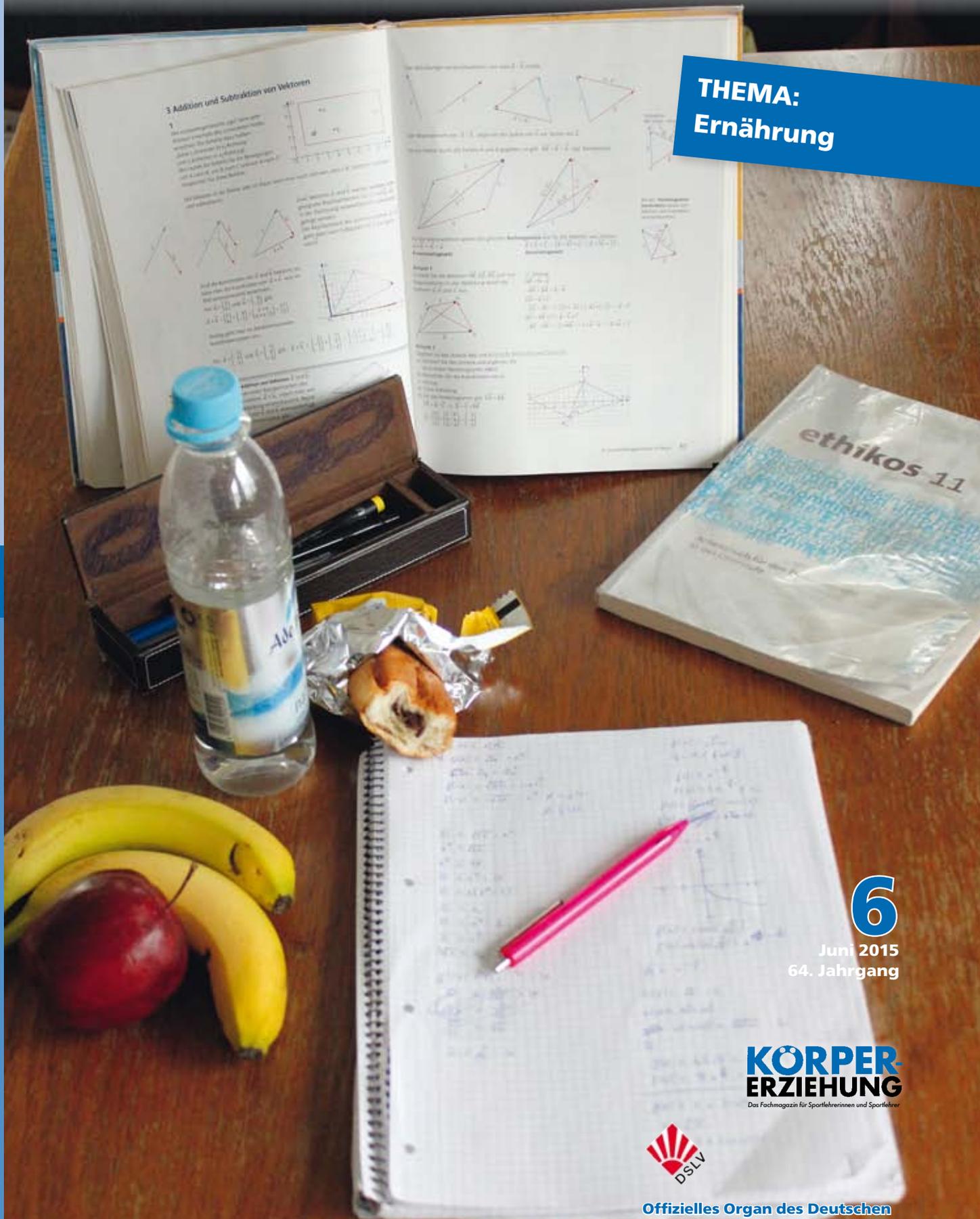


sportunterricht

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen

**THEMA:
Ernährung**



6

Juni 2015
64. Jahrgang

**KÖRPER-
ERZIEHUNG**
Das Fachmagazin für Sportlehrerinnen und Sportlehrer



Offizielles Organ des Deutschen
Sportlehrerverbandes e.V. (DSL)

sportunterricht



herausgegeben vom
Deutschen Sportlehrer-
verband e. V. (DSL)

vereinigt mit

KÖRPERERZIEHUNG

Herausgegeben vom Hofmann-Verlag

Schriftleiter: Dr. Norbert Schulz

Redaktionskollegium:

Prof. Dr. H. P. Brandl-Bredenbeck

Prof. Dr. Ulrike Burrmann

Dr. Barbara Haupt

Martin Holzweg (Vertreter des DSLV)

Prof. Dr. Albrecht Hummel

Prof. Dr. Michael Krüger

Heinz Lang

Prof. Dr. Günter Stibbe

Prof. Dr. Annette Worth

Manuskripte für den Hauptteil an:

Dr. Norbert Schulz

Marderweg 55, 50259 Pulheim

E-Mail: n.schulz@dshs-koeln.de

Manuskripte für die „Lehrhilfen“ an:

Heinz Lang

Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Besprechungen und

Besprechungsexemplare an:

Dr. Norbert Schulz

Marderweg 55, 50259 Pulheim

Informationen, Termine an:

Jun.-Prof. Dr. Thomas Borchert, Universität

Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät,

Professur für Empirische Bildungsforschung

im Sport, Jahnallee 59/T 112, 04109 Leipzig

E-Mail: thomas.borchert@uni-leipzig.de

Erscheinungsweise: Monatlich

(jeweils in der 1. Hälfte des Monats)

Bezugsbedingungen:

Jahresabonnement (12 Ausgaben) € 61,20

Sonderpreis für Studierende € 51,00

Sonderpreis für Mitglieder des DSLV € 50,40

Einzelheft € 6,- (jeweils zuzüglich Versandkosten).

Mitglieder des DSLV Nordrhein-

Westfalen, Hessen und Berlin erhalten sport-

unterricht im Rahmen ihrer Mitgliedschaft

kostenfrei.

Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahl-

bar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-

Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlos-

sen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

Abbestellungen sind nur zum Jahresende

möglich und müssen 3 Monate vor dem

31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Die Post sendet Zeitschriften auch bei Vor-

liegen eines Nachsendeantrags nicht nach!

Deshalb bei Umzug bitte Nachricht an den

Verlag mit alter und neuer Anschrift.

Vertrieb: siehe Verlag

Telefon (0 71 81) 402-124

E-Mail: sportunterricht@hofmann-verlag.de

Anzeigen: siehe Verlag

Tel. (0 71 81) 402-124, Fax (0 71 81) 402-111

Druck:

Druckerei Raisch GmbH + Co.KG

Auchterstraße 14, 72770 Reutlingen

ISSN 0342-2402

© by Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit

ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion

und des Verlags mit Quellenangabe. Unver-

langte Manuskripte werden nur dann

zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.

Verlag:

Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG

Postfach 1360, D-73603 Schorndorf

Tel. (0 71 81) 402-0, Fax (0 71 81) 402-111

E-Mail: info@hofmann-verlag.de

Inhalt

Jg. 64 (2015) 6

Brennpunkt 161

Zu diesem Heft 162

Beiträge

Melanie Schneider & Carolin Nössler
Die Bedeutung der Ernährung
im Kindes- und Jugendalter 163

Anja Carlsohn
Einnahme von Nahrungsergänzungs-
mitteln bei Kindern und Jugendlichen
mit und ohne sportliche Aktivität 168

*Faith Simpson, Birte Dohnke,
Tanja Fuchs & Petra Lührmann*
Trinkverhalten von Kindern und Jugend-
lichen – Chancen für die Gesundheits-
förderung im Setting Schule 173

Juliane Heydenreich
Gewichtsmanagement im Kindes-
und Jugendalter 178

Bericht

Stefan König
„Sportpädagogische Praxis –
Ansatzpunkt und Prüfstein von Theorie“
28. Jahrestagung der dvs-Sektion
Sportpädagogik
30. April bis 02. Mai 2015 in Bochum 183

Literatur-Dokumentationen 185

Nachrichten und Informationen 187

**Nachrichten und Berichte aus dem
Deutschen Sportlehrerverband** 188

Lehrhilfen

Michael Bauer
Sportunterricht mehrperspektivisch
gestalten
Unterrichtspraktische Anregungen im
Kontext eines erfahrungsorientierten
Ansatzes 1

David Kuck & Andreas Simon
Der Weg zum eigenen Sportfilm
Einsatz digitaler Medien am Beispiel
von Jumpstyle 5

Heinz Lang
Dauerbrenner Staffelspiele –
oft Anlass für Streit 13

Titelbild *Anton Bredenbeck*

Brennpunkt

„Nie wieder!“

In den letzten Monaten fanden verschiedene Gedenkveranstaltungen zum 70. Jahrestag der Befreiung vom Nationalsozialismus statt. Noch stehen einige Zeitzeugen zur Verfügung. Aber es werden immer weniger, auch wenn Anastasija Gulej, Überlebende des KZ Bergen-Belsen hofft, dass solange sich so viele Menschen das Schicksal der Toten zu Herzen nehmen, auch an die Opfer des Nationalsozialismus gedacht werde, wenn die Überlebenden nicht mehr da sind. Auf dieser Veranstaltung mahnte allerdings der niedersächsische Ministerpräsident Stephan Weil: „Wenn sich Flüchtlinge vor Brandanschlägen fürchten, wenn Juden in Deutschland wieder Unsicherheit verspüren, wenn Menschen wegen ihres Glaubens ausgegrenzt werden – dann dürfen wir das nicht akzeptieren und zur Tagesordnung übergehen“ (NDR, 27.04.2015).

Aber was hat das nun mit Sport(-unterricht) zu tun?

Auch Sportler, Vereinsmitglieder und Funktionsträger gehörten zu den Opfern des Nationalsozialismus. Viele gerieten (fast) in Vergessenheit, wie der jüdische Fußballfunktionär Kurt Landauer, der zwischen 1913 und 1951 viermal Präsident des FC Bayern München war. Für dessen (Wieder-)Entdeckung wurde die Münchner Ultra-Gruppierung „Schickeria“ im Jahr 2014 vom DFB mit dem Julius-Hirsch-Preis ausgezeichnet.

Die Botschaft „Nie wieder!“ der Überlebenden des KZ Dachau haben Fußballfreunde im Jahr 2004 aufgegriffen und den „Erinnerungstag im deutschen Fußball“ ins Leben gerufen. Anfang dieses Jahres wurden alle aufgerufen, „die den Fußball und ihren Verein lieben, sich entschieden gegen die Bündnisse von Alt-Hooligans und Neonazis zu stellen, die den Fußball für ihre Zwecke missbrauchen wollen.“ Gefordert wurde auch, sich für muslimische Spieler und Spielerinnen und deren Familien einzusetzen, die nicht selten aufgrund ihrer Herkunft und ihrer Religion diskriminiert und ausgegrenzt werden und gegen Bedrohungen jüdischer Makkabi-Sportler und aller europäischen Juden laut die Stimme zu erheben. Zudem sollten mit der Aktion Vereine in Deutschland angeregt werden, mit sportlichen Angeboten auf die Flüchtlinge aus den Krisengebieten zuzugehen (<http://www.niewieder.info/>).

Diese Appelle deuten auch darauf hin, dass Rechts extremismus, Rassismus und Diskriminierung vor den Stadien und Sporthallen nicht Halt machen. Und es sind nicht nur Zuschauer, sondern auch Sportler und Vereinsfunktionäre, Schüler und Lehrkräfte, die Mit-

spieler oder -schüler u. a. aufgrund ihrer Hautfarbe beleidigen und diskriminieren. Nun sind solche Vorfälle (nicht nur im Fußball) die Ausnahme und nicht die Regel und sowohl Vereine als auch Schulen versuchen, mit verschiedenen Kampagnen und Projekten gegen Rassismus und Diskriminierung vorzugehen und Toleranz und Fairness (im Sport) zu fördern. Die „Mitte-Studie“ zeigt auch, dass es im Jahr 2014 weniger manifest rechtsextrem Eingestellte in Deutschland gab als noch im Jahr 2002. Ihr Anteil lag 2014 bei 5,6 Prozent. Die Studie weist aber auch darauf hin, dass jeder fünfte Deutsche noch immer ausländerfeindlich ist. „Die zweithöchsten Zustimmungswerte erreichen mit 13,6% chauvinistische Aussagen, und 5% der Deutschen sind antisemitisch eingestellt“ (Decker et al., 2014, S. 59). Bildung ist – so die Autoren – immer noch wichtigster Schutz vor rechtsextremer Einstellung (ebd., S. 60).

Wie wird an Ihrer Schule gegen Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Diskriminierung vorgegangen? Werden diese Themen an der Schule, ggf. auch im Sportunterricht diskutiert? Bleibt es dem Leistungskurs Sport vorbehalten, sich mit dem Thema „Sport im Nationalsozialismus“ zu befassen? Haben Sie geeignete Materialien, die Sie zur Verfügung stellen können oder Projekte, die Sie hier vorstellen wollen? Wünschen Sie sich mehr Informationen zu diesen Themen? Oder ist der Sportunterricht Ihrer Meinung nach kein geeignetes Fach, um über solche Themen zu diskutieren? Wir würden uns über Ihre Rückmeldung freuen.



Ulrike Burrmann



Ulrike Burrmann

Literatur

- Decker, O., Kiess, J. & Brähler, E. (2014). Die stabilisierte Mitte – Rechtsextreme Einstellung in Deutschland 2014. Die „Mitte“-Studien der Universität Leipzig. http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/w/files/pdfs/mitte_leipzig_internet.pdf.
Initiative Erinnerungstag im deutschen Fußball (27.01.2015). <http://www.niewieder.info/>
NDR (27.4.2015). <http://www.ndr.de/kultur/geschichte/chronologie/Bergen-Belsen-Gauck-betont-unermessliche-Schuld,bergenbelsen386.html>

Ernährung – Einführung in das Themaheft

Hans Peter Brandl-Bredenbeck

Warum ein Themenheft „Ernährung“ in der Zeitschrift *sportunterricht*?

Im weitesten Sinne ist Ernährung die „Zufuhr und Aufnahme der zum Erhalt des menschlichen Lebens notwendigen Flüssigkeiten (Wasser) und festen Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße)“ (Röthig & Prohl u. a., 2003, S. 182), mit deren Hilfe die Körpersubstanz aufgebaut oder erneuert und der für alle Lebensvorgänge notwendige Energiebedarf gedeckt wird. Damit ist Ernährung – ähnlich wie Bewegung – ein elementarer Baustein, der zur menschlichen Existenz, zu deren Entwicklung und Erhalt gehört. Zudem werden Ernährung und Bewegung in den zurückliegenden Jahren gerade mit Blick auf Gesundheit, gesundes Aufwachsen sowie der gesellschaftlich bedeutsamen Übergewichtsdiskussion in einem engen Zusammenhang gesehen.

Auch wenn Sport und Ernährung in vielen Zusammenhängen in einem Atemzug genannt werden, handelt es sich in wissenschaftlicher Perspektive doch um zwei sehr distinkte Forschungsgebiete. Insofern ist es nicht überraschend, dass Expertinnen und Experten aus dem Feld der Ernährung, die ein Themenheft für die Zeitschrift *sportunterricht* gestalten, nicht zugleich auch eine Expertise im Bereich Sport und/oder Sportunterricht besitzen. An einigen Stellen der vorliegenden Beiträge sind dennoch die Anschlussfähigkeiten angedeutet. Darüber hinaus, liebe Leserinnen und Leser, sind Sie als Expertinnen und Experten für Sportunterricht aufgefordert, die dargestellten Inhalte vor dem Hintergrund ihres Fachgebiets zu prüfen und gegebenenfalls zu übertragen.

Das Spektrum der vorliegenden Beiträge ist breit und umfasst vier Themenfelder.

Der erste Beitrag befasst sich mit der grundlegenden Bedeutung von Ernährung im Kindes- und Jugendalter. Melanie Schneider und Carolin Nössler gehen auf die Prägung des Ernährungsverhaltens ein, präsentieren Fakten zu Ernährung und zur Ernährungssituation, zeigen Querverbindungen zur Entwicklung von Übergewicht und Adipositas und beschreiben abschließend Chancen, die das Setting Schule bietet. Damit weisen Sie darauf hin, dass die Schule einen gesamtgesellschaftlichen Auftrag bezogen auf das Thema Ernährung hat, diesen annehmen und umsetzen sollte.

Der zweite Beitrag geht auf die Thematik der Nahrungsergänzungsmittel (NEM) ein. Anja Carlsohn beschreibt

in ihrem Überblicksbeitrag, was NEM eigentlich sind, welche Prävalenzen vorliegen und welche Gründe für die Einnahme von NEM weitverbreitet sind. In besonderer Weise hebt sie heraus, dass doch eine erstaunliche Anzahl der Heranwachsenden bereit ist, NEM zu sich zu nehmen, um ihre Fitnessziele zu erreichen. Wichtig – und damit wird implizit ein Auftrag an die (Sport-)Lehrkräfte formuliert – ist der Umstand, dass im Normalfall weder die Einnahme von NEM noch die von Vitaminpräparaten notwendig und gerechtfertigt ist. Die Lehrkräfte sollten den Schülerinnen und Schülern vermitteln, dass über eine gesunde und ausgewogene Ernährung alle Bedarfe an Nährstoffen ausreichend befriedigt werden können.

Die Autorinnengruppe Simpson, Dohnke, Fuchs und Lührmann nimmt das Trinkverhalten von Kindern und Jugendlichen in den Blick. Sie stellen dar, dass Kinder oft zu wenig und dann auch noch ungeeignete Getränke zu sich nehmen. Sie zeigen, dass schon eine geringe Unterversorgung zur Beeinträchtigung der physischen und kognitiven Leistungsfähigkeit führen kann. Insofern ist es wichtig, dass die Verantwortlichen in Schule und in besonderer Weise im Sportunterricht darauf achten, dass Kinder und Jugendliche ausreichend Flüssigkeit (Wasser) zu sich nehmen.

Schließlich bearbeitet der vierte Beitrag von Juliane Heydenreich das Thema des Gewichtsmanagements im Kindes- und Jugendalter. Die Autorin führt aus, dass etwa jeder fünfte Heranwachsende bereits einen Diätversuch unternommen hat. Dies gilt auch für diejenigen, die Normalgewicht haben, aber sich selbst als zu dick wahrnehmen. Auch Sport erweist sich nicht als Faktor, der vor solchen Praktiken schützt. Im Gegenteil – insbesondere in Sportarten mit Gewichtsklassen ist das Phänomen einer kurzfristigen und radikalen Gewichtsreduktion häufig zu beobachten. Es scheint deshalb notwendig, gerade die Heranwachsenden auf die hohen Risiken einer schnellen Gewichtsreduktion aufmerksam zu machen und ihnen – sollte es medizinisch notwendig sein – Kompetenzen für eine gesundheitsverträgliche Gewichtsreduktion zu vermitteln.

Literatur

Röthig, P. & Prohl, R. u. a. (Hrsg.) (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf: Hofmann.

Die Bedeutung der Ernährung im Kindes- und Jugendalter

Melanie Schneider & Carolin Nössler

Die Prägung des Ernährungsverhaltens findet im Kindes- und Jugendalter statt und stellt eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung dar. Aktuell besteht hier im Hinblick auf die Übergewichtsprävention und die qualitative Zusammensetzung der Nahrung Potenzial zur Optimierung. Die Kombination von ernährungsbezogenem Unterricht und einer optimierten Gestaltung der Verpflegungsangebote bietet hervorragende Chancen für die Gesundheitsförderung.

The Significance of Nutrition in Childhood and Adolescence

Nutritional habits, which are shaped during childhood and adolescence, present a challenge for the whole society. Currently there is room to optimize the prevention of being overweight as well as the quality of nutritional components. The combination of lessons on nutrition and the improvement of the supplied food provide extraordinary opportunities for facilitating one's health.

Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract

Die Ernährung ist eine wichtige Determinante von Gesundheit und Wohlbefinden. Eine vollwertige Ernährung ist nicht nur Voraussetzung für die körperliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen, sondern hat auch einen Einfluss auf die kognitive Leistungsfähigkeit und somit eine direkte Bedeutung für den Schulunterricht (Eissing, 2011). Häufige mit der Ernährung von Kindern und Jugendlichen in Verbindung stehende Herausforderungen sind neben Essstörungen und Lebensmittelunverträglichkeiten auch die ungünstige Zusammensetzung der Nahrung sowie Übergewicht und Adipositas.

Aktuell sind in Deutschland etwa 15% der Kinder und Jugendlichen von Übergewicht betroffen. Hierunter weist gut ein Drittel eine pathologische Erhöhung der Körperfettmasse auf, die so genannte Adipositas (Kurth & Schaffrath Rosario, 2007). Oft sind übergewichtige Kinder und Jugendliche von psychischen Problemen aufgrund von sozialer Benachteiligung und Stigmatisierung betroffen (Müller, 2013). Andere gesundheitliche Konsequenzen ergeben sich durch die gesteigerte Wahrscheinlichkeit, bis ins Erwachsenenalter übergewichtig zu bleiben und der damit verbundenen Risikoerhöhung für z. B. Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Müller et al., 2010).

Prägung des Ernährungsverhaltens

Eine ausgewogene Ernährung in der Kindheit ist aber auch aus einem anderen Grund von besonderer Bedeutung. So wird gerade in dieser Lebensphase das Ernährungsverhalten geprägt, welches uns ein Leben lang begleitet. Die Entwicklung von Ernährungspräferenzen startet bereits in der Schwangerschaft durch gering konzentrierte Geschmacksstoffe der mütterlichen Nah-

rung im Fruchtwasser (Ellrott, 2007; Bartsch et al., 2013). Während in den ganz frühen Lebensphasen die Nahrungsaufnahme am stärksten von Innenreizen wie z. B. dem Hunger beeinflusst ist, werden diese mit steigendem Alter von Außenreizen überlagert. Mit einer stärkeren Integration des Kindes in den Essalltag der Familie spielen festgelegte Zeitpunkte, das verfügbare Lebensmittelangebot in Art und Menge zunehmend eine Rolle, welche als gespeicherte Erfahrung und Einstellungen wiederum das Ernährungsverhalten prägen.



Foto: Fotostudio Balesreit – Köln

Melanie Schneider

M. Sc. Ernährungswissenschaften, Forschungsschwerpunkt: Potenzial der Gesundheitsförderung in der Gemeinschaftsverpflegung

Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd
University of Education
Institut für Gesundheitswissenschaften
Abteilung Ernährung, Konsum und Mode
Oberbettringer Str. 200
D-73525 Schwäbisch Gmünd

melanie.schneider@ph-gmuend.de

Unter anderem durch Beobachtung und Imitation im sozialen Umfeld, das einen kulturellen Rahmen bildet, wird Ernährungsverhalten erlernt. Im Verlauf der Kindheit und Jugend nehmen die Einflüsse von „Peers“ und Medien zu, was sich z. B. in einer bestimmten Jugendesskultur, aber auch einem Diätverhalten äußern kann. Nicht zuletzt ist die genetische Veranlagung eine wichtige Determinante des Ernährungsverhaltens (Ellrott, 2007).

Die Prägung eines gesundheitsförderlichen Ernährungsverhaltens ist somit eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, die im sozialen Umfeld der Schule eine besondere Position einnimmt.

Welche Ernährungsempfehlungen gelten für Kinder und Jugendliche?

Empfehlungen auf Nährstoffebene

Grundlage von Ernährungsempfehlungen stellen die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr dar, welche von den Gesellschaften für Ernährung in Deutschland (DGE), Österreich (ÖGE) und Schweiz (SGE) herausgegeben werden. Die Referenzwerte benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen abhängig von Alter und Geschlecht. Eine adäquate Zufuhr soll physische und psychische Funktionen sicherstellen sowie einen Beitrag zur Prävention chronischer ernährungsmitbedingter Krankheiten leisten (DGE et al., 2015; Bechthold, 2009).

Die für Verbraucher abstrakten Referenzwerte werden in Verhaltensregeln auf Lebensmittelebene „übersetzt“ (Bechthold, 2009). Lebensmittelbasierte Konzepte, wie die 10 Regeln, der Ernährungskreis, die dreidimensionale Lebensmittelpyramide der DGE sowie die aid-Ernährungspyramide sind eine solche praxisorientierte Ableitung der D-A-CH-Referenzwerte.

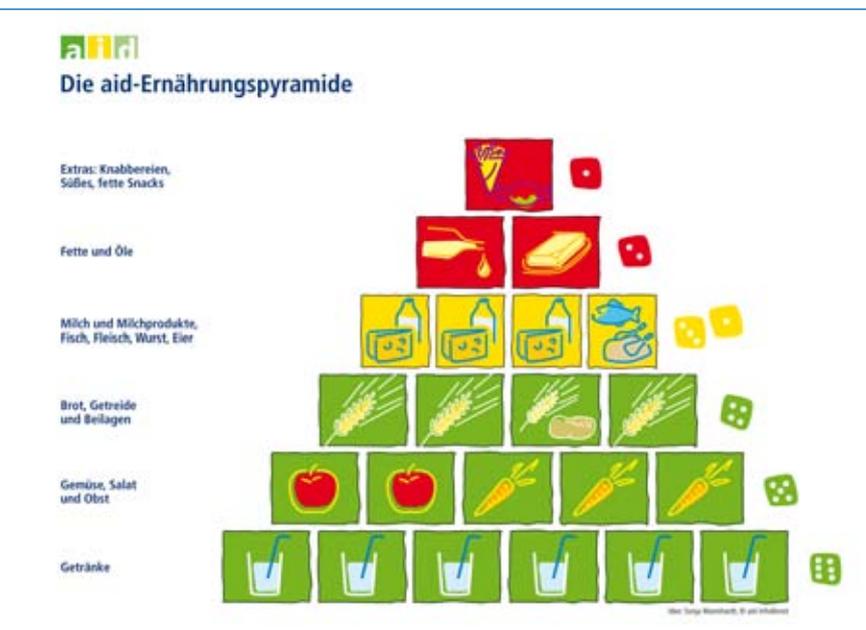
Die aid-Ernährungspyramide

Die aid-Ernährungspyramide ist eine leicht verständliche, alltagstaugliche grafische Darstellung lebensmittelbezogener Empfehlungen (siehe Abb. 1). Bestandteil sind acht Lebensmittelgruppen. Die Grundlage einer vollwertigen und kindgerechten Ernährung bilden die Getränke sowie pflanzlichen Lebensmittel (grüne Bausteine), die reichlich verzehrt werden sollten. Mäßig, aber regelmäßig sollten Lebensmittel tierischer Herkunft genossen werden (gelbe Bausteine). Die Lebensmittel in der Spitze der Pyramide, Fette und Öle, Süßigkeiten, salzige und fette Knabberereien sollten sparsam verzehrt werden (rote Bausteine). Jeder Baustein in der Pyramide steht für eine Portion, die mit Hilfe der eigenen Hand abgemessen werden kann. Sechs Gläser Flüssigkeit sollten täglich aufgenommen werden. Getränke dienen als Flüssigkeitslieferant, sollten jedoch energiefrei oder -arm sein (vgl. Simpson et al. im Themenheft). Fünf Portionen Obst und Gemüse sollten pro Tag verzehrt werden, da diese zahlreiche Bestandteile mit präventivem Potenzial, wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, enthalten. Beispiele für Kinderportionen sind: ein kleiner Apfel, zwei Kinderhände voll mit Erdbeeren oder ein Kohlrabi.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sind wichtige Energielieferanten und sollten zu jeder Mahlzeit (vier Portionen) verzehrt werden. Vollkornvarianten sind möglichst zu wählen, da diese besonders sättigend und nährstoffreich sind. Drei Portionen Milch und Milchprodukte (jeweils ein Becher/Glas oder eine Scheibe Käse) sollten im Speiseplan vorhanden sein, da hier wichtige Nährstoffe wie Calcium enthalten sind. Lediglich eine Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Eier pro Tag sind akzeptabel. Bezüglich Fleisch und Fisch entspricht eine Portion der Größe des Handtellers des Kindes. Bei Wurstwaren gelten etwa zwei Scheiben als Portion. Fettarme Varianten, wie mageres Muskelfleisch oder Käse bis 45% Fett in Trockenmasse sind zu bevorzugen. Auch eine ovo-lacto-vegetabile Kost ist bei geeigneter Zusammenstellung bedarfsdeckend.

Sparsam sollten Koch- und Streichfett (zwei Portionen) sowie „Extras“ (eine Portion) wie Süßigkeiten, Gebäck, gesüßte Getränke oder Knabberereien auf dem Speiseplan stehen. Portionsbeispiele sind: eine Hand voll Gummibärchen/Chips, ein Doppelkeks oder ein Riegel Schokolade (Koelsch & Brüggemann, 2012).

Abb. 1: Die aid-Ernährungspyramide (© aid infodienst, Idee: S. Mannhardt)



Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Daten zur aktuellen Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6- bis 17-Jahren liefert die EsKiMo-Studie, die als Teil des bundesweit repräsentativen Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) durchgeführt wurde (Mensink et al., 2007).

Die Ergebnisse zeigen, dass in allen Altersgruppen deutlich zu wenig Gemüse und Obst verzehrt wird. Lediglich zwischen 6 und 29% der Kinder und Jugendlichen (je nach Altersgruppe und Geschlecht) essen ausreichende Mengen Obst bzw. Gemüse. Auch der Verzehr anderer pflanzlicher Lebensmittel wie z. B. Getreideprodukte und Kartoffeln ist zu gering. Zu häufig werden bei der Auswahl von Lebensmitteln auf Getreidebasis eher ungünstige Varianten gewählt, die aus Auszugsmehlen hergestellt oder zusätzlich gesüßt sind, wie z. B. Weißbrot, süße Backwaren und Frühstücksflocken. Entsprechend ist die Ballaststoffzufuhr nicht ausreichend und die Zuckeraufnahme zu hoch. Hierzu trägt ebenfalls ein übermäßiger Verzehr von Süßwaren, einschließlich Softdrinks und Knabberereien bei. Die Empfehlung, nicht mehr als 10% der Gesamtenergiezufuhr über diese Lebensmittel aufzunehmen – was für einen Grundschüler etwa einem Glas Limonade und einem bis zwei Esslöffeln Marmelade entspricht – wird von mehr als 75% aller Kinder und Jugendlichen überschritten.

Im Gegensatz zum Verzehr pflanzlicher Lebensmittel werden in allen Altersgruppen im Mittel deutlich zu viele fettreiche, tierische Lebensmittel konsumiert. Beispielsweise entspricht der mediane Fleisch- und Wurstwarenverzehr bei 12- bis 17-jährigen Jungen dem Doppelten der oberen Empfehlungsgrenze. Dagegen werden zu wenig Milch und Milchprodukte sowie Fisch verzehrt. Etwa die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen verzehrt nicht genügend Milch und Milchprodukte, was sich auch in einer zum Teil suboptimalen Calciumzufuhr widerspiegelt (Mensink et al., 2007).

Bezüglich der Getränkeversorgung zeigt sich bei der Hälfte der 6- bis 11-Jährigen eine nicht ausreichende Trinkmenge. Wie im Artikel von Simpson et al. beschrieben, ist zudem die Auswahl der Getränke bei Kindern und Jugendlichen durch einen relativ hohen Anteil energiereicher Getränke gekennzeichnet (Mensink et al., 2007).

Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Ein zentrales ernährungsmitbedingtes Gesundheitsproblem im Kindes- und Jugendalter sind Übergewicht

und Adipositas (WHO, 2015). Die physiologische Entwicklung von Körperhöhe und Körpergewicht der Heranwachsenden ist alters- und geschlechtsspezifisch. Zur Beurteilung werden die Perzentilkurven für den Body Mass Index (BMI) herangezogen. Auf Basis dieser Perzentilen werden derzeit 15% der Kinder und Jugendlichen als übergewichtig eingestuft (Wabitsch & Kunze, 2013; DAG e.V., 2014).

Insbesondere mit dem Eintritt in die Schule nimmt die Prävalenz von Übergewicht bis ins Erwachsenenalter zu (Kurth et al., 2007). Inwieweit diese Zunahme durch die Umwelt oder intrapersonale Faktoren beeinflusst wird, ist Gegenstand der Forschung.

