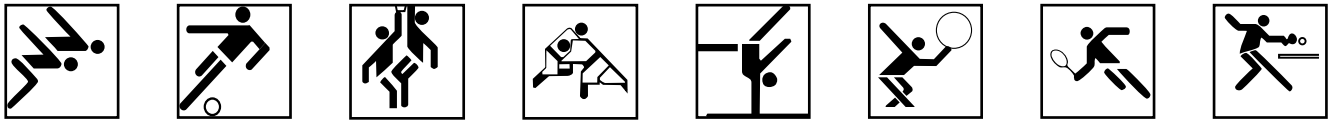


INFO

Fachbereich Sport

Regierungspräsidium Karlsruhe • Abteilung 7 Schule und Bildung

Ausgabe 1/2009 **Heft 33**

Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM KARLSRUHE

IMPRESSUM/INHALTSVERZEICHNIS

HERAUSGEBER
Regierungspräsidium Karlsruhe
Abteilung Schule und Bildung
Fachbereich Sport

ZUSAMMENSTELLUNG UND REDAKTION
Wolfgang Essig
Manfred Reuter

DRUCK UND GESTALTUNG
Regierungspräsidium Karlsruhe

www.rpk-sport.de

Im Brennpunkt:
Aktivitäten rund um den Schulsport

Vorwort 3

Aus den Schulen
Bewegungs- und Gesundheitswoche von Heidelberger Vereinen 4
Bunsengymnasium Heidelberg

Triathlon 5
Gymnasium Karlsbad

MTB-Projekt am Friedrich-Ebert-Gymnasium Sandhausen 7

Organisation eines Sporttags 9
Walahfrid-Strabo-Gymnasium Rheinstetten

Höhlentour der Kurse Sport und Biologie 11
Helmholtz-Gymnasium Karlsruhe

SportsFinderDay –Ein Tag, um deine Sportart zu entdecken 12
Ludwig-Frank-Gymnasium Mannheim

Minimarathon 13
Geschwister-Scholl-Gymnasium Mannheim

Schulkooperation Reiten 13
Peter-Petersen-Gymnasium Mannheim

Exkursion der Kletter AG 14
Peter-Petersen-Gymnasium Mannheim

Aus den Universitäten
„School goes Biomotion“ Biomotion Center am IfSS Uni Karlsruhe 16
Thomas-Mann-Gymnasium Stutensee

Jugend trainiert für Olympia
Bundesfinale Berlin 2009 – OHG-Bundessieger im Gerätturnen 18
Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe

JtfO-Lehrer-Aktionstag Handball 20

Kleine Regelkunde
Neue Regeln im Volleyball 20

DSLV
Unterrichtsbeispiele für den Schulsport 21

Aktuelle Informationen
Spielen mit Hand und Ball- Fortbildungskonzept für die Grundschule 23
Peter Frey, Badischer Handballverband

Buchvorstellung: Schwimm-Training- mehr als Bahnen ziehen 28

Reihe Spitzensportler in der Schule
Gewichtheberin am Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe 29
Interview mit der Jugend-Europameisterin Sabine Kusterer

Pressespiegel 31

Der Kürze wegen wird in einigen Artikeln die männliche Substantivform verwendet

Redaktionsschluss Heft 2/2009 01. Oktober 2009

Vorwort

Mit dem Leitthema **„Aktivitäten rund um den Schulsport“** will das Sport INFO einen Ausschnitt der Bandbreite sportlicher Angebote aufzeigen, in welcher der Schulsport unsere Schülerinnen und Schüler erreichen kann. In einer Zeit, in der zunehmende Bewegungsverarmung, Adipositas, Haltungsstörungen, Essstörungen, Sozialisationsprobleme bis hin zu ungehemmten Gewaltausbrüchen und Vieles mehr beklagt werden, muss sich auch der Schulsport positionieren und „therapeutische“ Konzepte entwickeln. Dazu reicht die dem Schulsport im Rahmen der Bildungspläne eingeräumte Zeit heute nicht (mehr) aus. Oft sind die Schulen mit den ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten bei der Lösung der Probleme überfordert. Deshalb sind Kooperationen mit Vereinen, wie die Beiträge des Bunsengymnasiums Heidelberg oder des Peter-Petersen-Gymnasiums Mannheim dokumentieren, eine Bereicherung dauerhafter Angebote, egal ob von den Schulen oder den Vereinen initiiert. Sport-Events wie der SportsFinderDay (Ludwig-Frank-Gymnasium Mannheim und Thomas-Mann-Gymnasium Stutensee) oder der MLP-Minimarathon(Peter-Petersen-Gymnasium Mannheim) können Türöffner zum Sporttreiben und Zugang zu attraktiven Sportarten sein.
Kooperationen mit den Sportinstituten der Universitäten bieten Einblicke in sportwissenschaftliche Arbeitsfelder und Methoden und sind insbesondere für Schülerinnen und Schüler im Sportneigungsfach eine Bereicherung und sportliche sowie berufliche Orientierung, wie der Beitrag des Thomas-Mann-Gymnasiums Stutensee belegt. Diese Beiträge aus den Schulen können und sollen den Lesern Anregung zu eigenen, ähnlich gelagerten Initiativen bieten. Die gleiche Intention verbindet die Redaktion des Sport INFO auch mit der Veröffentlichung von Fortbildungskonzepten, wie in diesem Fall der Fortbildung „Spielen mit Hand und Ball“.

In eigener Sache
Die Zusammenstellung dieses Hefts war erneut mit erheblichem und vermeidbarem Aufwand verbunden. Der Grund dafür liegt nicht so sehr an mangelnden Aktivitäten in den Schulen, sondern vielmehr an der Bereitschaft oder auch Kenntnis, solche Aktivitäten angemessen zu dokumentieren. Gerade das Sport INFO bietet den Sportfachschaften der Schulen im Bereich des RP Karlsruhe eine breite Plattform, die über eine Veröffentlichung auf der Schul-Homepage weit hinausgeht. Diese Chance ungenutzt zu lassen, bedeutet letztlich doch auch für das Image des Schulsports generell und der betreffenden Schule selbst, nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft zu haben. In diesem Sinne will die Redaktion die geneigten Leser ermuntern, zum Fortbestand des Sport INFO beizutragen, da ohne ihre Unterstützung diese doch wichtige Informationsquelle für den Schulsport am RPK auf Dauer nicht zu halten sein wird.
Als Leitthema von Heft 34 der Sport-INFO haben wir vorgesehen:

Altersspezifisches Ausdauertraining in der Schule

wir freuen uns bereits jetzt über Ihre Beiträge.

Die Redaktion

Bewegungs- und Gesundheitswoche von Heidelberger Vereinen am Bunsen-Gymnasium

Gerhard Schäfer, Bunsen-Gymnasium Heidelberg

Um der gestiegenen Bewegungsarmut und den Defiziten im Bereich Gesundheit entgegen zu wirken , fand am Bunsen-Gymnasium in Zusammenarbeit mit dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg und etlichen Sportvereinen eine Bewegungs- und Gesundheitswoche an den jeweiligen Nachmittagen statt. Ein umfangreiches, aber auch differenziertes Angebot aus dem Bewegungs- und Gesundheitsbereich wurde den Klassen 5 bis 11 unterbreitet.
Für die Durchführung standen schwerpunktmäßig Fachlehrer/innen aus dem Sport und der Biologie, sowie Übungsleiter/innen aus Sportvereinen zur Verfügung.

Folgende Aktivitäten wurden durchgeführt:

Für die 5. bis 6.Klassen:
Bewegungsangebote aus dem Bereich Badminton mit der TSG Germania Dossenheim, Bogenschießen mit dem Bogenschützenclub Heidelberg, Raufen und Rangeln mit dem AC Germania Ziegelhausen, Reiten mit dem Reiterverein Heidelberg, Tennis mit dem Heidelberger Tennis Club und Tischtennis mit der TSG 78 Heidelberg. Es gab die Möglichkeit zum Gruppen-Triathlon und zum Mountainbiking. Ebenso gab es einen Testlauf aus der Erlebnispädagogik unter dem Titel „Erlebnis Waldsport".
Hinzu kam für diese Klassenstufe eine Aktion zum Thema: „Gesundes Essen zubereiten" in Zusammenarbeit mit dem Bistro im Haus und einer Ernährungsberaterin und Schülermutter.

Für 7. bis 9. Klassen waren es Sportangebote aus der gleichen Palette, darüber hinaus war Klettern in der Kletterhalle und in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein-Sektion Heidelberg angesagt. Der Gesundheitsaspekt wurde mit Thematik Ernährung und auch der Suchtprophylaxe abgedeckt.

Die 10. und 11. Klassen konnten aus dem Fitness-Programm des SRH-Sport-Campus auswählen (Kraftraum, Laufband, Ruderergometer oder Spinning). Alternativ konnten sie auch Ultimate Frisbee mit dem TV Eppelheim wählen. Workshops über Dopingprävention und Medikamentenmissbrauch in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule rundeten den theoretischen Teil in diesen Altersstufen ab.

Die Schüler/innen lernten also neue Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten kennen, die normalerweise nicht im klassischen Fächerkanon des Sportunterrichts angeboten werden und setzten sich gleichzeitig im eher theoretischen Teil mit der Gesundheitsthematik auseinander. Auch orthopädische Vermessungen standen auf der Angebotspalette, da bekanntermaßen immer mehr Haltungsschwächen auftreten. Gleichzeitig war dies ein Probelauf für das künftige Ganztagesangebot am Bunsen-Gymnasium, das in diesem Jahr ab September startet. Mit zahlreichen Vereinen, die in dieser Woche mitwirkten, konnten Kooperationen angegangen werden, weil sich die Verantwortlichen sehr zuverlässig bei der Gestaltung der Tage zeigten.
Es wird damit gesichert, dass Vereine, die in der Lage sind , in den frühen Nachmittagsstunden Übungsleiter/innen zur Verfügung zu stellen, Schüler/innen für ihre Sportart gewinnen können und damit auch Zugang zu entsprechenden Hallenkapazitäten finden. Die Bewegungs– und Gesundheitswoche war ein rundum gelungenes Experiment.

Aller guten Dinge sind Triathlon – Nur Mut zur Organisation!

Wolfgang Jörlitschka, Andreas Wenz, Gymnasium Karlsbad

Immer mehr junge Menschen brauchen und suchen in ihrer Freizeit den „Kick“ und probieren immer ungewöhnlichere Sportarten aus. Ein Trend, der sicherlich oftmals extreme Blüten trägt, der aber auch neue Möglichkeiten bietet. Triathlon, mit seinem in der Öffentlichkeit sehr bekannten Ironman auf Hawaii, übt einen solchen Reiz aus.

Obwohl es sich um drei traditionelle Sportarten handelt, erreicht man durch die Kombination der verschiedenen Bewegungsarten ein gesteigertes Interesse.
Durch eben diese Vielseitigkeit und die Variationsmöglichkeiten bietet Triathlon in erster Linie Spaß an der Bewegung und das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Dieses positive Erlebnis, an persönliche Grenzen gegangen zu sein und sie überwunden zu haben, steigert das Selbstwertgefühl. Den Wettkampf zu beenden, ein „Finisher“ zu sein, steht dabei im Vordergrund, nicht die Zeit in der das Kind den Wettkampf beendet hat. Die einzigartigen Empfindungen wie Grenzerfahrung, Körpererlebnis, Gruppen- und Naturerlebnis, sowie Spaß an der Bewegung verbunden mit dem Gesundheitsaspekt bilden eine Kombination, die Triathlon für den Schulsport besonders interessant und attraktiv macht. Zumal Schwimmen, Radfahren und Laufen Sportarten sind, die alle kennen und fast jedes Kind und jeder Jugendliche im Alltag erlebt.
Damit jedoch aus der Herausforderung Triathlon keine Überforderung wird, muss in der Schule einiges bedacht werden.

Streckenlängen
Eine Orientierung an den Distanzen der Deutschen Triathlon Union würde für die meisten Schüler eine totale Überforderung darstellen. Dort wird z.B. von 14jährigen verlangt, ohne Unterbrechung 400m zu schwimmen, 10 km Rad zu fahren und anschließend noch 2,5 km zu laufen. Deshalb soll nachstehende Tabelle eine Orientierung bieten, welche Aufgaben von Schülern bewältigt werden können, ohne dass sie überfordert sind:

Alter	Triathlon	Duathlon	Swim & Run
	SW–Rad–Lauf	Lauf–Rad–Lauf	SW–Lauf
16/17/18...	0,2km – 5km – 1km	2,5 – 5 – 1	0,2 – 1,5
12/13/14/15	0,1 – 2,5 – 0,6	1 – 2,5 – 1	0,1 – 0,8
8/9/10/11	0,05 – 1 – 0,4	0,4 – 1 – 0,4	0,05 – 0,4

Bei unserem Karlsbader Triathlon haben sich für die Unterstufe folgende Strecken bewährt: SW 0.1 - Rad 2.9 – Lauf 0.4.

Wettkampfformen
Triathlon in der Schule muss nicht immer die Aneinanderreihung von Schwimmen, Radfahren und Laufen sein. Duathlon (Laufen – Rad – Laufen) oder ein Swim&Run sind mögliche Varianten, die es auch im offiziellen Wettkampfsystem gibt. Versteht man Triathlon als Multisportart –und so sollte es vor allem im Schulsport gesehen werden– so sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Hauptsache es wird nicht nur eine Disziplin angeboten, sondern auch ein Wechsel zu einer anderen Disziplin. Gerade dieser Wechsel übt auf die Teilnehmer die größte Faszination aus. Nun ist es auch kein Problem mehr, wenn die Schule kein Schwimmbad hat.

Organisationsformen
Der Reiz des Triathlons besteht natürlich in der fortlaufenden Abfolge von Schwimmen, Radfahren und Laufen. Dazu sollten wir unsere guten Sportler auch bringen. Nicht alle Schüler sind dazu jedoch in der Lage. Verschiedene Organisationsformen können hier eine Alternative bieten:

- Staffelwettbewerbe in 3er-Teams (A schwimmt, B fährt Rad, C läuft)
- Staffelwettbewerbe in 3er-Teams (jeder muss jede Disziplin machen, jedoch mit zeitlicher Unterbrechung).

Vorbereitung auf den Wettkampf
Schwimmen, Radfahren und Laufen sind Sportarten, die alle kennen und fast jedes Kind im Alltag erlebt. Trotzdem sollte der Wettkampf im Sportunterricht vorbereitet werden. Neben der Verbesserung der Grundlagenausdauer -hier sind auch Hausaufgaben möglich-, der Technikschulung, ist vor allem auch eine detaillierte Einweisung in den Wettkampfablauf (Örtlichkeiten, Zeitplan, Wechselzonen, Verpflegung, Verkehrstauglichkeit der Räder,...) durch die Sportlehrer nötig.

