

## Brennpunkt

### Was ein „Brennpunkt“ alles bewegen kann?

Selten erfahren die Leserinnen und Leser der Zeitschrift sportunterricht etwas über die Redaktion der Zeitschrift, ihre Mitglieder und deren Arbeit. Wahrscheinlich wissen die Meisten nicht einmal wer zu diesem Kreis gehört, wer welche Aufgaben hat und was die einzelnen Mitarbeiter dieser Gruppe außer dem einmal jährlichen Verfassen eines Brennpunktes zu tun haben. Aus diesem Grunde hat sich der Verfasser des vorliegenden Beitrages entschlossen, dieses Tabu zu beenden und anhand seines letzten Brennpunktes zum Thema „Kann der Schulsport ein Breitband-Antibiotikum sein?“ (Heft 7, 2012, S. 193) zu zeigen, dass die Redaktion des Sportunterrichts keine träge Masse ist, sondern lebt – im Übrigen ein Wunsch, den Verlag und Redaktion auch an die Leserinnen und Leser unserer Zeitschrift haben.

Vor dem Hintergrund eines Beitrags von Dietrich Kurz (2008) zum Auftrag des Schulsports, in dem die beiden derzeit konkurrierenden Positionen, sportliche Qualifikation oder sportliche Bildung und Persönlichkeitsentwicklung oder allgemeine Bildung, sehr pointiert dargestellt und verdeutlicht werden, enthielt der Brennpunkt des Juli-Hefts 2012 eine Liste an Aufgaben, für die der Schulsport Lösungen liefern soll. Dabei wurde argumentiert, dass dies – unter den gegebenen Rahmenbedingungen – schier unmöglich zu sein scheint. Aus diesem Grund, aber auch mit Blick auf die Gegebenheiten und die Zielsetzungen des Schulsports, wurde weiter behauptet, dass der Schulsport sich mehr auf das besinnen sollte, was er wirklich zu leisten vermag, und dazu gehöre auf jeden Fall die Entwicklung einer sportlichen Leistungsfähigkeit – so viel zur Vorgeschichte.

In der Folge ist nun etwas eingetreten, was sich die Redaktion des Sportunterrichts seit Jahren von ihren Lesern gewünscht hat: plötzlich wurde deutlich, dass es diesbezüglich unterschiedliche Positionen der Redaktionsmitglieder gab, weshalb der Verfasser Widersprüche, aber auch Unterstützung erfahren hat. Viel erfreulicher ist aber, dass die Redaktion auf ihrer Sitzung am 3./4. Mai 2013 in Frankfurt das eigene Schulsportverständnis seit langem wieder einmal thematisiert hat. Inhalte und Ergebnisse der Diskussion und die weiteren Planungen seien an dieser Stelle in wenigen Sätzen zusammengefasst:

- Die inhaltlichen Schwerpunkte der Diskussion bezogen sich auf Themen wie aktuelle didaktische Kon-

zepte, schulform- und schulstufenbezogene Besonderheiten, den Beitrag des Schulsports zur Schulentwicklung sowie die Frage nach Verständnis und Bedeutung einer „motorischen Leistungsfähigkeit“.

- Als Ergebnis kann festgehalten werden, dass zwar einerseits Konsens bezüglich der Kernaufgaben des Schulsports besteht, dennoch aber einzelnen Aufgaben eine unterschiedliche Bedeutung zugemessen wird.
- Vor allem Letzteres werden die verantwortlichen Autoren der beiden nächsten Brennpunkte als Ausgangspunkt nehmen und anhand von ausgewählten Beispielen unterschiedliche Sichtweisen der Redaktionsmitglieder darstellen.

Fasst man die genannten Punkte zusammen, dann lassen sich zwei Botschaften an die Leserschaft des Sportunterrichts formulieren: Die Redaktionsmitglieder des Sportunterrichts arbeiten nicht nur hinsichtlich der Entwicklung und Gestaltung der Zeitschrift zusammen, sondern sie stellen sich auch der Diskussion um den Auftrag des Schulsports. Trotz teilweise unterschiedlicher Sichtweisen und Meinungen ist eine hohe Qualität unseres Faches und deren Weiterentwicklung aber die gemeinsame Leitidee; und hierzu gehört unzweifelhaft auch, dass man hin und wieder kontrovers diskutiert.

Genau dies wünschen wir uns auch verstärkt von unseren Lesern; also sagen Sie uns einfach, worin Sie den Auftrag des Schulsports sehen. Jeder Leserbrief hierzu ist herzlich willkommen.

Herzlichst  
Ihr



Prof. Dr. Stefan König

#### Literatur

- Kurz, D. (2008). Der Auftrag des Schulsports (1). *sportunterricht* 57 (7), 211 – 218.  
König, S. (2012). Kann der Schulsport ein Breitband-Antibiotikum sein? *sportunterricht* 61 (7), 193.



Stefan König

## Zu diesem Heft

Stefan König

### Trainieren im Schulsport

Wissenschaft und wissenschaftliches Arbeiten sollte sich stets weiterentwickeln; dies gilt für die Sportwissenschaft genauso wie für ihre Teildisziplin der Trainingswissenschaft und deren spezifische Themen. Blickt man vor diesem Hintergrund auf das Thema der vorliegenden Ausgabe „Trainieren im Schulsport“, dann stellt man fest, dass der Sportunterricht sich diese Maxime zu eigen gemacht hat, denn neben mehreren Themaheften und einer Vielzahl von Einzelbeiträgen waren es in den letzten 10 Jahren vor allem die Abhandlungen von Günter Frey (2009, 2002), die immer wieder aufgezeigt haben, dass auch heute noch eine Vielzahl von grundlagenorientierten und praxisrelevanten Fragestellungen nicht oder nur unzureichend beantwortet sind. Darauf wurde bereits in der Einleitung zum Themaheft vom Dezember 2009 hingewiesen, ebenso wie auf die Tatsache, dass hierfür sowohl die Sportpädagogik als „Mutterdisziplin des Schulsports“ als auch die Trainingswissenschaft Verantwortung tragen, zumal beide sportwissenschaftlichen Teildisziplinen nach wie vor mit großer Skepsis kommunizieren (König, 2009, S. 355).

Bezieht man sich in diesem Zusammenhang auf den Trendbericht zu „Trainingswissenschaft und Schulsport“ (Hohmann, 2007), dann wird allerdings deutlich, dass dieses Spannungsverhältnis ein Ärgernis darstellt, da eine Beitragsfähigkeit der Trainingswissenschaft für den Schulsport in ihrem gesamten Forschungsspektrum vorliegt (Hohmann, 2007, S. 17f). Ein Blick auf die Bereiche der Grundlagen-, der Anwendungs- und der Evaluationsforschung zeigt nämlich unzweideutig, dass der Schulsport eine Vielzahl an Fra-

gen hat, die mittels trainingswissenschaftlicher Forschung zumindest ansatzweise gelöst werden könnten.

Das vorliegende Themaheft macht sich dieses Forschungsdesiderat in dreifacher Weise zur Leitlinie: Im ersten Beitrag entwickelt GERD THIENES eine Forschungskonzeption, die einerseits eine Einordnung bestehender Ansätze ermöglicht, andererseits aber das Nebeneinander verschiedener Forschungsprogramme zum Thema auflösen möchte, indem ein übergeordneter Bezugsrahmen geschaffen wird. KAMP und ELFLEIN gehen das Heftthema aus der Sicht einer bildungstheoretischen Sportdidaktik an und liefern eine Modellierung von Trainings- und Bildungsperspektiven, die in ein praxisbezogenes Vermittlungsmodell für die Primarstufe münden. Schließlich stellen TRÜMPER, VOBEJDA und THIENES mit dem Short Term High Intensity-Zirkel eine aus dem Erwachsenensport adaptierte Trainingsform für Kinder und Jugendliche zur simultanen Verbesserung mehrerer motorischer Beanspruchungsformen vor. Somit liegt ein Themaheft vor, das wieder einmal Hoffnung aufkommen lässt, dass sich die gegenseitige Skepsis von Sportpädagogik und Trainingswissenschaft ein Stück mehr verringert.

#### Literatur

- Frey, G. (2009). Körperliche Förderung aus didaktischer und trainingsmethodischer Sicht. *sportunterricht* 58 (12), 356 – 362.
- Frey, G. (2002). Möglichkeiten und Grenzen des Beitrags der Trainingswissenschaft für den Schulsport – eine Bilanz der Enttäuschungen und der Hoffnung. *sportunterricht* 51 (10), 299 – 304.
- Hohmann, A. (2007). Sportwissenschaft und Schulsport: Trends und Orientierungen (3) – Trainingswissenschaft. *sportunterricht* 56 (1), 3 – 10.
- König, S. (2009). Zu diesem Heft. *sportunterricht* 58 (12), 355.

# Trainieren im Schulsport – über die Forschung in einem mehrperspektivischen Themenfeld

Gerd Thienes

*Beiträge zur Abstimmung von Trainingsmaßnahmen auf die Bedingungen der Schule, zur pädagogischen Begründung und didaktisch strukturierten Vermittlung von Training sowie zur Leistungsentwicklung im Sportunterricht stehen weitgehend beziehungslos nebeneinander. Neben einem Überblick zu Forschungsfragen stellt der Beitrag Eckpunkte einer Forschungskonzeption vor, die eine Einordnung bestehender Ansätze in einen übergeordneten Bezugsrahmen erlauben.*

## Training in Physical Education: Research in a Multi-Perspective Field of Topics

*Reports on the adaptation of training measures to conditions at schools, on pedagogical reasoning and educationally structured instruction for training, as well as on the development of performance in physical education appear almost totally disconnected from one another. In addition to an overview on research questions the author presents the corner stones of a research concept which offers structure to existing concepts within a more general frame of reference.*

Zusammenfassung  
Abstract  
Zusammenfassung  
Abstract  
Zusammenfassung  
Abstract  
Zusammenfassung  
Abstract  
Zusammenfassung  
Abstract

## Einleitung

Trotz einer inzwischen vorliegenden Vielzahl an Beiträgen aus dem Themenfeld des sportlichen Trainings im Kontext des schulischen Sports (Überblick bei König, 2011, Baschta & Thienes, 2011 sowie Thienes, 2008a) und einer mehrere Jahrzehnte umspannenden Diskussion der Thematik in den Sportwissenschaften (Kurz, 1978, Hildenbrandt, 1980, Frey, 1981, Brettschneider, 1983), fällt eine Zusammenschau der Forschungserträge und ihrer fortschreitenden Ausdifferenzierung nach wie vor schwer (vgl. Krug, Carl, Hartmann, et al., 2002, Thienes, 2008c). Ein Grund hierfür liegt darin, dass das Trainieren im Schulsport aktuell nicht als „homogenes und ausdifferenziertes Forschungsfeld“ betrachtet werden kann (Baschta & Thienes, 2011, S. 87). In diesem Beitrag wird daher der Versuch unternommen, bestehende Erträge sowie Desiderate der sportwissenschaftlichen Forschung zum Trainieren im Schulsport auf der Basis einer Gliederung nach vier theoretischen Perspektiven zu kennzeichnen.

Die leitende These lautet dabei, dass aktuell weniger ein Mangel an anwendungsorientierter Forschung und praxisrelevanten Beiträgen zum Training im Schulsport als vielmehr ein Defizit bei der theoretischen Diskussion zur *pädagogischen Legitimation* schulsportlichen Trainings, der Forschung zur *Leistungsentwicklung von Kindern und Jugendlichen*, *didaktisch strukturierter Vermittlungskonzepte* sowie zur Analyse der *schulsportspezifischen Bedingungen* zu den besonderen Chancen, aber auch Barrieren eines Trainings in der Schule besteht.

Im Zentrum steht somit die Frage, unter welchen theoretischen Perspektiven die trainingswissenschaftliche Position, wonach Trainingsziele im Kern auf die Sportmotorik bezogene Leistungsziele sind (Schnabel, Harre & Krug, 2011, Thienes, 2008a, Hohmann, Lames & Letzelter, 2010) und die sportpädagogische Auffassung von Training als exemplarischem Inhalt des Schulsports (z. B. Ehni, 2000, Elflein, 2007) aufeinander zu beziehen sind. Ein „weiter Trainingsbegriff“ erscheint geeignet, Training im Schulsport als interdisziplinäres Forschungsfeld zu begründen (Thienes, 2007 und 2008b). Danach sind



**Prof. Dr. phil. Gerd Thienes**

Georg-August-Universität  
Göttingen  
Institut für Sportwissen-  
schaft  
Sprangerweg 2  
37075 Göttingen  
Tel.: (0551) 395185

E-Mail: [gerd.thienes@sport.uni-goettingen.de](mailto:gerd.thienes@sport.uni-goettingen.de)

Trainingsprozesse zwar auf eine Beeinflussung motorischer Leistungen gerichtet, diese jedoch mit weiteren Zielen verknüpft (z. B. Gesundheit, Trainingskompetenz, Erwerb spezifischen Wissens, sportlicher Erfolg).

## Aktuelle Forschungsfelder und -themen zum Trainieren in der Schule

Neben der Trainingswissenschaft beschäftigen sich die Sportpädagogik und die Sportdidaktik mit dem Trainieren in Schule und Sportunterricht. Hierbei stehen die Fragen nach der pädagogischen Begründung von Training als Gegenstand des schulischen Sports und seiner didaktisch strukturierten Vermittlung als Inhalt des Sportunterrichts im Fokus der Betrachtung (vgl. Ehni, 2000). Die Verknüpfung von motorischen Entwicklungsprozessen im Kindes- und Jugendalter und der Ausgestaltung von Trainingsmaßnahmen zeigt eine Schnittstelle zur Bewegungswissenschaft. Aus diesen disziplinspezifischen Perspektiven auf das Training in der Schule lassen sich vier zentrale Forschungsfelder ableiten, die nachfolgend im Überblick skizziert werden.

### Legitimation: die pädagogische Begründung von Training als Gegenstand von Schulsport

Analog zum allgemeinen pädagogischen Anspruch von Schule muss sich auch der Schulsport an dem Ziel orientieren, Schülerinnen und Schüler zu mündigen Personen zu erziehen. Dieser Anspruch konkretisiert sich in dem pädagogischen Doppelauftrag einer Erziehung zum Sport und einer Erziehung durch Sport in der Konzeption eines Erziehenden Sportunterrichts. Für die Schülerinnen und Schüler beinhaltet die Thematik des Trainierens zahlreiche Möglichkeiten, die Grenzen ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit bewusst zu erfahren sowie individuelle Ziele des Trainierens zu definieren. Diese durch den reflektierten Umgang mit dem eigenen Körper erworbene „Trainingskompetenz“ (Thienes, 2011) soll die Schülerinnen und Schüler beispielsweise dazu befähigen, Belastungen eigenverantwortlich zu planen, über ihre subjektiven Empfindungen eigenständig zu steuern und sich somit selbst zu trainieren (vgl. Baschta & Thienes, 2011).

Sportliches Training erscheint in dieser Deutung in besonderer Weise anschlussfähig an verschiedene pädagogische Perspektiven auf den Sport in der Schule (etwa Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Bewegungs- und Körpererfahrungen erweitern, das Leisten erfahren oder in Gruppen Sport treiben) und ist dadurch nicht nur über Trainingswirkungen im Bereich der motorischen Leistungen zu legitimieren, sondern erweist sich in diesem Zusammenhang als ein höchst sinnvolles Unterrichtsthema, weil ein mehrperspektivischer Zugang von unterschiedlich Sinn gebenden Positionen des Unterrichtsfaches

Sport zugelassen wird. Die wenigen Ausführungen und Verweise sollen verdeutlichen, dass die notwendige sportpädagogische Diskussion zur Legitimation von Training als Inhalt des schulischen Sports bereits zahlreiche Anknüpfungspunkte enthält, die es ermöglichen, sportliches Trainieren weitergehend auch im Rahmen einer differenzierten „innersportlichen, inner- und außerschulischen“ Begründung des Schulsports (Scherler, 1995) pädagogisch zu verankern.

### Leistungsentwicklung: die motorische Förderung von Kindern und Jugendlichen

Zahlreiche Befunde zum Training im Sportunterricht dokumentieren die Möglichkeit, für eine Mehrheit der Schülerinnen und Schüler relevante und in Teilen überdauernde motorische Leistungsverbesserungen zu erzielen (Überblick bei Hohmann, 2010, Thienes, 2008a, Bailey, 2006). Die Förderung motorischer Entwicklungsprozesse und körperlicher Fitness von Kindern und Jugendlichen ist eines der Hauptargumente für die Berücksichtigung von regelmäßigen Trainingsangeboten im Rahmen des schulischen Sports. Das pädagogische Argument, wonach das „biologisch orientierte Trainingsverständnis [es] erlaubt [...], Trainieren als eine legitime und notwendige Tätigkeit des Sportunterrichts anzusehen“ (Meinberg, 1984, S. 166), verkürzt Training jedoch auf die Dimension körperlicher Anpassungen. Gerade solche trainingsbedingten Leistungsfortschritte, die nicht überwiegend auf längerfristigen biologischen Anpassungsprozessen beruhen, erscheinen unter den Bedingungen im schulischen Sport realistisch. „Leistungsentwicklung“ (vgl. Schnabel et al., 2011, S. 56) im Sinne eines weiten, nicht engen biologischen Trainingsverständnisses wird als trainingsbedingte Leistungsveränderung aufgefasst, die neben morphologischen Anpassungen auch funktionelle Umstellungen, motorische Fortschritte und Verbesserungen im Bereich der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung einschließt. Solche Hinweise ergeben sich aus Untersuchungen, in denen das Ausmaß komplexer Leistungsverbesserungen nach Trainingsprozessen die Quantität biologischer Veränderungen (z. B. Zunahme der Sauerstoffaufnahme oder Muskelhypertrophie) deutlich übertreffen (z. B. Blimkie, 1993, Rowland, 2005).

Der Nachweis nachhaltiger motorischer Förderung durch Training in der Schule ist für einzelne Motorikmerkmale, Schulstufen und Kontextbedingungen eindrucksvoll geführt worden. Wenn hierbei bedacht wird, dass nicht alle Schülerinnen und Schüler in gleichem Ausmaß von jedem Trainingsangebot in ihrer Leistungsentwicklung profitieren und biologische Anpassungen nur eine von mehreren Ursachen für die Leistungsfortschritte sind, kann die Möglichkeit zur Förderung der motorischen Leistungsfähigkeit und der körperlichen Fitness im Schulsport nicht in Abrede gestellt werden. Eine genauere Differenzierung nach unterschiedlichen Leistungsaspekten und Teilgruppen,

die in besonderer Weise oder aber nur eingeschränkt an Trainingserfolgen partizipieren, wird zukünftig stärker zu beachten sein.

### Vermittlung: Training als Inhalt und Thema von Sportunterricht

Aus den (sport-)pädagogischen Ansprüchen, Zielen und Aufgaben von Schulsport und Sportunterricht resultiert u. a., dass Training in der Schule keine Reproduktion außerschulischer Trainingsformen ist. Wie andere Inhalte des Sportunterrichts erfahren auch Trainingsprozesse Veränderungen, wenn sie zum Thema, Inhalt, zur Methode oder zum Prinzip des Unterrichts gemacht werden (Ehni, 2000). Beim Trainieren in der Schule sollen neben einer gezielten Leistungsentwicklung mit gesundheitlich relevanten Wirkungen „praktische Erfahrungen“, „theoretisches Wissen“ und „reflektierte Haltungen“ (Ehni, 2000, S. 274) vermittelt werden, die eine Basis für die Kompetenz zu einem eigenverantwortlichen Trainieren über die Zeit des Unterrichts und der Schule hinaus bilden.

Die Planung von Training als Thema des Sportunterrichts sollte motorische Belastungsanforderungen, Möglichkeiten vielfältiger Trainingserfahrungen und den Erwerb von Kenntnissen über Training berücksichtigen und aufeinander abstimmen. Aus einer trainingswissenschaftlichen Perspektive markiert der *motorische Zugang* („Training als Belastungsanforderung“) den inhaltlichen Kern des Trainings im Schulsport, der um den Erwerb einprägsamer Trainingserfahrungen (affektiver Zugang) und die Vermittlung von Hintergrundwissen (kognitiver Zugang: „Trainieren lernen“) zu ergänzen ist.

### Trainingssteuerung: die Abstimmung von Trainingsmaßnahmen auf die Bedingungen des schulischen Sports

Die Abstimmung des Trainings auf die Voraussetzungen einer Adressatengruppe unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen für die Organisation und Durchführung beschreibt die Aufgaben und den Prozess der sogenannten Trainingssteuerung. Mittel, Inhalte und Methoden für ein Training im Schulsport werden erprobt und überprüft, ob sie für Kinder und Jugendliche unter den zeitlichen, räumlichen, materiellen und personalen Rahmenbedingungen des schulischen Sports den erwarteten Nutzen im Hinblick auf die Ziele des Unterrichts für einen möglichst großen Teil der Schülerinnen und Schüler erbringen. Unter dem zeitlichen Aspekt sind die zu erwartenden Leistungsfortschritte bei einmaligem Trainieren pro Woche für die Praxis von besonderer Relevanz. Vorliegende Befunde stützen zwar die Annahme einer Möglichkeit motorischer Leistungsverbesserungen auch bei nur einer (Doppel-) Stunde Sport pro Woche (z. B. König &

Gesehl, 2009, Reuter, 2003, Thienes & Lehmann, 2010<sup>1</sup>), zeigen aber, dass anfänglich leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler deutlich stärkere Fortschritte erzielen.