Übergewicht entsteht primär, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und -verbrauch vorliegt, d. h. es wird langfristig mehr Energie aufgenommen als verbraucht wird. Es ist also Resultat einer langfristig positiven Energiebilanz (siehe Abb. 2). Viele biologische, genetische, psychosoziale und umweltbedingte Risikofaktoren beeinflussen die Entstehung von Übergewicht (Müller et al., 2010; DAG e.V., 2014).

Konsumgewohnheiten, wie ein häufiger Verzehr energiereicher Lebensmittel, z. B. Fastfood, Fleisch und Wurstwaren sowie Softdrinks, ist mit Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen assoziiert (Kleiser et al., 2009). Zusätzlich wird es durch einen sitzenden Lebensstil – geringe körperliche Aktivität im Alltag und wenig Sport sowie eine hohe TV- und Mediennutzung – bzw. der Kombination mit einer ungünstigen Ernährung gefördert (Kleiser et al. 2009; Müller et al., 2010). Individuelle Erfahrungen, Einstellungen, Werte und Wissen nehmen eine wichtige Rolle bei der Prägung dieser Verhaltensweisen ein (Müller et al., 2010).

Weitere begünstigende Rahmenbedingungen sind ein ständig verfügbares Angebot energiereicher Lebensmittel, die Bewerbung dieser Nahrungsmittel in den



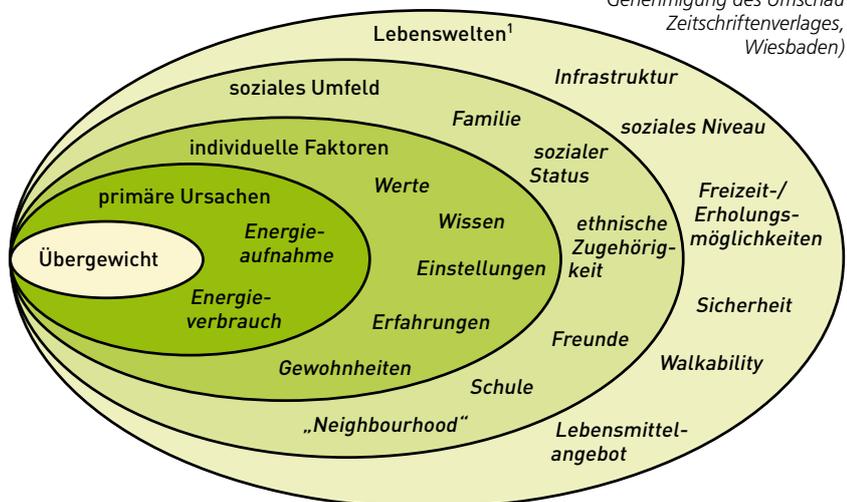
Carolin Nössler

B. Sc. Ernährungswissenschaften, M. Sc. Gesundheitsförderung, Forschungsschwerpunkt: ernährungsbezogene Gesundheitsförderung im Setting Hochschule

Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd University of Education Institut für Gesundheitswissenschaften Abteilung Ernährung, Konsum und Mode Oberbettinger Str. 200 D-73525 Schwäbisch Gmünd

carolin.noessler@ph-gmuend.de

Abb. 2: Determinanten und Kontexte von Übergewicht (Müller et al., 2010) (Abb. aus: Müller M. J. et al. (2010). Soziale Ungleichheit im Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Ernährungsumschau; 57(2), 78–83. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Umschau Zeitschriftenverlages, Wiesbaden)



¹nach Ottawa-Charta, WHO 1986: „Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen“

Medien sowie steigende Portionsgrößen (Müller, 2013). Welchen starken Einfluss Rahmenbedingungen wie das soziale Umfeld haben, zeigt sich in Studien zum Zusammenhang von Übergewicht und dem sozioökonomischen Status (SES). Kinder aus Familien mit geringem SES sind etwa doppelt so häufig von Übergewicht und Adipositas betroffen wie Kinder aus der obersten Schicht. Sie konsumieren mehr energiedichte und fettreiche Lebensmittel im Vergleich zu Kindern aus hohen Sozialgruppen, gleichzeitig ist der Obst- und Gemüsekonsum geringer. Auch bei Kindern mit einem Migrationshintergrund beider Eltern zeigt sich eine höhere Prävalenz von Übergewicht und Adipositas (Kleiser et al., 2009; Müller et al., 2010).

Übergeordnet, und vor allem politisch beeinflussbar, sind die Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen, denen die Menschen ausgesetzt sind und denen ein präventives Potenzial zukommt.

Chancen in der Schule

Kinder und Jugendliche aller Gesellschaftsschichten verbringen einen Großteil ihrer Zeit in der Schule. Daher ist die Schule ein interessantes Setting für gesundheitsfördernde Maßnahmen. Das Europäische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (ENHPS) fordert für alle Schülerinnen und Schüler eine fächerübergreifende Ernährungsbildung sowie entsprechende Grundkenntnisse aller Lehrkräfte (DGE, 2014). Eine Integration dieses Themenspektrums als Querschnittsaufgabe in Unterricht und Projekten ist nur der erste Schritt. „Wenig hilfreich und nicht glaubwürdig ist es, wenn Kindern im Unterricht die Richtlinien einer ‚gesundheitsfördernden Ernährung‘ vermittelt werden, das Angebot am Schulkiosk oder bei der Mittagsverpflegung dieses aber in keiner Weise widerspiegelt“ (Heseker, 2005, S. 96).

Grundlage für eine optimale Anknüpfung von schulischen Verpflegungsangeboten an die Ernährungsbil-

dung bietet der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. Dieser besteht aus vier Kernbereichen: eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl, Speisenplanung und -herstellung, die optimale Nährstoffzufuhr und notwendige Rahmenbedingungen. Konkret wird für die Mittags- und Zwischenverpflegung eine optimale Lebensmittelauswahl in Qualität und Angebots-häufigkeit dargelegt. Tabelle 1 fasst Kriterien einer optimalen Pausenverpflegung zusammen. Zudem werden Empfehlungen zum Nährstoffgehalt der Mittagsges-richte auf Basis der D-A-CH-Referenzwerte gegeben. Kriterien der Speisenplanung und -herstellung berücksichtigen z. B. kulturspezifische, regionale und religiöse Prägungen sowie Lebensmittelunverträglichkeiten der Kinder und Jugendlichen. Zudem beinhaltet der Qualitätsstandard Vorgaben zur nährstoffschonenden, fettarmen Zubereitung und Warmhaltung der Speisen sowie der Gestaltung des Speiseplans.

Rahmenbedingungen sollten so gestaltet sein, dass jedem das Verpflegungsangebot zugänglich ist, unabhän-gig von sozioökonomischem und religiösem Hinter-grund. Gerade bezüglich der Mittagsverpflegung ist es wichtig, dass die Schulmensa in die Schulkultur integ-riert ist, was sich auch in der Teilnahme der Pädagogen als Vorbild äußert. Daneben spielen die zeitliche und atmosphärische Gestaltung eine Rolle. Damit sich günstige Geschmacks- und Handlungsmuster entwi-ckeln, verfestigen und verstetigen, ist eine entspre-chend andauernde Nutzung und Akzeptanz notwen-dig. Eine Partizipation aller Beteiligten bezüglich der genannten Aspekte ist Erfolgsfaktor einer wertge-schätzten Schulverpflegung. Schülerinnen und Schüler können beispielsweise bei der Gestaltung des Speise-raums einbezogen werden, ebenso erhöht die gemein-same Zusammenstellung des Speiseplans die Identifi-kation mit dem Schulesen (DGE, 2014). Besonders ist die Akzeptanz der bereitgestellten als auch der mitge-brachten Verpflegung abhängig von Einstellungen, praktizierten Essstilen (z. B. Vegetarismus) und Tatkraft der Eltern, deren Ansprache und Einbindung über geeignete Kanäle erfolgen muss.

Resümee und weiterführende Informationen

Die aufgezeigten qualitativen wie auch quantitativen (Übergewicht und Adipositas) Ernährungsdefizite sind gesamtgesellschaftliche Herausforderungen. Schulen haben das Potenzial, durch die bewusste Gestaltung des Lebens- und Erfahrungsraumes von Kindern und Jugendlichen ein gesundheitsförderliches Ernährungs-(und Bewegungs-) -verhalten zu prägen. Dies wird im Optimalfall durch die Verzahnung von unterrichtlicher Ernährungsbildung mit der Umsetzung in praktisches Ernährungshandeln im Schulkontext gewährleistet. Lehrkräfte an Schulen können sich fachlich, in der prak-

Tab. 1:
Kriterien einer optimalen Pausenverpflegung nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung (DGE, 2014)

Optimale Pausenverpflegung

Täglich im Angebot:

- Trink-/Mineralwasser
- Vollkornprodukte
- Frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse
- Milchprodukte

Milchprodukte sind fettarm, Fleisch- und Wurstwaren enthalten – sofern sie angeboten werden – max. 20% Fett.

Pikante Snacks, süße Backwaren und Süßigkeiten* (inklusive Softdrinks, wie Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Nektare oder Eistees) werden nicht angeboten, Ausnahme sind ungesalzene/ungezuckerte Nüsse und Samen.

* Vgl. „Extras“ aus der aid-Ernährungspyramide

tischen Ausgestaltung der Schulverpflegung als auch in materieller Hinsicht auf die unten zusammengestellten Ansprechpartner stützen. Die wissenschaftliche Fundierung bieten die Fachinstitutionen wie der aid infodienst oder die BZgA. Einen übergeordneten Rahmen für die Ziele der Ernährungsbildung einschließlich zu erlangender Kompetenzen bildet die Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen (REVIS). Hilfestellung bezüglich der Umsetzung einer gesundheitsfördernden Verpflegung geben die Vernetzungsstellen für die Schulverpflegung der Länder sowie das DGE-Projekt „Schule plus Essen = Note 1“. Die Belieferung von Schulen mit Lebensmitteln, die die qualitative Zusammensetzung der Nahrung optimieren, wie Obst, Gemüse und Milchprodukte, wird finanziell gefördert durch entsprechende EU-Programme.

Weiterführende Informationsquellen

Institutionen/Konzepte/Medien

- Auswertungs- und Informationsdienst für Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. (aid): www.aid.de
- Clever essen und trinken mit der aid-Ernährungspyramide: bestellbar unter <http://shop.aid.de/>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.bzga.de
- Das Schulportal für Verbraucherbildung: www.verbraucherbildung.de
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): www.dge.de
- DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung; Schule plus essen = Note 1: www.schuleplusessen.de
- EU-Schulmilchprogramm: http://ec.europa.eu/agriculture/milk/school-milk-scheme/index_de.htm
- EU-Schulobst- und -gemüseprogramm: www.bmel.de
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE): www.fke-do.de
- GUT DRAUF: Bewegen, entspannen, essen – aber wie? Eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.gutdrauf.net
- Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen (REVIS): www.evb-online.de
- Vernetzungsstellen Schulverpflegung (VNS): www.in-form.de/startseite-vns-portal/start.html

Literatur

- Bartsch, S., Büning-Fesel, M., Cremer, M., Heindl, I., Lambeck, A., Lührmann, P., Oepping, A., Rademacher, C. & Schulz-Greve, S. (2013). Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. *Ernährungsumschau*, 60 (2), M84–M95.
- Bechthold, A. (2009). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. *Ernährungsumschau*, 56 (6), 346–353.
- DAG – Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V., Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V., Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) e.V. (2014). *Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“* (2. Auflage).
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2014). *DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung* (4. Auflage). Bonn.
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) & Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (2015). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr* (2. Auflage). Bonn.
- Eissing, G. (2011). Einfluss der Frühstücksgüte auf die mentale Leistung. *Ernährung und Medizin*, 26 (01), 22–27.
- Ellrott, T., (2007). Wie Kinder essen lernen. *Ernährung*, 1 (4), 167–173.
- Heseker, H. (2005). Gesundheitsfördernde Ernährung in der Schule. In H. Heseker (Hrsg.), *Neue Aspekte der Ernährungsbildung* (S. 112–125). Frankfurt: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Kleiser, C., Schaffrath Rosario, A., Mensink, G.B.M., Prinz-Langenohl, R., & Kurth, B.M. (2009). Potential determinants of obesity among children and adolescents in Germany: results from the cross-sectional KiGGS study. *BMC Public Health*, 9, 46.
- Koelsch, C. & Brüggemann, I. (2012). *Die aid-Ernährungspyramide. Richtig essen lehren und lernen* (5. Auflage). Bonn.
- Kurth, B.M. & Schaffrath Rosario, A. (2007). Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 50 (5–6), 736–743.
- Mensink, G.B.M., Heseker, H., Richter, A., Stahl, A., Vohmann, C., Fischer, J., Kohler, S. & Six, J. (2007). *Forschungsbericht – Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo)*. Zugriff am 30. April 2015 unter <http://edoc.rki.de/oa/articles/reGS6a10Jy-rfQ/PDF/29R1BsXR8XBc.pdf>
- Müller, M.J., Lange, D., Landsberg, B. & Plachta-Danielzik, S. (2010). Soziale Ungleichheit im Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Auf dem Weg zu Lösungen eines gesellschaftlichen Problems. *Ernährungsumschau*, 57 (2), 78–83.
- Müller, M.J. (2013). Prävention von Übergewicht und Adipositas. *Adipositas – Ursachen, Folgeerkrankungen, Therapie*, 7 (3), 141–146.
- Wabitsch, M. & Kunze, D. (federführend für die AGA) (2013). *Konsensbasierte (S2) Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter*. Version 03.10.2013; www.a-g-a.de.
- WHO – World Health Organization (2015). *Childhood overweight and obesity*. Zugriff am 23. Februar 2015 unter <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>.

Fotohinweis

Foto Melanie Schneider: Fotostudio Balsereit – Köln
www.Balsereit.de Mail: info@balsereit.de

Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern und Jugendlichen mit und ohne sportliche Aktivität

Eine Übersichtsarbeit

Anja Carlsohn

Etwa 20% der 12- bis 17-jährigen Deutschen nehmen Nahrungsergänzungsmittel (NEM), v. a. Vitamin- oder Mineralstoffpräparate ein. Die meisten Jugendlichen erreichen jedoch bereits mit der Ernährung die empfohlenen Zufuhrmengen. Die Einnahme von NEM kann dann zu Überdosierungen führen. Besonders ungünstig ist die NEM-Einnahme bei Jugendlichen, die regelmäßig leistungsambitioniert Sport treiben, Fitness- und Modemedien nutzen und ihr Äußeres beeinflussen wollen.

The Use of Nutritional Supplements by Children and Adolescents Participating or Not Participating in Sport Activities: A Survey Study

About 20% of 12 to 17-year-old Germans use nutritional supplements, especially vitamins and minerals. However, most adolescents consume the recommended quantities of these substances through their nutrition. Therefore the use of nutritional supplements may lead to an overdose of these substances. The use of nutritional supplements is especially unfavorable for adolescents who ambitiously and regularly participate in sports, use fitness and fashion media and who try to improve their appearance.

Definition von Nahrungsergänzungsmitteln

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) werden oftmals als nützlicher, ggf. sogar als gesundheitsförderlicher Bestandteil der eigenen Ernährung betrachtet (Maughan et al., 2007). Allerdings ist die Einnahme von NEM klar von „Ernährung“ oder „Nahrungsmitteln“ abzugrenzen und kann gesundheitliche Risiken beinhalten. Rechtlich ist ein NEM „ein Lebensmittel, das dazu bestimmt ist, die allgemeine Ernährung zu ergänzen, ein Konzentrat von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung allein [...] und in dosierter Form, insbesondere in Form von Kapseln, Pastillen, Tabletten, Pillen, Brausetabletten und ähnlichen Darreichungsformen, Pulverbeutel, Flüssigampullen, Flaschen mit Tropfeinsätzen [...], welches in abgemessenen kleinen Mengen in den Verkehr gebracht wird“ (Nahrungsergänzungsmittel Verordnung).

NEM lassen sich u. a. anhand ihrer Wirkstoffe in Nährstoffpräparate (z. B. Vitamin-, Mineralstoff-, Vitamin/

Mineralstoffkombinationspräparate, Eiweiß-/Aminosäuren, Kohlenhydrat- und fett- bzw. ölhaltige Präparate) und Präparate mit sonstigen Inhaltsstoffen (z. B. ergogene Substanzen wie Kreatin- oder Koffeinpräparate) unterteilen.

Prävalenz der Nahrungsergänzungsmittelleinnahme

In der deutschen Bevölkerung nutzen 20% der erwachsenen Männer und 30% der Frauen Nahrungsergänzungsmittel (Max-Rubner-Institut, 2008). Vitamin-, Mineralstoff und Kombinationspräparate (z. B. Multivitamin-Multimineralpräparate) werden dabei am häufigsten eingenommen (Max-Rubner-Institut, 2008; Kourlaba et al., 2009).

Unter den 12- bis 17-Jährigen ergänzen ca. 20% der Deutschen ihre Ernährung durch NEM (Six et al., 2008). Besonders hoch ist die Prävalenz der NEM-Einnahme mit 80–90% bei den Kindern und Jugendlichen, die regelmäßig und leistungsambitioniert Sport

treiben (Braun et al., 2009). Vitamin- und/oder Mineralstoffpräparate sowie spezielle Sport- oder Energydrinks werden dabei am häufigsten konsumiert (Braun et al., 2009). Bei Nachwuchsleistungssportlern haben isotonische Getränke, Sport- und Energiegetränke eine besonders große Bedeutung. Werden diese bei der Erfassung der Nahrungsergänzungsmittelaufnahme nicht mit berücksichtigt, unterscheidet sich die NEM-Einnahme offensichtlich nicht von der von durchschnittlich aktiven Kindern und liegt bei jeweils etwa 14–20%. Eine Aufklärung der Sport treibenden Kinder und Jugendlichen über die Notwendigkeit und sinnvolle Ausgestaltung der Flüssigkeitszufuhr nach sportlicher Aktivität ist daher notwendig (vgl. Simpson et al. im Themenheft).

Gründe für die NEM-Einnahme und Rolle der Medien

Werden Jugendliche (11- bis 18-jährige Australier) gefragt, warum sie NEM einnehmen bzw. welchen Nutzen sie sich davon versprechen, so werden ein kurzfristiger positiver Gesundheitseffekt, Vermeidung von Krankheiten, verbesserte Immunabwehr, Verabreichung von NEM-Präparaten durch die Eltern, Geschmack der Produkte, bessere sportliche Leistung sowie ein Ausgleich ihrer unzureichenden Ernährung angegeben (O’Dea, 2003). Eine Untersuchung bei amerikanischen Jugendlichen (12–18 Jahre) ergab, dass 4,7% der Jungen und 1,6% der Mädchen mindestens einmal wöchentlich Proteinpulver, -shakes, Kreatin, Aminosäurenpräparate, Wachstumshormone und/oder anabole Steroide einnahmen, um ihr äußeres Erscheinungsbild oder die Muskelkraft zu verbessern (Field et al., 2005). Hierbei waren Jungen, die regelmäßig Zeitschriften zur Männergesundheit, Männer-Fitness oder Modezeitschriften lasen, deutlich anfälliger für o. g. Substanzen, als jene die diese Zeitschriften nicht lasen. Bei den Mädchen wiesen insbesondere jene eine erhöhte Wahrscheinlichkeit zur Nutzung o. g. Substanzen auf, die ein hohes Bestreben angaben, auszusehen wie Frauen in (Mode-)Zeitschriften. Interessanterweise stellten die eigene Teilnahme an Sportveranstaltungen oder eine Vereinsmitgliedschaft, die wöchentlich vor dem Fernseher verbrachten Stunden oder der Konsum von Sportsendungen im Fernsehen keine unabhängigen Prädiktoren für die Einnahme von NEM dar (Field et al., 2005). Das Ausmaß der eigenen körperlichen Aktivität hat offensichtlich einen Einfluss auf die NEM-Einnahme. Schüler mit einer hohen sportlichen Aktivität weisen ein höheres Risiko insbesondere für Protein und Kreatinpräparate (Jungen) bzw. für pflanzliche Präparate zur Gewichtskontrolle (Mädchen) auf (Bell et al., 2004).

Andere Autoren fanden bei Jugendlichen jeweils einen Zusammenhang zwischen gestörter Körperwahrneh-

mung, zwanghaftem Sporttreiben, Drogenmissbrauch sowie Perfektionismus und positiven Einstellungen der Jugendlichen gegenüber anabolen Steroiden (Hildebrandt et al., 2012). Hoffman et al. beobachteten, dass die Einnahme von NEM, welche die Muskelmasse und Kraft erhöhen oder die Fettmasse reduzieren sollen, mit zunehmendem Alter der Jugendlichen ansteigt und bei Jungen stärker ausgeprägt ist als bei Mädchen (Hoffman et al., 2008). Besonders besorgniserregend ist hier die Bereitschaft der Jugendlichen, erhebliche Gesundheitsrisiken in Kauf zu nehmen, um mittels NEM ihre Fitnessziele zu erreichen (Hoffmann et al., 2008). Die Autoren fordern daher eine stärkere Einbindung von Lehrern, Trainern und Ärzten, um Jugendliche über die Risiken von NEM und anabolen Steroiden aufzuklären.

Vitaminpräparate nur für wenige Heranwachsende sinnvoll

Das häufig angebrachte Argument, natürliche Lebensmittel und handelsüblich verarbeitete Produkte enthielten zu wenig Vitamine und Mineralstoffe, um den Bedarf zu decken, trifft nicht zu. So zeigte beispielsweise eine Untersuchung des Instituts für Lebensmittelqualität und der Fachhochschule Niederrhein, dass Gemüse(-produkte) aus Dosen erheblich zur Vitaminbedarfsdeckung beitragen können und der Vitamin Gehalt 80–100% des Gehalts aus frischen Produkten nach Zubereitung betrug.

Eine aktuelle Untersuchung der Universität Hohenheim zeigte zudem, dass bei der Verarbeitung frischer Orangen zu gepresstem oder erhitztem Orangensaft der Gehalt an Vitamin C und Carotinoiden zwar geringfügig sinkt, die Bioverfügbarkeit jedoch um ein Vielfaches ansteigt (Aschoff et al., 2015). Hinsichtlich der Vitaminaufnahme bietet der verarbeitete Orangensaft demnach keine Nachteile verglichen mit frischen Produkten.

Sportlich ambitionierte Jugendliche nehmen zudem – oftmals unbegründet – an, dass Multivitaminpräparate, Kreatin oder Proteinsupplemente ihre Leistungsfähigkeit verbesserten (Bell et al., 2004). Tatsächlich sind jedoch gerade Sporttreibende aufgrund ihres erhöhten Energiebedarfs und des daraus folgenden größeren Lebensmittelverzehr einschließlich der höheren Nährstoffzufuhr in der Regel gut mit Nährstoffen versorgt (Lun et al., 2009). Für Kinder und Jugendliche in Deutschland zeigen die Daten der EsKiMo-Studie (12–18 Jahre) sowie der nationalen Verzehrstudie (NVS II; 14–19 Jahre), dass die mediane Zufuhr der meisten Vitamine deutlich über den Referenzwerten liegt. Lediglich bei Folsäure werden die empfohlenen Mengen nicht erreicht (Bechthold et al., 2012) (Abb. 1).



**Dr. rer. nat.
Anja Carlsohn**

(Ernährungswissenschaftlerin)
Juniorprofessorin an der
Pädagogischen Hochschule
Schwäbisch Gmünd,
Institut für Gesundheitswissenschaften,
Abteilung Ernährung, Konsum und Mode

Pädagogische Hochschule
Schwäbisch Gmünd,
University of Education,
Oberbettringer Str. 200,
73525 Schwäbisch Gmünd

anja.carlsohn@
ph-gmuend.de

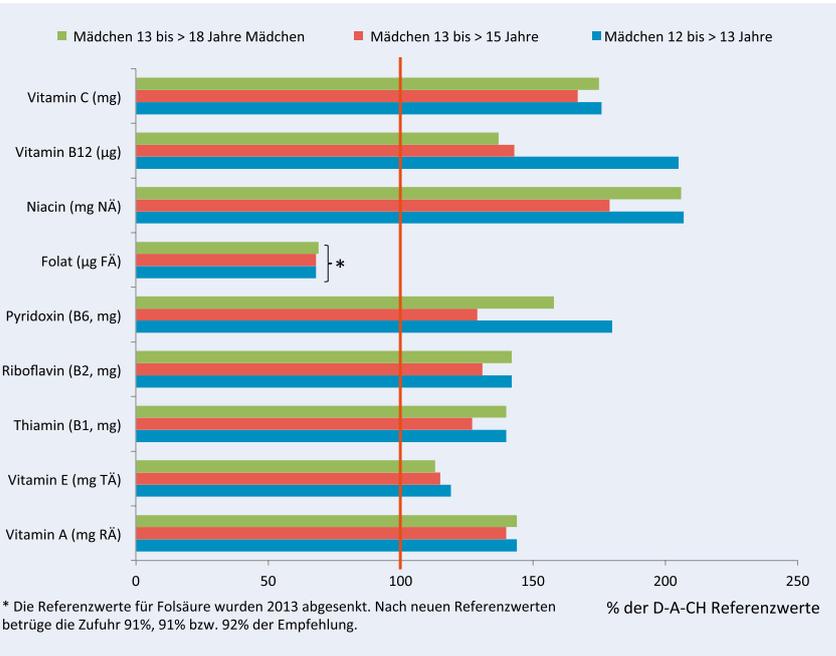
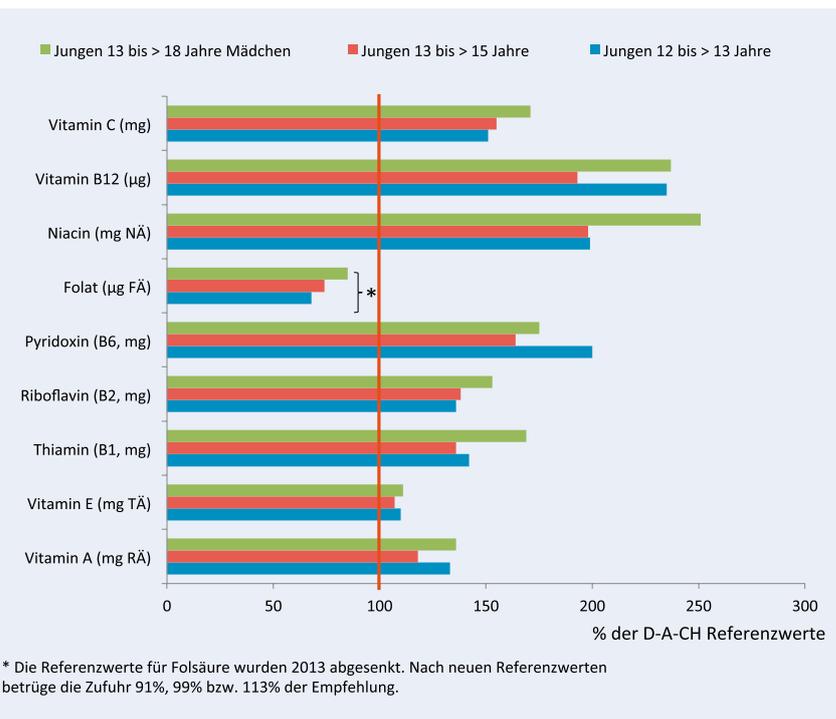


Abb. 1a: Mediane Vitaminzufuhr 12- bis 18-jähriger Mädchen in Relation zu den D-A-CH-Referenzwerten (nach Bechthold et al. 2012)

Im Rahmen der DONALD-Studie (2- bis 18-jährige Deutsche) wurde zudem die Einnahme von NEM untersucht und die Supplementierung von 10 der 13 Vitamine als *nutzlos* eingestuft: Bei den Vitaminen A, E, K, B₂, B₆, B₁₂, Niacin, Biotin und C erreichte oder übertraf die mittlere Zufuhr aus Nahrungsmitteln bereits 80% des Referenzwertes (Sichert-Hellert et al., 2005). Die Supplementierung von Folsäure oder Pantothensäure wurde *in einzelnen Altersgruppen als nützlich* betrachtet: hier wurde beispielsweise bei den 10- bis 14-jährigen Mädchen durch Nahrungsmittel im Mittel nicht

Abb. 1b: Mediane Vitaminzufuhr 12- bis 18-jähriger Jungen in Relation zu den D-A-CH-Referenzwerten (nach Bechthold et al. 2012)



80% der Zufuhrempfehlung an Folsäure erreicht. Lediglich bei Vitamin D scheint eine Supplementierung in allen Altersgruppen der untersuchten 2- bis 18-jährigen Probanden sinnvoll („*Supplementierung nutzt allen*“), da ohne Supplementierung der Referenzwert nicht erreicht wurde (Sichert-Hellert et al., 2005). Allerdings muss an dieser Stelle betont werden, dass ein Nichterreichen der Referenzwerte nicht automatisch einem Vitaminmangel gleichkommt. Bei Vitamin D ist zudem eine Bedarfsdeckung auch über die endogene Synthese bei ausreichender UV-Exposition der Haut möglich.

Risiko der Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln

Risiko der Überdosierung durch NEM

Bei den als „nutzlos“ eingestuften Supplementierungen besteht das Risiko, dass es zu Überdosierungen der Wirkstoffe kommen kann. Die im Rahmen der NVS II erhobenen Daten zeigen, dass NEM-Nutzer allein durch die Supplemente 50–100% der Referenzwerte des jeweiligen Nährstoffs erreichten (Max Rubner-Institut, 2008). Wird der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen aus der Ernährung berücksichtigt, erreichen Supplementnutzer mit Ausnahme des Iods die Referenzwerte bzw. überschreiten diese deutlich (Max-Rubner-Institut, 2008). Bei Magnesium und Vitamin A überschreiten NEM-Nutzer sogar die von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfohlene tolerierbare Tageshöchstmenge (Max-Rubner-Institut, 2008). Das Bundesinstitut für Risikobewertung schlägt daher neben den tolerierbaren Höchstmengen der täglichen Zufuhr auch Höchstmengen in Nahrungsergänzungsmitteln vor (Tab. 1). Hierfür werden die Mikronährstoffe anhand ihres Gefährdungspotenzials (Wahrscheinlichkeit, dass ein Nährstoff zu unerwünschten Wirkungen führt) und dem Risiko des Überschreitens der Zufuhrmenge (Versorgungskategorie) kategorisiert.

Von besonderer Brisanz bei Sport treibenden Kindern und Jugendlichen ist, dass sie häufig mehrere Nahrungsergänzungsmittel gleichzeitig einnehmen, obwohl sie aufgrund der höheren Energiezufuhr in der Regel mit Vitaminen und Nährstoffen gut versorgt sind. Somit laufen sie Gefahr, gleich bei mehreren Nährstoffen die Grenze der „sicheren Zufuhr“ zu überschreiten (Carlsohn et al., 2011). Besonders hoch ist das Risiko des Überschreitens der tolerierbaren Höchstmengen bei jungen Kindern bzw. Kindern mit niedrigem Körpergewicht (Sichert-Hellert et al., 2005). So überschritten in der DONALD-Studie bei den 2- bis 3-jährigen Jungen fast 32% der Kinder die tolerierbare Höchstmenge an Vitamin A und 5% der Kinder an Folsäure. Jugendliche im Alter zwischen 15–18 Jahren

überschritten jeweils 3% die Höchstmenge an Vitamin D, Folsäure und Vitamin C und 6% die Höchstmenge an Vitamin C. Unter den 15- bis 18-jährigen Mädchen überschritten 4% die Höchstmenge an Folsäure (Sichert-Hellert et al., 2005).