Sicherheitsvorkehrungen
Bei allen durchzuführenden Maßnahmen ist auf besondere Sicherheitsvorkehrungen zu achten:

- Lauf – und Radstrecken müssen abgesperrt sein (Waldwege, Stadion...)
- Falls Straßensperren benötigt werden, müssen die zuständigen Behörden (Gemeinde, Polizei) rechtzeitig informiert werden.
- Wechselzonen sollten so angelegt sein, dass ein problemloser Wechsel gewährleistet ist. Schüler brauchen viel Platz!
- In einer Wettkampfbesprechung sollten mögliche Gefahrenpunkte bekannt gegeben werden. An diesen Gefahrenpunkten müssen verantwortliche Helfer eingeteilt werden.
- Für den Wettkampf müssen Sanitäter vor Ort sein.
- Im Schwimmbereich sind genügend Rettungsschwimmer einzuteilen.

- Die Räder der Schüler sind auf ihre Verkehrstauglichkeit zu überprüfen (gegebenenfalls Radgeschäft vor Ort einbeziehen)!

- Alle Teilnehmer müssen einen Helm, Sportkleidung und Schuhe tragen.

Triathlon am Schulzentrum Karlsbad

Wir sind in der glücklichen Lage zwei Triathlon erfahrene Sportlehrer zu haben, die zusammen mit der Sportfachschaft und einigen Kollegen, die durch die Veranstaltung keinen Unterricht haben, den Wettkampf organisieren. Der Triathlon findet in der letzten Schulwoche statt (inkl. Ausweichtermin).

Die Infrastruktur ist hervorragend. Das am Ortsrand gelegene Freibad (6X25m Bahnen) wird am Vormittag für die Schule gesperrt. Die Liegewiesen bieten genügend Raum für eine Wechselzone (Schwimmen – Rad) und den Zieleinlauf. Auf dem Parkplatz, der ebenfalls für die Veranstaltung gesperrt wird, stehen die Räder. Dort startet und endet also das Radfahren und beginnt der Lauf, der wiederum im Badebereich endet. Beim Absperren hilft der Bauhof mit Material und Personal aus, die Polizei ist vor Ort.

Die Organisationsbereiche: Startnummernbeschriftung, Schwimmen, Wechselzonen, Radstrecke, Laufstrecke, Sanitätsdienst, Zeitnahme und Finisherbuffet werden von Kollegen geleitet, denen eine entsprechende Anzahl besonders eingewiesener und motivierter Schüler zur Seite stehen (in der Regel Schüler der Klassenstufe 11).

Für die Siegerehrung stellen Gemeinde, Schule und Sponsoren Preise zur Verfügung.

Der Karlsbader Schultriathlon wird für die Klassen 5 bis 7 durchgeführt. Für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe 8 bis 10 ist die Teilnahme freiwillig. Beim letztjährigen Versuch die Klasse 8 vollständig mit einzubeziehen, hatte sich leider gezeigt, dass ein sehr hoher Prozentsatz von Schülerinnen und Schülern aufgrund irgendwelcher Probleme (alle durch ein Schreiben der Eltern entschuldigt!!) am Wettkampftag nicht an den Start gehen konnten. Bei den Klassen 5 bis 7 und bei den sportlich Interessierten aus 8 bis 10 ist die Begeisterung hingegen enorm! Gerade auch bei unsportlichen Schülern aus der Unterstufe ist der Stolz auf das Geleistete schon beim Zieleinlauf aus den Gesichtern abzulesen!

Neben den Teilnehmern des Gymnasiums Karlsbad wird der Triathlon immer auch für die benachbarte Real- und die Hauptschule ausgeschrieben. In beiden Kollegien wird dies zusätzlich von den Sportkolleginnen und -kollegen unterstützt, die jedes Jahr eine wachsende Zahl freiwilliger Teilnehmer melden! Speziell für diese Schüler ist das Wettkampferlebnis in der „großen Familie" der Karlsbader Schulen ein Höhepunkt des Schuljahrs.

Zeitnahme und Auswertung

Neben einer guten Organisation der Durchführung der drei Disziplinen müssen die Startgruppeneinteilung und die Zeitnahme im Vorfeld bestens durchdacht sein. Um –in unserem Fall– 500 Schülerinnen und Schüler in den vom Betreiber des Freibads vorgegebenen 2 Stunden durchzuschleusen, müssen die verschiedenen Gruppen im Abstand von 15 Minuten starten. Bei einem Schwimmbad mit 6 Bahnen bedeutet dies, dass bis zu zehn Teilnehmer gleichzeitig auf einer Bahn starten (triathlonspezifisch). Die Erfahrung aus den letzten beiden Jahren zeigt, dass die Schüler sich spätestens nach einer Bahn problemlos nach ihrer Geschwindigkeit einordnen. Dies geschieht reibungslos, wenn man bei der Einteilung darauf achtet, dass die Startgruppen nach Geschlecht getrennt werden!

Ebenso wird bei der Einteilung darauf geachtet, dass die Schülerinnen bzw. Schüler in den jeweiligen Startgruppen alle aus einer Klassenstufe kommen. Dies erhöht die Motivation zusätzlich.

Da sehr viele Schülerinnen und Schüler in kurzen Zeitabständen ins Ziel kommen, ist eine herkömmliche Messung mit Stoppuhr und Aufschreiben der Startnummern nicht praktikabel. Bei größeren Leichtathletikveranstaltungen wird dieses Problem z.B. dadurch gelöst, dass spezielle Stoppuhren benutzt werden, die auf Knopfdruck die jeweilige Endzeit auf einer Art „Kassenbon" ausdrucken. Im Zielbereich müssen somit lediglich die Startnummern der durch das Ziel laufenden Teilnehmer notiert und von einer zweiten Person die Stoppuhr gedrückt werden (i.d.R. werden hierzu Schüler das Neigungsfaches Sport eingesetzt). Somit kann anschließend jede gestoppte Zeit den Startnummern der Reihe nach zugeordnet werden. Durch die guten Kontakte zum örtlichen Leichtathletikverein SVL Langensteinbach kann das Gymnasium Karlsbad auf zwei solcher Sport-Event-Timer zurückgreifen.

Ein weiteres Problem für die Zeiterfassung sind die kurzen Zeitintervalle zwischen den Startgruppen. Für die Zuordnung der Zeiten zu den Startnummern muss verhindert werden, dass die Letzten einer Startgruppe von den Schnellsten der darauf folgenden Gruppe überholt werden. Da in der Startgruppenreihenfolge zunächst die älteren (schnelleren?) Jahrgänge starten, kann dieses Problem schon von vorneherein minimiert werden. Außerdem bekommen die Startgruppen ihre jeweilige Startnummer immer abwechselnd mit roter oder schwarzer Farbe auf den Oberarm geschrieben (Bsp.: SG1: rot; SG2: schwarz; SG3: rot, usw). Im Zielbereich gibt es dann zwei

Schleusen – eine Schleuse für die roten Nummern, eine für die schwarzen. Somit ist die Zuordnung zur jeweils richtigen Stoppuhr sichergestellt und es kann jede der beiden Stoppuhren immer 30 min durchlaufen, bevor sie für die nächste Startgruppe wieder eingesetzt wird.

Zur abschließenden Auswertung haben wir ein Excel-Programm erstellt, bei dem die Teilnehmer nach Name, Vorname, Klasse, m/w, Klassenstufe angelegt werden. Üblicherweise kann das Sekretariat die gewünschten Schülerdaten aus dem Schulverwaltungsprogramm in der gewünschten Form nach Excel exportieren. Am Tag der Veranstaltung müssen dann lediglich die Zeiten zu den richtigen Startnummern eingegeben werden. Hierzu können z.B. Oberstufenschüler aus dem NF Sport eingesetzt werden. Nach Eingabe aller Zeiten – erfahrungsgemäß spätestens 15 min nach dem die letzten Schüler im Ziel sind – können dann per Knopfdruck die Ranglisten erstellt werden. Nach Klassenstufe getrennt, werden dann die Einzelwertung (m/w) und die Klassenwertung - bei der die 20 besten Zeiten jeder Klasse addiert werden - generiert. Die besten Klassen der Stufen 5 bis 7 erhalten dann je einen Wanderpokal.

Die Veranstaltung endet somit mit einer stimmungsvollen Siegerehrung im Freibad.

Weitere Informationen zum Thema Triathlon an der Schule bekommen Sie auch beim Baden-Württembergischen Triathlonverband: Geschäftsstelle des BWTV, Telefon 0711/28077-350 oder info@bwtv.de .

Fragen zur Organisation oder Interesse am Auswertungsprogramm an: Wenz.Andreas@gymnasium-karlsbad.de

MTB-Projekt am Friedrich-Ebert-Gymnasium Sandhausen

Mit dem Schuljahr 2007/2008 etablierte sich am Gymnasium Sandhausen eine MTB-Gruppe, die einmal in der Woche Ausfahrten in den Odenwald unternimmt

David Abeßer, Friedrich-Ebert-Gymnasium Sandhausen

Im Oktober 2006 startete unser Projekt ‚Mountainbike'. Unsere Schule liegt in der Nähe von Heidelberg am Rande des Kleinen Odenwalds und bietet daher einen hervorragenden Ausgangspunkt zum Mountainbiken. Teilnehmen können interessierte Schüler-/innen ab Klasse 8. Mountainbike stellt verhältnismäßig große konditionelle und motorische Ansprüche, da bei unseren Ausfahrten mindestens 500 Höhenmeter Up-/ und Downhill zu bewältigen sind. Es hat sich eine Gruppe hochmotivierter Schüler gefunden, die regelmäßig, einmal pro Woche, teilnimmt. Das Projekt hat keinen AG-Status und findet somit ohne Deputatsermäßigung unter der Leitung eines Sportkollegen statt. Bei einer größeren Teilnehmerzahl ist ein zweiter (erwachsener) Betreuer wäre allerdings notwendig.

Wir versuchen immer wieder neue, spannende Strecken zu finden. In der kalten Jahreszeit werden Fahrtechnik und Reparaturwissen geschult und ab dem Frühjahr die Grundlagen- und Kraftausdauer am Berg trainiert. Da das Mountainbiken in eher losen Zusammenschlüssen stattfindet und bei Wanderern und Jägern leider kein gutes Image hat, ist es ebenfalls die Pflicht des Lehrers, die jungen Menschen zu einem fairen und rücksichtsvollen Umgang mit der Natur und den Mitmenschen im Wald anzuhalten. Hierbei kann die ‚Deutsche Initiative Mountainbike' (www.DIMB.de) mit Rat und Tat zur Seite stehen. Sie hat dazu so genannte ‚Trail Rules' erarbeitet.

Auf Schülerinitiative hin kam die Idee auf, in den Pfingstferien eine andere Region „bikend" zu erkunden. Wir entschieden uns –auf Grund der mangelnden Erfahrungen seitens der Schüler und um die Organisation und Logistik aber auch die Kosten überschaubar zu halten– gegen eine Alpenüberquerung und für einen Aufenthalt auf einem Zeltplatz in der Nähe von Freiburg, um den Südschwarzwald kennen zu lernen.

Hier ein kurzer Erfahrungsbericht eines teilnehmenden Schülers:

Am Freitag den 22.5.2009 war es endlich soweit; die MTB-AG des Friedrich-Ebert-Gymnasiums traf sich am St. Ilgener Bahnhof, um mit dem Zug nach Freiburg zu fahren und dort drei Tage lang zu campen und zu biken. Das Gepäck wurde großteils mit einem Begleitfahrzeug nach Freiburg gefahren. Die drei Touren fanden zu den umliegenden Bergen Schauinsland, Rosskopf und Kybfelsen statt und forderten uns täglich ca. 1300 Höhenmeter ab. Mit Hilfe des schuleigenen GPS-Gerätes gelangen sehr eindrucksvolle und schweißtreibende Touren. Besonders der steile Anstieg zur Rappenecker Hütte forderte uns heraus, doch auch diesmal war es für keinen von uns ein Problem. Die vorangegangenen Trainingsausfahrten im Rahmen des MTB-Projektes hatten sich gelohnt. Die nun folgende Abfahrt über 10 km war mit Sicherheit eine der besten, die wir je gefahren sind. Die verwurzelten Trails mit den kleinen Bächen, die über den Weg flossen und die steilen Wiesenwege erinnerten viele an den MTB-Film ‚'Seasons". Die Erlebnisse mussten natürlich beim anschließenden Eisessen nochmals ausgetauscht werden, bevor es leider schon wieder an der Zeit war, die Zelte abzubauen und den Rückweg anzutreten.

Spiel- und Sporttag am Walahfrid-Strabo-Gymnasium Rheinstetten

Fachschaft Sport des WSG Rheinstetten

Informationen zur Planung und Organisation des Sporttages:

1. Beschlussfassung in der Sportfachschaft und in der GLK
Nachdem die Sportfachschaft die Durchführung eines Sporttages am Schuljahresende beschlossen hatte, stellten wir das Konzept des Spiel- und Sporttags in der GLK vor, wobei wir die Kollegen insbesondere darüber informierten, dass es der Mithilfe aller Kollegen bedarf, um die Veranstaltung durchzuführen. Nach der Zustimmung durch die GLK begann für uns die konkrete Planung des Sporttages.

2. Sammeln von möglichen Angeboten im Lehrerzimmer und bei der SMV Zunächst haben sich alle Sportlehrer zusammengesetzt und überlegt, welche Sportarten wir anbieten können. Wir haben versucht, vor allem auch solche Sportarten anzubieten, die wir normalerweise im Sportunterricht nicht abdecken können, damit möglichst jeder Schüler/ jede Schülerin Aktionen findet, die er/ sie wirklich gerne macht bzw. einmal ausprobieren möchte.
Darauf aufbauend wurde im Lehrerzimmer eine Liste ausgehängt, in der interessierte Kollegen weitere Vorschläge machen konnten und zum Beispiel ihre Hobbys in die Veranstaltung einbringen konnten. Eine große Hilfe stellte auch die engagierte SMV dar, die viele Vorschläge unterbreitete und die Durchführung sehr unterstützte.
Zudem waren wir bei der Durchführung des Sporttags auf die Hilfe der Vereine und anderen Schulen in Rheinstetten angewiesen, die uns dankenswerterweise Sportstätten und teilweise auch die Betreuer zur Verfügung gestellt haben.

