser Weise thematisieren? Und wenn die Sozialtheoretiker noch so kluge Theorien entwickeln, sieht der Alltag in Kindergärten und Schulen nicht völlig anders?

Nils Neuber ist es gelungen, auf der Grundlage der Berücksichtigung aktueller Ansätze der Genderforschung dem Leser einen Einblick in die Umwelt der Heranwachsenden des 21. Jahrhunderts zu geben, ihm Perspektiven der Entwicklungsförderung zu geben und dies anhand einer Fülle von Praxisbeispielen zu verdeutlichen. Ausgehend von den teilweise stereotypisierenden Darstellungen von Jungen als den „Problemkindern der Nation“ gelingt es Neuber, auf die aktuellen Daten einzugehen, ohne dabei zu beschönigen oder aber durch Pauschalisierung zu ignorieren, dass das beobachtete Verhalten sozial erlernt wurde. Keineswegs ist das Verhalten der Jungen als determiniert zu betrachten (welches Modell – Gene, Hormone, ... – auch immer dafür bemüht wird). Vielmehr sind die bis ins Ende des 20. Jahrhunderts wirksamen Rollenvorstellungen brüchig geworden. Mädchen wie Jungen stehen in der „Multioptionengesellschaft“ vor der Herausforderung einer ständigen Neu-Inszenierung ihrer selbst. Die männliche Identitätsentwicklung ist, laut Neuber, dabei immer noch stark vom Mythos der Überlegenheit beeinflusst. Auch werden Erwartungen wie „rationales Verhalten, die Kontrolle ‚negativer‘ Emotionen, wie Angst oder Trauer, sowie draufgängerische Stärke und Durchsetzungskraft“ weiterhin an die Jungen herangetragen. Neuber unterstreicht, dass es weder „den Jungen“ noch „die männliche Identitätsentwicklung“ gibt.

Als theoretischen Rahmen wählt er das Variablenmodell von Winter/Neubauer (2001), dass er dann im Pra-

xisteil geschickt als Ordnungsrahmen für die bunte Palette der Spiele und Bewegungsformen adaptiert. Auf der Grundlage von acht Begriffspaaren beschreibt Neuber ein Modell des „Balancierten Jungeseins“.

Konzentration – Integration  
 Aktivität – Reflexivität  
 Präsentation – Selbstbezug  
 (Kulturelle) Lösung – (Kulturelle) Bindung  
 Leistung – Entspannung  
 Bezug zum eigenen Geschlecht – Bezug zum anderen Geschlecht  
 Konflikt – Schutz  
 Stärke – Begrenztheit

Dabei fällt wohlthuend auf, dass es ihm weder um Abgrenzung zu Mädchen geht, noch vereinfachende Klischees bedient werden. Die auf den Sport bezogenen Begriffspaare verdeutlichen, wie dieser theoretische Ansatz in der Praxis wirksam werden kann.

Gewinnen – Verlieren  
 Kooperation – Konkurrenz  
 Sensibilität – Kraft  
 Spannung – Entspannung  
 Wagnis – Risiko  
 Nähe – Distanz  
 Regeln anerkennen – Regeln überschreiten  
 Ausdruck – Präsentation

Jedes der acht Praxiskapitel wird mit einer knappen Einleitung zum jeweiligen Begriffspaar begonnen. Die Hinweise zum Umgang mit diesen Leitbegriffen unterstreichen, wie praxiserprobt die Beispiele sind – und, dass es oft die „kleinen Details“ sind, die darüber entscheiden, ob ein gut entwickeltes Spiel in der Praxis auch gelingt. In knappen Sätzen sind daher vor der Beschreibung der verschiedenen Spiele und Bewegungsaufgaben jeweils einige Prinzipien formuliert. Beispielsweise:

- „Gegner sind Partner, die jederzeit Respekt verdienen!“
- „Fingerspitzengefühl und Kraft sind oft gleich wichtig!“
- „Gemeinsames Brüllen und Trampeln macht Spaß und befreit!“

- „Als Lehrkraft bewusst mitspielen – oder bewusst raushalten!“
- „Das Erkennen der Grenze ist ein wichtiges Ziel!“

Jedes Bewegungsarrangement oder Spiel hat einen markanten, kindgerechten „Namen“ (z. B. Monsterparty, Gladiatorenkampf, Fee-Riese, Zauberer, Planet der Affen), wird kurz beschrieben und mit einem überzeugenden Foto vorgestellt. Die tabellarische Übersicht (Alter, Gruppengröße, Raum, Aktivität, Material) vereinfacht das schnelle Auffinden geeigneter Stationen. Die erläuternden Hinweise unterstützen auch hier diejenigen, die sich mit wenig Erfahrung in das spannende Feld der Jungenarbeit hinein begeben.

Insgesamt überzeugt das Buch durch eine verständliche Darstellung des Konzepts „balanciertes Jungesein“, das dem derzeitigen Forschungsstand der Genderforschung entspricht. Gerade den an der Männlichkeitsforschung Interessierten seien die einleitenden Kapitel empfohlen. Mit einem bunten Strauß an Praxisbeispielen für Jungen, die bis in die Details hinein den theoretisch formulierten Ansprüchen gerecht werden, ist es für Kindergärtner/innen, Grundschullehrer/innen sowie Mitarbeiter/innen in Vereinen und der Jugendhilfe ein ideales Werkzeug für den Alltag. Die Jungen im Alter von 4 bis 12 Jahren werden diese Impulse mit Begeisterung aufnehmen.

*Uli Marienfeld*



**NEU**

Elisabeth Bruggler / Anita Schmid / Walter Bucher (Hrsg. & Red.)

## 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen

13. Auflage 2011

Lustvolles, gezieltes Aufwärmen ist in einem guten Sportunterricht wichtig. Oft fehlen Lehrpersonen und Freizeitsportlern geeignete Ideen. In diesem Buch werden über 1000 spielerische Formen angeboten, alle durchnummeriert, skizziert und übersichtlich geordnet. In einem kurzen, originell gestalteten Theorieteil werden grundlegende Informationen gegeben.

DIN A5 quer, 296 Seiten, ISBN 978-3-7780-6413-9, **Bestell-Nr. 6413** € 21.90

Walter Bucher (Hrsg. & Red.)