Risiken durch unerwünschte Inhalts- und Begleitstoffe in NEM und sonstige Risiken

Eine amerikanische Studie mit mehr als 6000 Mädchen und über 4000 Jungen im Alter zwischen 12 und 18 Jahren zeigte, dass Jugendliche, die sich definierte Muskeln wünschten und sich mit ihrem Muskelbau beschäftigten oder auseinandersetzten, häufiger Proteinpulver, -shakes, Kreatin, Aminosäuren oder Steroide einnahmen als Jugendliche, denen die eigene Figur nicht so wichtig erschien (Field et al., 2005). Interessant ist hierbei auch, dass Jugendliche, die NEM einnehmen, häufiger andere gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen aufweisen (Stephens & Olsen, 2001). So trinken jugendliche NEM-Nutzer häufiger und höhere Mengen Alkohol als Jugendliche, die keine NEM einnehmen, fahren häufiger alkoholisiert Auto und werden zudem mit höherer Wahrscheinlichkeit in körperliche Auseinandersetzungen verwickelt (Stephens & Olsen, 2001).

In Bezug auf das äußere Erscheinungsbild nutzen männliche Jugendliche häufiger Kreatin und Diuretika, während Mädchen eher pflanzliche Produkte zur Gewichtskontrolle einnehmen (Bell et al., 2004).

Obwohl NEM, die eine Unterstützung der Gewichtsreduktion oder Fettabnahme versprechen, häufig als „rein pflanzlich“ oder „frei von Nebenwirkungen“ vermarktet werden, können diese Produkte nicht deklarierte arzneiliche oder unerlaubte Wirkstoffe enthalten.

In einer Fallserie mit 17 Patienten identifizierten Müller et al. (2009) eine Vergiftung durch als rein pflanzlich deklarierte Produkte, die mit Symptomen wie Unwohlsein, Tachykardie, Kopfschmerz, Bluthochdruck, Erbrechen, Übelkeit oder Atemnot einherging (Müller et al., 2009). In der Laboranalyse der „pflanzlichen“ Produkte fanden sich Dosierungen des Appetitzüglers Sibutramin, welche teilweise dem doppelten der Tageshöchstdosis des zum damaligen Zeitpunkt in Deutschland noch zugelassenen Arzneimittels entsprach. Sibutramin, Methylhexanamin oder Oxilofrin werden regelmäßig in NEM, die einen extremen Fettabbau (Fatburner) oder eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten (Neuroenhancer) versprechen, ohne Deklaration nachgewiesen (Nationale Anti-Doping-Agentur, NADA). Jugendliche stellen für derartige beworbene NEM eine vulnerable Zielgruppe dar, jedoch weisen diese Substanzen erhebliche Gesundheitsrisiken auf (NADA). Für Jugendliche, die leistungsorientiert Sport treiben, besteht bei Einnahme derartiger NEM zudem das Risiko eines positiven Dopingbefundes.

Besonders kritisch ist, dass Appetitzügler und andere pharmakologische Substanzen nicht nur ohne Deklaration in NEM vorhanden sind, sondern auch in Tees oder anderen Getränken, die explizit als rein pflanzlich beworben werden (Bertholee et al., 2013). Vergiftungen und klinisch relevante Symptome nach Einnahme von Sibutramin haltigen NEM zur Gewichtsreduktion sind in der Literatur zahlreich beschrieben (Lam et al., 2012).

Schlussfolgerung

Die hohe Prävalenz der NEM-Einnahme unter Kindern und Jugendlichen in Deutschland legt nahe, dass diese zum einen eine vulnerable Zielgruppe darstellen, zum anderen NEM möglicherweise ohne ausreichende Kenntnis von Nutzen und Risiken der Präparate einge-

Tab. 1: Übersicht über D-A-CH-Referenzwerte (hier: 15- bis 18-Jährige), die vorgeschlagenen Höchst Dosen in NEM (MPL, maximum permitted levels in supplements, Bundesinstitut für Risikobewertung, 2005) und Lebensmittel, die reich am jeweiligen Nährstoff sind (Auswahl)

Mikronährstoff	D-A-CH (m/w)	MPL	Lebensmittel
Vitamin A (mg RÄ)	1,1/0,9	0,4	rotes, gelbes, orangefarbenes Obst und Gemüse (Karotinoide); Leber, Eidotter
Vitamin E (mg TÄ)	15/12	15	Pflanzenöle, Nüsse, Saaten, Avocado
Thiamin (B ₁ , mg)	1,4/1,1	4,0	Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen), Schweinefleisch
Riboflavin (B ₂ , mg)	1,6/1,2	4,5	Milchprodukte, Vollkorngetreide, Gemüse, Fisch, Eier
Pyridoxin (B ₆ , mg)	1,6/1,2	5,4	Grünes Blattgemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, Nüsse, Bananen
Folat (µg FÄ)	300	400	Grünes Blattgemüse, Vollkorngetreide, Nüsse, Obst, Hefe
Niacin (mg NÄ)	17/13	17	Geflügel, Fisch, Milch, Eier, Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse
Vitamin B ₁₂ (µg)	3,0	3-9	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, fermentierte Gemüseprodukte
Vitamin C (mg)	105/90	225	Gemüse (z. B. Paprika, Brokkoli, Spinat), Obst (z. B. Beerenobst, Zitrusfrüchte)
Calcium (mg)	1200	500	Milchprodukte, grünes Gemüse, Vollkornbrot, Nüsse, calciumreiche Mineralwässer
Magnesium (mg)	400/350	250	Vollkornprodukte, Fisch, Saaten, magnesiumreiche Mineralwässer, Haferflocken, Obst
Eisen (mg)	12/15	0,0	Rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Saaten, Fisch
Zink (mg)	10/7	2,25	Milchprodukte, Fleisch, Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte

Legende: RÄ = Retinoläquivalente, TÄ = Tocopheroläquivalente, FÄ = Folsäureäquivalente

nommen werden. Möglicherweise trägt auch eine unzureichende Kenntnis von Nahrungsmittel-inhaltsstoffen bzw. der eigenen Bedarfsdeckung über natürliche Lebensmittel zur hohen Prävalenz der NEM-Einnahme unter Kindern und Jugendlichen bei.

Insbesondere für Kinder und Jugendliche ist es daher wichtig, ausreichend Aufklärung über Nutzen und vor allem Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln, aber auch über die Risiken anderer, ggf. „pflanzlicher“ Produkte, die einen besonderen (Gesundheits-)Effekt bewirken, zu betreiben. Die Risiken der Nahrungsergänzungsmittelnahme bei Kindern und Jugendlichen lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Vorliegen einer in der Regel guten Versorgung in Deutschland. Zusätzliche Einnahme von NEM kann zu regelmäßigem Überschreiten der empfohlenen Höchstmengen und somit gesundheitlich nachteiligen Effekten führen.
- Verunreinigung von NEM mit ggf. nicht deklarierten, gesundheitlich riskanten Inhaltsstoffen (z. B. Appetitzügler, anabole Steroide) in z. T. therapeutischen Dosen.
- Fehlender Kompetenzerwerb für gesunde Ernährung aus Lebensmitteln.
- „Türöffner-Funktion“ von NEM für riskante, ggf. unerlaubte, absichtlich eingenommene Präparate (z. B. anabole Steroide).
- Assoziation von NEM-Einnahme und gesundheitsriskantem Verhalten (Alkoholkonsum, alkoholisiertes Autofahren etc.) bei Jugendlichen.

Grundsätzlich hinterfragt werden sollten stets mehrere Aspekte: Besteht überhaupt der Bedarf einer zusätzlichen Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen oder anderen Produkten? Welche Risiken birgt das jeweilige Produkt? Welcher Nutzen besteht und überwiegt dieser die potenziellen Risiken? Abhängig von den Ernährungszielen der Jugendlichen sollte zunächst die tatsächliche Ernährungskompetenz – das Wissen um Inhaltsstoffe und deren Wirkungen, sowie die Zubereitungskompetenz – der Heranwachsenden gestärkt werden.

Literatur

Aschoff, J.K., Kaufmann, S., Kalkan, O., Neidhart, S., Carle, R. & Schweiggert, R.M. (2015). In vitro bioaccessibility of carotenoids, flavonoids, and vitamin C from differently processed oranges and orange juices. *J Agric Food Chem*, 63 (2), 578–87.

Bechthold, A., Albrecht, V., Leschik-Bonnet, E. & Heseke, H. (2012). Beurteilung der Vitaminversorgung in Deutschland, Teil 1. *Ernährungsumschau*, 6, 324–336.

Bell, A., Dorsch, K.D., McCreary, D.R. & Hovey, R. (2004). A look at nutritional supplement use in adolescents. *J Adolesc Health*, 34 (6), 508–16.

Bertholee, D., ter Horst, P.G., Wieringa, A. & Smit, J.P. (2013). Life-threatening psychosis caused by using sibutramine-contaminated weight-loss coffee. *Ned Tijdschr Geneeskde*, 157 (51), A6676.

Braun, H., Koehler, K., Geyer, H., Kleiner, J., Mester, J. & Schanzer, W. (2009). Dietary supplement use among elite young German athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 19 (1), 97–109.

Carlssohn, A., Cassel, M., Linné, K. & Mayer, F. (2011). How much is too much? A case report from nutritional supplement use of a high-performance athlete. *Br J Nutr*, 105, 1724–1728.

Field, A.E., Austin, S.B., Camargo, C.A. Jr., Taylor, C.B., Striegel-Moore, R.H., Loud, K.J. & Colditz, G.A. (2005). Exposure to the mass media, body shape concerns, and use of supplements to improve weight and shape among male and female adolescents. *Pediatrics*, 116 (2), e214–20.

Frison, E., Vandenbosch, L. & Eggermont, S. (2013). Exposure to media predicts use of dietary supplements and anabolic-androgenic steroids among Flemish adolescent boys. *Eur J Pediatr*, 10, 1387–92.

Hildebrandt, T., Harty, S. & Langenbucher, J.W. (2012). Fitness supplements as a gateway substance for anabolic-androgenic steroid use. *Psychol Addict Behav*, 26 (4), 955–62.

Hoffman, J.R., Faigenbaum, A.D., Ratamess, N.A., Ross, R., Kang, J. & Tenenbaum, G. (2008). Nutritional supplementation and anabolic steroid use in adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, 40 (1), 15–24.

Kourlaba, G., Panagiotakos, D.B., Mihos, K., Alevizos, A., Marayannis, K., Mariolis, A. & Tountas, Y. (2009). Dietary patterns in relation to socio-economic and lifestyle characteristics among Greek adolescents: a multivariate analysis. *Public Health Nutr*, 12 (9), 1366–72.

Lam, P.K., Leung, K.S., Wong, T.W., Lee, H.H., Tang, M.H. & Mak, T.W. (2012). Serotonin syndrome following overdose of a non-prescription slimming product containing sibutramine: a case report. *Hum Exp Toxicol*, 31 (4), 414–417.

Lun, V., Erdman, K.A. & Reimer, R.A. (2009). Evaluation of nutritional intake in Canadian high-performance athletes. *Clin J Sport Med*, 19 (5), 405–411.

Maughan, R.J., Depiesse, F. & Geyer, H. (2007). The use of dietary supplements by athletes. *Journal of Sports Sciences*, 25 (S1), S103–S113.

Max-Rubner-Institut (MRI), Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (BFEL) (Hg.). (2008). *Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht, Teil 1. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen*. Verfügbar unter: http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII_Abschlussbericht_Teil_1.pdf. Zugriff am 08.04.15.

Müller, D., Weinmann, W. & Hermanns-Clausen, M. (2009). Chinese slimming capsules containing sibutramine sold over the Internet: a case series. *Dtsch Arztebl Int*, 106 (13), 218–222.

O’Dea, J.A. (2003). Consumption of nutritional supplements among adolescents: usage and perceived benefits. *Health Educ Res*, 18 (1), 98–107.

Sichert-Hellert, W., Wenz, G. & Kersting, M. (2005). Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminzufuhr bei Kindern und Jugendlichen der DONALD-Studie. *Ernährungsumschau*, 52 (12), 482–488.

Six, J., Richter, A., Rabenberg, M., Hintzpeter, B., Vohmann, C., Stahl, A., Heseke, H. & Mensink, G.B.M. (2008). Supplementierung bei Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus EsKiMo. *Bundesgesundheitsbl Gesundheitsforsch Gesundheitsschutz*, 51, 1201–1209.

Stephens, M.B. & Olsen, C. (2001). Ergogenic supplements and health risk behaviors. *J Fam Pract*, 50 (8), 696–699.

Trinkverhalten von Kindern und Jugendlichen

Chancen für die Gesundheitsförderung im Setting Schule

Faith Simpson, Birte Dohnke, Tanja Fuchs & Petra Lührmann

Kinder kommen oft dehydriert zur Schule, trinken in der Schule, insbesondere nach dem Sportunterricht, zu wenig und konsumieren zu viel gezuckerte Getränke. Die Studie Trinken im Unterricht zeigt, dass regelmäßiges Trinken die kognitive Leistungsfähigkeit günstig beeinflusst und die Bereitstellung von Wasser im Klassenraum positive Effekte auf das Trinkverhalten hat. Somit bietet die Schule einen geeigneten Rahmen für gesundheitsförderliches Trinkverhalten.

Drinking Habits of Children and Adolescents: An Opportunity for Facilitating Health in the School Context

Children arrive dehydrated at school, do not drink enough, especially after physical education classes, and consume too many sugared beverages. The study "Drinking during School" proves that regular drinking positively influences the cognitive ability to perform and that a supply of water has positive effects on drinking habits. Therefore the school offers an adequate context to facilitate healthy drinking habits.

Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract
Zusammenfassung
Abstract

Einleitung

Physiologische Grundlagen

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist von besonderer Bedeutung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern. Sie spielt eine wesentliche Rolle bei der Aufrechterhaltung lebensnotwendiger Stoffwechselprozesse und Körperfunktionen sowie bei der Regulation des Elektrolythaushaltes und der Körpertemperatur (Köhnke, 2011). Die Aufrechterhaltung der Wasserbilanz wird über die Niere und entsprechende hormonelle Systeme (Antidiuretisches Hormon ADH, Renin, Angiotensin und Aldosteron) sowie über das Durstgefühl reguliert. Dieses Gefühl setzt jedoch vergleichsweise spät ein und wird gerade bei Kindern und Jugendlichen oft von anderen Reizen (Spielen, körperlicher Aktivität, Stress usw.) überlagert, sodass es nicht ausreichend wahrgenommen wird (Rowland, 2011). Zur Vermeidung eines Flüssigkeitsmangels bzw. zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen ist eine ausreichende und regelmäßige Wasserzufuhr notwendig.

Bereits geringe Flüssigkeitsverluste (ab 1–2% des Körperwasserbestandes) können zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche sowie eingeschränk-

ter körperlicher Leistungsfähigkeit führen (D'Anci et al., 2006). Bei einem größeren Flüssigkeitsmangel treten Kreislaufprobleme auf, und Verluste von mehr als 20% führen zum Tod (Köhnke, 2011).

Beispiel: Ein Schulkind (45 kg), besteht etwa zu 60% aus Wasser (27 l). Folglich treten bei Verlusten von 270 ml des Körperwasserbestands bereits erste Mangelsymptome auf.

Die Wasseraufnahme erfolgt dabei in erster Linie über Getränke, aber auch über feste Nahrung (insbesondere Obst und Gemüse) und durch Oxidationswasser, welches als Abbauprodukt von Nahrungsstoffen (Fette, Kohlenhydrate und Proteine) entsteht (Köhnke, 2011).

Trinkempfehlungen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit vom Alter eine Flüssigkeitszufuhr von etwa 1 bis 1,5 Litern pro Tag (Tab. 1). Diese Empfehlungen sind jedoch als Richtwerte zu betrachten. Der individuelle Bedarf unterliegt starken Schwankungen und ist jeweils abhängig von Geschlecht, Jahreszeit, Alter, Klima, Ernährungsweise sowie der körperlichen Aktivität (Köhnke, 2011).

Alter	Wasserzufuhr durch		
	Getränke ml/Tag	feste Nahrung ml/Tag	Gesamt ¹ ml/Tag
7 bis 9 Jahre	970	600	1800
10 bis unter 13 Jahre	1170	710	2150
13 bis unter 15 Jahre	1330	810	2450
15 bis unter 19 Jahre	1530	920	2800

¹ einschließlich Oxidationswasser

Tab. 1:
Richtwerte der DGE für
die Zufuhr von Wasser bei
Kindern und Jugendlichen
(Köhnke, 2011)

Kinder und Jugendliche verbringen in der Regel etwa 5–8 Zeitstunden in der Schule, somit sollten sie bei normalen Umgebungsbedingungen und keiner nennenswerten körperlichen Aktivität über den Schultag verteilt etwa 400 bis 700 ml Flüssigkeit trinken.

Empfehlenswerte Getränke sind dabei energiefreie Getränke wie Trink- und Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Energie- bzw. zuckerreiche Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte und -nektare und Eistee sollten dagegen nur sparsam getrunken werden (DGE, 2010). Ein übermäßiger Konsum dieser Getränke begünstigt Zahnerosionen (Biesalski & Adolph, 2010) und gilt als Risikofaktor für die Entstehung von Übergewicht und Adipositas (Forshee et al., 2008). Nach der aktuellen Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten sowohl Kinder als auch Erwachsene nicht mehr als 5% der Energiezufuhr in Form von Zucker aufnehmen (WHO, 2015). Dies entspricht einer Menge von etwa 20–25 g Zucker pro Tag und wäre bereits mit einem Glas Limonade abgedeckt. Neben dem hohen Zuckeranteil enthalten energie- bzw. zuckerreiche Getränke zum Teil auch den anregenden Stoff Koffein, der für Kinder ungeeignet ist.

Bei sportlicher Betätigung sollte vor, während und nach einer sportlichen Aktivität getrunken werden. Eine pauschale Trinkempfehlung kann aufgrund der Vielfalt von Bedingungen (z. B. Sportart, Dauer der Belastung) und individuellen Unterschieden (z. B. Schweißrate, Körpergewicht und genetische Disposition) nicht abgeleitet werden. Generell sind Flüssigkeitsverluste soweit auszugleichen, dass sie nicht mehr als 2% des Körpergewichts betragen (Sawka, 2007). Als Empfehlung für Heranwachsende im Leistungssport gilt eine Mindestflüssigkeitszufuhr von 13 ml/kg pro Stunde während der Belastung (Purcell, 2013). Für ein 45 kg schweres Kind würde sich hieraus ein zusätzlicher Flüssigkeitsbedarf von etwa 600 ml/h ergeben. Da die Belastung im Schulsport nicht mit dem Leistungssport zu vergleichen ist, dürfte hier eine deutlich geringere Menge ausreichend sein.

Im Rahmen des Schulsports beträgt die Netto-Bewegungszeit in einer Einzelstunde 30 Minuten (Wydra, 2009). Hier ist ein Flüssigkeitsersatz während des

Sports, vor allem bei geringer Belastungsintensität, nicht unbedingt erforderlich; eine Hydrierung vor und nach dem Schulsport ist in der Regel ausreichend. Bei einer Doppelstunde beträgt die Netto-Bewegungszeit 67 Minuten. Von dieser entfallen 30 Minuten auf einen Intensitätsbereich oberhalb von 140 Herzschlägen pro Minute (Wydra, 2009). Somit empfiehlt sich während einer Doppelstunde Schulsport eine zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme (Trinkpause) vor allem bei hohen Intensitäten und/oder hohen Umgebungstemperaturen (Köhnke, 2011).

Die Flüssigkeitsaufnahmen sollten unabhängig vom Durstgefühl erfolgen und überwiegend über Wasser gedeckt werden. Sollte nach dem Sport der Wunsch nach einem gesüßten Getränk bestehen, sind Fruchtsaftchorlen, im Verhältnis ein Teil Saft und zwei Teile Wasser, ideale Durstlöcher (DGE, 2000).

Aktuelle Trinksituation und Konsequenzen für die Gesundheitsförderung

Verschiedene Studien zeigen, dass in Deutschland ein erheblicher Anteil von Kindern und Jugendlichen die empfohlene Menge zur Getränkezufuhr nicht erreicht (Mensink et al., 2007). Darüber hinaus ist der Konsum von energiereichen Getränken deutlich zu hoch (Rabenberg & Mensink, 2013). Vor allem Heranwachsende aus Familien mit niedrigem Sozialstatus konsumieren deutlich mehr Erfrischungsgetränke als solche aus Familien mit mittlerem und hohem Sozialstatus (Rabenberg & Mensink, 2013).

Vor diesem Hintergrund stellt das Trinkverhalten von Kindern und Jugendlichen einen guten Ansatzpunkt für die Gesundheitsförderung dar. Das Setting Schule ist dabei besonders geeignet, da hier nahezu alle Heranwachsenden aus allen sozialen Schichten erreicht werden (Silveira et al., 2013). Darüber hinaus ist die Gefahr einer Dehydration in der Schule größer, da an Schultagen nachweislich weniger getrunken wird als an einem Wochenendtag (Loughridge & Barratt, 2005).

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2014) fordert in dem Qualitätsstandard für die Schulverpflegung dementsprechend eine kostenlose Bereitstellung von Wasser in der Schule. Dies kann beispielsweise in Form eines leitungsgebundenen Wasserspenders im Schulgebäude erfolgen. Die Dortmunder trinkfit-Studie zeigt diesbezüglich für die Grundschule, dass ein solcher Wasserspender von den Schülerinnen und Schülern genutzt wird und zur Verbesserung der Trinkqualität beiträgt (Muckelbauer et al., 2009). Eine andere Form stellt die Bereitstellung von Mineralwasserflaschen im Klassenraum dar, die in der Studie *Trinken im Unterricht* untersucht wurde.



Faith Simpson

M. Sc. Gesundheitsförderung,
Wissenschaftliche
Mitarbeiterin & Assistenz
der Geschäftsführung im
Kompetenzzentrum.
Gesundheitsförderung
Pädagogische Hochschule
Schwäbisch Gmünd,
Institut für Gesundheits-
wissenschaften.

faih.simpson@
ph-gmuend.de

Studie Trinken im Unterricht

Studiendesign

Im Rahmen der kontrollierten Interventionsstudie *Trinken im Unterricht* (Lührmann et al., 2014) wurde im Herbst 2013 das Trinkverhalten von 282 Schülerinnen und Schülern der 6. und 7. Klasse aus je zwei Gymnasien sowie Haupt-/Werkrealschulen im Raum Schwäbisch Gmünd untersucht. Die Intervention bestand aus der kostenlosen Bereitstellung von Mineralwasser im Klassenraum über einen Zeitraum von acht Schulwochen, die von zwei Unterrichtseinheiten begleitet wurde (Interventionsgruppe). In der Kontrollgruppe gab es weder ein Mineralwasserangebot noch Vorgaben zum Getränkekonsum.

Anhand eines speziell entwickelten Trinkprotokolls wurde das Trinkverhalten vor Unterrichtsbeginn, während des (Schul-)Tages und nach dem Sportunterricht ermittelt (Lührmann et al., 2014). Darüber hinaus sollte der Frage nachgegangen werden, ob Zusammenhänge zwischen dem Trinkverhalten und der kognitiven Leistungsfähigkeit bestehen. Hierzu wurden standardisierte Tests eingesetzt (Fuchs et al., 2014). Beispielsweise sollten sich die Schülerinnen und Schüler eine Reihe von Wörtern merken (Worte-Merken-Test [WMT]) oder Zahlen in einer vorgegebenen Reihenfolge verbinden (Zahlen-Verbindungs-Test [ZVT]).

Ergebnisse der Studie

Trinkverhalten

Ein nicht zu vernachlässigender Teil der Schülerinnen und Schüler kam morgens, ohne getrunken zu haben, zum Unterricht. Dabei war der Anteil in der Hauptschule mit 23% deutlich größer als im Gymnasium mit 11%.

Der Getränkekonsum der Schülerinnen und Schüler ist in Tabelle 2 dargestellt. Im Mittel wurden die Empfehlungen der DGE zur Flüssigkeitszufuhr erreicht. Der Getränkekonsum ist jedoch mit einem sehr hohen Anteil energie- bzw. zuckerhaltiger Getränke verbunden und somit kritisch zu bewerten, vor allem in der Hauptschule.

Die Teilnahme am Sportunterricht führte zu einer höheren Flüssigkeitszufuhr (Gymnasium: 115 ml; Hauptschule: 70 ml). Da der Sportunterricht üblicherweise eine Doppelstunde umfasste, kann angenommen werden, dass diese zusätzliche Trinkmenge die entstandenen Flüssigkeitsverluste nicht ausreichend ausgleichen kann. Besonders ausgeprägt war dieser Effekt in der Hauptschule.

Getränkekonsum pro Tag [ml]	Schulform		
	Hauptschule (n = 118)	Gymnasium (n = 114)	p*
Mineralwasser	776 ± 727	1.075 ± 878	< 0,01
Leitungswasser	152 ± 361	157 ± 386	n.s.
Energieriche Getränke (Erfrischungsgetränke; Fruchtsaft/-nektar)	670 ± 716	456 ± 461	< 0,01
Fruchtsaftchorle	231 ± 441	338 ± 459	n.s.
Getränke, gesamt	1.943 ± 893	2.111 ± 826	n.s.
Anteil von Mineral- und Leitungswasser am gesamten Getränkekonsum [%]	47,3 ± 30,9	56,0 ± 30,0	< 0,05

* t-Test für unabhängige Stichproben

Trinkverhalten und kognitive Leistungsfähigkeit

In Hinblick auf die kognitive Leistungsfähigkeit konnte gezeigt werden, dass diese mit dem Trinkverhalten der Schülerinnen und Schüler assoziiert ist. Der Abstand zwischen der letzten Flüssigkeitsaufnahme und der Durchführung der Leistungstests hing mit der Konzentrationsleistung (ZVT) zusammen: Je kürzer die Zeit seit dem letzten Trinken, desto besser das Testergebnis ($r = -.21$; $p < 0,05$). Zudem konnten deutliche Vorteile in den Leistungstests festgestellt werden, wenn die letzte Flüssigkeitszufuhr nicht länger als 30 Minuten vor der kognitiven Anstrengung zurücklag. So wiesen Schülerinnen und Schüler, die in diesem Zeitraum etwas getrunken hatten, bessere Ergebnisse auf als diejenigen, deren Flüssigkeitsaufnahme mehr als 30 Minuten zurücklag; dies betraf sowohl die Konzentrationsleistung (ZVT: 37,2 vs. 34,5; $p < 0,05$) als auch die Merkfähigkeit (WMT: 8,8 vs. 7,2; $p < 0,001$) (Fuchs et al., 2014).

Auswirkungen der Bereitstellung von Mineralwasser auf das Trinkverhalten

Das bereitgestellte Mineralwasser wurde von den Schülerinnen und Schülern der Hauptschule deutlich stärker in Anspruch genommen als am Gymnasium. Während die Hauptschülerinnen und Hauptschüler täglich im Mittel etwa 380 ml des angebotenen Mineralwassers nachfragten, waren es bei den Gymnasiasten nur etwa 150 ml. Die Intervention hatte jedoch bei beiden Schultypen einen signifikanten positiven Effekt auf den gesamten Mineralwasserkonsum (Abb. 1). Bei den Schülerinnen und Schülern der Hauptschule hatte die Maßnahme darüber hinaus eine deutliche Verbesserung der Trinkqualität – gemessen am Anteil von Wasser am Gesamtgetränkekonsum – zur Folge (Abb. 2). In keiner der Untersuchungsgruppen konnten jedoch

Tab. 2:
Trinkverhalten der Stichprobe zu Studienbeginn nach Schultyp (Mittelwert ± SD)



Birte Dohnke

Professorin für Gesundheitspsychologie; Leiterin der Studiengänge Gesundheitsförderung & Leiterin des Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung. Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd, Institut für Humanwissenschaften, Abteilung Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie.

birte.dohnke@ph-gmuend.de

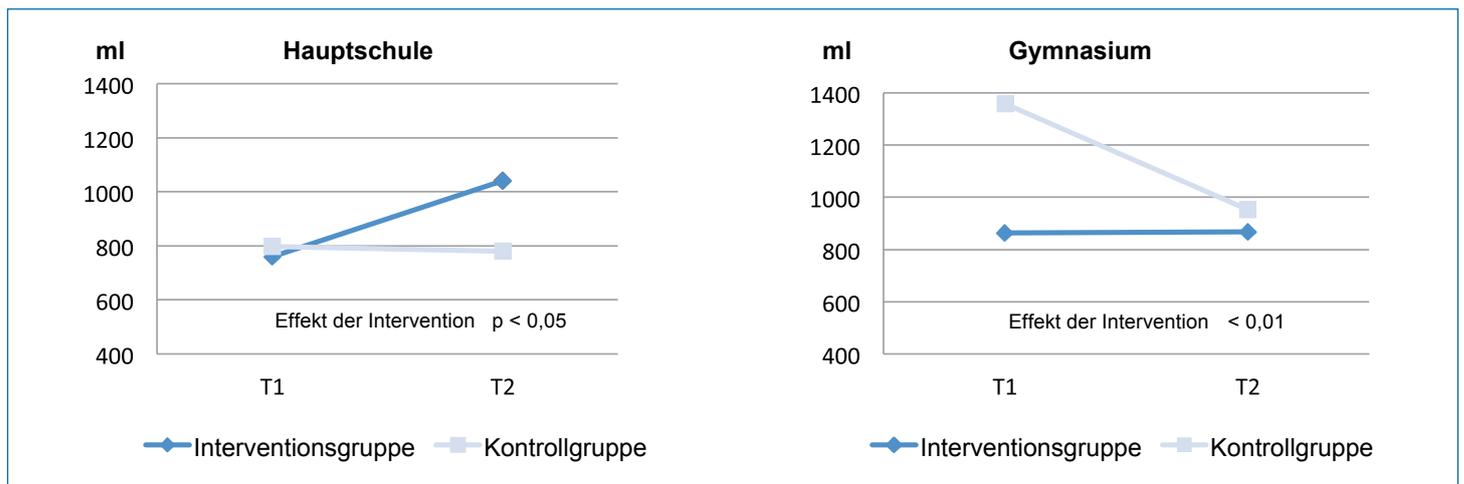


Abb. 1: Einfluss der Intervention auf den Konsum von Mineralwasser (pro Tag) (Mittelwerte)

Transfereffekte auf den Konsum energiereicher Getränke erzielt werden, d. h. trotz des gestiegenen Mineralwasserkonsums wurden diese Getränke von den Schülerinnen und Schülern in gleich hohem Maße weiter getrunken.

Bewertung der Bereitstellung von Mineralwasser

Rund 70% der Lehrerinnen und Lehrer bewerteten das Trinkangebot positiv und von allen wurde der Wunsch nach einer Weiterführung der Darreichung zum Ausdruck gebracht. Teilweise kam es zu Beginn der Bereitstellung zu kleineren Störungen durch häufige Toilettengänge und häufiges Trinken. Die Intensität dieser Störungen wurde jedoch als sehr gering empfunden und nahm im Laufe der Zeit ab. Vereinzelt kritische Anmerkungen gab es in Bezug auf die Plastikflaschen, die aus ökologischen Gründen abgelehnt wurden bzw. mit denen teilweise sorglos umgegangen wurde. Bei den Schülerinnen und Schülern bewerteten über 90% die Bereitstellung des Wassers im Klassenraum als gut oder sehr gut. Sie wünschten sich überwiegend ein Beibehalten des Angebots an Mineralwasser.

