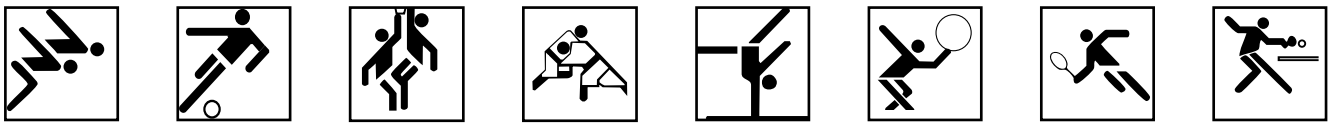
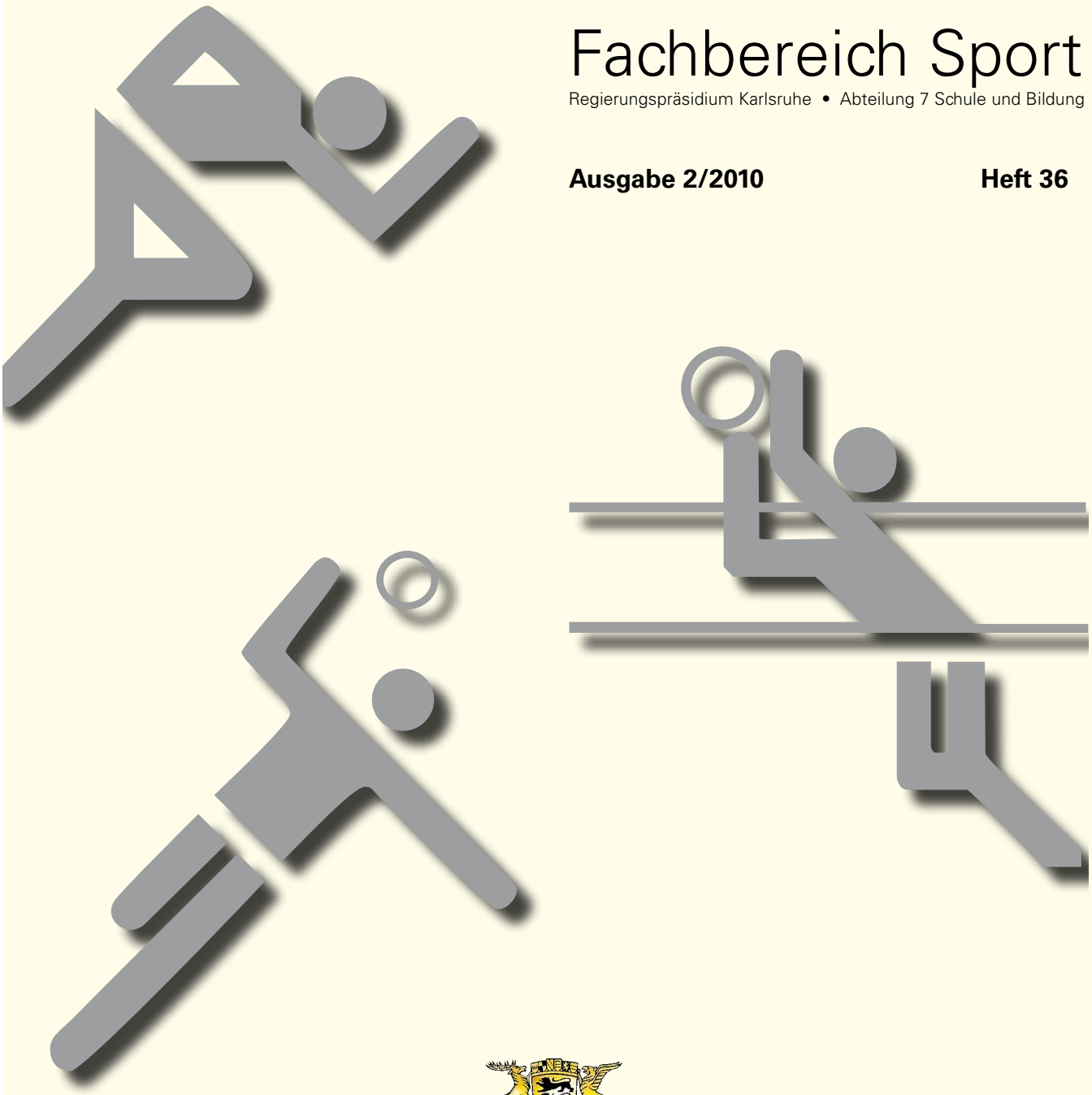


INFO

Fachbereich Sport

Regierungspräsidium Karlsruhe • Abteilung 7 Schule und Bildung

Ausgabe 2/2010 **Heft 36**



Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM KARLSRUHE

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:
Trendsportarten in der Schule

Vorwort 4

Leitartikel
Newsport im Sportunterricht 5

Fachartikel und Beiträge aus den Schulen
Trendsport Turnen 7
Indiaca 9
Jumpstyle 11
Cheerleading, Johann-Philipp-Reis-Schule Weinheim 14
Schulzirkus, Schlossgartenschule Pfinztal-Berghausen 17
Einrad, Grundschule Oberweier 20
Headis 22

Projekte
Früh übt sich 25
Sportprojekttag, Otto-Hahn-Gymnasium Nagold 26

Aktuelle Informationen
Statistik Sportabitur 2010 28
Regionalteams Sport an den Staatlichen Schulämtern (Aktualisierung) 31
Buchvorstellung: Fitnessspiele für Kinder und Jugendliche 34

Reihe „Spitzensportler in der Schule“
Interview mit Shanice Kraft, Patrick Domogala, Leichtathletik 35

Pressespiegel 39

Der Kürze wegen wird in einigen Artikeln die männliche Substantivform verwendet

Redaktionsschluss Heft 1/2011 15. März 2011

Vorwort

In diesem Heft wird das Schwerpunktthema „**Trendsportarten im Schulsport**“ fortgeführt. Dies erschien uns einerseits wegen des vielfältigen Angebots, welches den Rahmen nur einer Ausgabe des Sport INFO weit überschritten hätte, sowie andererseits wegen der positiven Resonanz von Lesern auf Sport INFO 35, als gerechtfertigt. Wir freuen uns auch in diesem Heft eine Reihe von interessanten Beiträgen zu diesem Thema vorstellen zu können und danken den Autoren ganz herzlich für ihre Mitarbeit.

Es ist uns bewusst, dass die hier beschriebenen Beispiele einer Gleichsetzung der Begriffe **Trendsport** mit **Newsport** im Sinne der im Leitartikel von Prof. Dr. P. Neumann dargestellten Definitionen nicht in jedem Fall standhalten können. Sportarten wie **Turnen** oder das aus der Turnbewegung hervorgegangene Spiel **Indiaca** erscheinen auf den ersten Blick wenig „trendig“ oder gar „new“ zu sein. Im Kontext mit der unzweifelhaften Trendsportart „**Le Parcour**“, welche in der Ausgabe 35 des Sport INFO vorgestellt wurde oder mit dem in diesem Heft beschriebenen **Zirkusprojekt Makkaroni** werden Beispiele aufgezeigt, wie auch für das von manchen als angestaubt angesehene Turnen der Brückenschlag zur angesagten Trendsportart möglich wird.

Eine andere Frage ist, wie und ob es überhaupt wünschenswert ist, „**Newsports**“ wie **Jumpstyle**, **Einrad**, **Inlineskating**, **Cheerleading** oder gar **Headis** in den Schulsport zu integrieren. Sicherlich wird der reguläre Sportunterricht mit den normalen Klassengrößen hier vielfach an seine Grenzen stoßen.
Ganz anders stellt sich jedoch die Situation dar, wenn Trendsportarten in das außerunterrichtliche Sportangebot einer Schule einbezogen werden. Für Sportprojekttage, Schulfeste, AG‘s oder Schullandheimaufenthalte, aber auch im Rahmen der Ganztagsschulbetreuung können diese neuen Bewegungs- und Spielangebote schon allein durch die Attraktivität des Neuen bereichern und eröffnen dem Schulsport neue Möglichkeiten. Häufig steht neben bzw. wegen den oft spektakulären koordinativen Bewegungserfahrungen auch ein erlebnispädagogischer Ansatz im Focus vieler Trendsportarten. Wenn sich wie beim vorgestellten **Zirkusprojekt Makkaroni** ein viele Jahre währender, nachhaltiger Erfolg einstellt, ist es durchaus berechtigt auch einer Trendsportart einen Platz im Schulcurriculum zu gewähren.

Für alle Aktivitäten gelten jedoch Sicherheitsbestimmungen, die im Beitrag der Unfallkasse Baden-Württemberg für die eine oder andere Trendsportart kritisch betrachtet werden und zum Schutz der anvertrauten Schüler aber auch zum Selbstschutz der die Verantwortung tragenden Schulleitungen und Kollegen berücksichtigt werden müssen.

Abschließend bleibt festzuhalten, dass alle Beiträge in einem möglichst breiten sportlichen Spektrum ausgewählt wurden, um unseren geschätzten Leserinnen und Lesern Anregungen für eigene Erfahrungen mit Trendsportarten in der Schule zu geben.