## 1002 Spiel- und Übungsformen im Tennis

8., komplett überarbeitete Auflage 2011

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

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



**NEU**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/6413](http://www.sportfachbuch.de/6413) bzw. **6228**

## Informationen

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

### „Lernen von den Spielen“: München 2018 und BMW gehen in die Schulen

Die Bewerbungsgesellschaft München 2018 und ihr nationaler Förderer BMW Group wollen die olympische Idee den Schulen nahebringen. „Jugend, Olympia und Nachhaltigkeit gehören zusammen. Mit den Spielen werden die Olympischen Werte – Respekt, Leistung, Fair Play und Freundschaft – ins Zentrum gestellt. An keinem anderen Ort können diese Werte besser vermittelt werden als in Vereinen und Schulen“, heißt es in einer gemeinsamen Erklärung.

Gemeinsam mit der Deutschen Olympischen Akademie Willi Daume (DOA) wurde zu diesem Zweck ein Themenheft „Lernen von den Spielen“ entwickelt und im Rahmen einer Pressekonferenz am 4. Februar 2011 vorgestellt. Es ist kostenlos im „München 2018 Online Shop“ erhältlich und steht auf der Homepage der Bewerbungsgesellschaft als Download zur Verfügung.

Nähere Informationen unter [www.rasta.de/Lernen\\_von\\_den\\_Spielen/](http://www.rasta.de/Lernen_von_den_Spielen/).

### Thomas Bach: Mit Sport spielerisch Werte vermitteln

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) wird Gründungsmitglied der „Allianz für Bildung“. Bundesbildungsministerin Annette Schavan hat das Bündnis, das Kindern und Jugendlichen zu besseren Bildungschancen verhelfen soll, im Rahmen der Bildungsmesse Didacta in Stuttgart ins Leben gerufen.

Der Präsident des DOSB, Thomas Bach, betonte den erzieherischen Wert des Sports: „Sport bildet. Er vermittelt spielerisch Werte wie Respekt vor dem Anderen, Fairness, Teamgeist, Toleranz und Regeltreue. Im Sport lernt man, dass Anstrengung belohnt wird – mit Lebensfreude, Erfolg und besserer Gesundheit. Dass Sport darüber hinaus das kognitive Lernen fördert, haben Wissenschaftler unlängst bewiesen. Deshalb unterstützt der DOSB mit seinen mehr als 91.000 deutschen Sportvereinen die Allianz für Bildung.“

Details zur Allianz für Bildung finden Sie unter [www.bmbf.bund.de](http://www.bmbf.bund.de).

### Interview im Deutschlandfunk – Der Schulsport wird mehr und mehr vernachlässigt

Deutsche Sporthochschule Köln: Über 1.300 Abiturienten haben sich versammelt, um an einer Sporteignungsprüfung teilzunehmen. Die Prüfung ist Voraussetzung, um ein Studium der Sportwissenschaft oder der Sport-

pädagogik zu beginnen. Der Test in verschiedenen Disziplinen ist schwer, aber für Trainierte zu schaffen. Doch das Endergebnis der Eignungsprüfung, das die Sporthochschule jetzt vorgelegt hat, kommt einer schweren Niederlage gleich. 75% der Teilnehmer haben die Leistungsanforderungen nicht erfüllt, können also nicht studieren. Die Erklärung für das schlechte Abschneiden liegt für Sportpädagogen wie Lothar Bernaisch vom Deutschen Sportlehrerverband, auf der Hand: „Der Sportunterricht wird an den Schulen immer mehr vernachlässigt. Und damit gehen auch die Leistung und Motivation der Schüler mehr und mehr zurück“. Seit Jahren ermahnen und rügen Sportlehrer gleich welcher Schulform die Kultusminister, für den Schulsport mehr ihre „Muskeln spielen zu lassen“. Vergeblich: Im bundesweiten Durchschnitt erteilen Schulen gerade mal drei Stunden Sport pro Woche. Zieht man die Unterrichtsausfälle ab, liegt der Schnitt offiziell bei 2,3 Stunden wöchentlich. Experten gehen jedoch davon aus, dass die Statistiken geschönt sind: Unterrichtsausfälle werden von Schulen entweder gar nicht gemeldet oder mit anderen Aktivitäten wie Tagesausflügen „verrechnet“. Gerade den Schulleitungen müsse die Sinnhaftigkeit des Sportunterrichts im Rahmen der eigenverantwortlichen Gesundheitsfürsorge und -prävention der Schüler daher viel deutlicher vermittelt werden. Mehr zum Interview unter [www.dradio.de](http://www.dradio.de).

### Schulsport-Initiative „Tischtennis macht Schule“ wächst weiter

Auch zu Beginn des zweiten Kampagnenjahres verliert die Schulsport-Initiative „Tischtennis macht Schule“ in Baden-Württemberg nicht an Fahrt. Das vom Tischtennis Baden-Württemberg e.V. 2010 gestartete und von der Sparkassen-Finanzgruppe unterstützte Tischtennis-Förderprogramm für Jugendbegleiterschulen verzeichnete zum Beginn des zweiten Schulhalbjahres 2010-2011 einen erneuten Zuwachs von 13 neuen Partnerschulen auf insgesamt nun 68 Tischtennis-Partnerschulen landesweit.

Die Schulsport-Initiative „Tischtennis macht Schule“ fördert – zunächst bis 2012 – neue Tischtennis-Angebote an Jugendbegleiterschulen in Baden-Württemberg. Bewerbungsfristen sind jeweils der 15. Januar und der 15. Juni eines Kalenderjahres.

Informationen zur Bewerbung, Bewerbungsunterlagen und Materialien finden interessierte Schulen unter: [www.tischtennis-macht-schule.de](http://www.tischtennis-macht-schule.de).

## Nachrichten aus den Ministerien

Redaktionelle Betreuung: Helmut Zimmermann, Krüsemannstraße 8, 47803 Krefeld

### Freie und Hansestadt Hamburg



#### Fit durch die Schule. Startschuss für die nächste Runde

Zirkusprojekte in der großen Pause, Fußballakrobatik oder intelligente Bewegungsparcours nach Schulschluss. All diese Aktivitäten sind für viele Hamburger Mädchen und Jungen nichts Ungewöhnliches. Ihre Schulen beteiligen sich seit Jahresbeginn an „Fit durch die Schule“ – einer gemeinsamen Initiative der Behörde für Schule und Berufsbildung (BSB) und der AOK Rheinland/Hamburg. Mit dem Projekt möchten die Initiatoren Schülerinnen und Schüler für zusätzliche Bewegungsangebote in der Schule begeistern – unabhängig von Geschlecht, Herkunft und sozialem Umfeld. Jetzt startet die Ausschreibung für die neue Anmeldeunde.

