

Brennpunkt

Studierende als Vertretungslehrkräfte Gewinner oder Verlierer?

Dass Studierende möglichst viele Praxiserfahrungen in ihrem späteren Berufsfeld schon während der Berufsqualifizierung sammeln wollen und sollen, ist wünschenswert und sollte unbedingt unterstützt werden. In der Lehrerbildung wird dem in der Vergangenheit geübten Wunsch nach mehr Praxisnähe Rechnung getragen. Die aktuellen Bachelor- und Masterstudiengänge zeichnen sich insbesondere durch die in unterschiedlichen Studienphasen festgeschriebenen Praktika (vom Eignungspraktikum bis Praxissemester) aus. Hier werden wesentliche Impulse für einen reflektierten Rollenwechsel im Kontext Schule gegeben – mit dem großen Vorteil, dass „strategisches Beobachten“ und Interpretieren schulischer Realität – begleitet von qualifizierten Kolleginnen und Kollegen angebahnt, analysiert und schriftlich in Portfolios zum Nachzeichnen einer professionsnahen Entwicklungslinie dargelegt wird.

Ein Zeitungsartikel „Studenten entscheiden über Noten und Versetzung“ (Westdeutsche Zeitung vom 03.11.2012) lässt aufhorchen und verlangt nach einem zweiten Hinsehen. Seit einigen Jahren ist es üblich, Studierende (aus dem Studium heraus also ohne Abschluss oder eine formale Qualifikation) als vollwertige Lehrkräfte an Schulen jeglichen Typs zur Minimierung des Unterrichtsausfalls einzusetzen. Schulen setzen über begrenzte Zeiträume (von mehreren Wochen bis hin zu Schul(halb)jahren) Studierende als Lehrkräfte ein, die von Schulleitungen als geeignet eingeschätzt und von der Schulverwaltung akzeptiert werden. Dies ist legitim und somit zunächst nicht in Frage zu stellen.

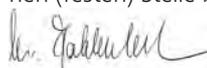
Der Status der Studierenden an einer Schule ist de facto der einer vollwertigen Lehrkraft. Alle schulelevanten Aufgaben werden von den studentischen Akteuren übernommen – von Hausaufgaben bis zur (versetzungsrelevanten) Notengebung. Der Rollenwechsel von Lernenden zu Lehrenden ist rasant und folgt keiner verbindlichen Orientierung. Die Studierenden tauchen, im Prinzip unvorbereitet, aus dem Studium heraus, in ihr angestrebtes Berufsfeld ein. Qualität und Qualitätsbewusstsein bleiben auf der Strecke, weil schlichtweg viele schulerelevante Handlungsfelder unbekannt und unbearbeitet sind. Offen bleibt die Frage nach der Qualifikation der studentischen Vertretungslehrkräfte, gibt es beispielsweise Auswahlkriterien oder dominiert bei einer Personalentscheidung allein das hohe Mass an (zeitlicher) Flexibilität des/der Studierenden? Ohne Zweifel

sammeln die Studierenden immense – nicht immer strukturierte Praxiserfahrungen. Im Vergleich zu typischen Studierendenjobs werden sie gut honoriert.

Auf der anderen Seite rückt das Studium in den Hintergrund und verlängert sich. Die Doppelbelastung kann zu Nachlässigkeiten (und Stress) in beiden „Berufsfeldern“ führen. Im Gegensatz zu Referendarinnen und Referendaren werden Studierende als Vertretungslehrkräfte nicht begleitet und beraten. Unterrichtliche Mängel bleiben unentdeckt.

Welche Botschaften werden transportiert, wenn Verantwortung für unsere Schülerinnen und Schüler „einfach so“ übernommen werden kann? Welcher Patient würde sich eine Diagnose von einem Medizin-Studierenden vor dem Physikum stellen lassen? Welches Verständnis von Schule wird vermittelt, wenn es (bei allem Talent und Engagement von Lehramtsstudierenden) in vielen Fällen lediglich um Beschäftigen von Schülerinnen und Schülern und nicht um das Anstoßen von Bildungsprozessen geht? Welche Legitimation hat ein Lehramtsstudium und eine sich daran anschließende zweite Ausbildungsphase (Referendariat), wenn Unterricht, durchgeführt von „Hilfslehrkräften“ (inklusive Notengebung, Schülerinnen/Schüler- und Elternberatung usw.) auch ohne die zwei erfolgreich absolvierten Staatsexamina gestattet wird?

Dass Schulen bzw. Schulleitungen in vielen Fällen aus der Not heraus den Weg zur Kompensation des Lehrkräftemangels und des Unterrichtsausfalls über den Einsatz von „Hilfslehrkräften“ gehen (müssen) und dies bildungspolitisch akzeptiert wird, ist der eigentliche Skandal. Insofern sollte den Studierenden für ihr Streben nach praktischen, berufsfeldbezogenen Erfahrungen und einer guten Honorierung zur Finanzierung des Studiums kein Vorwurf gemacht werden. Das Dilemma besteht darin, dass diese Maßnahmen Mangelsituationen (z. B. Anzahl der vom Unterrichtsausfall betroffenen Schulstunden) in einem günstigeren Bild erscheinen lassen, dass damit eine verfälschte Realität vorgespielt wird und damit notwendige Lehrerstellen unbesetzt bleiben. Somit werden individuelle Gewinne mittelfristig zu großen Verlusten, die kurzfristigen Gewinner langfristig zu Verlierern, da sie sich ihrer eigenen (festen) Stelle berauben.



Michael Fahlenbock
Vizepräsident Schule – Hochschule DSLV



Michael Fahlenbock

Update Dehnen

Andreas Klee

Beim Dehnen gibt es eine große Verunsicherung, da einige Wirkungen in Frage gestellt werden wie z. B. die Verletzungsprophylaxe. Außerdem soll es die Maximal- und Schnellkraft negativ beeinflussen.

In den Studien wurden aber vor allem Verletzungen des passiven Bewegungsapparates untersucht. Fokussiert man auf die Vorbeugung von Muskel- und Sehnenverletzungen, so zeigt sich ein größerer Effekt (- 25-50%). Da sich zuletzt nun wieder gezeigt hat, dass sich ein durchdachtes Dehnen nicht negativ auf die Leistung auswirkt, sollte man wieder mit größerer Sicherheit das Dehnen im Unterricht berücksichtigen und dies sowohl beim Aufwärmen als auch bei der gezielten Vermittlung dieser Erkenntnisse.

Stretching Reconsidered

Stretching is connected with deep uncertainty, because some effects, like preventing injuries, are questioned. In addition maximal strength and power may be negatively influenced. However, such studies mainly researched injuries of the passive movement apparatus. If one focuses on the prevention of injuries to muscles and tendons, a significant effect (25% to 50%) can be shown. Based on recent studies suggesting that cautious stretching does not negatively affect the performance, physical educators should consider stretching with higher certainty both during warm-up and when they specifically teach stretching.

Das Dehnen wurde in dieser Zeitschrift 2009 unter dem Titel „Beweglichkeitstraining im Schulsport: Allheilmittel oder Zeitverschwendung?“ (König & Gesehl) behandelt. Dieser Titel steht stellvertretend für eine Verunsicherung, die nach einer Phase zu beobachten ist, in der man teilweise etwas vorschnell glaubte, eine Vielzahl von Zielen durch Dehnen erreichen zu können. So wurde in den letzten Jahren nach der Möglichkeit, durch Dehnen langfristig die Ruhespannung absenken zu können, vor allem auch die Verletzungsprophylaxe durch Dehnen in Frage gestellt, das traditionell stärkste Argument für ein Dehnen im Sportunterricht.

Da diese neuen Erkenntnisse im Internet häufig übertrieben plakativ verbreitet werden und dort auch von den SchülerInnen schneller wahrgenommen werden als früher und diese dies beim Dehnen im Sportunterricht dann kritisch äußern, werden auch die SportlehrerInnen verunsichert. Diese Verunsicherung ist aber weitgehend unnötig, wie der folgende Beitrag zeigen soll.

Wirkungen von Dehnen

Zunächst ist zu unterscheiden zwischen den Wirkungen, die man bei einem Kurzzeitdehnen erzielt, und denen, die man mit einem regelmäßigen, mehrwöchigen Dehnen erreicht (Tab. 1). Während man beim Krafttraining unmittelbar einsieht, dass ein einmaliges Training direkt im Anschluss zu einer **Kraftabnahme** und ein mehrwöchiges Krafttraining zu einer **Kraftzunahme**, also zu unterschiedlichen Wirkungen führt, ging und geht man auch heute noch in vielen Veröffentlichun-

gen davon aus, dass beim kurzfristigen und beim mehrwöchigen Dehnungstraining bei allen Kennwerten gleiche Wirkungen erreicht werden – ein Denkfehler, wie Tabelle 1 z. B. beim dritten Kennwert zeigt.

Da sich vor allem beim sechsten und siebten Kennwert neue Erkenntnisse ergeben haben, werden diese ausführlicher dargestellt. Die anderen Ergebnisse können bei Interesse in älteren Veröffentlichungen nachgeschlagen werden (<http://www.biowiss-sport.de/>). Außerdem wird an verschiedenen Stellen auf Zusatzmaterial verwiesen, das man im Internet von der Homepage dieser Zeitschrift downloaden kann. Ferner kann beim

Autor wegen einer längeren Version mit mehr Literaturverweisen nachgefragt werden, auf die an dieser Stelle z. T. verzichtet wurde.

Bewegungsreichweite (BRW) & maximale Dehnungsspannung

Sowohl kurzfristige Dehnprogramme als auch Langzeitdehnen über mehrere Wochen vergrößern die BRW. Diese Wirkung bleibt viele Minuten bis zu einer Stunde, nach einem Langzeitdehnprogramm sogar wochen- bis monatelang bestehen. Beides führt über einen vergrößerten Beschleunigungsweg z. B. zu einer Erhöhung der Schlaggeschwindigkeit beim Tennis.

Da in beiden Fällen auch die maximale Dehnungsspannung steigt, kann gefolgert werden, dass größere Bewegungsreichweiten erreicht werden, weil man sich intensiver dehnt, bzw. dehnen lässt, d. h. mit mehr Kraft, so dass die Steigerung der BRW durch eine gesteigerte Toleranz gegenüber dem Dehngefühl (-schmerz) zu begründen ist.

Ruhespannung (= Submaximale Dehnungsspannung)

Im Verlauf einer Dehnung nehmen die Dehnungsreflexe zu, d. h. der Muskel kontrahiert. Da sich die Ruhespannung im maximalen Dehnbereich nicht von diesen Kontraktionsspannungen trennen lässt, wird die Ruhespannung in einem mittleren Dehnbereich gemessen. Wie sich gezeigt hat, sinkt die Ruhespannung im Verlauf der ersten fünf Dehnungen ab und bleibt dann aber etwa konstant. Dieser Effekt, der zu einer Absenkung um bis zu 20% führt, ist Folge einer viskoelastischen Reaktion des Muskelgewebes (Aufwärmeeffekt) und ist nach vier Minuten wieder um ein Fünftel, nach 15 Minuten bis auf die Hälfte und spätestens nach 60 Minuten völlig abgeklungen (Klee & Wiemann, 2002, Abb. 5).

Bei der Ruhespannung zeigt sich zwischen den kurzfristigen und den langfristigen Effekten ein Unterschied, d. h. lässt man zwischen der letzten Trainingseinheit eines **langfristigen** Dehnungstrainings und dem Messzeitpunkt eine genügend lange Zeit zum Abklingen der kurzfristigen Effekte verstreichen (dies ist bei Langzeitstudien immer notwendig), ist die Ruhespannung nicht reduziert. Je nach Intensität des Dehnungstrainings tritt sogar eine erhöhte Ruhespannung auf. Dies lässt sich dadurch erklären, dass die Dehnbelastung zu einer Hypertrophie des Muskels geführt haben könnte, da die reflektorischen Kontraktionen beim Dehnen einem Krafttraining gleichkommen.

Kennwerte		Kurzfristige Effekte nach Kurzzeitdehnen (10-20 min)	Langfristige Effekte nach mehrwöchigem Dehnen
1. Bewegungsreichweite		+ 8%	+ 15%
2. max. Dehnungsspannung		+ 23%	+ 30%
3. Ruhespannung		- 20%	⇔, bzw. + 13%
4. Muskellänge		⇔ Nicht relevant	⇔
5. Maximalkraft		- 7%	⇔, bzw. + 13%
6. Schnellkraftleistung		- 5%, intensives statisches Dehnen ⇔, dynamisches Dehnen	Zunahme
7. Verletzungsprophylaxe	Alle Verletzungen	⇔ (- 5%, „23 Jahre“)	? (lang- u. kurzfristig kaum zu trennen)
	Musk. verletz.	Abnahme (- 25-50%, 5-9 Jahre)	? (vermutl. Abn.)
8. Muskelkater		⇔, Zunahme	? (vermutlich Abnahme)

Muskellänge

Die Muskellänge ergibt sich aus der Länge der Muskelfasern, d. h. der Anzahl der Sarkomere in Serie. Beim Menschen ist die Messung nur indirekt durch Erhebung der Maximalkraft in verschiedenen Längen des Muskels möglich (Klee & Wiemann, 2012, Abb. 13, S. 43). Dass diese Kraft-Längen-Kurve durch regelmäßiges Dehnen nicht verändert wird (ebd., S. 54), kann dadurch erklärt werden, dass die Kraftbelastungen der Alltags- und Sportmotorik hier den regulierenden Faktor darstellen.

Maximalkraft und Schnellkraftleistung

Intensives statisches Dehnen führt zu Leistungseinbußen bei der Maximalkraft von bis zu 7% und bei Sprungtests von bis zu 5%. Drei mögliche Ursachen werden diskutiert:

- 1) Biomechanische Ursachen: Dehnungstraining belastet durch die auftretenden Dehnungsspannungen die Sehnen und die Muskulatur, insbesondere die fibrillären Strukturen innerhalb der Muskelfaser.
- 2) Neuromuskuläre Ursachen: Die Reduktion der Reflex-, bzw. Motoneuronenaktivität.
- 3) Zentralnervöse Ursachen: Absinken des allgemeinen zentralnervösen Aktivierungsniveaus (Wiemeyer, 2003).

Insbesondere diese Leistungseinbußen haben dazu geführt, dass in den letzten Jahren vom Dehnen abgeraten wurde, was aber durch drei Anmerkungen relativiert werden muss:

- 1) Dehnen verschlechtert nicht immer die Leistung. Mahli (2012) fand 49 Studien, bei denen Dehnen zu

Tab. 1: Kurzfristige und langfristige Effekte von unterschiedlichen Dehnmaßnahmen. ⇔: keine Veränderung; Untersuchungsergebnisse liegen nicht vor (verändert nach Klee & Wiemann, 2012, S. 51).

- einer Leistungseinbuße führte, aber auch 39 Studien, bei denen dies nicht auftrat.
- 2) In den Studien wurde z. T. sehr intensiv (20-60 Minuten) gedehnt, so intensiv wie es bei Aufwärmprogrammen eher nicht üblich ist.
 - 3) Zudem erfolgte direkt nach dem Dehnen dann z. B. ein Sprungtest – ohne Pause und ohne die Muskeln zuvor durch entsprechende tonisierende Übungen (Hüpfen) wieder „auf Spannung zu bringen“.
- In den letzten Jahren zeigten aber andere Studien, dass sich weder dynamisches Dehnen (Bradley, Olsen & Portas, 2007) noch ein statisches Dehnen von 4-mal 15 Sekunden leistungsmindernd auswirken und dass Pausen (Bradley et al., 2007) und tonisierende Übungen die Leistungseinbußen infolge von intensivem statischem Dehnen wieder ausgleichen. Mahli (2012) erklärt die Wirkung von tonisierenden Übungen durch die posttetanische Potenzierung, d. h. eine Phase gesteigerter Erregbarkeit nach den Kontraktionen. So hat etwa Wiemeyer (2007) gezeigt, dass sich die Sprungleistung durch ein Aufwärmen um 9,6%, bzw. 8% verbesserte, durch ein anschließendes Dehnen um 5,7%, bzw. durch eine Pause um 3% verschlechterte und am Ende durch tonisierende Übungen wieder um 6,5%, bzw. um 3,9% anstieg. Bei Bradley et al. (2007) sank die Sprungleistung nach statischem und nach PNF-Stretching um 4,0%, bzw. um 5,1%, nicht aber nach dynamischem Dehnen. Die Sprungleistung war dann nach einer 5-minütigen Pause noch nicht wieder auf das Ausgangsniveau angestiegen, wohl aber nach 15 Minuten.

Langfristiges Dehntraining führt nicht zu einer Abnahme der Maximalkraft, wie angenommen wurde. Teilweise zeigt sich eine Zunahme der Maximalkraft. Dehnungstraining kann demnach auch Entwicklungsreize für die Muskulatur setzen. Shrier (2004) kommt in seiner Analyse von neun Studien ebenfalls zu dem Ergebnis, dass die Maximalkraft durch Langzeitdehnen verbessert wird – darüber hinaus auch die Schnellkraftleistung (Sprints, Sprunghöhe). Es gibt allerdings auch Studien, die keine Verbesserungen feststellten, hier ist die Datenlage also nicht eindeutig. Vermutlich führt ein Langzeitdehnen bei Untrainierten eher zu einem Leistungszuwachs als bei Austrainierten.

Verletzungsprophylaxe

„...the average subject would need to stretch for 23 years to prevent one injury“ (Herbert & Gabriel, 2002, S. 5). Dieses Zitat bzw. die deutsche Übersetzung und die entsprechende Zahl sind im Internet und in der Literatur oft anzutreffen und haben auch dazu geführt, dass das Dehnen an Bedeutung verloren hat, denn die Verletzungsprophylaxe war traditionell eines der wichtigsten Argumente für das Dehnen. Worauf gründet dieser Satz? Australische Forscher hatten 2630 Militärrekruten in zwei Gruppen eingeteilt. Während die erste Gruppe je-

weils vor einem Körpertraining 2 bis 4 Minuten ihre Beinmuskeln dehnte, führte die Kontrollgruppe keine Dehnungsübungen durch. Im Verlauf von 11 Wochen und 40 Trainingseinheiten traten in der Dehngruppe 181 Verletzungen am Bein auf, in der Kontrollgruppe 200. Das bedeutet, dass in der Kontrollgruppe das Training in 0,37% zu einer Verletzung führte, in der Dehngruppe in 0,35%, ein statistisch unbedeutender Unterschied, den die Autoren dann zu einer Reduktion von 5% und zu der zitierten Zahl hochrechnen („23 years“).

Dieses Ergebnis wird dann relativiert, wenn man sich anschaut, welche Verletzungen erhoben wurden, denn der überwiegende Teil (> 90%) waren Verletzungen von Knochen, Gelenken, Bändern, Schleimbeuteln und nur 35 der 381 Verletzungen Muskelzerrungen, von denen 14 in der Dehngruppe und 21 in der Kontrollgruppe auftraten. Neben der Veröffentlichung von Herbert und Gabriel gibt es weitere Metaanalysen und Übersichtsarbeiten, denen gemeinsam ist, dass dem Dehnungstraining keine Wirkung bei der Verletzungsprophylaxe beigemessen wird.

Betrachtet man die zugrundeliegenden 12 Primärstudien (Klee, 2006, S. 28), so ist festzustellen, dass nur in einer Untersuchung Muskelzerrungen und andere Verletzungen getrennt erhoben und getrennt ausgewertet wurden (Cross & Worrell, 1999) und die anderen 11 Studien keine Aussagen über die Vermeidung von Muskelzerrungen durch Dehnen zulassen.

Cross und Worrell (1999) hatten die Verletzungen von 193 Footballspielern über zwei Spielzeiten verfolgt. In der zweiten Saison dehnten die Sportler im Gegensatz zur ersten Saison vor jedem Sprinttraining die hinteren und vorderen Oberschenkelmuskeln, die Adduktoren und die Wadenmuskulatur. Die Anzahl der Verletzungen unterschied sich in den beiden Spielzeiten nicht (Erste Saison: 155, zweite: 153), die Zahl der Muskel- und Sehnenzerrungen war mit 21 in der zweiten Saison hingegen signifikant geringer als in der ersten (43).

Somit ist es zu früh zu resümieren, Dehnen habe keine Bedeutung bei der Vorbeugung von Verletzungen, es sei denn, man betont bei dieser Aussage ausdrücklich, dass mit Verletzungen vor allem solche von Knochen, Gelenken, Bändern, Sehnen und Schleimbeuteln gemeint sind und nicht Muskelverletzungen. Neuere Studien lassen eher den Schluss zu, dass Zerrungen durch Dehnen reduziert werden können. In zwei aktuellen Veröffentlichungen kommen die Autoren zu dem gleichen Resümee, was auch dadurch an Bedeutung gewinnt, dass Herbert, einer der australischen Autoren der vielzitierten Analyse von 2002, einer der Autoren ist (Jamtvedt, Herbert et al., 2010; Small, Mc Naughton & Matthews, 2008).

