



## BEITRÄGE

- Macht Breakdance Kinder stark?
- Instruktionsstrategien zur Verbesserung der Wasserbewältigung
- Zur Verbesserung der Klassenführung von sportunterrichtenden Lehrkräften auf der E-Learning-Plattform [bewegunglesen.ch](http://bewegunglesen.ch)
- Klassenprojekt „Sportabzeichen“

## LEHRHILFEN

- Ballschule Heidelberg – Der letzte Schritt ist gemacht
- Auch Sehbehinderte können turnen!
- Die Jagd nach dem Hundekopf – Jugger im Schulsport



vereinigt mit



Das Fachmagazin für Sportlehrerinnen und Sportlehrer

**Redaktionsleitung:** Prof. Dr. Günter Stibbe

**Redaktionskollegium:**

Dr. Frank Bächle  
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. Sebastian Ruin  
Prof. Dr. Jessica Süßenbach  
Prof. Dr. Thomas Wendeborn

**Manuskripte für den Hauptteil an:**

Prof. Dr. Günter Stibbe  
DSHS Köln, Institut für Sportdidaktik und  
Schulsport, Am Sportpark Müngersdorf 6,  
50933 Köln  
E-Mail: sportunterricht@dshs-koeln.de

**Besprechungsexemplare und**

**Besprechungen an:**

Prof. Dr. Sebastian Ruin  
Universität Graz  
Institut für Sportwissenschaft  
Mozartgasse 14, A-8010 Graz  
E-Mail: sebastian.ruin@uni-graz.at

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

**Redaktionsleitung „Lehrhilfen“:**

Dr. Frank Bächle  
E-Mail: lehrhilfen@hofmann-verlag.de

**Nachrichten und Informationen an:**

Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Universität  
Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät,  
Professur für Empirische Bildungsforschung  
im Sport, Jahnallee 59/T 112, 04109 Leipzig  
E-Mail: thomas.wendeborn@uni-leipzig.de

**Erscheinungsweise:** Monatlich  
(jeweils in der 1. Hälfte des Monats)

**Bezugsbedingungen:**

Jahresabonnement (12 Ausgaben) € 66,00  
Sonderpreis für Studierende € 54,60  
Sonderpreis für Mitglieder des DSLVL € 54,60  
Einzelheft € 8,- (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:**

Plump Druck & Medien 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

**Brennpunkt** 97

### Beiträge

*Stefan Witzany, Olaf Hoos & Peter Kuhn*  
Macht Breakdance Kinder stark? 98

*Benjamin Holfelder, Timeo Schmitt,  
Thomas Jürgen Klotzbier & Nadja Schott*  
Instruktionsstrategien zur Verbesserung  
der Wasserbewältigung 106

*Matthias Baumgartner,  
Dominik Owassapian &  
Jacqueline Perret Guldemann*  
Zur Verbesserung der Klassenführung  
auf der E-Learning-Plattform  
bewegunglesen.ch 113

*Marcel Klemm*  
Klassenprojekt „Sportabzeichen“ 119

### Lehrhilfen

*Ina Knobloch, Mareike Pieper &  
Jörn Uhrmeister*  
Buchauszug aus *Ballschule Handball –  
Zusammengestellt von Jörn Uhrmeister*  
Ballschule Heidelberg –  
Der letzte Schritt ist gemacht 125

*Christian Roth & Robin Nils Schlereth*  
Auch Sehbehinderte können turnen! 131

*Christian Peper & Andreas Eck*  
Die Jagd nach dem Hundekopf –  
Jugger im Schulsport 135

**Nachrichten und Informationen** 139

**Fortbildungen und Veranstaltungen  
des Deutschen Sportlehrerverbandes** 141

**Nachrichten und Berichte aus dem  
Deutschen Sportlehrerverband** 144

**Titelbild**

© LSB NRW | Foto: Michael Grosler

**Stefan Witzany, Olaf Hoos & Peter Kuhn**

**Macht Breakdance Kinder stark? Eine empirische Untersuchung zum Breakdance im Schulsport**

*Die Studie geht der Frage nach, ob Breakdance Kinder stark macht. Sie untersucht, ob ein halbjähriges Breakdance-Training in der Schule im Rahmen von „Sport nach 1“ bei Kindern Veränderungen in physischen und psychosozialen Parametern bewirkt. Die Ergebnisse der quantitativen Untersuchung zeigen, dass die (Schul-)Sportart Breakdance im vorliegenden Setting sowohl Koordination, vor allem die Koordination unter Präzisionsdruck, als auch Kraftleistungen, insbesondere die Kraftausdauer in den oberen Extremitäten, sowie die Schnellkraft in den Beinen verbessern kann. Eine grundlegende Wirkung im psychosozialen Bereich kann bei der sportartspezifischen Selbstwirksamkeit nachgewiesen werden. Die Auswertung der mündlichen Befragung weist darauf hin, dass Breakdance im angebotenen Format die Selbstwirksamkeit der Kinder fördert, und darüber hinaus zu einer positiven Einstellung, Haltung sowie zu einer gesteigerten Zuversicht und Leistungsfreude beiträgt. Der Studie zufolge ist Breakdance im Sportunterricht als geeignete Tanzform für Jungen zu betrachten.*