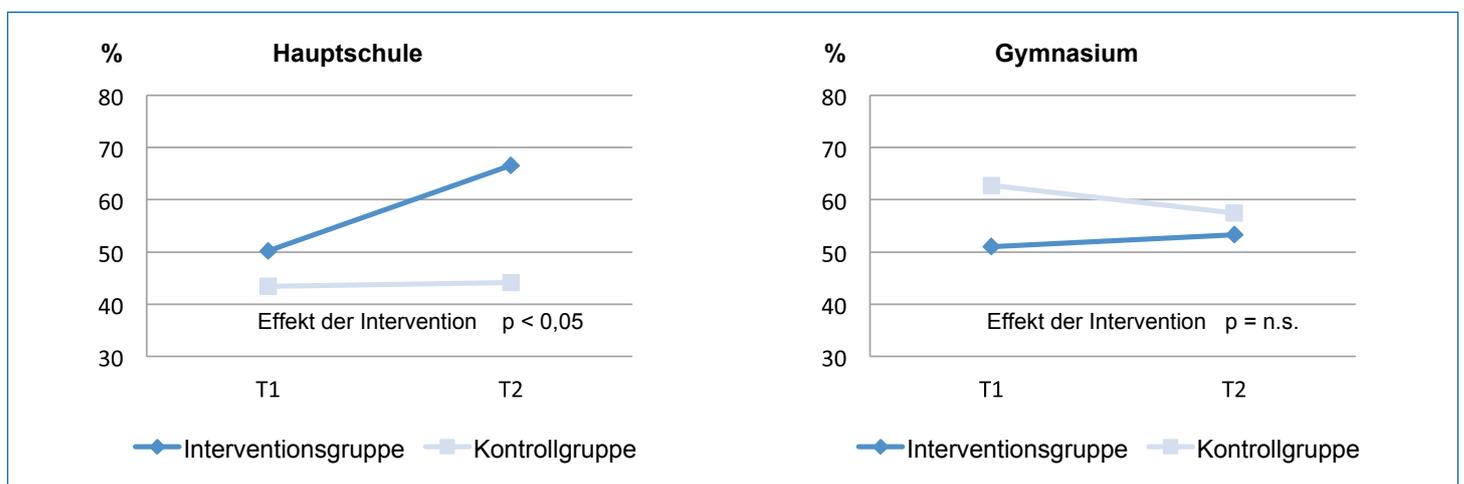
Abb. 2: Einfluss der Intervention auf die Trinkqualität (Anteil von Wasser am Gesamtgetränkekonsum) (pro Tag) (Mittelwerte)

Diskussion und Schlussfolgerung

Die untersuchten Sechst- und Siebtklässler kamen häufig in die Schule, ohne morgens getrunken zu haben, tranken zu viel energiereiche Getränke und füllten ihre Flüssigkeitsverluste nach dem Sportunterricht nicht in ausreichendem Maße wieder auf. Besonders ausgeprägt waren diese ungünstigen Verhaltensweisen bei den Hauptschülern. Davon ausgehend, dass an Hauptschulen mehr Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus sind als an Gymnasien, würde dies die oben erwähnten Befunde von Rabenberg und Mensink (2013) bestätigen.

Die differenzierte Betrachtung der quantitativen und zeitlichen Aspekte der Getränkezufuhr liefert darüber hinaus neue Belege für den Zusammenhang zwischen Trinkverhalten und kognitiver Leistungsfähigkeit. Somit sollte darauf geachtet werden, dass Schülerinnen und Schüler ausreichend und regelmäßig trinken.

Die Studie zeigt auch, dass das kostenlos im Klassenraum zur Verfügung gestellte Mineralwasser von den Schülerinnen und Schülern nachgefragt wird und sich



positiv auf das Trinkverhalten auswirkt. Eine regelmäßige Bereitstellung von Mineralwasser im Klassenraum stellt somit besonders in Hauptschulen eine geeignete verhältnispräventive Maßnahme der Gesundheitsförderung dar. Dies ist vor allem vor dem Hintergrund interessant, dass gerade diese Kinder und Jugendlichen häufig ein ungünstiges Trinkverhalten aufweisen.

Anregungen für die Umsetzung in der Schule

In Hinblick auf ein optimales Trinkangebot sollte immer gemeinsam mit allen Beteiligten – Schulleitung, Lehrenden, Trägern, Eltern und Schülerinnen und Schülern – nach geeigneten Umsetzungsmöglichkeiten gesucht werden. Es müssen die Voraussetzungen überprüft werden und die Verantwortung für die Implementierung, Betreuung und Pflege des Angebots geklärt werden. In Hinblick auf eine möglichst erfolgreiche Umsetzung müssen die strukturellen Maßnahmen mit Maßnahmen auf der Verhaltensebene, z. B. im ernährungsbezogenen Unterricht, kombiniert werden (Kavouras & Arnaoutis, 2012). Auf diese Weise kann dazu beigetragen werden, das Trinkverhalten der Schülerinnen und Schüler positiv zu beeinflussen und somit langfristig günstige Trinkgewohnheiten zu schaffen.

Trinkregeln im Klassenraum

Befunde von Fuchs und Kollegen (2014) haben gezeigt, dass das Trinken auch innerhalb der Unterrichtsstunden zur Aufrechterhaltung der Konzentration und kognitiver Leistungsfähigkeit sinnvoll ist. Verbindliche Trinkregeln, die gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern erarbeitet werden, können dabei helfen, Störungen des Unterrichts möglichst gering zu halten. Es können z. B. feste Trinkpausen vereinbart werden, die nach Beendigung einer Lerneinheit oder nach Abschluss eines schwierigen Gedankengangs eingelegt werden. Auch in Stillarbeitsphasen, bei Klassenarbeiten, Gruppen- oder Projektarbeit sowie in den ersten zehn Minuten einer Schulstunde könnten die Lehrenden ein freies Trinken erlauben. Bei Bedarf können natürlich auch Einschränkungen gemacht werden.

Trinkstation im Sportunterricht

Besonders im Hinblick auf die erhöhten Flüssigkeitsverluste durch die körperliche Aktivität sollte vor und nach dem Sportunterricht zum Trinken ermuntert werden. Bei längeren Belastungen und/oder solchen von hoher Intensität sowie hohen Umgebungstemperaturen sollte auch eine Trinkmöglichkeit während des Sportunterrichts geboten werden. Realisieren lässt sich die Umsetzung in der Sporthalle mit einer Trinkecke

oder Trinkstation beispielsweise durch einen umgedrehten Turnkasten, in dem die Wasserflaschen deponiert werden können.

Literatur

- Biesalski, H.-K. & Adolph, M. (Hrsg.). (2010). *Ernährungsmedizin. Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer* (4. Aufl.). Stuttgart [u. a.]: Thieme.
- D'Anci, K., Constant, F. & Rosenberg, I. (2006). Hydration and Cognitive Function in Children. *Nutr Rev*, 64 (10), 457–464.
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2000). Fruchtsaft-schorle ist ein ideales Sportlergetränk. *Ernährungs-Umsch.* (DGE aktuell 9).
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.). (2014). *DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung* (4. Auflage). Bonn.
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.). (2010). *Was sollen Kinder trinken? DGE aktuell 08/2010*. Zugriff am 19.02.2013. Verfügbar unter <https://www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemeldung-aktuell-08-2010-Clever-trinken.pdf>
- Forshee, R., Anderson, P. & Storey, M. (2008). Sugar-sweetened beverages and body mass index in children and adolescents: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr*, 87 (6), 1662–1671.
- Fuchs, T., Dohnke, B., Simpson, F. & Lührmann, P. (2014). Fluid intake and cognitive performance – should school children drink during lessons? *J Sch Health*, In Revision.
- Kavouras S.A., Arnaoutis, G. (2012). Hydration Status in Active Youth. *Nutr Today*, 47 (4), S11–S13.
- Köhnke, K. (2011). Der Wasserhaushalt und die ernährungsphysiologische Bedeutung von Wasser und Getränken. *Ernährungs-Umsch*, 58 (2), 88–95.
- Loughridge, J. & Barratt, J. (2005). Does the provision of cooled filtered water in secondary school cafeterias increase water drinking and decrease the purchase of soft drinks? *J Hum Nutr Diet*, 18 (4), 281–286.
- Lührmann, P., Simpson, F., Sickinger, S., Fuchs, T. & Dohnke, B. (2014). Auswirkungen der Bereitstellung von Mineralwasser auf das Trinkverhalten von Schülerinnen und Schülern. *Ernährungs-Umsch.*, 61 (6), 82–89.
- Mensink, G.B.M., Hesecker, H., Richter, A., Stahl, A. & Vohmann, C. (2007). *Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo)* (Forschungsbericht).
- Muckelbauer, R., Libuda, L., Clausen, K., Toschke, A., Reinehr, T. & Kersting, M. (2009). Promotion and Provision of Drinking Water in Schools for Overweight Prevention: Randomized, Controlled Cluster Trial. *Pediatrics*, 123 (4), e661–e667.
- Purcell, L. (2013). Sport nutrition for young athletes. *Paediatr Child Health*, 18 (4), 200–202.
- Rabenberg, M. & Mensink, G.B.M. (2013). Limo, Saft & Co – Konsum zuckerhaltiger Getränke in Deutschland. (Robert Koch-Institut Berlin, Hrsg.). *GBE kompakt 4* (1). Verfügbar unter www.rki/gbe-kompakt (Stand: 20.08.2013).
- Rowland, T. (2011). Fluid Replacement Requirements for Child Athletes. *Sports Med*, 41 (4), 279–288.
- Sawka, M. (2007). Exercise and Fluid Replacement. *Med Sci Sports Exerc*, 39 (2), 377–390.
- Silveira, J., Taddei, J., Guerra, P. & Nobre, M. (2013). The effect of participation in school-based nutrition education interventions on body mass index: A meta-analysis of randomized controlled community trials. *Prev Med*, 56 (3-4), 237–243.
- WHO – World Health Organization. (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children*. Geneva. Zugriff am 16.03.2015. Verfügbar unter http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1
- Wydra, G. (2009). Belastungszeiten und Anstrengung im Sportunterricht. *sportunterricht*, 58 (5), 129–136.



Tanja Fuchs

M. Sc. Gesundheitsförderung, Wissenschaftliche Mitarbeiterin. Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd, Institut für Humanwissenschaften, Abteilung Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie.

tanja.fuchs@ph-gmuend.de



Petra Lührmann

Professorin für den Bereich Ernährung, Konsum und Gesundheit & Leiterin des Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung. Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd, Institut für Gesundheitswissenschaften, Abteilung Ernährung Konsum und Mode

petra.luehrmann@ph-gmuend.de

Gewichtsmanagement im Kindes- und Jugendalter

Juliane Heydenreich

Die Prävalenz von Diätversuchen ist bei deutschen Kindern und Jugendlichen mit und ohne sportlichen Hintergrund sehr hoch. Viele der dabei verwendeten Methoden bergen hohe gesundheitliche Risiken. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko, ein gestörtes Essverhalten und Essstörungen zu entwickeln. Gewichtsveränderungen sollten auf ihre Notwendigkeit überprüft und wenn notwendig, moderat, geplant und durch Fachpersonen unterstützend ablaufen.

Weight Control during Childhood and Adolescence

The prevalence of diet attempts is very high among German children and adolescents with and without a sportive background. Many of the applied methods hide high health risks. Additionally, those dieting risk developing disturbed eating habits as well as eating problems. The necessity for a change in weight should be examined and, if necessary, not only realized moderately, but also planned and supported by professionals.

Einleitung

Aktuell sind 17% der deutschen Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren übergewichtig, mehr als 8% sind adipös (Kurth & Schaffrath-Rosario, 2007). Dabei sind v. a. Mädchen aus sozial benachteiligten Familien von Adipositas betroffen (Prävalenz 14.6%). Verglichen mit den frühen 1990er Jahren stieg die Prävalenz von Übergewicht um 50% an, wohingegen sich die Prävalenz von Adipositas im selben Zeitraum verdoppelte (Kleiser et al., 2009). Auch wenn aktuelle Daten ein unerwartetes Plateau der kindlichen Adipositasraten in den letzten zehn Jahren aufzeigen (Wabitsch et al., 2014), so ist die Prävalenz von Adipositas noch immer auf einem hohen Level und stellt ein wichtiges Gesundheitsproblem dar. Adipöse Kinder und Jugendliche haben unter anderem ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Stoffwechselstörungen (Daniels, 2009). Zudem sind adipöse Kinder und Jugendliche meist auch im Erwachsenenalter adipös (Daniels, 2009). Neben den zahlreichen bekannten körperlichen Folgen einer kindlichen Adipositas gibt es auch weitreichende psychische Folgen. Es wurde gezeigt, dass adipöse Mädchen und Jungen eine signi-

fikant niedrigere Lebensqualität haben (Kurth & Ellert, 2008). Zudem weisen adipöse Mädchen ein niedrigeres Wohlbefinden und ein geringeres Selbstwertgefühl auf; adipöse Jungen erfahren oft eine starke Beeinträchtigung im Freundeskreis (Helfert & Warschburger, 2013; Kurth & Ellert, 2008).

Schönheitsideale der heutigen Gesellschaft als Ursache für gestörtes Essverhalten

Im Kontrast zu der hohen Prävalenz von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen stehen die für Mädchen und Jungen geltenden Schönheitsideale. Mädchen werden gegenwärtig mit einem unrealistischen Schönheitsideal konfrontiert, das die Betonung auf extremes Schlanksein legt (Hargreaves & Tigge-mann, 2004). Jungen hingegen sehen sich einem athletischen und muskulären Körperbild gegenüber. Beide Schönheitsideale werden bzw. können von vielen Kindern und Jugendlichen nicht erreicht werden (Ackard & Peterson, 2001). Somit wächst besonders in westlichen Ländern die Unzufriedenheit mit dem eigenen

Körper, was zu geringem Selbstbewusstsein, Depressionen und Essstörungen führen kann (Smolak, 2004).

Die Wege, wie Schönheitsideale auf Kinder und Jugendliche übertragen werden, sind vielfältig. Meist sind es jedoch Eltern, Gleichaltrige und/oder Massenmedien, welche das Bild des „perfekten Körpers“ vermitteln (van den Berg et al., 2002). Dabei scheinen Gleichaltrige die wichtigste Rolle in der Verbreitung des Schönheitsideals zu spielen. Laut einer Studie mit deutschen Jugendlichen (10–16 Jahre) sind es v. a. die Mädchen, die dem erhöhtem Druck von Gleichaltrigen („peer pressure“) ausgesetzt sind (Helfert & Warschburger, 2013). Aber auch der Kontakt mit Werbung, die schlanke bzw. muskulöse Schönheitsideale verbreitet, fördert die Unzufriedenheit mit dem Körper bei Mädchen und Jungen (Harreaves & Tiggemann, 2004).

Dies führt dazu, dass auch viele normalgewichtige Kinder und Jugendliche ein gestörtes Selbstbild entwickeln. So hält sich fast die Hälfte (47.7%) der normalgewichtigen deutschen Mädchen (11–17 Jahre) für zu dick, bei den Jungen sind es 31.1% (Röhrig et al., 2012). Entsprechend klein ist die Anzahl der Jugendlichen, die glauben, genau das richtige Körpergewicht zu haben. Nur etwa ein Drittel (36.6%) aller Mädchen und 44.1% der Jungen halten ihr Körpergewicht für „genau richtig“ (Kurth & Ellert, 2008). Diese Unzufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht weckt den Wunsch nach einem dünneren Aussehen und führt zu einer hohen Prävalenz von Diätversuchen in frühen Jahren. Ein Drittel der normalgewichtigen deutschen Kinder der 3. und 4. Klasse wäre lieber dünner (Berger et al., 2005) und fast zwei Drittel (64.2%) weiblicher und mehr als ein Drittel (36.7%) männlicher 15-16-Jähriger haben bereits mindestens einmal eine Diät durchgeführt (Rho & Lee, 2014). Gründe für die Durchführung einer Diät sind vor allem besseres Aussehen, bessere Gesundheit und eine erhoffte Stärkung des Selbstbewusstseins.

Welche Methoden wenden Kinder und Jugendliche zur Gewichtskontrolle an?

Gewichtsmodifikationen können lang- oder kurzfristig ausgeführt werden. Bei der langfristigen Steigerung oder Reduktion des Körpergewichts werden Methoden wie Nahrungseinschränkung, Steigerung der körperlichen Aktivität oder eine Selektion von Nahrungsmitteln über einen längeren Zeitraum angewandt. Bei der kurzfristigen Gewichtsmodifikation hingegen wird das Körpergewicht in einem kurzen Zeitraum stark verändert, und es kommen „aggressivere“ Methoden wie der Gebrauch von Abführmitteln, Erbrechen, Schwitzanzüge, exzessives Sporttreiben oder „Diätpillen“ zum Einsatz (vgl. Carlssohn im Themenheft).

In einer Studie ausländischer Herkunft konnte gezeigt werden, dass Mädchen und junge Frauen häufiger als ihre männlichen Pendanten diese ungesunden Methoden anwenden (Stephen et al., 2014). Besonders diejenigen, die ihr Körpergewicht überschätzen (d. h. eigentlich normalgewichtige sind), zeigen häufiger ein ungesundes Gewichtskontrollverhalten.

Die Prävalenz von aktuellen Diätversuchen deutscher Kinder und Jugendlicher liegt je nach Studienpopulation zwischen 15% und 19% (Berger et al., 2005; Schmechtig & Hahne, 2012). Weiterhin werden unregelmäßige Frühstücksroutinen (von 34.2% der Kinder und Jugendlichen berichtet) als probates Mittel zur Gewichtsmodifikation genutzt (Schmechtig & Hahne, 2012). Daten zur Einnahme von „Diätpillen“, Abführmitteln oder Diuretika bei deutschen Kindern und Jugendlichen liegen nicht vor.

Aufgrund mangelnder Aufklärung wenden Jugendliche meist Maßnahmen zur kurzfristigen Gewichtsreduktion an. Nach Beendigung der Gewichtsreduktion wird dann das verlorene Gewicht kurz- oder mittelfristig wieder zugenommen („Yo-Yo-Effekt“). Die dadurch entstehende Unzufriedenheit, das falsche Körperbild und die häufige Durchführung von Diätversuchen fördern auch die Entstehung von gestörtem Essverhalten und Essstörungen (Rho & Lee, 2014). So lassen sich bereits bei jedem siebten normalgewichtigen Jugendlichen der 8. Klasse Hinweise auf ein gestörtes Essverhalten finden (Horstkotte, 2011). Ein gestörtes Essverhalten gilt als ein Risikofaktor für die Entwicklung für Essstörungen. Aber auch allmähliche Gewichtsmodifikationen bürgen ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Essstörung (Stice et al., 2008). Ein Überblick über die häufigsten Essstörungen befindet sich in Abbildung 1.

Schützt Teilnahme am Sport vor Essstörungen?

Auch im Nachwuchssport spielt das Gewichtskontrollverhalten eine große Rolle. Betroffen sind besonders Athleten, die in Gewichtsklassen starten (z. B. Judo, Boxen, Gewichtheben). Einige Nachwuchsathleten beginnen bereits in einem sehr frühen Alter, ihr Gewicht zu kontrollieren. Mehr als 90% von 118 deutschen Nachwuchsathleten (15.3 ± 2.2 Jahre) aus Gewichtsklassensportarten haben bereits mindestens einmal ihr Körpergewicht reduziert (Heydenreich et al., 2013). Die erste Gewichtsreduktion erfolgte dabei im Alter von 12.5 ± 1.7 Jahren. Im Durchschnitt wird das Gewicht um 2.9 ± 1.9% innerhalb von 10.6 ± 6.4 Tagen reduziert. Die häufigsten angewandten Methoden waren erhöhte körperliche Aktivität (von 63% der Nachwuchsathleten angegeben), eingeschränkte Nahrungszufuhr (50%), Schwitzanzüge (49%), exzessive



Juliane Heydenreich

Dipl. Sportwissenschaftlerin, M.Sc. Nutrition and Biomedicine
Wissenschaftliche Mitarbeiterin und
Doktorandin am Bundesamt für Sport BASPO (Schweiz) im Bereich Energiestoffwechsel

Bundesamt für Sport
BASPO
Ressort Leistungssport
Bereich Energiestoffwechsel
Hauptstrasse 247
CH-2532 Magglingen
Schweiz

juliane.heydenreich@baspo.admin.ch

F 50.0 Magersucht (Anorexia nervosa)

Diagnosekriterien

- Gewichtsverlust ist absichtlich selbst herbeigeführt mittels eingeschränkter Nahrungsauswahl, übertriebener körperlicher Aktivität, selbstinduziertem Erbrechen und Abführen, sowie durch Gebrauch von Appetitzüglern und Diuretika
- Tatsächliches Körpergewicht mind. 15% unter dem zu erwartenden Gewicht oder BMI $\leq 17.5 \text{ kg/m}^2$ (Erwachsene) oder 10. BMI-Altersperzentile (Kinder und Jugendliche)
- Körperschemastörung in Form einer spezifischen psychischen Störung
- Endokrine (z. B. Amenorrhö, Potenzverlust) und metabolische Veränderungen

F 50.2 Ess-/Brechsucht (Bulimia nervosa)

Diagnosekriterien

- Unwiderstehliche Gier nach Nahrungsmitteln, Heißhunger, übertriebene Beschäftigung mit Essen
- Essanfälle und Kompensation mittels Erbrechen oder Gebrauch von Abführmitteln
- Übertriebene Sorge um Körperform und Gewicht
- Häufig geht eine frühere Episode von Anorexia nervosa mit einem Intervall von einigen Monaten bis zu mehreren Jahren voran

F50.9 nicht näher bezeichnete Essstörung (z.B. Binge Eating Disorder)

Diagnosekriterien

- Wiederholte Episoden von Essanfällen (große Mengen und Gefühl des Kontrollverlusts)
- Deutliches Leiden wegen der Essanfälle
- Essanfälle treten im Durchschnitt mind. 2x/Woche auf über einen Zeitraum von mind. 6 Monaten
- Keine gewichtsregulierende Gegensteuerung

E66.- Fettsucht (Adipositas)

Diagnosekriterien

- Vermehrung des Körperfetts mit krankhaften Auswirkungen
- Starkes Übergewicht mit BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$
- Kann durch übermäßige Kalorienzufuhr, aber auch arzneimittelinduziert sein

Abb. 1: Übersicht häufigste Essstörungen nach ICD-10-GM Version 2015 (Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information, 2014)

Saunagänge (48%) und Nahrungskarenz (31%). Die Ergebnisse der deutschen Nachwuchsathleten lassen sich auch auf andere Länder übertragen. So nutzen brasilianische Nachwuchsjudoka ähnliche Methoden zur Gewichtsreduktion wie die deutschen Nachwuchsathleten (Artioli et al., 2010). Interessant ist, dass in der brasilianischen Kohorte vor allem die Trainer den größten Einfluss auf die Wahl der Methode zur Gewichtsreduktion hatten. Ärzte oder Ernährungsberater hingegen hatten den geringsten Einfluss.

Viele der von den Nachwuchsathleten verwendeten Methoden bergen ein hohes Gesundheitsrisiko, wie z. B. Dehydratation oder Nährstoffunterversorgung. Neben den gesundheitlichen Risiken ist auch die Leistungsfähigkeit nach schneller Gewichtsabnahme negativ beeinflusst. So konnte in einer Studie mit Ringern gezeigt werden, dass nach der schnellen Gewichtsabnahme Muskelkraft und posturale Kontrolle reduziert waren. Zudem wurden die ausgeführten Übungen als anstrengender empfunden (Jlid et al., 2013). Daher sollten kurzfristige Gewichtsreduktionen im Nachwuchssport vermieden werden.

In der Literatur findet sich ein eigenartiges Paradox. Zum einen scheint es einen positiven Zusammenhang zwischen Dauer des wöchentlichen Sporttreibens und Einschätzung der eigenen Gesundheit bei Jugendlichen zu geben. Auf der anderen Seite steigt mit zunehmender Dauer des Sporttreibens auch die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild (Dyremyhr et al., 2014). Dies fördert wiederum die Durchführung von Gewichtsmodifikationen bei sporttreibenden Kindern und Jugendlichen. Deshalb sind besonders junge Athleten, die häufig ihr Gewicht verändern, einem erhöhten Risiko für Essstörungen ausgesetzt.

Wettkampfsportteilnahme ist ein weiterer Risikofaktor für die Entwicklung von gestörtem Essverhalten und Essstörungen. So ist die Prävalenz von Essstörungen bei erwachsenen Athleten (13.5%) höher als in der Allgemeinbevölkerung (4.6%) (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004). Hier zeigt sich, dass vor allem weibliche Athleten aus ästhetischen Sportarten und Ausdauersportarten betroffen sind. Grund dafür ist der kausale Zusammenhang zwischen geringem Körpergewicht und Erfolg in diesen Sportarten. Sportarten mit „erhöhtem Risiko im Zusammenhang mit krankhaftem Gewichtskontrollverhalten“ sind laut Dosil und González-Oya (2008) ästhetische Sportarten (z. B. rhythmische Sportgymnastik, Tanzen), Gewichtsklassensportarten (z. B. Judo, Rudern), Fitnesssport (z. B. Aerobic) und Ausdauersportarten, bei denen das eigene Körpergewicht getragen werden muss (z. B. Langstreckenlauf).

Im Sport kann Gewichtskontrollverhalten krankhaft oder nicht krankhaft auftreten. Nicht krankhaftes Gewichtskontrollverhalten ist funktional und dient dem Erreichen eines sportlichen Ziels (z. B. Start in einer niedrigeren Gewichtsklasse). Das krankhafte Gewichtskontrollverhalten dient hingegen der Kontrolle von Körpergewicht und Emotionen und führt häufig zu gestörtem Essverhalten (Werner et al., 2013).

Ungesundes Gewichtskontrollverhalten und Gewichtsschwankungen bergen ein erhöhtes Risiko für Leistungsverlust und Verletzungen. Aber auch medizinische Komplikationen, wie Wachstumsverzögerungen, Ausbleiben/Unregelmäßigkeit der Menstruation, Entwicklung von Essstörungen, Depressionen und Veränderungen im kardiovaskulären, Stoffwechsel-, Nieren-, thermoregulatorischen und gastrointestinalen System können die Folge sein (Palla & Litt, 1988). Bei weiblichen Athleten besteht zudem ein erhöhtes Risiko, an dem Symptomkomplex „Female Athlete Triad“ zu erkranken. Die Triade beinhaltet gestörtes Essverhalten, Amenorrhöe und Osteoporose, die zumeist zusammenhängend auftreten (Nattiv et al., 2007).

Daher ist es von größter Bedeutung, unnötige Gewichtsmodifikationen bei Kindern und Jugendlichen mit und ohne sportlichen Hintergrund zu vermeiden.

Eine gezielte Aufklärung der Jugendlichen, der Eltern, der Lehrer, der Trainer und aller betreuenden Personen ist deshalb nötig, damit vor allem ungesundes Gewichtskontrollverhalten im Kindes- und Jugendalter sowie im Nachwuchssport vermieden wird. Dies gilt insbesondere für junge Athleten. Trainer sollten sich ihres großen Einflusses auf Nachwuchsathleten und die Wahl der Methode zur Gewichtsreduktion bewusst sein und auf Praktiken wie z. B. Wiegen der Athleten vor dem Training oder kritische Kommentare zum Gewichtszustand des Athleten verzichten. Die Grundsätze einer gesunden Ernährung und Trinkzufuhr (vgl. Schneider et al. & Simpson et al. im Themenheft) sollten sowohl in der alltäglichen Ernährung als auch während Gewichtsmodifikationen beibehalten werden. Die American Academy of Pediatrics (2005) hat zudem Empfehlungen zur „gesunden“ Gewichtskontrolle für junge Athleten entwickelt (Abb. 2). Diese Empfehlungen können auch auf nicht-sporttreibende Kinder und Jugendliche übertragen werden.

Schlussfolgerung

Ungesundes Gewichtskontrollverhalten spielt bei deutschen Kindern und Jugendlichen mit und ohne sportlichen Hintergrund eine wichtige Rolle. Viele der dabei verwendeten Methoden bergen hohe gesundheitliche Risiken, wie z. B. Dehydratation oder Nährstoffunterversorgung. Kinder und Jugendliche, die häufig ihr Gewicht verändern, haben zudem ein erhöhtes Risiko, ein gestörtes Essverhalten und Essstörungen zu entwickeln. Daher sollten Gewichtsveränderungen auf ihre Notwendigkeit überprüft und wenn möglich vermieden werden. Muss dennoch eine Gewichtsveränderung erfolgen, so sollte diese moderat, geplant und unterstützt durch eine Fachperson ablaufen und die Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung berücksichtigen.

Literatur

- Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI). (2014, 19. September). *Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme* (Version 2015). Zugriff am 27.03.2015 unter <http://www.dimdi.de/static/de/klassi/icd-10-gm/kodesuche/onlinefassungen/htmlgm2015/>
- Ackard, D. M. & Peterson, C. B. (2001). Association between puberty and disordered eating, body image, and other psychological variables. *Int J Eat Disord*, 29 (2), 187–194.
- American Academy of Pediatrics (AAP) – Committee on Sports Medicine and Fitness. (2005). Promotion of healthy weight-control practices in young athletes. *Pediatrics*, 116 (6), 1557–1564.
- Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F. B., Takesian, M., Fuchs, M. & Lancha, A. H., Jr. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Med Sci Sports Exerc*, 42 (3), 436–442.
- Berger, U., Schilke, C. & Strauss, B. (2005). Gewichtssorgen und Diätverhalten bei Kindern in der 3. und 4. Klasse. *Psychother Psychosom Med Psychol*, 55 (7), 331–338.

Gewichtskontrollprogramme sollten:

- Auf Notwendigkeit überprüft werden
- In Rücksprache mit einem (Sport-) Ernährungsberater, dem zuständigen Arzt bzw. Trainer erfolgen
- Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Zufuhr an Energie und allen Nährstoffen gewährleisten
- Frühzeitig geplant werden, um Gewichtsreduktion oder -zunahme moderat zu gestalten
- Realistisch sein (max. 1.5% Veränderung des Körpergewichts pro Woche)
- Erlauben, dass Gewichtsverlust auf Verlust der Fettmasse und Gewichtszunahme auf Zunahme der fettfreien Masse zurückzuführen sind
- In Kombination mit einem geeigneten Trainingsprogramm erfolgen
- Von regelmäßigen Messungen der Körperkomposition begleitet werden
- Den minimalen Körperfettanteil berücksichtigen (Jungen mind. 7%, Mädchen 13%)
- Generell nicht bei Kindern und Jugendlichen unter der 9. Klasse durchgeführt werden (Ausnahme ärztliche Indikation)
- Auf jegliche „aggressive“ Methoden der Gewichtsreduktion (z. B. exzessive körperliche Aktivität, Schwitzanzüge, Nahrungskarenz, Erbrechen) sowie Medikamente (z. B. Abführmittel, Diuretika, Insulin, Stimulantien) oder Supplemente (z. B. „Diätpillen“, „Fatburner“) verzichten

Daniels, S. R. (2009). Complications of obesity in children and adolescents. *Int J Obes*, 33 Suppl 1, S60–65.

Dosil, J. & González-Oya, J. (2008). Eating Disorders and the Athlete's environment. In J. Dosil (Hrsg.), *Eating Disorders in Athletes* (S. 41–63). Chichester, West Sussex, England: John Wiley & Sons, Ltd.

Dyremyhr, A. E., Diaz, E. & Meland, E. (2014). How adolescent subjective health and satisfaction with weight and body shape are related to participation in sports. *J Environ Public Health*, 851–932.

Hargreaves, D. A. & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: „comparing“ boys and girls. *Body Image*, 1 (4), 351–361.

Helfert, S. & Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 7 (1), 16.

Heydenreich, J., Carlsohn, A. & Mayer, F. (2013). Is weight reduction common in adolescent athletes of weight-class sports? *Proc Ger Nutr Soc*, 18, 36.

Horstkotte, E. (2011). „Zu Dick, zu Dünn?“ – Körperselbstbild und Essverhalten bei Jugendlichen in Bremen. *Gesundheitswesen*, 73 (2), 73–77.

Jlid, M. C., Maffulli, N., Elloumi, M., Moalla, W. & Paillard, T. (2013). Rapid weight loss alters muscular performance and perceived exertion as well as postural control in elite wrestlers. *J Sports Med Phys Fit*, 53 (6), 620–627.

Kleiser, C., Schaffrath-Rosario, A., Mensink, G. B., Prinz-Langehoff, R. & Kurth, B. M. (2009). Potential determinants of obesity among children and adolescents in Germany: results from the cross-sectional KiGGS Study. *BMC Public Health*, 9, 46.

Kurth, B. & Schaffrath-Rosario, A. (2007). Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 50 (5–6), 736–743.

Kurth, B. M. & Ellert, U. (2008). Gefühles oder tatsächliches Übergewicht: Worunter leiden Jugendliche mehr? *Dtsch Arztebl*, 105 (23), 406–412.