Wertet man diese Zahlen aus, so kann man den Wert von Herbert und Gabriel (23 Jahre) dahingehend korrigieren, dass man zwischen **fünf und neun Jahren** dehnen muss, um eine Muskelverletzung zu vermeiden. Aber dies ist abhängig vom Verletzungsrisiko, das

abhängt vom Trainingszustand, von der Belastung, vom Alter, von der Trainingshäufigkeit. Diese Zahlen fallen auch deshalb relativ hoch aus, weil Muskel- und Sehnenverletzungen nicht so oft auftreten, und sind somit wenig motivierend. Dann ist schon motivierender, wenn man bei Cross und Worrell (1999) die Zahlen der Muskelverletzungen in den Spielzeiten vergleicht, denn das Verletzungsrisiko wird durch das Dehnen **halbiert**, bei Jamtvedt et al. (2010) fallen die Muskelverletzungen bei der Dehngruppe um ca. ein **Viertel** geringer aus.

Da bei allen Studien zur Wirkung des Kurzzeitdehnens durch die regelmäßige Wiederholung wie z. B. bei Cross und Worrell (1999) über eine Saison auch langfristige Effekte auftraten, können die Wirkungen des Kurz- und des Langzeitdehnens nicht getrennt werden, so dass es sich bei der Reduzierung der Muskelverletzungen auch um **langfristige** Effekte handeln könnte, die man aus möglichen Wachstumsprozessen ableiten könnte (vgl. hierzu Klee, 2006, Kap. 4, S. 30; Klee, 2007, Abb. 1, S. 340).

Muskelkater

Die Forschungslage ist hier eindeutig, Muskelkater kann nicht durch Dehnen vor oder nach einer Belastung vermieden werden. Z. T. wurde kein Einfluss festgestellt, z. T. auch eine Verstärkung des Muskelkaters und auch durch Dehnungstraining allein kann Muskelkater ausgelöst werden. Von einem Langzeitdehnen ist eine Reduktion von Muskelkater aufgrund des Wachstumsreizes zu erwarten. Entsprechende Studien fehlen (Klee, 2007).

Praktische Empfehlungen zum Dehnen: Nicht immer, aber wieder öfter!

Da also einerseits bei der Verletzungsprophylaxe dem Dehnen wieder eine größere Wirkung beigemessen werden kann und andererseits eine negative Beeinflussung der Schnellkraft beim durchdachten Dehnen nicht auftritt, können folgende praktische Empfehlungen gegeben werden.

- Ein intensives Dehnen im Rahmen des Aufwärmens ist bei Sportarten, die maximale Beweglichkeit erfordern, unabdingbar (Turnen, Hürdenlauf, Delfinschwimmen, Rhythmische Sportgymnastik).
- Bei anderen Sportarten, bei denen es zu schnellkräftigen Bewegungen oder zu großen Gelenkausschlägen kommt (Fußball, Handball, Tennis, Badminton) ist wegen der Leistungssteigerung (Zunahme der BRW => Vergrößerung des Beschleunigungsweges) und wegen der Verletzungsprophylaxe (Vorbeugung von Zerrungen) ein submaximales Dehnen zu empfehlen. Hierbei reichen 10 rhythmisch-federnde Wie-

derholungen (Zusatzmaterial, Abb. 1). Leistungseinbußen, die z. B. nach intensivem statischem Dehnen auftreten, werden durch Sprints und ähnliche tonisierende Übungen und durch eine Pause behoben. Von einem umfangreichen maximalen Dehnen beim Aufwärmen ist aber abzuraten, hierdurch könnte es zur Leistungsminderung kommen und das Verletzungsrisiko könnte sogar steigen (Wiemann & Klee, 2000).

- Bei anderen Bewegungsformen, bei denen es zu keinen maximalen Gelenkausschlägen und zu keinen schnellkräftigen Bewegungen kommt (Joggen ...), ist ein Dehnen von geringerer Bedeutung.
- Nach einer Belastung sollte man auslaufen, sich lockern und submaximal statisch dehnen (Schwerpunkt: Durchsaftung der Bandscheiben; Zusatzmaterial, Abb. 2).
- Ein Langzeitdehnen sollte in einer eigenen Trainingseinheit absolviert werden und dient der Leistungssteigerung (Zunahme der BRW => Vergrößerung des Beschleunigungsweges) und vermutlich auch der Verletzungsprophylaxe. Hierbei sollten auch die Methoden des Anspannungs-Entspannungs-Dehnens und des Antagonisten-Anspannungs-Dehnens eingesetzt werden (Zusatzmaterial, Abb. 3), da diese etwas effektiver sind als die anderen Dehnmethoden (Klee, 2003).

Die Frage, ob man am Anfang des **Sportunterrichts** dehnen muss, lässt sich nicht eindeutig beantworten. Dies hängt vor allem von der Sportart ab, die betrieben wird. Bei einigen Sportarten ist es dringend zu empfehlen, bei anderen weniger wichtig. Unstrittig ist sicherlich, dass man am Stundenbeginn ein Aufwärmen durchführen sollte. Dies sollte kein Laufspiel sein, das direkt maximale Sprints erfordert (Kettenfangen), sondern z. B. ein Lauf-ABC von Hallenende zu Hallenende (Hopserlauf, Seitgalopp, Anfersen ...), bei dem dann am Ende jeder Übung eine Dehnungsübung absolviert wird. Hierbei sollte man vor allem Übungen aussuchen, bei denen beide Seiten und/oder mehrere Muskeln gleichzeitig gedehnt werden (Zusatzmaterial Abb. 1, Übung 97: Wadenmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln gleichzeitig; Übung 59: Adduktoren und hintere Oberschenkelmuskeln beider Seiten gleichzeitig). Wählt man hier die Muskeln aus, die am häufigsten zu Zerrungen neigen (hintere und vordere Oberschenkel, Adduktoren, Waden, Hüftbeuger, Brustmuskeln), so sind dies nur maximal sechs Übungen.

Oder man führt eine Aufwärmgymnastik im Kreis durch, bei der sich Übungen zur Kreislaufferwärmung (Hampelmann, Hüpfen ...) und Dehnungsübungen abwechseln. Wenn man dies einige Male gemacht hat, kann man diese Aufgabe auch schon in niedrigeren Klassen an die Schüler delegieren, indem die Schüler nacheinander eine Übung demonstrieren. Beide Aufwärmprogramme dauern ca. sechs bis zehn Minuten, wobei das Dehnen dann etwa die Hälfte beansprucht, ein Zeitaufwand, der gerechtfertigt erscheint. In der gymnasialen Oberstufe, aber auch in den höheren Klassen der Sekundarstufe I können die Erkenntnisse



Andreas Klee

Priv. Doz. Dr. Andreas Klee, seit 1996 im Schuldienst, seit 2000 an der Erich-Fried-Gesamtschule in Wuppertal, seit WS 93/94 Lehrbeauftragter an der Uni Wuppertal. 1993 promovierte er bei Prof. Dr. Klaus Wiemann an der Universität Wuppertal, 2003 veröffentlichte er seine Habilitation „Methoden und Wirkungen des Dehnungstrainings“.

E-Mail: klee@uni-wuppertal.de

<http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/>

auch gezielt in Unterrichtsreihen vermittelt werden, z. B. dass das Dehnen beim Aufwärmen die Beweglichkeit kurzfristig steigert oder wie man Aufwärm- und Dehnprogramme für unterschiedliche Sportarten gestaltet (Klee & Wiemann, 2012, Kap. 6). König und Gesehl (2009) beschreiben ein Experiment mit Schülern zum Vergleich verschiedener Dehnmethoden im Rahmen eines gezielten Trainings über acht Wochen, das so auch als Unterrichtsreihe denkbar ist.

Literatur

Bradley, P.S., Olsen, P.D. & Portas, M.D. (2007). The effect of static, ballistic, and pro-prioceptive neuromuscular facilitation stretching on vertical jump performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 21, 223-236.

Cross, K.M. & Worrell, T.W. (1999). Effects of a static stretching program on the incidence of lower extremity musculotendinous strains. *Journal of Athletic Training*, 34, 11-14.

Herbert, R.D. & Gabriel, M. (2002). Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury. systematic review. *British Medical Journal*, 325, 1-5.

Jamtvedt, G., Herbert, R.D., Flottorp, S., Odgaard-Jensen, J., Håvelsrud, K., Barratt, A., Mathieu, E., Burls, A. & Oxman, A.D. (2010). A pragmatic randomised trial of stretching before and after physical activity to prevent injury and soreness. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 1002-1009.

Klee, A. (2003). *Methoden und Wirkungen des Dehnungstrainings*. Habilitationsschrift, Schorndorf: Hofmann.

Klee, A. (2006). Zur Wirkung des Dehnungstrainings als Verletzungsprophylaxe – eine Analyse der empirischen Untersuchungen unter besonderer Berücksichtigung der Verletzungsarten. *Sportwissenschaft*, 36, 23-38.

Klee, A. (2007). Zur Wirkung des Dehnungstrainings als Verletzungsprophylaxe. In J. Freiwald, T. Jöllenbeck & N. Olivier (Hrsg.), *Prävention und Rehabilitation* (337-346). Köln: Strauß.

Klee, A. & Wiemann, K. (2002). Zur Problematik des Dehnens in der Gymnastik – theoretische und experimentelle Überlegungen. In K. J. Gutsche & H.J. Medau (Hrsg.), *Gymnastik im neuen Jahrtausend* (100-111). Schorndorf: Hofmann.

Klee, A. & Wiemann, K. (2012). *Dehnen – Training der Beweglichkeit*. Schriftenreihe Praxisideen, 2. erweiterte Auflage, Schorndorf: Hofmann.

König, S. & Gesehl, D. (2009). Beweglichkeitstraining im Schulsport: Allheilmittel oder Zeitverschwendung? *sportunterricht*, 58, 363-368.

Mahli, M. R. (2012). Acute effects of stretching on athletic performance: the ability of some exercises in compensating stretching-related performance deficits. Dissertation, Universität Saarbrücken. <http://scidok.sulb.uni-saarland.de/volltexte/2012/4876/pdf/Doktorarbeit.pdf>

Shrier, I. (2004). Does stretching improve performance?: a systematic and critical review of the literature. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14; 267-273.

Small, K., Mc Naughton, L. & Matthews, M. (2008). A systematic review into the efficacy of static stretching as part of a warm-up for the prevention of exercise-related injury. *Research in Sports Medicine*, 16, 213-231.

Wiemann, K. & Klee, A. (2000). Die Bedeutung von Dehnungsübungen für die Aufwärmphase. *Leistungssport* 30 (4), 5-9.

Wiemeyer J. (2003). Dehnen und Leistung – primär psychophysiologische Entspannungseffekte? *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54, 288-254.

Wiemeyer, J. (2007). Zur zeitlichen Stabilität der negativen Effekte statischen Dehnens auf Schnellkraftleistungen. In J. Freiwald, T. Jöllenbeck & N. Olivier (Hrsg.), *Prävention und Rehabilitation* (319-326). Köln: Strauß.

Zusatzmaterial



Das Zusatzmaterial und ein Informationsblatt für Schüler können in Originalgröße unter www.hofmann-verlag.de im Bereich sportunterricht unter ➔ Zusatzmaterial abgerufen werden.

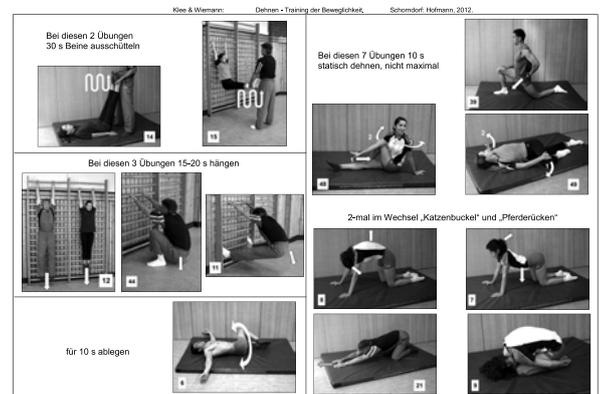


Abb. 146: Lockerungs- und Dehnprogramm zur Entspannung nach einer sportlichen Belastung.

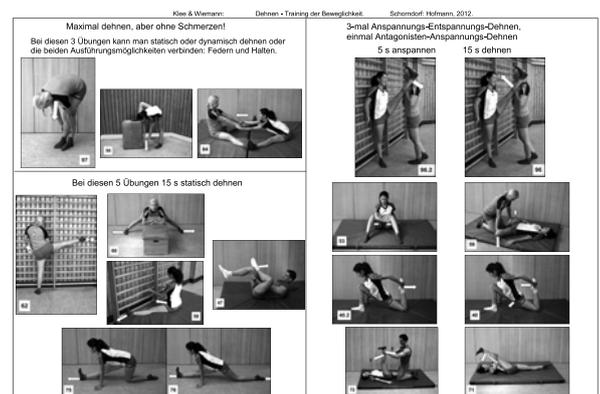


Abb. 149: Umfangreiches Dehnprogramm zur langfristigen Verbesserung der Beweglichkeit des Hüftgelenks.

Die motorische Leistungsfähigkeit bei vier- bis fünfjährigen Kindergartenkindern

Vergleichende Darstellung zweier empirischer Studien aus Tirol und Karlsruhe

Klaus Greier, Friedrich Brunner, Herbert Riechelmann

Die aktuelle Studie untersuchte den Ist-Zustand der motorischen Leistungsfähigkeit bei Tiroler Kindergartenkindern und verglich die Ergebnisse mit einer vor zehn Jahren in Karlsruhe durchgeführten Untersuchung. Aus 41 Tiroler Kindergärten wurden insgesamt 1063 vier- bis fünfjährige Kinder rekrutiert. Zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit wurde das Karlsruher Motorik-Screening (KMS 3-6) durchgeführt. Die Tiroler Kinder erzielten etwa dieselben Leistungen wie die Kindergartenkinder aus Karlsruhe. Lediglich beim Beweglichkeitstest „Stand and reach“ kam es zu signifikanten Unterschieden zugunsten der Karlsruher Kinder. Die normalgewichtigen Kinder erzielten gegenüber den Übergewichtigen in beiden Studien vor allem bei den Tests mit Bewegungsdynamik signifikant bessere Ergebnisse.

The Motor Performance of Four to Five-Year-Old Pre-School Children: The Comparison of Two Empirical Studies Concerning Tyrol and Karlsruhe

The authors' recent study on the motor performance of Tyrolean pre-school children is compared with the results of a study carried out ten years ago in Karlsruhe. Overall 1063 four to five-year-old children from 41 Tyrolean pre-schools were tested. The authors used the Karlsruhe Motor Screening Test (KMS 3-6) to research the motor performance. The Tyrolean children showed similar achievement levels to the pre-school children in Karlsruhe with the exception of the flexibility test "stand and reach," whereby the Karlsruhe children showed significantly better results. In both studies children with an average weight showed significantly better results to those who are overweight, especially for tests concerning movement dynamics.

Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract

In den Jahren 2002/03 wurde unter Leitung von Professor Bös im Rahmen des Karlsruher Projektes „Kindergesundheit“ aus verschiedenen Karlsruher Stadtteilen die motorische Leistungsfähigkeit von mehr als tausend Kindergartenkindern getestet. Ein ausführlicher Beitrag dazu wurde 2004 in Heft 3 der Zeitschrift *sportunterricht* veröffentlicht. Um die motorische Leistungsfähigkeit zu erheben, wurde ein spezieller Motorik-Test entwickelt. Das Karlsruher Motorik-Screening für Vorschulkinder (KMS 3-6) ermöglichte große Stichproben ökonomisch zu testen. Zusätzlich führten die aus dieser Studie erhobenen Daten u. A. zur Erstellung einer Normwerttabelle (vgl. Bös et al., 2004). Diese Karlsruher Studie war Vorlage für eine im Unterrichtsjahr 2011/12 in Tirol (Österreich) durchgeführte Untersuchung an 1063 vier- bis fünfjährigen Vorschulkindern aus 41 Kindergärten. Im vorliegenden Beitrag werden die in Tirol erhobenen Daten zur motorischen Leistungsfähigkeit dargestellt und mit den Motorikdaten der Karlsruher Studie aus dem Jahr 2002/03 verglichen. Darüber hinaus werden Zusammenhänge zwischen der motorischen Leistungsfähigkeit und dem Übergewicht von Kindern beleuchtet.

Bewegung, Spiel und Sport stellen für die motorische, emotionale, psychosoziale und kognitive Entwicklung von Kindern wesentliche Voraussetzungen dar. Eine „bewegte Kindheit“ legt somit häufig den Grundstein

für ein gesundes und aktives Leben (vgl. Eisenmann, Wickel, Welk & Blair, 2005). Kinder besitzen einen so genannten „natürlichen Bewegungsdrang“, der auf ein Überwiegen zentralnervöser Erregungsprozesse



Klaus Greier

Pädagogische Hochschule
– KPH Stams
Bewegungs- und Sport-
erziehung

Stiftshof 1
A-6422 Stams
E-Mail: klaus.greier@
kph-es.at

zurückgeführt wird (vgl. Dordel, 2003). Für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern wird, unter Annahme eines Zusammenhangs zwischen körperlicher Aktivität, motorischer Leistungsfähigkeit und dem Gesundheitsstatus, ein Mindestmaß körperlich-sportlicher Aktivität pro Tag als unabdingbar beschrieben. So wird beispielsweise von der WHO empfohlen, dass Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten täglich mit moderater bis hoher Intensität körperlich aktiv sein sollen (vgl. Worth, Opper, Mess, Woll, Jekauc & Bös, 2009).

Die kindliche Bewegungswelt hat sich jedoch in den letzten Jahrzehnten in den westlichen Industrienationen gravierend verändert. Durch die Veränderung der kindlichen Lebens- und Bewegungswelt, die sich mit den Schlagworten Verinselung von Lebensräumen, Verhäuslichung des kindlichen Spiels, Verbauung potentieller Bewegungsräume sowie Automatisierung von Alltagsaktivitäten am besten beschreiben lässt, resultiert eine zunehmende Bewegungsarmut im Kinderalltag (vgl. Kretschmer, 2004; Greier & Winter, 2011). Es überrascht daher nicht, dass die Untersuchung des Robert-Koch-Instituts in Deutschland (vgl. Ravens-Sieberer & Thomas, 2003) ergab, dass gemäß den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2002) sich weniger als die Hälfte der Jungen und nur ein Viertel der Mädchen ausreichend bewegen. Auch aktuelle Daten der MoMo Studie belegen, dass im Kindergartenalter lediglich ein Drittel der Kinder der Forderung nachkommt an 7 Tagen/Woche für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv zu sein. Mit dem Übergang auf die Schule sinkt der Anteil der Kinder, die diese Aktivitätsrichtlinie erfüllen, weiter ab (vgl. Worth, Oberger, Wagner & Bös, 2009).

Aufgrund der nachlassenden Alltagsmotorik weisen daher immer mehr Kinder und Jugendliche eine reduzierte körperliche Fitness und motorische Defizite auf (vgl. Gaschler, 1998; Dordel, 2000; Bös, Opper & Woll, 2002; Bös & Brehm, 2004; Bappert & Bös, 2007). Dabei wird der Rückgang der motorischen Leistungen in den vergangenen 25 Jahren auf durchschnittlich zehn Prozent geschätzt (vgl. Bös, 2003). Hagger, Ashford und Stamulova (1998) sprechen gar von einer „*epidemic of inactivity in youth*“. Die reduzierte motorische Leistungsfähigkeit betrifft jedoch immer jüngere Kinder. So konnte Ketelhut (2009) bereits bei Kindergartenkindern gravierende Verschlechterungen in ihrer motorischen Leistungsfähigkeit feststellen.

Bewegungsarmut und Adipositas

Die nachlassende körperliche Fitness durch Bewegungsmangel geht aber auch mit einer Prävalenzzunahme von Übergewicht bei Kindern einher (vgl. Bappert, Woll & Bös 2003; Graf, Kupfer, Kurth, Stuetzer, Koch, Jaeschke, Jouc, Lawrenz, Predel & Bjarnason-Wehrens, 2005). Mit der Schlagzeile „EU childhood ob-

esity out of control“ wurde 2004 von der WHO der IOTF (International Obesity Task Force)-Childhood Obesity Report vorgestellt. In diesem Bericht wurde ein rapider Anstieg des Anteils übergewichtiger und adipöser Kinder in ganz Europa konstatiert und geschätzt, dass es in Europa 14 Millionen übergewichtige Kinder, davon 3 Millionen Adipöse gibt (Kurth & Schaffrath Rosario 2007). So belegte die deutschlandweit durchgeführte KiGGS-Studie, dass bereits 15% der Kinder übergewichtig sind und somit die Anzahl der Übergewichtigen in den letzten 20 Jahren etwa um die Hälfte zugenommen hat (vgl. Brettschneider, 2006). Ähnliche Werte zeigte auch der österreichische Adipositasbericht 2006 mit einer Prävalenz von 11% übergewichtigen und 6% adipösen Kindern im Alter zwischen drei und zehn Jahren auf (vgl. Passler, 2008). Zu den häufigsten mit Übergewicht und Adipositas verbundenen Komorbiditäten zählen Typ-2-Diabetes, Hypertonie und Fettstoffwechselstörungen. Die Entstehung von Übergewicht schon im frühen Kindesalter führt neben gesundheitlichen auch zu emotionalen Problemen, oftmals verbunden mit der Stigmatisierung und Isolation von betroffenen Kindern.