Die AOK Rheinland/Hamburg fördert die Initiative, um zu einer besseren Gesundheit und Fitness von Kindern und Jugendlichen beizutragen. „Fit durch die Schule“ ist ein Bestandteil des Schwerpunktes Kinder- und Jugendgesundheit der AOK. Schulen, die z. B. mit einem Sportverein ein zusätzliches Bewegungsangebot anbieten, unterstützt die AOK mit bis zu 5.000 Euro.

#### Einzigster Hamburger Sportplatz für Blinde und Sehbehinderte: Bildungsministerin weihte die neue Sportstätte ein

Ob Fußball spielen, 75m-Sprint oder 200m-Rundlauf, ab sofort können sich in Hamburg Blinde und sehbehinderte Schülerinnen und Schüler eigenständig sportlich betätigen. An dem Bildungszentrum für Blinde und Sehbehinderte hat Schulsenatorin die neue Sportstätte eingeweiht. Der multifunktionale Platz mit speziellen Vorrichtungen, einem Erlebnisparkours mit Kletter- und Balanciergeräten sowie einer Barfußlandschaft ermöglicht den Schülerinnen und Schülern vielfältige Bewegungserfahrungen auf unterschiedlichem Niveau.

Der Sportplatz bietet Bewegungsmöglichkeiten und spezielle Vorrichtungen für Blinde und Sehbehinderte: Eine 75-Meter-Bahn mit Handlauf in zwei Höhen erlaubt den gefahrlosen Geradeauslauf. Am Ende drosselt eine leicht ansteigende Auslaufbahn automatisch

das Tempo. Zudem ist der gesamte Platz ohne Kanten oder Stolperfallen. Die 200-Meter-Rundbahn ist auch mit verschiedenen Fahrzeugen (Fahrräder, Go-Karts, Roller, Rollstühle) befahrbar. Highlight ist eine Hügelandschaft aus Naturmaterialien als visuelles, aber auch taktiles Erlebnis. So bietet sie vielfältige Bewegungserfahrungen und ist größtenteils auch für Rollstuhlfahrer zugänglich. Der Parcours besteht aus einem Fühlpfad, einem „Stangen-Wald“ aus Baumstämmen, einem kleinen Zeltdorf, einem Tunnel, Kletter- und Balanciergeräten, kleinen Hindernisse zum Durchkrabbeln und vielem mehr. Die Blindenfußballer des FC St. Pauli werden den Sportplatz außerhalb der Unterrichtszeiten für Training und Punktspielbetrieb nutzen. Die Kosten liegen bei 680.000 Euro und wurden aus Mitteln des Konjunkturprogramms finanziert. Baubeginn war am 19. April letzten Jahres.

### Sächsisches Staatsministerium für Kultus und Sport



#### Medaillenregen für sächsische Schulteams beim Bundesfinale JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA

Sächsische Schüler haben beim Herbstfinale des Bundeswettbewerbes der Schulen JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA in Berlin mit 2 x Gold, 2 x Silber und 5 x Bronze Höchstleistungen vollbracht. Die jungen Sportler haben damit drei Medaillen mehr als im letzten Jahr erungen. Erstmals können die Mädchen des Gymnasiums Chemnitz in der Leichtathletik einen Bundessieg verzeichnen. Sie qualifizieren sich mit diesen hervorragenden Leistungen für die Schulweltmeisterschaft der ISF (International School Sport Federation) in Polen. Der zweite Bundessieg geht an die Schwimmer des Sportgymnasiums Chemnitz. Zwei Mal Silber geht an die Schwimmerinnen des Sportgymnasiums Leipzig und an die Ruderer des Sportgymnasiums Dresden. Über Bronze können sich die Ruderinnen und Ruderer des Sportgymnasiums Leipzig, die Ruderinnen sowie die Schwimmerinnen des Sportgymnasiums Dresden und die Schwimmer des Sportgymnasiums Leipzig freuen. Der Sportminister gratuliert den sächsischen Schulteams zu diesem hervorragenden Abschneiden.

## Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband

### Landesverband Hessen

#### Einladung zur außerordentlichen Jahreshauptversammlung am 25. Mai 2011, 15.00 – ca. 16.00 Uhr, in der Theo-Koch-Schule Grünberg.

Liebe Kolleginnen und Kollegen, aus formalen Gründen (die Abrechnung des Sportlehrertages muss im Bericht explizit ausgewiesen werden) wird der Kassenbericht 2009 der Jahreshauptversammlung erneut vorgelegt.

Wir bitten um eine kurze Nachricht über die Teilnahme, damit wir besser planen können (u. a. Kaffee/Kuchen). Alle Teilnehmer/innen sind Gäste des DSLV, nur die Fahrtkosten müssen selbst getragen werden.

#### Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Genehmigung der TO
3. Kassenbericht 2009
4. Diskussion des Berichts und Genehmigung
5. Verschiedenes

*Herbert Stündl (1. Vorsitzender)  
Fernwald, 25. März 2011*

#### Kinderleichtathletik in der Schule – Schwerpunkt Rhythmus- und Koordinationsschulung

*Datum:* 18.06.2011. *Zeit:* 09.30 – 13.00 Uhr. *Ort:* Kugelberg – Justus-Liebig-Universität Gießen. *Thema:* Die moderne Kinderleichtathletik wird heute nicht mehr nur als „kleine“ Erwachsenen-Leichtathletik gesehen. Vielmehr orientiert sie sich an kindlichen Bedürfnissen, dem sich ständig ändernden Entwicklungsstand und den individuellen Vorlieben des einzelnen Kindes. Deshalb sind neben dem vielfältigen Angebot des klassischen Bereichs Laufen, Springen und Werfen, ebenso Inhalte wie Rhythmik

und vor allem eine gezielte Koordinationsschulung von zentraler Bedeutung. Dies soll im Rahmen der Fortbildung mit Hilfe von verschiedenen, variabel einsetzbaren Materialien, sowie durch neu gestaltete Situationen praktisch erfahren werden. Die Fortbildung soll Sportlehrerinnen und Sportlehrer, fachfremd unterrichtende Kolleginnen und Kollegen sowie Referendare einladen, praxisrelevante Inhalte einer modernen Kinderleichtathletik zu den Themenschwerpunkten Rhythmus- und Koordinationsschulung theoretisch aber vor allem praktisch kennen zu lernen. Dabei soll auch auf verschiedene Methoden und Vermittlungskonzepte in Anlehnung an den Rahmentrainingsplan Kinderleichtathletik des DLV (Hans Katzenbögener) sowie den Rahmentrainingsplan Schülerleichtathletik eingegangen und weiterhin in einen direkten Bezug zum aktuellen Hessischen Sportlehrplan gebracht werden. *Zielgruppe:* Lehrkräfte aller Fachrichtung. *Teilnehmerzahl:* max. 20. *Veranstaltungsnummer:* 11/14. *Leitung:* Sebastian Franke. *Referent:* Christian Noack. *Kosten:* DSLV-Mitglieder 15 €, Nicht-Mitglieder 20 €.