3. Festelegung des Angebots
Daraus resultierte ein breite Angebotsliste, die den Schülern zur Auswahl stand:

AKTIONSÜBERSICHT

Nr	Aktion	Veranstaltungsort	Verantwortliche/ Organisation
1	Inline-Hockey-Turnier	Parkplatz Keltenhalle	SMV
3	Tennis	TV Mörsch	Verein und Sportmentoren
4	Beachvolleyball	FT Forchheim	Lehrer
5	Baseball	Keltenstadion	Lehrer
6	Riesentrampolin	Schwarzwaldschule	Lehrer
7	Kletterwand	Schwarzwaldschule	Lehrer
8	Tischtennis	Schwarzwaldschule	Sportmentor
9	Fahrradtour	Rheinstetten und Umgebung	Lehrer
10	Team – Spaß-Lauf	Startpunkt Keltenstadion	Lehrer
11	Badminton	Badminton- Halle TV Mörsch	Verein, Lehrer und Sportmentor
12	Indiaka	Ufgauhalle	Lehrer
13	Ultimate-Frisbee	Keltenstadion	Verein
15	Boxen	Klassenzimmer 107	Schülerinnen
16	Bogenschießen	Bogenschießverein	Verein
17	Ropeskipping	Trafoeingang/ Keltenhalle	Lehrer
18	Salsa	Klassenzimmer 108/109	Schüler
19	Boule	Kugelstoßanlage	Lehrer
20	Spaß- Olympiade	Stadion (Laufbahn, Sprunggrube,)	SMV
21	Kegeln	Gaststätte bei Ufgauhalle	Gemeinde, Lehrer
22	Minigolf	Minigolfplatz	Verein
23	Schach	Klassenzimmer 221	Lehrer
24	Kubb Turnier	Grünes Klassenzimmer	Lehrer
25	Golf	Keltenhalle	Lehrer
26	Futsal	TV Mörsch Kunstrasen	Lehrer, Verein
27	Aikido	Keltenhalle	Verein
28	Hip Hop Fortgeschrittene	Ufgauhalle	Fitnessstudio
29	Hip Hop Anfänger	Bühne Keltenhalle	Schülerinnen
30	Fitness-Studio	Fitness Forum	Fitnessstudio
32	Einrad	Keltenhalle	Verein
33	Streetball	Streetballfeld vor dem Jugendzentrum	SMV
34	Kunst und Bewegung	BK- Raum	Lehrer

35	Karate	Ufgauhalle	Verein
36	Thai Bo	Fitness Forum	Fitnessstudio
37	Rettungsschwimmen	Hallenbad Forchheim	Verein, Schüler
38	Dokumentation		Lehrer

4. Aushang der Angebotslisten und der Beschreibungen der Stationen
Diese Aktionsübersichtliste und eine Beschreibung der einzelnen Stationen wurden an mehreren zentralen Stellen in der Schule ausgehängt, damit sich die Schüler bereits im Vorfeld über die Aktionen informieren konnten.

5. Eintragung der Schülerinnen und Schüler für die Aktionen
Über die Klassenlehrer wurden folgende Informationen an die Schüler weitergegeben, damit die Eintragungen in die Angebotslisten reibungsfrei abliefen.

LIEBE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER DES WSG,
„in diesem Jahr möchten wir, die Fachschaft Sport und die SMV, einen großen Spiel- und Sporttag durchführen. Dieser findet am Freitag, den 18.07.08 statt. Dabei habt ihr die Möglichkeit, aus einem großen Angebot an sportlichen Aktionen auszuwählen. Die Aktionen am Sporttag finden in drei Zeitblöcken statt, so dass ihr drei verschiedene Stationen absolviert. Die Pausen sind zur Verpflegung und Erholung sowie zum Wechseln der Stationen vorgesehen."

Zeiteinteilung:
Block 1: 8.00-9.30 Uhr
Block 2: 10.00-11.30 Uhr
Block 3: 12.00-13.30 Uhr
gemeinsames Ende der Veranstaltung ca. 13.40 Uhr im Keltenstadion

Termine zur Vorbereitung des Sporttages:

Aushang der Aktionen am Montag, den 07. Juli an den schwarzen Brettern im EG und OG
Eintragung der Schüler in die Ausschreibungslisten:
Klasse 5 und 6 am Dienstag, den 08.07 in den beiden großen Pausen sowie nach der 6. Stunde;
Klasse 7 bis 9 b am Mittwoch, den 09.07 in den beiden großen Pausen sowie nach der 6. Stunde;
Klasse 9 c bis 12 am Donnerstag, den 10.07 in den beiden großen Pausen sowie beim Oberstufenvolleyballturnier in der Ufgauhalle.
Die Ausschreibungslisten werden in verschiedenen Klassenzimmern ausliegen, um den Andrang etwas zu entzerren
Beim Eintragen in die Ausschreibungslisten erhaltet ihr eure eigenen Laufzettel, damit ihr am Sporttag noch wisst, wo ihr euch eingetragen habt und was ihr an Ausrüstung mitbringen müsst.
Die Bewirtung während des Spiel- und Sporttags erfolgt durch die Jahrgangsstufe 12 im Keltenstadion.
Um 13.45 Uhr treffen sich alle Schülerinnen und Schüler im Keltenstadion zum gemeinsamen Abschluss des Spiel- und Sporttages. Hierbei wird auch euer Laufzettel eingesammelt, auf dem ihr die jeweils verantwortlichen Lehrer der einzelnen Aktionen am Sporttag eure Anwesenheit abzeichnen lassen müsst.

Anmerkung: Das Eintragen in die Listen wurde an verschiedenen Tagen und in mehreren Klassenzimmern durchgeführt, um den Ansturm und das Gedränge etwas zu entzerren.
Die Teilnehmerzahl der Aktionen war begrenzt. Wenn eine Liste vollständig ausgefüllt war, konnte sich kein weiterer Schüler mehr für das Projekt eintragen.

RESUMEE DES SPORTTAGS AUS UNSERER SICHT:
Der Spiel- und Sporttag war insgesamt ein voller Erfolg, der Schülerinnen und Schüler durch sein vielfältiges Angebot begeisterte. Der reibungslose Ablauf und die positiven Rückmeldungen von

Auch der Schulleiter half tatkräftig mit

Spiel - und Sporttag
des WSG am 18.07.2008

Sportart: GOLF

Beschreibung:	Schnupperkurs für Golf-Unerfahrene!		
Zeit :	8.00 – 9.30 10.00 – 11.30 12.00 – 13.30	Ort:	Kellerhalle
Alter:	Klassen: 6-12	max. Teilnehmerzahl:	max. 16
Sportliche Voraussetzungen:	keine		
Mitzubringen ist/sind:	Turnschuhe und gute Manieren		
Betreuer	Herr		

Schülern, Eltern und Kollegen entschädigten uns für die aufwändige und zeitintensive Vorbereitung.

EIN ERFAHRUNGSBERICHT ZUM SPORTTAG VON LINDA DAUBENBERGER UND LISA BERGHEIMER (KLASSE 8):

Im Juli 2008 war es soweit. Der Sporttag am Walahfrid-Strabo-Gymnasium fand statt.
Jeder war gespannt wie die drei Sportarten, für die man sich im Vorfeld eintragen musste, wohl werden würden.
Es wurden die verschiedensten Sportarten angeboten, wie zum Beispiel Fahrrad fahren, Badminton, Tennis, Salsa, Volleyball, Basketball, Kickboxen, Hip-Hop, Trampolin springen, Spaß-Olympiade und noch viele andere.
Um 8 Uhr fing der Sporttag an. Jeder ging dahin, wo seine erste Sportart stattfand. Man bekam einen Laufzettel, in dem der jeweilige Lehrer die Teilnahme bestätigte.
Nach 1,5 Stunden Anstrengung hatte man fünfzehn Minuten Zeit, sich auszuruhen und zur nächsten Station zu gehen. Danach kamen die anderen zwei Sportarten.
Am Schluss musste man seinen Laufzettel abgeben.
Im Großen und Ganzen war der Sporttag ein tolles, interessantes Erlebnis, das man gerne mal wiederholen kann, da man neue Sportarten ausprobieren konnte und neue Leute kennen gelernt hat.

Höhlentour der Kurse Sport und Biologie

Walter Teubl und Hans-Werner Kühn, Helmholtz-Gymnasium Karlsruhe

Falkensteiner-Höhle bei Bad Urach

Hast du schon einmal eine naturbelassene, dunkle, kalte, enge und feuchte Naturhöhle besucht? Willst du sehen, wie die Natur Jahrmillionen altes Gestein verändert hat? Möchtest du an Orte gelangen, wo man die Menschen noch zählen kann, die jemals da waren?
Oder willst du einmal weitgehend gefahrlos deine physischen und psychischen Grenzen austesten?
Wenn du nun den unwiderstehlichen Drang verspürst, so etwas einmal mitmachen zu wollen, dann bist du beim Höhlenabenteuer auf der Schwäbischen Alb genau richtig.

Was ist dazu notwendig? :
Normale sportliche Fitness und etwas Abenteuerlust

Was solltest du nicht haben?
Klaustrophobie (Platzangst), Ekel vor feuchtem Schlamm und Angst vor kaltem Wasser

Was benötigst du?:
„Grundsätzlich werden alle Bekleidungsstücke schmutzig und nass!"
Deshalb:

- alte Jeans, altes Hemd, alte Jacke, leichte Windjacke, Pullover
- alte stabile Sport- oder Wanderschuhe, die auch komplett nass werden können
- stabile, den Knöchel stützende Gummistiefel gehen auch
- Brillenbändchen und Brillenetui, Ersatzbrille
- Kameras müssen wasserdicht sein oder so verpackt werden.
- Surfanzug: Wer sich einen passenden besorgen kann, sollte es tun!!!
- saubere Wechselkleidung, frische Unterwäsche und Schuhe für die Heimfahrt
- großer Plastiksack für verschmutzte Kleidung,
- 1-2 Handtücher- Badehose / Badeanzug z.B. unter den Surfanzug
- starke Taschenlampe mit vollen Batterien (keine Akkus) und neuem Birnchen
- wer hat Stirn- oder Helmlampe
- Bau- oder Fahrradhelm
- Haushaltshandschuhe (Gummihandschuhe)
- Vesper und Getränke für unterwegs

Hinweise:
Da mangels Umkleidekabinen das Umkleiden „Open Air" erfolgt, sollten schüchterne Menschen ein großes Badetuch mitnehmen. Der Zugangsweg zur 1. Höhle ist sehr rutschig, deshalb empfiehlt es sich festes Schuhwerk zu tragen.

Verlauf:

1. Besucht wird die „Gustav-Jakob-Höhle" in Grabenstetten auf der Schwäbischen Alb. In der Kleiderordnung sind jetzt die vergammeltsten Klamotten zu empfehlen. Dies ist eine enge, mehr oder weniger trockene Höhle bei deren Begehung eine gewisse Geschmeidigkeit beim Vorwärtskriechen erforderlich ist, da sie relativ eng und gewunden ist. Die für uns begehbare Streckenlänge beträgt ca. 100 m bis zu einer größeren Halle. Das Weitergehen ab hier ist nur etwas für Profis.

2. Im Anschluss geht es in die bekannte „Falkensteiner-Höhle" bei Bad Urach. Diese ist nun im Vergleich zur ersten luxuriös groß, mit dem Nachteil, dass sich in ihr mehr oder weniger tiefes und kaltes Wasser befindet. Hier ist die Benutzung des gegen Kälte schützenden Surfanzuges sehr zu empfehlen. Die Höhle wird von uns auf einer Länge von ca. 500 m bis zum sogenannten Siphon begangen. Ein Weitergehen ist ab dort auch nur für Profis zu empfehlen.

Die „Was benötigst du – Liste" unbedingt beachten – sonst gibt es Probleme !

Das Ende – der Siphon

SportsFinderDay

Ein Tag, um DEINE Sportart zu entdecken

Anastasia Broytman, Schülerin des Ludwig-Frank-Gymnasiums Mannheim

Der SportsFinderDay soll Kindern und Jugendlichen neue Möglichkeiten aufzeigen, sich sinnvoll in ihrer Freizeit zu beschäftigen. Er soll ihnen einen Einblick in die Vielfältigkeit von kleinen Spielen und in den Sport ermöglichen und sie nachhaltig zu Sport/Bewegung und gesunder Ernährung anhalten, weshalb sich die auch die umliegenden Vereine an der Organisation dieses Tages beteiligen. Einige Bildimpressionen der letzten Jahre und weitere Informationen sind unter www.sportfinderday.de zu finden.

40 Minuten muss man Sport treiben, um eine kleine Portion Pommes zu verbrennen. Eine Menge Arbeit steht dem dann immer noch hungrigen Genießer bevor. Ganz anders mit belegtem Brot und Apfel – nur 30 Minuten Sport und man ist meistens für mindestens fünf Stunden satt.
Diese und viele andere Entdeckungen konnten die Schüler des Ludwig-Frank-Gymnasiums Mannheim machen. Bei dem so genannten „SportsFinderDay", der diesmal in Mannheim stattfand und von der Sportjugend Baden-Württemberg unterstützt wurde, boten zahlreiche Helfer an über 40 Stationen verschiedene Sport- und Bewegungsmöglichkeiten an. Dies sollte den Schülern helfen, neue Sportarten für sich zu entdecken und sie gleichzeitig auszuprobieren. Außerdem erlernten alle Teilnehmer so auf spielerische Weise, dass ausgewogene Ernährung, Bewegung und Entspannung elementare Faktoren für ein gesundes Leben darstellen.
Nach der musischen Einstimmung durch die beliebte Big-Band der Schule und der Begrüßung der Teilnehmer und der Organisatoren konnte der Spaß endlich beginnen. Sofort verteilten die als Riegenführer eingesetzten Oberstufenschüler die Stempelkarten, in die nach jeder absolvierten Sportart ein Punkt quittiert wurde. Die gesammelten Punkte konnten in der Mensa an einem reichhaltigen Frühstücksbuffet eingelöst werden. Müsli, Fruchtsalat, belegte Brötchen, Kuchen und vieles mehr wurde hier von Eltern und Lehrern frisch zubereitet. Die Schüler waren begeistert: „Am besten finde ich, dass man sogar bei den Brötchen eine große Auswahl hat. Es gibt welche mit Salami, mit Schinken und auch für Vegetarier mit extra viel Käse. Und nach dem Essen gehen wir wieder Fußball spielen."
Ob Baseball, Tischtennis, Speedminton, Jonglieren oder Fitness, ob Inline-Hockey, Double Dutch, Lacrosse, Kistenklettern, Ernährungsstaffel oder Hip-Hop, es war wirklich alles dabei. Nicht so einfach waren die Teamaufgaben, bei denen die Klassen vor der Durchführung zunächst eine Strategie finden mussten. Zum Beispiel bei der Seilbrücke: Zwei Boxen werden durch einen dicken, fest gespannten Gurt verbunden. Jeder aus dem Team musste auf der anderen Seite ankommen ohne runterzufallen. Falls dies doch passierte, musste das ganze Team von vorne anfangen. Eine ziemlich knifflige Aufgabe, bei der nicht nur Geschicklichkeit gefordert war, sondern auch ein schlaues Köpfchen und Teamgeist.