Motorische Leistungsfähigkeit bei Tiroler Kindergartenkindern

Auf Basis der eingangs besprochenen Problemstellung gingen wir der Frage nach, wie die motorische Leistungsfähigkeit vier- bis fünfjähriger Tiroler Kindergartenkinder zu beurteilen ist und welche Zusammenhänge sich zwischen der motorischen Leistungsfähigkeit und dem Übergewicht zeigen.

Folgende Vorgehensweise stand dabei im Fokus der Analyse:

- Darstellung des aktuellen Status der motorischen Leistungsfähigkeit Tiroler Vorschulkinder im Alter von 4 bis 5 Jahren.
- Vergleich der Tiroler Ergebnisse mit denen des Karlsruher Projekts „Kindergesundheit“ (vgl. Bös, Bappert, Tittlbach & Woll, 2004).

Methode

Stichprobe

Im Bundesland Tirol besuchten im Unterrichts Jahr 2011/12 etwa 18.000 Kinder die insgesamt 454 Kindergärten (Quelle: Amt der Tiroler Landesregierung/Abteilung Bildung). Aus diesen wurde eine Zufallsstichprobe von 50 Kindergärten gezogen. Hierbei wurde den Verhältnissen in Tirol entsprechend zwischen ländlichen und städtischen Regionen im Verhältnis 4:3 geschichtet. Die zufällig gezogenen Kindergärten wurden kontaktiert und um Teilnahme an der Untersuchung



Friedrich Brunner

Institut für Sportwissen-
schaften, Universität
Innsbruck (A)

gebeten. 41 Kindergärten erklärten sich bereit, an der Untersuchung teilzunehmen. Daraus konnten 1063 vier- bis fünfjährige Kinder (513 Mädchen und 550 Jungen) gewonnen werden. Die Untersuchung wurde von den zuständigen Trägern der Kindergärten und deren Leiterinnen genehmigt. Die Eltern wurden brieflich verständigt und gaben ihr Einverständnis.

Testauswahl und Messwerterfassung

Die motorischen Tests (KMS 3-6) fanden von Oktober 2011 bis Mai 2012 während der regulären Öffnungszeiten in den Sport- und Bewegungsräumen der Kindergärten statt. Die Auswahl des Messinstrumentes bzw. die Zusammenstellung der Testübungen gründete neben der ökonomischen Durchführbarkeit auf Überlegungen zur Vergleichbarkeit der Ergebnisse mit den Daten der Karlsruher Studie von Bös et al. (2004).

Bei der Testauswahl wurden folgende Punkte berücksichtigt:

- Abdecken der motorischen Basisfähigkeiten Schnellekraft, Kraftausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit
- Hohes Maß an Objektivität, Reliabilität und Validität (Testgütekriterien)
- ökonomische und einfache Durchführbarkeit
- Vorhandensein von geschlechts- und altersspezifischen aktuellen Normwerten
- Vergleichsmöglichkeit mit den Daten der Studie der Universität Karlsruhe aus den Jahren 2002/03

Aufgrund dieser Vorgaben wurde das Karlsruher Motorik Screening (KSM 3-6) ausgewählt. Es handelt sich dabei um eine heterogene Testbatterie, die sowohl konditionelle als auch koordinative Aspekte der Motorik erfasst (vgl. Bös et al. 2004).

Die Testbatterie besteht aus folgenden Teilbereichen:

Rumpfbeugen – Stand and Reach (Beweglichkeit)

Der Test dient der Erfassung der Rumpfbeweglichkeit und der aktiven Dehnfähigkeit der rückwärtigen Muskulatur. Bei dieser Testaufgabe soll der Oberkörper bei gestreckten Beinen so weit wie möglich abgesenkt werden. Dargestellt wird der Finger-Standflächen-Abstand. Die Standfläche stellt dabei den Nullpunkt der Skala, Werte oberhalb der Standfläche sind negativ und Werte unterhalb positiv. Gemessen wird in cm.

Einbeinstand (Gleichgewicht)

Diese Testaufgabe dient der Überprüfung des Standgleichgewichts. Es wird dabei die Anzahl der Bodenkontakte während einer Minute Einbeinstand mit offenen Augen auf einer T-Schiene gezählt. Bei mehr als 30 Bodenkontakten wird der Wert 30 notiert.

Standweitsprung (Schnellekraft)

Das Kind soll aus dem Stand so weit wie möglich beidbeinig nach vorne springen. Zwei Versuche stehen zur

Verfügung, wobei die bessere Weite in die Wertung genommen wird. Damit der Sprung gewertet wird, müssen die Kinder nach dem Sprung stehen bleiben.

Seitliches Hin- und Herspringen (Koordination)

Der Test „Seitliches Hin- und Herspringen“ dient der Erfassung der Koordination unter Zeitdruck. Das Kind soll mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich innerhalb von 15 sec seitlich von einer Seite zur anderen über einen 4 cm breiten und 2 cm hohen Mittelbalken springen. Die Anzahl der erfolgreich absolvierten Sprünge aus zwei gültigen Versuchen wird summiert.

Erhebung des BMI

Zunächst wurden Körperhöhe und Gewicht in Sportkleidung ohne Schuhe gemessen. Basierend auf diesen Werten wurde nach dem überregionalen BMI-Referenzsystem nach Kromeyer-Hauschild, K., Wabitsch, M., Kunze, D., Geller, F., Geiss, HC., Hesse, V., von Hippel, A., Jaeger, U., Johnsen, D., Korte, W., Mener, K., Müller, G., Müller, JM., Niemann-Pilatus, A., Remer, T., Scafer, F., Wittchen, H., Zabransky, S., Zellner, K., Ziegler, A. & Hebebrand J. (2001) der Body-Mass-Index berechnet. Die Geburtsdaten wurden von den Kindergartenleiterinnen auf Namenslisten dokumentiert und zur Verfügung gestellt. Es wurden in die Untersuchung nur vier- und fünfjährige Kinder aufgenommen. Diese wurden in zwei Altersgruppen (4 Jahre und 5 Jahre) eingeteilt.

Testdurchführung

Die Kinder erhielten eine altersgemäße und ausführliche Erklärung der Tests. Bevor die Daten erhoben wurden, konnten die Kinder einen Probeversuch absolvieren.

Auswertung

Um die Testergebnisse aller Kinder miteinander vergleichen zu können und die einzelnen motorischen Fähigkeitsbereiche in einer normierten 5-stufigen Beurteilungsskala darstellen zu können, wurden den Rohwerten der Einzeltestergebnisse so genannte Z-Werte aus dem Untersuchungskollektiv von Bös et al. (2004) zugeordnet. (Durch diese Umrechnung werden sowohl Alter und Geschlecht der Kinder neutralisiert.) Hierdurch konnten die Summenscores der Kindergartenkinder auch den fünf motorischen Fähigkeitsbereichen „sehr gut“, „gut“, „befriedigend“, „ausreichend“ und „mangelhaft“ zugewiesen werden, die anhand des von Bös et al. (2004) untersuchten Kollektivs definiert wurden. Für intervallskalierte Daten wurden als statistische Parameter Mittelwert (MW) und Standardabweichung



Herbert Riechelmann

Medizinische Universität
Innsbruck (A)

chung (SD) angeführt. Die statistische Bearbeitung und Analyse der erhobenen Daten erfolgte mit dem Statistikprogramm SPSS, Version 18. Die Prüfung der Einzeltests und des Summenscores auf Normalverteilung wurde mittels Kolmogorov-Smirnov Test und die Prüfung auf Varianzhomogenität mit dem Levene Test durchgeführt. Die Gruppenvergleiche wurden mittels T-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt. Das alpha-Fehlerniveau wurde auf 0,05 gesetzt. Die Korrektur für multiples Testen erfolgte nach Bonferroni-Holm.

Ergebnisse

In die Auswertung der Untersuchung flossen die Daten von 1063 vier- bis fünfjährigen Kindern (513 Mädchen und 550 Jungen) aus 41 Kindergärten des Bundeslandes Tirol ein. Die Stichprobe der Studie stellt damit etwa 6% der Grundgesamtheit Tiroler Kindergartenkinder dar. Die Ergebnisse der Tiroler Untersuchung wurden mit der Karlsruher Studie (vgl. Bös et al. 2004) verglichen.

In Tabelle 1 ist die 5-stufige Beurteilungsskala nach Bös et al. (2004) mit den einzelnen Fähigkeitsbereichen von sehr gut bis mangelhaft dargestellt.

Abb. 2: Vergleich der motorischen Gleichgewichtsleistungen (Anzahl der Bodenkontakte beim Einbeinstand) bei Karlsruher und Tiroler Jungen

Einbeinstand

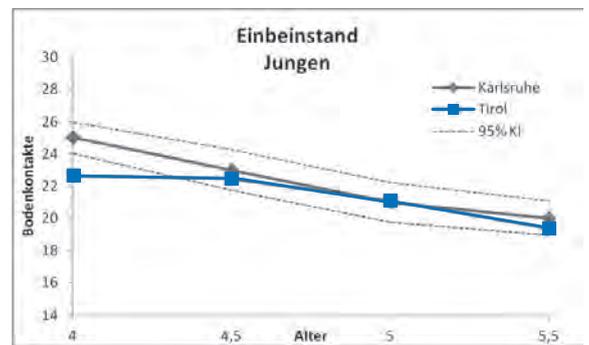
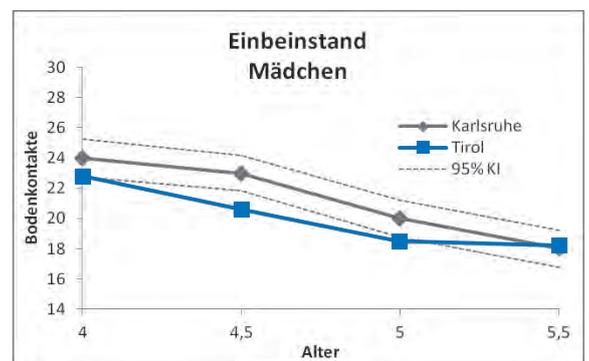


Abb. 3: Vergleich der motorischen Gleichgewichtsleistungen (Anzahl der Bodenkontakte beim Einbeinstand) bei Karlsruher und Tiroler Mädchen



Tab. 1. Beurteilungsskala der motorischen Fähigkeitsbereiche

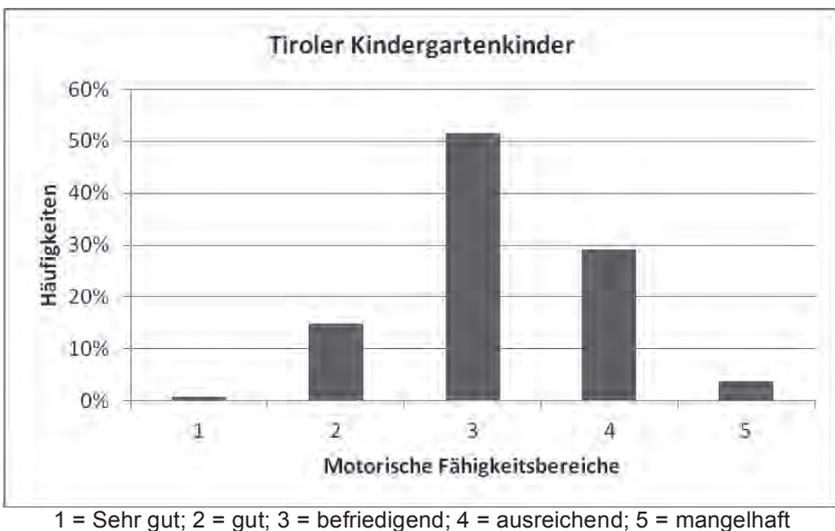
Z-Werte	< 86	86-95	96-105	106-115	>115
Beurteilungen	Mangelhaft	Ausreichend	Befriedigend	Gut	Sehr gut

Abb. 4 (rechts unten): Anzahl der Sprünge bei Karlsruher und Tiroler Jungen beim Koordinationstest „Seitliches Hin und Herspringen“.

Abbildung 1 zeigt, dass 15,5% (n=165) der Tiroler Kinder *sehr gute* bzw. *gute* Leistungen erzielten. Befriedigende motorische Leistungen erreichten 51,5% (n=547) der Kinder und etwa jedes dritte Kind (33%; n=351) erzielte *ausreichende* bzw. *mangelhafte* motorische Leistungen.

Die Testitems gesondert und nach Geschlechtern getrennt betrachtet ergaben folgende Ergebnisse.

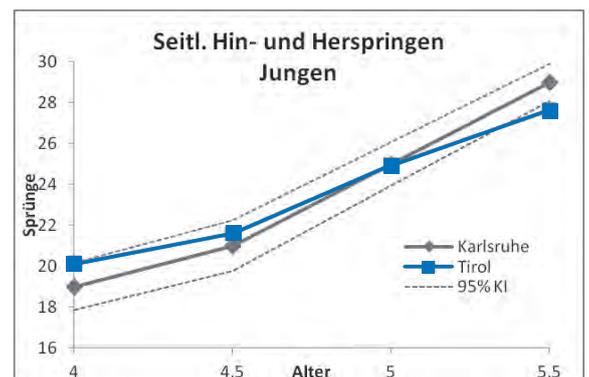
Abb. 1: motorische Fähigkeitsbereiche (5-stufige Beurteilungsskala nach Bös et al. 2004) bei vier- bis fünfjährigen Tiroler Kindergartenkindern (n=1063).

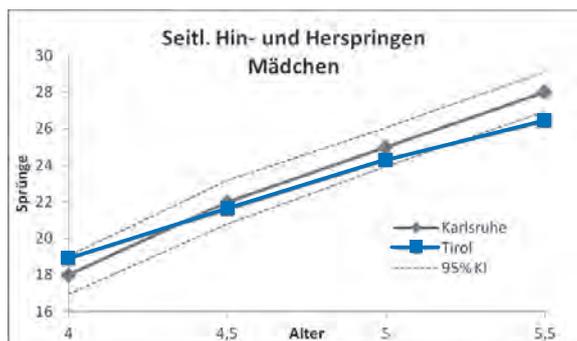


Die motorischen Leistungen der Karlsruher und Tiroler Kindergartenkinder beim Gleichgewichtstest „Einbeinstand“ sind größtenteils identisch. Lediglich bei den 4-jährigen Jungen und bei den 4,5- und 5-jährigen Mädchen gab es signifikant ($p < 0,05$) bessere Leistungen zugunsten der Tiroler Kinder (Abb. 2 und 3).

Seitliches Hin- und Herspringen

Die Motorikergebnisse beim Koordinationstest unter Zeitdruck (Seitliches Hin- und Herspringen“) zeigten fast durchgehend gleiche Testergebnisse in beiden Gruppen. Bei den 5,5-jährigen Mädchen und Jungen konnten die Kinder aus Karlsruhe jedoch gegenüber den Tiroler Kindern signifikant ($p < 0,05$) bessere Testwerte erzielen (Abb. 4 und 5).





Standweitsprung

Während die 4-jährigen Tiroler Jungen beim Schnellkrafttest „Standweitsprung“ gegenüber den gleichaltrigen Karlsruher Knaben signifikant besser abschnitten, erzielten die Kindergartenkinder aus Karlsruhe bei den 5,5-jährigen Jungen und bei den 5- und 5,5-jährigen Mädchen signifikant bessere Testergebnisse als die gleichaltrigen Tiroler Kinder. In den anderen Altersgruppen zeigten sich keine Unterschiede zwischen den Vergleichskollektiven (Tab. 2).

Stand and Reach

Die Motorikergebnisse beim Beweglichkeitstest „Stand and reach“ zeigten über alle Altersstufen sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen signifikant bessere Ergebnisse der Karlsruher Kindergartenkinder gegenüber den Tiroler Kindern (Tab. 2).

Motorische Testleistungen und relatives Körpergewicht (BMI)

Die Kinder wurden gemäß Alter, Geschlecht und ihrem BMI in drei (unter-, normal- und übergewichtig) Kategorien zusammengefasst. Dabei bildeten die übergewichtigen und adipösen Kinder eine Gruppe. In Tabelle 3 ist die Zuordnung der Tiroler Kindergartenkinder (absolute Zahlen) zu den Gewichtskategorien „Unterge-

Gewichtskategorie \ Geschlecht	Unter-gewicht N	Normal-gewicht N	Über-gewicht N	Adipös N
Jungen	47	424	45	34
Mädchen	53	400	36	24
Gesamt	100	824	81	58

wicht“, „Normalgewicht“, „Übergewicht“ und „Adipös“ abzulesen.

Zum Vergleich der sportmotorischen Ergebnisse zwischen übergewichtigen und normalgewichtigen Kindern wurden Z-Werte wie bei Bös et al. (2004) in den verschiedenen Übungen gebildet. Die Motorikergebnisse der Tiroler Kindergartenkinder zeigten in den drei Testaufgaben „Einbeinstand“, „Standweitsprung“ und „Seitliches Hin- und Herspringen“ signifikant bessere Testergebnisse ($p < 0,01$) der Normalgewichtigen gegenüber den Übergewichtigen. Beim Beweglichkeitstest „Stand and reach“ gab es keine Unterschiede zwischen den Gewichtskategorien ($p > 0,05$).

Bei den Karlsruher Kindergartenkindern erzielten die Normalgewichtigen ebenfalls in diesen drei Testitems bessere Ergebnisse als die Übergewichtigen, jedoch konnten nur beim „Seitlichen Hin- und Herspringen“ und beim „Standweitsprung“ signifikante Unterschiede erhoben werden. Beim Stand and reach Test erzielten in Karlsruhe die Übergewichtigen bessere Ergebnisse (vgl. Bös et al., 2004).

Diskussion

Ziel der vorliegenden Untersuchung war es, die motorische Leistungsfähigkeit Tiroler Kindergartenkinder umfassend zu erheben, um den motorischen „Ist-Stand“ zu dokumentieren und diesen mit einer deutschen Studie zu vergleichen. Dazu wurden 1063 Kinder aus 41 Tiroler Kindergärten mittels des Karlsruher Motorik

Tab. 3: Einteilung der Tiroler Kindergartenkinder (n = 1063) in verschiedene Gewichtskategorien nach dem überregionalen BMI-Referenzsystem von Kromeyer-Hauschild et al. (2001).

Abb. 5 (links oben): Anzahl der Sprünge bei Karlsruher und Tiroler Mädchen beim Koordinationstest „Seitliches Hin- und Herspringen“.

Tab. 2: Mittlere Rohwerte (MW), Standardabweichungen (SD) und Signifikanzwerte (p) von Karlsruher (K) und Tiroler (T) Kindergartenkindern bei den Testitems Standweitsprung und Stand and reach.

Gruppe	Alter	K N	T N	Standweitsprung					Stand and reach				
				K		T			K		T		
				MW	SD	MW	SD	p	MW	SD	MW	SD	p
Jungen	4	105	102	71	18	78	18	0,00	1,5	4,8	-1,8	5,4	0,00
	4,5	129	120	79	22	78	18	0,61	1,8	4,9	-0,9	6,9	0,00
	5	113	163	89	19	89	17	0,98	1,5	5,5	-1,1	6,6	0,00
	5,5	101	165	99	18	97	20	0,03	1,3	5,8	0,3	5,2	0,03
Mädchen	4	100	89	65	19	69	20	0,09	2,3	4,4	0,8	6,7	0,00
	4,5	98	98	75	19	75	19	0,09	2,7	4,5	1,3	6,0	0,00
	5	132	164	85	18	82	18	0,03	3,5	4,8	1,1	5,7	0,00
	5,5	104	162	91	17	89	18	0,01	2,8	4,4	1,2	6,0	0,00

Screenings (KMS 3-6) auf ihre motorische Leistungsfähigkeit untersucht.

Die motorischen Leistungen der Tiroler Kinder zeigten in ihrer Gesamtheit gegenüber dem deutschen Vergleichskollektiv annähernd identische Ergebnisse bei Gleichgewicht, Schnellkraft und Koordination. Lediglich beim Rumpfbeugen (*Stand and reach*) erzielten die Tiroler Kindergartenkinder signifikant schlechtere Ergebnisse. Gründe dafür könnten im besseren Aufwärmen und einer besseren Motivation bei den Karlsruher Kindern zu finden sein. Da bei dieser Testübung (Vorbeugen bei gestreckten Beinen) ein mehr oder weniger starker Muskeldehnenschmerz an der Oberschenkelrückseite auftritt, könnten die oben genannten Gründe die starken Unterschiede bei diesem Test erklären.

Ein Vergleich zwischen normalgewichtigen und übergewichtigen Kindern ergab in beiden Untersuchungen ähnliche Ergebnisse. So erzielten in Tirol die Normalgewichtigen in den drei Testitems *Einbeinstand*, *Standweitsprung*, *Seitliches Hin- und Herspringen* gegenüber den Übergewichtigen signifikant bessere Testergebnisse, während die Normalgewichtigen des Karlsruher Vergleichskollektivs beim *Standweitsprung* und *Seitlichen Hin- und Herspringen* signifikant bessere Leistungen aufwiesen. Beim *Einbeinstand* gab es zwar auch bessere Ergebnisse, diese ließen sich jedoch statistisch nicht absichern. Interessante Daten erbrachte der Beweglichkeitstest *Stand and reach*. Hier erzielten die übergewichtigen Kinder ähnliche Werte wie ihre normalgewichtigen Altersgenossen. In der Karlsruher Studie konnten die Übergewichtigen sogar signifikant bessere Ergebnisse aufzeigen.