Abb. 2: Auszug der Empfehlungen zur „gesunden“ Gewichtskontrolle der American Academy of Pediatrics (2005)

- Nattiv, A., Loucks, A. B., Manore, M. M., Sanborn, C. F., Sundgot-Borgen, J., Warren, M. P. & American College of Sports Medicine (2007). American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc*, 39 (10), 1867–1882.
- Palla, B. & Litt, I. F. (1988). Medical complications of eating disorders in adolescents. *Pediatrics*, 81 (5), 613–623.
- Rho, J. O. & Lee, J. S. (2014). Selected data on weight control behavior of Korean middle school students in Jeonju/South Korea. *Ernähr Umsch*, 61 (1), 12–18.
- Röhrig, S., Giel, K.E. & Schneider, S. (2012). „Ich bin zu dick!“. Verzerrte Gewichtseinschätzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Monatsschr Kinderheilkd*, 160 (3), 267–274.
- Schmechtig, N. & Hahne, C. (2012). Veränderungen des Körpergewichts und Körperbildes von Kindern und Jugendlichen – Entwicklungstrends 2002 – 2006 – 2010 in Deutschland. *Gesundheitswesen*, 74 Suppl, S25–32.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image*, 1 (1), 15–28.
- Stephen, E. M., Rose, J. S., Kenney, L., Rosselli-Navarra, F. & Weissman, R. S. (2014). Prevalence and correlates of unhealthy weight control behaviors: findings from the national longitudinal study of adolescent health. *J Eat Disord*, 2, 16.
- Stice, E., Davis, K., Miller, N. P. & Marti, C. N. (2008). Fasting increases risk for onset of binge eating and bulimic pathology: a 5-year prospective study. *J Abnorm Psychol*, 117 (4), 941–946.
- Sundgot-Borgen, J. & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clin J Sport Med*, 14 (1), 25–32.
- van den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K. & Covert, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *J Psychosom Res*, 53 (5), 1007–1020.
- Wabitsch, M., Moss, A. & Kromeyer-Hauschild, K. (2014). Unexpected plateauing of childhood obesity rates in developed countries. *BMC Medicine*, 12, 17.
- Werner, A., Thiel, A., Schneider, S., Mayer, J., Giel, K. E. & Zipfel, S. (2013). Weight-control behaviour and weight-concerns in young elite athletes – a systematic review. *J Eat Disord*, 1, 18.



2013. DIN A5, 192 Seiten
 ISBN 978-3-7780-2581-9
Bestell-Nr. 2581 € 21.90
 E-Book auf sportfachbuch.de € 17.90

T. Mühlbauer / R. Roth / A. Kibele / D. G. Behm / U. Granacher

Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen

Praktische Umsetzung und theoretische Grundlagen

Dieser Band beschäftigt sich mit der praktischen Umsetzung und den theoretischen Grundlagen von Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Das **Kernstück des Buches** bilden **vielfältige Übungsbeispiele** für ein Krafttraining an Maschinen, mit Freihanteln, Zusatzgeräten, dem eigenen Körpergewicht und ein Sprungkrafttraining. Hierbei wurden Übungen ausgewählt, die sich für den Schul- und Vereinssport eignen. Dieses Buch dient somit **Lehrern, Übungsleitern und Trainern**, ein zielgerichtetes Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen wirkungsvoll und sicher durchzuführen.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/2581

„Sportpädagogische Praxis – Ansatzpunkt und Prüfstein von Theorie“

28. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik 30. April bis 02. Mai 2015 in Bochum

Stefan König

Die 28. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik fand dieses Jahr vom 30. April bis 2. Mai zum Thema „Sportpädagogische Praxis – Ansatzpunkt und Prüfstein von Theorie“ in Bochum statt. Organisiert wurde die Veranstaltung von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Lehr- und Forschungsbereichs Sportpädagogik/Sportdidaktik unter der Leitung von Prof. Dr. Antje Klinge und Prof. Dr. Norbert Gissel.

Den Reigen der Grußworte eröffnete Antje Klinge mit einem Rückblick auf vergangene Tagungsthemen der Sektion Sportpädagogik im Spannungsfeld von Theorie und Praxis. Anschließend begrüßte der Dekan der Bochumer Fakultät für Sportwissenschaft, Prof. Dr. Alexander Ferrauti, die Tagungsteilnehmerinnen und Tagungsteilnehmer, gefolgt vom Direktor der Professional School of Education, Prof. Dr. Peter Drewek, der einen kurzen Einblick in diese Zentren für Lehrerbildung gab. Auch der Sprecher der Sektion Sportpädagogik, Prof. Dr. Bernd Groeben (Bielefeld), hieß alle Teilnehmer herzlich willkommen. Traurig und bewegend zugleich der anschließend von Prof. Dr. Dietrich Kurz (Bielefeld) gehaltene Nachruf auf Ommo Grupe (Tübingen), der vor wenigen Monaten im Alter von 84 Jahren verstarb und die Sportpädagogik in Deutschland entscheidend in ihrer Entwicklung geprägt hatte.

Das wissenschaftliche Programm bestand aus insgesamt 3 Hauptvorträgen, 20 Arbeitskreisen mit je drei oder vier Kurzvorträgen sowie einer Postersession. Es wurde eröffnet durch den ersten Hauptvortrag von Esther Serwe-Pandrick (Dortmund) über die Frage „Der Feind in meinem Fach? ‚Reflektierte Praxis‘ zwischen dem Anspruch des Machens und dem Aufstand des Denkens“. Entlang von drei Ebenen – Didaktik, Sportdidaktik, Unterrichtsforschung – versuchte die Referentin Bruchlinien zwischen Theorie und Praxis nachzuvollziehen, um damit letztendlich einer Forderung nach mehr Reflexivität im Sportunterricht Nachdruck zu verleihen. Ein insgesamt recht interessanter Ansatz, der aber auch zeigte, dass die Fachentwicklung hier an ihre Grenzen stößt – vor allem dann, wenn es an der nötigen Achtung für die in der Fachpraxis Tätigen fehlt.

In der ersten Runde der Arbeitskreise ging es anschließend um die Themen „Lehrerbildung und Lehrerhandeln“ (Moderation: Lüsebrink), „Ziele und Perspektiven des Schulsports“ (Krieger), „Verstehen – Interpretieren – Vermitteln“ (Elflein) sowie um „Games for Brains“ (Boriss), einem Praxis-Workshop, in dem die Anwendung kognitionspsychologischer Befunde im Sportunterricht thematisiert wurde. Erfreulich diesbezüglich, dass die Veranstalter den Gang in die Halle nicht scheuten und damit der Bedeutung sportpädagogischer Praxis für sportpädagogische Theorie Nachdruck verliehen.

Traditionell endete das offizielle Programm des ersten Tages mit der Mitgliederversammlung der dvs-Sektion Sportpädagogik; da keine Wahlen anstanden, wurden aktuelle Themen aus dem Feld der Sportpädagogik diskutiert, wobei verschiedene inhaltliche (u. a. Inklusion) und strukturelle Felder (z. B. sportpädagogische Expertenkommissionen) im Fokus standen. Nach Berichten aus verschiedenen Gremien (u. a. dvs-Präsidium, Fakultätentag Sportwissenschaft) wurde mit Blick auf die kommenden Tagungen zusätzlich zum bereits feststehenden Austragungsort für 2016 (Frankfurt/Main) Hannover für das Jahr 2017 benannt. Schließlich fand der erste Tag bei einem geselligen Sportfest seinen Ausklang.

Tag 2 begann mit der nächsten Runde der Arbeitskreise, in denen Überlegungen und Ansätze zu den Themen „Aufgabenkultur des Bewegungslernens – naive und wissenschaftliche Theorien auf dem Prüfstand“ (Laging), „Körper und Sport im Jugendalter – sportpädagogische Reflexionen empirischer Studien“ (Grimminger), „Lernen außerhalb des Sportunterrichts“ (Dereczik) sowie „Sprache und Kommunikation im Sportunterricht“ (Gogoll) vorgetragen wurden. Hervorzuheben ist hierbei der erste Arbeitskreis, in dem Bewegungslernen und Bewegungskönnen als zentrale Anliegen des Sportunterrichts an der Schnittstelle von Sportpädagogik und Bewegungswissenschaft betrachtet wurden. Damit wurde ein Ansatz wieder aufgegriffen, der 2013 in Hamburg mit einer Betrachtung des



Dr. Stefan König

Professor an der
Pädagogischen Hochschule
Weingarten

Pädagogische Hochschule
Weingarten
Kirchplatz 2
88250 Weingarten

koenig@ph-weingarten.de

Verhältnisses von Sportpädagogik und Sportpsychologie in vergleichbarer Weise thematisiert wurde.

Es folgte unmittelbar der dritte Block der AK-Sitzungen, welche mit „Neuen Studien zu differenzanalytischen Forschungsansätzen“ (Balz), „Körperbilder und Inklusion“ (Klinge) und „Möglichkeiten und Unmöglichkeiten sportpädagogischen Gelingens“ (Bietz) sowie einem weiteren Praxis-Workshop zum Thema „Blindenfußball im Sportunterricht – ein genetischer Einstieg in eine paralympische Sportart“ (Schuhmann) wiederum eine sehr breite Themenvielfalt anboten.

Mit Spannung wurde der zweite Hauptvortrag von Prof. Dr. Gruschka (Frankfurt) zum Thema „Von der Pädagogik zu den ‚Bildungswissenschaften‘ und wieder zurück?“ erwartet, gilt der Referent doch als ein streitbarer Geist hinsichtlich der disziplinären Entwicklung, die die wissenschaftliche Auseinandersetzung um Bildung und Erziehung insbesondere in seinem Fach genommen hat. Gruschka erfüllte viele Erwartungen, formulierte pointiert und auch überspitzt und warb dafür, dass Bildung, Erziehung und Unterricht zukünftig wieder mehr zu den Kernthemen werden müssen.

Direkt im Anschluss erfolgte die Elevator-Pitch zur Postersession, in der alle Autorinnen und Autoren in je 120 Sekunden ihr Poster vorstellen und für interessierte Diskutanten werben durften. Die Postersession selbst fand nach dem vierten Durchgang der Arbeitskreise statt, wobei insgesamt 9 Poster einen interessanten Einblick in verschiedenste Forschungsaktivitäten in den sportpädagogischen Arbeitsbereichen diverser Hochschulen gaben.

Der vierte Block der Arbeitskreise bot wiederum die Möglichkeit, entweder an einem der drei wissenschaftlichen AKs zu den Themen „Addition, Illustration oder Integration? Sportdidaktische Theorie trifft Praxis der Sportlehrerausbildung“ (Neuber), „Kompetenzorientierte Sportlehrerausbildung“ (Gerlach & Messmer) und „Professionswissen und reflektierte Praxis“ (Wolters) oder aber am Praxis-Workshop zum Thema „Open Sunday – ein inklusives Bewegungsangebot für alle Kinder“ (Gebken) teilzunehmen.

Der Abend war dann dem geselligen Zusammensein vorbehalten: Nach kurzer Busfahrt und kleinem Spa-

ziengang wurde den Tagungsteilnehmerinnen und -teilnehmern eindrücklich vor Augen geführt, wie das Ruhrgebiet auch sein kann: Das Naherholungsgebiet Kemnader See und die Fabricca Italiana boten ein ausgezeichnetes Ambiente, um nach vielen Stunden Wissenschaft die Seele im Kreise der Kolleginnen und Kollegen ein wenig baumeln zu lassen. Alles in allem ein sehr gelungener Abschluss des Haupttages der Sektionstagung.

Der Samstag begann mit dem fünften Block der Arbeitskreise, wobei das Themenspektrum von „Inklusion – Theoretisch geht das! Reflexionen zum Verhältnis sportpädagogischer Theorie und unterrichtlicher Praxis“ (Meier & Ruin), „Training im Schulsport – Ansatzpunkte interdisziplinärer Anwendungsforschung“ (König, Sudeck & Thienes), „Die Vielfaltsdimension Geschlecht, Behinderung und ethnische Zugehörigkeit im inklusiven Sportunterricht – konzeptionelle Überlegungen“ (Frohn) und „Vermessener Sportunterricht“ (Heim) noch einmal einen sehr breiten Bogen aufspannte und im AK 5.2 wiederum das Verhältnis der Sportdidaktik zu einer anderen sportwissenschaftlichen Teildisziplin, der Trainingswissenschaft, fokussiert wurde.

Der dritte Hauptvortrag, in dem sich Prof. Dr. Neuber unter dem Titel „Von der Praxis zur Theorie – und wieder zurück?“ mit aktuellen Fragen der (Sport-)Lehrerbildung auseinandersetzte, beendete schließlich das wissenschaftliche Programm. Vor dem Hintergrund einer differenzierten Darstellung der empirischen Wissensbestände forderte Neuber eine Aus- und Weiterbildung, die verstärkt an den eigenen Erfahrungs- und Wissensbeständen der (künftigen) Sportlehrkräfte ansetzt und plädierte für eine ‚reflektierte Praxis‘.

Fazit: Den Bochumer Veranstalterinnen und Veranstaltern ist eine interessante, von thematischer Vielfalt geprägte und spannende Tagung gelungen. Das Tagungsteam war sehr engagiert, jederzeit hilfsbereit und in allen Belangen kompetent. Besonders hervorzuheben ist der Ansatz, sportpädagogische Praxis und Theorie nicht nur im Tagungsthema unterzubringen, sondern dieses auch über entsprechende Praxisangebote umzusetzen. Insgesamt also eine mehr als gelungene Tagung, für die den Veranstalterinnen und Veranstaltern herzlich zu danken ist.

Literatur-Dokumentationen

Zusammengestellt von Norbert Schulz, Marderweg 55, 50259 Pulheim

Sutter, Muriel (2013).

3-2-1 goal!

Spielerischer Werkzeugkasten für Sportspiele.

Schorndorf: Hofmann, 108 S., Ringheftung, DIN A5, € 19,90.

Die Autorin will Spielinteressierten einen einfachen und lustvollen Weg zu den Ballspielen ermöglichen. Deshalb nutzt sie spielübergreifende Aspekte und konzipiert eine effiziente Grundlagenschulung für fünf ausgewählte Sportspiele. Das Lehrkonzept sieht drei Stufen vor, die unterschiedliche Zugänge zu den Spielen bieten, sich gegenseitig ergänzen und deshalb auch parallel in den Lernprozess integriert werden: Fit am Ball, Basic Skills und IQ Games. Die Spielenden sollen sich zuerst nur mit dem Ball beschäftigen, sich dann dem Training der grundlegenden technischen Fertigkeiten in immer spielnäheren Übungs-Situationen zuwenden und schließlich in Spielformen mit zunehmend komplexerer Spielanlage einschlägige Spielerfahrungen sammeln. Dieses Lehrkonzept gliedert dann auch das inhaltliche Angebot an Übungs- und Spielformen für Basketball, Fußball, Handball, Unihockey (Floorball) und Volleyball.

Je Sportspiel werden zwischen 15 und 24 Übungs- und Spielformen eingebracht, wobei diejenigen für Basketball (vergleichsweise viele Basic Skills, die teilweise auch für einige andere Spiele geeignet sind) deutlich überwiegen. Innerhalb der einzelnen Sportspiele liegt der Schwerpunkt eindeutig bei den IQ Games, denn „Spielen lernt man durch Spielen“ (S. 5). Die vorliegende Sammlung an Übungs- und Spielformen rekrutiert sich aus verschiedenen Quellen, darunter die im Literaturverzeichnis aufgeführten Fachbücher (Volleyball fehlt), die die Autorin nach eigenem Bekunden „bei der Vorbereitung zu diesem Buch besonders unterstützt haben“ (S. 104 f.). Eine komplette Literaturliste, auch Theorie-Lektüre zu den Hintergründen des Lehrkonzepts, kann ergänzend bei der Autorin angefordert werden (www.burnermotion.ch).

Die in dieses Fachbuch eingebrachten Übungs- und Spielformen sind überwiegend altbekannt – zumindest den Experten in den einzelnen Sportspielen. Sie decken grundsätzlich das Niveau von Anfängern und Fortgeschrittenen ab und verstehen sich als Grundlagenschulung, wobei jedoch die komplexeren Spielanlagen der „IQ Games Volleyball“ selbst für recht Fortgeschrittene immer noch anspruchsvoll sein dürften.

Alle Übungs- und Spielformen werden ausführlich und gut verständlich beschrieben sowie durch Fotos und

Skizzen zusätzlich veranschaulicht. Hervorzuheben ist die recht lesefreundliche und motivierende Gestaltung dieser Einzelpublikation, die sich – wie bei der Autorin Sutter üblich – durch viel Neonfarbe auszeichnet. Insgesamt gesehen erhält man speziell ausgewählte Unterrichtsmaterialien für fünf Sportspiele in einem Band – und das zu einem vertretbaren Preis bei praktischer Ringheftung und ansprechender Aufmachung. Mit der gegliederten Übungs- und Spiele-Sammlung kann dieser Band die Fachmethodik-Bücher zu einzelnen Sportspielen nicht ersetzen, sie aber bei Bedarf sinnvoll ergänzen.

Hoffmann, U. u. a. (2013).

Sporttauchen lernen. Richtig üben und trainieren.

Bielefeld: Delius Klasing Verlag (Edition Naglschmid), 192 S., € 22,90.

Das Autorenteam um Uwe Hoffmann – alle Autoren sind (Diplom-)Sportwissenschaftler an oder von der Deutschen Sporthochschule Köln – hat einen umfassenden Grundlagenband für die Tauchausbildung und das Tauchtraining vorgelegt. Das Besondere an diesem Buch sind (a) spezielle Übungen für die Tauchausbildung im Schwimmbad und (b) spezielle Übungen für das Konditionstraining im Wasser und auch an Land. Entsprechend befasst sich ein 1. Teil mit der konditionsfördernden Ausbildung mit Schnorchel, Maske und Flossen (Lernziel: Tauchen mit ABC-Ausrüstung) und ein 2. Teil mit Ausbildungsthemen für das Tauchen mit Druckluft-Tauchgerät (Lernziel: Tauchen mit DTG-Ausrüstung); ein 3. Teil enthält mehrere Kapitel zur aktuellen Theorie und Praxis des Tauchsports und besonders des Tauchtrainings. Themen sind z. B. die Komponenten körperlicher Leistungsfähigkeit, leistungsphysiologische Grundlagen, die Gestaltung von Trainingsprozessen, die Koordinationsschulung und besonders das Konditionstraining (Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer) sowie das Training der Atemkontrolle (Apnoefähigkeit). Es schließen sich 19 Beispiel-Trainingsvorschläge an, die aufzeigen, wie Trainingseinheiten sinnvoll und zielgruppengenaugestaltet oder wie ganz individuell eigene Trainingspläne erstellt werden können. Dem Tauchen im Schulsport ist ergänzend ein eigenes Kapitel gewidmet worden. Die Autoren sehen hier – z. B. durch Kooperation mit örtlichen Tauchvereinen – besondere Möglichkeiten für ihre Sportart im außerunterrichtlichen Schulsport sowie im fächerübergreifenden und fächerverbindenden Unterricht, wobei das Flossen-

schwimmen mit ABC-Ausrüstung in den Vordergrund gestellt wird.

Besonders zu würdigen an diesem Fachbuch sind die große Vielzahl an fachmethodischen Hinweisen und die teilweise neuen praktischen Übungsvorschläge zum Erlernen des Tauchens, zur Verbesserung der Tauchtechnik, v. a. aber zum Training der tauchspezifischen Kondition und Fitness nach aktuellen sportmedizinischen und trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen. Ein Verzeichnis im Anhang weist – über das Buch verteilt – insgesamt 135 praktische Übungen zum richtigen Lernen, Üben und Trainieren aus (siehe Titel und Untertitel). Sie decken ein breites Spektrum vom Schnuppertauchen über das Einzel- und Vereinstraining bis hin zu schulischen Veranstaltungen ab und eignen sich von daher für Tauchsportler aller Altersklassen und Leistungsstufen. *Sporttauchen Lernen* richtet sich von daher an Ausbilder, Trainer, Lehrkräfte an Schulen, selbstständig trainierende Taucher und eigentlich auch an Tauchsport-Interessierte, die das Tauchen entweder lehren oder erlernen, perfektionieren oder einfach nur kennenlernen wollen.

Dieses Fachbuch ist zwar kein „Ehm“ (= traditionell das Standardwerk zur Tauchmedizin, inzwischen auch mit Uwe Hoffmann als Herausgeber), aber dennoch eine sehr sinnvolle Ergänzung und Bereicherung, in der das Technik-Lernen und v. a. das Training im Tauchsport in einen sinnvollen Kontext von Theorie und Praxis gesetzt werden (vgl. Experten-Rezension bei amazon).

Roth, Klaus u.a. (2014).

Ballschule in der Primarstufe.

(Reihe „Sportstunde Grundschule“, Band 1).

Schorndorf: Hofmann-Verlag, 175 S., Ringbuchbindung, mit CD-ROM, € 21,90.

Der Name Klaus Roth steht unter anderem für das bereits seit langem etablierte Konzept der Ballschule, ob als ABC für Spielanfänger, für Rückschlagspiele oder für Wurfspiele, aber auch für die „Ballschule Heidelberg“ mit inzwischen zahlreichen Zentren in anderen Städten und Regionen. Deshalb erstaunt es nicht, wenn er als Herausgeber (zusammen mit Stefan König) der neuen Reihe „Sportstunde Grundschule“ gleich im 1. Band selbst einen Rückgriff vornimmt und zusammen mit seinen Heidelberger Universitäts-Kollegen Thorsten Damm, Mareike Pieper und Christina Roth eine neue „Ballschule in der Primarstufe“ (warum nicht Grundschule?) veröffentlicht. Die Begründung: *Das Handlungsfeld „Spielen, Spiele“* wird in den neuen und kompetenzorientierten Lehrplänen aller Bundesländer den Kernbereichen des Grundschulsports zugeordnet, und das nicht selten und auch nicht zufällig an vorderster Stelle (vgl. S. 15 ff.).

Mit den Grundschullehrplänen und den dort verankerten überfachlichen und fachlichen Kompetenzen sowie der Integrativen Sportspielvermittlung beginnen dann auch die theoretischen Vorüberlegungen zu diesem

Band, ehe auf das Konzept der Ballschule mit den drei Stufen

- sportspielübergreifende Kompetenzen, das *ABC der Ballschule* in den Klassen 1 und 2
- sportspielgerichtete Kompetenzen, die *Ballschule für Rückschlag- und Zielschuss-Spiele* in den Klassen 3 und 4 und die
- spielgemäße Hinführung zu den Großen Spielen, die *sportspielspezifischen Ballschulen* ab Klasse 4 und für den Übergang in die Klasse 5

eingegangen wird und methodische Grundüberlegungen ergänzend hinzugefügt werden. Es schließen sich praktisch-methodische Vorüberlegungen als Wegweiser für „26 komplette Unterrichtseinheiten für die Klassen 1–4“ (Untertitel) an, die sich dann im Praxisteil im Verhältnis 10 zu 10 zu 6 auf die drei Stufen verteilen, wobei die Großen Spiele mit nur je zwei Doppelstunden für Fußball, Basketball und Badminton vertreten sind, also eher einen Ausblick auf die sportspielspezifischen Ballschulen vermitteln.

Die Beschreibung der *Doppelstunden* erfolgt nach einem einheitlichen Schema und enthält z. B. Angaben zum Material- und Raumbedarf (z. B. Basis-Spielfeld), zum Komplexitätsniveau der Übungen und Spiele sowie zu den besonders anzusprechenden überfachlichen und prozessbezogenen Kompetenzen, ferner differenzierte Darstellungen der Stundenabschnitte und ausführliche Erläuterungen der Unterrichtsinhalte in Textform und mit Grafiken bzw. Fotos. Jeder einzelnen Spiel- und Übungsform werden zudem die konkreten inhaltlichen Kompetenzen zugeordnet, deren Bewältigung besonders geschult werden soll. Innerhalb der drei Stufen dieser Ballschule sind die Unterrichtsstunden nach dem Kriterium „vom Leichten zum Schweren“ geordnet; die Autoren empfehlen daher, sich an der vorgegebenen Stundenreihung zu orientieren. Ansonsten sind die Doppelstunden so aufgebaut und mit entsprechenden Hinweisen versehen, dass sie leicht auch in sinnvolle *Einzelstunden* umfunktioniert werden können.

Bei dieser Art der eigentlich recht praktischen Ringbuchbindung ist die Zahl der Seiten begrenzt. Deshalb wurde jeweils die zweite Doppelstunde für Fußball, Basketball und Badminton (insgesamt 12 Seiten) auf der beigelegten CD-ROM als PDF-Datei abgespeichert. Dort finden sich außerdem zahlreiche Kurz-Videos zu ausgewählten Übungs- und Spielformen.

Die Ballschule hat sich nach Ansicht der Autoren als erprobtes Konzept einer sportspielübergreifenden Basisausbildung etabliert. Sie wird bisher vorwiegend in Form von Schulsport-AGs und in Sportvereinen durchgeführt. Mit diesem Band wird aufgezeigt, wie die Ballschule im „normalen“ Sportunterricht durchgeführt werden kann: also mit 25 bis 30 Kindern und der üblichen Ausstattung von Grundschulhallen (vgl. letzte Einbandseite).

H.-J. Engler

Nachrichten und Informationen

Thomas Borchert

E-Mail: thomas.borchert@uni-leipzig.de

Auslandspraktikum Sport

Sport vereint die Welt – das wird uns bei jeder WM wieder bewusst! Auch mit unseren weltweiten Sport-Projekten möchten wir Menschen durch den Sport einander näherbringen. Wenn du sportbegeistert und neugierig auf fremde Länder und Kulturen bist, kannst du uns gerne dabei helfen! Egal, ob du schon Erfahrungen als Trainer/in gesammelt hast oder absoluter Beginner bist – bei uns kannst du jederzeit einsteigen. Vielleicht studierst du ja Sport auf Lehramt oder trainierst ehrenamtlich eine Mannschaft? Oder du möchtest Kindern und Jugendlichen deine Lieblingssportart näherbringen? Dann freuen wir uns auf deine Unterstützung.

Weitere Informationen unter www.projects-abroad.de



Save the date:

10. dvs-Sportspielsymposium vom 25.–27. Juli 2016

Unter dem Motto „Just play it“ findet vom 25.–27. Juni 2015 das dvs-Sportspielsymposium an der Sporthochschule Köln statt. Dieses wird erstmalig gemeinsam mit der internationalen Teaching Games for Understanding (TGfU) – Conference veranstaltet.

Zwischen Fußball-Europameisterschaft und den Olympischen Spielen 2016 soll dieser Kongress neue Maßstäbe im internationalen Austausch zu den Sportspielen auf sportwissenschaftlicher und sportpraktischer Ebene setzen.

Auf der Tagungshomepage www.tgfu2016.info finden Sie alle weiteren relevanten Informationen zu der Veranstaltung.



Dokumentation: Sportjugend veranstaltet Tag der Freiwilligendienste im Sport 2015

Sport und bürgerschaftliches Engagement sind untrennbar miteinander verbunden – diese Botschaft hat den Tag der Freiwilligen-



dienste im Sport am 8. Mai in Brandenburg an der Havel dominiert.

Zu der Veranstaltung, die die Deutsche Sportjugend (dsj) alle zwei Jahre in einem anderen Bundesland gemeinsam mit der dortigen Landessportjugend durchführt, waren rund 160 Freiwillige, Träger, Einsatzstellenleiter/innen und Vertreter/innen von Landessportjugenden und den Jugendlichen der Spitzenverbände aus der ganzen Republik zusammengekommen.

In zahlreichen Workshops und Diskussionsrunden wurden am Tag der Freiwilligendienste im Sport die breit gefächerten Einsatzfelder der Freiwilligen, sowie ihre Motivationslagen thematisiert. Mit ihrer Arbeit in Sportvereinen und Sportverbänden leisteten die Freiwilligen einen wichtigen Beitrag an den Schnittstellen der Gesellschaft und dienen beispielsweise als Scharnier zwischen Sportverein und Ganztagschule, heißt es.

Weitere Informationen unter <http://bit.ly/1Jvs1qs>

Die Konzeption für Eliteschulen des Sports wird neu ausgerichtet

Die Konzeption für die derzeit 43 Eliteschulen des Sports soll im Konsens weiterentwickelt werden. Darauf haben sich der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), die Kultusministerkonferenz (KMK), Vertreter der Eliteschulen des Sports, der im DOSB organisierten Spitzenverbände, der Sportministerien sowie der Landessportbünde bei einer Konferenz in Potsdam verständigt. Ziel sei, zukünftig noch effektiver und individueller fördern zu können, betonten die Partner. Dazu sollen alle Eliteschulen bis Ende 2016 ein eigenes sogenanntes Zielprofil erhalten. Dahinter verbirgt sich, die von der Weltspitze abgeleiteten Anforderungen der einzelnen Sportarten im Hochleistungsalter und in den Altersklassen auf dem Weg dorthin zugrunde zu legen und die zukünftig erforderlichen Rahmenbedingungen für die Reduzierung der Doppelbelastung aus Schule und Spitzensport, sowie für die notwendige Flexibilisierung des Schulalltages an allen Eliteschulen, vorzuhalten.

Weitere Informationen unter www.dosb.de



www.sportfachbuch.de

Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband

Bundesverband

Bundesversammlung in Soltau (24./25.04.2015)

Die diesjährige Bundesversammlung des Deutschen Sportlehrerverbandes (DSLVB) am 24. und 25. April wurde vom Landesverband Niedersachsen in Soltau ausgerichtet.

Wichtiger TOP war die Neuwahl des Bundesvorstandes: Michael Fahlenbock wurde zum neuen DSLVB Präsidenten gewählt. Er folgt damit Prof. Dr. Udo Hanke, der den DSLVB Bundesverband die letzten 9 Jahre leitete und sein Amt nach drei Legislaturperioden in jüngere Hände legen wollte. Mit Martin Holzweg (Vizepräsident Schule/Hochschule), Kerstin Natter (Vizepräsidentin Finanzen), Thomas Niewöhner (Vizepräsident Fachsport), Dr. Daniel Möllenbeck (Vizepräsident Öffentlichkeitsarbeit) und Helge Streubel (Vizepräsident Schulsport) wird dem neuen DSLVB-Präsidenten ein junges Präsidiumsteam zur Seite stehen.

Unter dem Titel „Agenda 2020“ stellte Michael Fahlenbock in seiner Antrittsrede bereits konkrete Arbeitsschwerpunkte für die nächsten Monate und Jahre vor. Intensiv wurde eine Neuorganisation des Bundesverbandes, beispielsweise mit ei-



Die Teilnehmer der Bundesversammlung in Soltau

ner hauptamtlich tätigen Person, diskutiert. Dies soll zu einer stärkeren Professionalisierung des Bundesverbandes beitragen und ermöglichen, Projekte effektiver durchzuführen, die Landesverbände besser unterstützen und so auch Synergieeffekte besser nutzen zu können. Folgende Themen standen außerdem auf der Tagesordnung:

- Inklusion im Sportunterricht
- Konzeption von „DSLVB-Sportinterviews“ zu schulsportrelevanten Themen & Problemstellungen
- Anfrage an die Kultusministerkonferenz zur derzeitigen Situation des Grundschul-Schulsports

- Verstärkte Nutzung und höhere Verbreitung der Verbandszeitschrift „sportunterricht“ durch die Mitglieder des Verbandes
- Verbesserung des Services für DSLVB-Mitglieder

Als neues Fördermitglied im DSLVB konnte die Vereinigung für Wintersport SPORTS – Vereinigung für Wintersport e.V. – begrüßt werden. Herzlich willkommen! Mit nur einer Enthaltung wurde der Bildung eines DSLVB-Ehrenrats zugestimmt. Die Mitglieder sind:

- Heinz Wolfgruber (LV Rheinland-Pfalz)
- Wolf-Dieter Gemkow (LV Sachsen-Anhalt)



Der neue Bundesvorstand sowie die Mitorganisatorin der JHV Eva-Maria Albu-Engelhardt



Der stellvertretende Bürgermeister von Soltau begrüßt den DSLVB

- Walter Mielke (LV Schleswig-Holstein)
- Friedel Grube (LV Niedersachsen)
- Dr. Elke Wittkowski (LV Berlin)

Insgesamt lässt die gute Stimmung der Delegierten der DSLV Bundesversammlung in Soltau auf produktive und vielversprechende Arbeit des DSLV in den nächsten Jahren hoffen.