Zahlreiche Vereine waren der Einladung der Organisatoren gefolgt, hatten ihre Sportart vorgestellt und aktive Mithilfe bei der Betreuung einer Bewegungsstation geleistet: Bei Interesse für eine bestimmte Sportart konnte gleich an der Station der dazugehörige Verein befragt werden. Bei sechs erworbenen „SportFinderDayPoints" gab es die Möglichkeit, sich außerdem für einen kostenlosen bis zu dreimonatigen Schnupperkurs anzumelden. Selbst einige prominente Sportler, wie Bundesligahandballer Uwe Gensheimer von den Rhein-Neckar-Löwen, Junioren-Europameister 2006 und Vizemeister 2007 sowie Stabhochspringer Tim Lobinger, 8-facher Deutscher Meister und Silbermedaillengewinner bei der Leichtathletik-Europameisterschaft 2006 in Göteborg, betreuten an diesem Tag Sportstationen und ermutigten die Schüler zu mehr Engagement und Sportinitiative.

Der SportsFinderDay war für alle Beteiligten ein voller Erfolg. „Heute war alles so abwechslungsreich. Ich hoffe, wir machen wieder etwas dieser Art", bemerkte begeistert ein Schüler, der gerade aus dem Entspannungsraum kam.

Der nächste SportsFinderDay im Bereich des RPK findet am 23. Juli 2009 am Thomas-Mann-Gymnasium und der Erich-Kästner-Realschule Stutensee statt.

Minimarathon

Ein großes Laufereignis für 87 Geschwister-Scholl-Schüler: Der Minimarathon im Rahmen des MLP-Marathons.

Petra Wassmer, Adalbert Neuberger, Geschwister-Scholl-Gymnasium Mannheim

Dieser für Schülergruppen und Einzelläufer organisierte Wettbewerb, der einem Zehntel der Gesamtdistanz von 42,195 km entspricht, war eine tolle Möglichkeit, ein Gemeinschaftslaufereignis mit echter Marathonatmosphäre zu erleben.
Alle Läufer trafen sich am frühen Nachmittag zusammen mit den Sportlehrern. Rund 1100 Schüler gingen an den Start - und alle kamen ins Ziel, viele haben für ihre Verhältnisse Ungeahntes geleistet. Die Stimmung war bestens, denn zahlreiche Zuschauer begleiteten mit motivierendem Zurufen und Klatschen die Erschöpften ins Ziel. Man sah in viele verschwitzte, aber zufriedene und glückliche Gesichter.

Alle Jugendlichen, die den Lauf beendeten, erhielten im Ziel die begehrte Finisher-Medaille. Die Zeiten der Einzelläufer und die Platzierung der Gruppenwertung konnten bereits kurz darauf im Internet abgerufen werden.
Die Klasse 5a unserer Schule belegte den 1. Platz in der Klassenwertung „Gesamtwertung aller Schulen". Der Gewinn ist eine Berlin-Reise, verbunden mit dem Start beim Mini-Marathon im Rahmen des Real-Berlin-Marathon.

Auch wenn die Organisation im Vorfeld enorm aufwändig und anstrengend war, so hat es sich allemal gelohnt: Der MLP-Marathon in seinen vielfältigen Facetten war in jedem Fall ein unvergessliches Erlebnis und bot eine Möglichkeit, Freude an der Bewegung im Schulteam sowie an der eigenen Leistung zu erleben.
Mit dem diesjährigen LifeSensor® Teamrun am 18. Oktober auf dem Mannheimer Maimarktgelände bietet sich erneut die Gelegenheit, als Schüler und Schülerin an einem organisierten Laufereignis teilzunehmen. Sicher ist: Wir wollen dabei sein.

Schulkooperation zwischen Reit- und Fahrverein MA-Sandhofen und dem PPG

Petra Bäcker, Reit- und Fahrverein Mannheim-Sandhofen

Als einer der ersten Reitvereine in Mannheim startete die Kooperation des Reit- und Fahrvereins Mannheim-Sandhofen mit dem Peter-Petersen-Gymnasium. Das PPG bietet damit eine Reit-AG an, in der 12 Schüler die Möglichkeit haben, die Welt der Pferde kennenzulernen, d.h. vom Umgang mit dem Pferd und der Pflege bis hin zum Reiten und Voltigieren. Für dieses Pilotprojekt stehen die Schulpferde des Vereins zur Verfügung, die die Zusammenarbeit mit Kindern bereits aus dem Schulbetrieb gewohnt sind. Das Ziel der Kooperation ist die spielerische Vermittlung der Grundlagen des Reitsports unter fachkundiger Anleitung. Am Schnuppertag, der vor dem offiziellen Beginn der AG stattfand, zeigten sich die Kinder schon begeistert. Sieben Schüler lernten das korrekte Annähern an ein Pferd, den Pferdeknoten zum Anbinden in der Hallengasse und das Wichtigste vor dem Reiten, nämlich die Pflege. Als die Pferde geputzt waren, ging es auf den Pferderücken. Damit die PPGler bei ihren ersten Versuchen keine Angst bekommen, hatten sie einen Voltigiergurt mit großen Griffen zum Festhalten. Mit Übungen, wie Handstand auf dem Pferd und anderen Figuren, die die Voltigierer normalerweise zeigen, mussten die jungen Reiter natürlich noch warten. In den nächsten Stunden werden Übungen zum Reiten folgen. Sie werden auf den Schulpferden zunächst einmal geführt, um sich langsam heranzutasten. Der Unterricht ist eine Kombination aus Theorie und Praxis. Zukünftig können sich die Schüler des PPG in sieben weiteren Unterrichtseinheiten auf die Pferde im Reitverein freuen. Als jugendorientierter Verein, mit zahlreichen Möglichkeiten und großem Interesse an der Jugendförderung, ist der Vorstand besonders stolz auf den Start dieses Projekts und würde sich über ein AG-Angebot am PPG im nächsten Schuljahr sehr freuen.

Exkursion der Kletter AG an den Gardasee

Sena Arnold und Marco Gaulke, Peter-Petersen-Gymnasium Mannheim

Exkursion der Kletter-AG
nach Arco am Gardasee

Arco ist eine Stadt 5 km nördlich des Gardesees inmitten einer großen Kletterregion, deren Touren den Schwierigkeitsgrad 3-9 (mäßig schwierig bis fast unmöglich) haben. Arco hat sich im Laufe der Zeit zum Zentrum des Sportkletterns entwickelt, in der es über 1000 Routen gibt, an denen sich jährlich Tausende Kletterer tummeln.

1. Tag
Am Montagmorgen um 8 Uhr trafen sich 9 gut gelaunte Kletterer aus den Klassen 9-12 mit ihren Betreuern und Lehrern vor der Kletterwand, um eine tolle Woche in Arco zum Klettern zu verbringen. Voraussetzungen für die Teilnahme waren die regelmäßige Anwesenheit in der Kletter- AG, Beherrschung der Sicherungstechniken, gute Noten in allen Fächern sowie kein Klassenbucheintrag wegen schlechten Verhaltens.

Nach einer zehnstündigen Fahrt über Innsbruck und Meran trafen wir am Nachmittag in Arco ein. Am Abend wurden das Zeltlager hergerichtet und wir freuten uns auf die kommenden Tage.

2.Tag
Marmitte dei Giganti: Dort fanden die ersten Übungen für Vorstieg statt, das bedeutet., dass der Kletterer nur von unten gesichert ist und die Sicherungspunkte selbst anbringen muss. Außerdem kletterten wir viele Touren im Nachstieg im 4. und 5. Schwierigkeitsgrad. Das machte besonders Spaß, da der raue Kalkfels viele Griffe und Tritte bietet.

Der Abend wurde beendet mit einem gemeinsam zubereiteten italienischen Menü und anschließenden Geschicklichkeitsspielen mit internationalen Zuschauern.

3. Tag
Muro deH'Asino: Vormittags übten wir Vorstieg und das Klettern in einer Seilschaft inklusive abseilen. Für die ganz Begeisterten bestand die Möglichkeit, auf einer sog. slackline (=Balancierseil) sein Gleichgewichtsgefühl zu erproben.
Nachmittags bewiesen wir unser Können und Mut beim Vorstieg an einer Felswand im 5. Grad. Eine Route war besonders spektakulär, da sie durch einen sog. Kamin führte.

Zurück am Zeltplatz gingen wir schwimmen und ließen den Abend nach einem gemeinsamen italienischen Essen mit einem Spaziergang durch die romantische Altstadt von Riva del Garda ausklingen. Kulinarischer Höhepunkt war hier der Besuch in einer typisch italienischen Eisdiele mit mehr als 15 exotischen Eissorten.

4. Tag
Nago/unterer Sektor: Nago ist eins der größten Klettergebiete mit über 400 Routen. Dort erkletterten wir wieder etwa 30 Meter hohe Felswände im Vorstieg in verschiedenen Schwierigkeitsgraden von 4-6.

Mittags kehrten wir zurück und nach einem Mittagessen gingen wir schwimmen. Wir hatten abends noch einen Termin, bei dem wir uns beim Schwimmen mit Kletterausrüstung bewähren mussten. Nachdem alle die Prüfung bestanden hatten, stand dem Klettern über Wasser, das für den nächsten Tag geplant war, nichts mehr im Wege.

5.Tag

Wir alle empfanden den 5. Tag als absolutes Highlight der Exkursion: Wir kletterten direkt über dem Gardasee - wer nicht mehr klettern konnte, plumpste in den warmen Gardasee. Da die Wände glatt und nicht sehr steil waren, war Reibungsklettern angesagt, das heißt, dass man, um möglichst viel Reibung zu erzeugen, den Fuß großflächig aufsetzt. Zwischenzeitliche Pausen konnte man mit Schwimmen verbringen, was wir alle begeistert ausnutzten.

Nachmittags übten wir das Abseilen an der Felswand Marmitte dei Giganti Zuerst über eine Felswand, die wir schon am 2. Tag geklettert waren, und dann über einen Überhang, sodass wir uns frei in der Luft abseilten. Es hat riesigen Spaß gemacht, auch wenn es erst Überwindung kostet, rückwärts über eine Kante in 25m Höhe zu gehen.

Als Abschluss gingen wir gemeinsam essen und jeder genoss seine typisch italienische Pizza.

6. Tag

Wir standen früh auf, um die Zelte abzubauen. Nach der Abfahrt machten wir einen Abstecher zu einem Aussichtspunkt, von dem aus wir ein letztes Mal den Gardasee sehen konnten, und frühstückten dort. Danach traten wir die lange Heimreise an und kamen dann abends am PPG an, wo wir von unseren Familien freudig empfangen wurden.

An dieser Stelle möchten wir uns bei unseren großzügigen Sponsoren für die Unterstützung bedanken. Dies waren an erster Stelle der Förderverein des PPG, die Kletterhalle „Extrem“ für die Überlassung von Klettergurten und der Kletterwald Viernheim für die Kletterhelme - vielen Dank!

Sena Arnold &
Marco Gaulke

Biomotion Center im IfSS Karlsruhe – “School goes BioMotion”

Anna Berges, Birgit Breitinger, Thomas-Mann-Gymnasium Stutensee

Seit Anfang des Jahres ist es für die gymnasiale Oberstufe möglich, im Sinne enger Praxis-Theorie-Verknüpfung am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe

(IfSS) Erfahrungen zu sammeln und das in drei Themenbereichen:

Modul **Ausdauerdiagnostik** mit dem Schwerpunkt der Laktatmessung

Modul **Kraftdiagnostik** mit dem Schwerpunkt der Kraftmessplatte

Modul **Biomechanische Messmethoden im Überblick**.

Die Neigungsfächer Sport 12 und 13 des Thomas-Mann-Gymnasiums Stutensee machten von dieser Möglichkeit Gebrauch und waren hellauf begeistert! Als allererste Schülergruppe überhaupt fanden sie sich am Montag, den 09.02.2009, am IfSS ein und wurden dort von Herrn Andreas Fischer im BioMotion Center Karlsruhe herzlich willkommen geheißen. Einführend gab Herr Fischer mit einer umfangreichen Powerpoint-Präsentation und diversem interessanten Anschauungsmaterial einen Über- und Einblick in die biomechanischen Messmethoden wie Kraftmessplatte, 2D/3D-Videoanalyse, Highspeed-Kamera, Druckverteilung am Fuß und EMG.
In der Folge durften einige SchülerInnen ihre Sprungkraft auf der Kraftmessplatte testen, deren Ergebnisse gleich mit dem PC umgerechnet, mit Beamer visualisiert und unter Anleitung von Herrn Fischer interpretiert wurden. Dieses Modul sprach besonders die SchülerInnen der Jahrgangsstufe 13 an, die auf diese eingängige Weise den Unterrichtsstoff und die grundlegenden Kenntnisse der Biomechanik vertiefen konnten.
Als spektakulär, weil optisch im wahrsten Sinne ein ‚Highlight‘, erwies sich in diesem Modul die Ausstattung eines Schülers mit Leuchtmarkern für die 3D-Video-Analyse und die anschließende Animation per Computer. Die Mittagspause verbrachten die Schüler in der Mensa der Universität, die ihnen einen ersten Einblick in Studentenleben und Campus gewährte. Nach dem Auffüllen der Energiespeicher stand das dritte Modul an, die Ausdauerdiagnostik, in deren Theorie Herr Rainer Neumann anschaulich einführte.
Der praktische Teil hierzu fand anschließend im Versuchslabor im Keller des Sportinstituts statt. Ein Schüler der Klasse 12 begab sich aufs Laufband und absolvierte unter kompetenter Betreuung einen Stufentest mit Laktatmessung, was insbesondere für seine Mitschüler von Interesse war, da es sich um angewandte Trainingslehre handelte, die bekanntermaßen Lehrstoff der Jahrgangsstufe 12 darstellt. Gerne wären auch noch andere Schüler den Stufentest gelaufen, was zeitlich jedoch leider nicht mehr möglich war, da die Laktatwerte des Probanden abschließend noch gemeinsam ausgewertet und in Form einer Laktatkurve fixiert wurden.

Alles in allem handelte es sich um eine lehrreiche Exkursion, die die enge Verknüpfung von Sporttheorie und Sportpraxis deutlich sichtbar machte. Die Schüler profitierten in hohem Maße von der Umsetzung des Lernstoffes in die Praxis. Das Kooperationsangebot „School goes BioMotion“ des Instituts für Sport und Sportwissenschaft wurde im Januar 2009 am Lehrstuhl von Prof. Dr. Hermann Schwameder unter Leitung von Herrn Axel Schnur ins Leben gerufen und wird von ihm als Ansprechpartner betreut (schnur@sport.uka.de).

Ein Besuch im BioMotion Center Karlsruhe mit SchülerInnen der gymnasialen Oberstufe ist auf jeden Fall empfeh-

lenswert – nicht zuletzt wegen der freundlichen und professionellen Betreuung in unserem Fall durch Herrn Andreas Fischer.
Weitere Informationen können Sie dem Flyer entnehmen.