Anmeldung unter Angabe der Veranstaltungsnummer bis zum 10.06.2011 unter:

sebastian@dslv-hessen.de bzw. die Geschäftsstelle Im Senser 5, 35463 Fernwald, E-Mail: stuendl.dslv@t-online.de. Geschäftsbedingungen des DSLV bezüglich An- und Abmeldung finden sie unter: www.dslv-hessen.de.

Die Fortbildung ist beim IQ Hessen zur Akkreditierung für hess. Lehrkräfte beantragt. (Dienst-)Unfallschutz kann beim SSA beantragt werden. Der DSLV – LV Hessen und das Lehrteam können nicht regresspflichtig gemacht werden.

*Sebastian Franke, Lehrgangsreferent*

### Landesverband Nordrhein-Westfalen

#### Bericht über die Jahrestagung des DSLVR-NRW am 26./27. März in Oberwerries

**Thema der Jahrestagung: Thai-Massage**  
Zum ersten Mal fand die Jahrestagung in der Landesturnschule Oberwerries des Westfälischen Turnerbundes statt. Sie liegt sehr idyllisch direkt am Wasserschloss Oberwerries. Diese Jahrestagung hatte – auch zum ersten Mal – einen be-



*Sabine Schur mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei der Thai-Massage*

sonders erholsamen Charakter. Mit Thai-Massage und der Möglichkeit der Saunabenutzung am Abend wurde alles geboten für ein regeneratives-Wochenende. Bei der Thai-Massage werden fernöstliche Massagetechniken vermittelt. Durch harten, aber wohltuenden Druck werden Energielinien mit Daumen, Handballen, Ellenbogen, Knien und Füßen bearbeitet. Die Druckpunktmassage wird kombiniert mit Dehn- und Streckübungen aus dem Yoga. Über die Kombination der Druckpunktmassage mit den Mobilisationsübungen werden Blockaden gelöst und Körper und Seele wieder in Einklang gebracht.

Einer guten Tradition folgend wurde auch Seniorensport unter der Leitung von Inge Demski (Sprecherin der Senioren) und Christa Beseke angeboten. Unter dem Motto „**Klein – aber fein**“ wurde die Fortbildung für die Seniorinnen und Senioren durchgeführt. Das Thema der Praxis lautete: **Frischekur für Körper und Geist** durch ungewohnte Koordinationen mit und ohne Geräte. **Klein** – weil nur ein kleiner Teilnehmerkreis von insgesamt 13 Kolleginnen und Kollegen sich zusammen fand. Einige „Abtrünnige“ bevorzugten die Teilnahme am Lehrgang zur Thai-Massage.

**Fein** – weil Christa Beseke mit viel Pepp die Kolleginnen und Kollegen ermunterte, sich mit zahlreichen Kleingeräten wie Frisbee-Scheiben, Softbällen und Thera-Bändern in vielen Variationen zu bewegen.

**Fazit:** Das gemeinsame Sporttreiben mit den Kolleginnen und Kollegen war ein

voller Erfolg und prägte auch die vielen Gespräche am Abend.

Ab 17.00 Uhr fand die Mitgliederversammlung statt. Zum ersten Mal in seiner Amtszeit als Präsident begrüßte Herr Fahlenbock die zahlreich erschienen Mitglieder.

#### Bericht des Vorstandes

Folgende Themen wurden von Herrn Fahlenbock in seinem Vorstandsbericht aufgegriffen:

Seiner Wahrnehmung nach spielt der **Schulsport im Kontext der Schulentwicklung** eine zunehmend größere Rolle. Eine Zunahme an Verantwortung für Schulentwicklung (Stichwort: „Haus des Lernens“ o. von „Lernstätte zu Lebensort“) durch den Schulsport ist deutlich zu merken. Vor dem Hintergrund sollte der DSLV NRW seine Fortbildungsaktivitäten und Initiativen ausrichten.

Ein dringendes verbandsinternes Thema ist die **Entwicklung der Mitgliederzahlen** und die Altersstruktur im DSLV NRW. Drei Profilierungslinien werden vorgestellt, um den Spagat zwischen der Tradition und den (möglichen) Erwartungen junger Sportlehrerinnen und Sportlehrer erfüllen zu können. Initiativen einer Attraktivitätssteigerung werden im Plenum an diskutiert.

Auch die **finanzielle Entwicklung** unseres Verbandes muss auf den Prüfstand. Hier ist der Arbeitskreis Fort- u. Weiterbildung gefragt. Die Waage zwischen Ausgaben und Einnahmen insbesondere im Bereich der Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen ist aus dem Gleichgewicht

geraten. Unterschiedliche Modelle werden im Vorstand zur Zeit diskutiert, eine „sanfte“ Anpassung muss erarbeitet werden. Der geschäftsführende Vorstand wird zeitnah seine Entscheidungen in den Verband kommuniziert.

Der **Arbeitskreis 1./2. Ausbildungsphase** traf sich Anfang Februar in Dortmund. Vertreter der sportwissenschaftlichen Einrichtungen NRW trafen sich zu einem Austausch. Insbesondere das durch die zukünftigen Masterstudiengänge angestrebte Praxissemester wurde diskutiert. Absprachen der Universitäten mit Fachseminaren, Schulen und Bezirksregierungen müssen koordiniert werden. Weitere Gespräche und Initiativen vom DSLV NRW folgen.

Abschließend soll für die Statistik nicht unerwähnt bleiben, dass im Berichtszeitraum zwei erweiterte Vorstandssitzungen stattfanden und der geschäftsführende Vorstand sechs Mal in Krefeld tagte. Die Arbeitskreise trafen sich zu unterschiedlichen Zeiten in kleinem Kreise.

Darüber hinaus war der Verband bei der Verbändestellungnahme zu den Kernlehrplänen Sport Gym/Ge Sek. I beteiligt, führte Gespräche mit Landtagsabgeordneten, mit Vertretern des MSW, LSB und GEW.