Auch in anderen Studien konnte beobachtet werden, dass übergewichtige Kinder beim Beweglichkeitstest *Stand and reach* gegenüber Normalgewichtigen nicht schlechter abschneiden (vgl. Oesterle, 2001; Worth et al., 2009).

Die Testergebnisse lassen sich folglich so interpretieren, dass mit zunehmender Bewegungsdynamik bei den Testaufgaben die Unterschiede zugunsten der Normalgewichtigen zunehmen (vgl. Bös et al., 2004; Worth et al., 2009; Greier & Ressler, 2012).

Beurteilt man die motorischen Fähigkeitsbereiche der Tiroler Kindergartenkinder anhand einer normierten 5-stufigen Skala (vgl. Bös et al., 2004), so kann Folgendes festgestellt werden: 14,8% der Kinder erzielten *gute* und 51,5% *befriedigende* Leistungen. Diese auf den ersten Blick erfreulichen Testergebnisse sind aber auch dahingehend zu interpretieren, dass 33% der Kinder nur *ausreichende* bzw. *mangelhafte* Leistungen und lediglich 0,7% *sehr gute* Leistungen erzielen konnten.

Zusammenfassend zeigte der KMS 3-6 eine hohe Praktikabilität. Die motorischen Leistungen der Kindergartenkinder aus der aktuellen Tiroler Untersuchung sind bis auf die Beweglichkeit mit den in den Jahren 2002/03 bei Karlsruher Kindern erhobenen Leistungen als ident anzusehen. Der eingangs beschriebene Rückgang der motorischen Leistungen in den letzten Jahr-

zehnten lässt sich anhand der vorliegenden Untersuchung daher nicht ablesen, es ist allerdings nicht bekannt, wie gut die Tiroler Kindergartenkinder vor zehn Jahren abgeschnitten hätten.

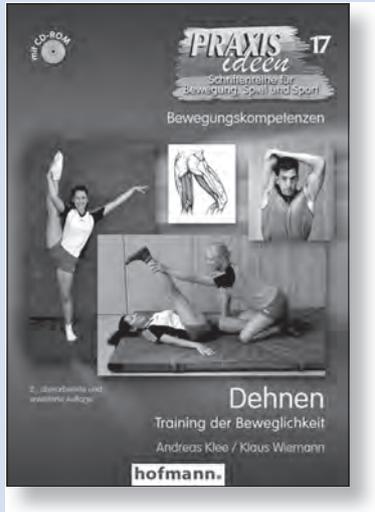
Fazit für die Praxis

Die Ergebnisse dieser aktuellen Untersuchung weisen, wie auch in anderen Studien bestätigt, auf einen Einfluss des Gewichtsstatus auf die motorische Leistungsfähigkeit der Kindergartenkinder hin. Wenn man bedenkt, dass Übergewicht und Adipositas im Kindesalter als Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen gelten und mit psychosozialen Problemen einhergehen, erscheint es ratsam, präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen bereits im Vorschulalter anzusetzen und dabei insbesondere diese Risikogruppen zu berücksichtigen. Hierbei soll das gesamte Umfeld der Kinder wie etwa Familie, Kindergarten, Freizeit und Sportverein integriert werden.

Literatur

- Bappert, S., Woll, A. & Bös, K. (2003). Motorische Leistungsunterschiede bei über- und normalgewichtigen Kindern im Vorschulalter. *Haltung und Bewegung*, 23 (3), 35-37.
- Bappert, S. & Bös, K. (2007). Motorische Entwicklung im Vorschulalter. *sportunterricht*, 56, 40-44.
- Bös, K., Opper, E. & Woll, A. (2002). *Fitness in der Grundschule. Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zwecke der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung*. Wiesbaden: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung.
- Bös, K. (2003). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W. Brettschneider (Hrsg.), *Erster Deutscher Kinder- und Jugendbericht* (85-107). Schorndorf: Hofmann.
- Bös K. & Brehm W. (2004). *Wie fit sind unsere Kinder? - Kinderfitness. Aktivität von Kindern und Jugendlichen*. In Woll A, Bös K (Hrsg.): Kongress „Kinder Bewegen“ – Wege aus der Trägheitsfalle (22-33). Baden: Hörner Verlag
- Bös, K., Bappert S., Tittlbach S. & Woll A. (2004). Karlsruher Motorik-Screening für Kindergartenkinder (KMS 3-6). *sportunterricht*, 53, 79-87.
- Brettschneider, W. (2006). Brennpunkt Zahlen statt Mythen – Aber wie interpretiert man die Daten zum Gesundheitsstatus unserer Kinder und was bedeuten sie für den Schulsport? *sportunterricht*, 55, 321.
- Dordel, S. (2000). Kindheit heute: Veränderte Lebensbedingungen = reduzierte motorische Leistungsfähigkeit? Motorische Entwicklung und Leistungsfähigkeit im Wandel. *sportunterricht*, 49, 341-349.
- Dordel, S. (2003). *Bewegungsförderung in der Schule*. 4. Aufl., Dortmund. Verlag modernes Lernen.
- Eisenmann, J., Wickel, E., Welk, G. & Blair S. (2005). Relationship between adolescent fitness and fatness and cardiovascular disease risk factors in adulthood: the Aerobics Center Longitudinal Study (ACLS). *Am Heart J*, 149, 46-53.
- Gaschler, P. (1998). Motorische Entwicklung und Leistungsfähigkeit von Vorschulkindern in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht. *Haltung und Bewegung*, 18, 5-18.

- Graf, C., Kupfer, A., Kurth, A., Stuetzer, H., Koch, B., Jaeschke, S., Jouc, S., Lawrenz, A., Predel, H. & Bjarnason-Wehrens, B. (2005). Effekte einer interdisziplinären Intervention auf den BMI-SDS sowie die Ausdauerleistungsfähigkeit adipöser Kinder – das CHILT III-Projekt. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 56, 353–357.
- Greier, K. & Winter Ch. (2011). Die motorische Leistungsfähigkeit von 3-5-jährigen Kindergartenkindern. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 27, 204-207.
- Greier, K. & Ressel, L. (2012). Sensomotorische Feedbackleistung bei adipösen und normalgewichtigen 11 bis 15 jährigen Schülern. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 63, 36-40.
- Hagger, M., Ashford, B. & Stambulova, N. (1998). Russian and British Children's Physical Self-Perceptions and Physical Activity Participation. *Pediatric Exercise Science*, 10, 137-152.
- Ketelhut, K. (2009). *Fitness für Kids-Frühprävention im Kindergartenalter*. Berlin: Humboldt Universität.
- Kretschmer, J. (2004). Zum Einfluss der veränderten Kindheit auf die motorische Leistungsfähigkeit. *Sportwissenschaft*, 34, 414-437.
- Kromeyer-Hauschild, K., Wabitsch, M., Kunze, D., Geller, F., Geiss, HC., Hesse, V., von Hippel, A., Jaeger, U., Johnsen, D., Korte, W., Menner, K., Müller, G., Müller, JM., Niemann-Pilatus, A., Remer, T., Scafer, F., Wittchen, H., Zabransky, S., Zellner, K., Ziegler, A. & Hebebrand J. (2001). Perzentile für den Body-Mass-Index für das Kinder- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 149, 807-818.
- Kurth, B. & Schaffrath Rosario, A. (2007). Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz* 5/6, 736-743.
- Oesterle, E. (2001). *Fitness und sportliche Aktivität übergewichtiger Kinder*. Examensarbeit. Universität Karlsruhe.
- Passler, D. (2008). Die Rolle von Kindergärten in der Prävention von Übergewicht und Adipositas. *Ernährung/Nutrition*, 32, 160-166.
- Ravens-Sieberer, U. & Thomas C. (2003). *Gesundheitsverhalten von Schülern in Berlin*. Ergebnisse der HBSC-Jugendgesundheitsstudie 2002 im Auftrag der WHO. Robert Koch Institut. Berlin, 58-60.
- WHO (2002). *The world health report 2002*. WHO, Genf.
- Worth, A., Opper, E., Mess, F., Woll, A., Jekauc, D. & Bös, K. (2009). Motorische Leistungsfähigkeit, körperlich-sportliche Aktivität und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. In K. Bös, A. Worth, E. Opper, J. Oberger & A. Woll (Hrsg.), *Motorik-Modul: Eine Studie zur motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. Forschungsreihe Bd. 5. (S. 16 - 41). Baden-Baden: Nomos Verlag.
- Worth, A., Oberger, J., Wagner, M. & Bös, K. (2009). Beschreibung der Untersuchungsergebnisse. In K. Bös, A. Worth, E. Opper, J. Oberger & A. Woll (Hrsg.), *Motorik-Modul: Eine Studie zur motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. Forschungsreihe Bd. 5. (S. 92 - 195). Baden-Baden: Nomos Verlag.



DIN A5, 200 S. + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0172-1
Bestell-Nr. 0172 € 19.90

PD Dr. Andreas Klee / Prof. Dr. Klaus Wiemann

Dehnen

Training der Beweglichkeit

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2012

Im vorliegenden Buch werden Hinweise für die Praxis des Dehnens und die Behandlung des Themas „Dehnungstraining“ in der Schule gegeben. Des Weiteren wird versucht eine differenzierte Darstellung über die Effekte des Dehnungstrainings zu liefern. Als Ergänzung zum Buch erhält der Leser eine CD-ROM, auf der 148 PDF-Dokumente mit den Übungen und den Übungsbeschreibungen abgelegt sind sowie 11 Dehnprogramme, mit denen die wichtigsten Trainingsziele abgedeckt werden können. **Darüber hinaus können die Dehnungsübungen auf der CD-ROM zu eigenen Dehnprogrammen zusammengestellt werden.**



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0172

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

Ganztag und Sportvereine – empirische Befunde aus Rheinland-Pfalz

Lutz Thieme

Unterschiedliche schulpolitische Entscheidungen zu Inhalt und Struktur von Ganztagschulen zwingen zu länderspezifischen Betrachtungen auch bei den Sport- und Bewegungsangeboten im Ganztag. Zudem verändern Ganztagschulen die Entwicklungsmöglichkeiten von Sportvereinen. Eine empirische Studie für Rheinland-Pfalz charakterisiert die dortigen Sport- und Bewegungsangebote des Ganztags, deckt Inkongruenzen der Akteure auf und gibt Hinweise auf die Gründe für das eingeschränkte Engagement der Sportvereine im Ganztag.

All-Day Schools and Sport Clubs: Empirical Results from Rhineland-Palatinate

Differing school political decisions on the content and structure of all-day schools require state specific perspectives on sport and movement offerings during the school day. In addition all-day schools influence the potential development of sport clubs. An empirical study on Rhineland-Palatinate characterizes the state specific sport and movement offerings during the school day, exposes incongruities for all participants and offers reasons why sport clubs are only partially involved in these programs.

Unstrittig verändert der Ausbau der Ganztagschule nachhaltig die Bildungs- und Schullandschaft und verändert den Lebensalltag der in ihr lernenden Kinder und Jugendlichen (Neuber & Jordens, 2012; S. 291). Mit der quantitativen Ausweitung der Ganztagschulen sind zwei Wirkungsrichtungen verbunden. Zum einen können Ganztagschulen Kooperationspartner in ihre Angebote inkludieren, zum anderen verdrängen sie Anbieter von Freizeitbeschäftigungen für Kinder und Jugendliche, da diesen unter den Bedingungen des Ganztags ein verringertes Zeitbudget am Nachmittag zur Verfügung steht. Die damit verbundenen Veränderungen für Kinder und Jugendliche, für das pädagogische Personal, für die Organisationsformen von Schule sowie für traditionelle Anbieter pädagogischer Nachmittagsbetreuung werden zunehmend thematisiert (vgl. dazu jüngst die Beiträge in den Zeitschriften *sportunterricht*, Heft 10/2012, und *Schulpädagogik heute*, Heft 6/2012, sowie das Expertenhearing des DSLV am 9.11.2012 in Berlin). Im Verlauf der rasanten Ganztagschulentwicklung wird immer deutlicher, dass die Modelle der einzelnen Bundesländer zu unterschiedlichen länderspezifischen Entwicklungen führen. Da die vorliegenden längsschnittlichen Befunde der Studie zur Entwicklung von Ganztagschulen (StEG) keine Länderrepräsentativität beanspruchen können (Furthmüller et al., 2011; Wagner, 2012, S. 303), werden zunehmend länderspezifische Daten notwendig sein, um die Entwicklungen in den einzelnen Bundesländern zu beschreiben und ggf. nicht intendierte Effekte zu identifizieren. Die nachfolgend vorgelegten Daten sollen diese Lücke unter dem Fokus der Interdependenz zwischen Ganztagschulen und Sportvereinen für das Land Rheinland-Pfalz schließen.

Forschungsstand

Die Entwicklung der Ganztagschulen wird aufbauend auf den Ergebnissen der StEG-Studien (Fischer et al.,

2011; Holtappels et al., 2007) in sportwissenschaftlicher Perspektive sowohl im Rahmen von Erkundungsstudien (Willimczik, 2011, S. 334) als auch empirisch beschrieben. Erkundungsstudien beziehen sich beispielsweise schwerpunktmäßig auf das Spannungsver-

hältnis von Betreuung, Bildung und Erziehung (Neuber, 2008a), den pädagogischen Wert von Bewegung im Ganztag (Hildebrandt-Stramann, 2012), das Verhältnis schulischer Angebote und außerschulischer Kooperationen (Neuber, 2008b; Arnold, 2010; Brandt, 2009; Schulz-Algie, 2010; Thieme, 2010a) und den Wandel der Sportlehrerrolle (Neuber & Jordens, 2012; Kastrup, 2011).

Die bislang vorliegenden quantitativen Studien beschränken sich entweder auf bestimmte Städte und Regionen, nehmen dezidiert einzelne Schulformen in den Blick oder fokussieren einen bestimmten Problemzugang. Lokale Daten liegen für Essen (Naul et al., 2010) und für Bonn (Thieme, 2010b) vor. Wagner (2012) konzentriert sich auf Ganztagschulen der Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen, Heim, Prohl und Bob (2012) vergleichen je zwei hessische Halbtags- und Ganztags-Gesamtschulen. Die bislang umfangreichste sportwissenschaftlich motivierte Untersuchung stellt die „Studie zur Entwicklung von Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule (StuBSS)“ dar, die ausgewählte Ganztagschulen in Hessen, Niedersachsen und Thüringen daraufhin untersucht, „inwieweit es derzeit gelingt, Bewegung, Spiel und Sport in den Ganztag zu integrieren, wie dies begründet und mit welcher Gestaltung realisiert wird“ (Laging, 2012, S. 2).

Bundesweite Daten liegen lediglich im Rahmen des Sportentwicklungsberichts vor (Breuer & Wicker, 2011). Auch hier weisen die Befunde auf große länderspezifische Differenzen hin. So arbeiten in Bayern lediglich 5,1% der Sportvereine bei der Angebotserstellung mit mindestens einer Ganztagschule zusammen, während es in Hamburg 26,5% sind (Breuer & Wicker, 2011, S. 124).

Insgesamt ist von länderspezifischen Desideraten an Erkenntnissen zum veränderten Zusammenwirken von Schulen und Sportvereinen infolge des Ganztagschulenausbaus auszugehen. Forschungslücken beziehen sich dabei sowohl auf die administrative, die inhaltliche und die pädagogische Ebene.

Untersuchungsdesign

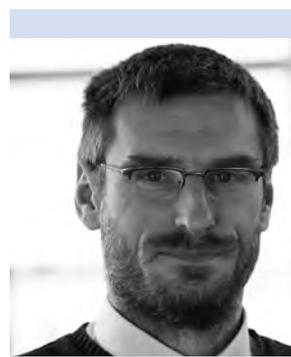
Für das Land Rheinland-Pfalz soll ein auf drei Jahre angelegtes Forschungsprojekt die beschriebenen Erkenntnislücken verringern¹. Der Erhebung der aktuellen Situation im Jahre 2012 mit Hilfe quantitativer Be-

fragungen folgen 2013 qualitative Fallanalysen zu den Gelingensbedingungen der Kooperation von Sportvereinen und Ganztagschulen. Im Jahr darauf wird die Analyse des Jahres 2012 wiederholt, um längsschnittliche Veränderungen zu erfassen. Impulsgeber für mögliche Differenzen zwischen 2012 und 2014 können dann u.a. die infolge der nunmehr ausgewerteten Erhebungswelle durchgeführten Interventionen der Akteure sein.

In der Erhebung 2012 wurden die Leitungen aller zum Erhebungszeitpunkt in Rheinland-Pfalz existenten Ganztagschulen (n=574), alle Vertragspartner der Ganztagschulen mit Angeboten im Bereich Bewegung und Sport (n=1253) sowie alle Sportvereine (n=6303) einbezogen. Der Rücklauf aus den Online-Befragungen der Ganztagschulen und der Sportvereine betrug 35,7 % bzw. 12,4 %, der aus der schriftlichen Befragung der Vertragspartner 25,5 %. Hinweise auf Verzerrungen der Stichprobe liegen nur für die Sportvereine vor. Hier sind kleinere Sportvereine und Sportvereine im Gebiet des Sportbunds Rheinhessen leicht unterrepräsentiert. Insgesamt liefert die Stichprobe jedoch eine gute Grundlage zur Beschreibung der Schnittstellen zwischen Sportvereinen und Ganztagschulen sowie zur Beurteilung der sportbezogenen Angebote in den Ganztagschulen von Rheinland-Pfalz.

Ausgewählte Ergebnisse

Zur Abschätzung der Reichweite der Ganztagschulentwicklung wird häufig nur die Anzahl der Ganztagschulen herangezogen. Weniger deutlich ist, dass auch in Ganztagschulen nicht alle Schülerinnen und Schüler die Ganztagsangebote wahrnehmen. Während in Rheinland-Pfalz ca. 50 % der Schülerinnen und Schüler die Ganztagsangebote in Ganztags-Grundschulen wahrnehmen, sind es in den weiterführenden Schulen lediglich ein Drittel, an Gymnasien sogar noch weniger. Der Sport dominiert dabei die Angebotspalette im Ganztag. Nur 2% der rheinland-pfälzischen Ganztagschulen bieten kein Sport- und Bewegungsangebot an. In der Regel umfassen die Sport- und Bewegungsangebote 20-30 % der gesamten Angebote. Dominierende Sportart ist dabei Fußball. 38 % aller Ganztagsgrundschulen verfügen über Fußballangebote, in Ganztags-Realschulen sind es immer noch 26 %. Während in Ganztags-Grundschulen im gleichen Umfang sportorientierte und sportartunspezifische Sport- und Bewegungsangebote vorzufinden sind, nimmt der Anteil sportartunspezifischer Angebote an den weiterführenden Schulen deutlich ab. Das formale Qualifikationsniveau der in sportlichen Ganztagsangeboten Engagierten ist hoch. So verfügen an Ganztagsgrundschulen mehr als 50 % über eine Übungsleiter- bzw. Trainerausbildung in den Stufen C oder B sowie weitere 20 % über sonstige sportbezogene Ausbildung. Ebenso wie an Realschulen besitzen jedoch 10 % keine formale sportbezogene Qualifikation.



Prof. Dr. Lutz Thieme
Professor für Sportmanagement an
der Hochschule Koblenz,
RheinAhrCampus Remagen
Joseph-Rovan-Allee 2
53424 Remagen

E-Mail: thieme@rheinahr
campus.de

¹ Das Projekt wird begleitet von einem Projektbeirat bestehend aus Günter Berg, Lothar Westram (beide LSB RLP), Johannes Jung, Herbert Tokarski (beide MBWWK), Prof. Dr. Arne Güllich (TU Kaiserslautern) und Prof. Dr. Otto Schantz (Uni Koblenz). Es wird finanziert vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur des Landes Rheinland-Pfalz (MBWWK).

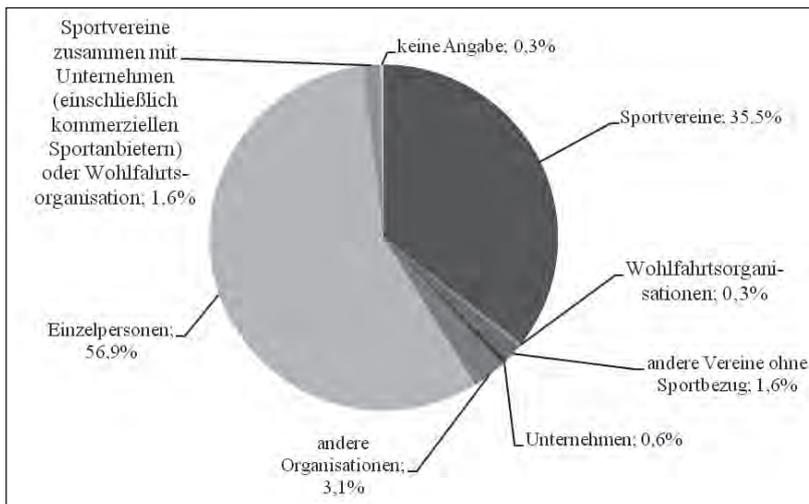


Abb. 1: Organisationshintergrund der Sport- und Bewegungsangebote in rheinland-pfälzischen Ganztagschulen

Aus Abbildung 1 wird deutlich, dass lediglich 35,5 % der Personen, die die Sport- und Bewegungsangebote an den Ganztagschulen in Rheinland-Pfalz realisieren, dies im Verantwortungsbereich² eines Sportvereins tun. Wohlfahrtsorganisationen (z.B. Caritas, AWO), Unternehmen (z.B. kommerzielle Sportanbieter wie Fitnessstudios und Zweikampfschulen) und andere Organisationen (z.B. Elterninitiativen, Volkshochschulen, Jugendhilfeeinrichtungen) spielen als Anbieter keine Rolle. Dagegen geben 56,9 % der Vertragspartner von Ganztagschulen mit Sport- und Bewegungsangeboten an, als Einzelpersonen keine angebotsbezogene inhaltliche oder organisatorische Verbindung zu einer Organisation zu haben.