Kontakt

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Leitung
Prof. Dr. Klaus Bös
Prof. Dr. Hermann Schwameder

Adresse
Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40
76131 Karlsruhe

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS)

Axel Schnur

Tel.: +49 (0)721 – 608 6947
E-Mail: schnur@sport.uka.de

www.sport.uni-karlsruhe.de/ifss

Anfahrt

von der A 5:
Autobahnausfahrt Karlsruhe-Durlach Richtung Karlsruhe, geradeaus Richtung Universität, am Durlacher Tor rechts-Richtung Universität, weiter bis zum Waldparkplatz.

von der A 65 (Wörth):
Südtangente bis zur Ausfahrt Oststadt, geradeaus bis zum Kreisverkehr, in Richtung Universität (Oststadt), nächste Ampel links (Gottesauer Platz), am Durlacher Tor rechts Richtung Universität, weiter bis zum Waldparkplatz.

mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Tram 1, 2, 4, 5
S-Bahnen S2, S4, S5
Haltestelle Durlacher Tor

Karlsruhe Institute of Technology

School goes BioMotion
Erfahren, Erleben, Entdecken

BIOMOTION-CENTER KARLSRUHE
INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFT

Forschungszentrum Karlsruhe in der Helmholtz-Gemeinschaft
Universität Karlsruhe (TH) Forschungsuniversität • gegründet 1825

School goes BioMotion

Liebe Sportlehrerinnen, liebe Sportlehrer,

mit der Gründung des BioMotion-Center Karlsruhe ist es in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) möglich geworden, Ihnen und Ihren Klassen praxisnah und vertiefend Einblicke in die sportwissenschaftliche Arbeit geben zu können.
Unter dem Motto ‚Erfahren, Erleben, Entdecken' bieten wir für interessierte Schulklassen verschiedene Module aus dem Umfeld der sportwissenschaftlichen Forschung als Ergänzung und Vertiefung zum Sportunterricht an. Ein besonderes Anliegen ist uns dabei eine praxis- und zielgruppenorientierte Vermittlung und Umsetzung sporttheoretischer Inhalte. Zielgruppe dieses Angebots ist die gymnasiale Oberstufe. Es würde uns freuen Sie mit Ihren Schülern bei uns begrüßen zu dürfen.

Prof. Dr. Hermann Schwameder
Leiter des BioMotion Center Karlsruhe

Axel Schnur
Mitarbeiter des FoSS

Module

1. Ausdauerdiagnostik Schwerpunkt Laktat
Theoretische Grundlagen (ca. 20min), Praxisdemonstration mit Schülern (ca. 40min), Interpretation der Testergebnisse. Allgemeine Erläuterungen, Möglichkeiten und Grenzen der Laktatdiagnostik (ca. 30min).
Voraussetzungen:
- *Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten*
- *Sportkleidung*

2. Kraftdiagnostik Schwerpunkt Kraftmessplatte
Theoretische Grundlagen (ca. 20min), Praxisdemonstration mit Schülern (ca. 40min), Interpretation der Testergebnisse. Allgemeine Erläuterungen, Möglichkeiten und Grenzen der Kraftdiagnostik (ca. 30min).
Voraussetzung:
- *Sportkleidung*

3. Biomechanische Messmethoden im Überblick
Theoretische Einführung in biomechanische Messmethoden (ca. 30min), Demonstration verschiedener Messgeräte und Stationen (ca. 30min). Erläuterungen zu einem Messinstrument nach Absprache. Möglichkeiten und Grenzen des Systems (ca. 30min).
- *Kraftmessplatte*
- *Videoanalyse (2D/3D)*
- *Highspeed-Kamera (1000 Hz)*
- *Druckverteilung am Fuß*
- *EMG*

Preis: 150,- Euro pro Modul à 90min

Stand: Februar 2009

Bundesfinale Jugend trainiert für Olympia Berlin 2009

Bundessieg für Gerätturnerinnen des Otto-Hahn-Gymnasiums Karlsruhe

Anna Lena Pfund

Am 5. Mai 2009 fuhren wir Turnerinnen gemeinsam mit unseren Tischtennisspielern nach Berlin. Das allein war schon ein riesengroßer Erfolg, da wir niemals erwartet hätten, Landessieger zu werden.

Auf der Zugfahrt überlegten wir uns, welches mögliche Ziel wir uns setzen könnten. Letztendlich beschlossen wir unser Bestes zu geben und als Team zu kämpfen. Unser Motto war: *„E*ine für alle und alle für einen"

Sofort nach unserer Ankunft am Berliner Hauptbahnhof wurden wir vom JtfO-Team mit Bionadegetränken und kleinen Snacks versorgt. Uns wurde klar, dass eine wunderbare Woche bevorstand. Gemeinsam mit unseren Betreuerinnen machten wir uns per U-Bahn auf den Weg zu unserem Hotel. Mit der U-Bahn zu fahren war für uns ebenfalls eine neue Erfahrung.

Am nächsten Tag standen wir schon früh auf, damit wir noch beim ersten Wettkampfdurchgang zusehen konnten. Sofort fielen uns die noch jungen Turnerinnen des Sportgymnasiums aus Chemnitz auf. Sie entschieden diesen ersten Durchgang für sich und wir waren sehr gespannt wie nah wir an ihre Siegerpunktzahl heranreichen würden.

Der Wettkampf beginnt:

Schon nach dem ersten Gerät, Sprung, bemerkten wir, dass wir einen sehr guten Tag erwischt hatten. Jeder war fit und motiviert. Die anderen drei Geräte, Barren, Balken und Boden, liefen auch einwandfrei. Wir schafften sogar einige Male die Höchstpunktzahl: 16 Punkte. Wir konnten also mit uns zufrieden sein, egal welches Ergebnis dabei heraus springen würde.

Siegerehrung:

Die Spannung stieg als wir auf die Bodenfläche marschierten. Nun standen sich alle 16 Mannschaften der Bundesländer gegenüber. Wir konnten es kaum noch erwarten, das Ergebnis zu hören:
„Und der Sieger des 1. Wettkampftages und somit Teilnehmer am morgigen Finale heißt...

„OTTO-HAHN-GYMNASIUM KARLSRUHE"

Womit wir am allerwenigsten gerechnet hatten, war wahr geworden! Niemals hätten wir mit diesem Ergebnis gerechnet !
Trotzdem wussten wir, dass wir uns darauf nicht ausruhen konnten, denn am nächsten Tag würden wir im direkten Vergleich mit den anderen Finalistinnen turnen. Alles konnte sich ändern!

Am Abend dieses ersten erfolgreichen Wettkampftages wurden wir von vielen verschieden Politikern im Baden-Württemberg-Haus empfangen. Aufgrund unserer großartigen Leistung erhielten wir einen Wasserspender für unsere Schule.
Sogar unser Schulleiter Herr Morath, war extra angereist, um uns gemeinsam mit den Tischtennisspielern am nächsten Tag anzufeuern. Wir Turnerinnen freuten uns zu wissen, dass wir von alle Seiten unterstützt werden.
Diesen Abend gingen wir noch einmal

früh ins Bett, damit wir am nächsten Morgen ausgeschlafen und fit genug beim Wettkampf antreten konnten.

Finaltag:
Ausgeschlafen und motiviert fuhren wir mit dem Bus zur Wettkampfstätte. Uns war die Aufregung ins Gesicht geschrieben, trotzdem waren wir in bester Laune und voller Vorfreude auf das Finale.

In der Wettkampfhalle setzen wir uns noch einmal zusammen und gingen die Übungen ein letztes Mal gemeinsam durch. Wir bestimmten die Reihenfolge, in der wir an den jeweiligen Geräten starten wollten. Jetzt waren es nur noch wenige Minuten bis zum Wettkampfbeginn. Unsere Fans (Herr Morath und das Tischtennisteam) saßen schon anfeuerungsbereit auf der Tribüne. Schließlich ging es los.

Finalkampf:
Wir marschierten an unser erstes Gerät. >*BARREN*<
Jetzt war die Anspannung sehr groß, da Barren unser Zittergerät war. Doch alles ging gut. Nach diesem ersten Gerätedurchgang lagen wir an zweiter Stelle.
Als nächstes zeigten wir unser Können an *Balken* und *Boden*. Alles lief glatt, trotzdem lagen wir noch knapp an zweiter Stelle. Der *Sprung*, unser letztes Gerät, würde somit die Entscheidung bringen. Die Spannung stieg.
Unsere Zuschauer fieberten mit uns.
Jeder gab sein Bestes und wir waren sehr gespannt, ob es gereicht hatte. Jetzt hieß es abwarten und Tee trinken.

Siegerehrung:
Ein letztes Mal betraten wir die blaue Bodenfläche, um uns für die Siegerehrung aufzustellen. Nun standen sich die besten Schulmannschaften aus ganz Deutschland gegenüber. Die Anspannung war groß. Es waren nur noch wenige Sekunden bis zur Verkündung der Siegermannschaft.

Dann die Erlösung:
„Bundessieger 2009 der Wettkampfklasse III ist...

„DAS OTTO-HAHN GYMNASIUM KARLSRUHE !“

Wir hatten es tatsächlich geschafft.
Der Jubel unserer Anhänger kannte keine Grenzen !
Am letzten Tag fand noch die große Abschlussfeier und Siegerehrung in der prall gefüllten Max-Schmeling Halle statt. Wir bekamen als Bundessieger den goldenen Berliner Bär überreicht und als zusätzlichen Preis Eintrittskarten für den Europapark Rust geschenkt.

Dies wird ein unvergessliches Erlebnis für uns alle bleiben!

Lehrer-Aktionstag HANDBALL

30 Lehrer auf Infofahrt : Handballinternat und Bundesliga-Highligt !

Arnold Manz, Regionalteam Sport am SSA Rastatt

Durch die Unterstützung des Badischen Handballverbandes (BHV) und des Handballbezirks Rastatt, kamen 30 Lehrer und betreuende Schulsport-Mentoren in den Genuss, Handball als Leistungssport außerhalb des Schulsports erleben zu dürfen und für einen Tag hinter die Kulissen eines Bundesligavereins zu blicken.

Angereist im gemeinsamen Reisbus, der vom Handballbezirk gesponsert wurde, besuchte man am Nachmittag das ***Leistungszentrum und Handball-Internat Kronau***, welches das Kernstück des Unterbaus für die Bundesliga-Truppe der Rhein-Neckar-Löwen bildet.

Als fachkundigen Referenten konnte man Wolfgang Essig gewinnen, der – selbst Lehrer und Vereinspräsident in Östringen- viele interessante und authentische Einblicke in die Nachwuchsförderung des Bundesligisten liefern konnte. Neben seinem Vortrag führte er die Pädagogen durch das Sportareal, in dem auch die Nachwuchsspieler gerade ein Training absolvierten.

Das Highlight bildete der abendliche Besuch der **Bundesligapartie der Rhein-Neckar-Löwen**, die gegen die HSG Wetzlar um die Vizemeisterschaft kämpften und nach zwischenzeitlichen Schwierigkeiten einen verdienten Sieg einfuhren. Dass man in der 1. Reihe direkt vor sich, Welthandballer vom Schlage eines kurzfristig verpflichteten „Jackson Richardson" hautnah erleben durfte, gehörte sicherlich zu den prägenden Bildern dieses sportlichen Tages.

Alle Karten wurden vom BHV als Dankeschön für die langjährige Mitarbeit der Lehrer/innen beim Schulsportwettbewerb-Handball und sicherlich auch als Motivation für das weitere Engagement in diesem Bereich, kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Dieser Schulsportwettbewerb stellt eine Brücke zum immer wichtiger werdenden Übergang Schule / Verein dar, wobei engagierte Kolleginnen und Kollegen als Bindeglied fungieren.

Neue Regeln im Volleyball, die auch bei JtfO gelten:

Joachim Gerlach, Landesbeauftragter Volleyball

DIE BERÜHRUNG DES NETZES DURCH EINEN SPIELER IST ERLAUBT, WENN ER DAS SPIEL DAMIT NICHT BEEINFLUSST.

Dies schliesst explizit (wie bisher) Pfosten, Spannseile und **(NEU!!)** das Netz ausserhalb der Antennen mit ein. Wann eine Beeinflussung des Spiels vorliegt, ist explizit in Regel 11.4.4 beschrieben. Besonders zu nennen sind die Berührung des weissen oberen Bandes (nur innerhalb der Antennen, ausserhalb der Antennen KEIN Fehler!!) und die Situationen der Vorteilsnahme oder der Behinderung des Gegners durch die Netzberührung.

Die Berührung des Netzes ist somit nur noch dann ein Fehler (ausser bei deutlichen Fällen der Vorteilserlangung), **wenn das obere Band berührt wird und dies bei einer Spielaktion geschieht**. Letztere Einschränkung war schon bisher vorhanden und kann (bis auf weiteres) wie bisher beurteilt werden.

DAS BERÜHREN DES GEGNERISCHEN FELDES MIT JEDEM KÖRPERTEIL OBERHALB DER FÜSSE IST ERLAUBT, SOFERN DADURCH DAS SPIEL DES GEGNERS NICHT BEEINFLUSST WIRD.

DAS IST NEU !! Bisher war die Berührung des Feldes mit einem anderen Körperteil als den Händen oder den Füssen (mit der bekannten Einschränkung der Berührung der bzw. Projektion auf die Mittellinie) verboten. Die genannte Einschränkung auf die Berührung der Projektion auf die Mittellinie wird nur noch für die Füsse angewendet. Die Hände fallen aus dieser Einschränkung heraus.

„Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“, Jahrgang 2008

Ute Kern, DSLV Nordbaden

Im elften Jahr bringt der DSLV Landesverband Baden-Württemberg die Reihe „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“ heraus. Diese Unterrichtsbeispiele geben tatsächlich gehaltenen und reflektierten Unterricht wieder, der mit der notwendigen Anpassung an die jeweils gegebenen Verhältnisse allgemein nachvollziehbar sein dürfte.

Heft 69

Christian Beug:
Altersangemessene Verbindung von Theorie und Praxis am Beispiel von Rotationsbewegungen im Turnen. Unterrichtsversuch in einer 6. Jungenklasse.
Mit Hilfe einer Holzfigur, bei der sich mit Stäben die Achsen markieren lassen, lernen die Schüler einer 6. Klasse Drehbewegungen um die Körperachsen und die einfachen Gesetzmäßigkeiten dieser Bewegungen kennen und verstehen. An geeigneten Stationen erarbeiten sie – ggf. mit Lehrerhilfe – Drehbewegungen um die Körpertiefen-, -längs-, und -breitenachse mit unterschiedlichen, dem individuellen Können entsprechenden Schwierigkeitsstufen und üben diese bis zur Benotungsreife.