#### Bericht des Schatzmeisters

Der Voranschlag und die Jahresrechnung lagen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern schriftlich vor. Wie auch in den Vorjahren war die Arbeit des Vorstands darauf ausgelegt, die Entwicklung des Budgets im Jahre 2010 genau zu verfolgen und auf die Einhaltung zu achten. Auf der Ertragsseite konnten Einnahmen in Höhe von 184.180,41 Euro verzeichnet werden. Hier konnten mit Ausnahme der Einnahmen durch Mitgliedsbeiträge die vorgesehenen Einnahmen weitgehend realisiert werden. Auf der Ausgabenseite wurden 200.887,04 Euro zu verbuchen. Die im Voranschlag vorgesehene Summe von 129.400 Euro wurde unterschritten, da die Ausgaben für die Zeitschrift Sportunterricht, sowie die Ausgaben für Lehrgänge geringer ausfielen als geplant. Zusätzliche Mittel wurden in die Einführung eines neuen Mitgliedsausweises, sowie in die erforderlichen Maßnahmen für Mitgliederwerbung investiert.

Der Bericht des Schatzmeisters wurde ohne Aussprache entgegengenommen.



Kolleginnen und Kollegen der Seniorengruppe



Die neu gewählte Vorstand: v.l.: Peter Meurel, Lothar Bernaisch, Eckard Roszinsky, Michael Fahlenbock, Michael Pauwels, Murat Cicek, Hans Jürgen Ulrich (neuer Kassenprüfer)

### Bericht der Kassenprüfer

Die Kassenführung für das Geschäftsjahr 2010 wurde von Marlies Buchner und Rudolf Broens in der Geschäftsstelle in Krefeld geprüft. Der Bericht der Kassenprüfer wurde von Rudolf Broens vorgetragen. Es gab keinerlei Beanstandungen zu vermerken.

### Satzungsänderung

Die Gegenüberstellung der Satzung lag allen Anwesenden vor. Herr Bernaisch berichtet kurz, warum eine Satzungsänderung notwendig sei. Er erläutert die Änderungen zu den jeweiligen Paragraphen. Unter Berücksichtigung kleinerer Änderungen (falsche Reihenfolge und Wortlaut) wird der vorliegenden Satzung mit einer Stimmenenthaltung zugestimmt.

### Entlastung des Vorstandes

Da die Kassenprüfung keinen Anlass zur Beanstandung gab, schlägt Herr Broens vor, dem Vorstand für das abgelaufene Geschäftsjahr 2010 Entlastung zu erteilen. Dem Vorschlag wird mit einer Enthaltung zugestimmt.

### Wahlen

Aus der Versammlung heraus wird Albert Teuber als Wahlleiter vorgeschlagen. Er dankt dem Vorstand im Namen aller für seine ehrenamtliche Arbeit im vergangenen Jahr.

#### 1. Wahl des Präsidenten für 2 Jahre

Es wird keine geheime Wahl gewünscht. Herr Fahlenbock wird für das Amt des Präsidenten vorgeschlagen. Mit einer Stimmen-Enthaltung wird Herr Fahlenbock gewählt. Er dankt den Anwesenden

und Herrn Teuber und nimmt die Wahl an. Die weiteren Wahlen werden von Herrn Fahlenbock geleitet.

Maria Windhövel, Lothar Bernaisch und Eckard Roszinsky werden in ihren Ämtern einstimmig bei jeweils einer Enthaltung als Vizepräsidenten bestätigt.

Stephan Küpper, zuständig die für Fortbildungen im Vorstand, stellt sein Amt zur Verfügung. Herr Fahlenbock dankt ihm für sein Engagement im Rahmen der Vorstandsarbeit.

Aus der Versammlung heraus werden Murat Cicek und Michael Pauwels vorgeschlagen. Beide stellen sich vor und erklären sich bereit, im Vorstand mitzuarbeiten. Sie möchten die Arbeit von Herrn Küpper fortsetzen. Herr Pauwels und Herr Cicek werden für 2 Jahre mit zwei Stimmenthaltungen gewählt. Sie nehmen die Wahl an.

Herr Peter Meurel wird in seinem Amt als Vizepräsident mit einer Enthaltung gewählt. Er nimmt die Wahl an. Bei den Kassenprüfern schied Rudi Broens aus. Als zweiter Kassenprüfer wurde einstimmig und ohne Enthaltungen Hans Jürgen Ulrich gewählt.

### Haushalt 2011

Der Haushaltsplan lag der Versammlung in schriftlicher Form vor. Die Einnahmen- und Ausgabenseite wurden vorgestellt und erläutert.

Für 2011 wird mit einem Einnahmevermögen von 172.250 Euro gerechnet. Auf der Ausgabenseite sind 189.700 Euro vorgesehen. Perspektivisch soll die Kostenstruktur der Lehrgänge überarbeitet werden. Hier soll durch eine größere Rentabilität erreicht werden, dass der Haushalt eine entsprechende Entlastung erfährt.

Der Haushaltsplan 2011 wurde ohne Nachfragen angenommen.

### Festsetzung der Mitgliedsbeiträge

Die Mitgliedsbeiträge werden auch in 2011 nicht erhöht.

### Beschlussfassung über Anträge

Der Vorstand schlägt der Mitgliederversammlung vor, Horst Gabriel und Helmut Zimmermann die Ehrenmitgliedschaft zu verleihen. Mit großer Zustimmung stimmen die Anwesenden dem Antrag zu.

### Termine 2011/2012

Herbstfachtagung: 19./20.11.2011

Mitgliederversammlung: 24./25.03.2012



Michael Fahlenbock (2.vl.) und Peter Meurel (4. vl.) mit den Jubilaren: vl. Theo Elbers, Lothar Bernaisch, Hanneliese Eggenstein, Karl-Heinz Platte, Klaus Jurczyk, Thomas Stallmann.

Herbstfachtagung: 17./18.11.2012  
Alle Veranstaltungen finden in Oberwerries statt.

### Verschiedenes

Zu diesem Tagesordnungspunkt gab es keine Wortmeldungen.

Zum Schluss bedankte sich Herr Fahlenbock für die Hilfe bei der zügigen und sachlichen Abwicklung.

Am Abend wurden viele angesprochene Themen im geselligen Kreis im Kaminzimmer im Schloß Oberwerries nachbesprochen. Für das gemütliche Beisammensein der perfekte Rahmen.

Am Sonntag traf man sich, gestärkt durch ein reichhaltiges Frühstück, um 9.00 Uhr in der Mehrfachhalle zum Praxisteil II. Im Anschluß daran gegen 11.15 Uhr fand die Ehrung für langjährige Mitglieder statt. Bei strahlendem Sonnenschein konnten wir für 50-jährige Mitgliedschaft Hanneliese Eggenstein, Theo Elbers und Karl-Heinz Platte ehren.