Wir möchten Professor Dr. Udo Hanke unseren herzlichen Dank für seine stets offene und freundliche Art und seine äußerst engagierte Arbeit als Präsident des DSLV aussprechen. Alles Gute im wohlverdienten und bald erreichten Ruhestand und für deine weitere Arbeit als Past-President!



Verabschiedung des Präsidenten

Landesverband Nordrhein-Westfalen

Hochtourenwoche für „Gipfelstürmer“ – Mein erster „4000er“

Datum: 12.–18.07.2015

Maximale Teilnehmerzahl: 8

Ort: Schweiz, Wallis Saastal

Themenschwerpunkt: Sie wollten schon immer einmal hoch hinaus? Die Gletscherwelt unserer Alpen von oben genießen und einen Viertausender besteigen? Während unserer Hochtourenwoche im Saastal ist Saas Grund unser Ausgangspunkt. Von hier aus starten wir zu unseren Akklimatisationstouren um uns auf unser Highlight vorzubereiten. Die Grundlage für eine erfolgreiche Besteigung des Allalinhorns (4027 m) wird im Laufe der Woche gelegt. Hierzu zählen nicht nur die Praxis im Umgang mit Steigeisen und Pickel, sowie das Gehen in Seilschaft, sondern auch Inhalte zur Tourenplanung und Wetterkunde.

In urwüchsigen Gebirgslandschaften eindrucksvolle Gipfel zu ersteigen und gewaltige Gletscherströme zu überschreiten, erfüllt Sie wieder mit neuer Kraft. Trittsicherheit und Ausdauer sollten Sie dafür jedoch mitbringen.

Das Veranstaltungspaket umfasst die Führung und die Versicherung. (Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind nicht enthalten.)

Schulform/Zielgruppe: Sport-Lehrkräfte aller Schulformen und weitere am Bergsport/Trekking interessierte Personen.

Teilnahmevoraussetzungen: Berg- bzw. Trekkingschuhe; Tourenrucksack; Trittsicherheit und Ausdauer.

Veranstaltungsgebühr: 395,00 €.

Anmeldungen bis spätestens 1 Monat vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin 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
IBAN: DE45 3205 0000 0000 0110 72
BIC: SPKRDE33

Landesverband Hessen

Die Sportlehrerinnen und Sportlehrer im Landesverband Hessen e.V. des Deutschen Sportlehrerverbandes trauern um unser Mitglied

Hermann Herwig

Für alle überraschend verstarb Hermann Herwig am 18.04.2015 völlig unerwartet in seinem Haus in Marburg-Wehrda.

Nach seiner Geburt am 26.08.1953 in Fulda und seinem Pädagogikstudium mit den Fächern Mathematik und Sport sowie der Zusatzqualifikation für Sport mit Sehgeschädigten und Blinden war er immer Lehrer mit „Herz, Hand und Verstand“.

Beruflich war er von 1980 bis zuletzt als Oberstudienrat und Mitglied der Schulleitung an der Carl-Strehl-Schule der Deutschen Blindenstudienanstalt in Marburg tätig. Daneben arbeitete er als Assistent am Sportinstitut der Universität Marburg, im Staatlichen Schulamt und den Landesinstituten HILF und HeLP des Hessischen Kultusministeriums. Er war sehr aktiv in der Lehrerfortbildung als Organisator, Leiter und Referent national und international bei Fachtagungen, Lehrgängen und Kongressen tätig.

Im DSLV hat er über 35 Jahre die Qualifikations- und Fortbildungslehrgänge im Skilauf an Schulen maßgeblich beeinflusst, weiterentwickelt und geprägt. Er war sowohl Sportpraktiker als auch Sportlehrer, Trainer und Sportwissenschaftler. In unserem Verband hat er als Autor, Berater, Gutachter, Referent und Vorbild immer authentisch und erfolgreich mitgearbeitet. Darüber hinaus war er als Referent im Hessischen Sportärzterverband und im Deutschen Skiverband sowie für fast drei Jahrzehnte als Landesausbilder im Lehrteam alpin des Hessischen Skiverbandes aktiv.

Der Deutsche Sportlehrerverband verliert mit Hermann Herwig eine außergewöhnliche Persönlichkeit. Wir verlieren aber auch einen ganz besonderen Menschen und einen guten Freund.

Der DSLV wird ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Herbert Stündl
1. Vorsitzender

Einführung in den Kanuwander- und Wildwassersport

Datum: 04.09.–06.09.2015

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Ort: Bochum, Witten, Hattingen, Neuss (Ruhr, Erft)

Themenschwerpunkt: Vermittlung von Grundtechniken: Grund- und Bogenschläge, Ein- und Ausschlingen, Traversieren, Kehrwasser- und Wellenfahren. Sicherheitsmaßnahmen im Kanusport; methodische und organisatorische Informationen. Umweltschutz und Kanusport.

Schulform/Zielgruppe: Lehrer aller Schulformen. *Teilnahmevoraussetzungen:* keine. *Referent:* Helmut Heemann. *Beginn:* 04.09.2015, 15.00 Uhr, 05. u. 06.09.2015: 10.00 Uhr. *Ende:* Freitag 21.00 Uhr, Samstag 19.00 Uhr, Sonntag 17.00 Uhr. *Teilnehmerzahl:* 4 min./15 max. *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 130,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 160,00 € (Lehrgangsgebühr inkl. Kajak-ausrüstung, Kälteschutzanzug und Bootstransport). *Übernachtung:* Zelt oder feste Unterkunft, Kosten zzgl. Versicherungsschutz: Unterliegt grundsätzlich der Eigenverantwortung.

Anmeldungen bis 28.08.2015 an:

Helmut Heemann
Bahnhofstr. 41, 58452 Witten,
Tel. (0 23 02) 27 53 16, Fax 39 38 96
helmut@kanusport-heemann.de
siehe auch: www.kanusport-heemann.de
Bankverbindung:
Helmut Heemann (DSLVB)
Sparkasse Bochum
IBAN: DE11 4305 0001 0008 4012 59
BIC: WELADED1BOC

Entwicklung von kompetenzorientierten Unterrichtsvorhaben am Beispiel „Flumphyball“

Datum: 26./27.09.2015

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Ort: Sportschule Duisburg-Wedau

Flumphy kompetenzorientiert unterrichten: Aus der Umstellung der Lehrpläne auf kompetenzorientierte Kernlehrpläne ergeben sich neue Anforderungen daran, wie Sportunterricht geplant und organisiert werden soll und kann. Dabei man-

gelt es jedoch häufig an Wissen über Grundlagen der Kompetenzorientierung und Prinzipien einer kompetenzorientierten Unterrichtsgestaltung. Im Rahmen der Fortbildung wird dieses Wissen zunächst theoretisch vermittelt. Danach planen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mithilfe eines Planungsrasters Unterrichtseinheiten zu ausgewählten Kompetenzerwartungen.

Inhaltlich führt die Fortbildung in das Spiel Flumphy ein. Das Besondere am Flumphy-Spiel ist, dass es auf bewegliche Ziele gespielt wird. Dadurch ergeben sich hohe Anforderungen an die Übersicht der Spielerinnen und Spieler im Raum. Es eignet sich somit besonders als Herausforderung für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II bzw. am Ende der Sekundarstufe I. Abwandlungen des Spiels können auch früher in der Sekundarstufe I eingesetzt werden.

Die Fortbildung richtet sich an Lehrkräfte, die in der Sekundarstufe I und II unterrichten, unabhängig von der Schulform. Bitte bringen Sie den Sportlehrplan für Ihre Schulform mit.

Referentin: Dr. Anne Roth. *Beginn:* 14.00 Uhr (Sa.). *Ende:* 12.00 Uhr (So.). *Lehrgangsgebühr für Mitglieder:* 39,00 €. *Lehrgangsgebühr für Nichtmitglieder:* 65,00 €. *Lehrgangsgebühr für Ref./LAA:* 49,00 €.

Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den Anmeldebogen auf unserer Homepage!

Anmeldungen bis zum 06.09.2015 an:

Geschäftsstelle DSLVB-NRW
Johansenaue 3, 47809 Krefeld
Tel. (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22
dslvb-nrw@gmx.de
Wir bitten um Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das DSLVB-NRW-Konto Nr.: 110 72 bei der Sparkasse Krefeld
BLZ: 320 500 00
IBAN: DE45 3205 0000 0000 0110 72
BIC: SPKEDE33

Bergwanderwoche für Einsteiger: Herbststimmung im Nationalpark Hohe Tauern!

Datum: 03.10.–09.10.15

(ehemals angedachter Termin 10.10.–16.10.15 musste laut Veranstalter um eine Woche vorverlegt werden)

Maximale Teilnehmerzahl: 8

Ort: Virgental Hohe Tauern, Osttirol (Prägraten am Großvenediger Innerkratzerhof)

Themenschwerpunkt: Diese Veranstaltung eignet sich insbesondere für Einsteiger des Bergwanderns. Sie wohnen in gemütlichen Gästehäusern im Zentrum einer tollen Bergwelt. Von hier aus starten wir zu schönen und erlebnisreichen Tageswanderungen im umliegenden Nationalpark.

Eine abwechslungs- und erlebnisreiche Woche erwartet Sie! Im „Herzstück“ des Nationalparks Hohe Tauern erwandern Sie die schönsten Panoramawege im farbenprächtigen Herbst. Unsere Touren führen Sie über Höhenwege, Waldpfade zwischen Zedlacher Paradies und dem beeindruckendem Wasserschaupfad an den Umbalfällen im Talschluss. Sie wohnen im urgemütlichen Innerkratzerhof, buchstäblich am Fuße des Großvenedigers im Virgentaler Bergsteigerdorf Prägraten in Osttirol.

Das Veranstaltungspaket umfasst die Übernachtung im DZ/Du/WC, Frühstück, Führung, Versicherung.

Schulform/Zielgruppe: Sport-Lehrkräfte aller Schulformen und weitere am Wandern interessierte Personen. *Teilnahmevoraussetzungen:* Berg- bzw. Trekking-schuhe; Tourenrucksack. *Veranstaltungsgebühr:* 380,00 €.

Anmeldungen bis spätestens 1 Monat vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin an:

Geschäftsstelle DSLVB-NRW
Johansenaue 3, 47809 Krefeld
Tel. (0 21 51) 54 40 05, Fax 51 22 22
dslvb-nrw@gmx.de

Wir bitten um Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das DSLVB-NRW-Konto Nr.: 110 72 bei der Sparkasse Krefeld
BLZ: 320 500 00
IBAN: DE45 3205 0000 0000 0110 72
BIC: SPKEDE33

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

Datum: 26.12.2015 (15.00 Uhr!) – 02.01.2016

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Ort: Medraz/Stubaial, Stubai Gletscher/Österreich

Thema: „Schneesport soll die Schüler in die Erfahrungs- und Erlebniswelt des Wintersports einführen, sie dafür begeistern und das Bedürfnis wecken, auch in der Freizeit ein Leben lang Schneesport zu betreiben“.

Planung und Durchführung einer Schneeesportwoche; Kompetenzerweiterung bez. der Gleitgeräte Carving- oder Telemarkski oder Snowboard.

Ziele:

- a) Nachweis einer Qualifikation zur Begleitung einer Wintersportfahrt kann bei regelmäßiger Teilnahme und entsprechenden Voraussetzungen (gem. KM- und Sicherheitserlass) erworben werden. Darauf aufbauend ist ggfs. der Erwerb eines Qualifikationsnachweises zur Leitung einer Wintersportfahrt mit einer weiterführenden Wochenendveranstaltung in der Jever Skihalle Neuss möglich (je nach aktueller Erlasslage)!
- 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.
- d) NEU: Technikkurs (Ski Alpin), für Interessenten, die skitechnisch noch unsicher sind und sich auf einen Qualifikationsnachweis vorbereiten möchten.

Anerkennung dieser Ausbildungszeit bei weitergehender Ausbildung im Westdeutschen Skiverband (WSV) und Deutschen Skilehrerverband (DSLVL)!

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

Diese Maßnahme liegt im Interesse der Lehrerfortbildung und orientiert sich inhaltlich am „Landeseinheitlichen Qualifizierungs- und Fortbildungskonzept“ des „Netzwerk Schneesport an Schulen NRW (Stand 10/2014)“.

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 Kurzski). 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 Ski Alpin angeboten. (Telemarkausrüstung kann im örtlichen Sportfachhandel zu Sonderkonditionen gemietet werden.)

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

Nach dem Skifahren werden in Referaten und Diskussionen die Theorie und Praxis einer Schneesportfreizeit erörtert. Folgende Themen sind von besonderer Bedeutung: Methodik im Schneesport; Materialkunde; Wetter- und Lawinenkunde; „Schulrechtliche Grundlagen (SchMG, AschO)“ zur Planung, Organisation und Durchführung von „Schulveranstaltungen mit sportlichen Schwerpunkten“, unter besonderer Berücksichtigung von Sicherheits- und Aufsichtspflicht; Fragen zur „Umweltverträglichkeit und Skisport ...“ sowie „Auswirkungen auf Natur und Landschaft“, mit dem Ziel der Förderung einer ökologischen Handlungskompetenz; In den bereitgestellten Lehrgangunterlagen sind alle relevanten Themen ausführlich aufbereitet!

Teilnahmevoraussetzungen: Ski Alpin: Paralleles, sicheres Befahren aller markierten Pisten. Technikkurs: Sicheres Befahren roter Pisten (keine Anfängerschulung!).

Snowboard: Anfängerschulung (Erhalt einer Teilnahmebescheinigung), Fortgeschrittene Anfänger (Sicheres Befahren blauer Pisten), 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 684,- € (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, Gala-Silvester Menü, Sauna, Dampfbad), 5 Tage Ausbildung (45 UE), umfangreiche Lehrgangunterlagen, Kurzski, Organisation, Lehrgangsgebühr (Stubai Superskipass 6 Tage ca. 245,- € nicht enthalten!). Eine begrenzte Zahl an Einzelzimmern ist vorhanden (zzgl. 12,50 €/Nacht)!

Anreise: privat, die Bildung von Fahrergemeinschaften wird unterstützt.

Informationen und Anmeldeformular anfordern bei:

Jörg Schwarz (Dipl. Sportlehrer, Staatl. gepr. Skilehrer)
Kirchberg 10, 52531 Übach-Palenberg
Tel. (0 24 51) 4 86 66 10
E-Mail: blackie1@gmx.de

Deutscher Fitnesslehrerverband

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

Unterrichtszeiten sind von 10:00 Uhr – 18:30 Uhr. Die Seminargebühr beträgt für DSLV-Mitglieder 99,- € inkl. MwSt. Anmeldung unter Tel. (0 56 01) 80 55 info@dflv.de oder www.dflv.de

Yoga Power in Münsingen

Den Teilnehmern des Seminars werden die Basis-Asanas des Yoga und der Übungszyklus des Sonnengrußes, die verschiedenen Atemtechniken zur Reinigung der Atemwege, Erhöhung des Energiehaushaltes, Verbesserung des Stoffwechsels und der Durchblutung vermittelt. Auf

dem Programm stehen sowohl die korrekte Ausführung der Asanas (Übungen) als auch der Stundenaufbau einer Yoga Stunde. Zum Stressabbau werden Tiefenentspannung und die stille Meditationen vorgestellt und praktiziert. Die Seminarteilnehmer sollen die erlernten Asanas in ihrer Wirkungsweise erfahren, damit praktisch umgehen und die damit verbundenen Zusammenhänge erkennen lernen.

Ausbildungsziele:

- Auseinandersetzung mit der Yoga-Philosophie
- Ursprünge und Bedeutung des Yoga: das Weltbild des Yoga, die 8 Pfade des Yoga, Yoga im Alltag
- Erlernen der wichtigsten Asanas (Stellungen)
- Muskuläre und energetische Wirkungsweise
- Ausführung und Variationen entsprechend der Beweglichkeit
- Sinnvoller Einsatz von Hilfsmitteln
- Vor- und nachbereitende Übungen für spezielle Asanas
- Yoga-Nidra: Verschiedene Techniken der Tiefenentspannung
- Pranayama: Theorie und Praxis aus verschiedenen Atemtechniken, Atemschulung, Atemübungen
- Energiearbeit im Yoga: Chakren und Meridiane
- Einsatz der Asanas bei unterschiedlichen Krankheitsbildern und Ausarbeitung eines Programmes, das dem Patienten mit nach Hause gegeben werden kann
- Erarbeiten eines diagnosebezogenen Übungszyklus
- Yoga ist Meditation in Bewegung
Hoher Praxisanteil (70%)
- Techniktraining – wie weise ich meine Teilnehmer an?
- Wie führe ich meine Teilnehmer gesundheitsorientiert an Power Yoga heran?

Referentin: Christina Arnold
(Sportphysiotherapeutin)

Termin: 30.05.2015

Myofasciales Dehnen in Tostedt

Inhalt:

Therapeutisches Dehnen

Faszien umhüllen den gesamten Körper, die Muskelgruppen, einzelne Muskeln. Sie dienen dem Schutz, der Ermöglichung der Verschiebung der Muskelschichten und trennen Funktionsräume voneinander.

Auch jeder Muskel besitzt eine Faszien-schicht, das Perimysium.

Die funktionellen Zusammenhänge dieser bindegewebigen Schichten und der Skelettmuskulatur sind von großer Bedeutung in der ordnungsgemäßen Funktion des Bewegungsapparates.

Das Seminar vermittelt praktisch orientiert die funktionellen Zusammenhänge und Wirkungsweisen des Dehnens dieser Strukturen: Warum ist Dehnung wichtig? Welche Strukturen profitieren von Dehnungen? Wann dehne ich? Wie dehne ich?

Das Seminar erklärt die Notwendigkeiten, Möglichkeiten und den sinnvollen Einsatz von aktiven und passiven Dehnungen in einfacher oder komplexer Form.

Es werden neben therapeutische Dehnungstechniken wie PIR und reziproke Dehnungen erklärt und Beispiele für alle wichtigen Muskelgruppen erarbeitet.

Referent: Dozent Jörg Meyer
akadeMEDICA
www.gesundheitsloesungen.de

Termin: 01.08.2015

Achtung: Preis für die Fortbildung beträgt für DSLV-Mitglieder 149,00 € inkl. MwSt.

Kreuzbandprophylaxe im modernen Ballsport

Trainingsmethodische Präventionskonzepte und international bewährte Prophylaxeübungen zur Verringerung der Gefahren von Knieverletzungen im Ballsport.

Im heutigen immer schneller gewordenen modernen Ballsport haben v. a. die massiven Kniebinnenverletzungen, resp. die Kreuzbandrupturen, enorm zugenommen. Dabei ist ein Kreuzbandriss beileibe keine Bagatelverletzung; sie bedeutet oftmals neben einer mannschaftlichen Schwächung und der Gefährdung von Spielklasse oder Platzierung für den Betroffenen selbst nicht selten ein vorzeitiges Karriereende, zumindest eine mehrmonatige Reha. Der verantwortungsvolle Trainer lernt in diesem Seminar den „gesundheitlichen Schatz“ international bewährter und statistisch nachgewiesener Modelle und Präventionsübungen kennen, die die Gefahr einer Kreuzbandruptur massiv (40–90%) reduzieren kann; hat er doch auch die Verantwortlichkeit für die körperliche Unversehrtheit seiner Schützlinge.

Inhalte:

- Statistik und Epidemiologie
- Kurzabriss: biologische und anatomische Grundlagen
- Verletzungsmechanismen
- Besonderheiten/Anfälligkeit des weiblichen Kreuzbandes
- Internationale Präventionsprogramme
- Exemplarisch: Darstellung eines bewährten 6-Wochen-Aufbauprogramms
- Große Übungsauswahl/Einbau in die tägliche Trainingsroutine
- Praxis: Sprung, Plyometrie, Kraft, Propriozeption

Referent: Martin Breidenbach
(Diplomsportwissenschaftler)

Termin: 08.08.2015

Württembergischer Landessportbund e.V. (Hrsg.)

Der Teller ist rund – nach dem Essen ist vor dem Essen

Tipps zu Bewegung & Ernährung für Sporteinsteiger und aktive Sportler

In unserer technisierten Welt bleibt oft zu wenig Zeit für Bewegung und gesunde Ernährung. Es ist also nicht ungewöhnlich, dass sich das ein oder andere Pfund mehr auf die Hüften schleicht. Dieses Buch soll dem aktiven Sportler sowie dem Sporteinsteiger hilfreiche Tipps zu Bewegung und gesunder Ernährung geben. Hintergrundinformationen zur Ernährung und Bewegung sowie einfach umzusetzende Übungen helfen Ihnen dabei, sich im Alltag fit und gesund zu fühlen. Zusätzlich erhalten Sie noch über fünfzig leckere und gesunde Rezepte, die sich einfach zubereiten lassen.



2009. 17 x 24 cm, 172 Seiten
ISBN 978-3-7780-8540-0
Bestell-Nr. 8540 € 16.90
E-Book auf sportfachbuch.de € 13.90

Zwei Beispielseiten

 <p>Nr. 23 Übungsziel: Dehnung der Unterarmmuskulatur Ausführung: Nehmen Sie die Ausgangsstellung, hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, vor Tischkante, ein. Stützen Sie beide Hände auf dem Tisch auf (Finger zeigen zum Körper). Neigen Sie sich nun mit dem Körper etwas nach hinten, Ihre Handteller haben währenddessen immer Kontakt mit dem Tisch. Dehnung für ca. 10-15 Sekunden halten, 2 Wiederholungen je Seite</p>  <p>Nr. 24 Übungsziel: Dehnung der Hüft- und Oberschenkelvorderseite</p> <p>82 Bewegungstipps</p>	<p>Rezept 35 Kartoffelrösti Primavera mit geschmälzten Knoblauch-Kräuter-Tomaten</p> <p>Zubereitungszeit: 15 Minuten</p>  <p>Zubereitung Kartoffeln schälen und in Streichholzgröße raspeln, ebenso die Zucchini. Tomaten kurz in heißes Wasser legen, dann Haut abziehen und in Viertel schneiden. Majoranblätter und Thymian abzupfen. Die Petersilie fein wiegen und den Knoblauch in feine Blätter schneiden. Die Kartoffeln mit den Zucchini mischen und pfannenkuchenartig in Olivenöl knusprig von beiden Seiten braten. Herausnehmen und auf einen warmen Teller geben. Rosmarinzwig kross anbraten. In das verbleibende Bratfett Knoblauch und Tomaten geben. Alles durchschwenken, Majoran, Petersilie und Thymian dazu, 3 Minuten durchziehen lassen, würzen und zu den Kartoffeln anrichten.</p> <p>Zutaten pro Person ca. 200 g Kartoffeln (halbfest kochende Sorte) 2 mittelgroße reife Tomaten 1 Zucchini, mittelgroß 1-2 Knoblauchzehen Zweig Rosmarin kleiner Zweig Thymian Bund Majoran kleiner Bund Petersilie 1 EL Olivenöl Salz und Pfeffer aus der Mühle</p> <p>358 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 17 g Fett, 10 g Eiweiß, 3,4 BE</p> <p>146 Schnelle und gesunde Rezepte</p>
---	---

Inhaltsverzeichnis und weitere Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/8540

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

Deutscher Sportlehrerverband e.V. (DSLVL) – www.dslvl.de

Präsident:

Michael Fahlenbock, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel. (0 21 51) 54 40 05, fahlenbock@dslvl.de

Bundesgeschäftsstelle:

Geschäftsstelle des DSLVL-Bundesverbands, Johansenaue 3, 47809 Krefeld, Tel. (0 21 51) 51 22 23, info@dslvl.de

Vizepräsidentin Haushalt/Finanzen:

Kerstin Natter, Schillerstraße 7, 66287 Quierschied, Tel. (0 68 97) 60 01 74, natter@dslvl.de

Vizepräsident Schulsport:

Helge Streubel, Taubenbreite 5 b, 06484 Quedlinburg, Tel. (0 39 46) 70 30 15, streubel@dslvl.de

Vizepräsident Fachsport:

Thomas Niewöhner, Kieler Straße 24, 34225 Baunatal, Tel. (05 61) 80 55, niewoehner@dslvl.de

Vizepräsident Schule – Hochschule:

Martin Holzweg, Jansastraße 5, 12045 Berlin, Tel. (01 70) 5 81 82 83, holzweg@dslvl.de

Vizepräsident Öffentlichkeitsarbeit:

Dr. Daniel Möllenbeck, Ferdinand-Wallbrecht-Straße 45, 30163 Hannover, Tel. (01 79) 7 94 84 90, moellenbeck@dslvl.de



LANDESVERBÄNDE

Baden-Württemberg

Geschäftsstelle: Petra Hehle-Schipke
Bellinostraße 107, 72764 Reutlingen
Tel. (07121) 620349, Fax (07121) 621937
E-Mail: geschaeftsstelle@dslvlbw.de
www.dslvlbw.de
Vorsitzende: Martin Buttmi, Peter Reich,
Oliver Schipke

Bayern

Geschäftsstelle: DSLVL
Postfach 10 04 53, 80078 München
Tel. (089) 41 97 24 19, Fax (089) 41 97 24 20
E-Mail: info@dslvl-bayern.de
www.dslvl-bayern.de
Vorsitzende: Barbara Roth

Berlin

Geschäftsstelle: Dr. Elke Wittkowski
Straße 136, Nr. 7, 14089 Berlin
Tel. (030) 36 80 13 45, Fax (030) 36 80 13 46
E-Mail: elke.wittkowski@t-online.de
www.dslvl-berlin.de
Vorsitzende: Dr. Elke Wittkowski

Brandenburg

Geschäftsstelle: Holger Steinemann
Lessingstraße 4, 04910 Elsterwerda
Tel. (0 35 33) 16 00 35
E-Mail: holgersteinemann@t-online.de
www.dslvl-brandenburg.de
Präsident: Toralf Starke

Bremen

Geschäftsstelle: DSLVL
Königsberger Straße 26, 28816 Stuhr
Tel. (04 21) 56 06 14, Fax (04 21) 56 45 93
E-Mail: HMonnerjahn@web.de
Vorsitzender: Hubert Monnerjahn

Hamburg

Geschäftsstelle: DSLVL
Tegelweg 115, 22159 Hamburg
Tel. (040) 63 64 81 16, Fax (040) 63 64 81 17
E-Mail: DSLVL-HH@web.de
www.dslvl-hh.de
Vorsitzender: Oliver Marien

Hessen

Ab 01. Febr. 2015 (vorläufig):
Geschäftsstelle: DSLVL – Hans Nickel
Ziegelweg 1, 37276 Meinhard
Tel. (0 56 51) 75 43 38
E-Mail: info@dslvl-hessen.de
www.dslvl-hessen.de
Vorsitzender: Herbert Stündl

Mecklenburg-Vorpommern

Geschäftsstelle: DSLVL
Gutsweg 13, 17491 Greifswald
Tel. (0 38 34) 81 13 51, Fax (0 38 34) 88 33 49
E-Mail: vietzerschmidt@t-online.de
www.dslvl-mv.de
Vorsitzender: Dr. Roland Gröbe

Niedersachsen

Geschäftsstelle: Harald Volmer
Osterfeldstraße 27, 30900 Wedemark
Tel. (0 51 30) 6 09 60 61, Fax (0 51 30) 5 89 74
E-Mail: info@dslvl-niedersachsen.de
www.dslvl-niedersachsen.de
Vizepräsidentin: Eva-Maria Albu-Engelhardt

Nordrhein-Westfalen

Geschäftsstelle: Walburga Malina
Johansenaue 3, 47809 Krefeld
Tel. (0 21 51) 54 40 05, Fax (0 21 51) 51 22 22
E-Mail: dslvl-NRW@gmx.de
www.dslvl-nrw.de
Präsident: Michael Fahlenbock

Rheinland-Pfalz

Geschäftsstelle: Peter Sikora
Institut für Sportwissenschaft
Universität Mainz
Albert-Schweitzer-Str. 22, 55128 Mainz
Tel. (01 60) 92 20 10 12, Fax (0 32 12) 1 14 90 41
E-Mail: kontakt@dslvl-rp.de
www.dslvl-rp.de
Vorsitzender: Rüdiger Baier

Saar

Geschäftsstelle: Prof. Dr. Georg Wydra
Universität des Saarlandes
Postfach 15 11 50, 66041 Saarbrücken
Tel. (06 81) 302-49 09
E-Mail: g.wydra@mx.uni-saarland.de
www.dslvl-saar.de
Präsident: Prof. Dr. Georg Wydra

Sachsen

Geschäftsstelle: Detlef Stötzner
Springerstr. 17, 04105 Leipzig
Tel. (03 41) 9 75 01 48
E-Mail: geschaeftsstelle@dslvl-sachsen.de
www.dslvl-sachsen.de
Präsident: Detlef Stötzner

Sachsen-Anhalt

Geschäftsstelle: Birgit Hoffmann
Gartenstr. 25, 06179 Langenbogen
Tel. (03 46 01) 2 55 01
E-Mail: sportbirgit77@aol.com
www.dslvl-sachsen-anhalt.de
Vorsitzender: Jens-Uwe Böhme

Schleswig-Holstein

Geschäftsstelle: Tim Vogler
Kiewittholm 26, 24107 Ottendorf
Tel. (04 31) 28 95 11 47, Fax (04 31) 31 97 57 71
E-Mail: info@dslvl-sh.de
www.dslvl-sh.de
Vorsitzender: Achim Rix

Thüringen

Geschäftsstelle: DSLVL
Charles-Darwin-Str. 5,
99102 Windischholzhausen
Tel. (06 31) 42 22 88 11
E-Mail: geyer-erfurt@online.de
www.dslvl-thueringen.de
Vorsitzende: Cornelia Geyer

FACHSPORTLEHRERVERBÄNDE

Akademie der Fechtkunst Deutschlands

Geschäftsstelle: ADFD
Schulstraße 12, 24867 Dannewerk
Tel. (046 21) 3 12 01, Fax (046 21) 3 15 84
E-Mail: adfd@fechtkunst.org
www.fechtkunst.org
Präsident: Mike Bunke

Deutsche Fitnesslehrer-Vereinigung e.V.

Geschäftsstelle: DFLV
Stettiner Str. 4, 34225 Baunatal
Tel. (0 56 01) 80 55, Fax (0 56 01) 80 50
E-Mail: info@dfvl.de
www.dfvl.de
Präsident: Claus Umbach

Deutscher Wellenreit Verband e.V.

Frickestraße 55, 20251 Hamburg
Tel. (01 51) 5 77 64 93
E-Mail: jens.hoeper@wellenreitverband.de
www.wellenreitverband.de
Präsident: Jens Höper

Verband Deutscher Tauchlehrer e.V.

Geschäftsstelle: VDTL
Witelsbacherweg 12,
87645 Schwangau
Tel. 0 171- 99 35 583, Fax (0 75 31) 3 62 20 28
E-Mail: info@vdtl.de
www.vdtl.de
Präsident: Nico Hüttmann

Verband Deutscher Wellenreitlehrer

Geschäftsstelle: VDWL, c/o Reinhard
Kuretzky,
Jungbluthgasse 5b, 50858 Köln
Tel. (02 21) 44 61 92, Fax (02 21) 4 84 74 44
E-Mail: office@vdwl.de
www.vdwl.de
Präsident: Reinhard Kuretzky

GGTF e.V.