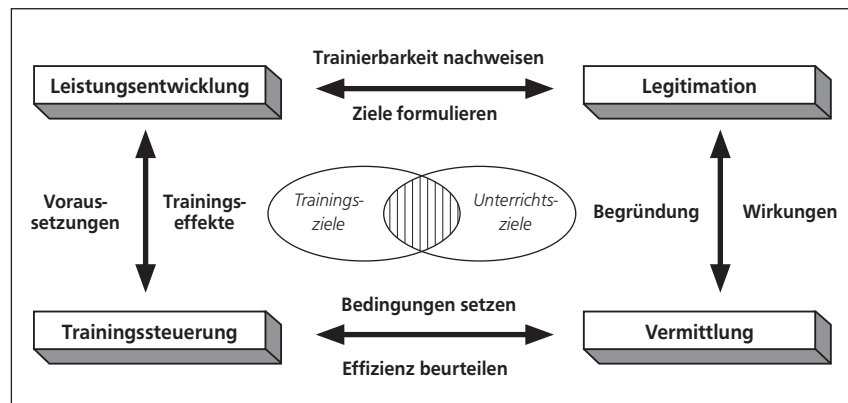
Gegenüber den vergleichsweise vielen Studien zur Effektivität einzelner Trainingsmethoden und -formen (z. B. Röttger, Janssen & Schöllhorn, 2009, Wydra & Leweck, 2007, McManus, et al., 2005, Günther, 2004, Steinmann & Haupt, 1995), ist der Aspekt der Stabilität der erzielten Effekte nach Unterbrechung des Trainings durch Ferienzeiträume oder nach Abschluss trainingsbezogener Unterrichtsvorhaben allenfalls unzureichend empirisch fundiert.

Den Argumenten gegen die Möglichkeiten von Training im Schulsport (v. a. Zeitmangel, geringe und heterogene Schülervoraussetzungen und schlechte materielle Ausstattung) stehen erste Befunde zum Training gegenüber, die diese in Teilen entkräften (Thienes, 2008a). Demnach sollte zukünftige Forschung weniger darauf gerichtet sein, die grundsätzliche Möglichkeit schulischer Trainingserfolge zu stützen oder zu widerlegen, als vielmehr zu prüfen, welche konkreten schulischen Bedingungen (z. B. Leistungs- und Interessenheterogenität) mit welchen spezifischen Trainingswirkungen in welcher Form von Wechselbeziehung stehen. In der Abbildung (1) sind die angesprochenen disziplinspezifischen theoretischen Perspektiven auf ein Trainieren im Schulsport noch einmal im Überblick und hinsichtlich ihrer inhaltlichen Bezüge veranschaulicht. Im folgenden Abschnitt werden hieran anschließend Perspektiven weitergehender Forschungsaufgaben und -fragen erörtert.

### Perspektiven: Skizze eines Forschungsprogramms

Zukünftige Schwerpunkte einer sportwissenschaftlichen Forschung zum Trainieren im Schulsport können

Abb. 1: Forschungsfelder zum Training im Schulsport (mod. nach Thienes, 2008a, S. 67)



aus den zuvor skizzierten disziplinspezifischen Zugängen zur Legitimation, Vermittlung, Leistungsentwicklung und Trainingssteuerung hergeleitet und ausdifferenziert werden. In Ergänzung zu einer solchen Aus-

weitung und Ausdifferenzierung von Forschungsfragen, bedarf es einer übergreifenden Forschungskonzeption, die es erlaubt, die Vielzahl bislang unverbundener Einzelbefunde aufeinander zu beziehen und mit einander zu verknüpfen. Als ein möglicher erster Schritt zu einer solchen Integration kann die Konzeption eines Forschungsprogramms „Trainieren im Schulsport“ dienen. Im Anschluss an Herrmann (1994) können grundlagenwissenschaftliche und technologische Forschungsprogramme unterschieden werden. Erstere zielen auf eine fortgesetzte *Theorieentwicklung* sowie die Erarbeitung von *Erklärungssätzen für einzelne Sachprobleme*. Technologische Forschungsprogramme haben demgegenüber die *Bereitstellung operativen Hintergrundwissens* für praktisches Handeln (Anwendungsforschung) oder aber die Erprobung und Ausarbeitung konkreter *Problemlösungen* (Interventionsforschung) zum Ziel. Diese vier Punkte sollen an exemplarischen Beispielen verdeutlicht werden.

#### Sachproblem – Programm

Bei einem Training unter kontrollierten Bedingungen und noch stärker nach Trainingsinterventionen im Schulsport treten enorme Varianzen in den Trainingswirkungen auf. Die Effekte variieren nicht nur in Abhängigkeit von der Art des durchgeführten Trainings, sondern werden in erheblichem Maße durch Merkmale der Personen und der Trainingskontexte beeinflusst. Ein Ziel zukünftiger Forschung zum Training im Schulsport besteht dann nicht vorrangig in der Suche nach „dem optimalen Training“ für „den Sportunterricht“, sondern der Eingrenzung von *Bedingungen des Unterrichts* sowie von *Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler* die die Quantität (Höhe der Effekte) und Qualität (Breite der Effekte über den motorischen Bereich hinaus und Anteil profitierender Schüler) der erreichten Ziele modulieren und bedingen. Analog zu Schülerleistungen in anderen Fächern sind sowohl die individuellen Vorerfahrungen als auch das Leistungsniveau einer Klasse relevante Bedingungen für die Trainingserfolge im Sportunterricht. Während ein höheres Ausgangsniveau den Effekt in Teilen verringert bzw. begrenzt (z. B. Thienes, 2008d), könnte Trainingsvorerfahrung aus außerschulischen Kontexten eine Vorbedingung für ein effektiveres Trainieren in der Schule sein (weil an diesen motorischen Leistungen und Kenntnissen angeknüpft werden kann). Ebenso kann das Training in leistungsheterogenen Gruppen in Abhängigkeit von diesen Leistungsvoraussetzungen und Vorerfahrungen leistungsfördernd oder -mindernd wirken. Eine zentrale Forschungsfrage im Rahmen eines Sachproblem-Programms zum Trainieren im Sportunterricht besteht in der weitergehenden Aufklärung dieses Beziehungsgefüges von individuellen (motorischen) Vorleistungen und Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler und dem Ausgangsniveau in einer Schulklasse.

#### Theorie – Programm

Vielen Einzelbefunden zur trainingsabhängigen Veränderung von körperlichen, motorischen und allgemeinen Verhaltens- und Erlebensmerkmalen stehen nur wenige theoretisch fundierte Erklärungen für diese beobachtbaren Trainingswirkungen gegenüber. Während zahlreiche Modelle und Rahmenkonzeptionen zum sportlichen Training vorliegen (vgl. Schnabel, Harre & Krug, 2011, S. 88 f), sind Theorien mittlerer Reichweite, die auf eine Erklärung der vermittelnden Größen und Prozesse zwischen Trainingsanforderungen und resultierenden Leistungsveränderungen zielen, deutlich unterrepräsentiert. Insbesondere für überwiegend energetisch determinierte Belastungen können einzelne Prozesse bis hin zur molekularbiologischen Ebene sehr detailliert beschrieben werden (Spurway & Wackerhage, 2006). Eine Modellvorstellung zur Trainingssteuerung beschreibt Leistungsveränderungen im Anschluss an Training als Folge individueller Belastungsbewältigung (Olivier, Marschall & Büsch, 2008). Erklärungen dafür, warum gleiche Belastungen trotz vergleichbarer Voraussetzungen zu interindividuell sehr unterschiedlichen Beanspruchungen führen können und welche Faktoren und Prozesse zwischen objektiver Belastungsgestaltung und subjektiver Beanspruchungsregulation vermitteln, stehen jedoch weitgehend aus (Thienes & Baschta, 2010). Auf einer Ebene zwischen molekularbiologischen Prozessen und rahmentheoretischen Konzepten der Trainings- und Leistungssteuerung sind zukünftig verstärkt theoretische Erklärungen für spezifische Trainingswirkungen erforderlich.

#### Anwendungsforschung – Techniken-Programm

In der Trainingswissenschaft als angewandter Disziplin (Schnabel, Harre & Krug, 2011, Hohmann, Lames & Letzelter, 2010) nimmt die Anwendungsforschung zum Trainieren im Schulsport einen großen Raum ein. So werden unterschiedliche Methoden des Trainings verglichen und auf verschiedenen Jahrgangsstufen, in unterschiedlichen Schulformen oder variierenden Unterrichtsbedingungen (z. B. Anzahl der Sportstunden oder Gruppengrößen) hinsichtlich ihrer Wirkungen auf die Leistungsentwicklung überprüft, um zunehmend empirisch besser fundierte Trainingsverfahren zu entwerfen und für die Anwendung in der Praxis bereit zu stellen. Einer solchen „variablenzentrierten Forschung“ stehen derzeit kaum Befunde aus „personenorientierter Forschung“ gegenüber<sup>2</sup>. Hierzu sollten zukünftig die Studien zu den Fragen, welche Trainingsverfahren mit welchen Belastungsnormativen bei welchen Unterrichtsformen zu welchen mittleren Trainingswirkungen führen, um die Perspektive ergänzt werden, worin sich Lehrkräfte und ihr Unterricht zum Trainieren, in dem ein Großteil der Schülerinnen und Schüler Leistungsverbesserungen erzielen, vom Training im Unterricht der Kolleginnen und Kollegen unterscheidet, in diese

Wirkungen trotz vergleichbarer Inhalte ausbleiben (Unterrichtsforschung zum Trainieren). Daneben und in Verbindung hierzu ist der Frage nachzugehen, welche Kinder und Jugendliche unter welchen Rahmenbedingungen für Training von Trainingsangeboten in der Schule in besonderer Weise oder aber weniger profitieren. Unterstützt etwa die parallele außerschulische Teilnahme am vereinsgebundenen Training die Wirkungen schulischer Angebote durch „Summation“ von Beanspruchungen und Bereitstellung notwendiger Vorerfahrungen oder kommen Effekte schulischen Trainings gerade dann zum Tragen, wenn keine zusätzlichen Trainingsangebote wahrgenommen werden? Bis zu welchem Differenzierungsgrad sind grundlegende Wissensbestandteile zu Wirkungsweisen und zur Durchführung von Training auf Seiten der Schülerinnen und Schüler eine notwendige Voraussetzung für den Erfolg eines eigenverantwortlichen Trainings im Sportunterricht und müssen daher durch ein von der Lehrkraft angeleitetes Training vorbereitet werden? Zu diesen Fragen nach den Vermittlungsbedingungen eines potenziell wirksamen Trainings in der Schule und den Voraussetzungen auf Seiten der Kinder und Jugendlichen, damit die erhofften positiven Wirkungen eintreten, ist derzeit noch wenig gesichertes Wissen verfügbar.

### Interventionsforschung – Wissens-Programm

Forschung zur Entwicklung „operativen Hintergrundwissens“ (Herrmann, 1994, S. 278) zum Trainieren im Schulsport hat in der jüngeren Vergangenheit deutlich zugenommen. Ein Kennzeichen solcher Formen der Interventionsforschung ist die *Transformation und Evaluation von Trainingskonzepten* für den schulischen Sport, die sich bereits in anderen Praxisfeldern sportlichen Trainings bewährt und etabliert haben. So werden mit dem „*High-Intensity-Training*“ (HIT, Trümper et al. in diesem Heft) oder der „*Crossmethode*“ (Deddens & Duwenbeck, 2006) Ansätze aus dem leistungsorientierten Training an schulische Bedingungen angepasst. Das „*sanfte Training*“, zunächst im Fitness- und Gesundheitssport etabliert, wurde ebenso wie das im Rehabilitationssport verbreitete „*sensomotorische Training*“ inzwischen auch für den schulischen Gebrauch modifiziert und erprobt (z. B. Reuter, 2003, Granacher, Bergmann & Gollhofer, 2007). Solche innovativen Leistungen an der Schnittstelle von trainingswissenschaftlicher Forschung und „forschender Trainingspraxis“ werden auch zukünftig eine zentrale Bedeutung bei der Entwicklung, Erprobung und Evaluation neuer Trainingsformen und -verfahren für den schulischen Sport haben.

### Fazit

Trainieren im Schulsport ist kein neues, aber ein vielschichtiges und mehrperspektivisches Forschungsfeld,

in dem trotz umfangreicher Forschungsbeiträge zahlreiche Fragen noch vor der Klärung stehen. Fortschritte in diesem Bereich sind v. a. dann zu erwarten, wenn sich die sportwissenschaftlichen Teildisziplinen verstärkt auf die Thematik einlassen, wobei eine interdisziplinäre Forschung keineswegs eine notwendige Vorbedingung darstellt, jedoch die Einordnung disziplinärer Perspektiven und Einzelbefunde in ein umfassenderes Forschungsprogramm erfolgen sollte. Die Beiträge im vorliegenden Schwerpunktheft sollen auf diesem Weg einen weiteren Schritt markieren.

### Anmerkungen

- (1) Für ein Ausdauertraining im Sportunterricht deuten die Befunde jedoch auf einen unzureichenden Belastungsumfang zur Erreichung nachhaltiger Effekte bei einmaligen Ausdaueranforderungen pro Woche hin.
- (2) Zur Unterscheidung variablen- und personenorientierter Forschung, vgl. von Eye, 2006.

### Literatur

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76 (8), 397-401.
- Baschta, M. & Thienes, G. (2011). Training im Schulsport aus sportpädagogischer Sicht. *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 52 (1), 74-93.
- Blimkie, C.J.R. (1993). Resistance training during preadolescence. Issues and controversies. *Sports Medicine* 15 (6), 389-407.
- Brettschneider, W.-D. (1983). Trainieren im Sportspielunterricht? *sportunterricht*, 32 (5), 166-173.
- Deddens, E. & Duwenbeck, R. (2006). *Sportunterricht im Fitness-Studio. Schüler lernen selbstständig gesundheitsgerecht zu trainieren*. Donauwörth: Auer Verlag.
- Ehni, H. (2000). Trainieren und Wettkämpfen. In P. Wolters, H. Ehni, J. Kretschmer, K. Scherler & W. Weichert (Hrsg.), *Didaktik des Schulsports* (259-294). Schorndorf: Hofmann.
- Elflein, P. (2007). *Sportpädagogik und Sportdidaktik*. (3. Aufl.). Hohengehren: Schneider.
- Frey, G. (1981). *Training im Schulsport*. Schorndorf: Hofmann.
- Granacher, U., Bergmann, S. & Gollhofer, A. (2007). Allgemeine Richtlinien für den Einsatz von sensomotorischem Training im Schulsport. *sportunterricht*, 56 (9), 259-265.
- Günther, A. (2004). *Fitnessstraining im Sportunterricht*. Hamburg: Kovac.
- Herrmann, T. (1994). Forschungsprogramme. In T. Herrmann & W.H. Tack (Hrsg.), *Methodologische Grundlagen der Psychologie* (251-294). Göttingen: Hogrefe.
- Hildenbrandt, E. (1980). Grundlagen einer schulsportorientierten Trainingslehre. In O. Grupe (Hrsg.), *Einführung in die Theorie der Leibeserziehung und des Sports* (5. Aufl.) (348-373). Schorndorf: Hofmann.
- Hohmann, A. (2010). Trainingswissenschaftliche Ansätze. In N. Fessler, A. Hummel & G. Stibbe (Hrsg.), *Handbuch Schulsport* (122-134). Schorndorf: Hofmann.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2010). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. (5. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- König, S. (2011). *Körperliche Förderung im Schulsport*. Berlin: Logos.
- König, S. & Gesehl, D. (2009). Beweglichkeitstraining im Schulsport: Allheilmittel oder Zeitverschwendung? *sportunterricht*, 58 (12), 363-368.
- Krug, J., Carl, K., Hartmann, U., Hohmann, A. & Starischka, S. (2002). Training im Schulsport aus der Sicht der Trainingswissenschaft. In M. Lames, F. Barck, W. Keller, K. Körber, H. Preuß

- & U. Reder (Hrsg.), *Trainingswissenschaft und Schulsport* (61-75). Hamburg: Czwalina.
- Kurz, D. (1978). Zur Bedeutung der Trainingswissenschaft für den Sport in der Schule. *Sportwissenschaft*, 8 (2/3), 125-141.
- McManus, A.M., Cheng, C.H., Leung, M.P., Yung, T.C. & Macfarlane, D.J. (2005). Improving aerobic power in primary school boys: A comparison of continuous and interval training. *International Journal of Sports Medicine*, 26 (9), 781-786.
- Meinberg, E. (1984). *Hauptprobleme der Sportpädagogik*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Olivier, N., Marschall, F. & Büsch, D. (2008). *Grundlagen der Trainingswissenschaft und -lehre*. Schorndorf: Hofmann.
- Reuter, K. (2003). *Sanftes Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen*. Berlin: Mensch & Buch.
- Röttger, E.-M., Janssen, D. & Schöllhorn, W. (2009). Training koordinativer Fähigkeiten im Schulsport – ein empirischer Vergleich zwischen kooperativem und differentiellem Lernansatz. *sportunterricht*, 58 (9), 259-263.
- Rowland, T.W. (2005). *Children's Exercise Physiology* (2nd Ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Scherler, K. (1995). Sport in der Schule. In J. Rode & H. Philipp (Hrsg.), *Sport in Schule, Verein und Betrieb* (43-58). Sankt Augustin: Academia.
- Schnabel, G., Harre, H.-D. & Krug, J. (2011). *Trainingslehre - Trainingswissenschaft* (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Spurway, N. & Wackerhage, H. (2006). *Genetics and molecular biology of muscle adaptation*. Edinburgh: Elsevier.
- Steinmann, W. & Haupt, S. (1995). Effekte eines Kreistrainings auf konditionelle Parameter – eine empirische Studie. In Böhrner, D. & Müller, N. (Hrsg.), *Leben in Bewegung* (195-205). Niedernhausen: Schors-Verlag.
- Thienes, G. (2007). Training als Gegenstand von Sportunterricht und Training im Sportunterricht als sportwissenschaftliches Themenfeld. In V. Scheid (Hrsg.), *Sport und Bewegung vermitteln* (321-323). Hamburg: Czwalina.
- Thienes, G. (2008a). *Trainingswissenschaft und Sportunterricht*. Berlin: Pro Business.
- Thienes, G. (2008b). Zur Einordnung des Wettkampfes in den Gegenstands- und Objektbereich der Trainingswissenschaft. *E-Journal Bewegung und Training*, 2, 37-42.
- Thienes, G. (2008c). Trainingswissenschaft und Schulsportforschung. In Dortmunder Zentrum für Schulsportforschung (Hrsg.), *Schulsportforschung: Grundlagen, Perspektiven, Anregungen* (91-109). Aachen: Meyer & Meyer.
- Thienes, G. (2008d). Effektivität eines sanften Einsatz-Krafttrainings mit Jugendlichen. *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 49 (2), 135-154.
- Thienes, G. (2011). Training im Berufsschulsport – zwischen Anleitung und Entwicklung selbstständiger Trainingskompetenz. In F. Brauweiler, P. Elflein & P. Klingen (Hrsg.), *Selbstkompetenz der Schülerinnen und Schüler fördern* (88-99). Bremen: LIS.
- Thienes, G. & Lehmann, S. (2010). Koordinationstraining im Sportunterricht – methodisch angeleitet oder spielerisch beiläufig? *sportunterricht*, 59 (1), 2-7.
- Thienes, G. & Baschta, M. (2010). Belastungsgestaltung und Beanspruchungsregulation im Schulsport – Anknüpfungspunkte für Trainingswissenschaft und Sportpädagogik. In K. Mattes & B. Wollesen (Hrsg.), *Bewegung und Leistung – Sport, Gesundheit & Alter* (49). Hamburg: Czwalina.
- von Eye, A. (2006). Variablen- und personenorientierte Forschung. In A. Ittel & H. Merckens (Hrsg.), *Veränderungsmessung und Längsschnittstudien in der empirischen Erziehungswissenschaft* (9-26). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Wydra, G. & Leweck, P. (2007). Zur kurzfristigen Trainierbarkeit der Fitness im Schulsport. *sportunterricht*, 56 (7), 195-200.

Prof. Dr. Peter Neumann / Prof. Dr. Eckart Balz (Hrsg.)

## Mehrperspektivischer Sportunterricht



### Orientierungen und Beispiele – Band 1

2. Auflage 2010

In einem mehrperspektivischen Sportunterricht wird der jeweilige Gegenstand (oder das Verhalten von Menschen) nicht nur unter der üblichen und gewohnten Perspektive betrachtet, sondern die Perspektiven werden gewechselt. Nach einer kurzen „Blütezeit“ mehrperspektivischen Unterrichts in den 70er Jahren erlebt das Konzept derzeit eine Renaissance in der fachlichen Diskussion. Verbreitung findet diese Idee sowohl in aktuellen Richtlinien und Lehrplänen Sport als auch in jüngeren fachdidaktischen Beiträgen zur pädagogischen Gestaltung des Sportunterrichts. Wer sich eingehender mit der didaktischen Idee eines mehrperspektivischen Sportunterrichts beschäftigt, wird dabei auf verschiedene Auslegungen stoßen. Der vorliegende Sammelband will erstmalig die Vielfalt mehrperspektivischen Sportunterrichts grundlegend und beispielhaft aufzeigen.