Nico Elsner:
Videogestütztes Lernen am Beispiel des Handstützsprungüberschlags in Klasse 11 (Jungen).
Die Entwicklungen im Medienbereich mit erleichterter Handhabung von digitalem Camcorder und Laptop erlauben die unmittelbare Verfügbarkeit von Videoaufzeichnungen und eröffnen somit neue Aspekte für den mediengestützten Sportunterricht. Am Beispiel des Handstützsprungüberschlags wird in dieser Arbeit eine Möglichkeit gezeigt, wie solche Aufzeichnungen unterrichtsfördernd eingesetzt und durch Theorieanteile ergänzt werden können.

Heft 70

Martina Braun:
HipHop meets Basketball. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.
Im Sinne des „Crossover Sports“ werden Elemente aus HipHop und Basketball zusammengeführt. Damit sollen Basketballtechniken wiederholt und erweitert werden, aber auch die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit gefördert werden. Die Schülerinnen erlernen zunächst eine Beispielchoreografie des HipHop, aus der sie später durch Nach- und Umgestalten eigene Gruppengestaltungen erstellen. Im Stationsbetrieb werden „Kunststücke“ aus dem Basketball erarbeitet, die ebenfalls zu eigenen Gruppengestaltungen verbunden und zusätzlich zu den HipHop-Gestaltungen dargeboten werden.

Sabine Ernst:
Tanzen mit Jungen und Mädchen. Unterrichtsversuch in einer Jungen- und einer Mädchengruppe der Klasse 11.
Ziel dieses Unterrichtsversuchs ist es herauszufinden, wie sich Jungen und Mädchen auf den Unterrichtsgegenstand Tanz (hier HipHop) einlassen und wie sie die Lernziele realisieren. Deshalb werden Jungen und Mädchen getrennt unterrichtet, um koedukationsbedingte Auswirkungen auf Verlauf und Ergebnis des Unterrichts auszuschließen.

Heft 71

Rainer Kurzweil:
Kooperatives Lernen im Turnen. Unterrichtsversuch zur Förderung der sozialen Interaktion in einer koedukativen 5. Klasse.
In einer aus Kindern von sechs Grundschulen zusammengesetzten 5. Klasse soll die Unterrichtsform kooperatives Lernen am konkreten Beispiel Handstand realisiert werden. In der ersten Phase (Stunden 1 - 4) werden die Schüler an kooperatives Handeln mit Übungen an Bank, Boden und mit dem Stab herangeführt. In der zweiten Phase (Stunden 5 - 8) wird der Handstand erarbeitet. Dazu werden feste Gruppen gebildet. Die Schüler erhalten Arbeitsaufträge, die sie selbständig erledigen. Der Lehrer greift nur ein, wenn eine Gefährdung der Schüler erkennbar wird.
Nanny Hindemith:
Kooperation und Kommunikation im neuen Klassenverband. Unterrichtsversuch im Sportunterricht einer 5. Mädchenklasse
Die Möglichkeiten, die der Sportunterricht – auch – bieten kann, sollen dazu genutzt werden, die Schülerinnen einer neu zusammengesetzten 5. Klasse an Kooperation und Kommunikation sowie an gegenseitige Rücksichtnahme zu gewöhnen und ihnen so das Einfügen in den neuen Klassenverband zu erleichtern. Gewählt werden dazu vielfältige Formen aus dem Bereich Kennenlern-, Körperkontakt- und Vertrauensspiele, die zunehmend die Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung für die anderen fordern und fördern.

Heft 72

Manuela Kolb:
Einführung in das Synchronschwimmen. Entwicklung und Förderung schwimmerischer Fertigkeiten und koordinativer Fähigkeiten in einer 6. Mädchenklasse.
In dieser Unterrichtseinheit sollen die Mädchen der 6. Klasse einer Schule mit regelmäßigem Schwimmunterricht in allen Klassenstufen einige Elemente aus dem Synchronschwimmen erlernen und damit auch ihre technischen Fertigkeiten im sportlichen Schwimmen verbessern. Inhalte sind Figurenlegen in der Kleingruppe und Pflichtfiguren aus dem Wettkampfprogramm des Synchronschwimmens. Daraus erarbeiten die Schülerinnen eine Gruppengestaltung. Außerdem erhalten sie die Möglichkeit, das Schweizerische Synchronschwimmabzeichen zu erwerben.

Christian Hitzfeld:
Übungsbeispiele aus dem Training junger Skispringer zur Koordinationsschulung in einer 6. Jungenklasse.
Elemente aus dem Koordinationstraining junger Skispringer werden in diesem Unterrichtsversuch gezielt zur Entwicklung und Verbesserung der ko-

ordinativer Fähigkeiten der Lerngruppe eingesetzt. Es werden vielfältige, zunehmend anspruchvollere Aufgaben vorgestellt.

Heft 73

Denis Özbey:

Fußball als soziales Lernfeld. Unterrichtsversuch in einer 6. Jungenklasse.

In einer leistungsmäßig sehr heterogenen und häufig untereinander zerstrittenen 6. Jungenklasse wird Fußball als Mittel für soziales Lernen im Sinne der Bildungsstandards eingesetzt. Durch geeignete Aufgabenstellungen sollen die Schüler lernen, Probleme zu erkennen und Lösungen zu suchen, Konflikte selbständig unter Verzicht auf Gewalt zu regeln, eigene und fremde Schwächen zu akzeptieren und sich untereinander respektvoll zu verhalten.

Jens Haaf:

Futsal – eine Alternative zum Hallenfußball. Unterrichtsversuch in Klasse 6 (koedukativ).

In dieser Unterrichtseinheit wird die Eignung des Futsalspiels für die Einführung des Fußballspiels untersucht. Der Hauptunterschied zu dem bei uns gebräuchlichen Fußballspiel in der Halle liegt in einem etwas kleineren, nur halb so fest aufgepumpten Ball, der nur wenig springt und daher besser zu beherrschen ist sowie im Verzicht auf harten Körpereinsatz, insbesondere das Tackling. Damit kommt das Spiel vor allem den im Fußball leistungsschwächeren Jungen und Mädchen entgegen. In Anlehnung an das Modell des spielerisch-impliziten Lernens (Roth u. a.) bietet die Arbeit vielfältige, attraktive Spiel- und Übungsformen.

Heft 74

Jan Rüggeberg:

Le Parkour als Hindernisbahn im Sportunterricht einer 8. Jungenklasse.

Da es aus Sicherheitsgründen kaum möglich ist, eine Schulklasse in der Öffentlichkeit einen Parkour absolvieren zu lassen, werden im geschützten Raum der Turnhalle Hindernisbahnen aufgebaut, deren Hindernisse denen des Parkour nachempfunden sind. Darin sollen die Jungen einer 8. Klasse die Idee des Parkour kennenlernen, nämlich Hindernisse möglichst effizient, aber auch in realistischer Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens zu überwinden. Sie erlernen und üben die Grundtechniken und zeigen diese zum Abschluss der Einheit in einem selbst gewählten Ablauf.

Karin Frey:

Geocaching – eine moderne Form der „Schnitzeljagd“ Unterrichtsversuch in der Kursstufe

Der Einsatz von GPS-Geräten erlaubt neue Varianten des Orientierungslaufs. Eine davon , nämlich „Geocaching“ (eine Art Schnitzeljagd, bei der mit Hilfe des GPS-Geräts ein „Schatz“ gefunden werden soll), ist Gegenstand dieses Unterrichtsversuchs. Die Schüler setzen sich zunächst mit vorgegebenen Aufgaben auseinander und entwickeln dann in der Gruppe eigene, die sie den anderen zum Testlauf überlassen. Die zusätzliche Forderung, bei allen Aufgaben möglichst schnell zu sein, stellt deutliche konditionelle Ansprüche.

Heft 75

Stefanie Trunk:

Gruppentaktik im Handballspiel 4 + 1. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.

Die Mädchen sollen die gruppentaktischen Maßnahmen Doppelpass, Kreuzen und Sperren weitgehend mit Hilfe von Arbeitsblättern erarbeiten und üben und schließlich unter vereinfachten Bedingungen im Spiel 4 + 1 (4 Feldspielerinnen, eine Torfrau) anwenden. Zugleich soll damit Einsicht in situationsangemessenes Verhalten vermittelt und das mannschaftliche Zusammenspiel verbessert werden. Zur Benotung bietet die Arbeit praktikable Vorschläge.

Stephen Ströhle:

Selbstorganisiertes Lernen an Stationen im Basketball. Unterrichtsversuch in einer 11. Jungenklasse.

In festen Kleingruppen erarbeiten die Schüler eigenverantwortlich individual- und gruppentaktische Fertigkeiten des Basketballspiels. An den Stationen „Wurf“, „Block“, „1 : 1“, „Freilaufen und Anbieten“ werden jeweils mehrere Arbeitsblätter mit unterschiedlichem Anforderungsniveau bereitgestellt. Die Gruppen entscheiden selbständig – ggf. in Absprache mit den anderen – den Arbeitsablauf. Dazu kommen ergänzend Aufwärmspiele zur Verbesserung der basketballspezifischen Spielfähigkeit.

Anfragen zum Bezug der Hefte:

u.kern@dslvbw.de

Spielen mit Hand und Ball

Ein kindgerechter Umsetzungsversuch in der Grundschule

Peter Frey, Schulsportbeauftragter des Badischen Handball-Verbandes

Idee:
Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit im Rahmen einer integrativen Spielerziehung und der Grundtechniken Passen, Werfen, Fangen.

Lerngruppe: 3./4. Klasse

Zeitdauer:
Während der gesamten Grundschulzeit, hier exemplarisch dargestellt an einer Unterrichtsstunde.

Material:
Softbälle, Leibchen, Spielkarten, Schaumstoffwürfel, Turnmatten, Pylone, Materialien für die Koordinationsübungen

Immer wieder zeigte mir die Beobachtung von Sportspielen, wie Völkerball, Burgball usw., dass aufgrund erheblicher technischer, taktischer und vor allem sozialer Defizite viele Schüler mehr oder weniger lustlos an den Spielen teilnahmen. Ebenso war immer wieder die Dominanz einiger weniger Schüler und die damit verbundene Spiel-Unlust anderer Schüler zu beobachten. Diese Tatsachen ließen mich nach Lösungsmöglichkeiten suchen, die möglichst viel Spielfreude, aber auch die Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit fördern sollten.

Man darf nun die im Folgenden dargestellte Unterrichtsstunde nicht isoliert sehen. Gerade im Grundschulbereich muss eine integrative Spielerziehung und die Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit als Unterrichtsprinzip ständig in die Unterrichtsplanung mit einbezogen werden. Grundprinzipien beim Spielen mit Hand und Ball sind die Vermittlung und Verbesserung technischer Fertigkeiten, wie Passen, Fangen, Prellen und Werfen, taktischer Fähigkeiten, wie Freilaufen, Fintieren, Abschirmen, Herausspielen des Balles und Abwehren von Würfen konditioneller Fähigkeiten, wie Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, koordinativer Fähigkeiten, wie Orientierung, Reaktion, Rhythmus, Differenzierung, Geschicklichkeit und Gewandtheit der Selbstständigkeit, Fairness und einer positiven Einstellung zum Sport (vgl. Frey/Klotz, 1997)

Weitere Überlegungen für alle geplanten Sportstunden sollten sein:
Können alle Kinder mitspielen?
Wie schaffe ich einen großen Bewegungsanteil?
Wie können möglichst viele Kinder motiviert werden?
Wie werden die Spielgruppen gebildet?
Wie integriert man schwächere Spieler?
Welche Differenzierungsmaßnahmen müssen durchgeführt werden?
Braucht man homogene oder heterogene Spielgruppen?
Können die Kinder ihr Spiel selbst organisieren?

Um den oben genannten Grundprinzipien und Vorüberlegungen gerecht zu werden, habe ich mich in der exemplarisch dargestellte Unterrichtsstunde für einen Stationsbetrieb entschieden. Diese Methode findet sehr häufig ihre Anwendung bei Themenbereichen wie

Zeit	Lehr- und Lernschritte	Unterrichtsorganisation	Medien
10	**Erwärmung:** Kartenprellen nach dem Biathlonprinzip	Gruppenbildung für das Erwärmungsspiel Staffelspiel	32 Spielkarten, je 8 (Buben, Damen, Könige, Asse) 2 Langbänke
5	**Gruppenbildung:** a. für heterogene Teams nach dem Zufallsprinzip mit Hilfe der Spiel-karten aus dem Erwärmungsspiel. b. für homogene Gruppen Einteilung durch den Lehrer in Leistungs-gruppen. **Stationsaufbau durch die Teams.**	Gruppenbildung der Teams für den Stationsbetrieb. Geräteaufbau nach Plan.	32 Spielkarten Hallenplan
25	**Stationsbetrieb: (5 Minuten Spiel, 1 Minute wechseln)** a. Würfelball b. Mattenball c. Stangentorball d. Koordinationsübungen und Spielleitung	Stationsbetrieb a. Wechsel gegen den Uhrzeigersinn bei homogenen Gruppen b. Wechsel paarweise im den Uhrzeigersinn bei heterogenen Gruppen.	3 Langbänke 4 Matten 2 kleine Kästen 2 Schaumstoffwürfel 10 Pylone 3 Spielbälle (-geräte) Koordinationsmaterial
5	**Stationsabbau / Reflexion** Durch die Teams, die zuletzt an der jeweiligen Station waren.	Klassengespräch über eventuelle Problemstellungen.	

Bewegungserfahrungen an Großgeräten, Koordinationsschulung, Krafttraining u.v.m. Seltener wird ein Stationsbetrieb im Bereich der Spielerziehung angewandt. Dies ist eigentlich sehr schade, denn gerade beim Spielen bietet ein Stationsbetrieb enorme Vorteile:

Alle Kinder sind während des gesamten Spielbetriebs in Bewegung.

In kleinen Mannschaften ist jeder Mitspieler gefordert. Der einzelne Spieler kann in der Kleingruppe nicht „untergehen". Durch Erfolgserlebnisse ergeben sich automatisch Fortschritte bei allen Mitspielern.

Die kleinen Spielgruppen eignen sich hervorragend zur Differenzierung.

Die unterschiedlichen Spielformen fördern die allgemeine Spielfähigkeit.

Die Kinder organisieren ihre Spiele weitestgehend selbstständig.

PLANUNG DER EXEMPLARISCHEN SPORTSTUNDE

Ich habe mich bei der aufgeführten Unterrichtsstunde bewusst für eine sehr große Klasse mit 32 Kindern entschieden. Die 32 SchülerInnen werden in acht Teams mit jeweils vier Spielern eingeteilt. Der zeitliche Rahmen beträgt 45 Minuten. Selbstverständlich ist diese Stunde auch mit weniger Schülern durchführbar. Lediglich die Planung der Mannschaftszahlen, Anzahl der Spielformen und die Gruppenbildung sind in den Vorüberlegungen neu zu überdenken.