Leitthema der nächsten Ausgabe des Sport-INFO wird das Thema „**Krafttraining, auch ein Thema für den Schulsport?**“ sein. Schulen, die in diesem Themenfeld Erfahrungen gesammelt und Projekte initiiert haben, bitten wir um Beiträge.

Die Redaktion

„Ei – was machen die denn da?“ - Newsport im Sportunterricht!

Peter Neumann

Welchen Stellenwert neue Sportarten im Sportunterricht haben oder in Zukunft zugesprochen bekommen, hängt nicht zuletzt von den verantwortlichen Sportlehrkräften sowie von den räumlich-materiellen Rahmenbedingungen an den Schulen ab. Denn die Bildungspläne (2004) in Baden-Württemberg sehen die Thematisierung neuer Sportarten im Schulsport ausdrücklich vor. Doch was sind eigentlich News im Schulsport? Wozu sollen News im Schulsport angeboten werden und welche Empfehlungen sind für die schulsportliche Praxis hilfreich?

Was ist mit News gemeint?

Obwohl sich die Bezeichnung „Trendsport“ im Sprachgebrauch etabliert hat, ist eine gewisse begriffliche Unschärfe zu konstatieren. Beispielsweise legt Laßleben (2009) folgende umfängliche Begriffsbestimmung vor: „Unter Trendsport werden neue, sportliche Bewegungsformen verstanden, die sich über mehrere Jahre hinweg zunehmender Beliebtheit erfreuen. Trendsport wird primär in informellen Kontexten organisiert, betont erlebnis- und verlaufsorientiert ausgeübt und vorwiegend nach stilistischen Kriterien bewertet. Die durch ihre Verbindung mit hochwertigen Sportgeräten exklusiven Sportarten werden von den Aktiven in ihren Lebensstil eingebunden und umfassend kommerzialisiert“ (S. 45).

Eingearbeitet sind in diese Nominaldefinition sieben Merkmale, mit deren Hilfe Unterscheidungen zum traditionellen Sport getroffen werden: zunehmende Verbreitung (1), Zeitdauer von mehreren Jahren (2), Neuigkeitswert (3), Gestaltungsoffenheit (4), Stilisierung und Lebensstileinbindung (5), Erlebnis- und Verlaufsorientierung (6), Exklusivität und Kommerzialisierung (7). Allerdings bleibt ungesagt, ob und inwieweit diese Merkmale erfüllt sein müssen, um von Trendsport sprechen zu können. Erschwerend sind zudem die beiden zeitbezogenen Merkmale: Wer hat die Definitionshoheit, um zu entscheiden, ob eine neue Bewegungsform lediglich eine Modeerscheinung (kurz) oder einen stabilen Trend (lang) darstellt? Und wer kann zusichern, dass der in der Schule rezipierte „Trendsport“ tatsächlich einen gewissen Neuigkeitswert besitzt?

Bei einer konsequenten Auslegung des Trendsportbegriffes sind die Kreise dessen, was als Trendsport zu bezeichnen ist, so klein, dass für den Schulsport womöglich kaum etwas übrig bleibt. Denn Vieles, was den Weg in den Schulsport gefunden hat, wie Inlineskating, Beachvolleyball oder Snowboarden, gehört doch schon längst zum etablierten Sport. Deshalb spreche ich vereinfachend von „News“ im Sport und meine damit einen offenen Pool jener Bewegungsformen, die in den letzten 10 Jahren Beachtung und Verbreitung in der Bewegungspraxis gefunden haben.

Wozu sollen News im Schulsport angeboten werden?

Angesichts der bunten Vielfalt neuer Bewegungsaktivitäten fällt eine verallgemeinernde pädagogische Legitimation schwer. Deshalb müssen die folgenden, eher allgemein gehaltenen Hinweise dahingehend konkretisiert werden, dass die spezifischen Förderpotenziale für den betreffenden Sport weiter herausgearbeitet werden. Meiner Ansicht nach lässt sich eine Thematisierung von News im Schulsport mit drei didaktischen Intentionen begründen:

Erstens soll und kann den Schülerinnen und Schülern geholfen werden, sich im Feld der News ein Stück weit zu orientieren, indem die Schüler eigene motorische Erfahrungen sammeln und neue Sportarten ausprobieren. Dies erscheint notwendig und sinnvoll, weil man davon ausgehen kann, dass neue Bewegungsaktivitäten im alltäglichen Sportunterricht eher vernachlässigt werden (vgl. Balz, 2001, S. 4).

Zweitens sollen und können die Schülerinnen und Schüler in ihrer Urteilsfähigkeit gefördert werden, indem ihnen mögliche Beurteilungskriterien aufgezeigt werden und sich die Auseinandersetzung mit News nicht auf ein oberflächliches Kennen lernen beschränkt. Zu nennen sind Aspekte einer kritischen Sportkonsumentenerziehung („Macht mir das Waveboarden dauerhaft so viel Spaß, dass ich mir gleich ein eigenes Board kaufen oder wünschen muss?“) ebenso wie die Frage nach dem individuellen Sinn und einer weitergehenden Beschäftigung mit einer neuen Sportart beispielsweise im Rahmen einer AG.

Drittens sollen und können den Schülerinnen und Schülern Ausschnitte aus der aktuellen Bewegungswelt präsentiert werden, um Phänomene der jugendlichen Lebenswelt und Bewegungswünsche der Jugendlichen aufzugreifen (vgl. Laßleben & Neumann, 2004). Denn Schülerinnen und Schüler haben durchaus Interesse an neuen Sportarten und monieren einen in dieser Hinsicht eher konservativen Sportunterricht (vgl. DSB-SPRINT-Studie, 2006, S. 142). Zudem bietet Schulsport für manche Schülerinnen und Schüler die einzige Gelegenheit, mit neuen Sportarten in Kontakt zu kommen und damit vielleicht auch einen Anreiz, sich (mehr) zu bewegen.

.Welche Empfehlungen sind für die schulsportliche Praxis hilfreich?

Wer News für den Schulsport fordert, muss wissen, dass dieser Sport

- erstens nicht von allen Akteuren im Schulsport gleichermaßen geschätzt wird,
- zweitens kein Garant für gelingenden und motivierenden Unterricht ist,
- drittens auch nicht überall angeboten werden kann, weil beispielsweise räumlich-materielle oder anderweitige organisatorische Voraussetzungen nicht gegeben sind.

Angesichts der unterschiedlichen Bedingungen an Schulen und der Vielzahl möglicher Bewegungsaktivitäten können keine allgemeingültigen Empfehlungen für eine Gestaltung formuliert werden. Aus dem Gesagten lassen sich jedoch vier Hinweise ableiten:

1. Um bestehende unterrichtliche Zeitzwänge, Benotungsfragen oder Materialengpässe zu entkräften,

können News vermehrt im außerunterrichtlichen Bereich des Schulsports angeboten werden, indem beispielsweise entsprechende AG-Angebote an den Schulen eingerichtet werden (hierzu finden Leser in der Zeitschrift sportpädagogik 6/2010 einige praxisnahe Beispiele und Anregungen).

2. Um die Schülerinnen und Schüler für eine kompetente Teilhabe an informellen Praxen des Newsports zu qualifizieren, sollten die Schüler auch lernen, neue Sportarten möglichst selbstständig zu organisieren und über Vermittlungsaspekte zu reflektieren. Denn die Ausübung informellen Sports beinhaltet neben dem Bewegen auch das Organisieren und das Vermitteln (vgl. Bindel, 2008).

3. Um News im Schulsport nicht nur punktuell und zufällig, sondern nachhaltig zu verankern, sollten Fachschaften an Schulen auf ein schuleigenes Curriculum hin arbeiten, in dem der Bereich News verlässlich und verbindlich mit jeweils einem Unterrichtsvorhaben (eine Unterrichtsreihe) pro Schuljahr berücksichtigt wird. Dabei sollten regionale und örtliche Besonderheiten im Umfeld der Schule Berücksichtigung finden, um Anschlüsse an die Bewegungswelt der Schülerinnen und Schüler zu schaffen.

4. Um dem Aufforderungscharakter von News gerecht zu werden, sollten die spezifischen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler Beachtung finden, wie das *Bedürfnis nach Exploration* („Ich möchte Headis ausprobieren - das kenne ich noch gar nicht"), das *Bedürfnis nach selbstorganisiertem Lernen* („Lassen Sie uns mal machen – wir kriegen das schon hin!"), das *Bedürfnis nach Lernunterstützung* („Ich möchte auch auf der Slackline gehen; wie geht das?") und das *Bedürfnis nach Präsentation* („Guckt mal, wie schnell ich die Becher stapeln kann!"). Wünschenswert ist es also, wenn die Explorationsphasen eher großzügig kalkuliert werden, um den Schülerinnen und Schülern ein Ausprobieren und Kennen lernen der neuen Geräte oder der Bewegungsanforderungen zu erleichtern. Darüber hinaus sollte den Schülerinnen und Schülern das vorübergehende Aussteigen aus dem Explorationsprozess und ein unkompliziertes Wiedereinsteigen ermöglicht werden, denn solche „Pausen" sind wichtig, um Kreativität zu entwickeln.