DIN A5, 200 Seiten, ISBN 978-3-7780-1942-9, **Bestell-Nr. 1942** € 21.90

### Didaktische Anregungen und praktische Beispiele – Band 2

Mehrperspektivität genießt in der fachdidaktischen Debatte um guten Sportunterricht ebenso Beachtung wie in den aktuellen Lehrplanwerken des Schulsports in Deutschland. Der vorliegende Band 2 versucht neben didaktischen Impulsen vor allem praktische Anregungen zu geben: Nach vier theoretischen Beiträgen werden in 15 praktischen Beispielen die Möglichkeiten eines mehrperspektivischen Sportunterrichts ausgelotet.

DIN A5, 252 Seiten, ISBN 978-3-7780-4790-3, **Bestell-Nr. 4790** € 26.–



Inhaltsverzeichnisse unter [www.sportfachbuch.de/1942](http://www.sportfachbuch.de/1942) bzw. [4790](http://www.sportfachbuch.de/4790)



# Trainieren im Sportunterricht – Betrachtungen aus Perspektive der bildungstheoretischen Sportdidaktik

Sönke Kamp & Peter Elflein

*Im vorliegenden Beitrag wird der Frage nachgegangen, was aus Sicht einer bildungstheoretischen Sportdidaktik für eine Thematisierung von Training im Sportunterricht sprechen kann. Auf Basis dieser Betrachtungen wird der Versuch einer Modellierung von Trainings- und Bildungsperspektiven unternommen, welcher abschließend in ein praxisbezogenes Vermittlungsmodell für die Primarstufe überführt wird.*

## Training in Physical Education: Considerations from the Perspective of Education Theory on Sport Instruction

*From the perspective of education theory on sport instruction the authors investigate reasons for including training in physical education. Based on their considerations they suggest combining both training and educational perspectives and then transfer this information to a practical instructional model for the primary school level.*

Zusammenfassung  
Abstract  
Zusammenfassung  
Abstract  
Zusammenfassung  
Abstract  
Zusammenfassung  
Abstract  
Zusammenfassung  
Abstract

Aus (sport-)pädagogischer Sicht ist der zentrale Argumentationsstrang, der gegen Training als Gegenstand des Sportunterrichts spricht, zunächst der Begriff Training selbst und die aus ihm abzuleitenden Ziele und Gültigkeiten. Der zentrale Vorwurf zielt dabei einerseits auf die eindimensional biologisch-medizinische Interpretation des Trainingsbegriffs ab, wie sie auch Dietrich und Landau (1990) erkennen: „Mit dem Denkmodell ‚Körper-Training‘ gegen ‚Bewegungsmangelkrankheiten‘ ist das Problem des Menschen, einen Körper zu haben und damit in der Welt zurecht zu kommen, aus dem Lebenszusammenhang herausgenommen“ (S. 165). Andererseits verändert das Setting Schule die Ansprüche an jegliche unterrichtliche Inszenierung wesentlich. Schulischer Unterricht muss dem Bildungsauftrag der Schule folgen. Inhalte, die unterrichtlich thematisiert werden, müssen folglich zu Bildungsinhalten werden. Das vorgenannte Begriffsverständnis von Training scheint diesem (Bildungs-)Anspruch nahezu unvereinbar gegenüberzustehen.

*Was spricht aus Sicht einer bildungstheoretischen Sportdidaktik für die Thematisierung von Training in der Schule?*

Einige Skepsis bezüglich des Trainingsbegriffs dürfte zunächst schwinden, wenn das tradierte, enge Trainingsverständnis einem weiten Trainingsverständnis weicht, wie es z. B. Thienes (2008a; 2008b) entwickelt. Training verliert in diesem Verständnis seinen elitären Charakter. Sein Adressatenkreis wird erweitert: „vom Anfänger über den Fortgeschrittenen bis zum Spitzensportler, vom Schüler über den Jugendlichen, den Aktiven bis zum Alterssportler, für den, der seine Leistung steigern, für den, der seine Fitness erhalten, aber auch für den, der sie wiederherstellen will“ (Hohmann, Lames & Letzelter, 2010, S. 13) und berücksichtigt über den biologisch-medizinischen Aspekt einer

Leistungsveränderung hinaus auch weitergefasste Rahmenbedingungen der Adressaten. Thienes (2008b) beschreibt diesen „Kontextbezug“ entsprechend nicht nur als „Frage nach der Leistungsveränderung einer Zielgruppe (...), sondern [als] die Merkmale der Rahmenbedingungen von Trainingsprozessen und deren Bedeutung für die Möglichkeiten und Grenzen anforderungsbedingter Leistungsveränderungen“ (vgl. S. 39 f). In diesem Verständnis werden also psychische und soziale Bedingungen des Trainierenden mitbetrachtet und tragen zu einer Entschärfung des Vorwurfs der Eindimensionalität bei.

Für eine bildungstheoretische Betrachtung ist jedoch zunächst eine grundlegende Feststellung wichtig: Training ist als Gegenstand von Unterricht zu betrachten, wie viele andere Inhalte auch. Zum Bildungsinhalt wird



**Sönke Kamp**

ist Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Sport und Erziehung der Universität Oldenburg und Leiter des Erfahrungs- und Lernfelds „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“ an der Universität Osnabrück. Forschungsschwerpunkt: Didaktik der Gesundheitsförderung im Sport.

sokamp@uni-osnabrueck.de

Training erst durch die unterrichtliche „Aufbereitung“. Im Folgenden werden schlaglichtartig die Grundzüge einer bildungstheoretischen Position dargestellt, die als modelltheoretischer Rahmen für unterrichtliche Konzeptionierungen im Bildungsinteresse dient. Wir nehmen dabei Bezug auf Ergebnisse experimenteller Unterrichtsforschung aus einem Projekt zur Gesundheitsförderung in der Grundschule „Gesundheitsfördernde Grundschule MoBil“<sup>1</sup>.

**Versuche einer „Modellierung“ von Trainings- und Bildungsperspektiven im Schulsport**

Zur Erläuterung des mit dem Projekt MoBil verbundenen Integrations-Verständnisses wird zunächst das Modell der „kategorialen Grundorientierungen“ in Abb. 1 und dort besonders der links eingelassene Komplex von „Bildungsorientierungen“<sup>2</sup> fokussiert: Die Herkunft dieser Perspektiven aus einer „Göttinger“ erziehungswissenschaftlichen Diskussionsrichtung sowie grundlegende sportpädagogisch-didaktische Folgerungen wurden bei Elflein (2007) bereits ausführlicher diskutiert, sodass hier nun einige stichwortartige Bemerkungen genügen müssen, die sich auf die Frage einer bildungstheoretischen Perspektiven-„Integration“ konzentrieren: Für die MoBil zu Grunde gelegte Bildungstheorie ist es ein als historisch zu bezeichnendes Grundanliegen und Merkmal, *Eindimensionalitäten* in pädagogischen Kontexten und Praxen sowie deren prägenden Theorien zu erkennen und von der Grundlage theoretisch differenzierterer, mehrdimensionaler

Positionen entgegenzutreten, wie etwa Klafki in den 1950er/60er Jahren mit der Theorie der „kategorialen Bildung“.

Die kategoriale Bildung Klafkis möchte die Gegensätzlichkeit und den eindimensionalen Absolutheitsanspruch materialer und formaler Bildung überwinden und eine dialektische Struktur von Bildung aufzeigen. Die bildungstheoretisch vorgestellte Kategorien-Integration ist damit mehr als eine bloße Perspektiven-Addition. Spätestens auf der Ebene konstruktiver didaktischer Reflexion und im praktischen pädagogischen Handeln müssten sich die integrierten Elemente gegenüber ihren vorherigen Erscheinungsformen „Umformungen“ gefallen lassen (vgl. Klafki 1963/75, S. 132).

Zum besseren Verständnis wurde zwischenzeitlich die Grundfigur der „kategorialen“ bzw. zweidimensionalen Integration der Ansatzpunkte (Subjekt – Objekt bzw. Welt) der mit dem Bildungsbegriff konkreter verbundenen Orientierungen weiter ausdifferenziert; sie stellt heute den Bildungsbegriff als einen „mehrdimensionalen“ Zusammenhang pädagogisch relevanter Grundorientierungen und Ziele dar (Abb. 1, oben ganz links): Im oberen Bereich des Modells der „Bildungsorientierung“ wurden pädagogische Perspektiven weiter ausdifferenziert, die in engerer Verbindung mit der Grundkategorie „Subjekt“ stehen: „Selbst“-Kompetenz (im Modell exemplarisch nur: Selbstbestimmung) – soziale Handlungskompetenz – Wahrnehmungs-/Erlebnisfähigkeit – Reflexions-/Urteilsfähigkeit“. Diese subjektorientierten Bildungsdimensionen bedingen und regulieren sich gegenseitig: Die soziale Dimension fungiert dabei als eine Art ethisches Regulativ gegenüber absolut gesetzter Selbstbestimmung (kategorischer Imperativ). Umgekehrt werden auch soziale Bildungsprozesse durch Anbindung an das Grundmoment der Selbstbestimmung „emanzipatorisch“ gerichtet. „Funktionale“ Sozialerziehung würde durch die Bildungstheorie somit nicht legitimiert. Sinnes- und gefühlsorientierte Komponenten wie Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit sollen im Bildungsprozess in einem Wechselspiel mit den anschließenden, eher rational begründeten Komponenten stehen. Reflexions-/Urteilsfähigkeit geht im Kontext von Bildung somit über die Ebene bloßer Vernunft hinaus.

Der untere Teil des Modells führt zwei Dimensionen von Bildung an, die eine eher „gegenständliche“ oder praktisch-körperliche Seite fachbezogen repräsentieren: Während Klafki die dort zunächst genannten „handfesten“ (bzw. motorischen) Fähigkeiten und Fertigkeiten noch zu den (fachunspezifischeren) Aspekten der „Allgemein“-Bildung rechnet, handelt es sich bei dem angeschlossenen zweiten Moment um eine speziellere sportdidaktische Wendung: „Erfahrungen in exemplarischen Bereichen der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“ (vgl. Klafki 2007, S. 32 ff; Hilmer & Elflein 1995, S. 85). Der Hinweis auf Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur soll dabei andeuten, dass es im

Abb. 1: Kategoriale Grundorientierungen



Sinne von Bildungsprozessen nicht allein um Sporterziehung i.e.S. geht. Vielmehr soll der Begriff „Erfahrungen“ andeuten, dass die Auseinandersetzung mit Exemplaria der angesprochenen Kultur-/Weltbereiche (Bewegung, Spiel und Sport) ausdrücklich im Dienst des Subjektes (seiner Erfahrungen) steht.

### Ansatzpunkte des Trainings an Bildungsdimensionen

Insbesondere die unteren beiden Bildungsdimensionen lassen eine Auseinandersetzung mit Training im Sportunterricht sinnvoll – wenn nicht gar notwendig – erscheinen, da zum einen Training „konstitutiv zum Sport gehört und der Sport in der Schule das, was sportlich und gesellschaftlich von so tragender Bedeutung ist, nicht unbegründet ausschließen darf“ (vgl. Ehni, 2000, S. 268), Training demnach als ein wesentlicher Teil der Sportkultur verstanden werden muss; zum anderen ist Trainieren ein naheliegender Weg effizienter Ausbildung handfester motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dabei darf jedoch weder das Eine noch das Andere zum Selbstzweck werden, wenn das Primat der kategorialen Integration bzw. Perspektivenverschmelzung erhalten bleiben soll. Der notwendige Zusammenhang der einzelnen Dimensionen soll dagegen in der „Einheit der Person“ betont werden. Ansonsten würde die Mehrdimensionalität des Bildungsziels in die bloße Addition einzelner Teilbildungen zerfallen (vgl. Klafki, 2007, S. 30 ff).

Ein weiterer wesentlicher Ansatzpunkt, der u. a. bei Ehni (2000) aber auch Baschta und Gießing (2008) Beachtung findet, ist ein aufklärerischer Aspekt. Ehni spricht hier von pädagogisch relevanten Problemen „der Fremdbestimmung, Unterwerfung und Manipulation“, über die im Zusammenhang mit der gesellschaftlichen Bedeutung von Training aufgeklärt werden sollte (vgl. S. 268). Auch Baschta und Gießing wenden sich gegen eine unreflektierte Anwendung trainingswissenschaftlicher Handlungsregeln und fordern eine „kritische Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und Gefahren des Trainierens“ (vgl. 2008, S. 416). Diese Argumentation folgt vor allem dem gesellschafts- und ideologiekritischen Anspruch der Bildungstheorie Wolfgang Klafkis, in dessen Kern eine kritische Auseinandersetzung „des Allgemeinen als des uns alle Angehenden“ auch mit dem Ziel politischer Bildung steht (vgl. Klafki, 2007, S. 40).

In diesem bildungstheoretischen Interesse sind Gesichtspunkte des oberen, mehr subjekt- (bzw. salutogenetisch) gerichteten Orientierungsbereichs mit Perspektiven der klassischen fachbezogenen Bildungsauffassung des unteren Bereichs produktiv miteinander in Beziehung zu bringen. Dabei ist nicht nur die Art der Vermittlung, die Methodik sportunterrichtlichen Trainierens zu überdenken, auch ein v. a. nur auf Vermittlung „motorischer Fähigkeiten“ bzw. physischer Mo-

mente fixierter (gesundheitsfördernder) Sportunterricht wäre von dort her zu differenzieren. Die Bildungsdimension „Erfahrungen in exemplarischen Bereichen der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“ legt über eine Ausbildung formaler motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) hinaus eine erfahrungsorientierte Auseinandersetzung mit „kulturell bedeuteten“ Formen und Gegenständen der Bewegungskultur nahe.

### Exemplarische kritisch-konstruktive Analyse sportunterrichtlicher Trainingspraxis in der Grundschule am Beispiel Zirkeltraining

Im Folgenden wird überblickartig ein Beispiel sportunterrichtlicher Auseinandersetzung mit dem Thema Training in der Grundschule gegeben. Die erfasste Stunde wurde im Rahmen des oben genannten Projekts „Mobil“ analysiert und im Sinne einer sportpädagogischen Handlungsforschung zusammen mit der unterrichtenden Lehrkraft im Hinblick auf Potenziale bildungstheoretisch orientierter Gesundheitsförderung anschließend überarbeitet, erprobt und evaluiert.

Es ist offenkundig, dass die vorgestellte Stunde in erster Linie die Entwicklung konditioneller Fähigkeiten forciert. Hervorhebenswert daran ist, dass die Lehrkraft eine Dominanz geistiger Beanspruchung der Schüler im Schulalltag zur Aufgabe nimmt, durch den Sportun-




**Dr. Peter Elflein**

Jg. 1956, ist Professor für Bewegungs- und Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Erziehung und Gesundheit an der Universität Osnabrück. Forschungsschwerpunkte: Bildungsorientierte Didaktik der Bewegung, des Sports und Spiels mit Bezug auf schulische und außerschulische Handlungsfelder einschließlich psychophysisch-sozialer Gesundheitsförderung.

[pelflein@uni-osnabrueck.de](mailto:pelflein@uni-osnabrueck.de)

Abb. 2: Tabellarische Übersicht einer Unterrichtsstunde Zirkeltraining

		<b>Beispiel einer Unterrichtsstunde „Zirkeltraining“</b> 3. Klasse Grundschule
1.	Ritualisierter Stundeneinstieg durch „freies Spiel“	<b>Ziel:</b> Die SchülerInnen sollen sich „mental einstimmen können“. <b>Inhalte:</b> hauptsächlich Ballspiele (Basketball, Fußball) <b>Methoden:</b> offen, keine Lehrerlenkung
2.	Stundenthema: Zirkeltraining	<b>Ziele:</b> Verbindung von Fitness- und Kompensationsaspekten (SchülerInnen kommen „immer gut ins Schwitzen“ und können sich „so richtig auspowern“)  <b>Inhalte:</b> vorgegeben („intensive Übungen“) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seilspringen</li> <li>• Situps mit Medizinball</li> <li>• Hochsprünge auf Weichbodenmatte</li> <li>• Klappmesser hängend an Sprossenwand</li> <li>• Treppensteigen am kleinen Kasten</li> <li>• Hockwenden an der langen Bank</li> </ul> <b>Methoden:</b> Lehrgeleiteter Stationsbetrieb; Aufbau und Übungsabsolvierung werden die Lehrkraft kontrolliert und korrigiert  Die Siegerehrung soll einen „Anreiz für die Stationen“ schaffen.
a)	Schüler bauen paarweise (Paarbildung nach gleicher Leistungsstärke) die Stationen nach einem Stationsplan der Lehrkraft auf. Kontrolle des Aufbaus durch die Lehrkraft.	
b)	Stationsrundlauf  Partner dokumentieren Wiederholungszahlen auf einer Stationskarte. Punktbeste Schüler an jeder Station werden zum Sieger gekürt.	
c)	Siegerehrung	
3.	Stationsabbau und Zehnerballspiel zum Stundenabschluss	<b>Ziele:</b> Zeit bis zum Klingeln füllen; Belastungsintensität hoch halten


 Weiterentwickelter Stundenentwurf „Zirkeltraining“	
1.	Unterrichtsgespräch zum Stundeneinstieg: Was bedeutet fit sein? „Wenn man gut laufen kann.“; „Sachen machen, die schwierig sind.“; „Wenn das nicht mehr anstrengt“ ...
2.	Stundenthema: Zirkeltraining
a)	Schüler entwickeln paarweise (Paare werden zuge- lost) Stationsideen und bauen diese auf.
b)	Absolvieren des selbst gebauten Zirkels
c)	Reflexion der Erfahrungen; Inbeziehungsetzung Fit- ness und Gesundheit

Abb. 3: Überarbeitete Unterrichtsstunde „Zirkeltraining“

terricht die insistierte Eindimensionalität zu kompensieren. In der Konsequenz steuert ihr Unterricht mittels eindimensional körperlicher Zielsetzung dieser Dysbalance entgegen. Dieser Auffassung scheint ein implizit ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und Bildung zu Grunde zu liegen, das jedoch auf der Annahme einer grundsätzlichen Unvereinbarkeit geistiger und motorischer Bildungsmomente beruht und günstigsten Falls in einem Nebeneinander beider Momente aufzulösen ist.

Der klassische Stationsaufbau des Zirkeltrainings erfüllt über den primär konditionellen Zielhorizont der Stunde hinaus jedoch auch erzieherische Zielsetzungen für die Lehrkraft, die den „erzieherischen Potenzen der organisations-methodischen Formen des Kreistrainings“ von Scholich (1982) überraschend nahe stehen: „Die unterschiedlichen organisationsmethodischen Formen des Kreistrainings können hervorragend zur Erziehung der jungen Generation beitragen. Im Schulsport ist zu beobachten, daß sich durch das gleichzeitige Üben aller Schüler Verhalten und Disziplin bedeutend verbessern“ (S. 48).

So hält auch die Lehrkraft die Organisationsform des Zirkels für übersichtlich und strukturiert und damit insbesondere für die Altersgruppe der Grundschüler für angemessen, um einfache Dinge wie Auf- und Abbau von Geräten zu erlernen. Der pädagogische Wert, der mit dem zentralen Stundenziel einhergehenden Teilziele ist klar der motorischen Leistungssteigerung untergeordnet und wirkt eher nachträglich legitimierend. Begriffe wie Gesundheit und Fitness sind für Schulkinder oftmals abstrakt, sodass eine unterrichtliche Auseinandersetzung mit diesen Themen durchaus bei der kindlichen Verstehensperspektive ansetzen sollte. Ent-

sprechend ihrer sportunterrichtlichen und außerschul-sportlichen Vorprägung sind die Begriffe unterschiedlich besetzt und bieten damit Ansatzpunkte für eine zielgruppenangemessene unterrichtliche Behandlung. Die Schüler „unserer“ Klasse verbinden offenbar mit dem Begriff Fitness vor allem den Terminus „Herausforderung“. Fitness ist ihnen bisher in „anstrengenden“ und „schwierigen“ Kontexten begegnet. Auf Grundlage dieser Vorkenntnisse bearbeiteten die Schüler die Problemstellung, paarweise Übungen für ein Zirkeltraining zu entwickeln, die „anstrengend“ sind, sie also vor eine (körperliche) Herausforderung stellen. Dabei war die Bedingung zu erfüllen, mit einem Partner zusammenzuarbeiten, damit bereits im Stadium der Problembearbeitung mikrosoziale Prozesse von Meinungsaustausch, Reflexion, Urteilsbildung und Konsensfindung erforderlich werden. Gleichzeitig zielte die Problemstellung darauf ab, die Schüler zu einer begründeten Auseinandersetzung mit Zusammenhängen, Ursachen und Zielen motorischer Bewegungen zu verleiten. Die Ergebnisse dieser Arbeit wurden in einer kleinen Präsentation der einzelnen Stationen gesichert. Der anschließende Durchlauf des Zirkels geschah unter der Beobachtungsaufgabe, die jeweilige Herausforderung der Stationen zu ermitteln. Im abschließenden Unterrichtsgespräch wurden die so beobachteten Zusammenhänge mit den Erfahrungen der Mitschüler ausgetauscht, reflektiert, erweitert und mit den Themen Fitness und Gesundheit in Beziehung gesetzt. Die Überarbeitung der ursprünglichen Unterrichtsstunde weist vor allem eine Erweiterung des methodischen Spektrums auf. So finden sich Elemente problemorientierten, entdeckenden, kooperativen und sozialen Lernens, die jedoch nicht jeweils als dogmatischer Ansatz isoliert, sondern unter der übergeordneten Zielsetzung einer Bildungsorientierung Anwendung finden. Zwar stand die motorische Leistungssteigerung nicht im Mittelpunkt des Unterrichtsinteresses, doch wurden die Schüler nach der Stunde mittels Gruppeninterview zu ihrem subjektiven Belastungsempfinden befragt, mit dem Ergebnis, dass die von ihnen selbst konstruierten Stationen als „sehr anstrengend“ beurteilt wurden.