Methodische Überlegungen

Bei der Durchführung der oben aufgeführten Stunde kommt es in erster Linie darauf an, wie sich die Klasse zusammensetzt. Wenn große Leistungsunterschiede vorhanden sind, so ist es zwingend notwendig, dass man im Hauptteil, also im Stationsbetrieb relativ homogene Gruppen bildet. Eher selten hat man eine Klasse vor sich, mit der man auf einem breiten, relativ leistungsgleichen Niveau arbeiten kann. Aus diesem Grund habe ich mich auch für die Variation 2 entschieden, in der ich als Lehrer die Spielgruppen nach entsprechender Leistungsstärke einteile.

Die ausgewählten Spiele sollten allen Schülern bekannt sein. Der Versuch neue, unbekannte Spielformen in einen Stationsbetrieb zu integrieren, würde mit Sicherheit zu vielen Fragen und Unklarheiten führen, die den Spielfluss enorm hemmen würden.

Auch sollten die grundlegenden Spielregeln der ausgewählten Spielformen bekannt sein. Die wichtigsten Regeln für die oben genannten Spiele wären:

Maximal drei Schritte mit dem Ball in der Hand.

Das Prellen des Balles ist erlaubt / nicht erlaubt.

Das mehrfache Tippen des Balles ist verboten (mehrmaliges aufnehmen des Balles mit zwei Händen, im Gegensatz zum Prellen, das einhändig erfolgt).

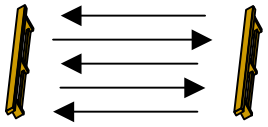
Klare Regelung bei Foulspiel (in dieser Klassenstufe würde ich bereits die einfache Körperberührung als Foulspiel ahnden).

Wie erfolgt ein Punktgewinn? (Bsp.: Ablage des Balles beim Mattenball)

Sonderregeln, vor allem für leistungsstärkere Mannschaften.
Vor Punktgewinn müssen alle Spieler über Mittellinie sein.
Vor Punktgewinn muss der Ball mindestens dreimal gespielt worden sein.
Ein Spieler darf keine zwei Punkte hintereinander machen.
Es darf kein Rückpass zu dem Spieler erfolgen, der das letzte Zuspiel getätigt hat.
Nach dieser laufintensiven Erwär-

BESCHREIBUNG DER SPIELFORMEN

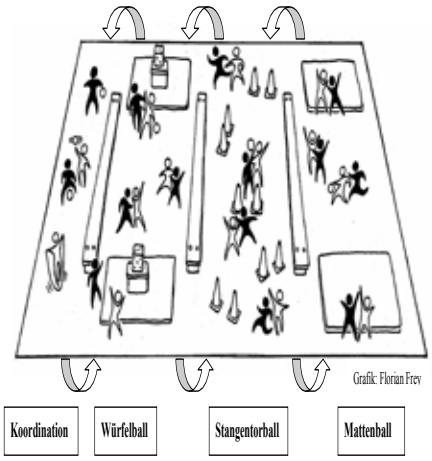
1. Erwärmungsspiel – Kartenprellen nach dem Biathlonprinzip

Spielgedanke	Voraussetzungen	Material
Alle Kinder erhalten jeweils eine Spielkarte (Buben, Damen, Könige, Asse). Dadurch ergeben sich insgesamt vier Mannschaften, die sich alle auf der Mittellinie aufstellen. Jeweils etwa drei Meter vor der Hallenstirnseite wird eine Langbank aufgestellt, auf der je 16 Spielkarten mit der Rückseite nach oben gelegt werden. Auf ein Kommando laufen alle Kinder gleichzeitig in eine beliebige Richtung los und drehen jeweils eine Karte pro Bank um. Hat man eine richtige Karte (Bsp. Team As zieht ein As) gezogen, wird diese beim Lehrer abgegeben. Eine falsche Karte wird wieder umgedreht und man muss zur gegenüberstehenden Bank laufen, um dort wiederum eine Karte zu drehen. Sieger ist die Mannschaft, die als erste alle acht Karten abgeliefert hat. Dies ist das Grundspiel. Wenn es gut geklappt hat werden zwei weitere Variationen dazu angeboten: 1. Alle Kinder erhalten einen Ball und das Spiel wird wie oben beschrieben prellend durchgeführt. 2. Wie die erste Variation, jedoch im Biathlonprinzip, d.h., wer eine falsche Karte umgedreht hat (entsprechend einem Fehlschuss beim Biathlon), muss zur Strafe eine Bewegungsaufgabe erfüllen. Solche Bewegungsaufgaben könnten z.B. ein Slalomdribbling, ein Zielwurf oder eine Laufrunde sein.	○ Orientierungsfähigkeit ○ Reaktionsfähigkeit ○ Prellen ○ Blick vom geprellten Ball lösen 	32 Spielkarten, je 8 Buben, Damen, Könige, Asse 2 Langbänke

mungsphase werden die Spielkarten durch den Lehrer neu verteilt. Hierbei sind die Vorüberlegungen zur Gruppenbildung sehr wichtig. Bei dieser Stunde braucht man acht Mannschaften, von denen jeweils zwei Teams relativ gleiche Spielstärke haben sollten. Danach richtet sich nun auch die Einteilung. Mit Hilfe der 32 Karten sollte es nicht schwer fallen die acht Teams zu bilden. (rote Buben, schwarze Buben, rote Damen, schwarze Damen…). Die beiden folgenden Abbildungen zeigen den unterschiedlichen Wechsel, je nachdem ob man mit homogenen oder heterogenen Gruppen arbeiten möchte.

In Abbildung 1 sieht man den Wechselmodus bei heterogenen Gruppen. Hier stehen sich bei jeder Spielform neue Mannschaften gegenüber.
Die Mannschaft, die vom Würfelballfeld ins Koordinationsfeld wechselt startet beim nächsten Wechsel im Mattenballfeld. Die Mannschaft, die

Abb. 1

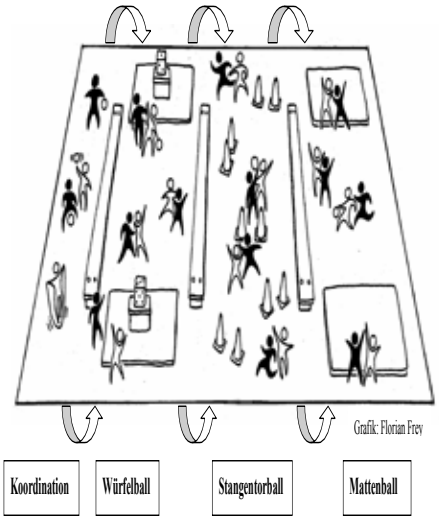


vom Stangentorball ins Mattenballfeld wechselt, startet beim nächsten Durchgang im Koordinationsfeld.

In Abbildung 2 sieht man den Wechselmodus bei homogenen Gruppen. Hier stehen sich bei jeder Spielform die gleichen, in etwa gleichstarken Mannschaften gegenüber. Bei jedem Stationswechsel starten jeweils die gleichen Teams mit einer neuen Spielform. Nach dem Mattenballspiel wechseln die Mannschaften in das Koordinationsfeld.

Für die hier dargestellte Sportstunde bevorzuge ich, wie oben erwähnt, den Wechselmodus von Abbildung 2, da es sich hierbei um Mannschaften unterschiedlicher Leistungsstärke bezüglich der Spielfähigkeit handelt. Wobei die beiden jeweiligen Partnerteams eine relativ gleiche Spielstärke haben sollten.

Abb. 2



2. Mattenball

Spielgedanke	Voraussetzungen	Material
Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen den Ball auf der gegnerischen Matte abzulegen. Die verteidigende Mannschaft darf die eigene Matte nicht betreten. Beim angreifenden Team darf nur das ballführende Kind die Matte betreten.	○ Prellen ○ Ball ablegen ○ Fangen ○ Passen ○ Freilaufen ○ Abdecken ○ Fintieren	○ Spielball (Softball) ○ 2 Matten

Spielszene Mattenball

3. Stangentorball

Spielgedanke	Voraussetzungen	Material
Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen den Ball durch eines der fünf aufgestellten Tore per indirektem Zuspiel (Bodenpass) zu einem Mitspieler zu werfen. Es müssen mehr Tore auf dem Spielfeld sein als Spieler pro Mannschaft, damit Bewegung ins Spiel kommt. Sobald eine Mannschaft in Ballbesitz ist, kann sie sofort Punkte erzielen.	○ Prellen ○ Schlagwurf ○ Fangen ○ Passen ○ Freilaufen ○ Abdecken ○ Fintieren	○ Spielball (Softball) ○ 10 Pylone (je 2 Pylone bilden ein Tor)

Spielszene Stangentorball

Spielszene Würfelball

4. Würfelball

Spielgedanke	Voraussetzungen	Material
Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen den Schaumgummiwürfel vom kleinen Kasten, der in der Mitte zweier Matten steht, herunterzuwerfen. Die Matten dürfen nicht betreten werden. Die Wertigkeit des Wurfes richtet sich nach der Würfelaugenzahl, die nach dem Abwurf jeweils nach oben zeigt (4 Augen = 4 Punkte).	○ Prellen ○ Schlagwurf ○ Fangen ○ Passen ○ Freilaufen ○ Abdecken ○ Fintieren	○ Spielball (Softball) ○ 2 Kästen ○ 2 Würfel ○ 2 Matten

5. Koordination

Dieses Spielfeld kann sehr vielseitig eingesetzt werden. In erster Linie dient es dazu, den Kindern nach hoher Belastung eine kleine Ruhepause zu gönnen. Es werden aber auch verschieden Spielgeräte, wie Seile, Pedalos, Alltagsmaterialien usw. zur Verfügung gestellt, mit denen man eine Reihe von koordinativen Übungen durchführen kann. Hier einige Beispiele:

Außerdem kann man vor allem gute Spieler auch als Schiedsrichter in den anderen Spielfeldern einsetzen. Allerdings sollten die Kinder bereits daran gewöhnt sein als Spielleiter zu agieren. Also auch hier sollte der Lehrer darauf achten, wen er als Schiedsrichter einsetzt.
Ebenso ist es möglich die Kinder an der Koordinationsstation als Spielbeobachter einzusetzen. So könnten sie zum Beispiel einzelne Spieler aus anderen Mannschaften beobachten und zählen wie oft sie den Ball im Spiel erhalten haben, welcher Spieler gut abgedeckt hat oder wer sich besonders gut freigelaufen hat. Hierzu könnte man einen einfachen Spielbeobachtungsbogen erstellen. Die Ergebnisse dieser Beobachtungen können dann später in einer Reflexionsphase sehr hilfreich sein und das Spielverhalten einiger Kinder bewusst machen.

Problemfelder

Gerade wenn zwei Mannschaften im Wettkampf gegeneinander antreten kommt es immer wieder zu Auseinandersetzungen. Aussagen, wie „Ich bekomme nie den Ball" oder „Der macht immer alles alleine" sind an der Tagesordnung.
Durch die Einteilung in Kleingruppen von maximal 4 bis 5 Spielern kann man schon einige Probleme aus der Welt räumen. Auch die Leistungsdifferenzierung in bessere und schwächere Teams hilft gegen die oben erwähnten Probleme anzugehen. Selten tauchen Schwierigkeiten auf, wenn zwei relativ gleichstarke Mannschaften gegeneinander spielen. Gibt es jedoch große Leistungsunterschiede innerhalb einer Mannschaft, dann findet man auch immer schnell einen Sündenbock.
Wenn aber auch Maßnahmen, wie Kleingruppen und Leistungsdifferenzierung keine Früchte tragen, dann ist es häufig hilfreich das Spielgerät zu verändern. Tauscht man den Softball gegen ein Rugby-Ei, eine Frisbee-Scheibe oder gegen ein zusammengeknotetes Handtuch aus, hat es selbst der eigensinnigste Spieler schwer erfolgreich zu sein. Somit ist auch er auf die Hilfe seiner Mitspieler angewiesen und entwickelt sich dadurch zum Mannschaftsspieler.
Ebenso hilfreich sind Veränderungen im Bereich der Spielregeln. Wenn zum Beispiel das Spielgerät zunächst dreimal innerhalb der eigenen Mannschaft gepasst werden muss, bevor man einen Punkterfolg verbuchen kann, nützt die eigene Spielstärke auch nichts mehr und die Rücksicht auf die Mitspieler wird automatisch gesteigert.

Fazit

Wenn man regelmäßig altersgerechte Spielformen, an denen nahezu alle Kinder erfolgreich mitspielen können, anbietet, kommt man recht schnell zu beachtlichen Ergebnissen. Wichtig ist, dass die allgemeine Spielfähigkeit, vor allem bei Grundschulkindern, immer im Vordergrund steht. Die Großen Spiele aus dem Vereinssport sind hier fehl am Platze. Vielmehr sollte man darauf achten, dass man im Rahmen einer integrativen Spielerziehung ein grundlegendes Spielverständnis und Basistechniken, wie Passen, Fangen, Freilaufen… fördert. Mit diesen Grundlagen können unsere Schüler dann problemlos an allen Spielen teilnehmen. Nicht Sieg oder Niederlage, sondern die Spielfreude und das Zusammenspiel müssen im Vordergrund stehen.
Ebenso wichtig ist die Bewegungszeit wenn gespielt wird. Wie oft stehen die weniger starken Spieler ihre Zeit auf dem Spielfeld ab. Sicherlich freuen sie sich, wenn ihre Mannschaft gewinnt. Sie sind aber auch sehr oft der Sündenbock, wenn ihre Mannschaft eine Niederlage erleidet. Aus diesem Grund glaube ich, dass einerseits mit dem oben beschriebenen Stationsbetrieb eine große Bewegungsintensität erreicht wird und durch die Differenzierungsmaßnahmen auch schwächeren Spielern Erfolgserlebnisse vermittelt werden. Ich habe diese Art von Spielstunden schon sehr häufig in meinen Grundschulklassen praktiziert und ich kann jedem nur empfehlen einen solchen Stationsbetrieb für Spiele einmal auszuprobieren. Auch wenn nicht alles gleich von Anfang an klappt, sollte man sich nicht entmutigen lassen. Ein langfristiger Erfolg im Bereich einer stark verbesserten allgemeinen Spielfähigkeit wird mit der Zeit sicherlich eintreten. Vor allem, wenn man später neue Spiele einführen möchte und auf diese Spielfähigkeit zurückgreifen kann, zeigt sich, dass der eingeschlagene Weg der Richtige war.

Weitere Information beim Autor

Delfinpeter@aol.com

Literaturangaben:

Frey / Klotz, Spielen mit dem Ball, Verlag an der Ruhr 1997

Kröger / Roth, Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger, Verlag Karl Hofmann 2002

Emrich, Armin, Spielend Handball lernen in Schule und Verein, Limpert Verlag Wiesbaden 1994

„Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen“

Mit den 60 neuen Spielideen bringen Sportlehrer und Schwimmtrainer neuen Schwung in ihre Schwimmstunde. Die variationsreichen Spiel- und Übungsformen begeistern die Kinder und Jugendlichen für die Bewegung im Wasser und verbessern die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

Die **theoretische Einführung** bietet Trainingstipps, wichtige Hinweise bei Spielformen im Wasser und überzeugende Ideen zur Motivation in Schwimmstunden.