Die mit Newsports intendierte Auflockerung des Üblichen im Schulsport kann zwar schon als ein „Gewinn" im Alltag angesehen werden, doch gilt es aus fachdidaktischer Sicht, auch jene Prozesse im Blick zu behalten, die beschritten werden müssen, um aus einem einmaligen Angebot ein dauerhaftes zu machen: Es gilt, schulspezifische Trends zu setzen, beispielsweise mit einem jährlich stattfindenden Beachturnier (vgl. Neumann, Kittsteiner & Laßleben, 2009), einem Splashdiving-Contest (vgl. Neumann, 2009) oder einem schuleigenen Disc-Golf-Parcours (vgl. Neumann, 2006).

Literatur

Balz, E. (2001).
Trendsport in der Schule. sportpädagogik 25 (6), 2-8.

Bindel, T. (2008).
Soziale Regulierung in informellen Sportgruppen. Hamburg: Czwalina.

Deutscher Sportbund (Hrsg.).
DSB-SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland. Aachen: Meyer & Meyer
.

Laßleben, A. (2009).
Trendsport im Schulsport. Eine fachdidaktische Studie. Hamburg: Czwalina.

Laßleben, A. & Neumann, P. (2004).
Trendsport in den Klassen 5-10 als Facette der Lebenswirklichkeit. In Wuppertaler Arbeitsgruppe (Hrsg.), Schulsport in den Klassen 5-10 (S. 85-98). Schorndorf: Hofmann.

Neumann, P. (2009).
Splashdiving im Sportunterricht? Anregungen zu einem ungewöhnlichen Unterrichtsvorhaben. Lehrhilfen für den sportunterricht 58 (8), 6-9.

Neumann, P. (2006).
Golfvarianten im Schulsport. sportpädagogik, 30 (5), 21-35.

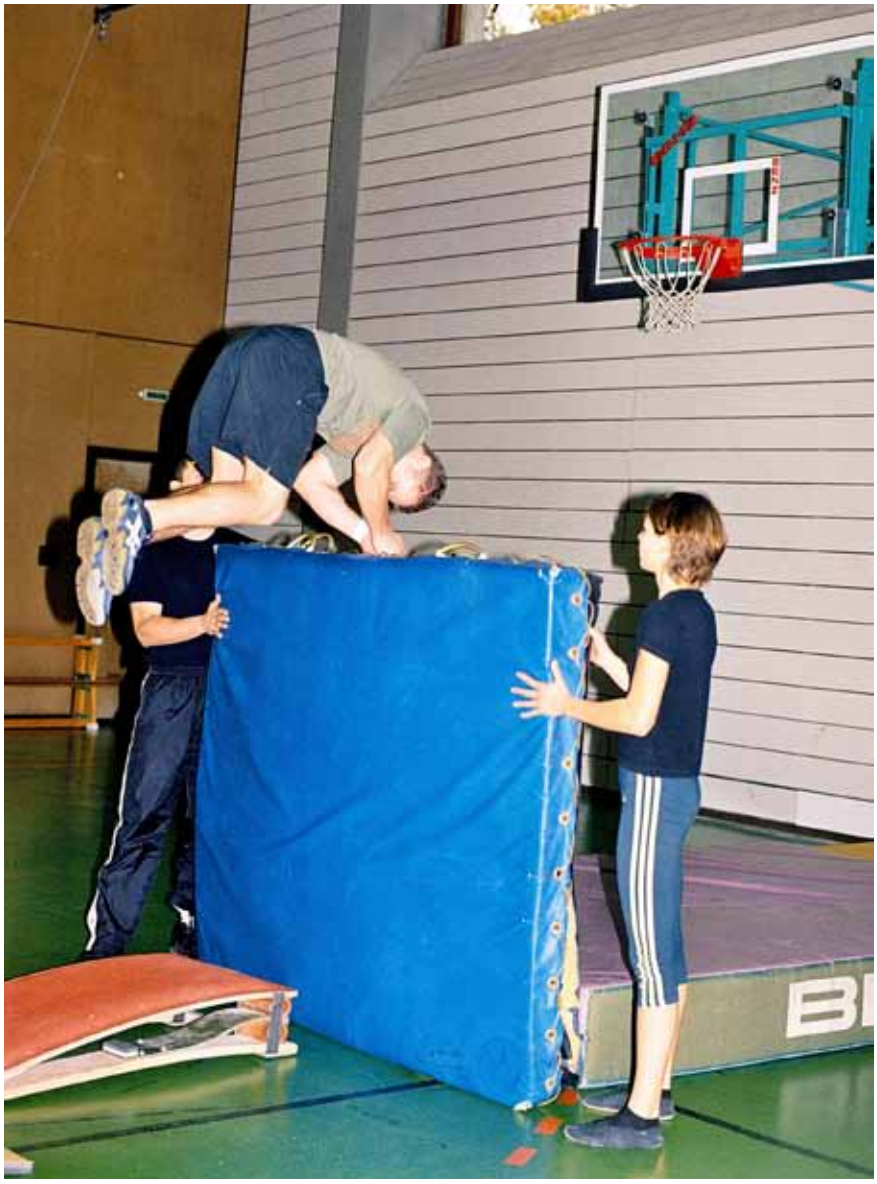
Neumann, P., Kittsteiner, J. & Laßleben, A. (2009).
Beachsport. Seelze: Friedrich Verlag.

Ist Turnen eine Trendsportart?

PD Dr. Swantje Scharenberg, Geschäftsführerin FoSS

Was für eine Frage - so zumindest die Nichtturner! Turnen ist doch so verstaubt, na gut, vielleicht seit Fabian Hambüchens Erfolgen mag sich dieser Eindruck ein wenig gewandelt haben, aber Trendsport so wie Inline-Skaten ...?

Was ist denn Trendsport überhaupt? Nadine Batôt hat sich in ihrer aktuell eingereichten wissenschaftlichen Hausarbeit für das Lehramt an Gymnasien unter dem Titel „Nachbar Frankreich: Jugendkultur & Sportunterricht" auch mit Trendsport beschäftigt. Sie zitiert Schwier (in Breuer 2003, 18), der Trendsportarten als „Veränderungstendenzen des Sports, die mit bewegungskultureller Erneuerung und Innovation einhergehen", definiert. Qualitativ betrachtet – so Batôt (2010, 14) ist unter Trend eine Neigung oder Vorliebe zu verstehen, die wiederum den Lebensstil, aber auch den Zeitgeist einer Gesellschaft oder einer gesellschaftlichen Gruppe widerspiegelt. „Die Trends der letzten Jahre lassen sich wie folgt zusammenfassen: Von vielen klassischen Indoor-Sportarten sind Outdoor-Varianten entstanden, die Menschen wollen sich in ihrer Freizeit zunehmend in der Natur, oder wenigstens draußen, aufhalten. Viele neue Varianten finden auf den Straßen statt und nutzen die städtische Infrastruktur. Somit wird die oft negativ bewertete Verstädterung zum Vorteil genutzt." (Batot 2010, 14; vgl. Breuer 2003, 11). Turnen ist eine klassische „Indoor-Sportart" („Turnvater" Jahn, dem die deutsche Sprache so wichtig war, wäre allein schon von diesem Anglizismus entsetzt. Seine Idee zu Beginn des 19. Jahrhunderts war, Turnen unter freiem Himmel auszuführen. Erst die Verhaftung Jahns und die Turnsperre führten dazu, dass das Gerätturnen eine Hallensportart wurde. Aber das ist ein anderes hoch interessantes Thema). Mit „Le Parkour" ist eine Outdoor-Variante entstanden, die dem Bedürfnis speziell junger Menschen entgegenkommt, Grenzerfahrungen zu machen und aus diesem Grund Risiko- oder Erlebnissport zu favorisieren (vgl. Stumm 2004, 63) sowie Virtuosität zu leben. „Die Trendsportarten charakterisieren sich durch ihre ‚Zielgruppenspezifik', das heißt, sie sprechen bewusst Generationen der Gesellschaft an" – so Batôt (2010, 15).



Auch dieses trifft für Le Parkour zu.

„Die fachdidaktischen Stellungnahmen zum Schulsport der Zukunft stimmen darin überein, dass eine Antwort auf den ständigen Wandel des Sports erforderlich ist: die allgemeinen Kompetenzen gewinnen an Bedeutung, sie können durch die traditionellen, wie auch durch die Trendsportarten vermittelt werden (Laßleben 2009, 9). Es soll zum Ziel gemacht werden, den Jugendlichen die ‚Aneignungsstrategie' zu vermitteln, die sie für jede Sportart verwenden können" (Batôt 2010, 16), wobei eine regelkonforme Ausführung nicht höchste Priorität hat, sondern das Lebensgefühl der Jugendlichen.