## Fazit

Unter der leitenden Fragestellung dieses Beitrags konnte gezeigt werden, dass Training aus Sicht einer bildungstheoretischen Sportdidaktik durchaus ein lohnenswerter Gegenstand des Sportunterrichts sein kann, zumal Training selbst nicht an einen bestimmten Inhalt der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur gebunden ist und somit in verschiedensten Kontexten thematisiert werden kann. Problematisch zeigt sich in diesem Zusammenhang einzig ein eindimensionales, enges Verständnis von Training, das Bildung im Sportunterricht allein auf die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit reduziert. Es ist jedoch notwendig für die sportunter-

richtliche Auseinandersetzung, Training – wie auch jeden anderen Unterrichtsgegenstand – zu Bildung werden zu lassen, indem die Art und Weise der Aufbereitung von Beginn an im mehrdimensionalen Verständnis oben entwickelter bildungstheoretischer Orientierung erfolgt.

Die Erfahrungen und Zwischenergebnisse des Projekts „Gesundheitsfördernde Grundschule MoBi!“, in dessen Zusammenhang oben beschriebene Unterrichte analysiert und überarbeitet worden sind, gibt erste Hinweise darauf, dass eine mehrdimensionale, bildungstheoretische Unterrichtsorientierung nicht zwangsläufig zu einer Reduktion trainingswissenschaftlicher Ziele führen muss. Es ist anzunehmen, dass diese Art impliziten Trainierens, wie sie im überarbeiteten Unterrichtsbeispiel geschieht, ebenfalls wichtige Trainingsimpulse liefern kann, die letztlich auch zu einer Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit beitragen.

In diesem Zusammenhang werden weitere – vor allem interdisziplinäre – Forschungen notwendig sein, um Möglichkeiten, aber auch Grenzen „bildungsorientierten Trainings“ erkennen zu können.

### Anmerkungen

- (1) Mehr dazu: Elflein & Kamp (2011)
- (2) In der Gegenüberstellung von „Bildungsorientierungen“ und Perspektiven der „Gesundheitsförderung“ (links und rechts im Modell), die aus je eigenen – bildungstheoretischen bzw. gesundheitswissenschaftlichen – Diskursen stammen, wird u.E. eine bemerkenswerte strukturelle und semantische Verwandtschaft der nebeneinandergestellten Perspektivbereiche deutlich. Für den vorliegenden Beitrag wird die Perspektive der Gesundheitsförderung jedoch vernachlässigt.

### Literatur

- Baschta, M. & Gießing, J. (2008). Trainieren. In H. Lange & S. Sinning (Hrsg.), *Handbuch Sportdidaktik* (412 – 425). Balingen: Spitta.
- Dietrich, K. & Landau, G. (1990). *Sportpädagogik*. Reinbek: Rowohlt.
- Ehni, H. (2000). Trainieren und Wettkämpfen. In P. Wolters, H. Ehni, J. Kretschmer, K. Scherler & W. Weichert (Hrsg.), *Didaktik des Schulsports* (259 – 294). Schorndorf: Hofmann.
- Elflein, P. (2007). Bewegung – Bildung – Gesundheit. Analysen und Verbindungsversuche in pädagogischem und didaktischem Ansinnen. In I. Hunger & R. Zimmer (Hrsg.), *Bewegung, Bildung, Gesundheit* (102 – 117). Schorndorf: Hofmann.
- Elflein, P. & Kamp, S. (2011): Gesundheitsförderung im Kontext Bildung. Probleme, Ansatzpunkte und Perspektiven eines Projektes sportdidaktischer Handlungsforschung: „Gesundheitsfördernde Grundschule MoBi! (Motorik – Bildung)“. In H. Lange, G. Duttler, T. Leffler, A. Siebe & M. Zimlich (Hrsg.), *Bewegungsbezogene Bildungskonzeptionen. Zur Trias Konzeption, Implementation und Evaluation* (111 – 127). Baltmannsweiler: Schneider.
- Hilmer, J. & Elflein, P. (1995). Didaktische Analyse und sportpädagogische Praxis. In J. Hilmer (Hrsg.), *Studien zur bildungsorientierten Didaktik von Bewegung, Spiel und Sport* (174 – 186). Baltmannsweiler: Schneider.
- Hohmann, A.; Lames, M. & Letzelter, M. (2010). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. Wiebelsheim: Limpert.
- Klafki, W. (1975). *Studien zur Bildungstheorie und Didaktik*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Klafki, W. (2007). *Neue Studien zur Bildungstheorie und Didaktik*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Schlich, M. (1982). *Kreistraining*. Berlin: Sportverlag.
- Thienes, G. (2008a). *Trainingswissenschaft und Sportunterricht*. Berlin: Pro Business.
- Thienes, G. (2008b). Zur Einordnung des Wettkampfes in den Gegenstands- und Objektbereich der Trainingswissenschaft. *E-Journal Bewegung und Training* (2), <http://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/BuT/thienes.pdf>



Prof. Dr. Petra Wolters / Prof. Dr. Horst Ehni / Prof. Jürgen Kretschmer / Prof. Dr. Karlheinz Scherler / Prof. Dr. Willibald Weichert

## Didaktik des Schulsports

Das Buch ist das Ergebnis und die Weiterentwicklung einer Ringvorlesung der Hamburger Sportdidaktiker, die für Sportstudierende die Probleme des Schulsports zwischen Praxis und pädagogisch-didaktischer Theoriebildung aufgreift. Das Buch will in drei großen Kapiteln - Sport und Schule, Lehrerhandlungen, Schülerhandlungen – sowohl den Alltag des Schulsports reflektieren als auch pädagogisches Wissen zu zentralen Fragen präsentieren.

DIN A 5, 322 Seiten, ISBN 978-3-7780-3491-0, **Bestell-Nr. 3491** € 18.80

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/3491](http://www.sportfachbuch.de/3491)

# High Intensity Training (HIT) – Trainingsform für den Schulsport und Inhalt des Sportunterrichts?

Christian Trümper, Christian Vobejda & Gerd Thienes

Das im Beitrag vorgestellte Trainingsverfahren des Short Term High Intensity (STHI)-Zirkel verfolgt das Ziel einer kombinierten Schulung und Verbesserung mehrerer motorischer Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen der Sekundarstufe. Der STHI-Zirkel berücksichtigt in besonderem Maße die altersabhängigen Besonderheiten des Energiestoffwechsels und verspricht durch seine zeitökonomische, motivierende und variable Organisation eine gute Anwendbarkeit im Sportunterricht.

## High Intensity Training (HIT): Is It Both a Type of Training and a Content Item of Physical Education?

The authors present the training process for the "short term high intensity (STHI) circuit" which aspires to mutually teach and improve several motor abilities of students starting with the fifth grade. With this STHI-circuit the authors especially consider the age-specific characteristics of the students' energy metabolism and promise an advantageous application for physical education through its organization with respect to its economical use of time, motivation and variability.

## Einleitung

Das Training im Schulsport stellt sowohl in der Trainings- und Bewegungswissenschaft als auch der Sportdidaktik und Sportpädagogik ein zentrales Forschungsfeld der Sportwissenschaften dar. Die aktuell rege Publikationstätigkeit in Fachzeitschriften bringt in diesem Kontext sehr vielversprechende Hinweise zum Nutzen und zur Durchführbarkeit von Training im Schulsport hervor. Dennoch herrscht unter vielen Lehrerinnen und Lehrern nach wie vor große Skepsis. Die Bedenken werden häufig mit einem zu hohen zeitlichen und organisatorischen Aufwand bei einem zu geringen Trainingserfolg begründet (Hasper et al., 2009). Ferner hält sich weiterhin die Auffassung, dass insbesondere ein Krafttraining ein zu großes Risiko einer Verletzung oder einer zu intensiven körperlichen Belastung für den kindlichen Organismus in sich birgt. Dem ist entgegenzuhalten, dass ein altersgemäßes Krafttraining unter Berücksichtigung der korrekten Bewegungsausführung und unter Aufsicht durch geschultes Personal in allen Altersstufen des Kindes- und Jugendalters als effektiv und sicher anzusehen ist (Behringer et al., 2009). Darüber hinaus zeigen Studienergebnisse, dass ein im Sportunterricht durch-

geführtes Training zu einer positiven Beeinflussung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern (SuS) führt (vgl. Reuter, 2003; Thienes & Austerermann, 2006).

Um die geschilderten Bedenken zerstreuen zu können, stellt die Beantwortung der Frage, wie sich Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit der SuS möglichst effektiv in den Schulsport integrieren lassen, somit aus trainingswissenschaftlicher, methodisch-didaktischer und sportpädagogischer Sicht ein zentrales Anliegen dar.

Einen Erkenntnisgewinn könnte in diesem Zusammenhang die aktuelle Diskussion zur Effektivität und zu den Einsatzmöglichkeiten des High Intensity (Interval) Trainings (HIT) geben. Die dichter werdende Studienlage liefert zunehmend Hinweise für die Anwendbarkeit dieser Trainingsform im Kindes- und Jugendalter. So wird in dieser Altersgruppe eine Verbesserung der Kraftfähigkeit und der Ausdauerleistungsfähigkeit nach absolviertem HIT dokumentiert (vgl. Baquet et al., 2010; Gießing & Scholl, 2010; McManus et al. 2005). Allerdings ist in Frage zu stellen, ob die unter dem Begriff HIT subsummierten Trainingsansätze, u. a. aufgrund der meist nicht kindgerechten Belastungsgestaltung den Anforderungen an Schulsport genügen.

In diesem Beitrag wird deshalb mit dem Short Term High Intensity (STHI)-Zirkel ein Verfahren vorgestellt, welches das Ziel einer kombinierten Schulung und Verbesserung mehrerer motorischer Fähigkeiten verfolgt. Dabei greift der STHI-Zirkel die dem HIT zugrunde liegenden Überlegungen auf. Anders als die meisten in der Literatur beschriebenen HIT-Varianten und das klassische Zirkeltraining berücksichtigt er aber in besonderem Maße die altersabhängigen Besonderheiten des Energiestoffwechsels und des kindlichen Bewegungsverhaltens. Darüber hinaus verspricht er durch seine zeitökonomische, motivierende und variable Organisationsform eine gute Anwendbarkeit im Schulsportunterricht.

## High Intensity Training in der Literatur

Das HIT ist keine neue Errungenschaft der aktuellen Trainingsforschung, sondern entwickelte sich im Hochleistungsbodybuilding der 1970er Jahre. Der Grundgedanke dieses erstmals von Arthur Jones beschriebenen Krafttrainingskonzeptes ist es, mittels einer maximalen Ausbelastung der Arbeitsmuskulatur einen maximalen Hypertrophiereiz in nur einer Serie jeder Übung zu erzielen.

Forschungsschwerpunkte des HIT bilden die Überprüfung der Effektivität dieser Trainingsmethode im Vergleich zum High-Volume Training (u.a. Gießing, 2000; Gibala et al., 2006), die Erforschung der physiologischen Wirkungsweise (Burgomaster et al., 2005; Forbes et al., 2008) sowie die Übertragbarkeit aus dem Bodybuilding auf andere Anwendungsfelder (z.B. den Leistungssport) und Trainingsschwerpunkte (z.B. Ausdauer- und Schnellkeitsstraining).

Einen vergleichsweise „jungen“ Forschungsgegenstand stellt die Analyse der Übertragbarkeit und der Wirksamkeit des HIT auf das Kindes- und Jugendalter dar. Aktuelle Studien weisen zunehmend auf positive Trainingseffekte sowohl im Rahmen des Kraft- als auch des Schnellkeitsstrainings hin.

So haben Baquet et al. (2010) nachweisen können, dass ein über 10 Wochen durchgeführtes Sprinttraining mit intermittierenden 10-Sekunden-Intervallen zu einer Verbesserung der aeroben Kapazität (im Shuttle-Run Test) und der Kraftfähigkeit (im Standweitsprung) bei 11-16 jährigen Jugendlichen führt. Ähnliche Effekte stellten Gamelin et al. (2009) im Rahmen eines 7-wöchigen Ausdauertrainings mit durchschnittlich 10-jährigen Probanden fest. Diese absolvierten maximale bis supramaximale 5-30 Sekunden-Sprints bei Erholungspausen von 15 bis 30 Sekunden Dauer. Der Trainingseffekt äußerte sich in einer erhöhten aeroben Kapazität (Maximale Sauerstoffaufnahme,  $VO_{2max}$ ). McManus et al. (2005) führten in der gleichen Altersgruppe ein 8-wöchiges Sprinttraining auf einem Fahrradergometer mit 3 Trainingseinheiten pro Woche durch. Bei maximaler Intensität fuhren die Probanden

30 Sekunden und erholten sich für 4 Minuten. Die Gesamtdauer der Trainingseinheit wird mit 20 Minuten angegeben. Das Ergebnis war eine signifikante Verbesserung der anaeroben und aeroben Kapazität der Probanden.

Das Verbindende der verschiedenen in der Literatur unter dem Begriff HIT subsummierten Trainingsansätze ist also das relativ geringe Trainingsvolumen und der Einsatz hoher bis höchster Intensitäten, während hinsichtlich der Belastungsdauer deutliche und für das Training mit Kindern äußerst relevante Unterschiede bestehen. Im Rahmen einer Metaanalyse angewandter HIT-Verfahren zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Leistungssport haben Wahl et al. (2010) festgestellt, dass die Dauer der Intervalle zwischen den einzelnen Studien von wenigen Sekunden bis hin zu 8 Minuten reicht. Während der Energiebedarf bei 5-sekündigen intensivsten Belastungen, wie in der Untersuchung von Gamelin et al. (2009), noch weitestgehend über den anaerob-alkalotischen Energiestoffwechsel über den Abbau von Kreatinphosphat und ohne nennenswerte Beteiligung anaerob-laktatischer Prozesse gedeckt werden kann, ist das bei intensiven Intervallen von mehr als 8-10 Sekunden nicht mehr möglich. Hier muss die Energiebereitstellung zwangsläufig zunehmend auf anaerob-laktatischem Weg erfolgen, wie z.B. auch beim „klassischen“ Zirkeltraining mit zumeist 30- bis 60-sekündigen Intervallen.

## HIT im Sportunterricht

Die Übertragung des HIT aus dem außerschulischen Bereich in die Schule muss vor den besonderen Rahmenbedingungen des Schulports und der Zielgruppe reflektiert und aus unterschiedlichen Blickwinkeln der Sportwissenschaft betrachtet werden.

Aus trainingswissenschaftlicher Sicht sind vor allem die Aspekte der Trainingsdurchführung und der Trainingswirksamkeit sowie die Voraussetzungen der SuS (Leistungsniveau, Entwicklungsstand) bedeutsam. Aus sportdidaktischer und sportpädagogischer Sicht gilt es, die Interessen und die Motivation der SuS zu beachten, die Realisierbarkeit eines hochintensiven Trainings in Bezug auf die Bedingungen des Sportunterrichts (Zensuren, Zusammensetzung der Schulklasse, zeitlicher Rahmen, räumliche und materielle Bedingungen) zu prüfen und die Legitimation trainingspezifischer Unterrichtsinhalte zu hinterfragen. Hasper et al. (2009) fassen diese komplexen Bedingungen am Beispiel des Krafttrainings folgendermaßen zusammen: „(...) mit Blick auf unterrichtspraktische Konsequenzen entscheidet sich Eignung weniger an der Frage einer möglichen Trainingswirksamkeit unter Laborbedingungen als an der Alltagstauglichkeit, d. h. erstens an der Trainingswirksamkeit unter Normalbedingungen, zweitens am organisatorisch Machbaren, drittens an der Kompatibilität zu Lehrplänen und Schulcurricula und viertens an



**Dr. Christian Trümper**

ist Lehrer für Sport und Physik an der Realschule Steinhagen. Inhaltliche Schwerpunkte während seiner Lehrtätigkeit an den Universitäten Bielefeld und Göttingen bildeten die sportpraktisch-didaktische Ausbildung, sowie die theoretische Ausbildung in den Bereichen Trainings- und Bewegungswissenschaften, Präventives Training und Trainingswissenschaftliche Leistungsdiagnostik.

chtruemper@googlemail.com



### Dr. Christian Vobejda

ist Akademischer Oberrat im Arbeitsbereich „Sportmedizin – Training und Gesundheit“ der Abteilung Sportwissenschaft, Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft, der Universität Bielefeld.

christian.vobejda@uni-bielefeld.de

der angesprochenen Bereitschaft der Schüler, sich auf ein solches Krafttraining einzulassen“.

Wie schon dargestellt muss die Energiebereitstellung beim klassischen Zirkeltraining und den in der Literatur beschriebenen HIT-Varianten in hohem Maße über anaerob-laktazide Prozesse erfolgen. Die Übertragung eines solchen HIT auf den Schulsport, vor allem auf Kinder und Jugendliche vor und während der Pubertät, ist somit äußerst kritisch zu betrachten. Zum einen muss bezweifelt werden, dass sich insbesondere leistungsschwächere SuS „freiwillig“ in einem so erschöpfenden Intensitätsbereich belasten. Zum anderen ist zwar nach neuen Erkenntnissen davon auszugehen, dass ein laktazides Training, zumindest über einen kurzen Zeitraum, von Kindern toleriert werden kann (vgl. Falk & Dothan, 2006; Ratel et al., 2004; Malina et al., 2004). Nichtsdestotrotz stellt es aufgrund der eingeschränkten anaeroben Kapazitäten und des hierdurch induzierten erhöhten Stresshormonanstiegs eine enorme Belastung des kindlichen Organismus dar (Grosser et al., 2011).

Auf Basis der genannten Überlegungen wurde der Short Term High Intensity (STHI)-Zirkel entwickelt, der im Folgenden vorgestellt und hinsichtlich seiner Anwendungsmöglichkeit als Trainingsprogramm im Sportunterricht diskutiert wird. Eine ausführliche Beschreibung des Trainingszirkels ist in den Lehrhilfen für den Sportunterricht dieser Ausgabe nachzulesen.

### Der Short-Term High Intensity<sup>1</sup> (STHI)-Zirkel

Das Ziel des STHI-Zirkels ist die komplexe Schulung der motorischen Fähigkeiten Kraft, Koordination und Ausdauer. Besondere Beachtung finden dabei die von Hasper et al. formulierten Anforderungen an ein Kräftigungstraining im Sportunterricht (s. o.). Darüber hinaus legt der STHI-Zirkel aber auch besonderen Wert auf eine altersgerechte Belastungsgestaltung. Er geht dabei, anders als die in der Fachliteratur beschriebenen HIT-Varianten und das „klassische“ Zirkeltraining, vom natürlichen kindlichen Bewegungsverhalten aus. Nach Beobachtungen von Bailey et al. (1995) wählen Kinder im Spiel vorzugsweise intermittierende, explosive und intensive Bewegungen von sehr kurzer Dauer, unterbrochen durch Erholungsphasen ausreichender Länge. Auch der STHI-Zirkel ist gekennzeichnet durch einen permanenten Wechsel kurzer, intensiver Kräftigungsübungen (ca. 2 bis 6 Sekunden) und längeren zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten genutzten Pausen (ca. 30 bis 60 Sekunden), der von den SuS, wenn gewünscht, durchaus mehrere Minuten durchgeführt werden kann.

Durch die 2- bis 6-sekündigen, hochintensiven und möglichst komplexen Kraftbelastungen wird eine Verbesserung der Kraftfähigkeiten durch ein verbessertes Zusammenspiel zwischen Zentralem Nervensystem und Muskulatur angestrebt. Sie können somit den Bereichen des Intramuskulären Koordinations-, Schnell-

kraft- und Reaktivkrafttrainings zugeordnet werden (vgl. Behringer et al., 2009; Grosser et al., 2011). Die kurze Belastungsdauer gewährleistet, dass die benötigte Energie überwiegend unter Rückgriff auf die Kreatinphosphat (KrP)-Speicher und somit auf anaerob-alkalotazidem und nicht auf dem für Kinder und Jugendliche so belastenden anaerob-laktaziden Weg gewonnen wird.

Die sich anschließenden ca. 45 bis 60-sekündigen „Koordinationspausen“ dienen, anders als beim „klassischen“ Zirkeltraining, nicht nur der Erholung. Die knappe und wertvolle Sportstundenzeit wird zum einen dazu genutzt, durch komplexe Bewegungsaufgaben gezielt die koordinativen Fähigkeiten der SuS zu schulen. Zum anderen müssen in den Pausen natürlich auch die durch die anaerob-alkalotaziden Kraftbelastungen teilentleerten KrP-Speicher regeneriert werden. Werden die zuvor gekräftigten Muskelgruppen in den aktiven Pausen nur extensiv belastet, kann die KrP-Synthese auf aerobem Wege erfolgen, wodurch der aerobe Energiestoffwechsel angeregt und die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert werden soll (vgl. Remmert et al., 2005). Wird z. B. durch eine Abfolge von Sprüngen die Beinmuskulatur gekräftigt, sollte die Koordinationspause deshalb eher den Oberkörper ansprechen (z.B. Jonglieren). Anzumerken ist allerdings, dass der hierdurch induzierte Reiz für leistungsstarke SuS unerschwinglich sein dürfte, so dass eine Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit eher bei SuS mit relativ geringer Ausdauerleistungsfähigkeit zu erwarten ist.

