

## THEMA

### Trainieren im Schulsport

## BEITRÄGE

- Training im Sportunterricht
- Training im Schulsport
- „Vier gewinnt!“: Kompetenzorientiert Trainieren im Sportunterricht
- Beweglichkeit trainieren als Thema von Sportunterricht

## LEHRHILFEN

- Spektakulärer Stationsbetrieb für Kinder
- Spielerisch Bouldern lernen und anwenden
- Das Spiel mit dem Krummstock

# sportunterricht



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

vereinigt mit

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

Herausgegeben vom Hofmann-Verlag

**Schriftleiter:** Prof. Dr. Günter Stibbe

**Redaktionskollegium:**

Dr. Frank Bächle

Jun.-Prof. Dr. Thomas Borchert

Prof. Dr. H. P. Brandl-Bredenbeck

Prof. Dr. Ulrike Burrmann

Dr. Silke Haas

Dr. Barbara Haupt

Martin Holzweg (Vertreter des DSLVL)

Prof. Dr. Michael Krüger

Prof. Dr. Stefan Künzell

Prof. Dr. Jessica Süßenbach

**Redaktionsassistent:** Dr. Sebastian Ruin

**Manuskripte, Besprechungsexemplare und  
Besprechungen für den Hauptteil an:**

Dr. Sebastian Ruin

DSHS Köln, Institut für Sportdidaktik und  
Schulsport, Am Sportpark Müngersdorf 6,  
50933 Köln

E-Mail: sportunterricht@dshs-koeln.de

**Manuskripte für die „Lehrhilfen“ an:**

Prof. Dr. Jessica Süßenbach und

Dr. Frank Bächle

E-Mail: lehrhilfen@hofmann-verlag.de

**Nachrichten und Informationen 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) € 63,60

Sonderpreis für Studierende € 52,80

Sonderpreis für Mitglieder des DSLVL € 52,80

Einzelheft € 7,- (jeweils zuzüglich Versandkosten).

Mitglieder des DSLVL Nordrhein-

Westfalen, Hessen und Berlin erhalten sport-

unterricht im Rahmen ihrer Mitgliedschaft

kostenfrei.

Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahl-

bar rein netto nach Erhalt. Ein Abonnement

wird für ein Jahr abgeschlossen und verlän-

gert sich um ein weiteres Jahr, wenn nicht

schriftlich bis drei Monate vor Ablauf des Be-

zugszeitraumes gekündigt wurde.

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:**

Medienhaus Plump GmbH, Rheinbreitbach

**ISSN 0342-2402**

© by Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit

ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion

und des Verlags mit Quellenangabe.

**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. 67 (2018) 2

Brennpunkt 49

Zu diesem Heft 50

### Beiträge

*Benjamin Lüder, Kathleen Golle,  
Albrecht Hummel & Urs Granacher*  
Training im Sportunterricht 52

*Martin Baschta*  
Training im Schulsport 58

*Ralf Sygusch & Julia Hapke*  
„Vier gewinnt!“:  
Kompetenzorientiert Trainieren  
im Sportunterricht 64

*Gerd Thienes & Sönke Kamp*  
Beweglichkeit trainieren als Thema  
von Sportunterricht 70

### Lehrhilfen

*Christian Reinschmidt*  
Spektakulärer Stationsbetrieb  
für Kinder 77

*René Kittel & Maik Fricke*  
Spielerisch Bouldern lernen  
und anwenden 81

*Christian Kröger*  
Das Spiel mit dem Krummstock 87

Fortbildungen und Veranstaltungen  
des Deutschen Sportlehrerverbandes 91

Nachrichten und Berichte aus dem  
Deutschen Sportlehrerverband 94

### Titelbild

© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

**Benjamin Lüder, Kathleen Golle, Albrecht Hummel & Urs Granacher**

### **Training im Sportunterricht**

*Im vorliegenden Beitrag wird das Thema „Training im Sportunterricht“ aus trainingswissenschaftlicher Sicht betrachtet. Hierbei wird zunächst auf die Bedeutung von Training im Sportunterricht eingegangen, um anschließend einen Nachweis zur Wirksamkeit verschiedener Trainingsinterventionen im Sportunterricht auf Komponenten der körperlichen Fitness zu erbringen. Dabei wird besonders auf die Bedeutung des Krafttrainings zur Förderung der körperlichen Fitness und Gesundheit bei Heranwachsenden eingegangen.*