Sollten wir also das Turnen im Schulunterricht anders – nämlich entsprechend der Jugendkultur - verpacken?

Thema der Stunde: Technik-Methodik von Stützsprüngen. Als die siebte Phase des Sprunges, die Landung, vorgestellt wird, wird neben der wichtigen Landeposition darauf hingewiesen, dass im Turnen die "Punktlandung" gefordert ist. Da die Theorie nunmehr in die Praxis umgesetzt werden soll, dauert es einen Moment bis die denkenden Aktiven erstaunt fragen: "Warum ist eine Rolle nach der Landung nicht erlaubt - bei "Le Parkour" wird es doch auch so gemacht?!"

"Le Parkour"? - was ist das eigentlich? Eine Trendsportart, eine Kunst! Ein Spektakel in der Stadt, das Papierkörbe, Litfasssäulen, Blumenbeete und Mülltonnen ebenso mit einbezieht wie Mauern, Garagen und auch Hochhausschluchten. Was hat das mit Turnen zu tun?

"Le Parkour" lebt von der Kreativität des Aktiven, des sogenannten Traceur, demjenigen, der - so die Übersetzung aus dem Französischen "den Weg ebnet" oder "eine Spur legt", eben seinen individuellen Bewegungsdrang auslebt. Obwohl diese Bewegungskunst nicht wettbewerbsorientiert ist, trainieren die Aktiven hierfür mehrstündig täglich - "einfach nur" um elegante, effiziente, geschmeidige Bewegungen flüssig präsentieren zu können. Effektivität für die eigene Zufriedenheit. Die städtische Umgebung reizt besonders Jugendliche, diese Sportart auszuüben.

Stets wird in Interaktion mit dem Hindernis die beste Lösung gesucht, werden neue Techniken kreiert, wobei die Leichtigkeit in der Bewegungsausführung genauso ein Grundgedanke ist wie die schnelle und flüssige Überwindung des Hindernisses. Die notwendige Konzentration auf den eigenen Körper führt zu einem anderen Körperbewusstsein und auch zu verändertem Denken, inklusive Ernährungsumstellung und Horchen auf eigene physische Signale. Da viele Tiefsprünge bei "Le Parkour" auftreten und auch hier - wie im Turnen - der Kniewinkel bei der Landung größer als 90 Grad bleiben sollte, wird die erste Kraftspitze bei der Landung von dem Fußballen aufgenommen, dann erfolgt ein Wälzen auf dem Boden, um die Dynamik nicht abzubremsen, sondern umzuleiten.

Anders als beim Turnen gibt es bei „Le Parkour" keinen Trainer, sondern Bewegungen werden selbst entwickelt und erfahren. Stets risikobehaftet und stets mit der Frage verbunden „habe ich die Voraussetzungen, um diese Technik auszuführen", wird situativ gehandelt - mit erstaunlich wenigen Verletzungen!

Jetzt aber zurück zum Turnen. Was von „Le Parkour" können wir mit in den Schulsport nehmen? Zunächst erst einmal den Mut, die Freude an der Bewegung zu fördern. Der Bildungsplan gibt Elemente vor, die im Abitur abgeprüft werden, jedoch ist Turnen mehr ... .
Also: Warum stellen wir nicht auch offene Bewegungsaufgaben, statt uns auf strikte Bewegungsanweisungen zurückzuziehen? Die Lösung von Bewegungsaufgaben ist mit Kreativität für die Aktiven verbunden. Hier werden Ergebnisse erreicht, von denen mancher Lehrer nicht zu träumen wagt. Natürlich dauert es länger, bis die Schülerinnen und Schüler die eine oder andere Aufgabe für sich befriedigend gelöst haben, aber sie strengen sich auf diese Weise ganz anders an, bleiben konzentriert und bewegen sich vermutlich mehr als wenn Techniken nach Anweisungen erlernt werden. Hier geht es im Übrigen nicht um Bewegungslandschaften im üblichen Sinn, sondern es sollten schon Anreize besonders für Jugendliche geschaffen werden, die älter als 12 Jahre sind und damit von den öffentlichen Spielplätzen verbannt sind. Konkret heißt das: höhere Hindernisse, Hochreck, Spannbarren etc.

In einigen Schulen wurden schon Versuche unternommen, „Le Parkour" im Rahmen von Sport-Projekttagen anzubieten. Da es als Teil von Jugendkultur begriffen wird, wird es dankbar aufgenommen.
Erneut zurück zum Turnen: Der „Flick-Flack für alle", das Jugendturnen wie es beispielsweise Kathrin Bischoff anbietet, das auf Kunststücken aufbaut, wird von jungen Heranwachsenden mit Begeisterung ausgeführt. Es ist vielleicht doch das verstaubte Image, das dem Turnen anhaftet und das von etlichen Turntrainern immer weiter tradiert wird, was Turnen unattraktiv erscheinen lässt, obwohl doch im Grunde eine richtige Trendsportart in dieser Traditionssportart verborgen ist.

Literatur:

Batôt, N. (2010): Nachbar Frankreich: Jugendkultur & Sportunterricht. Unveröffentlichte Wissenschaftliche Hausarbeit für das Lehramt an Gymnasien. Karlsruhe (KIT/FoSS)

Breuer, C./Michels, H. (Hg.) (2003): Trendsport-Modelle, Orientierungen und Konsequenzen. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag

Laßleben, A. (2009): Trendsport im Schulsport. Eine fachdidaktische Studie. Hamburg: Czwalina Verlag

Schwier, J. (2003): Was ist Trendsport? In: Breuer, C./Michels, H. (Hg.): Trendsport-Modelle, Orientierungen und Konsequenzen. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag, 18 - 32

Stumm, P. (2004): Sport und Globalisierung. Trendsportarten in Deutschland, Italien und Spanien. Dissertation. Wiesbaden: Roswitha Stumm Buchverlag

Indiaca: einfach zu spielen, aber mit großer Wirkung

Sibylle Richter, Theodor-Heuss-Gymnasium, Mühlacker

Indiaca ist ein altes Spiel, das schon die Indianer in Südamerika unter dem Namen Peteca gespielt haben. Erstaunlicherweise wird es bei uns in sehr unterschiedlichen Gruppierungen gespielt und kommt bei diversen Gelegenheiten zum Einsatz, von Jugendzeltlagern oder Feuerwehr- Sporttagen im Freizeitsport, leistungsorientiertem Wettkampfsport, bis hin zu nationalen und internationalen Meisterschaften inklusive Weltmeisterschaften im höchsten Leistungsniveau. Indiaca wird in 10 europäischen Ländern als Wettkampfspiel betrieben, ist in Deutschland dem Deutschen Turner- Bund (DTB) zugeordnet und international in der International Indiaca Association organisiert, welche für das Regelwerk verantwortlich ist (www.indiaca-dtb.de) und die Weltmeisterschaften organisiert.

Für den Sportunterricht ist es deshalb sehr gut geeignet, weil

- der Hand- Augenkontakt in besonderem Maße geschult wird,
- die balltechnischen Grundfertigkeiten leicht erlernbar sind,
- taktische Spielsituationen übergreifend auch für Badminton und Volleyball erarbeitet werden können,
- ohne große Vorbereitung schnell Erfolgserlebnisse erzielt werden.

Spielidee:
Zwei Teams spielen den Indiacaball so mit der Hand über das Netz ins Feld des Gegners, dass er dort den Boden berührt, bevor es zurückgeschlagen werden kann.

Äußerer Rahmen
Als Wettkampfspiel hat das Spielfeld eine Größe von 16 x 6,10 m, die zwei Feldhälften sind durch ein Netz getrennt. Die Netzhöhe beträgt bei 11-14- jährigen Mädchen 2,05 m, bei Jungen 2,15 m, bei Mixedmannschaften 2,10 m. Bei 15- 18- Jährigen erhöht sich es sich um jeweils 10 cm.
Für die Schule kann je nach Mannschaftsgröße problemlos ein markiertes Volleyball- oder Badmintonfeld sowie ein Baustellenband als Netz benutzt werden. Das 55 g leichte Spielgerät Indiaca ist ein abgeflachter Handschlagball mit vier Führungsfedern.

Anzahl der Spieler-/innen
Pro Mannschaft sind im Wettkampf 5 Spieler, beim Beach- Indiaca 3 Spieler im Einsatz. Im Sportunterricht kann je nach Zielsetzung (z. B. Vorbereitung Badminton) auch ein Einzel oder Doppel gespielt werden.

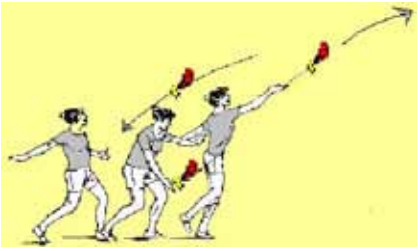
Spieldauer
Bei Zeitspielen werden 2 Sätze à 10 Minuten gespielt, bei Satzspielen bis 25 Punkte.