### Sportdidaktische und sportpädagogische Begründungsansätze

Der STHI kann bezüglich der Inhalte, Belastungsnormative und Materialien an die alters- und entwicklungs-spezifischen körperlichen Gegebenheiten der SuS angepasst und gemäß der angestrebten Trainingsschwerpunkte und der zur Verfügung stehenden Rahmenbedingungen modifiziert werden. Die Vorteile sind

- eine kindgerechte Belastungsgestaltung,
- ein komplexes Training motorischer Fähigkeiten,
- eine gute Anwendbarkeit im Sportunterricht (Zeit und Raum),
- eine Möglichkeit zur Überprüfung und Dokumentation von Leistungsverbesserungen sowie
- eine Vermeidung von Trainingsmonotonie durch abwechslungsreiche Übungen.

### Zeitökonomie

Um effektive Trainingsreize setzen zu können, müssen spezifische Trainingsprinzipien (u.a. wirksamer Trainingsreiz, progressive Belastungssteigerung) berücksichtigt werden. Bezogen auf ein aerobes Ausdauertraining wäre beispielsweise ein hoher Trainingsumfang (2-3-mal pro Woche) und mit mindestens 30 Minuten eine relativ hohe Trainingsdauer pro Trainings-



einheit notwendig. Dies lässt sich im Rahmen eines Sportunterrichts, der je nach Schulform und Bundesland maximal zweimal 90 Minuten pro Woche vorzieht, nicht realisieren.

Mit Hinweis auf die zeitliche Ökonomie eines Einsatz-Trainings und den Vorteil geringerer Belastungen eines sanften Krafttrainings wird mitunter für den Schulsport eine Verknüpfung beider Ansätze in Form eines „sanften Einsatztrainings“ empfohlen (vgl. Duwenbeck & Deddens, 2003). In diesem Kontext haben Thienes und Austermann (2006) nachweisen können, dass selbst ein Einsatztraining ohne muskuläre Ausbelastung zu Steigerungen der Kraftleistungen bei nicht spezifisch trainierten Jugendlichen führt. Drei Schulklassen trainierten einmal pro Woche über 9 Wochen im Rahmen des Sportunterrichts. 15 Übungen wurden mit je einer Serie pro Trainingseinheit durchgeführt. Jede Übung wurde bei einem mittleren Belastungsempfinden abgebrochen. Bei allen Übungen waren die Nach-Trainingswerte der Trainingsgruppen signifikant besser als die der Kontrollgruppe. Auch andere Studien bestätigen, dass schon bei nur einmaligem Training pro Woche signifikante Leistungsverbesserungen erzielt werden können (vgl. Faigenbaum et al., 2002).

### Rahmenbedingungen

Ein weiterer Vorteil der Organisationsform des STHI-Zirkels besteht darin, dass auf die Anschaffung spezieller Trainingsgeräte (z.B. Hanteln, Seilzüge usw.) verzichtet und auf das gängige Inventar einer Sporthalle zurückgegriffen werden kann. Als „Trainingsgeräte“ werden Barren, Reckstangen, Kästen und Bälle eingesetzt und die Sporthalle somit zum „Fitnessstudio“ umgebaut. Durch den variablen Einsatz der zur Verfügung stehenden Materialien kann der Zirkel, in Abhängigkeit der alters- und entwicklungspezifischen körperlichen Gegebenheiten der SuS und der angestrebten Trainingsschwerpunkte an die Rahmenbedingungen der Schule angepasst werden. Ferner wird eine Überprüfung und Dokumentation der Leistungsverbesserung ermöglicht.

### Motivation der Schüler

Wie schon erwähnt wählen Kinder im Spiel vorzugsweise intermittierende, explosive und intensive Bewegungen von sehr kurzer Dauer (Bailey et al. 1995). Dazu kommt, dass das Interesse von Kindern zu lang andauernden aeroben Belastungen tendenziell geringer ist. Auch in diesem Kontext eröffnen die bereits angesprochenen Modifikationsmöglichkeiten des STHI weitreichende Möglichkeiten zur positiven Beeinflussung der Motivation der SuS. So können sie selbst mit in den Prozess der Trainingsgestaltung einbezogen werden und unter Anleitung ihr „eigenes Fitnessstudio“ gestalten. Ferner kann sich auch der Wettkampfcharakter des Zirkels positiv auf die Trainingsbereitschaft der SuS auswirken.

Die oben stehenden Überlegungen decken sich mit der Argumentation von Baschta und Thienes (2011), wo-

nach neben der motorischen auch eine kognitive und soziale Dimension des Trainings im Schulsport, im Sinne eines erziehenden Sportunterrichts, festzuhalten sind. So bietet der STHI-Zirkel aufgrund seiner Organisationsform den SuS einerseits die Möglichkeit, durch das Sammeln von spezifischen Trainingserfahrungen die eigene körperliche Leistungsfähigkeit und die positive Beeinflussung dieser zu erkennen und einzuschätzen. Andererseits lernen sie auch, miteinander zu kooperieren und zu wettkämpfen, sodass der in den aktuellen Richtlinien angestrebte Kompetenzerwerb im fachlichen, individuellen und sozialen Kontext realisiert werden kann.

### Fazit

Der STHI-Zirkel liefert auf der Grundlage der Charakteristika eines Zirkeltrainings und der zu erwartenden positiven Kraft- und Ausdauererfekte ein vielversprechendes „Trainingsprogramm“ für den Sportunterricht der Sekundarstufen I und II. Er ermöglicht eine kombinierte Schulung unterschiedlicher motorischer Fähigkeiten zur Verbesserung der Fitness. Die zeitökonomische und motivierende Organisation dieses Trainingskonzepts versprechen eine gute Anwendbarkeit im Schulsport. Darüber hinaus kann der STHI-Zirkel bezüglich der Inhalte, Belastungsnormative und Materialien an die alters- und entwicklungspezifischen körperlichen Gegebenheiten der SuS angepasst und gemäß der zur Verfügung stehenden Rahmenbedingungen modifiziert werden.

Gegenstand weiterer Studien wird die Überprüfung der erwarteten Trainingswirkungen und die Realisierung der Trainingsform unter wechselnden Rahmenbedingungen im Sportunterricht sein.

### Anmerkungen

(1) Hochintensive Belastungen mit kurzer Belastungszeit.

### Literatur

- Bailey, R., Olson, J., Pepper, S., Porszasz, J., Barstow, T. & Cooper, D. (1995). The level and tempo of children's physical activities: an observational study. *Med Sci Sports Exerc*, 7, 1033-1341.
- Baquet, B. et al. (2010). Continuous vs. interval aerobic training in 8- to 11-year-old children. *J Strength Cond Res*, 24 (5), 1381-1388.
- Baschta, M. & Thienes, G. (2011). Training im Schulsport aus sportpädagogischer Sicht. *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 52 (1), 74-93.
- Behringer, M., Vom Heede, A., Kleinöder, H., et al. (2009). Thesen zum Krafttraining im Kindes- und Jugendalter. In: Engelmeyer, E & Mester J. (Hrsg.). *Position Statements Köln: Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport*, 8-10.
- Burgomaster, K., Hughes, S., Heigenhauser, G., et al. (2005). Six sessions of sprint interval training increases muscle oxidative potential and cycle endurance capacity in humans. *J Appl Physiol* 98, 1985-1990.
- Duwenbeck, R. & Deddens, E. (2003). *Das Fitness-Studio in der Turnhalle*. Mülheim an der Ruhr: Verl. An der Ruhr.

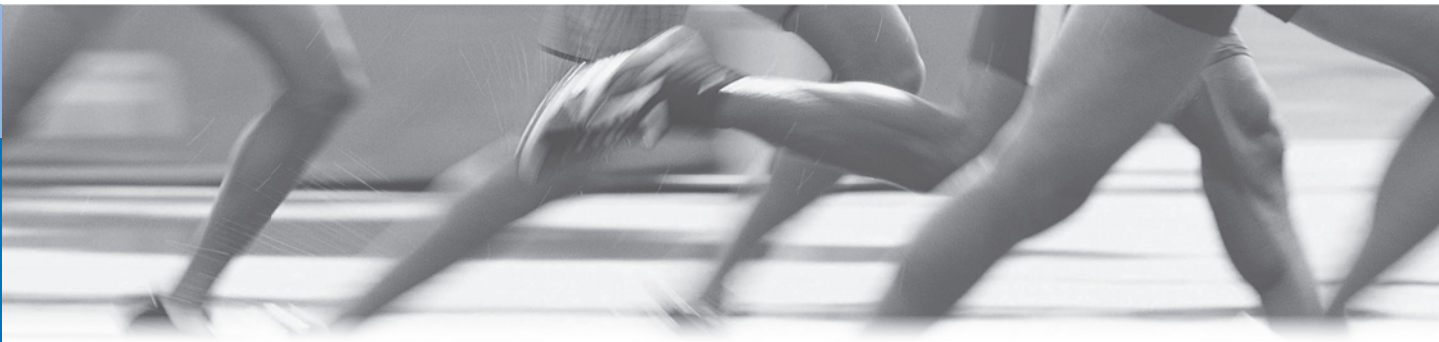


**Prof. Dr. phil. Gerd Thienes**

Diplomsportlehrer, ist Hochschullehrer für Trainings- und Bewegungswissenschaft der Universität Göttingen (Schwerpunkte: Training unter den Bedingungen des schulischen Sports, Diagnose und Ansteuerung motorischer Fähigkeiten, Fragen der motor. Entwicklung).

E-Mail: gerd.thienes@sport.uni-goettingen.de

- Faigenbaum, A., Milliken, L., Loud, R., et al. (2002). Comparison of 1 an 2 days per week of strength training in children. *Research Quarterly*, 73, 416-424.
- Falk, B., & Dothan, R. (2006). Child-adult differences in the recovery from high-intensity exercise. *Exerc Sport Sci Rev*, 34(3), 107-12.
- Forbes, SC., Slade, JM., Meyer, RA. (2008). Shortterm high-intensity interval training improves phosphocreatine recovery kinetics following moderate-intensity exercise in humans. *Appl Physiol Nutr Metab*. 33, 1124-1131.
- Gamelin, FX., Baquet, G., Berthoin, S., et al. (2009). Effect of high intensity intermittent training on heart rate variability in prepubescent children. *Eur J Appl Physiol*, 105 (5), 731-738.
- Gibala, M., Little, J., van Essen, M., et al. (2006). Shortterm sprint interval versus traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance. *J Physiol*, 575.3, 901-911.
- Gießing, J. & Scholl, M. (2010). HIT-Fitness-Training für Fußballer. *Sportpraxis*, 11/12, 15-20.
- Gießing, J. (2000). Das Heavy-Duty-Konzept. *Leistungssport*, 30 (4), 19-23.
- Grosser, M., Starischka, S. & Zimmermann, E (2011). *Das neue Konditionstraining*. München: BLV Buchverlag.
- Hasper, J., Gießing, J., Eichmann, B. (2009). Krafttraining im Schulsportunterricht – ein Pilotprojekt in der Sekundarstufe 2. [http://www.modellschule-obersberg.de/fileadmin/dokumente/sport/untersuchung%20\\_hasper\\_0809.pdf](http://www.modellschule-obersberg.de/fileadmin/dokumente/sport/untersuchung%20_hasper_0809.pdf)
- Malina, R.M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign: Human Kinetics.
- McManus, A. et al. (2005). Improving aerobic power in primary school boys: a comparison of continuous and interval training. *Int J Sports Med*, 26 (9), 781-786.
- Ratel, S. et al. (2004). High-intensity intermittent activities at school: controversies and facts. *J Sports Med Phys Fitness*, 44(3), 272-280.
- Remmert, H., Schischek, A., Zamhöfer, T. & Ferrauti, A. (2005). Zum Einfluss der Regenerationsdauer auf die Kraft- und Muskelmassezunahme im Rahmen eines Einsatz-Hochintensitätstraining (High Intensity Training). *Leistungssport*, 35 (2), 15-19.
- Reuter, K. (2003). *Sanftes Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen*. Berlin: Mensch und Buch.
- Thienes, G. & Austermann, L. (2006). Krafttraining in der Sekundarstufe I: Sanftes Einsatztraining als methodische Alternative? *sportunterricht*, 55 (11), 324-328.
- Wahl, P., Hägele, M., Zinner, C., et al. (2010). High Intensity Training (HIT) für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Leistungssport. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 58 (4), 125-133.



DIN A5, 580 Seiten  
 ISBN 978-3-7780-4760-6  
**Bestell-Nr. 4760 € 34,90**

Prof. Dr. Norbert Fessler / Prof. Dr. Albrecht Hummel /  
 Prof. Dr. Günter Stibbe (Hrsg.)

## Handbuch Schulsport

Sport, Spiel und Bewegung gehören wie selbstverständlich zur Institution Schule. Der Sportunterricht ist über alle Klassenstufen, Schulstufen und Schulformen hinweg fest im schulischen Alltag verankert. Dieses Handbuch will deshalb eine Übersicht grundsätzlicher Themenstellungen des Schulsports vorstellen. Es wendet sich an Fachkollegen, Multiplikatoren in der Schul- und Sportselbstverwaltung, Sportlehrkräfte sowie Trainer und Übungsleiter in den Sportorganisationen, die sich mit Schulsport befassen. Für alle Sportstudierenden kann dieses Handbuch als Studienbuch dienen, für Sportstudierende der Lehramtsstudiengänge ist es darüber hinaus auch als Grundlagenwerk für die Examensvorbereitung hilfreich.

Inhaltsverzeichnis unter [www.sportfachbuch.de/4760](http://www.sportfachbuch.de/4760)

## „Evaluation in der Sportpädagogik: Nationale und internationale Perspektiven“

26. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik

30. Mai bis 01. Juni 2013 in Hamburg

Prof. Dr. Stefan König

Die 26. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik fand dieses Jahr vom 30. Mai bis 1. Juni zum Thema „Evaluation in der Sportpädagogik: Nationale und internationale Perspektiven“ in Hamburg statt. Organisiert wurde die Veranstaltung gemeinsam von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Fachbereichs Erziehungswissenschaft 4: Didaktik der sprachlichen und ästhetischen Fächer – Arbeitsbereich Bewegung, Spiel und Sport (Bähr, Krieger) sowie des Fachbereichs Bewegungswissenschaft – Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik (Richartz), die beide unter dem Dach der Fakultät für Erziehungswissenschaft, Psychologie und Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg angesiedelt sind.

In ihrer doppelten Funktion als derzeitige Sprecherin der Sektion Sportpädagogik und als eine der verantwortlichen Ausrichter der Tagung begrüßte Ingrid Bähr die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und machte gleich deutlich, wie dieses Tagungsthema zustande kam: „Wir haben uns für das Thema Evaluation entschieden, weil wir es für wichtig halten“. Dem pflichtete die Dekanin der Fakultät für Erziehungswissenschaft, Psychologie und Bewegungswissenschaft, Frau Prof. Eva Arnold, bei und betonte, dass der Evaluation derzeit in der bildungswissenschaftlichen Forschung eine wichtige Rolle zukomme. Hierfür bot dann auch ein wissenschaftliches Programm, das aus vier Hauptvorträgen, sechzehn Arbeitskreisen und einer Posterausstellung bestand, einen angemessenen und würdigen Rahmen.

Eröffnet wurde das wissenschaftliche Programm durch den ersten Hauptvortrag, in dem Knut Schwippert (Hamburg) über „Evaluation und empirische Bildungsforschung – Themen, Methoden, Perspektiven“ referierte. Er machte deutlich, dass Evaluation letztendlich immer Veränderung bedeute, folglich diejenigen, die nichts verändern wollen, sich auch nicht evaluieren lassen sollten. In der Folge wurde Evaluation mit Blick auf Bildungspolitik, Bildungsadministration, Aus- und Weiterbildungsinstitutionen, Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler sowie deren Familien vor dem Hintergrund des Input – Prozess – Output-Paradigmas betrachtet. Wünschenswert wäre es, so Prof. Schwippert,

wenn Politik sich zukünftig mehr im Sinne bildungswissenschaftlicher Forschungsergebnisse entscheiden würde.

In der ersten Runde der Arbeitskreise ging es anschließend um die Themen „Herausforderung sportpädagogischer Evaluationsforschung in unterschiedlichen Settings (interkulturelles Lernen)“ (Leitung: Gieß-Stüber & Grimminger), „Bewegungsbildung in der Kindheit“ (Hunger), „Selbstkonzept und Sport – Wirkungen und Mechanismen“ (Heim & Gerlach) sowie um Einzelbeiträge zum „Sportunterricht“ (König), wobei gerade die Vorträge zum Thema Schulsport in allen Arbeitskreisen einmal mehr verdeutlichten, welchen Wandlungen und Veränderungen er unterliegt und welche Anschlussofferten sich für die Schulsportforschung ergeben und auch genutzt werden sollten.

Mit der Mitgliederversammlung der dvs-Sektion Sportpädagogik endete das offizielle Programm; Ralf Sygusch wurde zum neuen stellvertretenden Sprecher der Sektion gewählt und mit Kiel und Bochum wurden die Tagungsorte für 2014 und 2015 festgelegt. Schließlich fand der erste Tag bei einem geselligen Abend „Schnackens und Band“ im Soul Kitchen seinen Ausklang.

Der zweite Tag begann mit dem Hauptvortrag von Prof. Conzelmann (Bern) zum Thema „Daniel Düsentrieb und seine Helferlein – zur Rolle der Sportpsychologie bei der Analyse schulsportlicher Wirklichkeit auf die Persönlichkeitsentwicklung“. Ausgehend von der im Vortragstitel formulierten Metapher beleuchtete Conzelmann das Verhältnis von Sportpädagogik und Sportpsychologie und zeigte anschließend anhand von drei Berner Studien auf, wie Befunde, die in der Sportpsychologie generiert wurden, in funktionaler Absicht einem schulsportpädagogischen Erkenntnisgewinn in die Karten spielen kann. Mit diesem Ansatz sprach Conzelmann am Beispiel der Sportpsychologie einen Sachverhalt an, der auch für das Verhältnis der Sportpädagogik zu anderen sportwissenschaftlichen Teildisziplinen dringend zu diskutieren ist, exemplarisch seien an dieser Stelle nur die Trainings- und die Bewegungswissenschaft genannt.

Diesem interessanten Auftritt folgte noch am Vormittag eine weitere Runde an Arbeitskreisen, deren Spektrum von „Funktionale Wirkungen des Schulsports – auf der Suche nach empirischer Evidenz“ (Conzelmann & Schmidt), über Einzelbeiträge zum „Leistungssport“ (Richartz) und zur „Evaluation von Sportvereinsprojekten“ (Zillmann & Kolb) bis zu verschiedenen Einzelbeiträgen zum Thema „Sportlehrer“ (Volkman) reichte. Nach der Mittagspause folgten die Arbeitskreise 3.1 bis 3.4. Themen waren „Fallarbeit und biografische Reflexion“ (Lüsebrink, Messmer & Volkman), „Qualitative Evaluation“ (Erhorn), einzelne Vorträge zu „Design-based Research“ (Lehnert) sowie drei Einzelbeiträge unter dem Titel „Varia“ (Reuker). Das wissenschaftliche Programm wurde nach einer Pause mit der Posterausstellung fortgesetzt; insgesamt 11 Poster gaben hier einen interessanten Einblick über verschiedenste Forschungsaktivitäten in den sportpädagogischen Arbeitsbereichen diverser Hochschulen.

Mit Spannung wurde der dritte Hauptvortrag von Dr. Patton (Saint Paul, Minnesota) erwartet, gilt der Referent einerseits als eines der absoluten Schwergewichte der nutzungsfokussierten Evaluationsforschung, andererseits war der Beitrag als online-Vorlesung organisiert worden, ein Novum für eine Jahrestagung der Sektion Sportpädagogik. Um es kurz zu machen: der Referent hielt den geplanten Vortrag in seinem Büro, nach fünf Minuten verhinderte aber ein Stromausfall im Universitätsgebäude von Minnesota die Übertragung nach Hamburg. Dem Wunsch vieler Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden die Verantwortlichen nachkommen, indem sie den Vortrag aller Voraussicht nach über die Tagungshomepage als Videoclip zur Verfügung stellen.

Der Abend war unter dem Motto „Wer wagt gewinnt“ für gesellige Aktivitäten reserviert. Das Team der Veranstalterinnen und Veranstalter hatte den StrandPauli, ein künstlich angelegter Strand direkt an der Nordsee, für den Gesellschaftsabend reserviert. Bei schönstem Wetter (!), leckeren Barbecue-Spezialitäten und Getränken konnte man in entspannter Runde noch

Fachgespräche führen, persönliche Kontakte pflegen oder auch die eine oder andere „alte Geschichte“ aufleben lassen. Wer danach noch nicht ins Hotel wollte, konnte den Abend auf der Reeperbahn ausklingen lassen. Alles in allem ein sehr gelungener Abschluss des Haupttages der Sektionstagung.

Der Samstag begann mit dem vierten Hauptvortrag von Prof. Gogoll (Magglingen) zum Thema „Kompetenzkonzepte für den Sportunterricht – zur Tiefenerleuchtung sportunterrichtlicher Outcome-Erwartungen“. Nach einer Aufarbeitung der fachdidaktischen Diskussion um Kompetenzen ging André Gogoll auf der Basis einer Analyse bereits bestehender Kompetenzkonzepte für das Fach Sport der Frage nach, wie die Tiefenstrukturen des Sportunterrichts sinnvoll in Form von Kompetenzen modelliert werden können, um zukünftig relevante Output-Merkmale nicht nur durch Oberflächenmerkmale bestimmen zu können.