In den verschiedenen **Praxiskapiteln** werden 60 neue Spiel- und Übungsformen vorgestellt. Dabei wurde eine Aufteilung der Spielideen in die unterschiedlichen Trainingsbereiche vorgenommen. Das erste und zweite Praxiskapitel zeigen Möglichkeiten zur Verbesserung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit auf. In den folgenden Kapiteln werden motivierende Staffelspiele, Spielideen zur Verbesserung der Koordination und des Zeitgefühls, sowie Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und Kraftausdauer vorgestellt. Das letzte Praxiskapitel liefert neue Spielideen für den Stundenausklang.

Jedes Spiel ist auf einer Din A 4 Seite übersichtlich beschrieben. Neben der Spielerklärung und einer anschaulichen Illustration gibt es bei jedem Spiel Hinweise zur Gruppengröße, Spieldauer, Hilfsmitteln und Zielsetzungen. Abschließend erhält der Leser einen Tipp, der bei der Durchführung der Spielformen hilfreich ist.

Im **Anhang** befinden sich Kopiervorlagen für verschiedene Spiele. Dies verkürzt die Vorbereitungszeit und erleichtert die Durchführung der Spielformen.

Titel:
Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen
Autor:
Christian Reinschmidt
Verlag:
Verlag an der Ruhr
102 Seiten, A4, Spiralbindung
ISBN 978-3-8346-0441-5

Interview mit Sabine Kusterer, der Jugend-Europameisterin im Gewichtheben

Georg Zwirner, Fachberater Sport am Regierungspräsidium Karlsruhe

Gewichtheben – da denkt man an Männer, die von Riechsalz wachgerüttelt unglaubliche Lasten gegen die Schwerkraft bewegen. Doch für Sabine Kusterer aus Karlsruhe ist die Sportart Gewichtheben seit früher Kindheit nicht mehr wegzudenken. Sie hat sich im Laufe der Jahre zu einer Spitzengewichtheberin von internationalem Format entwickelt. Neben mehreren deutschen Meistertiteln und dem Gewinn der internationalen Deutschen Meisterschaft 2007 konnte sie in diesem Jahr ihre junge Karriere mit einem **Jugend-Europameistertitel** küren.
Die 17-jährige startet für den KSV Durlach und besucht derzeit die 12. Klasse des Otto-Hahn- Gymnasiums in Karlsruhe.

Fragen an Sabine Kusterer – Gewichtheben

1. Wie kommt man eigentlich als Frau zu der nicht alltäglichen Sportart Gewichtheben?

Mein Vater hat in seiner Jugend mit Gewichtheben angefangen. Bei seinen Wettkämpfen habe ich schon öfters zugesehen. Als ich 6 Jahre alt war, hat er meinen großen Bruder und mich im November 1997 mal zum Training mitgenommen und ich bin dabei geblieben.

2. Welchen Stellenwert hat Deiner Meinung nach das Gewichtheben in der breiten Öffentlichkeit?

Es kennt zwar jeder das Wort Gewichtheben, aber viele denken nur an Fitnessstudios, wenn sie es hören. Durch den Olympiasieg von Matthias Steiner wurde Gewichtheben bekannter, weil viele die olympischen Spiele im Fernsehen verfolgt haben. Das finde ich natürlich sehr positiv. Wenn mich Leute fragen, was für einen Sport ich betreibe, reagieren die meisten geschockt, weil sie die Antwort nicht vorhergesehen haben. International sind die Frauen aus Deutschland viel erfolgreicher. Nur das wird wenig gezeigt.

3. Ist das Training eines Gewichthebers auf Dauer nicht sehr monoton, wie sieht Dein Training ohne Hantelstange aus?

Bis jetzt nicht. Ich bin jetzt seit 1,5 Jahren leistungssportmäßig dabei und mir gefällt es genauso gut, wenn nicht noch besser als zu Beginn. Es gibt so viele kleine Fehler die ich noch habe, die nur mühsam behoben werden können und dadurch verändert sich mein Training öfters. Ich habe auch jede Woche einen anderen Trainingsplan.
Ich trainiere sehr selten ohne Stange. Früher habe ich noch athletische Übungen gemacht, weil wir z.T. einen Mehrkampf, der aus leichtathletischen Übungen bestand, absolvierten. Jetzt steht nur nach dem Training Nachbereitung auf dem Plan, die aus Dehnen besteht, manchmal noch mit verschiedenen Bauch- und Rückenübungen. Im Übergangstraining soll ich die Hantel dann aber aus den Händen lassen. Da merke ich dann immer, wie sehr mir Gewichtheben Spaß macht.

5. Wie viele Tonnen Stahl bewegst Du etwa in einer Woche?

Das ist sehr unterschiedlich, weil es auf die Trainingphase ankommt. In der Aufbauphase sind es meist ca. 40t, weil viele Wiederholungen und ein hoher Umfang anstehen. Dafür sind die Lasten nicht so hoch. In der Wettkampfphase hebe ich dann nur noch bis zu 30t in der Woche.

6. Als sportbetonte Schule besuchen viele Leistungssportler das Otto-Hahn-Gymnasium in Karlsruhe. Seit wann besuchst Du das OHG?

Seit der 5. Klasse. Mein Traum war es immer schon Sport zu machen, und ich dachte, dass das OHG mir die einzige Möglichkeit dazu bietet.

7a. Wie sieht die schulische Unterstützung sowohl von Verbandsseite als auch von der Schule selbst aus?

Wenn ich vom Landesverband einen Lehrgang habe, der während der Schulzeit ist kommen an zwei bis drei Terminen Nachhilfelehrer, um uns bei unseren Aufgaben zu helfen. Bin ich aber mit dem Bundesverband unterwegs müssen wir uns selbst darum kümmern.
Von der Schule bekomme ich für meinen Sport viel Unterstützung. Wenn ich Probleme mit Lehrern oder schlechte Noten habe, kann ich mich an bestimmte Lehrer wenden, die mir versuchen zu helfen. Ich bekomme auch Nachhilfe, wenn ich schulische Probleme habe. Bei Trainingslagern werde ich immer freigestellt.

7b. Trainierst Du auch am Vormittag, eventuell sogar in der Schule?

Bis Klasse 11 stand bei mir Vormittagstraining auf dem Stundenplan. Jetzt muss ich meine Freistunden dafür opfern. Leider kann ich nur zwei Mal vormittags trainieren. Dadurch, dass die Schule seit Februar 2007 einen Kraftraum hat, bietet sich ein Training in der Schule an. Leider sind die Geräte nicht ganz so optimal für mich, deswegen trainiere ich lieber bei mir im Verein, aber das geht nicht immer, weil eine Freistunde zwischen dem Unterricht am Vormittag liegt und mir so die Zeit für die Fahrt zu den Vereinsräumen nicht reicht.

8. Wie arbeitet ein Leistungssportler in einem längeren Trainingslager für die Schule?

Ich bin ein ziemlich fauler Mensch. Deswegen nehme ich mir immer vor, im Trainingslager zu lernen und habe auch Lernmaterial mit. Leider hole ich zu selten meine Bücher und Hefte heraus und mache lieber was mit den anderen Lehrgangsteilnehmern. Zum Glück habe ich kaum Schwierigkeiten, das im Unterricht Gelernte anzuwenden.

9a. Wie sehen Deine sportlichen Ziele für das kommende Jahr aus, was wäre ein sportlicher Höhepunkt in Deiner gesamten sportlichen Karriere?
Nächstes Jahr wäre es super, eine Medaille bei den Junioren-Europameisterschaften zu holen. Das wird sehr schwer, da ich dort eine der Jüngsten bin.

Schon als kleines Kind war es ein Traum, einmal Olympiasiegerin zu werden. Zu der Zeit dachte ich noch nicht an Gewichtheben, sondern an Judo.

9b. Leider gibt es im Gewichtheben auch bei den Frauen immer wieder Dopingfälle. Wie gehst Du damit um? Bekommt man da nicht irgendwann Motivationsprobleme?

Wenn sich andere dopen, ist das ihr Problem. Ich kann dagegen nichts tun außer dagegen zu kämpfen und durch Fleiß weiterzukommen.

10. Planmäßig strebst Du das Abitur 2010 an. Hast Du schon Vorstellungen, wie es danach beruflich weiter geht?

Ich habe noch keine Ahnung, was ich mal machen möchte, außer, dass ich meinen Sport so weiter betreiben kann wie bisher.

11. Möchtest Du nach Deiner sportlichen Karriere dem Gewichtheben verbunden bleiben?

Ich denke schon. Gewichtheben ist für mich ein Teil meines Lebens und ich würde nichts lieber machen.

12. Welche Talente muss Deiner Meinung nach ein junges Mädchen besitzen, um eine erfolgreiche Gewichtheberin zu werden?

Man muss viel Ehrgeiz haben, psychisch stark sein, um mit Misserfolgen gut umgehen zu können. Auf jeden Fall muss man sich gut motivieren können, weil es auf wenige Sekunden ankommt.

Geld für Schulsport

Es ist schön, wenn etwas funktioniert. Beim Sportkreis-Frühschoppen wurde eindrucksvoll demonstriert, dass Sport und Schule sich vertragen – wenn man etwa von einem Vorzeigegymnasium mit Sportprofil ausgeht.

Doch das ist nicht der Alltag. Wenn die Schulverwaltung beklagt, dass sportliche Leistungen aufs Ganze gesehen schlechter werden, hat das nicht nur mit Fast Food und veränderten Familienstrukturen zu tun: Sport ist an einer „normalen" Schule oft ein randständiges Thema. Wie oft ist die dritte Sportstunde gestrichen? Wie oft eine in Mathe?

Natürlich hinkt der Vergleich. Aber er illustriert dennoch den Rang eines Faches in der Unterrichtshierarchie. Auch der Vergleich mit der Musik hinkt, aber Musik ist in den Schulen anders verortet als der Sport. Das ist ein Knackpunkt, wenn die Probleme des Sports in der Schule zumal im ländlichen Bereich besprochen werden. Jugendmusikschulen in kommunaler Regie sind finanziell und organisatorisch ganz anders aufgestellt als die Sportvereine. Wenn ein Hauptamtler eine Chorstunde mittags übernimmt, funktioniert das, weil er bezahlt wird. Wenn ein Handballer mittags ehrenamtlich ein Training für die Siebtklässler machen soll oder will, gibt es „x" Gründe, die dagegen sprechen können: Den Ehrenamtler gibt es nicht, es ist zu wenig Geld für ihn da, es passt nicht ins Stundentableau.

Wer den Sport in der Schule stützen will, muss etwas dafür tun. Es gibt zwei Wege, die zum Ziel führen können. Die Ganztagesschule muss flächendeckend kommen - mit einem tatsächlich auch ganztägigen Angebot. Oder aber die Förderung von Schülersportlern wird komplett an die Vereine delegiert – dann aber mit einer finanziellen Unterstützung, die es erlaubt, qualifizierte, angemessen bezahlte Betreuung anzubieten. Matthias Kuld

„Bewegung als Lebensprinzip"

Sind Schule und Sport im Gymnasium vereinbar?

Von unserem Redaktionsmitglied Matthias Kuld

Bretten. Zu den Dauerbrennern in der Debatte um das achtjährige Gymnasium (G 8) zählt die Einschätzung, den Schülern bleibe keine Zeit für Sport (oder die Musik – also für Freizeit). Die Debatte hält an und so lud der Sportkreis Karlsruhe zu seinem „sportpolitischen Frühschoppen" nach Bretten. Zweck der Übung: Debatte über das Thema „Schule und Sport in G 8 – Chancen, Perspektiven, Risiken". Die eigentliche Zielgruppe, die Politik, erreichte der Sportkreis nicht. Nur Oberbürgermeister Metzger, Bretten, Bürgermeister Heiler (Waghäusel) sowie dessen Landtagskollege Kössler tauschten sich mit den Sportlern aus. Auch Bundestagsabgeordneter Tauss schaute kurz vorbei (siehe Kommentar).

Sportpolitischer Frühschoppen mit wenig Politikern

Holger Philipp vom Regionalteam Sport am Regierungspräsidium stieg in seinem Vortrag mit dem Hinweis ein, dass Kinder und Jugendliche gegenüber früher heute in der Breite schlechtere Sportleistungen abliefern. Überspitzt: Viele, die heute bei den Bundesjugendspielen gewinnnen, wären vor 20 Jahren unter „ferner liefen" gelandet. Dem wird begegnet mit Programmen zur Bewegung vor allem in den Grundschulen, denn dort - so Philipp - ließen sich die Kinder am besten abholen. Der Leitgedanke laute „Bewegung als Lebensprinzip". Überdies sei festzustellen, dass der, der gut im Sport ist, es leichter hat, den schulischen Anforderungen zu genügen. Das unterstrich auch Andreas Ramin vom Sportkreis. Ramin ist stellvertretender Leiter des Karlsruher Otto-Hahn-Gymnasiums, einer Schule mit Sportprofil und zudem Partnerschule des Fußballs. Er zeigte am Beispiel von Fußballern und Turnerinnen auf, dass es durchaus möglich sei, Spitzensport und Schule miteinander zu vereinbaren – wenn die Rahmenbedingungen dafür stimmen. Zu diesen gehören entsprechende Deputatszuweisungen bei den Lehrerstunden, Sportstätten und Ganztageseinrichtungen.

Insgesamt sieht Ramin auch im G 8 Chancen für den Vereinssport. Er warb für die Integration der Vereinsangebote in den Schulalltag, die Anbindung des Vereinstrainings direkt an die Schulzeit und beschrieb die Chancen der Nachwuchsgewinnung bei Aktiven sowie Übungsleitern, wenn es den Vereinen gelingt, sich an den Schulbetrieb anzudocken. Das erfordere allerdings neue Konzepte – die Vereine gingen in der Mehrzahl noch von einer Halbtagesschule aus, die freilich von der Realität, zumal im G 8, schon längst überholt ist.

Die Sportvertreter stimmten im Grundsatz mit dem Vorgetragenen überein. Kernfrage bleibe, wie das Ehrenamtsprinzip des Vereinssports mit den Erfordernissen des heutigen Schulalltags in Übereinstimmung gebracht werden kann. Die Ehrenamtler können nicht mittags um zwei trainieren, und ein bezahlter Übungsleiter werde kaum für sieben Euro in die Halle gehen. Auch könne es nicht angehen, das Thema bei Jugendbegleitern oder Schülermentoren abzulegen. Vehement gefordert wurden eine Neustrukturierung der Finanzen und eine klare Linie im Ganztagesbetrieb.

SO SOLL ES SEIN: junge Schüler bei einem Sponsorenlauf an ihrer Schule. Den Ki als lebenslanges Prinzip vermittelt werden.

mit freundlicher Genehmigung der Badischen Neuesten Nachrichten