Die wichtigsten Regeln
1: Der Indiacaball darf nur mit der Hand oder dem Unterarm berührt werden.
2: Jede Netzberührung ist ein Fehler.
3: Innerhalb der eigenen Mannschaft darf dreimal gespielt werden, jedoch nicht zweimal hintereinander von derselben Person.
4: Die Spieler stehen auf bestimmten Positionen, welche sie vor der Ausführung einer Angabe wieder einnehmen müssen.
5: Bei jedem Neugewinn des Aufschlagrechts rotiert die Mannschaft im Uhrzeigersinn um eine Position (Rotationsprinzip).
6: Bei jedem Fehler erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt.
7: Hinterfeldspieler dürfen die Indiaca nur aus dem Vorderfeld (Feldbereich vom Netz bis zur Drei-Meter-Linie) spielen, wenn sie sie unterhalb der Netzkante schlagen.
Die Regeln entsprechen also in wesentlichen Teilen den Volleyballregeln (Zählweise, Aufschlagwechsel, Rotation).

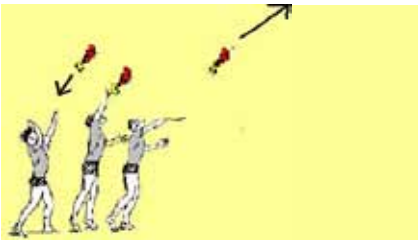
Technik
Analog zum Volleyball kann der Indiacaball von oben und von unten geschlagen werden, ein „Stellen" ist möglich, ebenso ein Schmetterschlag (siehe Abbildungen).

EINFÜHRUNG VON INDIACA ALS SCHULSPORT

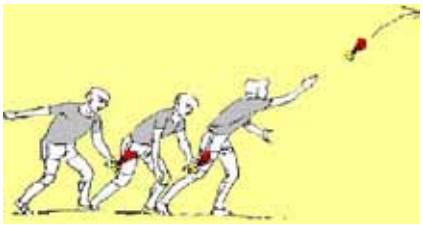
Die Grundtechniken
unteres Zuspiel



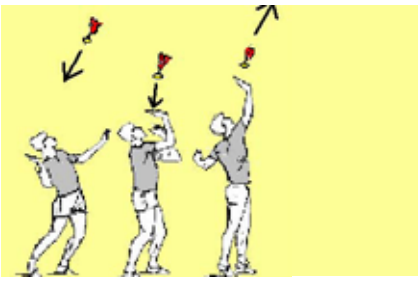
oberes Zuspiel



Aufschlag



Stellspiel



Angriff

Überblick über die Stunden einer Unterrichtseinheit zur Einführung von Indiaca
Ludger Wessels, Einführung in das Indiacaspiel“ Prüfungsarbeit zur 2.Staatsprüfung, Berlin 2000

Stunde	Thema der Stunde	Grobziel der Stunde
1. Stunde (Einzelstunde)	Der Indiacaball - das unbekannte Flugobjekt.	Die Schüler sammeln neue Bewegungserfahrungen mit dem Indiacaball und organisieren sich ein Spiel.
2. Stunde (Einzelstunde)	Einführung des Grundschlags, des Aufschlags und des Bogenschlags in verschiedenen Spielformen und Anwendung dieser Schlagarten im Spiel ‚2 gegen 2‘	Die Schüler erlernen den Grundschlag, den Aufschlag und den Bogenschlag in der jeweiligen Grobform und wenden diese Schlagarten im Spiel ‚2 gegen 2‘ an.
3. und 4. Stunde (Doppelstunde)	Einführung des Dreieckspiels zur Verbesserung des Zusammenspiels innerhalb der eigenen Mannschaft und die Erweiterung der Spielfähigkeit im Spiel ‚3 gegen 3‘.	Die Schüler erlernen das Dreieckspiel und erweitern ihre Spielfähigkeit im Spiel miteinander, eignen sich das Positionsspiel, das Rotationsprinzip sowie die Zählweise im Indiaca-Spiel an und können ihre neu erworbenen Fertigkeiten im Spiel ‚3 gegen 3‘ anwenden.
5. Stunde (Einzelstunde)	Einführung des Stellschlages im Zusammenhang mit der Verbesserung des kontrollierten Zusammenspiels innerhalb der eigenen Mannschaft.	Die Schüler erweitern ihr Schlagrepertoire im Spiel mit der Indiaca durch das Erlernen des Stellschlages in der Grobform, verbessern dadurch ihr Zusammenspiel und können diesen Schlag in verschiedenen Spielformen anwenden.
6. und 7. Stunde (Doppelstunde	Einführung des Schmetterschlags und Erweiterung der Spielfähigkeit auf das Indiaca-Spiel gegen eine gegnerische Mannschaft im Spiel ‚5 gegen 5‘.	Die Schüler können den Schmetterschlag in der Grobform durchführen, wissen, wann dieser Schlag im Spiel durchzuführen ist und erweitern durch die Anwendung des Schmetterschlags ihre Spielfähigkeit auf das Spiel gegen eine gegnerische Mannschaft im Spiel ‚5 gegen 5‘.
8. Stunde (Einzelstunde)	Einführung des Blocks und Komplettierung des Dreieckspiels zur Standardsituation im Indiaca-Spiel.	Die Schüler erlernen die Ausführung des Blocks in der Grobform und Vertiefen ihre Fertigkeiten im Bereich der ihnen bereits bekannten Schlagtechniken im Indiaca-Spiel in Zusammenhang mit der Durchführung einer komplexen Übungsform, die das Dreieckspiel zur Standardsituation im Mannschaftsrückschlagspiel Indiaca vervollständigt, erweitern ihre Spielerfahrungen im Spiel ‚5 gegen 5‘ und schulen dadurch ihre Spielfähigkeit.
9. und 10. Stunde (Doppelstunde)	Durchführung einer Indiaca-Meisterschaft (Lernerfolgskontrolle).	

Aus „Mal was Neues ausprobieren“ in Betrifft Sport 2002 H 5 S.12 - 28

Jumpstyle als Ausdauertanz

David Katzer, Martin-Luther-Schule, Rimbach

*(aus **sportpädagogik H2/2009, Friedrich Verlag GmbH Seelze**)*

Jumpstyle ist ein neuer Trend auf europäischen Tanzflächen. Auch wenn die musikalischen Wurzeln des *Jumpstyle* in die USA reichen, so liegt das Epizentrum des neuen Einzel-, Partner- und Gruppentanzes zu den schnellen, wuchtigen Technobeats in Belgien und den Niederlanden. In Deutschland, wie auch weltweit, findet die Bewegung immer mehr Anhänger. Die Faszination des beinbetonten Tanzstils ist zum einen durch die spektakuläre Abfolge von Sprüngen (*jumps*), Tritten (*kicks*) und Drehungen (*turns*) zu erklären, zum anderen durch den leichten Einstieg in die Grundschritte (*basics*). Die Jugendkultur des *Jumpstyle* benötigt weder geschultes Personal, noch ist das Tanzen an einen festen Ort wie Diskotheken oder gar Tanzschulen gebunden. Auch wenn diese Jugendkultur zunehmend kommerzielle und organisatorische Strukturen aufweist, so ist die rasche Verbreitung vor allem auf die clevere und informelle Nutzung von Internetportalen, wie z.B. *youtube* oder *myvideo*, zum Austausch von selbstgedrehten Tanzchoreographien und selbstkomponierten Musiktiteln zurückzuführen.

Der Sportlehrer als Vortänzer?

Der bekannteste Jumper und sogenannte „Vater" der jungen Szene ist der gerade mal 19 jährige Niederländer Patrick „Jumpen" Mantizz, der mit seiner bereits millionenfach angeklickten Homepage den *Jumpstyle* in die Welt tragen möchte. Wenn der *Jumpstyle*-Vater und Guru in diesem Alter bereits eine so große Tanzgemeinde auf die Beine stellen konnte, klingen Bedenken tanzunerfahrener Sportlehrer, Ähnliches mit einer Klasse zu erreichen, gar nicht so abwegig. Denn die Tanzsprünge sehen zwar auf den ersten Blick einfach aus, doch die hohe Beatzahl von ungefähr 150 Schlägen pro Minute und die rasante Abfolge der einzelnen Elemente wollen erst einmal beherrscht werden, um all zu viele Knoten in den Lehrerbeinen zu verhindern. Allerdings ist die motivierende Wirkung des Lehrervorbildes gerade bei einem so schülernahen Bewegungsinhalt nicht zu unterschätzen. Die Bereitschaft einen „coolen" Technotanz im Unterricht zu thematisieren und der Mut eine fremde Bewegung zu demonstrieren wiegt bei den Schülerinnen und Schülern eine nicht perfekte (und ohnehin kaum authentische) Vorführung allemal auf.