Anschließend war eine weitere Runde an Arbeitskreisen angesagt; Themen waren die „Auswirkungen der Schulzeitverkürzung – unbewegte G8-Schüler/innen“ (Heim), Einzelbeiträge zur „Bewegten (Ganztags)Schule“ (Balz) und eine zweite Serie an Einzelbeiträgen zum „Sportunterricht“ (Sieland). Ergänzt wurde dieses Angebot durch einen Workshop von Prof. Beywl (FH Nordwestschweiz) zum Thema „Utilization-focused Evaluation“, womit eine Anschlussofferte für den dritten Hauptvortrag von Prof. Quinn Patton geschaffen werden sollte.

Fazit: Den Hamburger Veranstalterinnen und Veranstaltern ist eine interessante, von thematischer Vielfalt geprägte und spannende Tagung gelungen. Das Tagungsteam war sehr engagiert, jederzeit hilfsbereit und in allen Belangen kompetent. Die Sportpädagogik selbst – und das wurde vor allem im Vortrag von Achim Conzelmann deutlich – sollte in Zukunft wieder mehr über ihr Verhältnis zu benachbarten Fächern und deren Erkenntnisgewinn nachdenken; dies gilt vor allem für diejenigen, die sich der Sportunterrichtsforschung widmen. Insgesamt also eine gelungene Tagung, die schon jetzt Vorfreude auf Kiel 2014 aufkommen lässt.



Ute Kern

## SCHULSPORT – Entwicklungen und Tendenzen

### Eine Bestandsaufnahme anhand von Unterrichtsversuchen

In diesem Buch soll gezeigt werden, wie sich der Schulsport gegenwärtig aus der Sicht der Praxis darstellt. Dabei wird auch den Entwicklungen und Umbrüchen nachgegangen, die vom traditionellen „Sportartenkonzept“ der Lehrpläne bis hin zu den neueren „Bildungsstandards“ geführt haben. Die Darstellung beruht auf der Auswertung von dokumentierten Unterrichtsversuchen im Rahmen von Examensarbeiten, ergänzt durch die Erfahrungen aus mehr als 20-jähriger Tätigkeit in der 2. Phase der Sportlehrerausbildung.

DIN A5, 192 Seiten, ISBN 978-3-7780-8660-5, **Bestell-Nr. 8660** € 18.–

Inhaltsverzeichnis unter [www.sportfachbuch.de/8660](http://www.sportfachbuch.de/8660)

## Buchbesprechung

Zusammengestellt von Norbert Schulz, Marderweg 55, 50259 Pulheim

Lang-Wojtasik, G. & Klemm, U. (Hrsg.). (2012), **Handlexikon Globales Lernen**. 248 S., 16,80 €. Münster und Ulm: Klemm & Oelschläger.

Die Frage ist berechtigt: Warum wird im *sportunterricht*, der Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen, ein von zwei Erziehungswissenschaftlern herausgegebenes Buch zum globalen Lernen rezensiert. Die Antwort ist einfach: Weil auch der Schulsport und damit vor allem auch die Sportpädagogik sich diesem Thema nicht mehr länger verschließen dürfen und es endlich in die eigene fachdidaktische Diskussion aufnehmen sollten.

Bereits in der Einleitung zeigt sich, dass die Stichwortauswahl des Lexikons so gewählt ist, dass die vielfältigen Orientierungen des Diskurses zum globalen Lernen dargestellt und gleichzeitig Anschlussmöglichkeiten für weitere Debatten geschaffen werden können, ohne allerdings in eine Uferlosigkeit abzudriften (vgl. S. 5). Dies ist letztendlich auch dem Werk mit seinen Zielsetzungen und seinen Verortungen in der Bildungsforschung, in der Erziehungswissenschaft und vor allem auch in den Fachdidaktiken sowie der Tatsache geschuldet, dass es ein breites Publikum, sprich Lehrkräfte, Studierende und Wissenschaftler ansprechen will – und damit sollten sich auch all diejenigen angesprochen fühlen, die im Feld des Sports als solche tätig sind. Allerdings muss eines klar gesagt werden: Bezüge zum Sport oder gar zum Schulsport werden im Lexikon nicht explizit gemacht, sie sind aber prinzipiell gut herstellbar. Lässt man vor diesem Hintergrund dann die 231 Seiten des Schlagwortverzeichnis auf sich wirken, finden sich doch deutlich mehr Stichworte, die die sportpädagogische Diskussion betreffen als der Titel des Werkes vielleicht erahnen lässt; anhand von drei ausgewählten Themen soll dies veranschaulicht werden:

- **Gesundheitsbildung und -kompetenz:** Ausgehend von einer international seit Jahrzehnten bestehenden Schnittmenge zwischen dem Gesundheits- und Bildungsbereich wird deutlich, dass als Humankapital verstandene Gesundheit einen sehr wichtigen Platz bei gesellschaftlichen Entwicklungen einnimmt und Gesundheit als nächster „Mega-Markt“ prognostiziert wird (S. 76). Allein dadurch erhalten Bewegung, Spiel und Sport eine Bedeutung in der globa-

len Diskussion, zumal das Handlexikon ebenfalls mit dem auch in der Sportwissenschaft häufig rezipierten mehrdimensionalen Gesundheitsbegriff der Ottawa-Charta arbeitet. Als interessant und gewinnbringend für sportwissenschaftliche Analysen ist vor allem der Abschnitt zu betrachten, der sich mit den zentralen Begriffen Gesundheitserziehung, Gesundheitsbildung und Gesundheitskompetenz und den damit verbundenen Paradigmenwechseln befasst. Gerade hier ist eine Verbindung zu sportpädagogischen und -didaktischen Diskussionen über einen kompetenzorientierten Sportunterricht offensichtlich, zumal ein solcher in enger Verzahnung zu allgemein pädagogischen Überlegungen zu konzipieren ist.

- **Lebenslanges Lernen:** Die Motivation zu lebenslangem Sporttreiben gilt als eine international weit verbreitete Hauptaufgabe des Schulsports und ist unter anderem eng mit der Idee der Qualifikation bzw. der Sachgebieterschließung verknüpft. Da eine inhaltliche Konkretisierung des Sporttreibens aber immer auch einen Bezug zum Lebensalter und den jeweils entwicklungspsychologischen Gegebenheiten hat, wird die Bedeutung von lebenslangem Lernen auch in sportlichen Kontexten nachvollziehbar. Vor diesem Hintergrund bietet das Handlexikon *Globales Lernen* mehrere gewinnbringende Informationen: Neben einer Darstellung des Paradigmas des lebenslangen Lernens, in das sich auch sportpädagogische Ansätze problemlos einordnen lassen, sind es vor allem die Themen der verschiedenen Bildungspfade, der Verknüpfung von lebenslangem Lernen mit selbstgesteuertem und beiläufigem Lernen sowie zur Funktionalität lebenslangen Lernens (S. 170f). Insbesondere die Ausführungen zu den verschiedenen Lernformen zeigen, dass hier Fragestellungen dargestellt werden, die in anderen sportwissenschaftlichen Kontexten, wie z. B. dem unangeleiteten Spielen oder dem differentiellen Lernen, bereits intensiv in der Diskussion sind. Mit Blick auf das Feld des Alterssports, aber auch des Schulsports lassen sich offensichtlich interessante Verknüpfungen zur Erziehungswissenschaft herstellen.
- **Pädagogik der Differenz:** Integration, Inklusion und Gemeinschaftsschule sind wahrscheinlich drei Begriffe, die sportpädagogische Diskussionen seit vielen Jahren, vor allem aber aktuell bestimmen. Da-



mit begibt sich die Sportpädagogik auf das Feld der Pädagogik der Differenz und setzt sich folglich mit theoriegeleitetem Nachdenken über Heterogenität als Herausforderung auseinander. Befasst man sich in diesem Zusammenhang mit den Ausführungen und Analysen im Handlexikon *Globales Lernen* zu diesem Thema, stößt man auf mehrere interessante Anknüpfungspunkte für differenzierte Analysen in sportpädagogischen Kontexten, die eine präzisere theoretische Betrachtung erlauben. Zu nennen sind an dieser Stelle vor allem zwei Darstellungen (vgl. S. 206 f): Zum einen zeigen die Betrachtungen von Differenz als pädagogische Herausforderung auf, inwieweit Heterogenität insgesamt aber auch in einzelnen Fächern schulische Funktionen beeinflusst, und zum zweiten wird deutlich, dass am Ende des 21. Jahrhunderts monoperspektivische Betrachtungen von Differenz keinen Platz mehr haben; somit sind die geforderten mehrperspektivischen Reflexionen auch für sportpädagogisches Denken Pflicht.

Wer nach der Lektüre dieser drei ausgewählten Stichworte ein Fazit zieht, erkennt ohne Weiteres, dass das Handlexikon *Globales Lernen* verschiedenste Anknüpfungspunkte für sportpädagogisches Arbeiten ermöglicht; viele weitere Stichworte, wie z. B. Gerechtigkeit,

Heterogenität oder auch Kommunikation und Konflikt vertiefen diese Einschätzung und zeigen, dass die beiden Herausgeber eine Mannigfaltigkeit an Themen ausgewählt haben, die auch für eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Schulsport zukunftsfähig sind.

**Fazit:** Mit ihrem Handlexikon *Globales Lernen* ist den beiden Herausgebern ein hervorragendes Nachschlagewerk gelungen. Positiv hervorzuheben ist insbesondere die Auswahl der Stichworte und die kompakte und aktuelle Aufarbeitung der einzelnen Themen, die in vielerlei Hinsicht auch Grundlage sportpädagogischen Denkens und Handelns sein sollten. Insofern kann es Sportpädagogen unterschiedlicher Couleur nur empfohlen werden, um den immer wieder geforderten Blick über den Rand des Suppentellers hinaus zu ermöglichen. Auch der Sportpädagogik tut ein Blick in ihre Mutterwissenschaft gut; dieser wird durch das Handlexikon *Globales Lernen* durchaus möglich, auch wenn dieses Buch in „schöner Tradition“ erziehungswissenschaftlicher Nachschlagewerke Begriffe wie Bewegung, Spiel, Körper und Sport nicht einmal erwähnt.

Prof. Dr. Stefan König

## SPORTPÄDADOGIK



Prof. Wolfgang Söll

### Sportunterricht – Sport unterrichten

Ein Handbuch für Sportlehrer

8., überarbeitete Auflage 2011

Ute Kern / Prof. Wolfgang Söll

### Praxis und Methodik der Schulsportarten

4., überarbeitete Auflage 2011

Prof. Wolfgang Söll / Ute Kern

### Alltagsprobleme des Sportunterrichts

2., überarbeitete Auflage 2005

Jetzt auch im Paket zum  
Sonderpreis von € 49.80

## Nachrichten und Informationen

**Dr. Thomas Borchert, Fliederweg 4, 15890 Schlaubetal**

### Quick-Guides für Inklusion

Das Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM) gibt, basierend auf einer amerikanischen Veröffentlichung, Quick-Guides für Inklusion heraus. Unter der Leitung von Michael F. Giangreco wurden die „Quick-Guides to Inclusion“ von verschiedenen Expertinnen und Experten auf dem Gebiet der Integration und Inklusion erarbeitet. Die auf Grundlage des adaptierten Materials entstandenen Handreichungen sollen Pädagoginnen und Pädagogen Anregungen geben um das Zusammenleben und -lernen behinderter und nichtbehinderter Schülerinnen und Schüler im Rahmen ihrer pädagogischen Möglichkeiten zu unterstützen.

Teil 1 „Zusammen leben“ und Teil 2 „Lehren und Lernen“ können kostenfrei unter [www.lisum.berlin.brandenburg.de](http://www.lisum.berlin.brandenburg.de) heruntergeladen werden (Suchwort: Quick-guides). Weitere Quick-Guides sind in Planung.

### eTwinning – Netzwerk für Schulen in Europa

eTwinning vernetzt Schulen in Europa über das Internet. Mithilfe von eTwinning finden Sie Partnerschulen, mit denen Sie Unterrichtsprojekte in einem geschützten virtuellen Klassenraum starten und gestalten können. Mehr noch: eTwinning ist ideal für den Austausch zwischen Kolleginnen und Kollegen aus Europa und bietet viele Möglichkeiten der Fortbildung.

Wer kann mitmachen?

Lehrkräfte aller Fächer, Schulformen und Jahrgangsstufen können sich unbürokratisch und kostenlos mit ihrer Klasse beteiligen – von der Vorschule bis zum Berufskolleg.

Weitere Informationen finden sich unter [www.etwinning.de](http://www.etwinning.de)

### Logbuch für Schülerinnen und Schüler

Das Logbuch ist ein Instrument, mit dem die Schülerinnen und Schüler lernen können, eigene schulische Ziele zu bestimmen, ihren Lernprozess zu planen, zu überwachen und ihre Ergebnisse selbst auszuwerten. Wie in der Seefahrt im Logbuch der Standort des Schiffes auf seiner Fahrt aufgeschrieben wurde, dokumentiert das Logbuch den Stand des Lernens einer Schülerin bzw. eines Schülers. In der Form wie es auf dem Bildungsserver Berlin Brandenburg zu finden ist ([www.bildungsserver.berlin-brandenburg.de](http://www.bildungsserver.berlin-brandenburg.de)/Suchwort: Logbuch) ersetzt es gleichzeitig Mitteilungsheft, Hausaufgabenheft, Entschuldigungszettel u.a. Es enthält auch Vorlagen für gemeinsame Auswertungsgespräche von Lehrkräften, Schülern und Eltern. Das Logbuch wurde im Verbundprojekt „Lernen für den Ganzttag“ entwickelt und erfährt eine kontinuierliche Überarbeitung.

Auch besondere Wünsche einzelner Schulen können – in Absprache mit dem Verlag – realisiert werden.

### Fit durch Schule

Fit durch die Schule ist eine Initiative der AOK Rheinland/Hamburg in Zusammenarbeit mit dem Schulministerium Nordrhein-Westfalen bzw. der Behörde für Schule und Berufsbildung in Hamburg. Ziel ist es, Lehrkräfte bei ihrem Engagement im Bereich Sport und Bewegung mit vielfältigen Angeboten zu unterstützen. Dabei werden alle Anregungen, Hilfestellungen und Instrumente an die jeweiligen regionalen Bedingungen im Rheinland und in Hamburg angepasst. Im Rahmen der Projektförderung werden für den Schulkontext gezielt entwickelte Maßnahmen im Bereich des außerunterrichtlichen Schulsports mit bis zu 5.000 Euro gefördert. Darüberhinaus kann mit Hilfe des Fitness-Checks der Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen gemessen werden.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.fitdurchschule.de](http://www.fitdurchschule.de)

### EUPLAY 13 – Ein europäisches Sport- und Multi-Mediaprojekt

(Fleckenstein) Das Projekt EUPLAY 13 ist eines von mehreren multinationalen Schulprojekten, das im Rahmen des Comenius-Programms durch die europäische Union gefördert wurde. Das Sport- und Multimedia-Projekt startete im Jahr 2011 und erstreckte sich über zwei Jahre. Teilnehmende Schulen des Projekts kamen aus Deutschland, Österreich, England und Italien. In zwei vorbereitenden Treffen legten die Lehrkräfte der teilnehmenden Schulen die didaktischen und methodischen Schwerpunkte des Projekts fest, die u. a. die Vorstellung kleiner oder neuer Sportspiele, die Erstellung eines Readers, die Dokumentation des Projektverlaufs sowie die Ergebnispräsentation betrafen.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich das Projekt bei allen beteiligten Lehrern und Schülern einer großen Beliebtheit erfreute, insbesondere in Bezug auf die Auswahl der Sportarten, die Möglichkeit Schüler aus anderen europäischen Ländern kennenzulernen sowie den Reader, welcher konkrete Anleitungen zu neuen Sportspielen im Sportunterricht bietet.

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter [www.euplay13.com](http://www.euplay13.com). Unter dieser Adresse kann auch der Reader heruntergeladen werden.

### Dokumentation: Leistungssportsymposium zum Thema Wege an die Spitze

Die Red Bull Arena in Leipzig war vom 6. bis 8. Mai 2013 Treffpunkt für alle im Nachwuchsleistungssport

engagierten Vertreter der Spitzenverbände und Landessportbünde. Der DOSB hatte zusammen mit dem Institut für Angewandte Trainingswissenschaft zum Symposium eingeladen. Über 300 Teilnehmer, darunter Sportdirektoren, Psychologen, Mediziner, Wissenschaftler, Studenten, Trainer und Sportler nutzten die dreitägige Veranstaltung zum Austausch über Strukturen, Methoden, Prinzipien und Konzepte des Trainings im Nachwuchsalter. Dass der Sport in der Gesellschaft stark verankert ist und einen wichtigen Beitrag für das Miteinander leistet, unterstrichen die Ehrengäste wie der parlamentarische Staatssekretär im Bundesministerium des Inneren, Christoph Bergner sowie die Ministerin für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg, Martina Münch. Weitere Informationen finden Sie unter [www.iat.uni-leipzig.de](http://www.iat.uni-leipzig.de)

### **Sportmentorenmodell „Mentor Sport nach 1“**

„Mentor Sport nach 1“ nutzt die bestehenden schulrechtlichen Regelungen, wonach im Rahmen der Schülermitvertretung (SMV) Arbeitsgruppen gebildet werden können und institutionalisiert somit das, was z.T. schon Praxis ist, nämlich dass ausgewählte Schüler anderen Schülern in Pausen oder in Freistunden am Nachmittag ein freies, im großen Unterschied zum Sportunterricht nicht angeleitetes und selbstorganisiertes Sporttreiben in wenigen ausgewählten, geeigneten Sportarten ermöglichen. „Mentor Sport nach 1“ wird von der Bayerischen Fördergemeinschaft für Sport in Schule und Verein unterstützt.

Detaillierte Informationen gibt es unter [www.sportnach1.de](http://www.sportnach1.de)

### **Dokumentation: Kongress „Sport im Ganzttag – Bildung braucht Bewegung“**

Rund 1.200 Teilnehmer vom Schul- bis zum Übungsleiter nutzten im Congress Center Düsseldorf Süd die Gelegenheit zum intensiven Erfahrungsaustausch rund um das hoch aktuelle Thema Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag. Dabei diskutierten Fachleute aus den Bereichen Politik, Wissenschaft und Sport in insgesamt acht Foren über praxisnahe Konzepte sowie mögliche Perspektiven, darunter Hockeybundestrainer Markus Weise, DFB-Direktorin Steffi Jones, Kunstturnerin Nadine Jarosch, Ex-Fußballprofi Knut Reinhardt sowie Prof. Dr. Roland Naul, Dr. Stephan Schneider und Klaus Hebborn. Außerdem gab es einen sogenannten „Markt der Möglichkeiten“ mit zahlreichen Informationsständen.

Informationen zum Kongress finden sich unter [www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de) (Suchwort: Sport im Ganzttag)

### **Ausschreibung für die Bundesjugendspiele Schuljahr 2013/14**

Im Laufe der Jahre ist es stets gelungen, den traditionellen Kern der Bundesjugendspiele mit den zeitgemäßen Vorstellungen und Entwicklungen im Schul- und Vereinssport in Einklang zu bringen. Gleichzeitig werden Identität und Wiedererkennungseffekt beibehal-

ten. Die Bundesjugendspiele folgen dabei konsequent einem pädagogischen Ansatz, der die Wertschätzung aller Kinder und Jugendlichen entsprechend ihrem individuellen Leistungsvermögen zum Ziel hat. Den Schülerinnen und Schülern mit Behinderung ein auf sie zugeschnittenes Angebot der gleichberechtigten Teilnahme an den Bundesjugendspielen zu unterbreiten, war deshalb nur folgerichtig und ist ein gelungenes Beispiel für erfolgreiche Inklusion.

Die Bundesjugendspiele werden jährlich für alle Schulen und Vereine ausgeschrieben. Informationen zur Ausschreibung gibt es unter [www.bundesjugendspiele.de](http://www.bundesjugendspiele.de)

### **„Go Ahead“ – Es ist dein Kopf. Schulwettbewerb 2013**

Die Unfallkasse NRW und das Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW rufen gemeinsam zur Teilnahme am Schulwettbewerb zu Verkehrs- und Sportsicherheit auf. Der Wettbewerb richtet sich an alle Lehrkräfte mit ihren Schülern und Schülerinnen der Sekundarstufen I und II sowie der Förderschulen. Ein-sendeschluss ist der 18. Juli 2013. Auf die Gewinner warten Geldpreise im Gesamtwert von 4.000 EUR. Eingereicht werden können verschiedenste Beiträge von der Kurzgeschichte oder dem Song/Songtext bis zur Fotostory oder zum Videoclip.

Weitere Informationen unter [www.go-ahead-wettbewerb.de](http://www.go-ahead-wettbewerb.de)

### **Bewegungsinitiative „Voll in Form“**

Die Bewegungsinitiative „Voll in Form“ trägt den Zusatz „täglich bewegen – gesund essen – leichter lernen“ und zielt darauf ab, Bewegung und Ernährung systematisch und regelmäßig in den Schulalltag einzubeziehen. Seit Beginn des Schuljahres 2008/09 ist das Projekt „Voll in Form“ im schulischen Alltag der bayerischen Grundschulen fest verankert. Die Initiative hat zum Ziel, die Kinder – gemeinsam mit ihren Eltern – für die Notwendigkeit guter, gesunder Ernährung und täglicher Bewegung als Basis von Gesundheit, Wohlbefinden sowie Lern- und Schulerfolg nachhaltig zu sensibilisieren.