### **Training in Physical Education**

*The authors discuss the relevance of targeted exercise programs in physical education from an exercise scientific point of view. First, they provide information on the importance of exercise for youth from a performance and health-related perspective. Thereafter, they present studies that clearly show the effectiveness of different training methods when implemented in physical education on components of physical fitness. Finally, the authors emphasize the importance of strength training for the development of physical fitness and health in youth.*

**Martin Baschta**

### **Training im Schulsport: Ein Überblick aus sportpädagogischer, sportdidaktischer und curricularer Perspektive**

*In diesem Beitrag wird ein Überblick geleistet, wie sich die Sportpädagogik und Sportdidaktik in den letzten Jahren und Jahrzehnten mit dem Thema Training im Schulsport auseinandergesetzt haben. In einem ersten Schritt werden dazu pädagogische Argumente aufgelistet. In einem zweiten Schritt wird dargestellt, in welchen didaktischen Konzepten Training berücksichtigt wird. In einem dritten und letzten Schritt wird analysiert, ob und wenn ja wie Training in aktuellen Lehrplänen aufgeführt wird - z. B. als Bewegungsfeld Fitness.*

### **Practice in Physical Education: An Overview from Sport Pedagogical, Instructional and Curricular Perspectives**

*The author gives an overview of sport pedagogical and instructional discussions on the topic of training in physical education for the past decades. First he offers a list of corresponding educational reasons. Then he states the instructional concepts which regard practice. Finally the author analyzes if and to what extent training appears in current curricula, for example fitness as a movement area.*

**Ralf Sygusch & Julia Hapke**

### **„Vier gewinnt!": Kompetenzorientiert Trainieren im Sportunterricht**

*Eingerahmt in die sportpädagogischen Diskurse zu Handlungsfähigkeit und Kompetenzorientierung wird das Thema Trainieren im Sportunterricht unter dem Bildungsanspruch unseres Faches beleuchtet. Dazu wird der Erlanger Kompetenzentwurf Sport (EKSpO) vorgestellt und Taktische Kompetenz in Sportspielen bis zu einem konkreten Unterrichtsthema („Vier gewinnt – kooperative Entwicklung taktischer Strategien beim 4:4 im Fußball“) mit kompetenzorientierten Lernzielen und Lernaufgaben heruntergebrochen.*

### **“Four Wins!” Practice in Physical Education Oriented toward Competence**

*With respect to the educational aspirations of physical education the authors discuss the topic of practice in physical education within the context of sport pedagogical concepts concerning the ability to act and the orientation toward competence. Therefore they introduce the Erlanger Concept of Sport Competence (EKSpO) and exemplarily explain the different levels of strategic competence in sport games all the way to the actual instructional theme (“Four wins – cooperative development of strategies within four against four games in soccer“) stating the objectives oriented toward competence as well as specific learning tasks.*

**Gerd Thienes & Sönke Kamp**

### **Beweglichkeit trainieren als Thema von Sportunterricht**

*Trotz breiter Akzeptanz des Beweglichkeitstrainings sind Vermittlungsansätze, die das Vormach-Nachmach-Prinzip im Sportunterricht erweitern, kaum zu finden. Wenn Training im Schulsport neben der Entwicklung motorischer Fitness die Kompetenz der Schüler\*innen fördern soll eigenständig zu trainieren, muss es über den Nachvollzug korrekter Übungen hinausgehen. Hier setzt der alternative Vermittlungsansatz am Beispiel des Schwimmunterrichts an.*

### **Flexibility Training in Physical Education**

*Despite the broad acceptance of flexibility training there are hardly any instructional methods to find that go beyond the method of leading and following. If training in physical education has to facilitate not only the development of motor fitness, but also the ability to practice on one's own, the methods need to overcome the mere copying of functional exercises. That is the starting point for the authors' offer of an alternative instructional concept using swimming lessons as an example.*