Für die Einführung der Grundsprünge und neuer Elemente ist die angeleitete, zeitlupenhafte Demonstration am effektivsten. Die Trockenübungen sollten erst mit Musik begleitet werden, wenn die isolierten Bewegungen mehrere Male ohne Unterbrechung wiederholt werden können. Der Einsatz von Musik stellt die Tänzer dann vor die erste größere Herausforderung, ob die Sprünge schon dem Zeitdruck der schnellen Bassschläge standhalten. Empfehlenswert ist eine gemeinsame, lehrerzentrierte Erwärmungsphase, in der isolierte Elemente oder einfache Sprungverbindungen in Intervallen von etwa einer Minute getanzt werden. Damit können gleich mehrere Ziele erreicht werden: Zum einen wird ein allgemeines Grundrepertoire gesichert, indem man aus dem Augenwinkel beobachtet, wer den Takt noch nicht halten kann oder bei bestimmten Bewegungen Probleme hat. Zum anderen können in den Intervallpausen auch einfache neue Sprünge vorgeführt werden, auf die in anderen Unterrichtsphasen zurückgegriffen werden kann. Und schließlich wird je nach Länge der Intervalle (s.u.) auch ein intensiver Ausdauerreiz gesetzt.

Jumpstyle als intensives Ausdauertraining

Auch wenn *Jumpstyler* überwiegend auf einem Fleck bleiben und sich nicht nennenswert fortbewegen, so gibt es neben dem geringen Platzbedarf und der Hallentauglichkeit einen weiteren gewichtigen Grund, diesen Tanz mit Kindern und Jugendlichen durchzuführen: Ohne dass die Schülerinnen und Schüler es als solches wahrnehmen, absolvieren sie ein intensives Intervalltraining, das je nach Dauer etwa 300m Läufen im Stadion entspricht. Sobald sie in der Lage sind, eine Abfolge aus einfachen Sprüngen fortlaufend im Takt zu wiederholen, macht sich sehr schnell die Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems bemerkbar. Bereits nach wenigen Takten pochen die Herzen und das Schwitzen ist vorprogrammiert, und das selbst wenn noch nicht mal ein Technosong in voller Länge (ca. 3 min) durchgetanzt wird (die Pulswerte während eines einminütigen Intervalls mit 14 und 15 jährigen in einer neunten Klasse lagen zwischen 150 und 180 Schlägen/Minute).

Die Monotonie eines Ausdauerlaufes wird durch die flotte Musik und die hohe kognitive Anforderung für das Erlernen einer koordinativ anspruchsvollen Bewegung in weite Ferne gerückt. Da jede Aktion einen Sprung beinhaltet, liegt die Beanspruchung im oberen aeroben Bereich oder auch darüber. Abgesehen davon, dass die hohe Bewegungsfrequenz und hohe Beatzahl das charakteristische Merkmal des *Jumpstyle* z.B. in Abgrenzung vom Hip-Hop darstellt, wäre die Reduzierung der Beatzahl ohnehin nur begrenzt wirksam – das eigene Körpergewicht muss fortlaufend vom Boden katapultiert werden. Die Intensität lässt sich nur über die Belastungsdauer und -dichte steuern, manche Lieder sehen eine kurze Verschnaufpause vor. Als sehr empfehlenswert hat sich das Zuschneiden und Bespielen von Musik auf ein Speichermedium (CD, mp3-Player, Memory-Stick) herausgestellt. Auf diese Weise können einerseits Intervalle und Pausen exakt bestimmt werden, andererseits entfällt das lästige Stoppen der Zeit sowie das Hasten zur Musikanlage, um die Wiedergabe zu unterbrechen. Als Lehrkraft gewinnt man in den Pausen mehr Zeit und Ruhe, um die nächste Sprungübung anzukündigen, und durch den vorgegebenen und wiederholbaren Ablauf erhält die Lerngruppe eine feste Struktur mit Wiedererkennungswert. Eine Taktung von 60 Sekunden Belastung zu 30 Sekunden Pause zum Verschnaufen und Ansagen der folgenden Übung hat sich als praktikabel erwiesen. Ein *Jumpstyle Tutorial* für die Einführung von einzelnen Elementen oder für die Erwärmung im Sportunterricht kann mit dem Stichwort „MLS *Jumpstyle* Erwärmung" bei *youtube* gefunden werden.

Die vorrangig zutreffende Trainingsmethode im *Jumpstyle* ist daher die intensive, bei fortgeschrittenem Können und ausgeprägterer Ausdauerleistungs-

fähigkeit auch die extensive Intervallmethode. Ein aerobes Ausdauertraining mit der Dauermethode („Laufen ohne zu schnaufen.", >30 min Belastungszeit) als zentrale Trainingsform ist für das *Jumpstyle*-Tanzen ausgeschlossen.

Schüler sind mit Internet- oder Audioeditor-Anwendungen Lehrern oftmals voraus; wer sich dennoch die Musik selbst zuschneiden möchte, kann dies auf einfache Weise mit dem kostenlosen Audioprogramm *Audacity* ausprobieren: Eine sehr gute Beschreibung von der Installation bis zu den ersten Arbeitsschritten gibt es unter http://www.lehrer-online.de/nl-audacity.php als pdf-Datei ‚*Audacity Tutorial*'.

Jumpstyle übt auf die meisten Kinder und Jugendlichen im Sportunterricht eine große Faszination aus und stellt eine willkommene Abwechselung innerhalb einer Unterrichtseinheit zur Ausdauerschulung dar. Wenn nicht die kreative Gestaltung einer Choreographie im Mittelpunkt steht, sondern der Ausdaueraspekt, so wird *Jumpstyle* wegen der hohen Intensität realistischerweise nur eine Unterrichtsphase, wie z.B. die Erwärmung ausfüllen. Denkbar ist aber auch die Kopplung mit anderen Ausdauersportarten in Form eines Intervalltrainings, bei dem die *Jumpstyle*-Tanzeinlagen die intensiven Belastungsintervalle füllen und von Entlastungsphasen z.B. mit lockerem Traben gefolgt werden.

Jugend(lern-)kultur

Die Wissensweitergabe erfolgt in dieser Jugendszene vor allem mit Hilfe von angeleiteten Videos (*jumpstyle tutorials*), die zuhauf bei Internetportalen z.B. unter *www.youtube.com* oder *www.myvideo.de* kostenfrei angeschaut oder auch für Präsentationszwecke im Unterricht mit dem kostenlosen *Real Player* (http://www.europe.real.com/player/win/) auf den eigenen oder einen Schul-Laptop geladen werden können.

Um den informellen und lässigen Charakter des *Jumpstyle* zu erhalten, bedient man sich für die Behandlung im Unterricht idealerweise der originären Vermittlungsmethoden der Szene. Ist z.B. das klassische Aerobic fast ausschließlich lehrerzentriert, so lernen neue Jumper großteils autodidaktisch oder in informeller Partner- und Kleingruppenarbeit. Durch das leicht zugängliche Informationsmaterial im Internet bieten sich selbstständige Lernmethoden ebenso an wie die Einbindung der Medienkompetenz der Jugendlichen. Bei der Ankündigung einer Hausaufgabe im Sport schaut man als Lehrer zunächst einmal in ziemlich perplexe Gesichter, jedoch ist die Neugier geweckt, wenn sie aus einer Videorecherche bei *youtube* im Internet besteht. Dazu wurde eine Internetadresse mit einem bestimmten *Jumpstyle Tutorial* vorgegeben und mit der Aufgabe verbunden, die Tanzabfolge zu Hause zu studieren. Diese diente dann als Vorlage für die nächste Stunde und half besonders denen, die sich unter Beobachtung überwinden mussten, die Tanzfläche zu betreten. Die vielen neuen Elemente in den Kleingruppenchoreographien waren der erfreuliche Beweis für die zusätzliche Heimarbeit.

Mädchen wünschen sich zwar häufig eine stärkere Berücksichtigung von tänzerischen Inhalten im Sportunterricht, bei den Internetvideos ist allerdings eine deutliche männliche Dominanz festzustellen. Unabhängig von stereotypen Rollenbetrachtungen war die Freude über den neuartigen Tanz im Unterricht auffallend emanzipiert. Die Erfahrungen in mehreren pubertären Klassen der Mittelstufe haben jedenfalls gezeigt, dass mit diesem Bewegungsinhalt ein ungezwungenes Zusammenarbeiten der Geschlechter im Sinne eines koedukativen Sportunterrichts ohne nennenswerte Probleme möglich ist. *Jumpstyle* ermöglicht neben einer zusätzlichen Perspektive auf die Trainingsmöglichkeiten von Ausdauer vor allem auch einen anderen Eindruck der jeweiligen Lerngruppe als Kontrast zu herkömmlichen Ausdauersportarten.

Schrittfolge für den Unterricht

Für tanzunerfahrene Lehrer kann die Hürde für eine Unterrichtseinheit zum Thema *Jumpstyle* niedrig bleiben, wenn früh schülerorientierte Methoden angewandt werden, die eine selbstständige Steigerung des Schwierigkeitsgrades in den verschiedenen Leistungsgruppen ermöglichen. Nachdem eine einfache Abfolge mit Basiselementen ohne Änderung der Tanzrichtung (*Basics*) von den Schülerinnen und Schülern gelernt wurde, bietet es sich bereits an, Ideen für 180° und 360° Drehungen in Kleingruppen auszuprobieren, dann im Plenum sammeln und vor der Klasse aufführen zu lassen.