German Golf Teachers Federation
Gerh.-Hauptmann-Str. 12, 91781 Weißenburg
Tel. (09 141) 40 55 40, Fax (09 141) 14 83
E-Mail: info@ggtf.de
www.ggtf.de
Präsident: Dieter G. Lang

Sportunterricht mehrperspektivisch gestalten

Unterrichtspraktische Anregungen im Kontext eines erfahrungsorientierten Ansatzes

Michael Bauer

Das Unterrichtsprinzip der Mehrperspektivität im Kontext sportlicher Handlungsfähigkeit

Blickt man in die Lehrpläne der Bundesländer für das Fach Sport, so stellt das Prinzip der Mehrperspektivität ein durchgängiges Kriterium modernen Sportunterrichts dar. In einem solchen Sportunterricht erleben Schüler Bewegung, Spiel und Sport aus verschiedenen Sinnrichtungen, indem die Lehrkraft ihnen bewusst verschiedene Perspektiven (Sinngestaltungen) sportlichen Handelns aufzeigt. Grundlage und Bezugspunkt für diese mehrperspektivische Ausrichtung gegenwärtigen Schulsports ist das Konzept des erziehenden Sportunterrichts (vgl. Neumann, 2004). Durch die darin formulierten sechs pädagogischen Perspektiven (vgl. Abb. 1)

- „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern.“
- „Etwas wagen und verantworten.“
- „Gemeinsam handeln, wettkämpfen, sich verständigen.“
- „Leisten erfahren, verstehen und einschätzen.“
- „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln.“
- „Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten.“

soll die Vielfalt möglichen Sinngehalts sportlichen Handelns aufgeschlossen und sportliches Handeln als sinnstiftendes Tun erkannt werden. Übergeordnetes und gleichzeitig oberstes Ziel schulischen Sportunterrichts ist es dabei, die Schüler handlungsfähig zu machen.

Schüler sind dann handlungsfähig im SPORT „(...) wenn (sie) die aus der perspektivischen Vielfalt von sportlichen Aktivitäten einige ihnen gemäße Formen finden und diese im eigenen Sporttreiben verwirklichen können“ (Balz & Neumann, 2004, S. 150).

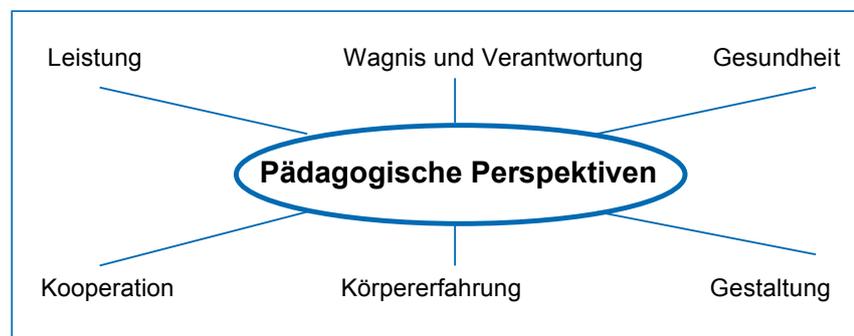


Abb. 1: Pädagogische Perspektiven im erziehenden Sportunterricht

Mehrperspektivität im Kontext eines erfahrungsorientierten Ansatzes – in Dialog treten

Da die meisten Unterrichtsentwürfe vor allem auf das unmittelbare, kurzzeitig ausgerichtete Erleben pädagogischer Perspektiven abzielen, soll ein erfahrungsorientierter Ansatz skizziert werden, der dem Kriterium der Mehrperspektivität gerecht wird. Dieser Ansatz zielt

AUS DEM INHALT

Michael Bauer

Sportunterricht mehrperspektivisch gestalten
Unterrichtspraktische Anregungen im Kontext eines erfahrungsorientierten Ansatzes

1

David Kuck & Andreas Simon

Der Weg zum eigenen Sportfilm
Einsatz digitaler Medien am Beispiel von Jumpstyle

5

Heinz Lang

Dauerbrenner Staffelspiele – oft Anlass für Streit

13

darauf ab, Schülern auch zeitlich Gelegenheit zu geben, diese Perspektiven zu erfahren.

„Erfahren“ bedeutet in diesem Zusammenhang, mit ausgewählten Perspektiven in Dialog mit sich selbst, Erwartungen, Vorgaben, Vorhaben etc. zu treten und sich damit kritisch auseinanderzusetzen, um diese für sich auch außerhalb der Schule als erstrebenswert zu erleben oder auf Distanz dazu zu gehen.

Für die praktische Ausgestaltung eines mehrperspektivisch ausgerichteten erfahrungsorientierten Sportunterrichts kann dies bedeuten (vgl. Abb. 2):

und im Kontext pädagogischer Perspektiven und eines erfahrungsorientierten Ansatzes stehen.

Dabei sollen grundsätzliche Ideen einer Verknüpfung zwischen Mehrperspektivität und erfahrungsorientiertem Ansatz vorgestellt werden. Da Bewegung, Spiel und Sport als komplexes Geschehen immer die Ganzheitlichkeit des Menschen betreffen, können pädagogische Perspektiven **niemals isoliert erfahren werden, weshalb immer zwei pädagogische Perspektiven miteinander verknüpft** werden.

- 1) Pädagogische Perspektiven über spontanes Erleben hinaus erfahren 2) Gelegenheiten und Raum für Dialog mit Sinnrichtungen geben, um nachhaltige Erfahrungen zu machen

Mehrperspektivisch ausgerichteter erfahrungsorientierter Ansatz

- 3) Längerfristiges Auseinandersetzen mit pädagogischen Perspektiven hinsichtlich eigener Erwartungen, Wünsche, Abneigungen mit dem Ziel der Handlungsfähigkeit

Abb. 2: Aspekte eines mehrperspektivisch ausgerichteten erfahrungsorientierten Ansatzes

- Schüler sollen Gelegenheit haben, sich im Unterricht mit pädagogischen Perspektiven über das spontane Erleben hinaus tatsächlich auseinanderzusetzen.
- Erfahren bedeutet hier, über einen längeren Zeitraum Gelegenheit und Raum zu bekommen, mit verschiedenen Sinnrichtungen in Dialog zu treten und mit ihnen eigene nachhaltige Erfahrungen zu machen.
- Dabei geht es darum, sich mit eigenen Erwartungen, Wünschen oder Abneigungen in einem Prozess längerfristig auseinanderzusetzen, um schließlich die eine oder andere Perspektive für sich persönlich als erstrebenswert zu erfahren, Gefallen daran zu finden und vielleicht über den Schulsport hinaus sich zu eigen zu machen oder eher auf Distanz dazu zu gehen.

Anregungen für die Unterrichtspraxis

Im Folgenden sollen Anregungen aufgezeigt werden, die dem Kriterium der Mehrperspektivität entsprechen

„Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern“ und „Etwas wagen und verantworten“: Wasserspringen

Für eine erfahrungsorientierte praktische Umsetzung der beiden o. g. pädagogischen Perspektiven wird das **Wasserspringen** gewählt. Für diese 2- bis 3-wöchige Unterrichtssequenz bietet sich die 5.-10. Jahrgangsstufe an. Da das Wasserspringen immer mit freiem Fallen verbunden ist, liegt hier die Erfahrung der pädagogischen Perspektive „Wagnis“ nahe. Aber auch die Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern“ kann hier sehr gut erfahrbar werden, da der Körper aus den gewohnten Bewegungszusammenhängen herausgenommen und in neue Arrangements gebracht wird.

Eine Vermittlung dieser beiden Perspektiven über einen längeren Zeitraum kann folgendermaßen realisiert werden:

- Aneignung technischer Grundfertigkeiten (Absprung, Eintauchen etc.) und Üben von Grundsprüngen (Strecksprung, Hocke etc.).
- Danach erfolgt eine Differenzierung. Dazu werden den Schülern verschiedene Stationen angeboten, an denen sie sich eigenverantwortlich über 2–4 Unterrichtseinheiten nach dem Prinzip vom Einfachen zum Schweren zu einer möglichst hohen Station vorarbeiten. Dabei fungiert die Lehrkraft als Berater, Korrektor und Animator. Als Stationen können (wahlweise vom Beckenrand, Startblock oder 1-m-Brett) dienen: Hocke, Grätsche, ½ Drehung, 1 Drehung, aus Hockstand Rolle vw, Kopfsprung, Salto aus der Hocke, Salto vw, Salto rw, Abfaller etc.

Dabei ist das Anforderungsprofil der Stationen je nach Altersgruppe und Niveau der Zielgruppe auszuwählen.

Päd. Perspektiven	Etwas wagen und verantworten / Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern
Inhalt	Wasserspringen: Die Schüler erproben nach dem Prinzip vom Einfachen zum Schweren Sprünge verschiedener Schwierigkeitsgrade an verschiedenen Stationen (wahlweise vom Beckenrand, Startblock, 1-m-Brett) mit dem Ziel eines Sprunges der individuell höchstmöglichen Schwierigkeitsstufe am Ende der Unterrichtssequenz
Zielgruppe	5.–10. Jahrgangsstufe
Umfang	2–3 Unterrichtseinheiten
Erfahrungsorientierung	In-Dialog-Treten mit dem Wagnis des Sprunges an jeder Station und der Erfahrung des Sich-Trauens, Könnens, Scheiterns
Dialoggeschehen	Selbstverantworteter Umgang mit dem Wagnis des Sprunges Durch dialogische Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und den damit gemachten Erfahrungen innerhalb des Lernprozesses stetige Erweiterung der Bewegungs- und Körpererfahrungen

Auf diese Weise setzen sich die Schüler zum einen dialogisch mit ihrem Körper und den damit erlebten Erfahrungen innerhalb eines Lernprozesses auseinander und erfahren so eine stetige Erweiterung ihrer Bewegungs- und Körpererfahrungen. Zum anderen bestimmen sie selbst das von ihnen eingegangene Wagnis des Sprunges und übernehmen auf diese Weise Verantwortung für sich selbst. Dabei treten sie in einen Dialog mit den objektiven Anforderungen jeder Station, indem sie erfahren, dass sie dem gewachsen oder nicht gewachsen sind, sich trauen oder nicht trauen, es bewältigen können oder scheitern.

„Gemeinsam handeln, wettkämpfen, sich verständigen“ und „Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“: Mit gleichen Mannschaften über längeren Zeitraum spielen

Als Beispiel für eine mehrperspektivisch-erfahrungsorientierte dialogische Auseinandersetzung soll eine Kombination der beiden o. g. pädagogischen Perspektiven angeführt werden. Diese Unterrichtssequenz richtet sich an die 5.–12. Jahrgangsstufe und sollte sich über 3–6 Unterrichtseinheiten erstrecken, in denen eine Mannschaftssportart (Fußball, Volleyball, Handball, Basketball, Hockey etc.) thematisiert und dabei viel gegeneinander gespielt wird.

Zu Beginn werden je nach Schülerzahl und Sportart mehrere gleichstarke Mannschaften gebildet (die Einteilung kann z. B. durch die Lehrkraft, per Losentscheid o. Ä. (vgl. Bauer, 2009, S. 84–89) erfolgen). Die Idee besteht darin, dass die Mannschaften über die gesamte Unterrichtssequenz beibehalten werden. Während dieser Zeit sind die einzelnen Teams angehalten, möglichst selbstständig zu agieren, indem sie auftretende Probleme und Ungereimtheiten selbstständig besprechen und lösen, sich in taktischer Hinsicht (Aufstellungsformen, Defensiv- und Offensivverhalten, Ein- und Auswechseln etc.) auf die Spiele vorbereiten und die Spiele besprechen etc. sollen. Die Lehrkraft steht als Ansprechpartner, Ratgeber und Vermittler zu Verfügung.

Päd. Perspektiven	Gemeinsam handeln, wettkämpfen, sich verständigen / Leisten erfahren, verstehen, einschätzen
Inhalt	Die Schüler bilden zu Beginn einer Unterrichtssequenz zu einer Mannschaftssportart (Fußball, Basketball o. Ä.) ein oder mehr gleichstarke Mannschaften, die während der Unterrichtssequenz beibehalten werden. Die Teams sollen in der Unterrichtssequenz möglichst selbstständig agieren (z. B. taktische Fragen) sowie auftretende Probleme gemeinsam lösen.
Zielgruppe	5.–12. Jahrgangsstufe
Umfang	3–6 Unterrichtseinheiten
Erfahrungsorientierung	In ständigem Dialoggeschehen mit Mitschülern, Anforderungen, Rolle innerhalb der Mannschaft etc. erfahren die Schüler, dass sportliches Handeln in einer Mannschaft auch mit Kommunikation und Kooperation verbunden ist
Dialoggeschehen	Die Schüler erfahren im Dialog damit, besser sein zu wollen und gewinnen zu wollen Leistung als zentrales Merkmal sportlichen Handelns, und machen die Erfahrung, dass die bestmögliche individuelle Leistung Bedingung für Erfolg der Mannschaft ist

Hier erfahren die Schüler in ständigem Dialoggeschehen mit Mitschülern, Anforderungen, der Rolle innerhalb der Mannschaft etc. die pädagogische Perspektive „Gemeinsam handeln, wettkämpfen, sich verständigen“. Sie erfahren über mehrere Wochen hinweg, dass sportliches Handeln in einem Mannschaftssport auch damit verbunden ist, sich auszutauschen, Probleme zu besprechen, gemeinsam zu agieren, zu kooperieren etc. Auch erfahren sie in der Auseinandersetzung mit Mitschülern, Erwartungen, Rollenzuweisungen etc. und im Dialog mit dem Besser-Sein und



Dr. habil. Michael Bauer

ist Studienrat für Sport und kath. Religionslehre am Jean-Paul-Gymnasium Hof und Lehrbeauftragter im Fachbereich Sportpädagogik/Sportdidaktik an der Friedrich-Schiller-Universität Jena

JoenustraÙe 11
95030 Hof

bauer_mh@web.de

Gewinnen-Wollen, dass das Erbringen von Leistung das zentrale Merkmal sportlichen Handelns ist und dass jeder innerhalb seiner Mannschaft seine bestmögliche Leistung erbringen muss, um gemeinsam erfolgreich zu sein.

„Etwas wagen und verantworten“ und „Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“: Hürdenlauf

Um die beiden o.g. pädagogischen Perspektiven erfahrungsorientiert umzusetzen, wird der **Hürdenlauf** gewählt. Die Zielgruppe sind Jungen und Mädchen der 7.–12. Jahrgangstufe. Zu Beginn der Unterrichtssequenz über 3–4 Unterrichtseinheiten wird die

Päd. Perspektiven	Etwas wagen und verantworten / Leisten erfahren, verstehen, einschätzen
Inhalt	Hürdenlauf: Die Schüler haben die Aufgabe, am Ende der Unterrichtssequenz in der technischen Ausprägung der Grobform über vier Hürden zu laufen. Dabei sollen sie Hürdenhöhe und -abstand sukzessive steigern, um am Ende eine möglichst hohe Hürdenhöhe und -abstand unter Ausschöpfung der individuellen Leistungsfähigkeit bewältigen zu können
Zielgruppe	7.–12. Jahrgangstufe
Umfang	3–4 Unterrichtseinheiten
Erfahrungsorientierung	Die Schüler erfahren in der Auseinandersetzung mit immer höher werdenden Hürden den Hürdenlauf als Wagnis, das sie – in ständigem Dialog mit sich selbst – eingehen oder ablehnen. Während dieses Übungsprozesses übernehmen sie Verantwortung für ihre eigene Gesundheit sowie für die volle Ausschöpfung ihres individuellen Leistungsvermögens.
Dialoggeschehen	Die Schüler treten in einen Dialog mit ihrem Leistungsvermögen, indem sie im Übungsprozess eigene Möglichkeiten und Grenzen erfahren

Zielvorgabe ausgegeben, dass die Schüler am Ende der Sequenz über vier Hürden mit möglichst hoher Höhe und möglichst großem Abstand zwischen den Hürden technisch möglichst gut in der technischen Ausprägung der Grobform laufen kann. Wer in seinem Leben einmal Hürdenlauf praktiziert hat, weiß, dass diese sportliche Handlung – wenn dann noch eine Steigerung von Höhe und Abstand dazukommt – eine echte Wagniserfahrung darstellt.

Es ist auffällig, dass die meisten Unterrichtsentwürfe den Aspekt der Verantwortung vernachlässigen und das Wagniserlebnis in den Vordergrund stellen. Dabei ist das Verantwortung-Übernehmen das eigentlich pädagogische Moment, das auch hier im Vordergrund stehen soll. In diesem Kontext haben die Schüler neben dem Erlernen der Hürdentechnik die Aufgabe, Hürdenhöhe und -abstand im Laufe der Unterrichtssequenz bis zur individuellen Leistungsgrenze zu steigern, ohne sich einer Verletzungsgefahr auszusetzen. Gleichzeitig sind sie gehalten, am Ende des Übungsprozesses Höhe und Abstand so zu wählen, dass das individuelle Leistungsvermögen voll ausgeschöpft wird.

In diesem Prozess erleben und erfahren die Schüler im Dialog mit dem eigenem Können-Wollen und Nicht-Können die Perspektive „Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“, indem sie sich im Laufe des Übungsprozesses schrittweise steigern und dies über die Hürdenhöhe und -abstand unmittelbar rückgekoppelt bekommen. Auf diese Weise können sie die Erfahrung machen, dass sie ihre sportliche Leistungsfähigkeit durch konsequentes Üben prozessartig steigern können und treten in einen Dialog mit ihrer eigenen Leistungsfähigkeit, indem sie eigene Möglichkeiten und Grenzen erfahren.

Literatur

Bauer, M. (2009). *Praxishandbuch Sportunterricht*. Aachen: Shaker.
 Neumann, P. (2004). *Mehrperspektiver Sportunterricht. Grundlagen und Perspektiven*. Hohengehren: Schneider.
 Neumann, P. & Balz, E. (2004). *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele*. Schorndorf: Hofmann.

Aufgeschnappt

„Damit hundert Menschen ihren Körper bilden, ist es nötig, dass fünfzig Sport treiben. Damit fünfzig Menschen Sport treiben, ist es nötig, dass zwanzig sich spezialisieren. Damit sich aber zwanzig Menschen spezialisieren, ist es nötig, dass fünf zu überragenden Gipfelleistungen fähig sind.“

Pierre de Coubertin

Der Weg zum eigenen Sportfilm

Einsatz digitaler Medien am Beispiel von Jumpstyle

David Kuck & Andreas Simon

Vorüberlegungen

Die Jumpstyleeinheit eignet sich für alle Lehrkräfte, die digitalen Medien offen gegenüber stehen. Als Lehrer sind Kenntnisse über Videoverarbeitung nicht unbedingt notwendig, denn die Schüler kennen sich in der Regel gut damit aus. Als Medien werden mindestens eine geeignete Präsentationsmöglichkeit (Beamer oder Fernseher), ein Laptop, eine Musikanlage und Kameras (schuleigene Kameras, Smartphones, ...) benötigt. Da möglichst viele Schüler im Umgang mit digitalen Medien geschult sein sollten, ist diese Einheit erst ab Klassenstufe 9 zu empfehlen. Für die Schüler, die sich mit der Technik nicht auskennen, sollten alternative Angebote als Präsentationsmöglichkeit bereitgestellt werden. Aus Erfahrung findet die Mehrheit die Idee der Filmpräsentation jedoch so spannend, dass sie sich dafür entscheiden.

Vorgehensweise

Die Einheit verlangt den Schülern überwiegend selbstständiges Arbeiten ab. Sie sollen mit Hilfe des Materials inklusive Aufgabenstellungen z. B. in Kleingruppen üben, analysieren, korrigieren etc... Die Lehrkraft sollte möglichst nur beratend begleiten. Natürlich behält man die Lerngruppen und deren Lernfortschritte im Auge und leistet bei Bedarf Unterstützung und tanzt z. B. vor, gibt Rückmeldung etc.

Während der Einheit wird immer ein Laptop o. Ä. zur Einübung per Videoanleitung benötigt. Mit Hilfe der Smartphones oder Tablets der Schüler und dem passenden Internetlink können die Schüler auch hierüber per Videoanleitung üben. Darüber hinaus können mit den Smartphones Videos zur Analyse gedreht werden. Am Ende jeder Stunde folgt im Idealfall immer eine Kurzpräsentation vom derzeitigen Fortschritt der Gruppen. Hier können weitere Hinweise gegeben werden, was noch verbessert werden kann.

Abbildung 1 bietet einen Überblick über zu berücksichtigenden Abläufe der Einheit. Die hellblauen

Aspekte sollen vorwiegend in der Schule durchgeführt werden. Die dunkelblauen Aspekte werden von den Schülern überwiegend zu Hause durchgeführt. Überschneidungen sind dabei nicht ausgeschlossen.

Abbildung 2 liefert eine mögliche Aufteilung der Einheit während der Unterrichtszeit. Zu beachten ist, dass vor allem die Aspekte Choreographie, Drehbuch und Drehort eng miteinander verknüpft sind. Bei der Erstellung der Choreographie sollten sich die Schüler bereits Gedanken über die weitere Vorgehensweise machen. Dies sind z. B. geeignete und für die Choreographie aussagekräftige Drehorte (Parkplatz, Schulhof, Innenstadt, Bahnhof, Menschengedränge, Natur, Spielplatz, ...), geeignete Kameraperspektiven (vom Boden, aus weiter Entfernung, als Handkamera, auf einem Stativ, fahrende Kamera, ...), einheitlicher und passender Kleidungsstil (gleiche Farben, alle mit Kapuzenpulli, wechselnde Kleidung nach jedem Filmabschnitt, ...) individuelle Fähigkeiten der Gruppenteilnehmer etc.

Musikempfehlungen

Megastylez:	7 Days
Scooter:	1. Whistling Dave und 2. Jumping all over the World
Italo Brothers:	Stamp on the Ground
Meisje met del Prei:	Jumped
The Highstreet Allstars:	The Highstreet Allstars
Thompson:	Pay Back

Videolinks

Anfängervideo – Jumps in Zeitlupe & Echtzeit erklärt:
<https://www.youtube.com/watch?v=AvgFMnp3WNI>

Expertenvideo – Gruppenjumps 2011 (ca. 8 min.):
<https://www.youtube.com/watch?v=y5KyHaQeNpE>

Expertenvideo – Gruppenjumps 2013 (ca. 2 min.):
<https://www.youtube.com/watch?v=q3sry1gKG9g>

Expertenvideo – Gruppenjumps 2010 (ca. 3 min.):
https://www.youtube.com/watch?v=Ghlyy_WejgQ



David Kuck
 unterrichtet Sport und
 Erdkunde am Neuen
 Gymnasium Oldenburg

Alexanderstr. 90
 26121 Oldenburg

att@gmx.de

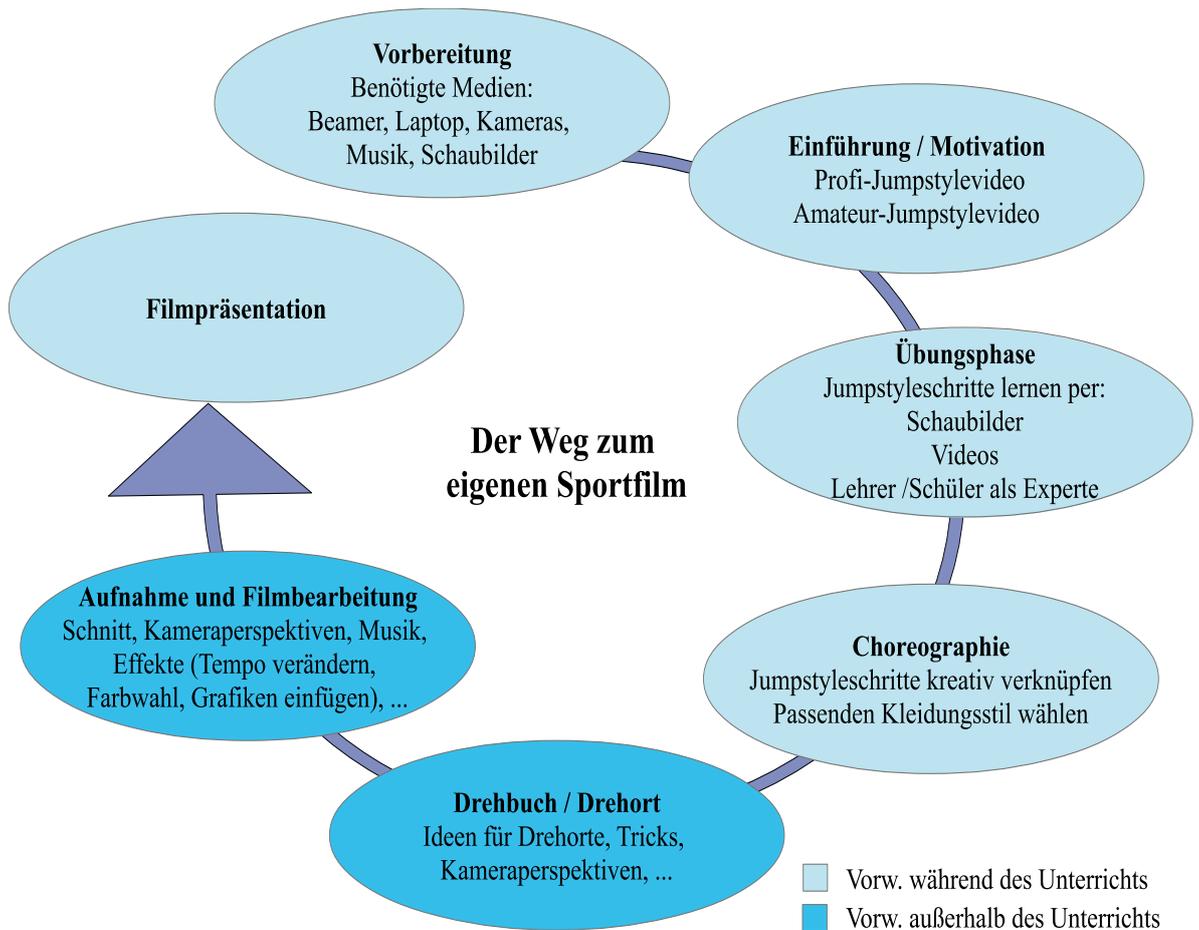


Abb. 1:
Zu berücksichtigende Abläufe auf dem Weg zum eigenen Sportfilm.

Stunde	Thema/ Inhalt	(Digitaler) Medieneinsatz / Medienkompetenz
1 – 2	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung des Basisjumps <ul style="list-style-type: none"> ○ Allein / in Kleingruppen ○ Synchron zur Musik / zur Gruppe ○ Kurzchoreographie 	<ul style="list-style-type: none"> • Visualisierung per Beamer+Laptop • Analyse per Videoaufnahme (z. B. Videokamera, Smartphone) • Musik • Visualisierung und Analyse mit Schaubildern
3 – 4	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung von Drehungen <ul style="list-style-type: none"> ○ Allein / Kleingruppen aus letzter Stunde ○ Verbesserung der Tanzqualität ○ Synchron zur Musik / zur Gruppe ○ Erweiterung der Choreographie 	<ul style="list-style-type: none"> • Visualisierung per Beamer+Laptop • Analyse per Videoaufnahme • Musik • Visualisierung und Analyse mit Schaubildern
5 – 8	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung weiterer Jumps <ul style="list-style-type: none"> ○ Allein / Kleingruppen aus letzter Stunde ○ Verbesserung der Tanzqualität ○ Synchron zur Musik / zur Gruppe ○ Bewegungen im Raum ○ Erweiterung der Choreographie 	<ul style="list-style-type: none"> • Visualisierung per Beamer+Laptop • Analyse per Videoaufnahme • Musik • Visualisierung und Analyse mit Schaubildern
9 – 14	<ul style="list-style-type: none"> • Bisher entwickelte Choreographie weiterentwickeln <ul style="list-style-type: none"> ○ Kleingruppen aus letzter Stunde ○ Verbesserung der Tanzqualität ○ Synchron zur Musik / zur Gruppe ○ Drehbuch / Drehorte / Kameraeinstellungen, ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Visualisierung per Beamer+Laptop • Präsentation per Beamer+Laptop • Analyse per Videoaufnahme • Musik • Visualisierung und Analyse mit Schaubildern

Abb. 2:
Verlauf der Einheit und Einsatz digitaler Medien während des Unterrichts.

Basis Jump – Bildreihe

Aufgaben:

- Übt den **Basis Jump** allein.
- Übt den **Basis Jump** in der Kleingruppe.
- Ziel: **Synchron** in der Gruppe und zur **Musik tanzen**.

Den Basis Jump sollt ihr automatisch beherrschen können! Er bildet die Grundlage für Jumpstyle.

Beschreibung:

Der Basis Jump besteht aus fünf Teilschritten (siehe Abbildung). Grundsätzlich wird beim Jumpstyle mit beiden Beinen gleichzeitig gehüpft. Eines der Beine führt häufig eine weiträumige Bewegung aus (z.B. Bild C: linker Fuß kickt nach vorne). Auf dem anderen Bein landet man in der Regel zeitgleich auf dem Boden (z.B. Bild C: mit dem rechten Fuß landen).

Anmerkung

Die Materialien können unter www.hofmann-verlag.de im Bereich sportunterricht-Zusatzmaterial im Originalformat heruntergeladen werden.

<p>A) Rechter Fuß kickt nach vorne.</p> 	<p>B) Rechter Fuß kickt nach vorne.</p> 	<p>C) Linker Fuß kickt nach vorne.</p> 	<p>D) Linken Fuß nach hinten anwinkeln (nicht auftippen).</p> 	<p>E) Rechter Fuß tippt hinten rechts auf.</p> 
---	---	--	--	---

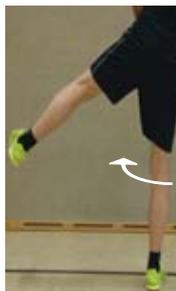
Half Twist (Halbe Drehung) - Bildreihe

Grundlage ist der Basis Jump mit den 5 Schritten

- A) rechter Fuß kickt vor
- B) rechter Fuß kickt vor
- C) linker Fuß kickt vor
- D) links hinten anwinkeln
- E) rechts hinten tippt auf

Der Half Twist wird nach „B) **rechter Fuß kickt vor**“ eingebaut. Nach dem Half Twist beginnt man wieder mit „A) **rechter Fuß kickt vor**“ und tanzt ganz normal den Basis Jump weiter.