Weitere Informationen unter [www.laspo.de](http://www.laspo.de) (Suchwort: Voll in Form)

### **Stiftung Sport in der Schule**

Zusammen mit der Sparkassen Finanzgruppe Baden-Württemberg, der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) Baden-Württemberg, der Handelskette EDEKA und der Kellogg Deutschland GmbH hat das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport 1996 die Stiftung Sport in der Schule gegründet. Zweck dieser Stiftung ist es, sportpädagogische Vorhaben im Bereich des außerunterrichtlichen Schulsports in Baden-Württemberg zu fördern. Unterstützt werden primär zukunftsweisende Modelle, die das ehrenamtliche Engagement von Lehrkräften sowie von Schülerinnen und Schülern stärken.

Informationen erhalten Sie unter [www.schulsport-in-bw.de](http://www.schulsport-in-bw.de) (Suchwort: Sport in der Schule)



## Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband

### Landesverband Berlin

#### „Der Trainer kommt jetzt in den Unterricht“

So lautete der Titel eines Beitrages in der Berliner Zeitung vom 5.3.2013. Dieses neue Kooperationsprojekt Schule und Verein insbesondere an Ganztagschulen stand dann auch neben anderen Diskussionspunkten (z.B. Inklusion im Sportunterricht) im Mittelpunkt der diesjährigen Jahreshauptversammlung des DSLV, LV Berlin am 19. März.

In einer Presseerklärung Anfang März 2013 wurde das Modellprojekt „Profivereine machen Schule“ vorgestellt. Vereins-trainerinnen und -trainer mit mindestens einer B-Lizenz von sechs großen Berliner Profivereinen sollen über die klassischen Schul-Arbeitsgemeinschaften auch im Sportunterricht an Grundschulen, vor allem in der Schulanfangsphase, „als Unterstützung der Lehrkraft“ eingesetzt werden, um u.a. „einen qualitativ hochwertigen Sportunterricht“ zu sichern. Dafür stellt der Berliner Senat für die Haushaltsjahre 2012/2013 insgesamt 450.000 Euro zur Verfügung, um den Einsatz von B-Trainerinnen und -Trainern im Umfang von 16 Stunden pro Woche zu sichern. Die Vereine beteiligen sich finanziell nicht, sondern nur, indem sie die Trainer zur Verfügung stellen. Abgesehen von der deutlich unterschiedlichen Bezahlung der Trainer durch Profivereine im Vergleich zu der durch die Vereine sehen die Mitglieder des DSLV einen deutlichen Ausbildungsunterschied zwischen Vereins-trainern in einer Sportart und der vielseitigen akademischen Ausbildung der Sportlehrerinnen und -lehrer.

Da die Mitgliederversammlung außerdem die Gefahr sah, dass der Senat auf die Idee kommen könnte, dass der Einsatz von B-Trainerinnen in der Grundschule deutlich preiswerter ist als der ausgebildeter Sportlehrer, wurde eine Stellungnahme an die Senatorin für Bildung, Ju-



Dr. Elke Wittkowski, Prof. Dr. Gudrun Doll-Tepper und Frank Kegler (von links)

gend und Wissenschaft, Sandra Scheeres, beschlossen, um die fachlichen Bedenken des DSLV, LV Berlin über diese drohende Entwicklung zum Ausdruck zu bringen. Noch auf der Versammlung berieten sich hierzu Prof. Dr. Gudrun Doll-Tepper, Vizepräsidentin Bildung und Olympische Erziehung im DOSB und Vizepräsidentin im Landessportbund Berlin, Frank Kegler, Referent für Bildung im Präsidium des Landessportbundes Berlin und Leiter der Sportschule des Landessportbundes Berlin, und die Vorsitzende des LV Berlin, Dr. Elke Wittkowski.

Auf unseren Brief vom 26. März 2013, den wir hier im Wortlaut veröffentlichen, hatten wir bis zum 15. Mai keinerlei Antwort. Auf der Hauptvorstandssitzung des DSLV im April in Mainz haben sich sowohl das Präsidium als auch der Hauptvorstand hinter den Landesverband Berlin gestellt und ihre Unterstützung zugesagt.

Dr. Elke Wittkowski

Sehr geehrte Frau Senatorin Scheeres, aus der Presse erfuhren wir, dass am 4. März das Projekt „Profivereine machen Schule“ an der Reinhardswald-Grundschule in Friedrichshain-Kreuzberg gestartet worden ist.

Der DSLV, LV Berlin, begrüßt die bestehenden Vereinbarungen zur Kooperation zwischen den Schulen und den Sportvereinen und -verbänden und die dadurch unterstützten Kooperationen im außerunterrichtlichen Sportbetrieb der Schulen (allgemeine Bewegungs- und Sportangebote, Talentsuche und -förderung im Nachwuchsleistungssport, sportorientierte Sonderprojekte) (vgl. Drucksache 17/0791 (24.01.2013) des Abgeordnetenhauses. Wir begrüßen mit Ausnahme der erstgenannten Zielsetzung des „qualitativ hochwertigen Sportunterrichtes“ auch die zum Kooperationsprojekt „Profivereine machen Schule“ aufgeführten Zielstellungen.

Mit großer Verwunderung und Sorge um den verpflichtenden Sportunterricht nehmen wir aber zur Kenntnis, dass die Trainerinnen und Trainer der Profivereine nicht nur in der schulischen Ganztagsbetreuung, sondern auch im vormittäglichen Sportunterricht („Programmsegment Sportunterricht“) eingesetzt werden. Damit soll – unter Wahrung der Ziele des Rahmenlehrplanes – „qualitativ hochwertiger Sportunterricht“ angeboten werden.

Es entsteht der Eindruck, dass die ausgebildeten Sportlehrerinnen und Sportlehrer nicht ausreichend qualifiziert sind,

um den Qualitätsansprüchen zu genügen. Die Äußerung eines Schulleiters „Der Lehrer gibt ein Stück seiner Souveränität auf“ (Berliner Zeitung vom 5. März) macht darüber hinaus deutlich, dass es sich beim Einsatz von Trainerinnen und Trainern nicht allein um unterstützende Tätigkeiten handelt, sondern dass Verantwortung an sie abgegeben werden soll.

Sie werden verstehen, dass wir als Deutscher Sportlehrerverband, Landesverband Berlin, vehement gegen den Einsatz von Vereinstrainern im regulären Sportunterricht protestieren müssen, denn dieser Ansatz entspricht nicht unserem Verständnis von der Rolle der Lehrkräfte im Sportunterricht. Vielmehr tragen sie als akademisch ausgebildete Pädagoginnen und Pädagogen allein die Verantwortung für das Erreichen der umfassenden Bildungs- und Erziehungsziele in der Grundschule und in den weiterführenden Schulen.

Der reguläre Sportunterricht kann und darf nicht an Trainerinnen und Trainer – bei aller Anerkennung ihrer Ausbildungsqualifikation – übertragen werden. Die Ausbildung zur geforderten B-Lizenz zielt auf eine Tätigkeit im Leistungssport ab und umfasst in diesem Bereich „...die Talentförderung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote in der jeweiligen Sportart. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbautrainings bis hin zum Anschlusstraining.“ An diesen Zielsetzungen sind die Ausbildungsinhalte der B-Trainerinnen und Trainer ausgerichtet.

Die Qualifikation von Trainerinnen und Trainern steht in deutlichem Gegensatz zu Ansprüchen an einen alle Kompetenzbereiche umfassenden Sportunterricht. Der Sportunterricht muss einzig und allein in der Verantwortung der dafür ausgebildeten Fachkräfte liegen.

Wir betonen, dass der Sportlehrerverband die Förderung von sportlichen Talenten in der Schule sehr begrüßt und unterstützt. Die Förderung kann und darf aber nicht Teil des Sportunterrichts sein.

Neben den genannten inhaltlichen Bedenken sehen wir natürlich auch die Gefahr, dass der Sportunterricht, angeregt und initiiert durch dieses Projekt, mittel- bis langfristig gänzlich von Übungsleiterinnen und Übungsleitern – und damit

deutlich preiswerter! – übernommen wird. Dieser Tendenz treten wir frühzeitig und mit allem Nachdruck entgegen. Vielmehr wünschten wir uns, dass die Sportlehrerinnen und Sportlehrer, die an den Grundschulen unterrichten, häufiger auch im Sportunterricht der Klassen 1 bis 4 eingesetzt werden.

Wir erwarten von Ihnen, sehr geehrte Frau Senatorin, dass die Rolle der eingesetzten Trainerinnen und Trainer auf unterstützende Tätigkeiten insbesondere im außerunterrichtlichen Bereich des Ganztages begrenzt wird.

Mit freundlichen Grüßen



Dr. Elke Wittkowski  
Vorsitzende

P.S.: Der Inhalt des Briefes ist auf der Mitgliederversammlung des Deutschen Sportlehrerverbandes, Landesverband Berlin, am 19. März 2013 abgestimmt und gemeinsam mit unserem Mitglied Frank Kegler, Referent für Bildung im Präsidium des Landessportbundes Berlin und Leiter der Sportschule des Landessportbundes Berlin, formuliert.

## 11. Fachtagung Schulsport an der Sportschule des LSB Berlin

Am 17. und 18. April fand bereits zum 11. Mal die Fachtagung Schulsport an der Sportschule des Landessportbunds (LSB) Berlin in Schöneberg statt. Das Thema der diesjährigen Fachtagung, die traditionell von der Sportschule des

LSB Berlin in Zusammenarbeit mit der Unfallkasse Berlin und der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft (SenBJW) ausgerichtet wird, lautete „Auf neuen Wegen zu mehr Qualität. Inklusion und Vielfalt im Sport unterrichten“.

Bei der Eröffnung der 11. Fachtagung waren neben der Organisatorin Susann Werner (Sportschule des LSB Berlin) für die Grußworte auch Frank Kegler (Leiter der Sportschule des LSB Berlin), Michael Laßok (Unfallkasse Berlin) sowie Bernd Kunze (SenBJW) anwesend. Die Eröffnungsmoderation übernahm wie in den Vorjahren erneut das langjährige Präsidiumsmitglied des LSB Berlin und des DSLV LV Berlin Prof. Dr. Gudrun Doll-Teppe.

Als Hauptreferentin für das einführende Impulsreferat konnte in diesem Jahr Prof. Dr. Heike Tiemann (PH Ludwigsburg) gewonnen werden, die zum Thema „Inklusion im Sportunterricht – Herausforderung und Bereicherung“ referierte.

Das anschließende Tagungsprogramm enthielt neben einem großen Angebot an Themen mit schwerpunktmäßig inklusivem Charakter ein breit gefächertes Angebot an Workshops zu den verschiedenen Themenfeldern des Curriculums für den Grundschulsportunterricht.

Das Programm enthielt u.a. Kurse wie Sitzvolleyball, Ullitmate Frisbee, „Das schöne Spiel“, „Spiele verändern, Spiele anpassen“, und „Neue Sportspiele nicht nur für den inklusiven Sportunterricht“.

Darüber hinaus reichte das Workshopangebot von Bumball, Floorball, Speed Badminton, Tanzen, Rollen und Leichtathletik, bis hin zu Gleichgewicht, Klettern an Hindernissen, Kindgemäßer Entspannung und Hip Hop.





Wegen des schönen Frühjahrswetter wurden einige der ursprünglich für die Priesterweghalle bzw. Schöneberger Halle geplanten Angebote kurzfristig nach draußen verlegt.

Mit etwa 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die überwiegend über eine Fakultät im Fach Sport verfügten sowie an Förderzentren tätig waren, war die Beteiligung an der 11. Fachtagung etwas geringer als in den Vorjahren. Nichtsdestotrotz kann man Susann Werner auch in diesem Jahr erneut zu der erfolgreichen und hoch professionell organisierten Veranstaltung gratulieren. Mit der 11. Fachtagung Schulsport hat sie einen erfreulichen Fortbildungsbeitrag zum Thema Inklusion im Sportunterricht an Grundschulen in Berlin geleistet.

### Landesverband Hessen



Unser langjähriges und treues Mitglied,

Herr Karl-Dieter Zöller,

ist am 06. April 2013 im Alter von 76 Jahren verstorben.

Karl-Dieter Zöller war 50 Jahre Mitglied im Verband und war bis zu seinem Tod am Verbandsgeschehen interessiert, wobei er sich über die Verbandszeitschrift informierte.

Wir werden Karl-Dieter Zöller nicht vergessen und ihm ein ehrendes Andenken bewahren

Der Vorstand

### Kanusport in der Schule – Hanau

Qualifikationsveranstaltung gemäß der hess. Verordnungs- und Erlasslage

*Beschreibung:* Die Veranstaltung führt zur Qualifikation Kanufahren mit Schülerinnen und Schülern auf der Grundlage des Rahmenplans für die Ausbildung Kanu in der hessischen Lehrerfortbildung. Die Veranstaltung ist als Einführungs- und Grundkurs geplant und vermittelt praktische Tipps für die Vorbereitung und Durchführung von Klassenfahrten, Studienfahrten und Projektwochen mit sportlichem Schwerpunkt Kanu ge-



mäß der Verordnung über die Aufsicht der Schülerinnen und Schüler und dem Erlass Schulwanderungen und Schulfahrten vom 07.12.2009. Die inhaltlichen Schwerpunkte sind: Grundtechniken des Kajak- und Canadierfahrens, Bootsherrschaft und Methodik, Flussökologie und Sicherheit; Planung und Durchführung einer Wanderfahrt. Vermittelt werden u.a.: Materialkunde, Kajak/Canadier, Paddelarten, Kanusportdisziplinen, Umwelt und Touristik, rechtlicher Rahmen, Bootsgewöhnung, Kenterübungen, Spiele im und um das Kajak, erlebnispädagogische Ansätze der Natursportart Kanu, Unfallgefahren, Rettungsmethoden, Sicherheitsstandards in der Ausrüstung, Flusserkundung, Aus- und Einsteigen in Kajak und Canadier, Grundschnitte vorwärts, rückwärts, Ziehschlag, Bogenschlag, Steuerschlag im Canadier, ökonomische Paddeltechniken und Bootsstabilisierung. Erweiterte Paddeltechniken: Traversieren, Einschwingen in das Kehrwasser, Ausschwingen vom Kehrwasser in die Strömung.

*Allgemeine Informationen:* Zielgruppe: Lehrkräfte, Sekundarstufe I und II (einschl. Berufliche Schulen), alle Fächer, Sport. *Termin/Ort:* 23.08.2013, 10.00 bis 17.00 Uhr, Wittgenborner See (bei Wächtersbach) 24.08.2013, 10.00 bis 18.00 Uhr, Hanau 21.09.-23.09.2013, ganztägig, Fränkische Saale. *Dauer in Tagen:* 5,0. *Kosten:* 175,00 €. *IQ-Nr.:* 00459952. *Zusätzliche Hinweise:* Die Rettungsfähigkeit (Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze) wird vorausgesetzt bzw. muss vor der Fahrt mit Schülerinnen und Schülern erworben worden sein. Die Anmeldung erfolgt für die gesamte Veranstaltung, die mit einer Überprüfung endet. Die Veranstaltungskosten beinhalten die Bootsleihe und Zeltplatzkosten. Die Kosten für die Verpflegung sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Die Fahrtkosten werden nicht erstattet. Eine Ausrüstungsliste wird mit einer Einladung zu der Veranstaltung verschickt. *Allgemeine Fitness* (grundlegende Kraftausdauer im Rahmen längerer Kanu-Tagestouren) und *Beweglichkeit* (selbstständiges Ein- und Aussteigen ins Boot) sind für die Veranstaltungsteilnahme erforderlich. *Referenten:* Katrin Frühaufer, Christoph Steinmetz. *Anbieter:* Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) Holländische Straße 141, 34127 Kassel, Telefon: (05 61) 80 78-262 oder -252, Fax:

(05 61) 80 78-211, E-Mail: [fortbildung@ks.ssa.hessen.de](mailto:fortbildung@ks.ssa.hessen.de).

#### Anmeldung

Bitte melden Sie sich per E-Mail [fortbildung@ks.ssa.hessen.de](mailto:fortbildung@ks.ssa.hessen.de) oder Fax (05 61) 80 78-211 an. Geben Sie unbedingt an: Name, Personalnummer, Privatadresse, Fächer, Ihre Schule, das Thema und den Termin der Veranstaltung. Ihre Anmeldung kann sonst nicht bearbeitet werden. Eine Anmeldung ist auch möglich über die Homepage [www.kultusministerium.hessen.de](http://www.kultusministerium.hessen.de) >Bildungsgänge >Schule >Schulsport >Zentrale Fortbildung (ZFS) oder dem Veranstaltungskatalog des Landesschulamts [www.lsa.hessen.de](http://www.lsa.hessen.de) > Akkreditierung-Online. Dort finden Sie unter dem Suchbegriff „ZFS“ unsere gesamten Qualifizierungs- und Fortbildungsangebote.

Bitte überweisen Sie die Lehrgangskosten unmittelbar nach Erhalt Ihrer Anmeldebestätigung (per E-Mail) auf das Konto „HCC-Schulbereich“, HeLaBa, BLZ 500 500 00, Konto-Nr. 100 24 01 mit dem Verwendungszweck 8070-ZFS-Kanu-HU-23-08-Ihr Name. Ihre Anmeldung ist nach der Bestätigung durch die ZFS verbindlich wirksam. Beachten Sie die ZFS-Teilnahmebedingungen.

#### Kanusport in der Schule – Marburg

Qualifikationsveranstaltung gemäß der hess. Verordnungs- und Erlasslage *Beschreibung* (s. oben Kanusport Hanau). *Allgemeine Informationen:* Zielgruppe: Lehrkräfte, Sekundarstufe I und II (einschl. Berufliche Schulen), alle Fächer, Sport. *Termine:* 30.08.2013, 15.00 bis 18.00 Uhr, 31.08.2013, 09.00 bis 21.00 Uhr, 01.09.2013, 09.00 bis 16.00 Uhr, sowie 13.09.2013, 15.00 bis 21.30 Uhr, 14.09.2013, 09.00 bis 17.00 Uhr, 15.09.2013, 09.00 bis 16.00 Uhr. *Ort:* Marburg. *Dauer in Tagen:* 5,0. *Kosten:* 175,00 €. *IQ-Nr.:* 00459952. *Zusätzliche Hinweise* (s. oben Kanusport Hanau). *Referenten:* Ulrich Andersch, Anja Warnecke.

#### Anbieter und Anmeldung (s. oben Kanusport Hanau)

Bitte überweisen Sie die Lehrgangskosten unmittelbar nach Erhalt Ihrer Anmeldebestätigung (per E-Mail) auf das Konto „HCC-Schulbereich“, HeLaBa, BLZ 500

500 00, Konto-Nr. 100 24 01 mit dem Verwendungszweck 8070-ZFS-Kanu-MR-30-08-Ihr Name. Ihre Anmeldung ist nach der Bestätigung durch die ZFS verbindlich wirksam. Beachten Sie die ZFS-Teilnahmebedingungen.

Beide Veranstaltungen in Hanau und in Marburg finden in Kooperation mit dem Hessischen Kanu-Verband e.V. und dem Deutschen Sportlehrerverband (DSL - LV Hessen) statt.

#### Segeln mit Schülern – Wörthsee (bayrisches Fünfseenland)

Qualifikationsveranstaltung gemäß der hessischen Verordnungs- und Erlasslage *Beschreibung:* Die Veranstaltung ist als Grundkurs gedacht und vermittelt praktische Tipps für die Vorbereitung und Durchführung von Klassenfahrten, Studienfahrten und Schullandheimaufenthalten mit sportlichem Schwerpunkt Segeln. Die Kursteilnahme qualifiziert gemäß gültiger Verordnung über die Aufsicht über Schülerinnen und Schüler und dem Erlass Schulwanderungen und Schulfahrten vom 07.12.2009. Hiernach ist die Teilnahme an der Veranstaltung eine Voraussetzung für die Berechtigung, erlebnispädagogische Segelveranstaltungen in der Schule durchzuführen.

*Allgemeine Informationen:* Fächer/Berufsfelder: Sport, alle Fächer. *Zielgruppe:* Lehrkräfte, Sekundarstufe I, Gymnasiale Oberstufe/Berufliche Schule. *Zeitraum:* 15.09.2013, 16.00 Uhr bis 21.09.2013, 13.00 Uhr. *Anmeldeschluss:* 30.08.2013. *Ort:* Sportschiffahrtsschule Wörthsee, Seestr. 61-63, 82237 Wörthsee/Steinebach, Tel.: 08153-7650, <http://www.sspw.de/>. *Dauer in Tagen:* 7,0. *Kosten:* 445,00 €. *IQ-Nr.:* 0459815.

*Zusätzliche Hinweise:* Die Rettungsfähigkeit (Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze) wird vorausgesetzt bzw. muss nachträglich erworben werden. Die Kosten enthalten die Übernachtung (Doppelzimmer mit Dusche und Balkon) mit Frühstück sowie die Bootsausleihe. Das Kosten für das Mittag- und Abendessen sind selbst zu tragen, es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Essen im nahegelegenen Seerestaurant Augustiner. Fahrtkosten werden nicht erstattet. *Referenten:* Klaus Holl, Margrit Geffert-Holl. *Veranstalter:* Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Lan-

des (ZFS) Holländische Straße 141, 34127 Kassel, Telefon: (05 61) 80 78-262 oder -252, Fax: (05 61) 80 78-211, E-Mail: fortbildung@ks.ssa.hessen.de

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich per E-Mail fortbildung@ks.ssa.hessen.de oder Fax (05 61) 80 78-211 an. Geben Sie unbedingt an: Name, Personalnummer, Privatadresse, Fächer, Ihre Schule, das Thema und den Termin der Veranstaltung. Ihre Anmeldung kann sonst nicht bearbeitet werden. Eine Anmeldung ist auch möglich über die Homepage [www.kultusministerium.hessen.de](http://www.kultusministerium.hessen.de) > Bildungsgänge > Schule > Schulsport > Zentrale Fortbildung (ZFS) oder dem Veranstaltungskatalog des Landesschulamts [www.lsa.hessen.de](http://www.lsa.hessen.de) > Akkreditierung-Online. Dort finden Sie unter dem Suchbegriff „ZFS“ unsere gesamten Qualifizierungs- und Fortbildungsangebote.