Im weiteren Verlauf der Unterrichtseinheit können mit Hilfe von angeleiteten Internetvideos Ideen für eigene Choreografien zusammengestellt und entwickelt werden.

Auf dem Weg zu einem selbstgedrehten *Jumpstyle*-Video war es für die Schüler von großer Bedeutung, Rückmeldungen über ihren jeweiligen Könnensstand zu erhalten. Anhand von drei Kriterien, (1) Rhythmik/Synchronität, (2) allgemeiner Bewegungseindruck und (3) Anspruch der Tanzelemente haben sich die Gruppen entweder gegenseitig oder selbst beurteilt und konkrete Verbesserungsvorschläge erarbeitet. Gewinnbringend waren sowohl die Videoaufnahme im zweiten Drittel der Einheit, bei der sich die Gruppen mit Hilfe eines Diagnosebogens selbst analysiert haben, als auch das Vorführen vor der Klasse. Beide Methoden konnten den Gruppen ihren weiteren Übungsbedarf bzw. noch auszuschöpfendes Entwicklungspotenzial aufzeigen.

Der didaktische Dreiklang für die Vermittlung der Sprungelemente wird hier mit den Schritten (1) Demonstration, (2) Nachvollziehen und Nachmachen, (3) Üben und Beherrschen definiert. Das Erlernen neuer *Jumps* und selbst entwickelter Sprungfolgen in kreativen Gruppenarbeitsphasen geschieht – je nach Lerngruppe – weitgehend selbständig und nach dem Prinzip „Lernen durch Lehren", wodurch die Rolle der Lehrkraft als Vortänzer in den Hintergrund tritt oder phasenweise gar obsolet wird, jedoch als methodischer Leiter um so mehr gefordert ist. Das Produkt der Erarbeitungsphase kann schließlich durch selbst gefilmte *Jumpstyle Tutorials* oder Gruppenchoreografien dokumentiert und eventuell auch für andere im Internet verfügbar gemacht werden. Beispiele für Gruppenchoreografien der Klasse 9 D der Martin-Luther-Schule in Rimbach nach einer Unterrichtseinheit über sechs Wochen können ebenfalls bei *youtube* angesehen werden.

Standardtänze beim Jumpstyle

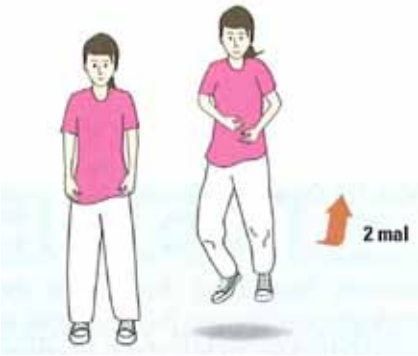
Beim *Jumpstyle* werden folgende Tanzformationen unterschieden: Beim *Einzeltanz (freestyle)* muss nicht nach einer festgelegten Schrittabfolge gesprungen werden. Die Improvisation von ausgefallenen Sprüngen (*tricks*) steht im Vordergrund und kann für einzelne Schülerinnen und Schüler als zusätzliche Herausforderung bereitgehal-

ten werden. Der **Partnertanz** *(duo-jump)* stellt zwar wegen der identischen Bewegungsausführung eine gesteigerte Anforderung dar, ist jedoch für den Unterricht eine gute Möglichkeit neue Sprünge zu entwickeln und einzustudieren. Körperkontakt ist beim *Jumpstyle* nur im *Duo-Jump* als geplante Tanzbewegung wie z.B. die Berührung der Fußinnen- und -außenseiten vorgesehen. Der **Kleingruppentanz** mit drei bis sechs Jugendlichen dürfte für den Schulsport die dominierende Sozialform darstellen. Auch Klassengrößen von 30 Schülern können selbst in kleinen Hallen gut arbeiten, ohne sich gegenseitig in die Quere zu kommen. Die Ergebnisse der Gruppenarbeit können in einem **Wettkampf** *(battle-jump)* präsentiert und so von der Klasse gewürdigt werden. Die Rückmeldung über die Qualität der Vorführung sollte durch einen Konsens über Bewertungskriterien (s.o.) geleitet werden. Der **Gruppentanz** *(group-jump)* mit der gesamten Klasse stellt ein besonderes Erlebnis dar und sichert gleichzeitig ein Grundrepertoire an Sprüngen. Als motivierendes Ziel kann eine Klassenvorführung z.B. als Tanzeinlage auf dem Pausenhof oder als Zwischenprogramm einer Schulveranstaltung gesteckt werden.

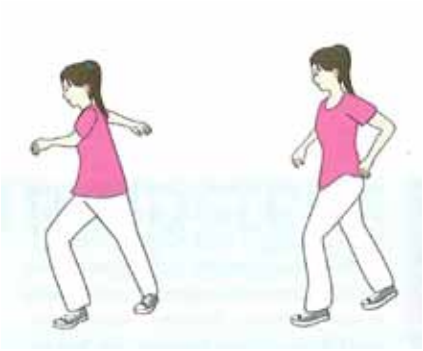
Und so geht's:

Grundlage für die Beschreibung ist ein *Jumpstyle Tutorial* auf der Homepage **www.jumpstyle-lernen.de .**

Grundsätzlich kommt auf jeden Schlag ein Sprung. Zu Beginn empfiehlt es sich die Abfolge sehr kleinschrittig und ohne Musik durchzuführen. Für die Arme ist keine festgelegte Bewegung vorgesehen, sie schwingen locker mit.



1. **Auftaktbewegung:** Die Füße stehen auf gleicher Höhe schulterbreit nebeneinander. Spring zweimal nacheinander auf und ab.



2. **Wechselsprung:** Direkt nach diesem Auftakt springst du wieder hoch und bewegst den rechten Fuß vor, den linken zurück. In dieser Position landest du und wechselst beim nächsten Sprung die Beinstellung, links vor, rechts zurück.

3. **Doppelkick (rechts):** Während du das rechte Bein mit der Sohle nach vorne kickst, springst du mit dem linken Fuß vom Boden ab. Dieser Ablauf wird zweimal durchgeführt.

4. **Vor- und Rückkick (links):** Nach den Doppelkicks (rechts) springst du auf den rechten Fuß und kickst gleichzeitig mit dem linken Fuß zuerst nach vorne. Während du mit dem rechten Fuß erneut hochspringst, kickst Du mit dem linken nach hinten.

5. **Schrittsprung:** Aus der vorangegangenen Position springst du hoch und landest in einer Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien, der linke Fuß unter dem Körper, die rechte Fußspitze berührt hinten den Boden.

Dann wieder bei 3. mit dem Doppelkick (rechts) beginnen und die Abfolge fortlaufend in einer Endlosschleife springen. In einer folgenden Phase können die Schülerinnen und Schüler neue Tricks hinzufügen und Möglichkeiten für eine Drehung erarbeiten.

Quellen und Links

Wagner, Yvonne. ‚Jumpstyle, Hier steht der Körper unter Strom' auf www.faz.net (09.08.08).

www.jumpstyle-lernen.de

www.youtube.com

Audioprogramm:
http://www.lehrer-online.de/nl-audacity.php
(Anette Beierl, Audacity Tutorial, Zugriff am 14.10.08) > sehr verständliche Anweisung zum Installieren und ersten Anwendung von Audacity und der mp3-Enkodierungsdatei Lame

Teamsport Cheerleading – ein Unterrichtsversuch unter den Aspekten Kooperationsfähigkeit und Gruppendynamik