Einzelpersonen und Personen mit Sportvereinsbezug unterscheiden sich hinsichtlich der Ziele, die mit der Kooperation mit Ganztagschulen verbunden werden. Als vorrangiges Ziel sportvereinsgebundener Angebotsleiter wird die Mitgliedererwerbungsleistung für den Sportverein genannt ($\mu=1,93$; $\sigma=0,911$; vierstufige Likert-Skala). Sportvereinsgebundene Angebote werden im Unterschied zu Angeboten, die von Einzelpersonen verantwortet werden, in signifikant stärkerem Maße (χ^2 ; $p<.01$) und mit mindestens mittlerem Effekt³ gestartet, um Mitglieder zu gewinnen (Cohens $d=1,2$), Talente zu entwickeln (Cohens $d=0,86$), Sportstättenkapazitäten zu sichern (Cohens $d=0,52$) sowie Gelder zu akquirieren (Cohens $d=0,54$). Bei den Kooperationszielen differieren zudem Einzelpersonen und Sportvereine hinsichtlich der Gewinnung neuer Mitglieder (χ^2 ; $p<.01$; Cohens $d=0,65$) und der Entdeckung

² Die formalen Vertragsbeziehungen können dabei sowohl zwischen Ganztagschule und Sportverein als auch zwischen Ganztagschule und Angebotsleiter direkt bestehen. Entscheidend ist die Selbstauskunft des Angebotsleiters, ob eine angebotsbezogene Verbindung zu einem Sportverein oder einer anderen Institution besteht.

³ Cohen bezeichnet einen Effekt von $d = 0,2$ als klein, $d = 0,5$ als mittleren Effekt und $d = 0,8$ als großen Effekt (Cohen, 1988).

sportlicher Talente (χ^2 ; $p<.05$; Cohens $d=0,51$) signifikant und mit mittlerer Effektstärke.

Erweitert man die Betrachtung der Kooperationsziele auf Unterschiede zwischen den Ganztagschulen, den Vertragspartnern für Sport- und Bewegungsangebote insgesamt sowie den kooperierenden Sportvereinen, treten signifikante Unterschiede mit mittlerer Effektstärke in Bezug auf die Aspekte „Zusammenarbeit mit der Leitung des Partners“ ($p<.01$; Cohens $d=0,68$), „Positive Rückwirkung der Angebote auf den Schulalltag“ ($p<.01$; Cohens $d=0,72$), „Auslastung der schulischen Sportstätten“ ($p<.01$; Cohens $d=0,56$) sowie „Gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit“ ($p<.01$; Cohens $d=0,57$) auf. Weitere signifikante Unterschiede bestehen bei der Einschätzung zur Wichtigkeit der Zusammenarbeit der Fachkräfte ($p<.05$; Cohens $d=0,36$), der gemeinsamen Entwicklung pädagogischer Konzepte ($p<.05$; Cohens $d=0,28$) sowie der Entdeckung sportlicher Talente ($p<.05$; Cohens $d=0,32$).

Kooperationen sind Ressourcenpoolungen der beteiligten Akteure und werden nur aufrechterhalten, wenn sich die Ressourcenverwendung gegenüber nicht kooperativen Verwendungsformen als überlegen erweist (grundlegend Coleman, 1992). In 11 Items haben wir die kooperierenden Sportvereine, die Ganztagschulen und die Vertragspartner nach der Bedeutung verschiedener Aspekte der Kooperation sowie der Zufriedenheit hinsichtlich dieser Aspekte befragt, um die Konsistenz der Kooperationsziele und der Zielerreichung abzuschätzen. Beide Itembatterien weisen eine fast exzellente innere Konsistenz auf (Cronbachs $\alpha_{\text{Bedeutung}}=0,820$; Cronbachs $\alpha_{\text{Zufriedenheit}}=0,879$). Bei allen Items sind signifikante Unterschiede zwischen der Einschätzung der Bedeutung und der Zufriedenheit mit dem jeweiligen Aspekt der Kooperation festzustellen (χ^2 ; $p<.01$). Die Differenzen sind jedoch mitunter ungleich gerichtet und weisen unterschiedliche Effektstärken aus. Dies bedeutet, dass die Sportvereine, Ganztagschulen und Vertragspartner nicht nur unterschiedliche Ansprüche an die Kooperation haben, sondern auch den Grad der Verwirklichung dieser Ansätze sehr heterogen beurteilen. So haben z.B. die Ganztagschulen ihren eigenen Anspruch an die Zusammenarbeit mit der Leitung des Kooperationspartners deutlich übertroffen, während die Sportvereine und die Vertragspartner ihre bereits auf geringerem Niveau befindlichen Vorstellungen der Zusammenarbeit nach eigener Einschätzung verfehlt haben. Je größer die Differenz der ggf. entgegengesetzt wirkenden Effektstärken zwischen den einzelnen Akteuren, desto unterschiedlicher wird der derzeitige Kooperationsstand bezogen auf das jeweilige Item beurteilt (Tabelle 1). Als Gründe für Vertragskündigungen wurden auf der Basis eines geringen Stichprobenumfanges ($n=22$) vor allem die unzureichende Vorbereitung der Fachkräfte der Kooperationspartner auf die Ganztagschule sowie Diskontinuitäten bei der Bereitstellung der Fachkräfte genannt.

Hinsichtlich der Gesamtzahl der Sportvereine in Rheinland-Pfalz (n=6303) engagiert sich bislang nur eine Minderheit in Ganztagschulen. In unserer Stichprobe geben 74,5% an, noch nie eine Kooperation mit einer Ganztagschule eingegangen zu sein, 11,0% haben zwar aktuell keine Kooperation, hatten eine solche jedoch in vergangenen Schuljahren. Von 14,5%, die gegenwärtig mindestens eine Kooperation mit einer Ganztagschule haben, beendeten 4,9% in der Vergangenheit bereits Kooperationen. 4,0% haben den Umfang der Kooperationen ausgebaut und 5,6% pflegen kontinuierlich ihre Kooperationen. Dieser Befund ist kompatibel zu den Ergebnissen des Sportentwicklungsberichts, der für Rheinland-Pfalz angibt, dass 11,3% der Sportvereine mindestens ein Angebot in einer Ganztagschule vorhalten (Breuer & Wicker, 2011, S. 125). Als Gründe, die die Vereine hindern, Angebote zu unterbreiten, werden in erster Linie die Verfügbarkeit von Übungsleitern sowie das Fehlen organisatorischer Kapazitäten genannt.

Die Sportvereine in Rheinland-Pfalz sehen die Hauptursachen für ihre aktuelle Mitgliederentwicklung bei den 7- bis 18-jährigen weniger in der Entwicklung der Ganztagschule, sondern vor allem in der zunehmenden schulischen Belastung der Kinder und Jugendlichen insgesamt. Hinzu kommt die Vielzahl von Freizeitoptionen neben den Vereinsangeboten. Insgesamt sind die Sportvereine in Rheinland-Pfalz hinsichtlich der Auswirkungen der Ganztagschulentwicklung auf die Sportvereine skeptischer als die Vertragspartner und die Ganztagschulen selbst. Dies gilt insbesondere für die Auswirkungen auf die Verfügbarkeit von Sportstättenkapazitäten und Übungsleitern, aber auch hinsichtlich des Nutzens der Kooperation für Sportvereine und der mit den Angeboten erzielten Verbesserung des Sportangebots für die Kinder der Ganztagschulen.

Insgesamt ist jedoch die Zufriedenheit der Akteure mit den sport- und bewegungsbezogenen Kooperationen in den Ganztagschulen auf beachtlich hohem Niveau knapp unterhalb des Datenpunktes „zufrieden“ (Tabelle 2).

Der Versuch, die Zufriedenheit der Akteure aus den Zufriedenheiten mit den einzelnen Kooperationsaspekten entsprechend der Items in Tabelle 1 abzuleiten, gelingt nicht. Als erklärende Komponenten für die Bewertung der allgemeinen Zufriedenheit erweisen sich in einer linearen Regression (schrittweiser Komponenteneinschluss⁴) lediglich die Items „Zufriedenheit mit der Leitung des Kooperationspartners“ sowie „Kooperation bei der Gewinnung neuer Mitglieder“. Mit einem korrigierten Bestimmtheitsmaß von $R^2=0,281$ wird allerdings nur

⁴ Bei einem schrittweisen Komponenteneinschluss werden die einzelnen Items nacheinander geprüft, ob deren Bewertung im Zusammenhang mit der Bewertung der Gesamtzufriedenheit steht.

⁵ Damit können lediglich die beiden genannten Items zur partiellen Erklärung der Gesamtzufriedenheit beitragen. Würde sich die Gesamtzufriedenheit aus den Zufriedenheiten mit den Einzelaspekten zusammen setzen, läge das Bestimmtheitsmaß bei $R^2=1$, gäbe es gar keinen Zusammenhang, betrüge $R^2=0$.

Item	Mittelwertdifferenz Bedeutung minus Zufriedenheit (Effektstärke Cohens d)		
	Sportvereine	Ganztagschulen	Vertragspartner
Zusammenarbeit mit der Leitung des Kooperationspartners	-0,18 (0,20)	0,29 (0,45)	-0,14 (0,20)
Zusammenarbeit mit den Fachkräften des Kooperationspartners	0,02 (0,02)	-0,58 (0,71)	-0,03 (0,03)
Zusammenarbeit bei der Entwicklung pädagogischer Konzepte	-0,02 (0,02)	0,02 (0,03)	-0,22 (0,24)
Kooperation bei der Gewinnung neuer Mitglieder für den außerschulischen Partner	-0,32 (0,35)	-0,21 (0,25)	-0,19 (0,21)
Kooperation bei der Entdeckung sportlicher Talente	-0,24 (0,26)	0,05 (0,07)	-0,23 (0,26)
Kooperation bei der Talentförderung	-0,40 (0,43)	0,16 (0,22)	-0,14 (0,16)
Bildung von Gruppen aus Ganztagschülern und Mitgliedern des außerschulischen Partners	-0,15 (0,17)	0,34 (0,43)	0,25 (0,29)
Gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit	-0,03 (0,03)	-0,24 (0,30)	0,20 (0,22)
Abstimmung von Schulsportinhalten und Sportangeboten im Ganztag	-0,11 (0,14)	-0,15 (0,19)	-0,08 (0,09)
Positive Rückwirkung der Angebote auf den Schulalltag	-0,27 (0,31)	-0,46 (0,65)	-0,43 (0,55)
Auslastung der schulischen Sportstätten	0,02 (0,02)	0,19 (0,21)	0,28 (0,30)

ein kleiner Teil der Varianz aufgeklärt, so dass sich die Gesamtzufriedenheit offensichtlich nicht nur aus den einzelnen Zufriedenheitsaspekten speist⁵. Allerdings führt kein weiteres im Fragebogen verwendetes Item zu einer höheren Modellgüte, so dass zu vermuten ist, dass beispielsweise soziale Dimensionen der Zusammenarbeit eher rationale Komponenten wie Bedeutung und zielbezogene Zufriedenheiten überlagern.

Tab. 1: Mittelwertdifferenzen zwischen Bedeutung und Zufriedenheit und deren Effektstärke

Resümee

In den rheinland-pfälzischen Ganztagschulen spielen Sportangebote eine zentrale Rolle. Befürchtungen,

Tab. 2: Gesamtzufriedenheit der Kooperationspartner

Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit den aktuellen Ganztagschulkooperationen Ihrer Institution? (1=sehr zufrieden; 2=zufrieden; 3=wenig zufrieden; 4=unzufrieden)	Durchschnittsbewertung (μ)	Standardabweichung (σ)
Sportvereine (mit aktuellen Kooperationen, ohne beendete Kooperationen)	1,88	0,781
Sportvereine (mit aktuellen Kooperationen, aber schon beendeten Kooperationen)	2,00	0,926
Vertragspartner insgesamt	1,82	0,695
Vertragspartner Sportvereine	1,73	0,692
Vertragspartner Einzelpersonen	1,87	0,722
Ganztagschulen	1,96	0,706

dass diese Sportangebote von ungenügend qualifiziertem Personal konzipiert und geleitet werden, haben sich nicht bestätigt. Gleichwohl ist die Qualifizierung des in Sport- und Bewegungsangeboten des Ganztags eingesetzten Personals weiterhin notwendig.

Die Sportvereine in Rheinland-Pfalz sind zwar der dominierende Organisationstyp als Kooperationspartner der Ganztagschulen im Bereich der Sport- und Bewegungsangebote. Sie reichen in ihrer Bedeutung jedoch nicht an die Einzelpersonen heran, die ohne Sportvereinsbindung als Anbieter von Sport und Bewegung im Ganztags agieren. Diese Einzelpersonen sind dabei weniger materiell orientiert als an der Verbesserung des Schulmilieus insgesamt interessiert. Sie scheinen damit in ihrem Engagement kompatibler zu den inhaltlichen Zielen der Ganztagschulleitungen zu sein, erwarten von diesen aber auch ein höheres Maß der Einbindung in die pädagogische Gestaltung. Dagegen exportieren Sportvereine in bedeutsamem Maß ihre Organisationslogik in die Ganztagschule. Ziele wie Mitgliederwerbung, Talententdeckung und -förderung werden jedoch von den organisatorischen Rahmenbedingungen in der Ganztagschule bislang nicht in dem Maße gestützt, wie dies aus Sicht der Sportvereine wünschenswert wäre. Für die Sportvereine kommt erschwerend hinzu, dass die Verfügbarkeit von Übungsleitern und die fehlenden organisatorischen Ressourcen ein Engagement in Ganztagschulen begrenzen.

Insgesamt sind ganz unterschiedliche Ansprüche der verschiedenen Akteure in den rheinland-pfälzischen Ganztagschulen bislang nur unvollständig eingelöst. Die Ganztagschulen sehen ihre Erwartungen hinsichtlich der Kooperation mit den externen Fachkräften noch nicht verwirklicht, Sportvereine artikulieren Defizite vor allem bei der Talententdeckung und -förderung und die Vertragspartner mahnen eine deutlich verbesserte Zusammenarbeit bei der Entwicklung der pädagogischen Konzepte an. Übereinstimmend und nur leicht in der Stärke unterschiedlich sehen aber alle drei Akteursgruppen Verbesserungsbedarf in der Zusammenarbeit zur Gewinnung neuer Mitglieder sowie bei der Rückwirkung der Sport- und Bewegungsangebote in den Schulalltag.

Literatur:

- Arnold, B. (2010). Kooperationspartner von Ganztagschulen: Berücksichtigung der Vielfalt. In P. Böcker & R. Laging (Hrsg.), *Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule. Schulentwicklung, Sozialraumorientierung und Kooperationen* (S. 95-103). Baltmannsweiler: Schneider.
- Brandt, H. (2009). Schule und weitere außerschulische Partner. In F. Prüb, S. Kortas & M. Schöpa (Hrsg.), *Die Ganztagschule: von der Theorie zur Praxis. Anforderungen und Perspektiven für Erziehungswissenschaft und Schulentwicklung* (S. 343-351). Weinheim: Juventa.
- Breuer, C. & Wicker, P. (2011). Schule und Sportverein. In C. Breuer (Hrsg.), *Sportentwicklungsbericht 2009/2010. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland* (S. 120-133). Köln: Strauß.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Coleman, J. S. (1992). *Grundlagen der Sozialtheorie. Band 2: Körperschaften und die moderne Gesellschaft*. München: Oldenbourg.
- Fischer, N., Holtappels, H. G., Klieme, E., Rauschenbach, T., Stecher, L. & Züchner, I. (2011). *Ganztagschule: Entwicklung, Qualität, Wirkungen*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Furthmüller, P., Neumann, D., Quellenberg, H., Steiner, C. & Züchner, I. (2011). Die Studie zur Entwicklung von Ganztagschulen. Beschreibung des Designs und der Entwicklung der Stichprobe. In N. Fischer, H. G. Holtappels, E. Klieme, T. Rauschenbach, L. Stecher & I. Züchner (Hrsg.), *Ganztagschule: Entwicklung, Qualität, Wirkungen* (S. 30-56). Weinheim: Beltz Juventa.
- Heim, C., Prohl, R. & Bob, A. (2012). Ganztagschule und Sportverein. *Körper, Bewegung und Schule*, 3 (6), 1-14.
- Hildebrandt-Stramann (2012). Rhythmisierung des Schultags in Ganztagschulen mit und durch Bewegung. *sportunterricht*, 61 (10), 297-301.
- Holtappels, H., Klieme, E., Rauschenbach, T. & Stecher, L. (2007). *Ganztagschule in Deutschland*. Weinheim: Juventa.
- Kastrup, V. (2011). Die Rolle der Sportlehrkräfte in der Ganztagschule - Eine Betrachtung aus professionstheoretischer Perspektive. In B. Gröben, V. Kastrup & A. Müller (Hrsg.), *Sportpädagogik als Erfahrungswissenschaft* (S. 352-357). Hamburg: Czwalina.
- Laging, R. (2012). Bewegungsorientierung von Ganztagschulen - ausgewählte Ergebnisse aus der quantitativen Untersuchung im Projekt StuBSS. *Körper, Bewegung und Schule*, 3 (6), 1-13.
- Naul, R., Tietjens, M., Geis, S. & Wick, U. (2010). Bewegung, Spiel und Sport im Ganztags von NRW - Konzept und Ergebnisse der Essener Pilotstudie. In P. Böcker & R. Laging (Hrsg.), *Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule. Schulentwicklung, Sozialraumorientierung und Kooperationen* (S. 143-158). Baltmannsweiler: Schneider.
- Neuber, N. & Jordens, J. (2012). Verschlafen die Sportlehrkräfte den Ganztags? - Zum Wandel der Sportlehrerrolle in kommunalen Bildungslandschaften. *sportunterricht*, 61 (10), 291-296.
- Neuber, N. (2008a). Zwischen Betreuung und Bildung - Bewegung, Spiel und Sport in der Offenen Ganztagschule. *sportunterricht*, 57 (6), 180-185.
- Neuber, N. (2008b). Ganztagschule - Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote in Kooperation von schulischen und außerschulischen Partnern. In H. Lange & S. Sinning (Hrsg.), *Handbuch Sportdidaktik* (S. 260-275). Balingen: Spitta.
- Schulz-Algie, S. (2010). Kooperation zwischen Schule und Sportverein - Gelingensbedingungen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. In P. Böcker & R. Laging (Hrsg.), *Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule. Schulentwicklung, Sozialraumorientierung und Kooperationen* (S. 201-211). Baltmannsweiler: Schneider.
- Thieme, L. (2010a). Kooperationen zwischen Offenen Ganztagschulen und Sportvereinen aus ökonomisch-organisationssoziologischer Sicht. In P. Böcker & R. Laging (Hrsg.), *Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule. Schulentwicklung, Sozialraumorientierung und Kooperationen* (S. 171-187). Baltmannsweiler: Schneider.
- Thieme, L. (2010b). Auswirkungen der Einrichtung von Offenen Ganztagschulen auf die Produktionsfaktoren von Sportvereinen. In W. Maennig (Hrsg.), *Sport. Stadt. Ökonomik* (S. 63-81). Schorndorf: Hofmann.
- Wagner, I. (2012). Bewegung, Spiel und Sport im nordrhein-westfälischen Ganztags der Sekundarstufe I. *sportunterricht*, 61 (10), 302-306.
- Willimczik, K. (2011). Wissenschaft bewegt Sport bewegt Wissenschaft. Gedanken zur Entwicklung der Sportwissenschaft aus Anlass des 20. Sportwissenschaftlichen Hochschultags. *Sportwissenschaft*, 41 (4), 327-335.

Zum Tode von Ottmar Hecht – ein Nachruf

Martin Holzweg und Norbert Schulz



Ottmar Hecht bei einer Pressekonferenz 1998

Am 8. März 2013 ist der langjährige Geschäftsführer des Hofmann Verlags, Herr Ottmar Hecht, nach kurzer Krankheit im hohen Alter von 87 Jahren gestorben.

Ottmar Hecht wurde am 15. Januar 1926 in Waldhausen, einem kleinen Bauerndorf auf der Schwäbischen Alb, geboren und kam 1934 durch die Versetzung seines Vaters (Lehrer) nach Schorndorf.