Im Detail geht man folgendermaßen vor:

<p>1.) Basis Jump „B) rechter Fuß kickt nach vorne.“</p> 	<p>2.) Eine viertel Drehung nach rechts und mit dem rechten Fuß landen und gleichzeitig den linken Fuß seitlich in die Luft strecken.</p> 	<p>3.) Eine weitere viertel Drehung nach rechts drehen, gleichzeitig mit dem linken Fuß vorne landen und mit dem rechten Fuß hinten auftippen.</p> 	<p>4.) Weiter mit dem Basisschritt tanzen „A) rechter Fuß kickt nach vorne.“</p> 
---	---	--	---

Full Twist (Ganze Drehung) - Bildreihe

Der Full Twist geht genau wie der Half Twist bis zum 3. Schritt.
Neu ist die 180 Grad Rechtsdrehung im 4. Schritt.
Im Detail geht man folgendermaßen vor:

<p>1.) Basis Jump „B) rechter Fuß kickt nach vorne.“</p>	<p>2.) Eine viertel Drehung nach rechts und mit dem rechten Fuß landen und gleichzeitig den linken Fuß seitlich in die Luft strecken.</p>	<p>3.) Eine weitere viertel Drehung nach rechts drehen, gleichzeitig mit dem linken Fuß vorne landen und mit dem rechten Fuß hinten auf tippen.</p>	<p>4.) Eine halbe Drehung nach rechts und mit dem linken Fuß landen und gleichzeitig mit dem rechten Fuß einen Kick nach vorne.</p>	<p>5.) Weiter mit Basis Jump „B) rechter Fuß kickt nach Vorne.“</p>
				

Jumpen zu zweit - Bildreihe

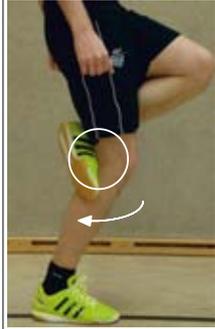
Diesen Jump tanzt ihr die ganze Zeit zu zweit. Ihr steht euch in die Augen sehend gegenüber und beginnt mit 1.). Der Jump hat 4 Teilschritte. Der 5. Schritt ist die Wiederholung des 1. Schritts, auf den wieder Schritt 2 folgt usw.
Im Detail geht ihr folgendermaßen vor:

<p>1.) Gegenüber stehen und ansehen. Danach wie im Bild beide eine viertel Drehung nach rechts und mit dem linken Fuß landen und gleichzeitig berühren sich die rechten angewinkelten Füße gegenseitig.</p>	<p>2.) Auf dem rechten Fuß hinten so landen, dass ihr wieder gegenüber steht. Gleichzeitig berühren sich eure linken Füße vorne, ohne dass sie den Boden berühren.</p>	<p>3.) Auf dem linken Fuß hinten landen und gleichzeitig berühren sich eure rechten Füße vorne.</p>	<p>4.) Wieder wie bei 2. auf dem rechten Fuß landen und gleichzeitig berühren sich eure linken Füße vorne, ohne dass sie den Boden berühren.</p>	<p>5.) Mit Punkt 1. wieder beginnen und so weiter...</p>
				

Einhaken – Bildreihe

Einhaken kann entweder nur einmalig gesprungen werden oder man springt gleich mehrmals mit eingehaktem Fuß hintereinander. Im Detail geht ihr folgendermaßen vor:



<p>1.) Linker Fuß hinten links angewinkelt.</p> 	<p>2.) Linker Fuß hakt in die rechte Kniekehle ein.</p> 	<p>3.) Linker Fuß bleibt eingehakt. Wahlweise kann eine viertel Drehung gesprungen werden.</p> 	<p>4.) Erneut eine viertel Drehung springen.</p> 	<p>5.) Die viertel Drehung wieder zurück springen. Danach mit „E) rechter Fuß tippt hinten auf“ weiter machen.</p> 
---	---	--	--	--

High Kick – Bildreihe

Der High Kick kann z.B. im Half Twist eingebaut werden. Wie unten im Detail zu sehen, wird der High Kick zwischen dem 2. und 4. Schritt eingebaut. Im Detail geht ihr folgendermaßen vor:



<p>1.) Rechter Fuß kickt nach vorne.</p> 	<p>2.) Wie beim Half Twist eine viertel Drehung nach rechts und mit dem rechten Fuß landen und gleichzeitig den linken Fuß seitlich in die Luft strecken.</p> 	<p>3.) Jetzt folgt der High Kick. Mit dem rechten Bein abspringen und in der Luft die Hacken zusammenschlagen.</p> 	<p>4.) Danach wie in Punkt 2 wieder mit dem rechten Fuß landen und das linke Bein gleichzeitig wieder strecken.</p> 	<p>5.) Abschließend eine viertel Drehung nach rechts, mit dem linken Fuß vorne landen und mit dem rechten Fuß hinten auf tippen.</p> 
---	---	---	--	--

Armbewegung – Bildreihe

Grundlage ist der Basis Jump mit den 5 Schritten

A) rechter Fuß kickt vor
 B) rechter Fuß kickt vor
 C) linker Fuß kickt vor
 D) links hinten anwinkeln
 E) rechts hinten tippt auf

↓

1.) Arme nach rechts , wenn der rechte Fuß nach vorne kickt.	2.) Arme bleiben rechts , wenn der rechte Fuß das zweite mal nach vorne kickt.	3.) Arme nach links , wenn der linke Fuß nach vorne kickt.	4.) Arme wieder nach rechts , wenn der linke Fuß hinten links angewinkelt ist.	5.) Arme nach links , wenn der rechte Fuß hinten auftritt.

Basis Jump – Arbeitsaufträge

Wenn ihr den Basis Jump einigermaßen mit Hilfe der Bildreihe und der Videos allein (und mit Musik) beherrscht, übt zusammen in der Gruppe. Beachtet folgende Kriterien:

- Überlegt euch einen individuellen, kurzen und knackigen Start, bevor ihr den Basis-Jump tanzt. Der

Start soll euch helfen gleichzeitig zu beginnen und er soll für die Zuschauer als Start erkennbar sein.

- Bleibt im Takt zur Musik.
- Tanzt gleichzeitig (synchron).
- Übertreibt eure Bewegungen bewusst. Kickt übertrieben hoch/weit nach vorne, landet bei jedem Sprung deutlich hörbar auf dem Boden, ...
- Ihr werdet eure eingübte Choreographie den anderen Gruppen vortanzen.
- Die Dauer der Choreographie beträgt ca. 45 Sekunden

Kurzüberblick der Kriterien	
Kreativität	Gemeinsamer erkennbarer Start
Synchronität	Zur Musik und zur Gruppe
Übertriebene Bewegung	Hoch / weit nach vorne kicken, laut hörbar auf dem Boden landen, ...
Dauer der Präsentation	45 Sekunden (+/- 10 Sekunden)

Drehungen – Arbeitsaufträge

- Tanzt in folgender Reihenfolge: 3-mal Basis Jump – 1-mal Half Twist – 3-mal Basis Jump – 1-mal Half Twist – gemeinsam stoppen!
- Beherrscht ihr den ersten Punkt, dann verändert bzw. erweitert eure Choreographie. Verbessert dabei euren Tanzstil unter Beachtung folgender Punkte:
 - Kraftvolle, dynamische und weiträumige Bewegungen der Beine (das macht Jumpstyle aus!). Auf jedem Beat folgt in der Regel eine neue Beinbewegung (z. B. erster Beat: Kick nach vorne, zweiter Beat: Kick nach hinten, ...).
 - Absprachen treffen, wer wann seinen Einsatz hat, wie oft ihr welchen Schritt tanzt, gemeinsamer Start, gemeinsames Ende, ...
 - Bewegung im Raum (verschiedene Muster bilden wie alle in einer Reihe, ihr bildet ein Viereck, Kreis, ...)
 - Im Takt zur Musik und synchron zur Gruppe tanzen
 - Viele Drehungen (Half Twist, Full Twist, eigenständige Drehungen)
 - Die Dauer der Choreographie beträgt ca. 60 Sekunden.



StR Dr. Andreas Simon

Studienrat für die Fächer Sport und Mathematik am Kippenberg Gymnasium Bremen.
Sportwissenschaftlicher Leiter von CORNAMIX sowie lizenzierter Ernährungsberater und Personal Trainer.

Andy.simonhb@t-online.de

Kurzüberblick der Kriterien	
Kreativität	Gemeinsamer erkennbarer Start
Synchronität	Zur Musik und zur Gruppe
Absprachen	Gemeinsamer Start, Anzahl Schritte, gemeinsames Ende
Bewegung im Raum	Vom Viereck zum Kreis, ...
Qualität	Kraftvolle, dynamische, weiträumige Bewegung der Beine
Schwierigkeit	(eigenständige) Drehungen
Dauer der Präsentation	60 Sekunden (+/- 10 Sekunden)

Mögliche Bewertungskriterien der Abschlusschoreographie bzw. des Films	
Kreativität/ Abwechslung (0-3 P)	Gemeinsamer Start; Gemeinsames Ende; Verschiedene Schritte (eigene Tricks); Jumpen zu zweit
Synchronität (0-2 P)	Zur Musik und zur Gruppe
Qualität (0-2 P)	als Jumpstyle erkennbar (schnelle, kraftvolle, dynamische, weiträumige Bewegung; Armbewegung)
Schwierigkeit (0-4 P)	Tempo der Bewegung; Drehung; Weiträumigkeit; Anzahl Elemente hintereinander
Kleidungsstil / Auftreten (0-2 P)	Gleiche bzw. erkennbar ähnliche Kleidung; Nicht in den Haaren fummeln, etc.
Bewegung im Raum (0-2 P)	Vom Viereck zum Kreis; In einer Reihe nebeneinander, hintereinander, ...
Dauer der Präsentation (Abzüge)	120 Sekunden (+/- 10 Sekunden) / Film: ca. 3 Minuten

In Klammern stehen die erreichbaren Punkte je Kategorie. Es gilt das Oberstufenpunktesystem. Alle erreichten Punkte werden addiert.



Heinz Lang

Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe

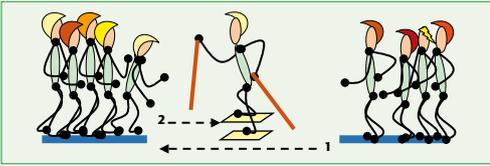
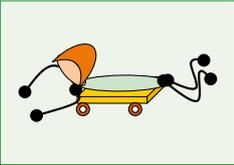
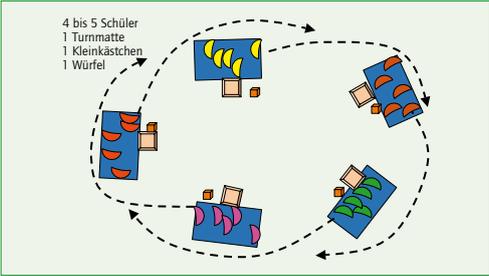
Anregungen für Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine

Staffelspiele sind bei Lehrern und Schülern beliebt, aber sie haben auch ihre Tücken. Im ersten Teil des Buchs werden ausführliche „Tipps und Tricks“ angeboten, um bereits im Vorfeld Pannen möglichst zu vermeiden. Der umfangreiche zweite Teil beinhaltet zahlreiche attraktive, aber einfach und schnell zu organisierende Staffelspiele. Dabei werden aus den Bereichen Wende-, Reihen-, Pendel-, Begegnungs-, Einbahnstaffeln, Kreis-Lauf-Staffeln sowohl klassische Beispiele als auch „Neuentdeckungen“ aufgezeigt.

Einige bewegungsreiche Gruppenwettbewerbe, bei denen die ganze Gruppe gefordert ist, schließen den vorliegenden Band ab.

2007. 16,5 x 24 cm, 124 Seiten
ISBN 978-3-7780-6150-3
Bestell-Nr. 6150 € 14.90

Zwei Beispielseiten

<p><i>Pendelstaffeln</i></p> <h3>„Skilanglauf“ – „Formel-1-Rennen!“</h3> <p>Benötigte Geräte pro Staffelbahn</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 blaue Turmmatten als Organisationshilfen. • 2 Teppichfliesen. • 2 Gymnastikstäbe. • Ggf. ein Rollbrett, ein Pedalo, Markierungshütchen (Siehe Varianten). <p>Anzahl der Schüler pro Staffelbahn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindestens 8 – gerne auch mehr. <p>Organisation</p> <p>Die Parteien werden halbiert und so zwei gleiche große Gruppen gebildet, die sich auf Matten oder hinter Ablaufmarkierungen in einem Abstand gegenüberstehen. Vor einer der Matten liegen zwei Teppichfliesen (rutschige Seite nach unten) und zwei Gymnastikstäbe.</p>  <p>Erklärung.</p> <p>Der erste Schüler stellt sich nach dem Startzeichen auf die beiden Teppichfliesen, läuft wie ein Skilangläufer zur Gegenseite und übergibt dort dem nächsten Läufer die Geräte; dieser „pendelt“ zurück, um wiederum ... Ein Durchgang ist dann absolviert, wenn die sich gegenüber stehenden Gruppen hin und her „pendelnd“ ihre Plätze getauscht haben. Dies kann, je nach vorheriger Vereinbarung, ein- oder mehrmals geschehen.</p> <p>Mögliche Varianten/Erweiterungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Schüler sitzt auf einer Fliese und bewegt sich mit Hilfe der Füße zur anderen Seite. • Der Schüler liegt, kniet auf einem Rollbrett und bewegt sich mit Hilfe der Hände zur anderen Seite. • Der Schüler fährt auf einem Pedalo. • Zwischen den Gruppen ist eine Slalomstrecke aufgebaut.  <p>78</p>	<h3>„Kreis-Lauf“-Staffeln</h3> <h3>„Formel 1“</h3> <p>Benötigte Geräte (bei 5 Gruppen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 Kleinkästchen. • 5 blaue Turmmatten. • 5 große Schaumstoffwürfel. <p>Anzahl der Schüler pro Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 bis 5 Schüler pro Gruppe. <p>Organisation</p> <p>Auf einer Rund- oder Ovalbahn werden 5 „Boxenstopps“ eingerichtet, bestehend aus je einer blauen Turmmatte, einem Kleinkästchen und einem Schaumstoffwürfel.</p>  <p>Erklärung</p> <p>Nach dem Startzeichen und einer ersten gemeinsamen Runde würfelt jede Gruppe einmal. Die gewürfelten Punkte geben vor, wie viele Runden die Gruppe laufen darf (also wie viel „Benzin“ sie hat), bevor sie wieder einen „Boxenstopp“ auf der Matte einlegen muss, um erneut zu würfeln. Jede Gruppe zählt die Anzahl der Runden, die sie in einer vorgegebenen Zeit (z. B. in 3 Minuten) schafft. Welche Gruppe hat innerhalb der vorgegebenen Zeit (gemeinsam) die meisten Runden zurückgelegt?</p> <p>Mögliche Varianten/Erweiterung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es laufen immer zwei Schüler (Handfassung) die gewürfelten Runden (Leistungsdifferenzierung). Nach der Rückkehr zur Matte würfeln sie für die nächsten Läufer. Bedingung ist, dass alle Schüler innerhalb der vorgegebenen Zeit gelaufen sind. <p>79</p>
---	---

Inhaltsverzeichnis und weitere Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/6150

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

Dauerbrenner Staffelspiele – oft Anlass für Streit

Heinz Lang

Staffelspiele sind bei fast allen Altersstufen (sehr) beliebt. Meist sind sie einfach zu organisieren, sichern – sofern die Gruppen nicht zu groß sind – ein Mindestmaß an Bewegung und können zu fast allen Anlässen eingesetzt werden.

Der „Teufel“ steckt aber im Detail. Nicht selten werden Staffeln zum Anlass ernster Streitigkeiten und Enttäuschungen z. B. bei der Frage wer gewonnen hat, ob richtig gewechselt wurde und ob unbedingt unsere Gruppe diesen einen schwachen Spieler mitziehen muss, der mit Sicherheit einen möglichen Sieg verhindert.

Ein paar wenige (unvollständige) Tipps sollen helfen Missstimmigkeiten zu vermeiden.

Die Feststellung der Gewinner kann ein Problem sein – oder auch nicht!

Eindeutige – und möglichst mit den Schülern gemeinsam verbindlich vereinbarte – Festlegungen vor der Durchführung eines Staffelspiels erleichtern die Feststellung einer Siegermannschaft. Hier können Turnmatten als Organisationshilfen eine wichtige Rolle spielen. Sieger könnte zum Beispiel sein, wenn am Ende des Wettbewerbs eine Staffelmannschaft als erste ...

- Sich an den Händen fasst und um die Matte herum einen geschlossenen Kreis bildet.
- Hintereinander oder nebeneinander auf ihrer Matte sitzt.
- Nebeneinander auf der Matte liegt – alle Köpfe schauen dabei in eine Richtung.
- Unter der Matte sitzt oder liegt und diese hochhält.
- Liegend einen Kreis um die Matte bildet, wobei in der Kreismitte alle Hände aufeinander liegen müssen.
- Der letzte Läufer mit einem großen Schaumstoffwürfel eine 6 oder eine andere zuvor vereinbarte Zahl gewürfelt hat.

- Sich der letzte Läufer eine bereitliegende Jacke und Hose angezogen und einen Zylinder aufgesetzt hat.
- ...

Die oft grenzenlose Phantasie der Kinder eröffnet gewiss weitere attraktive Möglichkeiten. – und diese sollte man unbedingt nützen.

Absolute Objektivität bei der Feststellung der Gewinner kann es nicht geben; bei der Feststellung der Ergebnisse, beim Zählen, bei der Kontrolle der zu leistenden Aufgaben können aber alle Schüler, die – aus welchen Gründen auch immer – nicht am Sportunterricht teilnehmen können, eine wertvolle Hilfe sein. Notfalls sollte die Staffel wiederholt werden, um zu einem eindeutigen Ergebnis zu gelangen.



Heinz Lang

Leistungsschwache Schüler können ein Problem sein – oder auch nicht!

„Warum ausgerechnet DER (oder DIE) !!! bei uns in der Staffel – da verlieren wir doch sowieso!!!“ Mit solchen oder ähnlichen Bemerkungen werden gelegentlich jene Mitschüler ganz besonders liebevoll motiviert mitzumachen, die selbst genau um ihre leistungsmäßigen Schwächen wissen und darüber unglücklich sind. Äußerungen dieser Art beeinträchtigen das Klassenklima und entmutigen sportschwächere Schüler auf Dauer.

Es gibt recht einfache Möglichkeiten, solche diskriminierende Einwände gar nicht erst aufkommen zu lassen. Damit wird gewährleistet, dass auch diese Schüler ihren Beitrag zum Gewinn eines Wettbewerbs leisten können. Einige Beispiele seien aufgeführt.

Den Sieg von Unwägbarkeiten / Zufällen abhängig machen

- Es muss ein (großes, aus wenig Teilen bestehendes) Puzzle, das verdeckt am Wendepunkt liegt, zusammengesetzt werden. Jeder Läufer darf ein Puzzleteil

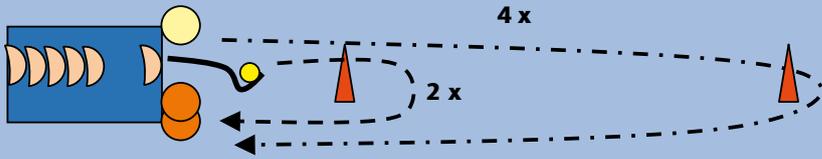


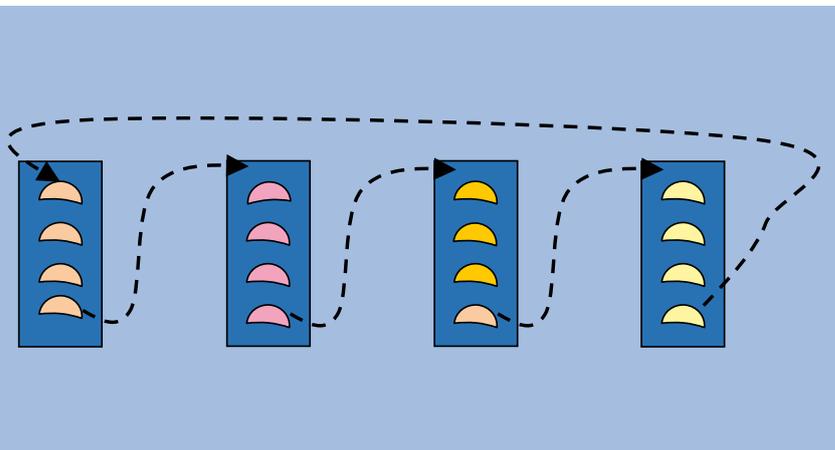
Abb. 1: Unterschiedliche Aufgaben für die einzelnen Mannschaftsmitglieder

erlaufen und darf es, hoffentlich gut ‚beraten‘ durch die anderen, einfügen.

- Es muss eine der Gruppe zugehörige Spielkartenfamilie ‚erlaufen‘ werden (z. B. die Farbe Herz). Für alle Staffelgruppen liegen verdeckt am Wendepunkt die entsprechende Anzahl und den Gruppen zugeordneten Spielkartenfamilien. Jeder Läufer darf pro Lauf nur eine der Karten aufdecken; gehört sie zu ihm, darf er sie mitnehmen. Ist es eine falsche Karte, muss sie wieder verdeckt abgelegt und liegengelassen werden.
- Es müssen Laufaufgaben in unterschiedlicher Länge im Zusammenhang mit gewürfelten Zahlen gelöst werden. Wer eine Zahl zwischen 1 und 3 würfelt, darf die kurze Strecke, wer eine Zahl zwischen 4 und 6 würfelt, muss die lange Strecke laufen.
- Es darf nur starten, wer eine Zahl z. B. von 1 bis 3 oder 4 bis 6 würfelt (oder eine andere beliebige Kombination).
- Gewinnen kann nur die Mannschaft, deren Schlussläufer eine 6 würfelt oder eine andere Aufgabe löst.
- Jeder Läufer würfelt vor seinem Start einmal. Die erwürfelten Zahlen werden zusammengezählt. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Schluss der Staffel (z. B. nach 3 Minuten) die meisten Punkte erwürfelt oder die als erste eine vorgegebene Punktzahl erreicht hat. Die erwürfelten Summen müssen laut genannt werden!
- Es muss eine Karte erlaufen werden, auf der ein Begriff (z. B. ‚Lokomotive‘) steht, der – vom Läufer ohne Worte dargestellt – von der Gruppe erraten werden muss bevor der nächste Läufer starten darf.

Abb. 2: (links) Beispiel für den Wechsel bei einer Wendestaffel

Abb. 3: (rechts) Beispiel für einen Wechsel bei einer ‚Kreislauftaffel‘



Individuelle Stärken der Kinder berücksichtigen

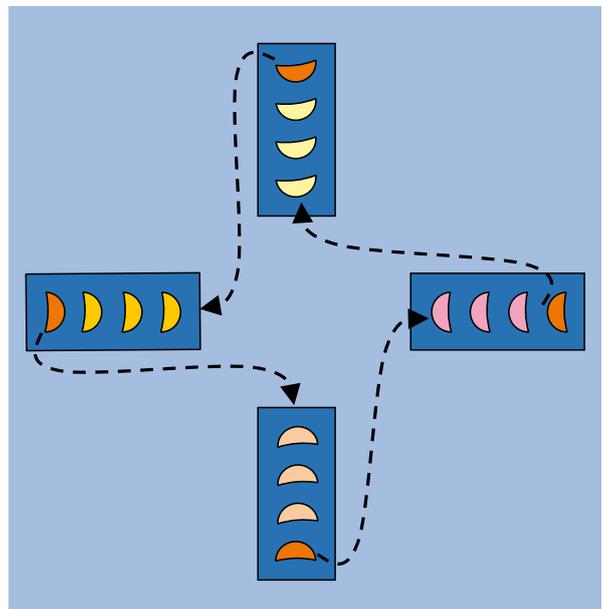
- In einen Staffeldurchgang (z. B. bei einer Wendestaffel) werden unterschiedliche Aufgaben eingebaut: Es erfolgen je zwei Läufe ohne Ball und zwei Ball-dribblings über eine lange Strecke, eine Geschicklichkeitsaufgabe (Balancieren eines Tennisballs auf einem Löffel über eine kurze Strecke) und eine ‚Kraftaufgabe‘ (Transport dreier großer Medizinbälle über eine kurze Strecke). Die Gruppe muss zuvor festlegen, wer welche dieser 6 Aufgaben bewältigen muss bzw. wer am besten für die einzelnen Aufgaben ‚geeignet‘ ist.

Handicaps und Erleichterungen einbauen

- Die Mannschaft, die einen Staffeldurchgang verloren hat, darf ihre Startposition um einen halben Meter vorverlegen – oder jene, die gewonnen hat, muss einen halben Meter zurück. Auf diese Weise ergeben sich nach fast jedem Durchgang neue Sieger und Verlierer.
- Wenn ein Ball geprellt werden soll, müssen ihn ‚Vereinsspieler‘ mit der ‚schlechten‘ – in der Regel der linken – Hand prellen, die anderen dürfen ihre ‚gute‘ Hand dazu nehmen, in der Regel die rechte Hand (Gleiches auch beim Führen eines Balles mit dem Fuß).

Wechsel der Mannschaften

Ständige Wechsel können Unruhe mit sich bringen, auch verlieren die Kinder bei zu schnellen Wechseln möglicherweise den Überblick. Sie bieten allerdings auch die Möglichkeit, leistungsstarke und leistungs-

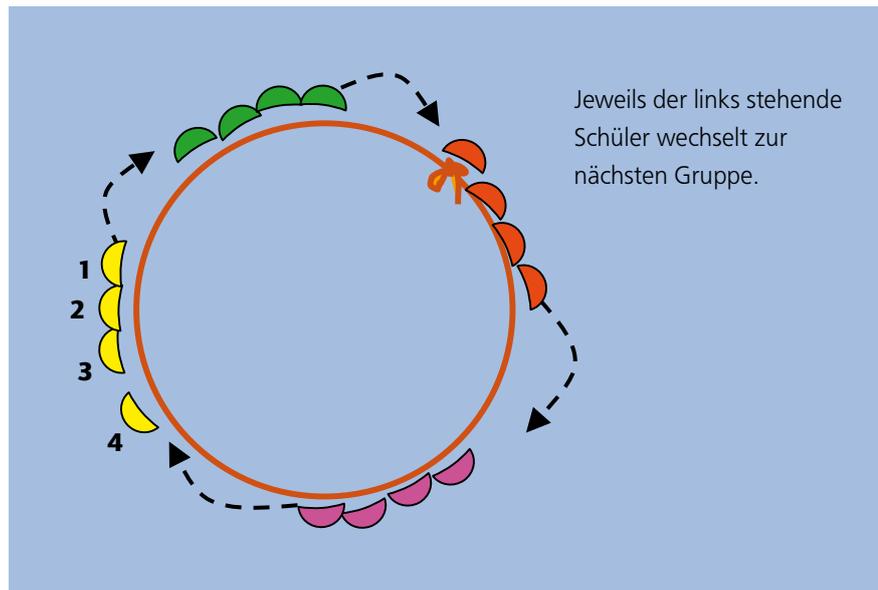


schwache Schüler immer wieder neu zusammen zu bringen, Gruppen neu zu gestalten und so jedem die Chance des Gewinnens – aber auch des Verlierens – zu ermöglichen.

- Nach jedem/nach jedem zweiten/jedem dritten ... Durchgang wechselt ein Gruppenmitglied einer Mannschaft zur nächsten weiter. Dabei geht immer der am hinteren Ende der Gruppe sitzende Schüler an die Spitze der nächsten Mannschaft. Am Schluss, nach mehreren Wiederholungen, sind alle wieder in der Ausgangsposition beieinander (siehe Laufwege).
- Ist die Reihenfolge der Gruppenmitglieder festgelegt, z. B. bei einer ‚Kreislaufstaffel‘, wechselt immer der jeweils letzte Spieler an die Spitze der nächsten Gruppe nach rechts weiter (Siehe Laufwege).

Literatur

Lang, H. (2007). *Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe*. Schorndorf: Hofmann.



Jeweils der links stehende Schüler wechselt zur nächsten Gruppe.

Abb. 4: Ein Beispiel für eine weitere Wechselmöglichkeit bei einer ‚Kreislaufstaffel‘

Aufgeschnappt

„Zuerst ignorieren sie dich, dann lachen sie über dich, dann bekämpfen sie dich und dann gewinnst du!“

Mahatma Gandhi

VORSCHAU

Für das Jahr 2015/2016 sind folgende Themenhefte vorgesehen:

- Sportlehrerfortbildung (August)
- Sport an deutschen Auslandsschulen (Oktober)
- Methoden im Sportunterricht (Dezember)
- Schulsportwettbewerbe (Februar)
- Ambivalenzen im Schulsport (April)
- Motorische Aktivitäten und Gesundheit heutiger Kindheit (Juni)

Es wäre schön, könnten Sie zu einem der obigen Themenbereiche einen passenden Beitrag aus Ihrer Schulpraxis beisteuern?!

Es geht ganz einfach: Mail an h-w.lang@t-online.de

Heinz Lang, Schriftleitung der Lehrhilfen

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 1. Hälfte des Monats).

Druck:

Druckerei Raisch GmbH + Co.KG
Aucherstraße 14, 72770 Reutlingen

International Standard Serial Number:

ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 24.00 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart. Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen. Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.

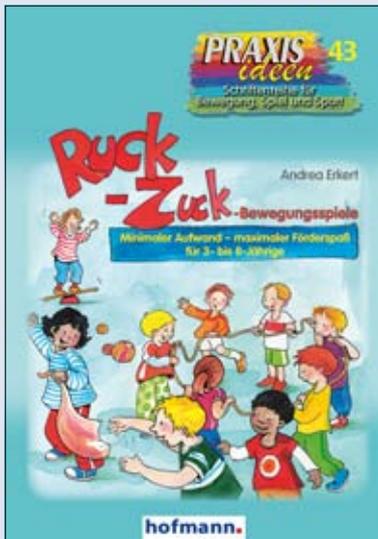
Neu!

Andrea Erkert

Ruck-Zuck- Bewegungsspiele

**Minimaler Aufwand – maximaler Förderspaß
für 3- bis 8-Jährige**

Kinder brauchen Bewegung, Spaß und Selbstvertrauen. Mit den schnell umsetzbaren praxiserprobten Mitmachideen gelingt Bewegungsförderung in Kitas und Schulen im Handumdrehen. Die abwechslungsreichen Bewegungsspiele orientieren sich an den Fähigkeiten, Interessen und Bedürfnissen von Kindern im Alter von 3 bis 8 Jahren und fördern u. a. die Wahrnehmung, Motorik, Ausdauer und Konzentration. Nicht zuletzt machen sie fit, fröhlich und stark.



2015. DIN A5, 160 Seiten
ISBN 978-3-7780-0431-9
Bestell-Nr. 0431 € 18,-
E-Book auf sportfachbuch.de € 14.90

Zwei Beispielseiten

<p>42 BEGRÜSSEN, AUFWÄRMEN und VERTRAUEN</p> <p><i>Pfiffige Ballrunde</i></p> <table border="1"><tr><td>Alter</td><td>ab 6 Jahren</td></tr><tr><td>Sozialform</td><td>Großgruppe</td></tr><tr><td>Ort</td><td>Sporthalle, Gruppenraum, im Freien</td></tr><tr><td>Geräte/Material</td><td>2-3 Softbälle, 1 Stoppuhr oder 1 Uhr mit Sekundezeiger</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none">Die Gruppe bildet einen großen Kreis. Drei Kinder, die nicht zu nah beisammen auf der Kreisbahn stehen, erhalten jeweils einen Ball.Auf ein Startkommando der Spielleitung hin werfen sie den Ball möglichst rasch im Uhrzeigersinn herum. Fällt ein Ball auf den Boden, bleibt der Ball liegen.Das Spiel ist beendet, sobald alle Bälle auf dem Boden liegen oder die Spielleitung das Spiel nach drei Minuten abpfeift. <p>Variante für Kinder ab 3 Jahren</p> <ul style="list-style-type: none">Die Kinder sitzen mit gegrätschten Beinen im Kreis. Sie erhalten drei Bälle von der Spielleitung.Die Kinder rollen sich gegenseitig die Bälle zu und zwar so, dass kein Ball aus dem Innenkreis herausrollt.Das Spiel ist aus, sobald die Bälle trotz großer Bemühung aus dem Kreis rollen oder die Spielleitung das Spiel nach drei Minuten beendet. 	Alter	ab 6 Jahren	Sozialform	Großgruppe	Ort	Sporthalle, Gruppenraum, im Freien	Geräte/Material	2-3 Softbälle, 1 Stoppuhr oder 1 Uhr mit Sekundezeiger	<p>Miteinander sind wir stark 43</p> <p><i>Hasensprünge</i></p> <table border="1"><tr><td>Alter</td><td>ab 5 Jahren</td></tr><tr><td>Sozialform</td><td>Großgruppe</td></tr><tr><td>Ort</td><td>Sporthalle, im Freien</td></tr><tr><td>Geräte/Material</td><td>1 Handtrommel</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none">Alle Kinder bis auf eines legen sich hintereinander mit dem Bauch auf die Kreisbahn. Dabei achten sie darauf, dass zwischen ihnen genügend Platz zum Laufen bleibt. Das übrige Kind läuft links auf der Kreisbahn herum und springt der Reihe nach so wie ein Hase über die liegenden Kinder. Sobald jedoch die Spielleitung einmal kräftig trommelt, bleibt das Kind stehen und wendet sich demjenigen Kind zu, das es gerade übersprungen hat. Es tauscht mit ihm den Platz.Das Kind startet auf die gleiche Art eine weitere Spielrunde.Das Spiel ist aus, sobald alle Kinder an der Reihe gewesen sind. 	Alter	ab 5 Jahren	Sozialform	Großgruppe	Ort	Sporthalle, im Freien	Geräte/Material	1 Handtrommel
Alter	ab 6 Jahren																
Sozialform	Großgruppe																
Ort	Sporthalle, Gruppenraum, im Freien																
Geräte/Material	2-3 Softbälle, 1 Stoppuhr oder 1 Uhr mit Sekundezeiger																
Alter	ab 5 Jahren																
Sozialform	Großgruppe																
Ort	Sporthalle, im Freien																
Geräte/Material	1 Handtrommel																

Inhaltsverzeichnis und weitere Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0431

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