Bitte überweisen Sie die Lehrgangskosten unmittelbar nach Erhalt Ihrer Anmeldebestätigung (per E-Mail) auf das Konto „HCC-Schulbereich“, HeLaBa, BLZ 500 500 00, Konto-Nr. 100 24 01 mit dem Verwendungszweck 8070-ZFS-Segeln-Wörthsee-15-09-Ihr Name. Ihre Anmeldung ist nach der Bestätigung durch die ZFS verbindlich wirksam. Beachten Sie die ZFS-Teilnahmebedingungen.

DSLW-Geschäftsstelle

## Landesverband Nordrhein-Westfalen

### Kanuwandern in den Sommerferien

**Termine:** 20.07.-24.07.2013 und 23.08.-27.08.2013. **Ort:** Beverungen/Weser. **Thema:** Einführung in das Kanuwandern mit Kajak und Canadier im Schulsport (Erwerb der kanuspezifischen Rettungsfähigkeit). **Ziele/Inhalte:** Behutsame Einführung (auch für Einsteiger) in die Grundlagen des Kanufahrens (Technik und „Fahrtaktik“) mit dem Ziel des Kanuwanderns auf Flüssen und Seen. Lehrgangs- und Standort ist das bewirtschaftete Bootshaus des Wassersportvereins Beverungen an der Weser (15 km südlich von Höxter). Von dort aus paddeln wir die Weser und die idyllischen Kleinflüsse Diemel und Nethe.

Außer den praktischen Aktivitäten (tgl. 3-5 Std.), werden Sicherheitsmaßnahmen, das Verhalten auf dem Wasser, Fahrtaktiken, ökologische Fragen und die Organisation des Kanufahrens in der Schule in Referaten angesprochen. Radeln oder Inline skaten (zurück, entlang der zuvor gepaddelten Flüsse) auf dem beliebten, ebenen Weserradweg, Diemelradweg oder Netheradweg ist freiwillig möglich (max. 90 Minuten). (Das Programm ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.). **Referenten:** Christoph Körner (Detmold), Rolf Matthäus (Bielefeld), Patrick Körner (Detmold). **Zielgruppe:** Lehrer/innen aller Schulformen. **Teilnahmevoraussetzungen:** Schwimmfähigkeit. **Teilnehmerzahl:** 6. **Kosten:** 160,00 € für Mitglieder, darin enthalten sind: komplette Ausrüstung, Boots- und Personentransport, Referenten- und Helferhonorar (Nichtmitglieder zzgl. 30,00 €). Übernachtung (Zelt, Wohnmobil, Bootshaus, Pension) und Verpflegung müssen vor Ort selbst bezahlt werden.

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

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

### Kanuwildwasser- u. -wandersport (Aufbau)

**Termin:** 6.9. – 8.9.2013. **Ort:** Witten, Hattingen, Neuss (Ruhr, Erft). **Thema:** Verfeinerung der Grundtechniken: Ein- und Ausschlingen, Traversieren, Kehrwasser und Wellenfahren; Erarbeiten der hohen Stütze (Paddelhang); methodische und organisatorische Informationen zu den landesweiten Initiativen „Sicherheit und Gesundheit“; Umweltschutz und Kanusport. **Schulform/Zielgruppe:** Lehrer aller Schulformen. **Teilnahmevoraussetzung:** Beherrschen der genannten Grundtechniken in Grobform. **Referent:** Helmut Heemann. **Beginn:** 06.09.13 15.00 Uhr. **Ende:** Freitag: 21.00 Uhr, 07.09.13 10.00 Uhr, Samstag: 19.00 Uhr, 08.09.13 10.00 Uhr, Sonntag: 17.00 Uhr. **Teilnehmerzahl:** 4-10. **Lehrgangsgebühr für Mitglieder:**

140,00 €. Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder: 160,00 €. (Lehrgangsgebühr inkl. Kajakausrüstung, Kälteschutzanzug und Bootstransport).

### Anmeldungen bis zum 26.08.13 an:

Helmut Heemann, Bahnhofstr. 41, 58452 Witten, Tel. (02302) 275316, Fax: (02302) 393896. [helmut@kanusport-heemann.de](mailto:helmut@kanusport-heemann.de) siehe auch: [www.kanusport-heemann.de](http://www.kanusport-heemann.de). Bankverbindung: Helmut Heemann (DSLW), Sparkasse Bochum, BLZ 430 500 01, Kto 840 125 9.

### Golf – Schnupperkurs für Sportlehrerinnen und Sportlehrer

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

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

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

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

**Termin:** Sonntag, 15. September 2013, 13.00 Uhr – 15.00 Uhr. **Ort:** Golfschule Haus Leythe in Gelsenkirchen, Middlicher Str. 72, 45891 Gelsenkirchen. **Teilnehmer:** 6 – 10 Personen.

**Leistungen:**

- 2-stündiger Schnupperkurs
- Bälle und Leihschläger inklusive

**Inhalt des Kurses:**

- Einweisung im langen Spiel (Abschläge)
- Einweisung im kurzen Spiel (Putting)
- Einführung in das kleine ABC des Golfsports

- Informationen über die Platzreife

**Preis:** pro Person 20,00 €.

### Anmeldungen bis zum 10.09.2013 an:

Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (02151) 544005, Fax 51 22 22, E-Mail: [dslv-nrw@gmx.de](mailto:dslv-nrw@gmx.de)

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

*Ansprechpartner:* Horst Büttner und Andreas Kampkötter. Bei Fragen erreichen Sie uns unter (02 09) 945 88 12 oder (01 60) 490 83 17.

### **Volleyball in der Schule lehrplangerecht, attraktiv und sicher vermitteln – die Handreichung des Westdeutschen Volleyball-Verbandes für die Primar- und Orientierungsstufe kennen lernen**

*Datum:* 23.11.2013. *Maximale Teilnehmerzahl:* 20. *Ort:* Sportschule Duisburg-Wedau. *Themenschwerpunkt:* *Inhalte*

- Grundlegende Konzeption und Aufbau der Handreichung.
- Schulung der Ballkoordination als elementare Voraussetzung für das Erlernen von Ballspielen.
- Grundlegende Erfahrungen mit dem „Volley“-Spielen von Bällen sammeln und eigene Spielideen entwickeln.
- Über Spiel- und Übungsformen hin zum ersten Klassenturnier unter kindgerechten Bedingungen.
- Fangen nicht mehr erlaubt – Annäherungen an das Zielspiel Volleyball.

*Ablauf:* Im Zusammenhang mit dem praktischen Erproben ausgewählter Spiel- und Übungsformen werden einfache Medien, sowie der Umgang mit der zusätzlich verfügbaren CD-ROM „Volleyball im Schulsport“, präsentiert.

Darüber hinaus sollen über die Verbindung von Pädagogischen Perspektiven und Inhaltsbereichen und die Berücksichtigung von Merkmalen des Erziehenden Sportunterrichts Beispiele für eine lehrplangerechte Vermittlung gegeben werden.

In der Fortbildung werden die Teilnehmer/innen darauf vorbereitet, ihren Unterricht mit der Handreichung zu gestalten.

Die Handreichung und die beigelegte CD-Rom werden kostenfrei an alle Teilnehmer/innen ausgehändigt.

*Schulform/Zielgruppe:*

- (Sport-)Lehrerinnen und (Sport-)Lehrer der Primar- und der Orientierungsstufe der Sek. I
- Es wird ausdrücklich begrüßt, wenn sich auch fachfremd unterrichtende Kolleginnen und Kollegen anmelden.

- Jugendtrainer und Übungsleiter, die in den Bereich „Minivolleyball“ einsteigen oder sich vertiefen möchten.

*Teilnahmevoraussetzungen:* keine. *Referentin:* Stefanie Tophoven. *Beginn:* Sa. 10.00 – 17.00 Uhr. *Lehrgangsg Gebühr für Mitglieder:* 10,00 €. *Lehrgangsg Gebühr für Nichtmitglieder:* 22,00 €. *Lehrgangsg Gebühr für Ref./LAA:* 15,00 €.

Falls während der Pause für 13.00 Uhr ein Mittagessen gewünscht wird, bitten wir dies bei der Anmeldung zu vermerken. Die Teilnahmegebühr erhöht sich dann um 11,00 €.

**Anmeldungen bis zum 08.11.2013 an:** Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (021 51) 5440 05, Fax 51 22 22, E-Mail: dslv-nrw@gmx.de.

### **Konfliktbewältigungs-Seminar Fels & Wasser: „Standhaft wie ein Fels, nachgebend wie fließendes Wasser“**

*Maximale Teilnehmerzahl:* 20. *Datum:* 30.11.2013. *Ort:* Sportschule Duisburg-Wedau. *Themenschwerpunkt:* Unter dem Motto „Standhaft wie ein Fels, nachgebend wie fließendes Wasser“ sollen Übungen und Spiele aus dem recht neuen Konzept „Fels & Wasser“ vorgestellt werden. In erster Linie dienen sie der Persönlichkeitsentwicklung und sollen eigene Grenzen erfahrbar machen.

Welche Situationen erfordern ein Wasser ähnliches Nachgeben? Wann kann und sollte jemand für sich selber und seine Belange eintreten und diese standhaft wie ein Fels vertreten?

Ersteres betrifft den verantwortungsbewussten Einklang mit seinen Mitmenschen, letzteres den Einklang mit der eigenen Person.

*Primärziele dieses Programms sind:*

- das Erkennen der individuellen Kräfte sowie Grenzen
- positive Handlungsfähigkeit in Bezug auf die eigenen Kräfte und Grenzen
- der verantwortungsvolle Umgang mit den eigenen und mit fremden Grenzen

Empirische Studien haben gezeigt, dass an den getesteten Schulen nach der Durchführung dieses Konzeptes weitaus weniger Konflikte zu beobachten waren. Die ausgewählten körperlich-sportlichen Übungen sind derart ausgerichtet, dass

Schüler/innen einen angemessenen Umgang mit konflikthafter Situationen erlernen. *Schulform/Zielgruppe:* Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen.

*Teilnahmevoraussetzungen:* keine. *Referent:* Herman van den Berg. *Beginn:* 10.00 Uhr. *Ende:* 16.30 Uhr. *Lehrgangsg Gebühr für Mitglieder:* 15,00 €. *Lehrgangsg Gebühr für Nichtmitglieder:* 35,00 €. *Lehrgangsg Gebühr für Ref./LAA:* 25,00 €. Falls während der Pause für 12.30 Uhr ein Mittagessen gewünscht wird, bitten wir dies bei der Anmeldung zu vermerken. Die Teilnahmegebühr erhöht sich dann um 11,00 €.

**Anmeldungen bis zum 15.11.2013 an:** Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel.: (021 51) 54 40 05, Fax 51 22 22, E-Mail: dslv-nrw@gmx.de.

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

*Termin:* 26.12.2013 (15.00Uhr!) – 02.01.2014 (8 mögliche Skitage, 5 Tage Ausbildung). *Ort:* Medraz/Stubaial, Stubaier Gletscher/Österreich. *Maximale Teilnehmerzahl:* 20. *Thema:* „Schneesport soll die Schüler in die Erfahrungswelt des Wintersports einführen, sie dafür begeistern und das Bedürfnis wecken, auch in der Freizeit ein Leben lang Schneesport zu betreiben“. Planung und Durchführung einer Schneeesportwoche; 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!).

c) Auch als Auffrischkurs für bereits qualifizierte Kolleginnen und Kollegen mit Inhalten nach Absprache.

**Zielgruppe:** Lehrer/innen und Referendare/innen der Sekundarstufen I und II sowie externe Betreuer/innen (Eltern, Studenten ...)

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 Big-Foot/Snowblades). Den zweiten Schwerpunkt bildet die Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens – im ästhetischen sowie im sportlichen Bereich. Hier steht insbesondere die effektive Nutzung des CARVING-Ski im Vordergrund.

**Snowboard:** Von unseren Pisten nicht mehr wegzudenken! Zur Horizonterweiterung für alle Skifahrer sehr empfehlenswert um zu verstehen, warum „Boarden“ so cool ist (= Anfänger)!

Für bereits Fortgeschrittene stehen sportliche Fahrformen sowie eine Einführung ins Freestyle (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. (Telemarkausrüstung kann im örtlichen Sportfachhandel zu Sonderkonditionen gemietet werden).

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

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

Methodik im Schneesport; Materialkunde; Wetter- und Lawinenkunde; „Schulrecht-

lichen Grundlagen (SchMG, AschO)“ zur Planung, Organisation und Durchführung von „Schulveranstaltungen mit sportlichen Schwerpunkten“, unter besonderer Berücksichtigung von Sicherheits- und Aufsichtspflicht; Fragen zur „Umweltverträglichkeit und Skisport...“ sowie „Auswirkungen auf Natur und Landschaft“, mit dem Ziel der Förderung einer ökologischen Handlungskompetenz; in den bereitgestellten Lehrgangsunterlagen sind alle relevanten Themen ausführlich aufbereitet! **Teilnahmevoraussetzungen:**

**Ski Alpin:** Paralleles, sicheres Befahren aller markierten Pisten (Keine Anfängerschulung!)

**Snowboard:** Anfängerschulung (Erhalt einer Teilnahmebescheinigung) und Fortgeschrittene (Sicheres Befahren roter Pisten)

**Telemark:** Anfängerschulung (Qualifizierung bei entsprechender Leistung möglich!)

**Sonstiges:** Mindestteilnehmerzahl pro Ausbildungsgruppe 6, maximal 11 Personen je Gruppe. Familienmitglieder und Freunde sind als Gäste herzlich willkommen (kein Ski-/Snowboardkurs!). **Kosten:** Mitglieder 649,- € (Nichtmitglieder zzgl. 30,- €), Gäste/Familienmitglieder/Freunde abzgl. 154,-€ (Kinderermäßigung bis zu 60%!). **Leistungen:** 7 x Ü/HP/DZ im 3\*\*\*-Hotel (Frühstücksbuffet, 5-Gänge-Wahlmenü, Silvester Gala Menü, Sauna, Dampfbad), 5 Tage Ausbildung, umfangreiche Lehrgangsunterlagen, Kurzski, Organisation, Lehrgangsgebühr (Stubai Super Skipass 6 Tage ca. 220,-€ nicht enthalten!). Eine begrenzte Zahl an Einzelzimmern ist vorhanden (zzgl. 11,50€/Nacht)! **Anreise:** privat, die Bildung von Fahrgemeinschaften wird unterstützt.

**Informationen und Anmeldeformular anfordern bei:**

Jörg Schwarz (Dipl. Sportlehrer, Staatl.gepr. Skilehrer), Kirchberg 10, 52531 Übach-Palenberg, Tel.+Fax: (02451) 48666 10, E-Mail: blackie1@gmx.de.

## Deutscher Fitnesslehrerverband

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

Unterrichtszeiten sind von 10.00 Uhr – 18.30 Uhr. Die Seminargebühr beträgt für DSLVL-Mitglieder 79,00 €. **Lehrgangszeit:** 10.00 Uhr – 18.30 Uhr.

Anmeldungen unter Tel. (05601) 8055 oder info@dflv.de oder www.dflv.de.

## Die UPGRADE-Methode

Die UPGRADE-Methode ist eine energetische Behandlungsmethode, die in erster Linie auf die Aufrichtung der Brustwirbelsäule (BWS) abzielt. UPGRADE umfasst insgesamt 8 verschiedene Griffe an Füßen, Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, die in Kombination mit einer energetischen Technik (Ki-Fluß) bewusst gehalten werden. Dadurch werden sowohl die Füße (Fundament unserer Haltung), als auch die Hals- und Lendenwirbelsäule in die Behandlung mit einbezogen. Desweiteren wird mit Hilfe der Meridianverläufe der gesamte Energiekörper harmonisiert, was zu einer deutlichen Verbesserung der inneren Haltung führt, die wiederum die äußere Haltung dauerhaft beeinflusst. Da diese Methode auf der universellen Energielehre beruht, wird darüber hinaus auch eine sehr wichtige Übung zur energetischen Aufladung des UPGRADERs vermittelt, die für die Anwendung der UPGRADE-Methode unbedingt erforderlich ist.

**Termin:** 29.06.2013

## Yoga Power

Den Teilnehmern des Seminars werden die Basis-Asanas des Yoga und der Übungszyklus des Sonnengrusses, die verschiedenen Atemtechniken zur Reinigung der Atemwege, Erhöhung des Energiehaushaltes, Verbesserung des Stoffwechsels und der Durchblutung vermittelt. Auf dem Programm stehen sowohl die korrekte Ausführung der Asanas (Übungen) als auch der Stundenaufbau einer Yoga Stunde. Zum Stressabbau werden Tiefenentspannung und die stille Meditationen vorgestellt und praktiziert. Die Seminarteilnehmer sollen die erlernten Asanas in ihrer Wirkungsweise erfahren, damit praktisch umgehen und die damit verbundenen Zusammenhänge erkennen lernen.

**Ausbildungsziele:**

- Auseinandersetzung mit der Yoga-Philosophie,
- Ursprünge und Bedeutung des Yoga: das Weltbild des Yoga, die 8 Pfade des Yoga, Yoga im Alltag
- Erlernen der wichtigsten Asanas (Stellungen)
- Muskuläre und energetische Wirkungsweise
- Ausführung und Variationen entsprechend der Beweglichkeit
- Sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln
- Vor- und nachbereitenden Übungen für spezielle Asanas
- Yoga-Nidra: Verschiedenen Techniken der Tiefenentspannung
- Pranayama: Theorie und Praxis aus verschiedenen Atemtechniken, Atemschulung, Atemübungen
- Energiearbeit im Yoga: Chakren und Meridiane
- Einsatz der Asanas bei unterschiedlichen Krankheitsbildern und Ausarbeitung eines Programmes, das dem Patienten mit nach Hause gegeben werden kann
- Erarbeiten eines diagnosebezogenen Übungszyklus
- Yoga ist Meditation in Bewegung

**Hoher Praxisanteil (70%)**

- Techniktraining – wie weise ich meine Teilnehmer an?
- Wie führe ich meine Teilnehmer gesundheitsorientiert an Power Yoga heran?

Termin: 03.08.2013

**Refresherkurs für Rückenschulleiter**

Der Refresherkurs (Update) für die Erwachsenen-Rückenschule gemäß den Richtlinien der KddR sowie dem aktuellen GKV-Leitfaden Prävention in der Fassung von 2008 wird von den Krankenkassen anerkannt.

**Kurshintergrund:**

Seit Juli 2008 fordern die Krankenkassen im Rahmen der Qualitätssicherung eine regelmäßige Nachqualifizierung der Rückenschullehrer. Dieses Seminar verlängert die Abrechnungslizenz um weitere drei Jahre (ab 21.09.2009). Im Rahmen der neuen Richtlinien der KddR bieten wir Ihnen daher einen Rückenschullehrer-Refresherkurs über 15 UE an.

Nach den neuen Richtlinien der Konföderation der Deutschen Rückenschulen und des neuen GKV-Leitfadens 2008 der Prä-

vention soll es zu einer Anpassung der Lehrinhalte und der Unterrichtseinheiten kommen. Ab 2007 wurde daher auch die Rückenschulleiterausbildung bei allen Verbänden auf 60 UE erweitert. Kursinhalte entsprechend den Richtlinien des KddR:

- Praxisnahe Inhalte der „Neuen“ Rückenschule
- Der bio-psycho-soziale Rückenschmerz
- Aktuelle Ansätze der Trainingslehre/ Trainingstherapie (Propriozeptives Training)
- Methodik – Didaktik
- Marketing der „Neuen“ Rückenschule

Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung. Zusätzlicher Hinweis: Dieser Kurs wird als Refresherkurs für die Rückenschule (Kursleiter-Weiterbildung) von allen Krankenkassen anerkannt.

Bei der Ausstellung einer Lizenzverlängerung für ein Zertifikat Rückenschule (Kursleiter-Weiterbildung) erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,- €.

Termin: 17./18.08.2013

Achtung zweitägig!!

Seminargebühr: 149,00 €



CD-ROM, 118 Stationen  
ISBN 978-3-7780-8770-1  
**Bestell-Nr. 8770 € 14.90**

Pamela Pantel



## Stationskarten Gerätturnen

*Jetzt lieferbar!*

Wer kennt es nicht? Turnen im Schulsport.

Besondere Herausforderung: große Leistungsunterschiede.

Mit den Stationskarten auf dieser CD-ROM erhalten Schüler und Lehrer methodische Übungsreihen zum Erlernen turnerischer Elemente an den Geräten Boden, Reck, Barren und Balken – für jeden Leistungsstand.

Die Stationskarten sind mit farbigen Fotoreihen, Helfergriffen und Korrekturhinweisen verständlich aufgebaut. Zusatzmaterialien wie Stundenvorschläge, Arbeitsbögen und -protokolle vereinfachen die Unterrichtsplanung und ermöglichen eine Binnendifferenzierung.

Inhaltsverzeichnisse unter [www.sportfachbuch.de/8770](http://www.sportfachbuch.de/8770)