Er begann nach dem Abitur zunächst ein Studium der Naturwissenschaften in Stuttgart mit dem Ziel, Lehrer zu werden, bis er Irene Hofmann kennenlernte (und später heiratete), daraufhin eine Schriftsetzerlehre begann, 1954 erfolgreich die Meisterprüfung als Schriftsetzer absolvierte, um als Mitarbeiter in den Verlag seines Schwiegervaters Karl Hofmann einzusteigen. Dort war er zunächst als Betriebsassistent, Kalkulator und Buchhersteller tätig, ehe er später die Prokura erhielt und ab 1966 die Geschäftsführung übernahm. Unter Ottmar Hecht wurde der Hofmann-Verlag zu einem deutschlandweit bekannten Unternehmen, das sich vor allem im Sport einen besonderen Namen gemacht hat.

In seiner Funktion als Geschäftsführer begleitete Ottmar Hecht viele Jahre lang die in seinem Verlag erscheinende Zeitschrift „sportunterricht“ nicht nur betriebswirtschaftlich, sondern mit großem Interesse auch inhaltlich. Seinen sportbezogenen Sachverstand brachte er in seiner ruhig-zurückhaltenden Art insbesondere auf den Redaktionssitzungen ein, an denen

Ottmar Hecht von Verlagsseite regelmäßig teilnahm. Auch für die an die Zeitschrift gebundenen Interessen des Deutschen Sportlehrerverbands (DSL) hatte er ein offenes Ohr und war stets bemüht, Verbands- und Verlagsinteressen einem beide Seiten zufriedenstellenden Kompromiss zuzuführen.

Auch nach der Übergabe der Geschäftsführung des Verlags an seinen Sohn Thomas Hecht im Jahr 2001 fühlte sich Ottmar Hecht noch der Zeitschrift „sportunterricht“ verbunden und tauchte gelegentlich bei Redaktionssitzungen auf – zuletzt anlässlich der Verabschiedung des langjährigen Redaktionsmitglieds und Präsidenten des DSLV Landesverbandes Nordrhein-Westfalen Helmut Zimmermann im Herbst 2011.

Ottmar Hechts hohes Engagement für den Schulsport ist nicht zuletzt ablesbar an zahlreichen hohen Auszeichnungen, die er erhielt. U. a. wurde ihm 1986 anlässlich seines 60. Geburtstages die „Schulsportverdienstmedaille in Gold“ des Kultusministeriums Baden-Württemberg und im Mai 1996 die „Ehrennadel“ des Deutschen Sportlehrerverbands (DSL) verliehen.

Der Deutsche Sportlehrerverband (DSL) und das Redaktionskollegium der Zeitschrift „sportunterricht“ trauern um Ottmar Hecht und sind sich dessen außerordentlichen Beitrags bewusst, den er als Verleger über viele Jahrzehnte mit der Zeitschrift „sportunterricht“ und der großen Zahl schulsportrelevanter Publikationen für den Schulsport und Sportunterricht in Deutschland geleistet hat. Zugleich sind der Deutsche Sportlehrerverband (DSL) und das Redaktionskollegium der Zeitschrift „sportunterricht“ der Überzeugung, dass das Werk Ottmar Hechts von seinem Sohn Thomas Hecht und seinem Enkelsohn Tobias Hecht und deren engagiertem Team aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Hofmann-Verlags auch in Zukunft in seinem Sinne weitergeführt werden wird – ein Gedanke, der wahrscheinlich auch Ottmar Hecht in Ruhe hat Abschied nehmen lassen.

Für den Deutschen Sportlehrerverband und das Redaktionskollegium der Zeitschrift „sportunterricht“

Martin Holzweg und Norbert Schulz

Leserbrief zur „*Struktur eines Instruments zur Kompetenzerfassung in der Sportlehrerausbildung*“ in Heft 02/13 „sportunterricht“

Stefan Meier

Standards und Kompetenzen sind für die Sportlehrerbildung ein virulentes Thema. Daher widmen sich Kehne, Seifert und Schaper einer Modellierung, Operationalisierung und Messung von Sportlehrerkompetenzen. Der Beitrag entstammt inhaltlich einer regen Gesamtdiskussion zur Lehrerbildungsforschung, die im Kontext des Faches jedoch bisher eher schleppend verlaufen ist. Es ist daher ausdrücklich zu begrüßen, dass sich die Autoren diesem annehmen und einen Vorschlag zur Modellierung von Sportlehrerkompetenzen entwerfen. Vor dem Gesamthintergrund der Entwicklungen in der Lehrerbildungsforschung sind jedoch zwei Dinge anzumerken, die insbesondere die Grundlagen der Modellierung betreffen.

Zum einen die Verwendung des Begriffes der professionellen Handlungskompetenz im Sinne Weinerts, der in diesem Kontext von vielen weiteren Autoren aufgegriffen wird. Problematisch an dieser Begriffsführung ist jedoch die perspektivische Engführung des Kompetenzbegriffs (Müller-Ruckwitt, 2008) als eine primär durch das Individuum selbst dimensionierte Größe. Das erweckt den Anschein, als könne das Individuum gewissermaßen in Eigenregie Kompetenzen aufbauen, unabhängig von der jeweils vorliegenden sozialen und materiellen Dimension menschlicher Lebenswirklichkeit. Kompetentes Handeln kann jedoch durchaus in Bezug auf drei formale Welten: der subjektiven, objektiven und sozialen Welt konzipiert werden (Vonken, 2005). Terhart (2006) hat es daher auch als einseitige Verteilung von Lasten bezeichnet, lediglich (Sport-)Lehrerkompetenzen zu messen, welche Ausbildungsstandards entsprechen (von denen ohnehin unklar ist wie sie fachbezogen am Ende bestimmter Phasen der Sportlehrerbildung ausgestaltet sein sollen). Die Ausbildungsinstitution als Teil der sozialen Welt muss hier ebenfalls berücksichtigt werden, ist sie doch maßgeblich an der Generierung dieser Kompetenzen beteiligt. Paradox ist für diese perspektivische Engführung auf das Individuum darüber hinaus, dass nicht deutlich wird, welche Annahmen menschlichen Handelns die Grundlage für die Zusammenstellung der Kompetenzdimensionen darstellt.

Zum anderen fällt in der Debatte um Kompetenzen in der Lehrerbildung ein gewisser mainstream der Kompetenzmodellierung auf. So werden zunehmend top-down-Modelle konzipiert, die primär von kognitiven Dispositionen ausgehen (Fachwissen, fachdidaktisches Wissen und bildungswissenschaftliches Wissen) und diese im Sinne einer additiven Ergänzung durch weitere Dimensionen anreichern. Das hierdurch eventuell mitentscheidende Dimensionen wie z.B. solche aus der sozialen oder materiellen menschlichen Lebenswirklichkeit unberücksichtigt bleiben, lässt an der theoretischen Dignität der Konzeption zweifeln. Darüber hinaus werden zudem häufig lediglich die kognitiven Dispositionen gemessen, die weiteren Dimensionen bleiben dagegen häufig unbearbeitet. Auf dieser Grundlage lassen sich dann zwar deskriptive Aussagen zu kognitiven Dispositionen treffen, weitergehende Analysen über Zusammenhänge einzelner Dimensionen jedoch nicht. Daher bietet es sich an, top-down-Modellierungen auch für alle aufgeführten Dimensionen zu operationalisieren und zu messen, was zugegebenermaßen elaboriert ist. Ein weiterer Weg könnte es sein, bottom-up-Modellierungen zu nutzen, um den Kompetenzbegriff hinsichtlich seiner konzeptionellen Dignität weiter zu schärfen. Somit könnte es gelingen, die Spannungen zwischen theoretischen und empirischen Fragen wechselseitig für den Kontext von Sportlehrerkompetenzen fruchtbar zu machen (Benner, 2002).

Literatur:

- Benner, D. (2002). Die Struktur der Allgemeinbildung im Kerncurriculum moderner Bildungssysteme. Ein Vorschlag zur bildungstheoretischen Rahmung von PISA. *Zeitschrift für Pädagogik* 48 (1), 68-90.
- Müller-Ruckwitt, A. (2008). „Kompetenz“ – Bildungstheoretische Untersuchungen zu einem aktuellen Begriff. Würzburg: Ergon.
- Terhart, E. (2006). Standards und Kompetenzen in der Lehrerbildung. In A. H. Hilligus & H.-D. Rinkens (Hrsg.), *Standards und Kompetenzen – neue Qualität in der Lehrerausbildung?* (S. 29-41). Berlin: Lit.
- Vonken, M. (2005). *Handlung und Kompetenz. Theoretische Perspektiven für die Erwachsenen- und Berufspädagogik*. Wiesbaden: VS.

Stefan Meier

Wiss. Mitarbeiter Sportlehrerausbildungszentrum
DSHS Köln

E-Mail: s.meier@dshs-koeln.de

Buchbesprechung

Zusammengestellt von Norbert Schulz, Marderweg 55, 50259 Pulheim

Weineck, J., Memmert, D. & Uhing, M. (2012). **Optimales Koordinationstraining im Fußball. Sportwissenschaftliche Grundlagen und ihre praktische Umsetzung.**

Balingen: Spitta. 232 S. (über 100 Videos zu Übungen online abrufbar), 24,80 €.

Nach dem Buch *Optimales Fußballtraining* (Weineck, 2004), den drei Bänden für ein *Optimales Taktiktraining im Fußball* (Memmert, 2006; Thumfart, 2006; Uhing, 2006) und dem Klassiker der allgemeinen Trainingslehre, *Optimales Training* (Weineck, 2012), legen Jürgen Weineck, Daniel Memmert und Matthias Uhing mit ihrem Werk *Optimales Koordinationstraining im Fußball* ein weiteres Buch vor, das auf der Basis neuester trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse (S. 7) Ziele, Inhalte und Methoden für ein Koordinationstraining im Nachwuchsfußball detailliert beschreibt und damit „in erster Linie Trainer, Sportlehrer und Übungsleiter, aber auch Sportstudierende an Universitäten und Pädagogischen Hochschulen“ (S. 8) unterstützen und ansprechen möchte – ein hoher Anspruch, der bekanntlich nicht immer gelingt. Um es aber gleich vorweg zu sagen: Weineck, Memmert und Uhing gelingt dieser Spagat in eindrucksvoller Weise, denn sowohl wissenschaftlich tätige Fußballinteressierte, als auch in verschiedenen Settings arbeitende Praktiker können aus den Erörterungen Gewinn ziehen. Dafür spricht nicht zuletzt eine Gliederung mit folgenden drei Teilen: Teil 1 (S. 11–60) befasst sich mit den theoretischen Grundlagen des Koordinationstrainings und liefert damit wichtige Orientierungspunkte für die Sportpraxis. Der zweite Teil (S. 61–69), etwas irreführend mit „Sportpraxis“ betitelt, setzt sich mit sehr wichtigen didaktisch-methodischen Themen auseinander und Teil 3 (S. 71–217) liefert eine Vielzahl an Spiel- und Übungsformen für das Koordinationstraining.

Betrachtet man zunächst den Abschnitt zu den theoretischen Grundlagen des Koordinationstrainings im Detail, dann fällt gleich zu Beginn auf, dass ausgehend von einem Anforderungsprofil des Fußballspielers die Autoren am Konzept der koordinativen Fähigkeiten festhalten und diese sowohl allgemein, als auch mit Blick auf den Fußballsport detailliert beschreiben. Besonders erfreulich in diesem Zusammenhang, aber auch dem Titel des Buches geschuldet, ist die Betrachtung

der Koordination aus einer entwicklungspsychologischen Perspektive, was ein Kapitel zu den neurobiologischen Grundlagen mit einschließt. So ist es möglich, Koordinationstraining in verschiedenen Altersstufen zu analysieren und gleichzeitig aus diesen Analysen didaktische Konsequenzen abzuleiten – ein wichtiger Orientierungspunkt für Jugendtrainer und Sportlehrkräfte.

Im zweiten Abschnitt des Buches setzen sich die Autoren mit den klassischen didaktisch-methodischen Ebenen der Inhalte und Methoden auseinander. Drei Themenbereiche sind in diesem Zusammenhang besonders hervorzuheben, da sie sowohl die aktuelle Motorikdebatte widerspiegeln, als auch wertvolle Hinweise für die methodische Gestaltung von Sportstunden bzw. Trainingseinheiten geben:

1. Ausgehend von der modifizierten Grundformel für Koordinationstraining nach Roth (1998) werden verschiedene Lehr-Lern-Methoden vorgestellt und hinsichtlich ihrer Tauglichkeit für das Koordinationstraining im Fußball bewertet. Damit arbeiten die Autoren einerseits aktuelle methodische Fragestellungen auf, andererseits schaffen sie für alle in der Praxis tätigen Sportlehrkräfte und Trainer relativ leicht umsetzbare Handlungsalternativen, die letztendlich zu einem vielseitigen Koordinationstraining auch auf methodischer Ebene führen können.
2. Das in den Sportspielen seit vielen Jahren diskutierte Thema der Seitigkeit wird durch aktuelle Untersuchungen aufgearbeitet und im Kapitel Reihenfolgeeffekte mit klaren Hinweisen für die Gestaltung von Lernprozessen in der Praxis zu beidseitigem Üben versehen (S. 88).
3. Schließlich berichten die Autoren auch über die Frage, wie sich Koordinationstraining und Belastung vertragen. Auch in diesem Fall zeigt die Aufarbeitung der aktuellen Literatur, dass konditionelle Trainingsbelastungen in aller Regel für koordinative Lerneffekte nicht schädlich sind, wenn man einzelne Sondersituationen, wie z. B. Neulernen (S. 80 f.), beachtet.

Abschnitt 3 wartet zunächst mit einer Neuigkeit auf, einer Anleitung zum Abruf der Übungsvideos mit dem PC oder einem mobilen Endgerät (!). Das bedeutet, dass fast alle Spiel- und Übungsformen auch als Video



vorliegen und diese zusätzlich problemlos auf Tablets oder Handys geladen und somit überall eingesetzt werden können. Es muss sich allerdings zeigen, ob diese Methode der Demonstration ihren Weg in die Sportpraxis findet – das Angebot besteht jedenfalls. In der Folge bietet das Buch über 60 Übungs- und Spielformen an, die nach den einzelnen Druckbedingungen geordnet sind. Sie werden grundsätzlich nach einer durchgängigen, ebenfalls bereits in der Einleitung zu Teil 3 vorgestellten und erläuterten Einordnungssystematik (S. 99) präsentiert, die neben einer Visualisierung Anmerkungen zur Organisation, zum Geräteeinsatz, zur Variation der jeweiligen Übung sowie zu weiteren Hinweisen umfasst. Somit ist es für die Vorbereitung von Sportstunden und Trainingseinheiten ein Leichtes, die passenden Übungen auszuwählen und diese ideenreich und attraktiv zu variieren. Besonders erwähnenswert sind die beiden letzten Kapitel, in denen die Autoren anhand ausgewählter Beispiele ex-

emplarisch die Umsetzung der in Abschnitt 2 erläuterten methodischen Regeln vorstellen und andererseits durch ausgewählte Übungen zur Lauf- und Sprungkoordination deutlich machen, dass auch diese Inhalte ein Muss in der fußballerischen Nachwuchsarbeit sein sollten.

Fazit: Mit ihrem Buch *Optimales Koordinationstraining im Fußball* ist den drei Autoren ein erstklassiges Werk gelungen. Positiv hervorzuheben ist insbesondere die gelungene Verbindung zwischen Fachwissenschaft (Teil 1), Fachdidaktik (Teil 2) und Fachpraxis (Teil 3), die jede Leserin und jeden Leser animieren müsste, sich das Thema Koordinationsschulung aus verschiedenen Perspektiven zu Gemüte zu führen. Insofern sollte dieses Buch zur Pflichtlektüre von allen gehören, die im Fußball oder in den Sportspielen arbeiten.

Prof. Dr. Stefan König



17 x 24 cm, 200 Seiten
 ISBN 978-3-7780-7030-7
Bestell-Nr. 7030 € 24.90

Andrzej Majewski / Jolanta Majewska

Kinder stärken

Ein Leitfaden durch die psychomotorische Entwicklungsförderung

Dieser Leitfaden gibt einen Überblick, erläutert und systematisiert Entwicklung, Schlüsselbegriffe und psychomotorische Konzepte der letzten 60 Jahre. Zu diesen psychomotorischen Konzepten wurden Übungen und Übungsreihen in Text und Bild genau geschildert und analysiert. Der Leser kann alle vorgestellten psychomotorischen Übungsreihen problemlos in die Praxis übernehmen.

Es werden auch die neuesten neurophysiologischen Grundlagen des Lernens erläutert und die Rolle der Bewegung im Lernprozess erklärt. Daraus werden neue Methoden der psychomotorischen Arbeit (Psychomotorik IPE des Empowerments) entwickelt, begründet und mit zahlreichen praktischen Beispielen illustriert und mit fertigen Stundenbildern anschaulich gemacht.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/7030

Nachrichten und Informationen

Dr. Thomas Borchert, Fliederweg 4, 15890 Schlaubetal

BTB-Kongresse „Turnen in der Schule“ und „Turnen in der Kita“ 2013

Vom 24.09. bis 26.09.2013 findet in der Berliner Schmeling-Halle der Kongress „Turnen in der Schule“ statt; am 27.09.2013 gibt es dort eine Veranstaltung mit dem Thema „Turnen in der KiTa“. Beide Tagungen knüpfen an den Kongress „Turnen in der Schule und KiTa 2012“ an, zu dem mehr als 500 SportlehrerInnen und ErzieherInnen gekommen waren.

Die Ausschreibung und weitere Informationen zu den Veranstaltungen gibt es unter www.btfb.de

Bildungspaket: LSV Saarland hilft Kindern aus sozial schwachen Familien

(DOSB-PRESSE) Der Landessportverband für das Saarland ist bereit, sich bei der Umsetzung des Bildungs- und Teilhabepaketes mit sofortiger unbürokratischer, schneller und effektiver Hilfe zu engagieren. Die Kinder aus sozial schwachen Familien könnten einfach und ohne Kosten Mitglied im Sportverein werden, heißt es in einer Mitteilung des LSVS. Durch die Verwaltung über den LSVS könne auch das Jobcenter ohne großen Aufwand Kindern aus Familien im Hartz-IV Bezug eine gesellschaftliche und soziale Teilhabe ermöglichen.

Weitere Informationen finden sich online unter www.lsvs.de

Soziale Netzwerke im Sport

Teilen, Vernetzen, Liken... Soziale Netzwerke sind heutzutage eng mit dem Leben Jugendlicher verbunden und mittlerweile auch im Freizeitsport angekommen. Seit kurzem gibt es speziell für die Team-Organisation im Sport ausgelegte Netzwerke. Ziel ist es, schneller organisatorische Fragen zu klären (Wer kommt zum Spiel, wer bringt die Trikots mit) und Informationen (z.B. Bilder, Berichte) schnell mit dem eigenen Team zu teilen. Ein solches Netzwerk ist Sportmick.com. Hier können Teams aller Sportarten kostenlos alles organisieren, was rund um den Sport ansteht. Dort hat auch Fußballtrainer Michael Green, Trainer der Herren des SV Hagenbüschach, die Spiel- und Trainingspläne hochgeladen und kann nun bei Änderungen mit einem Klick umgehend alle Teammitglieder informieren. Nach den Spielen werden Kommentare geteilt und alle sind immer auf demselben Stand. Green wird von seinen Spielern seltener angerufen, weil die meisten Infos nun jederzeit fürs Team zugänglich sind.

Kinderturn-Kongress 2013

Kinder bewegen – Energien nutzen lautet erneut das Motto beim kommenden Karlsruher Kongress vom 21.

bis 23. Juni 2013, der am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) stattfindet. In 160 Workshops in Theorie und Praxis können sich die Teilnehmer zu aktuellen Entwicklungen und Themen rund um das Kinderturnen informieren. Das Programm richtet sich an Übungsleiter, Erzieher, Lehrer und andere Fachkräfte, die im Bereich Bewegung tätig sind. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden in Anregungen und Tipps für die Praxis verpackt, um Ihnen (oder: den Teilnehmern) ein individuelles Angebot aus Bewegung, Spiel, Sport, Kinderturnen und Ernährung bereitzustellen. Anmeldungen sind noch bis zum 27. Mai möglich.

Weitere Informationen finden Sie unter www.kinderturnkongress.de

Bw-Beachen: Bundeswehr lädt zum Sport- und Info-Wochenende ein

(DOSB-PRESSE) Bereits zum fünften Mal seit 2005 lädt das Bundesministerium der Verteidigung zu seiner bundesweiten Teamsport-Eventserie Bw-Beachen im Beachvolleyball und Beachsoccer statt. Teams können sich noch bis zum 14. Mai anmelden. Termine der Veranstaltungen sind der 24. bis 26. Mai in Warendorf/Münster (Nord) sowie der 7. bis 9. Juni 2013 in Ingolstadt (Süd). Mädchen und Jungen im Alter von 16 und 17 Jahren können ihre Teams aus bis zu sechs Mitgliedern auf der Website www.bw-beachen.de anmelden. Highlights des diesjährigen Rahmenprogramms mit Sportstars, Musik und Infotainment sind die Welcome Party und die Players' Party mit DJs und Live-Band.