Für 25-jährigen Mitgliedschaft wurden Lothar Bernaisch, Klaus Jurczyk und Thomas Stallmann geehrt.

Leider konnten wir in diesem Jahr niemanden für 40-jährige Mitgliedschaft ehren. 16 Mitglieder wurden hierzu eingeladen. Wegen einer Familienfeier musste auch Ruth Rühling aus Dortmund absagen. Gerne hätten wir sie persönlich für 60 Jahre Treue zum Verband geehrt.

Wir hoffen, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder frisch gestärkt in den (Schul-) Alltag starten konnten.

*Walburga Malina*

### Die Vorsitzende des OV- Dortmund feierte 80. Geburtstag!

Am 19.2.2011 feierte Frau Gertrud Naumann im Kreise ihrer Familie und mit zahlreichen Freunden und Weggefährten ihren achtzigsten Geburtstag. Sie ist die „grande dame“ des Dortmunder Schulsports. Es ist kaum möglich alle ihre Aktivitäten im oder für den Schulsport bzw. den DSLV aufzuzählen, deshalb können nur einige genannt werden:

Vorsitzende der Fachkonferenz Sport an ihrer Schule, Schulsportbeauftragte für das Berufskolleg, Mitarbeit in Lehrplankommissionen, Durchführung von Fort- und Weiterbildungen, Mitgliederwerbung für den DSLV, Mitglied im erweiter-

ten Vorstand des DSLV-NRW, vor 30 Jahren Gründungsmitglied des OV-Dortmund des DSLV und noch immer aktiv, und, und, und...

In den Augen des Landesvorstandes personifiziert Frau Naumann eine Hauptaufgabe des DSLV (Satzung § 2): Pflege und Förderung der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur in allen Bereichen unserer Gesellschaft, insbesondere im Bereich der Schule! Deshalb wurde ihr vom Vorstand im Rahmen der Geburtstagsfeier gratuliert.

*Peter Meurel*



*Peter Meurel gratuliert Gertrud Naumann zum 80. Geburtstag*

### Veranstaltung: Fußball in der Schule

**Termin:** 28. Mai 2011 (Sa.). **Ort:** Sporthalle TV Mülfort-Bell 1907 e.V., Bruchstr. 64, 41238 Mönchengladbach. **Thema:** Fußball in der Schule. Ein unbeliebtes Thema! Probleme mit Koedukation, unterschiedlichem Leistungsvermögen, Motivation und Regeleinhaltung. Ein Feld voller Herausforderungen...

In dieser Fortbildung sollen die Teilnehmer einen Einblick in die Möglichkeiten bekommen, wie Fussball in der Schule

ohne reines Techniktraining und anschließende Benotung für die Schülerinnen und Schüler interessant gemacht werden kann.

Wie lassen sich bessere Schüler/innen gezielt einsetzen um das Üben und Lernen für ihre Mitschüler/innen zu ermöglichen? Nach welchen Kriterien sollten Übungen erstellt werden um Fußball nicht langweilig werden zu lassen?

In welcher Altersklasse gehe ich wie vor? Diesen und noch anderen Fragen soll in der kommenden Fortbildung auf den Grund gegangen werden um Fußball wieder für alle interessant zu machen. **Schulform/Zielgruppe:** Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. **Teilnahmevoraussetzung:** bequeme Sportkleidung. **Referent:** Michael Pauwels. **Beginn:** 14.00 Uhr. **Ende:** ca. 18.00 Uhr. **Teilnehmerzahl:** 30. **Lehrgangsgebühr für Mitglieder:** 10,00 €. **Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:** 22,00 €. **LAA/Referendare:** 15,00 €.

Anmeldungen an die Geschäftsstelle des DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, dslv-nrw@gmx.de.

### Veranstaltung: Wing Tsun

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

*Schulform/Zielgruppe:* Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* bequeme Sportkleidung. *Referent:* Martin Günther. *Beginn:* 10.00 Uhr. *Ende:* ca. 14.00 Uhr. *Teilnehmerzahl:* 25. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 10,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 22,00 €. *LAA/Referendare:* 15,00 €.

Anmeldungen bis zum 10.06.2011 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22, E-Mail: 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.

---

**Veranstaltung:**  
**Orientierungsfortbildung**  
**„Fels und Wasser“ in der Schule**

---

*Termin:* 18.06.2011 (Sa.). *Ort:* Sportschule Duisburg-Wedau. *Themenschwerpunkte:* Das Konzept „Fels und Wasser“ verfolgt die Zielsetzung, mittels bestimmter Techniken der Selbstverteidigung und des kognitiven sowie sozialen Trainings, den Grundstein für Ausgeglichenheit und Besonnenheit, sowie respektvollen Umgang mit den Mitmenschen zu ermöglichen. Nachdem erste Untersuchungen ergeben haben, dass an Schulen, die das „Fels und Wasser“-Konzept ausprobiert haben, deutlich weniger gewalttätige Übergriffe stattgefunden haben, gewann dieses Konzept schnell an Aufmerksamkeit. Das Konzept basiert auf der psychophysischen Didaktik. Das bedeutet, dass der Einstieg ins Training über den Körper stattfindet, welcher der nachhaltigen Vermittlung und Übertragung kognitiver und sozialer Erlebnisse bzw. Fähigkeiten dient. Die sozialen Kompetenzen sollen gründend auf Empathie und dem eigenständigen Nachempfinden gewisser problematischer Situationen, trainiert werden. Hier werden sowohl geschlechtsspezifische als auch kulturell bedingte Probleme exemplarisch in den Mittelpunkt gestellt. Sämtliche Inhalte werden durch Gruppengespräche und Selbstreflexionen untermauert. Da dieses Konzept von Grund auf ganzheitlich ausgerichtet ist und die ersten Erfolge an Schulen bereits auftreten, soll nun eine Orientierungsfortbildung angeboten werden, bei der exemplarische Vor-

gehensweisen vorgestellt werden. Bei weitergehendem Interesse der TeilnehmerInnen werden später aufbauende Lehrgangs-Bausteine über mehrere Termine angeboten, die zu einem vollständigen Zertifikatskurs führen. *Schulform/Zielgruppe:* Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* Sportkleidung für die Halle. *Referenten:* Herman van den Berg (Sportlehrer, Fortgeschrittener Fels und Wasser Trainer, Berater Fels und Wasser Deutschland und Persönlicher Coach). *Beginn:* 11.30 Uhr. *Ende:* 16.00 Uhr. *Teilnehmerzahl:* 30. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 20 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 28 €. *Lehrgangsgebühr für LAA/Referend./Nichtmitglieder:* 24 €.