**Does Breakdance Make Children Strong? An Empirical Study on Breakdance in Physical Education**

*The authors investigate whether breakdance makes children strong. They research whether a six-month training program as part of a voluntary afternoon sport class effects physical as well as psycho-social parameters. The data of the quantitative study show that under the given setting breakdance as a (school) discipline can improve the students' coordination especially for precise pressure awareness, strength performance (especially the strength endurance of the upper extremities) as well as the explosive power in the legs. In the psycho-social realm a general effect on sport-specific self-efficacy can be proven. The analysis of oral interviews suggests that breakdance in the given format facilitates the children's self-efficacy and contributes to a positive attitude as well as enhanced optimism and a joyous life. According to the research breakdance is an adequate type of dance for boys in physical education.*

**Benjamin Holfelder, Timeo Schmitt, Thomas Jürgen Klotzbier & Nadja Schott**

**Instruktionsstrategien zur Verbesserung der Wasserbewältigung.**

**Der interne und externe Aufmerksamkeitsfokus im Vergleich**

*Schwimmen zu können hat eine hohe freizeitsportliche Bedeutung und kann in verschiedenen Situationen (über-) lebenswichtig sein. Jedoch beherrschen viele Kinder beim Eintritt in die weiterführenden Schulen nicht die Grundfertigkeiten in den Bereichen Atmen, Tauchen, Gleiten, Schweben und Springen. Inwieweit zwei verschiedene Instruktionsstrategien (interner vs. externer Aufmerksamkeitsfokus) zur Verbesserung der Wasserbewältigung beitragen können, wird in einer Interventionsstudie mit zwei fünften Klassen geprüft.*

**Instructional Strategies for Improving Aquatic Competence:**

**A Comparison of the Internal and External Foci of Attention**

*Knowing how to swim is very important for leisure activities and can be important for saving one's life in different situations. However many students entering middle school classes do not show the basic skills in the areas of breathing, diving, gliding, floating and jumping. The authors apply an intervention study with fifth graders to investigate the contribution of two different strategies of instruction (internal versus external focus of attention) to improve aquatic competence.*

**Matthias Baumgartner, Dominik Owassapian & Jacqueline Perret Guldemann**

**Zur Verbesserung der Klassenführung von sportunterrichtenden Lehrkräften  
auf der E-Learning-Plattform [bewegunglesen.ch](http://bewegunglesen.ch)**

*Die Klassenführung von Lehrkräften nimmt im Sportunterricht einen relevanten Stellenwert ein. Im Beitrag werden das Qualitätsverständnis, die Wirkungs- und Entwicklungsvermutung sowie die Anwendungsmöglichkeiten des Kompetenzbereichs Klassenführung der E-Learning Plattform [bewegunglesen.ch](http://bewegunglesen.ch) vorgestellt. (Angehende) Sportunterrichtende Lehrkräfte können die Plattform nutzen, um ihre Klassenführung kriterienorientiert zu verbessern.*

**Improving Physical Educators' Class Guidance Using the E-Learning Platform for Reading Movement:  
[bewegunglesen.ch](http://bewegunglesen.ch)**

*The teacher's class guidance significantly influences physical education. The authors present the aspects of quality concepts, the expectations of effects and on development as well as the applicability of the e-learning platform "bewegunglesen.ch" for the area of competence in class guidance. (Future) physical educators are able to use the platform to improve their class guidance based on certain criteria.*

**Marcel Klemm**

**Klassenprojekt „Sportabzeichen“:**

**Sport(-abzeichen) im Freien und in der Halle – drei Durchgänge in den Jahrgangsstufen 5–7!**

*Das drei Jahrgangsstufen umfassende Klassenprojekt „Sportabzeichen“ hat sich durch eine sukzessive Weiterentwicklung bezüglich der Anforderungen als ein abwechslungsreicher und daher besonders motivierender „Begleiter“ des Sportunterrichts etabliert. Individuelle Unterstützungsaufgaben von Lernenden für Lernende haben sich beispielsweise in einem selbst entwickelten Stationenlernen in den Inhaltsfeldern „Turnen“ und „Rope Skipping“ bewährt. Die Ergebnisse der drei Durchgänge zeigen eine Zunahme der in Doppeljahrgängen festgelegten Leistungen und dadurch auch das Erreichen qualitativ höherwertiger Abzeichen des Deutschen Sportabzeichens.*

**The German Physical Fitness Test as a Class Project:**

**The Physical Fitness Award for the Grades 5 to 7 in Three Rounds Indoors and Outdoors**

*The three class levels' project "Fitness Test" has established itself as a diversified and motivating "partner" of physical education due to its successive increase in requirements. Gradual supportive tasks by students for students have been proven successful, for example in self-created learning stations in the areas of "apparatus" and "rope skipping." The results of three rounds show improved performances meeting the requirements prescribed in two-year charts and therefore the fulfillment of the requirements for qualitatively higher levels of the German fitness test.*