Sporthilfe startet Initiative „Sprungbrett Zukunft“

Mit der Initiative „Sprungbrett Zukunft – Sport & Karriere“ ruft die Deutsche Sporthilfe mit Hilfe der Deutschen Bank sowie den übrigen Nationalen Förderern dazu auf, die Sporthilfe bei der langfristigen, beruflichen Förderung von Top-Athleten zu unterstützen. Der gemeinsame Appell richtet sich an die deutsche Wirtschaft, die den Sportlern durch Mentorenprogramme, Kurzzeitpraktika und Unterstützung im Bewerbungsprozess die „Duale Karriere“ erleichtern soll. Die Auftaktveranstaltung der Kampagne fand am 16. April 2013 im Atrium der Deutschen Bank in Berlin statt. Hier trafen führende Vertreter aus Wirtschaft, Sport und Politik zusammen, um die Zukunft des deutschen Spitzensportes zu diskutieren.

Mehr Informationen zur Auftaktveranstaltung der Initiative „Sprungbrett Zukunft“ der Sporthilfe finden Sie unter www.sporthilfe.de

Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband

Bundesverband

1. DSLV Hauptvorstandssitzung 2013 in Mainz

Vom 12.-13. Mai 2013 fand in Mainz die 1. Hauptvorstandssitzung des Deutschen Sportlehrerverbands in 2013 statt. Lokaler Ausrichter vor Ort waren Rüdiger Baier und Peter Sikora vom DSLV Landesverband Rheinland-Pfalz, die mit ihrem Team bestehend aus Barbara Schwibus, Martin Knobloch, Wolfgang Stolte und Heinz Wolfgruber in den Willigis-Schulen in Mainz für eine hervorragende Veranstaltungsorganisation sorgten. Ein besonderer Dank gilt auch Herrn OStD Dr. Roman Riedel, dem Schulleiter des Willigis-Schulen Mainz, der die Veranstaltung in den Räumen seiner Schule ermöglichte.

Dem DSLV Landesverband Rheinland-Pfalz gelang es auch sein Mitglied Herbert Tokarski aus dem Referat Schulsport des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur (MBWWK) Rheinland-Pfalz sowie Karin Augustin, die Präsidentin des Landessportbundes Rheinland-Pfalz, für die Teilnahme an der Hauptvorstandssitzung zu gewinnen.

Ein inhaltlicher Hauptschwerpunkt der Hauptvorstandssitzung in Mainz war im Anschluss an die letztjährige Veranstaltung in Rabenberg die Fortsetzung der Strategieentwicklung des DSLV für die nächsten Jahre. So wurde auch in Mainz intensiv und erfolgreich in den drei Arbeitsgruppen „Gesamtstrategie“ (Leitung: Michael Fahlenbock), „Kommunikation“ (Leitung: Martin Holzweg) und „Inklusion“ (Leitung: Achim Rix) weitergearbeitet. Nach dem Ende des ersten Sitzungstages stellte der Besuch der St. Stephan Kirche mit den weltbekannten Chagall-Fenstern ein Highlight des gemeinsamen sozialen Rahmenprogramms dar.

Am Abend wurden während einer interessanten Weinprobe (inklusive Aromaschulung) durch Dr. Helmut Scholl (Institut für Sportwissenschaft der Univ.



Bild 1: Teilnehmerinnen und Teilnehmer der DSLV Hauptvorstandssitzung vor dem Eingang zum Kirchturm der St. Stephan Kirche



Bild 2: Besuch der St. Stephan Kirche mit den Chagall Fenstern im Hintergrund



Bild 3: Heinz Wolfgruber wird für seine besonderen Verdienste von LSB-Präsidentin Karin Augustin geehrt.

Mainz) auch zwei besondere Ehrungen vorgenommen. Heinz Wolfgruber wurde von Karin Augustin, der Präsidentin des Landessportbundes (LSB) Rheinland-



Bild 4: Martin Holzweg (r.) und Herbert Stündl (l.) ehren Hans Nickel für seine besonderen Verdienste mit der Goldenen Ehrennadel des DSLV.

Pfalz, für seine besonderen Verdienste für den Schulsport und Sport und die langjährige, erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen dem DSLV Landesverband Rheinland-Pfalz und dem LSB Rheinland-Pfalz geehrt.

Außerdem wurde Hans Nickel vom DSLV Vizepräsidenten Öffentlichkeitsarbeit Martin Holzweg im Namen des DSLV Bundesverbands für sein besonderes Engagement für den Schulsport in Hessen mit der goldenen Ehrennadel des DSLV geehrt.

Es bleibt dem DSLV Landesverband Rheinland-Pfalz für die äußerst gelungene und professionelle Ausrichtung der 1. DSLV Hauptvorstandssitzung 2013 in Mainz zu danken und auf eine ebenso erfolgreiche 2. DSLV Hauptvorstandssitzung 2013 in Bietigheim im November zu hoffen.

Landesverband Hessen

Golfortbildung in Winnerod vom 11. - 14. April 2013

Seit ca. 10 Jahren sind die Golfortbildungen mit Peter Fügener und Jörg Krebs ein beliebter und fester Bestandteil des DSLV Frühjahrsangebotes.

Bei schönem aber kaltem Wetter haben in diesem Jahr erneut 11 Kollegen den Schulgolf-Lehrgang im Golfpark Winnerod besucht. Neben der Verbesserung des individuellen Spiels und der Vermittlung unterschiedlicher Spiel- und Wettkampfformen standen in diesem Jahr verschiedene praxisnahe Vermittlungskonzepte für die Sportart Golf in der Schule auf dem Programm. In zwei Workshops wurde das Umfunktionieren eines normalen Fußballplatzes in einen Golfplatz sowie ein kindgerechtes Golflehrenkonzept

für den Einsatz auf Wiesen oder in der Sporthalle von den Teilnehmern praktisch erprobt. Das sich konstanter Beliebtheit erfreuende Projekt Abschlag Schule, der fest etablierte Wettbewerb Jugend trainiert für Olympia und neue Konzepte zum kompetenzorientierten Golfunterricht in der Schule bildeten die diesjährigen Schwerpunktthemen der theoretischen Anteile des Lehrgangs.

Im Herbst wird die DSLV-Golfsaison traditionell mit einem weiteren Lehrgang in Winnerod beendet. Die Ausschreibung dazu wird rechtzeitig über die Homepage und die Zeitschrift sportunterricht veröffentlicht.

(Jan Joeres)

Einladung zum 14. Hessischen Sportlehrertag 2013: „Bildung braucht Bewegung“

Mittwoch, 14. August 2013, Wetzlar, Schulzentrum, Frankfurter Str. 72

Zeitplan:

ab 08.00 Uhr	Infodorf „Sportfachmesse“
bis 08.30 Uhr	Persönliche Anmeldung im Forum + Tagungsunterlagen
09.00 Uhr	Begrüßung
09.45-11.45 Uhr	Workshop I
11.45-13.30 Uhr	Mittagspause
13.30-15.30 Uhr	Workshop II
15.45 Uhr	Verabschiedung mit Tombola

Teilnahmegebühr: DSLV-Mitglieder 35,00 €, Nichtmitglieder 45,00 €, Referendare/Studenten (Nachweis) 35,00 €.

In der Teilnahmegebühr sind enthalten: Mittagessen und Bustransfer.

Die Mitgliedschaft im DSLV kann am Veranstaltungstag erworben werden und reduziert die Teilnahmegebühr um 10,00 € (wird am Veranstaltungstag rückerstattet). Detailliertes Programm zu den Workshops des 14. Hessischen Sportlehrertages unter www.sportlehrertag-hessen.de. Dort finden Sie auch aktuelle Änderungen, und dort können Sie sich auch online anmelden. Bitte schnell anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Anmeldeschluss: 02. August 2013.

Die Veranstalter und das Lehrteam können nicht regressivepflichtig gemacht werden. **Veranstaltungsort:** Schulzentrum Goetheschule/Theodor-Heuß-Schule/Käthe-Kollwitz-Schule, 35578 Wetzlar, Frankfurter Str. 72 (zum Parken finden Sie wichtige Informationen im Internet).

Ablauf: Es werden zwei Workshops angeboten. Jeder Workshop dauert 120 Minuten. Die Mittagspause ist lang genug, um allen Kollegen/-innen die Möglichkeit zu geben, in Ruhe zu essen. Für alle, die nicht ausgelastet sind, besteht die Möglichkeit, in der Mittagspause zusätzlich neue Sportarten, z.B. Waveboard auszuprobieren. Das Infodorf ist selbstverständlich auch geöffnet. **Anmeldung:** Es ist eine schriftliche online Anmeldung bis spätestens Freitag, den 02. August 2013 erforderlich. Sollten sich vorher schon 800 Kolleginnen/Kollegen angemeldet haben, werden ab dann keine Anmeldungen mehr angenommen. Auch werden wir allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Sportlehrertag eine warme Mahlzeit anbieten. Ebenso ist ein Bustransfer (beides in der Teilnahmegebühr enthalten) in die entfernter liegenden Sportstätten vorgesehen. Eine genaue Teilnehmerzahl erleichtert hierbei die Planung.

Eine Anmeldung am Veranstaltungstag ist nicht möglich.

- Bitte benutzen Sie zur Anmeldung nur das Anmeldeformular auf der Internetseite www.sportlehrertag-hessen.de – denn nur im Internet können Sie erkennen, welche Workshops zu welchen Zeiten angeboten werden. Dies benötigen Sie bei Ihrer Planung, welche Workshops Sie besuchen wollen.
- Die Anmeldung ist nur gültig, wenn die Teilnahmegebühr auf unserem Konto eingegangen ist.
- Nach Eingang Ihrer Teilnehmergebühr erhalten Sie eine Bestätigung mit Num-

mer, welche Sie dann bitte bei der Anmeldung am Veranstaltungstag am entsprechenden Schalter vorlegen, damit die Anmeldeformalitäten schnell erledigt sind.

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

Teilnahmegebühr bitte auf folgendes Konto überweisen:

Hans Weinmann, DSLV

Verwendungszweck: Ihren Namen und „Sportlehrertag 2013“, Kontonummer: 2307387, Sparkasse Wetzlar, BLZ: 51550035.

Workshops:

Grundschule

- Geräturnen: Absprung auf dem Sprungbrett (auch Sek I)
- KINDERLEICHTathletik
- Mit der Schatzkarte über Stock und Stein (Orientieren und Laufen in der Grund- und Förderschule)
- Spielen und Bewegen mit dem Ball – Fußballspielen in der Grundschule
- Sport Stacking in der Schule
- Von Ballspielen zum Basketball in der Grundschule
- Faszination Stille – Wie bringe ich meine Klasse zur Ruhe?
- Hinter jedem Buchstaben steht Bewegung
- Kleine Meister am Ball – Entwicklung koordinativer Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball
- Rhythmische Bewegungserziehung (auch Sek I)

Sekundarstufe I + II

- Basketball: Spielreihen zu Technikerwerb/individualtaktischer Verbesserung
- Rangeln und Raufen nach Regeln im Ju-Jutsu
- „Inklusion“ – Konzentrationstraining für die ganze Klasse
- Technische Tricks für das Raufen am Boden
- Fußballtechniken spielerisch erlernen (Klassenstufe 5 bis 7)
- Gumboots-Dance (Jungs rhythmisch aus der Reserve locken...)
- Orientierungslauf – Laufen mit Köpfchen
- Streetdance, Videoclipdancing, Hip Hop

- Das neue DLV-Wettkampfsystem Kinderleichtathletik – Eine Chance für EINE Leichtathletik in Schule und Verein
- Volleyball lernen
- Volleyball für Fortgeschrittene
- Jonglage und Einrad
- Geräturnen: von Grätsche und Hocke zum Handstützüberschlag
- Intercross – neuartiges Torschusspiel vermitteln
- Akrobatik und Pyramidenbau
- Trapez-Artistik
- Triathlon in der Schule
- Headies – Tischtennis mit Köpfchen
- Das deutsche Aerobicabzeichen
- Koordinationstraining an Stationen

alle Schulstufen

- Baseball
- Floorball (Unihockey)
- Geocaching
- Flag Football für Einsteiger
- Flag Football - Taktikschulung
- Inline Skating
- Le Parkour
- Ultimate Frisbee
- Frisbee Golf
- Waveboard – Rollen, Gleiten, Fahren
- Latin Moves & Zumba
- 1. Hilfe bei Sportverletzungen
- Tanz Vermitteln leicht gemacht
- Slackline
- Street Handball
- Cheerleading

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

Das detaillierte Programm mit inhaltlichen Angaben der Referenten findet sich auf www.sportlehrertag-hessen.de Anreisehinweise zum Sportlehrertag (günstigste Route):

aus Nordhessen: BAB 45 Frankfurt – Dortmund, Abfahrt Wetzlar-Süd, Richtung Wetzlar

aus Südhessen: BAB 45 Frankfurt – Dortmund, Abfahrt Lützellinden, Richtung Wetzlar

Eine detaillierte Reisebeschreibung und Hinweise zum Parken finden Sie ebenfalls unter der oben genannten Internetadresse.

Herbert Stündl (DSLVLV Hessen)

Alexander Jordan

(Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes)

Martin Weinmann

(Organisation)

Landesverband Nordrhein-Westfalen

Kein Stopp für Klassenfahrten!!

Der DSLV-NRW setzt sich vehement für den Erhalt von Klassenfahrten ein!

Alle Beteiligte – Schüler, Eltern, Lehrkräfte, Behörden- bestätigen immer wieder den pädagogischen Wert von Fahrten in der Schule.

Wenn Lehrkräfte bei Klassenfahrten rund um die Uhr Verantwortung für ihre Schülerinnen und Schüler übernehmen, hat dies sicher nichts mit Freizeit zu tun. Der 24-Stunden Einsatz erfordert ein hohes Maß an Engagement und pädagogischem Sachverstand.

Von daher ist es mehr als richtig, wenn das Oberverwaltungsgericht Münster und das Bundesarbeitsgericht [2] die bis dahin geltende Praxis an Schulen für ungültig erklärt haben, von Lehrern einen schriftlichen Verzicht der Kostenerstattung aufgrund des zu geringen Reisebudgets einzufordern.

Es darf nicht sein, dass Lehrkräfte ihren dienstlichen Einsatz aus eigener Tasche bezahlen, damit die aus pädagogischer Sicht sinnvollen Fahrten durchgeführt werden können.

Aus dem nur unzureichend gefüllten Reiseetat für Klassenfahrten im Landeshaushalt ergeben sich weitreichende Konsequenzen. Auch wenn er von der Landesregierung nochmals aufgestockt worden ist, sind zahlreiche Fahrten und Austauschprogramme in Gefahr, da sich Schulleitungen angesichts der ungeklärten Finanzierung der Fahrten weigern, einer Durchführung und Genehmigung für das laufende und das kommende Schuljahr zuzustimmen.

Fakt ist: Die Schulfahrten stellen ein wesentliches Element des schulischen Lebens dar. Sie lockern den routinemäßigen Schulalltag auf und bieten vielfältige Gruppenerlebnisse, die in dieser Form im Klassen- oder Fachraum nicht zustande kommen. Sie hinterlassen, wie die Erzählungen bei schulischen Abschlussfeiern eindringlich dokumentieren, nachhaltige und verbindende Eindrücke.

Sport und Bewegung kommen bei der Gestaltung von Klassenfahrten eine besondere Bedeutung zu. Nimmt man den Doppelauftrag des Schulsports ernst, ist die „Vermittlung der Bewegungs-, Spiel-

und Sportkultur“ mit Hilfe sportlich orientierter Klassenfahrten besonders gut möglich. Die Schülerinnen und Schüler können mit Formen des Sporttreibens bekannt gemacht werden, die sie in unterrichtlichen Veranstaltungen aus zeitlichen und räumlichen Gründen nicht kennenlernen können. Da bei Klassenfahrten die Bewegungsaktivitäten häufig draußen stattfinden, ist eine intensive Naturbeziehung und der Einblick in ökologische Zusammenhänge möglich.

Die Fahrten ermöglichen zudem eine gegenüber dem Schulalltag anders gestaltete Rhythmisierung von Aktivitäten, sie schaffen eine intensive Form des Miteinanders und ein größeres Maß an Eigenverantwortung und Selbstorganisation durch die Schülerinnen und Schüler.

Diese bewährten Aspekte sportpädagogischer Arbeit dürfen nicht auf der Strecke bleiben!

Der DSLV-NRW fordert daher:

- Es darf nicht zu Einschränkungen bei der Durchführung von bewegungs- und sportorientierten Klassenfahrten kommen!
- Der Landesetat muss so aufgestockt werden, dass die bisherige Praxis von Klassen- und Studienfahrten weiter aufrecht erhalten werden kann!
- In den neuen Wanderrichtlinien muss die besondere Bedeutung der Klassenfahrten für das Schulleben herausgestellt werden und deren zukünftige Durchführung sichergestellt werden!

[1] Urteil des Oberverwaltungsgerichts NRW vom 14.11.2012, Aktenzeichen 1 A 1579/10

[2] Urteil des Bundesarbeitsgerichts vom 16.10.2012, Aktenzeichen 9 AZR 183/11

Berichte zur Jahrestagung am 09./10. März 2013 in Oberwerries

Allgemeiner Bericht

Zur diesjährigen Jahrestagung des DSLV NRW in Schloss Oberwerries am 09.-10. März 2013 hat sich Michael Pauwels bereit erklärt, für den praktischen Teil Intercrosse anzubieten. Da er bereits für den DSLV in Hessen als Referent für Intercrosse erfolgreich tätig war, wurde er nun gebeten, auch für unseren DSLV in NRW diese Sportart durchzuführen.

Nachdem Michael einen kurzen Einblick in die historische Entwicklung dieser Sportart gab und das Handling mit dem Intercrosse-Schläger ausführlich thematisierte, wurden die Grundlagentechniken, insbesondere in Partnerarbeit, eingeübt. Die ersten unglücklichen Versuche hatten sich nach kurzer Zeit der Übung in durchaus gelungene Bewegungsausführungen verwandelt, ganz zur Freude der Teilnehmer/innen. Dies zeigt, wie wertvoll eine Sportart wie diese für den Schulsportunterricht sein kann, bei der die Schüler/innen innerhalb einer relativ überschaubaren Zeit der Übung Erfolgserlebnisse verzeichnen können.

Die Technik wurde sodann u.a. auch spielerisch derart vertieft, dass sie auch in verschiedenen situativen Variationen angewandt wurde. Schließlich wurde die Technikvermittlung durch den Einsatz von Zielübungen erweitert, um die Sportler/innen auf das anstehende Spiel vorzubereiten. Die praktische Einheit Intercrosse konnte der Referent Michael Pauwels methodisch-didaktisch in einer solchen Form gestalten, dass die Teilnehmer/innen am Ende in der Lage waren, Intercrosse als Mannschaftssportart zu realisieren. Besonders erfreulich waren die strahlenden Gesichter der konzentriert arbeitenden Kollegen/innen an diesem Wochenende – ein Beweis dafür, dass sich Freude und Konzentration nicht unbedingt ausschließen müssen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Michael Pauwels für seine fachkompetente Vermittlung bedanken und ebenso allen Teilnehmer/innen, die sich auf den Weg gemacht haben, sich an diesem Wochenende in Intercrosse fortzubilden.

Übrigens: Der DSLV NRW verfügt über 2 Intercrosse-Sets (Schläger und Bälle), die von unseren Mitgliedern über die Geschäftsstelle kostenlos ausgeliehen werden können.

Wer weiß – vielleicht setzt der eine oder andere, der an dieser Fortbildung teilgenommen hat, diese motivierende Sportart Intercrosse auch mal im Sportunterricht ein?! Seine Schüler/innen würden es ihm sicherlich danken.

Murat Cicek

Berichte zur Mitgliederversammlung

Vorstandsbericht des Präsidenten

Aufgrund des aktuell erschienenen Newsletters, in dem Ergebnisse und Entwicklungen der Vorstandsarbeit dargestellt

und damit bekannt gemacht wurden, konzentriert sich der Vorstandsbericht im Rahmen der MV auf Überlegungen zu Entwicklungen im DSLV NRW, die in das Jahr 2014 reichen.

Säulen der Jahresplanung im DSLV NRW bleiben die Frühjahrs- und Herbstfachtagung. Beraten wird, ob der Akzent dieser Kernveranstaltungen noch stärker in Richtung „Tagung“ verschoben werden soll. Eine solche Akzentverschiebung hätte zur Folge, dass die Mitgliederversammlung und die Preisverleihung unseres Förderpreises zu gesonderten Terminen und in anderen Einrichtungen stattfinden. Für die Frühjahrs- und Herbstfachtagung wäre der Gewinn ein großzügigerer zeitlicher Rahmen und damit eine breitere inhaltliche Auseinandersetzung mit den angebotenen Themen (gedacht wird an unterschiedliche Workshops oder Module zu einem übergeordneten Thema). Attraktive Räumlichkeiten in zentraler Lage und inhaltliche und organisatorische Gestaltungen der dann zu Sonderterminen stattfindenden Mitgliederversammlung und Preisverleihung werden aktuell geprüft und abgewogen.

Auch Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte melden Sie sich – per Mail in der Geschäftsstelle – mit Anregungen, Ideen und Argumenten.