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

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

---

**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 Massagetechniken, um eine Bearbeitung der Energielinien, „Sen“ genannt. Durch harten, aber wohlthuenden 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 Uhr. *Ende:* 18.30 Uhr. *Teilnehmerzahl:* 20. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 12,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 24,00 €. *LAA/Referendare:* 16,00 €.

Anmeldungen bis zum 15.06.2011 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22, dslv-nrw@gmx.de.

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

---

**Veranstaltung:**  
**Klettern im Schulsport I**

---

*Termine:* 18.10., 04./11. 2011 und Februar 2012. *Ort:* Dortmund-Hörde, Hermannstr. 75 („Kletter-MAX“). *Thema:* Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen grundlegenden Schulungskurs im Hallenklettern und lernen die Grundlagen zur Betreuung von Gruppen an Kletterwänden und in Kletterhallen. Mit einem zusätzlichen Praktikum in einer Kletterhalle kann die Lizenz zum „Kletterhallenbetreuer“ vom „KLEVER“ (Kletterhallenverband) erlangt werden. *Inhalte:* Grundlegende Kletter- und Sicherungstechniken; Klettern im Schulsport; Ausrüstungs- und Materialkunde; Sicherheits- und Rechtsfragen; Betreuung und Sicherung (Toprope) von Gruppen; ... (Ein Erweiterungskurs „Klettern im Schulsport II“, in dem vor allem Sicherungstechniken vermittelt werden, ist für den Februar 2012 geplant.). *Schulform/Zielgruppe:* Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzung:* keine. *Referent:* Michael Vorweg, Dipl. Sportl. u. Mitglied im Lehrteam „KLEVER“. *Beginn:* jeweils 18.00 Uhr. *Ende:* jeweils 21.00 Uhr. *Teilnehmerzahl:* 20. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 85,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 95,00 €. *Lehrgangsgebühr für LAA/Referendare:* 90,00 €.

Anmeldungen bis zum 20.07.2011 an: Gertrud Naumann, Hamburger Str. 57, 44135 Dortmund, Tel./Fax: (0231) 52 49 45

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

**Termin:** 22.10. – 29.10.2011 (8 mögliche Skitage, 5 Tage Ausbildung). **Ort:** Medraz/Stubaital, Stubai Gletscher/Österreich. **Thema:** „Schneesport soll die Schüler in die Erfahrungs- und Erlebniswelt des Wintersports einführen, sie dafür begeistern und das Bedürfnis wecken, auch in der Freizeit ein Leben lang Schneesport zu betreiben“. Planung und Durchführung einer Schneesportwoche; 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 (DSLVL)!

**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 BigFoot / 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 (Slopestyle & 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. (Telemarkrüstung kann im örtlichen Sportfachhandel zu Sonderkonditionen gemietet werden).

Videofahrten unterstützen in allen Gruppen das eigene Bewegungsgefühl sowie das Bewegungskönnen. 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 Lehrgangunterlagen 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 Perso-

nen 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 Lehrgangunterlagen, Organisation, Lehrgangsgebühr (Gletscherskipass 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), Zweibrücken 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

## Chirotherapie und Manuelle Medizin

### Inhalte:

Theoretischer Teil:

- Grundlegende Einführung in die Chirotherapie und Manuelle Medizin.
- Geschichtliches, rechtliche Grundlagen, Anwendungsmöglichkeiten und -grenzen.

- Indikationen und Kontraindikationen von chiropraktischer Diagnostik und Therapie.

Praktischer Teil:

- Sanfte Befunderhebung und Mobilisation durch den Laien: HWS (inkl. Kopfschmerztherapie), BWS, LWS, Kreuz-Darmbeingelenke, Schultergelenke, Knie-

gelenke, Handgelenke, oberes Sprunggelenk, Ellbogengelenke, Hände und Füße.

(Sie sollten bereit sein, gegenseitige praktische Übungen in Badehose bzw. Bikini durchzuführen).

Termin: 09.07.2011



DIN A5, 184 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0461-6  
**Bestell-Nr. 0461 € 18.-**

NEU

Prof. Wolfgang Schöllhorn  
unter Mitarbeit von Erik Donner

## Schneller Sprinten und Laufen in allen Sportarten

Schnelligkeit und Sprintfähigkeit sind in fast allen Sportarten Grundlage für den Erfolg. Im Training kommt es daher darauf an, sich spielerisch eine Form des Sprintens und Laufens anzueignen, die in unterschiedlichsten Situationen möglichst ökonomisch eine hohe Geschwindigkeit ermöglicht, um gleichzeitig eingesparte Energien für kontrollierte Bewegungen in Spiel oder Wettkampf zur Verfügung zu haben. Anders als so viele Laufbücher betont *Schneller Sprinten und Laufen in allen Sportarten* als neues Element stärker die neuromuskulären und lerntheoretischen Grundlagen der Fortbewegung.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0461](http://www.sportfachbuch.de/0461)

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

## Zusammenfassungen / Summaries / Sommaires

**Dr. Marcel Fahrner**

### **Steuerung und Kontrolle von Schwimmbewegungen Überlegungen zur Formulierung von Bewegungsaufgaben und Feedback in einem technikorientierten Unterricht**

Zielgerichtete motorische Kontrolle im Wasser und Lernen von Schwimmbewegungen sind wenig selbstverständlich. Der Beitrag nimmt die besonderen sensorischen Bedingungen des Schwimmens in den Blick und prüft diese als mögliche Ursachen für Schwierigkeiten beim Schwimmen lernen. Daran anknüpfend werden Fragen der Aufmerksamkeitslenkung und Möglichkeiten der Formulierung von Bewegungsanweisungen und Feedback im schwimmspezifischen Techniktraining reflektiert.

**Christian Peters**

### **Großstadt-Surfen in München**

#### **Der Film „Keep Surfing“ illustriert den Strukturwandel des Sports**

Wer bisher dachte, dass Surfen und Großstadt nicht zusammen passten, wird im Dokumentarfilm „Keep Surfing“ eines Besseren belehrt. Dieser thematisiert in teilweise atemberaubenden Videoaufnahmen das Fluss-Surfen am Münchener Eisbach – mitten in der Großstadt. Der Film zeigt damit jedoch mehr als nur einen Münchener Trendsport; er illustriert den Strukturwandel des Sports im Gesamten. Der Beitrag versucht deshalb, den Einsatz des Dokumentarfilms für eine Filmanalyse im theoretischen Sportunterricht der Oberstufe zu plausibilisieren, indem er anhand von vier ausgewählten Aspekten (1. Neue Geographien des Sports, 2. Posttraditionale Stil-Vergemeinschaftung, 3. Surfen als Lebensform, 4. Konstitutive Rolle neuer Medien) seine sportwissenschaftliche Relevanz transparent zu machen versucht.