Der Vorstand engagiert sich auch in der Außendarstellung des DSLV NRW. Gespräche mit sportwissenschaftlichen Einrichtungen, der Lehrerbildung des Landes NRW, dem Ministerium für Schule und Weiterbildung, Kontaktpflege im Landtag, Kongressteilnahmen und Aktivitäten zu aktuellen Themen (z.B. „Ganztag“, der „Klassenfahrtproblematik“ und dem Megathema „Inklusion“) werden organisiert bzw. wahrgenommen. Ergebnisse und Impulse werden im kommenden Newsletter unseren Mitgliedern präsentiert.

Michael Fahlenbock

Bericht des Vizepräsidenten Finanzen Jahresrechnung 2012

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Jahrestagung lag die Jahresrechnung schriftlich vor.

Die vom Vizepräsidenten Finanzen im Voranschlag erwarteten Zahlen konnten weitgehend in der Jahresrechnung eingehalten werden. Die Einnahmen wurden in dem im Voranschlag erwarteten Umfang erreicht. Ihnen standen Ausgaben in Höhe von 162.635,40 € gegen-

über. Sie weisen einen geringeren Bestand auf, als im Voranschlag vorgesehen. Das lag auch daran, dass einige größere Buchungsposten (z.B. Bezahlung der Zeitschrift „sportunterricht“) durch die Feiertagskonstellation erst im neuen Jahr vollzogen werden konnten.

Stellt man die Einnahmen den Ausgaben gegenüber, so schließt der Jahreshaushalt mit einer Unterdeckung von 5.441,40 Euro ab.

Der Bericht des Vizepräsidenten Finanzen wurde ohne Aussprache angenommen.

Voranschlag 2013

Der Voranschlag 2013 lag der Versammlung in schriftlicher Form vor. Er sieht einen positiven Jahresabschluss vor. Auf Grund der Erhöhung der Mitgliedsbeiträge sind höhere Einnahmen für das Jahr 2013 vorgesehen.

Die Ausgabenseite sieht einen Betrag von 177.000 Euro vor. Neben den fixen Kosten für Geschäftsstelle, Zeitschrift und Verbandsabgaben wurde ein erhöhter Betrag für Werbemaßnahmen und Öffentlichkeitsarbeit eingeplant. Damit soll dem demographisch bedingten Mitgliederückgang entgegengewirkt werden.

Der Haushaltsplan 2013 wurde ohne Nachfragen angenommen.

Lothar Bernaisch



Präsident Michael Fahlenbock im Gespräch mit der neu gewählten Kassenprüferin Christa Beseke.

Bericht der Kassenprüfer

Die Kassenführung für das Geschäftsjahr 2012 wurde von Hans Jürgen Ulrich und Claus Thomann in der Geschäftsstelle in Krefeld geprüft. Der Bericht der Kassenprüfer wurde von Herrn Ulrich vorgetragen. Es gab keinerlei Beanstandungen zu vermerken.

Entlastung des Vorstandes

Da die Kassenprüfung keinen Anlass zur Beanstandung gab, schlägt Herr Ulrich



Alle geehrten Jubilare mit einigen Vorstandsmitgliedern

vor, dem Vorstand für das abgelaufene Geschäftsjahr 2012 Entlastung zu erteilen. Dem Vorschlag wird mit einer Enthaltung zugestimmt.

Wahlen

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

1. Wahl des Präsidenten

Es wird keine geheime Wahl gewünscht. Herr Fahlenbock wird für das Amt des Präsidenten vorgeschlagen. Mit einer Enthaltung wird Herr Fahlenbock gewählt. Er dankt den Anwesenden und Herrn Teuber und nimmt die Wahl an. Die weiteren Wahlen werden von Herrn Fahlenbock geleitet.

2. Wahl der Vizepräsidenten Hochschule/ Lehrerbildung und Fortbildung

Aus der Versammlung heraus wird Wiederwahl vorgeschlagen. Peter Meurel, Murat Cicek und Michael Pauwels werden für weitere zwei Jahre in ihren Ämtern mit jeweils einer Enthaltung als Vizepräsidenten wiedergewählt. Alle drei nehmen die Wahl an.

Bei den Kassenprüfern schied Hans Jürgen Ulrich aus. Als zweiter Kassenprüfer wurde einstimmig und ohne Enthaltungen Christa Beseke gewählt.



Der neu gewählte Vorstand mit Herrn Ulrich (Kassenprüfer)

Senioren sport

Im Rahmen der Jahrestagung am 09./10. März 2013 in der Sportschule Oberwerries gab es für die Seniorinnen und Senioren sowie für alle weiteren Interessierten wieder ein Zusatzangebot mit dem Thema: „Mit dem Ball bewegen macht Spaß! Unterwegs mit kleinen Spielformen und unterschiedlichem Ballmaterial.“

Christa Beseke stimmte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zunächst mit Übungen zur Lockerung und Erwärmung sowie zur Körpererfahrung und Raumorientierung ein. Anschließend wurden Einzel- und Partnerübungen mit unterschiedlichem Ballmaterial erprobt. Natürlich fehlten auch abwechslungsreiche Spielformen nicht.

Wie anstrengend es ist, Bewegung und Konzentration miteinander zu kombinieren, merkten die Kolleginnen und Kollegen sehr schnell. Deshalb wurden kurze Trinkpausen zwischen den Einheiten eingelegt.

Den Abschluss der Praxis bildeten Partnerübungen mit dem „Igelball“. Wichtig war dabei die Kommunikation über das Wohlbefinden bzw. Wohlgefühl bei der „Behandlung“.

Das gemütliche Beisammensein in der Sportlerklausur am Samstagabend bot die Gelegenheit zu einem regen Gedankenaustausch. Vorher hatten aber die „Unerättlichen“ noch Gelegenheit, sich mit den jüngeren Sportlerinnen und Sportlern im Volleyballspiel zu messen. Hier stand die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Die Spielergebnisse waren nur zweitrangig.

Inge Demski

Ehrung langjähriger Mitglieder

Am Sonntag traf man sich, gestärkt durch ein reichhaltiges Frühstück, um 9.00 Uhr in der Mehrfachhalle zum Praxisteil II. Im Anschluss daran gegen 11.15

Uhr fand die Ehrung für langjährige Mitglieder statt.

Für 50-jährige Mitgliedschaft wurden geehrt: *Renate Perl, Dieter Kleinhans, Wilhelm Hesterkamp, Rüdiger Kresimon, Hans-Dieter Kollmeyer und Gerd Purnhagen.*

Für 40-jährige Mitgliedschaft wurden *Hanna Schroeder, Monika Liebold und Walter Dohmen* geehrt.

Für 25-jährige Mitgliedschaft wurden *Sigrid Geisler-Hüner und Hermann-Josef Omsels* geehrt.



Die aktiven Senioren während der Jahrestagung

Insgesamt wurden zur Ehrung 64 Mitglieder eingeladen, die seit vielen Jahren Mitglied im DSLV-NRW sind. Unter ihnen auch Herr Friedrich-Wilhelm Kivelitz, der für 60-jährige Mitgliedschaft geehrt werden sollte. Leider konnte er aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen.

Bundesverdienstkreuz für Maria Windhövel

Am 18.3.2013 ist unserem langjährigen Vorstandsmitglied, Maria Windhövel, das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland verliehen worden. Vor gut eineinhalb Jahren ging vom DSLV-NRW die Initiative aus, dass Frau Windhövel als Anerkennung ihrer langjährigen, überaus vielfältigen und erfolgreichen ehrenamtlichen Tätigkeiten im und für den Sport eine besondere Auszeichnung verliehen wird. Neben ihrem Hauptamt als Konrektorin bzw. Fachleiterin Sport war und ist Maria Windhövel in verschiedenen Verbänden und Vereinen im Vorstand bzw. im Präsidium tätig: Dem Westdeutschen Turnerbund, dem Landessportbund NRW, die Willibald-Gebhardt-Stiftung und natürlich dem Deutschen Sportlehrerverband. Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch



Landrat Thomas Gemke überreicht Maria Windhövel das Bundesverdienstkreuz



Maria Windhövel im Kreise Ihrer Gäste. Erste Reihe v.l. Landrat Thomas Gemke, Maria Windhövel, MdB Dagmar Freitag, Bürgermeister der Stadt Iserlohn Dr. Peter Paul Ahrens

auf Vollständigkeit und soll lediglich ihre Vielseitigkeit und ihre außerordentlich gute Vernetzung im Sportland Nordrhein-Westfalen belegen. In Vertretung des Bundespräsidenten Joachim Gauck und der Ministerpräsidentin Hannelore Kraft übernahm der Landrat des Märkischen Kreises, Thomas Gemke, am 18.3.2013 in Iserlohn diese außerordentliche Ehrung von Frau Windhövel.

Nach einer einleitenden Rede des Landrates über die „Sportliche Vergangenheit“, rückte der Bürgermeister, Dr. Ahrens, die

Ratsfrau M. Windhövel in den Mittelpunkt seiner Ausführungen. Zu den Laudatoren gehörte auch Dagmar Freitag, Mitglied des Bundestages und Vorsitzende des Sportausschusses. Aus ihrer Sicht ist Frau Windhövel ein überzeugendes Beispiel dafür, dass Frauen in Leitungspositionen Verantwortung übernehmen können und sollen – und das seit langem! Als vierter und letzter trat Claus Thomann für den DSLV-Landesverband ans Rednerpult, da er mit Maria Windhövel auf stolze 25 Jahre gemeinsame Tätigkeit im Vorstand zurückblicken kann.

Gekonnt und eloquent rundete Herr Thoma für die Gäste das Bild einer immer kenntnisreichen, sehr engagierten Sportpädagogin und einflussreichen Sportfunktionärin (im positiven Sinne) ab, die diese hohe Auszeichnung wirklich verdient hat. Der DSLV-NRW gratuliert sehr herzlich, dankt gleichzeitig für die tolle Arbeit und hofft auch zukünftig auf viele Ratschläge einer unersetzbaren „Senior-Expertin“.

Peter Meurel

„Eine andere Art, sich auszudrücken!“ HipHop – Urban Dance – Ein Tanz, bei dem auch Jungen sich gerne bewegen

Datum: 29.06.2013. *Maximale Teilnehmerzahl:* 20. *Ort:* Sportschule Duisburg-Wedau

Themenschwerpunkt: In dieser Weiterbildung wird HipHop unter Beibehaltung von kultur- und szeneeigenen Lern/Lehr- und Kommunikationsweisen, methodisch strukturiert und vermittelt. Lehrpersonen in der Schule erhalten eine Idee, wie sie diese Trendsportart in ihrem Berufsfeld integrieren und qualitativ weiter vermitteln können, ohne dabei selbst Experten sein zu müssen. Der eigene Sportunterricht kann durch diese zeitgemäße Bewegungsform der Jugendlichen den musischen Aspekt von Sporterziehung erfüllen. Ein spannendes und motivierendes Bewegungserleben für die Schüler, unabhängig davon, ob es nun Jungen oder Mädchen sind, wird ermöglicht. Es werden technikspezifische Grundlagen des urbanen Stils HipHop upright vorgestellt. Analytisches Verständnis für Auswahl und Gestaltung sinnvoller Übungsangebote wird anhand praxisorientierter Beispiele vermittelt.

Inhalt

1. Praktische Handlungsgrundlagen
 - Grundlagentechniken/Terminologie: HipHop upright
2. Theoretisches Basiswissen
 - Entstehung und Verbreitung urbaner Tänze
 - Terminologie
 - Urbane Tänze im Kontext von Trendsportarten
 - Grundverständnis von Gestaltungsprozessen

- Verständnis über kulturspezifische Handlungsweisen und Werte/ Persönlichkeitsentwicklung
3. Vermittlung und Anwendung von ausgewählten methodischen Vermittlungssystemen

Schulform/Zielgruppe: Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzungen:* keine. *Referentin:* Daniela Rodriguez Romero (Freischaffende Tänzerin und Choreographin, Lehrbeauftragte an der Deutschen Sporthochschule Köln/Institut für Kognition und Spielforschung). *Beginn:* 10.00 Uhr. *Ende:* 16.00 Uhr. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 15,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitgl.* Ref./LAA: 25,00 €.

Falls während der Pause von 12.30 – 13.30 Uhr ein Mittagessen gewünscht wird, bitten wir dies bei der Anmeldung zu vermerken. Die Teilnehmergebühr erhöht sich dann um 11,00 €.

Anmeldungen bis zum 10.06.2013 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenau 3, 47809 Krefeld, Tel. (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22, dslv-nrw@gmx.de. Wir bitten um Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das DSLV-NRW Konto Nr.: 110 72 bei der Sparkasse Krefeld, BLZ: 320 500 00.

Kanuwildwasser- u. -wandersport (Aufbau)

Termin: 21.6.-23.6.2013. *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.

<i>Beginn:</i>	21.06.13	15.00 Uhr
	22.06.13	10.00 Uhr
	23.06.13	10.00 Uhr
<i>Ende:</i>	Freitag:	21.00 Uhr
	Samstag:	19.00 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 6.6.2013 an: Helmut Heemann, Bahnhofstr. 41, 58452 Witten, Tel. (023 02) 27 53 16, Fax: (023 02) 39 38 96, helmut@kanusport-heemann.de siehe auch: www.kanusport-heemann.de. Bankverbindung: Helmut Heemann (DSLV), Sparkasse Bochum, BLZ 430 500 01, Kto 840 125 9.

Geräteturnen – Sichern und Helfen – Kompetentes Tragen und Übergeben von Verantwortung

Datum: 13.07.2013. *Ort:* Sportschule Duisburg-Wedau. *Themenschwerpunkt:* Turnen als Schulsportart ist für die Lehrpersonen häufig ein kritisches Terrain, da mit ihm eine große Verantwortung aufkommt. Dabei kann eine gut bedachte Planung des Aufbaus und der Hilfestellung sowohl den Lehrenden als auch den Schülern zugute kommen, um die Geräte nicht länger als Bedrohung, sondern als Möglichkeit zur Entfaltung eigener Fähigkeiten zu begreifen.

Unter dem Aspekt „Hilfe zur Selbsthilfe“ kann man so die Eigenverantwortlichkeit der Kinder und Jugendlichen stärken und jeden unter Beachtung der individuellen Kompetenzen in den Ablauf mit einbinden.

In diesem Lehrgang werden bekannte Elemente mit effizienten Hilfestellungen verbunden, um die Angst vor der Unberechenbarkeit der Situation zu nehmen. Zudem sollen Tipps und Tricks zum Umgang mit Geräten und ihrem Aufbau vermittelt und das Gefallen an der Sportart Turnen durch eine erfahrene Turnerin und Trainerin neu geweckt werden.

Schulform/Zielgruppe: Sport unterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzungen:* keine. *Referentin:* Anna Droszez. *Beginn:* 10.00 Uhr. *Ende:* 18.00 Uhr. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 15,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitgl.* 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 24.06.2013 an: Geschäftsstelle DSLV-NRW, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel. (0 21 51) 54 00 05, Fax 51 22 22, dslv-nrw@gmx.de.

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 (maxi. 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. (052 32) 897 26, 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.

Kanu-Wildwassersport (Aufbau und Fortgeschrittene)

Termin: 22.07.-29.07.2013. **Ort:** Bovec, Soca/Slovenien. **Thema:** Verfeinerung der Wildwassertechniken: Ein- und Ausschlingen, Traversieren, Kehrwasser-, Walzen- und Wellenfahren, Traversieren, Sichern, Bergen, Beurteilen von Wildflüssen, Gefahren beim Kanusport, 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 aller genannten Techniken in Grobform. **Referent:** Helmut Heemann. **Beginn:** 22.07.13, 10.00 Uhr. **Ende:** 29.07.13, 18.00 Uhr. **Teilnehmerzahl:** 4-10. **Lehrgangsgebühr für Mitglieder:** 265,00 €. **Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:** 285,00 €. (Material kann gegen eine Gebühr von 100,00 € ausgeliehen werden). **Unterkunft:** Camping, 10 €, feste Unterkunft, beides zuzüglich. **Versicherungsschutz:** Liegt grundsätzlich in der Eigenverantwortung.

Anmeldungen bis zum 29.06.13 an: Helmut Heemann, Bahnhofstr. 41, 58452 Witten, Tel. (023 02) 27 53 16, Fax: (023 02) 39 38 96, helmut@kanusport-heemann.de. (siehe auch: www.kanusport-heemann.de).

Bankverbindung: Helmut Heemann (DSLVB) Sparkasse Bochum BLZ 430 500 01, Kto 840 125 9.

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

Termin: 19.10. (15.00Uhr!) – 26.10.2013 (8 mögliche Skitage, 5 Tage Ausbildung). **Ort:** Medraz/Stubaial, Stubaier Gletscher/Österreich. **Maximale Teilnehmerzahl:** 55. **Thema:** „Schneesport soll die Schüler in die Erfahrungs- und Erlebniswelt des Wintersports einführen, sie dafür begeistern und das Bedürfnis wecken, auch in der Freizeit ein Leben lang Schneesport zu betreiben“.

Planung und Durchführung einer Schneesportwoche; Kompetenzerweite-

rung bzgl. der Gleitgeräte Carving- oder Telemarkski oder Snowboard. **Ziele:**

a) Nachweis einer Qualifikation zur Begleitung einer Wintersportfahrt kann bei regelmäßiger Teilnahme und entsprechenden Voraussetzungen SchulG) erworben werden.

b) 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 (DSLVB)!

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; „Schulrechtliche Grundlagen (SchMG, AschO)“ zur Planung, Organisation und Durchführung von „Schulveranstaltungen mit sportlichen Schwerpunkten“, unter besonderer Berücksichtigung von Sicherheits- und Aufsichtspflicht; Fragen zur „Umweltverträglichkeit und Skisport...“ sowie „Auswirkungen auf Natur und Landschaft“, mit dem Ziel der Förderung einer ökologischen Handlungskompetenz; in den bereitgestellten Lehrgangunterlagen sind alle relevanten Themen ausführlich aufbereitet. *Teilnahmevoraussetzungen: Ski Alpin:* Paralleles, sicheres Befahren aller markierten Pisten (Keine Anfängerschulung!)

Snowboard: Anfängerschulung (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 469,- € (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, Sauna, Dampfbad), 5 Tage Ausbildung, umfangreiche Lehrgangunterlagen, Kurzski, Organisation, Lehrgangsgebühr (Gletscherskipass 6 Tage ca. 180,- € 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) 4866610, 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 DSLV-Mitglieder 79,00 €. *Lehrgangszeit:* 10.00 Uhr – 18.30 Uhr.

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

Funktionelles Taping

Der Lehrgang legt den Fokus auf praktische Verknüpfung funktioneller anatomischer Zusammenhänge mit dem taping zur Stabilisation von Muskelschwächen.

Der Teilnehmer lernt anhand des kinesiologischen Muskeltests einen Muskel bezüglich seiner Funktion zu testen, um ihn im Falle einer Schwäche oder funktionellen Einschränkung durch das Anlegen eines tapes stabilisieren zu können.

Der Lehrgang vermittelt somit Grundlagen und Wirkweisen von elastischen Baumwolltapes auf der Muskulatur.

Weiterführend werden Gittertapes vorgestellt, die ihre Anwendung hinsichtlich lymphatischer Reflexpunkte, Trigger- oder Akupunkte finden.

Abschließend möchte der Lehrgang den Transfer zum Training herstellen. Die Teilnehmer sollen dahingehend sensibilisiert werden, die zu trainierende Muskulatur zu Beginn zu testen, um im Falle einer Funktionsstörung diese mit einem tape zu stabilisieren. Dies ermöglicht verbesserte Trainingsresultate und eine schnelle Regeneration.

Vorbereitende anatomische Einarbeitung zu Ursprung/Ansatz/Funktion folgender Muskel:

m. tibialis anterior, m. iliopsoas, m. quadriceps femoris, m. sartorius, m. tensor fasciae latae, m. biceps brachii, m. infraspinatus, m. supraspinatus, m. teres major, m. pectoralis major, m. rhomboideus

Termin: 08.06.2013

Achtung Aufpreis 20,00 € für Material!!

Sling Fitness Trainer

Als ausgebildeter Sling Fitness Trainer sind Sie auf einen neuen vielseitigen Fit-

nesstrend spezialisiert. Sie können das Sling Fitness Training anleiten, korrigieren und Trainingsstunden planen, um abwechslungsreiche und intensive Trainingsstunden durchzuführen. Sie lernen insbesondere unterschiedliche Zielgruppen, wie etwa Leistungssportler oder Rückenpatienten durch über 20 Übungen anzusprechen.

Weiterhin erfahren Sie die Hintergründe, Entwicklung und die gesundheitliche Wirkung des Trainings. Zudem werden Indikationen und Kontraindikationen bei unterschiedlichen Zielgruppen dargestellt.

Inhalte:

- Die Ziele des Trainings für den Trainer und den Trainee
- Biomechanische Wirkweise und gesundheitlicher Nutzen
- Trainingsort, Installation und Kontraindikationen
- Exemplarische Durchführung eines Stundenverlaufs
- Trainingsplanung für zwei Zielgruppen
- Durchführung einer Übungsstunde
- Korrekturen und häufige Fehler
- Durchführung einer Übungsstunde
- Technik und Belastungssteuerung bei unterschiedlichen Zielgruppen

Termin: 15.06.2013

Achtung Aufpreis 20,00 !!

Gesundes Muskeltraining für Schüler und Jugendliche in Schule und Studio

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

Inhalte:

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

Achtung Ermäßigung 10,00 € !!

Termin: 22.06.2013