**Franz J. Schneider**

### **Revision des COOPER-Tests –**

#### **Ein Normierungsversuch für die Hauptschule**

Es wurden 363 Schüler einer (ländlichen) Hauptschule dem COOPER-Test unterzogen. Gemäß statistischer Analyse (Varianzanalyse) nimmt lediglich die unabhängige Variable „Geschlecht“ signifikanten Einfluß auf die abhängige Variable „Laufleistung im COOPER-Test“ ( $p = 0,000$ ). Im Durchschnitt aller Altersstufen zwischen (10) 11 und 17 (18) Jahren beträgt die Differenz zwischen der mittleren Laufleistung der Mädchen und der Jungen 344,3 m. Die für die Jungen (regressionsanalytisch) ermittelte Steig(er)ung beträgt lediglich ca. 5,1 m, die der Mädchen

sinkt um fast 23 m pro Lebensjahr.

Zwar erzielen etwas mehr als zwei Drittel beider Subpopulationen bei der Bewertung der Laufleistung anhand der Normwerte Noten zwischen „ausreichend“ und „sehr gut“, wobei nur 5,4 % der Mädchen die beiden oberen Notenstufen erreichen, jedoch fast ein Drittel der Jungen und Mädchen (31,7 % bzw. 32,4 %) schreibt „rote Zahlen“ hinsichtlich der Ausdauerleistungsfähigkeit – ein besorgniserregendes Ergebnis.

\*

**Dr. Marcel Fahrner**

### **Initiating and Controlling Swimming Movements: Thoughts on Expressing Movement Tasks and Feedback within Skill Oriented Classes**

Goal oriented motor control of aquatic movements and the acquisition of swimming movements can not be taken for granted. The author focuses on swimming specific sensory conditions and examines them as possible reasons for learning problems of swimming. Connected with this he questions focusing on areas of concentration, expressing movement tasks as well as offering feedback particularly during the training of swimming skills.

**Christian Peters**

### **Metropolitan Surfing in Munich: The Movie “Keep Surfing” Illustrates Structural Changes of Sport**

For people who thought that surfing and the metropolis are not compatible, the documentary film “Keep Surfing” is an eye opener. This film concerns river surfing on the Eisbach in downtown Munich with partially breathtaking video clips. However the movie presents more than just a Munich trend sport; it illustrates the structural changes of sport in general. Therefore the author attempts to clarify the use of this documentary movie as a film analysis within sport theory classes at senior high schools. To do so he tries to prove its sport scientific relevance using four selected aspects: 1. new sport environments; 2. a post traditional merging of patterns; 3. surfing as a lifestyle; 4. constitutive roles of new media.

**Franz J. Schneider**

### **A Revision of the Cooper Tests: An Effort to**

**Standardize the Test for a General Secondary School**  
363 students of a rural general secondary school participated in the Cooper test. Based on statistics (analysis of variance) only the independent variable “gender” signifi-

cantly influences the dependant variable "running performance in the Cooper test" ( $p = 0.000$ ). The average taken for all age groups, (10), 11 to 17 (18) – year-olds, shows that the difference between the mean running performances of girls and boys amounts to 344.3 m. The regression analysis shows an increase of about 5.1 meters per year for boys and a decrease of almost 23 meters per year for girls.

If the running performance is evaluated based on the standard grading system, slightly more than two-thirds of both sub-populations achieve grades from "sufficient" to "very good," however only 5.4% of the girls achieve the upper two grades ("very good" and "good"). In addition one-third of the boys (31.7%) and girls (32.4%) are in the red with respect to their endurance performances – an alarming result.

\*

#### Dr. Marcel Fahrner

##### **Direction et contrôle des mouvements en natation – des réflexions sur les exercices et leur feed-back dans un enseignement de techniques dans les cours d'EPS**

On voit peu de contrôles des techniques motrices dans l'enseignement de natation. L'auteur observe les particularités sensorielles de la natations pour identifier les causes des difficultés présentées par l'apprentissage de natation . Il analyse ensuite la direction de l'attention et le contrôle des indications données et le feed-back au cours de l'apprentissage des techniques de la natation.

#### Christian Peters

##### **Surfer dans une grande ville : Munich Le film «Keep surfing» illustre le changement des structures des sports**

Dans le film documentaire «Keep Surfing» on apprend

que les notions «faire du surf» et «grande ville» s'accordent bien. En pleine grande ville, dans le canal de glace de Munich, des prises-vidéo extrêmement captivantes donnent la preuve que le surf en rivière est possible même dans un espace urbain. Mais le film n'est pas seulement un document pour une activité sportive muniçoise ; il montre également l'ampleur et l'importance du changement du sport en général. L'auteur présente ce film comme exemple d'une analyse cinématographique dans le cadre d'un enseignement d'EPS dans les classes terminales du lycée. A l'aide de quatre aspects choisis il rend perceptible la valeur scientifique d'une telle procédure : 1. des géographies nouvelles des sports ; 2. la création d'un ensemble social de styles post-traditionnels ; 3. le surf comme nouvelle formule de vie ; 4. le rôle constitutif des TICE.

#### Franz J. Schneider

##### **Une révision du test COOPER – essayer d'établir des barèmes au collège**

363 élèves d'un collège en milieu rural ont réalisés le test de COOPER. Selon l'analyse statistique la variable indépendante „sexe” a seulement une influence significative sur la variable dépendante „performance dans le test de COOPER” ( $p=0,000$ ). Pour la moyenne des âges entre 10 et 18 ans la différence de la performance moyenne des garçons et filles est de 344, 3 m. La progression constatée chez les garçons (selon l'analyse de régression) est seulement d'environ 5, m, celle des filles régresse e même de 23 m par année de vie.

Certes, plus de deux tiers des deux populations obtiennent des notes entre „suffisant” et très bien”. 5,4 % des filles obtiennent les deux meilleures notes. Par contre, un tiers des garçons et des filles (31,7% et 32,4%) n'obtiennent pas de notes suffisantes: en rapport avec la capacité d'endurance : un résultat alarmant.

## 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](http://www.sportunterricht-forum.de)**

→ Alle wichtigen Informationen zur Anmeldung bzw. Registrierung finden Sie ebenfalls unter [www.sportunterricht-forum.de](http://www.sportunterricht-forum.de)

**Wir freuen uns auf Ihre Beiträge!**

Ihr Team vom Hofmann-Verlag