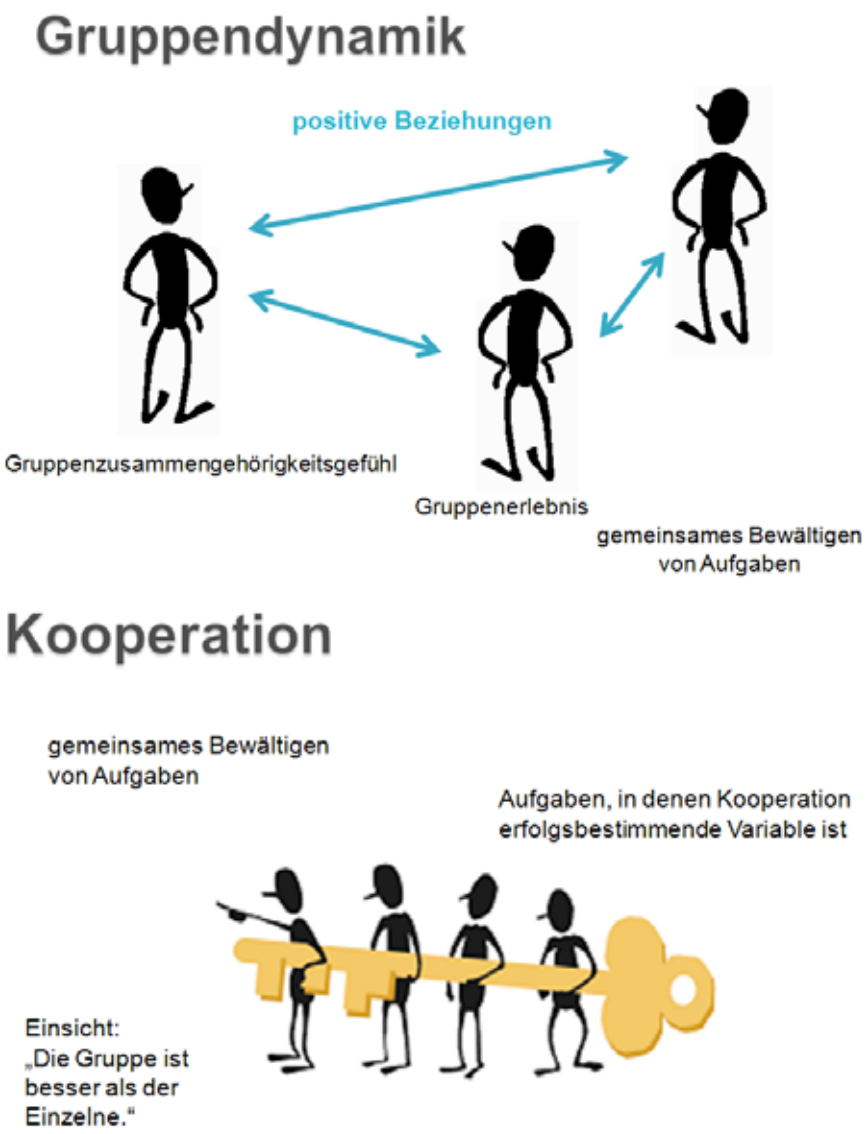
Tanja Gentz, Johann-Philipp-Reiss-Schule Weinheim

In den USA längst populärer Breitensport, entspricht Cheerleading in Deutschland eher einer „neuen" Sportart[1]. Wettkampforientiertes Cheerleading umfasst Elemente des Tanzens, des Turnens sowie der Akrobatik und kombiniert diese mit Showelementen (vgl. Dzikus, Brand; Wagner). Damit fällt es unter den Trendsportarten in die Rubrik „Trendvarianten traditioneller Sportarten"

Im Folgenden wird ein Unterrichtsversuch vorgestellt, der die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Cheerleadings im Schulsport erprobte und diese Sportart unter einer übergeordneten pädagogischen Akzentuierung betrachtete. Diese Akzentuierung rückt das soziale Lernen in den Vordergrund, wobei insbesondere die Aspekte Gruppendynamik und Kooperation als Schwerpunkt gewählt wurden, wodurch der Teamsport-Charakter besonders hervorgehoben wird.

Cheerleading als Wettkampfsport wird paarweise, zu fünft oder in Gruppen mit ca. 8 bis 25 Cheerleadern durchgeführt. Grundelemente beim Cheerleading bilden die so genannten Motions. Damit sind vor allem definierte Armbewegungen gemeint, die eine charakteristische Härte und abrupte Ausführung verlangen und sich durch die verschiedenen Teilbereiche des Cheerleadings ziehen (vgl. Lopez Hernandez de Alba).

Um dem Charakter dieser Sportart gerecht zu werden, wurden möglichst viele Teilbereiche des Cheerleadings thematisiert.



Gruppendynamik und Kooperation als übergeordnete pädagogische Akzentuierung (eigene Darstellung)

Im Bereich **Dance** sind grundsätzlich Tanzstile wie Jazz, Hip-Hop und Funk möglich. In dieser Einheit wurden einfache Grundschritte aus der Aerobic wie Sidestep, V-Step, Grapevine, Pivot Turn und Jumping Jack mit verschiedenen Motions kombiniert. Zudem kamen verschiedene Raumaufteilungen und rhythmische Gestaltungsmöglichkeiten zum Einsatz. **Jumps** (turnerische Sprünge) wurden in den Tanz eingebaut.

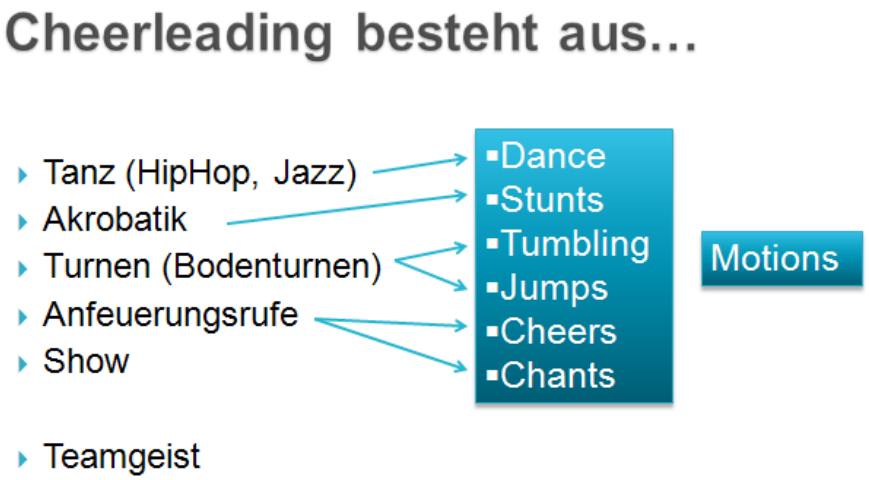
Im Bereich **Tumbling** (Bodenturnen) wurden gemäß dem Könnensniveau der Schülerinnen die Elemente Handstand, Rad, Rondat und Partnerbodengang verwendet. Besonders eindrucksvoll ließen sich generell Flick-Flack und Salto bei entsprechendem Könnensniveau der Schüler integrieren.

Der Bereich **Stunts** erwies sich als besonders reizvoll für die Schülerinnen. Stunts sind akrobatische Elemente, die zu zweit (**Doublestunt**), zu dritt, zu viert oder zu fünft (**Partnerstunt**) ausgeführt werden können. Eine Zusammenstellung von mehreren Doublestunts und Partnerstunts nennt man **Pyramide**. Bei den Stunts kommt die pädagogische Perspektive „Helfen – Sichern – Kooperieren" besonders zum Ausdruck, da damit das Gelingen der Stunts und das Verletzungsrisiko steht und fällt. In dieser Einheit kamen die Doublestunts Shoulder Sit, Rear Tigh

Stand sowie die Partnerstunts Low Stand, Russian Split und Double Base Elevator zur Anwendung. Diese sind aufgrund ihres Schwierigkeitsniveaus relativ schnell erlernbar. Leistungsbestimmende Merkmale sind insbesondere bei den Stunts Körperbaumerkmale wie die Körpergröße oder das Körpergewicht. Besonders günstig für eine Cheerleadinggruppe ist die Heterogenität der Körperbaummerkmale, weshalb das Cheerleading gut für den Schulsport geeignet ist, in dem man in der Regel sehr heterogene Gruppen vorfindet.

Cheers und **Chants**, sogenannte Anfeuerungsrufe, auf die eine bestimmte Bewegungsfolge zugeschnitten ist (vgl. Lopez Hernandez de Alba), wurden nicht behandelt, da Anfeuerungsrufe leer wirken, wenn es kein Football-Team gibt, welches angefeuert werden kann (vgl. Wagner).

Die Teilbereiche werden von der Lehrperson in eine Gesamtchoreografie eingebettet, die wie folgt gegliedert ist



Teilbereiche des Cheerleadings (eigene Darstellung)

und ein Schlussbild. Außerdem wurden nun alle Teile zur Gesamtchoreografie zusammengefügt, auf Video aufgenommen und gemeinsam angeschaut.

Die Unterrichtseinheit wurde mittels Fragebogen evaluiert. Deren Auswertung ergab, dass die Schülerinnen das Wesen dieser Sportart erfasst haben. Sie haben sich innerhalb kurzer Zeit eine Choreografie zu Eigen gemacht und konnten das Ergebnis ihrer Leistung auf Video betrachten. Besonderes Augenmerk möchte ich an dieser Stelle auf den Faktor „Motivation" lenken: so stellte sich bereits vor Beginn der Unterrichtseinheit heraus, dass die Schülerinnen durch das Thema selbst, die Trendsportart Cheerleading, hoch motiviert waren. Im Sinne einer positiven Gruppendynamik konnte während der Unterrichtseinheit neben der Aufgabenorientierung der Gruppe zunehmend eine sozial-emotionale Orientierung der Schülerinnen beobachtet werden. Dies zeigte sich im verantwortungsvollen Umgang der Schülerinnen miteinander und den von den Schülerinnen im Fragebogen beschriebenen positiven Auswirkungen auf den Zusammenhalt in der Gruppe.

Durch das differenzierte Angebot konnte eine große Zahl an Schülerinnen erreicht werden. Dies zeigt sich auch dadurch, dass keine der Schülerinnen bei der Befragung angab, dass sie keine Lust hätte, an der Choreografie weiter zu arbeiten.

Teil	Zählzeiten	Aktionsformen	Interpret, Musiktitel
1	4x8	Vorbereitung/Einlaufen	Hannah Montana, „Nobody's perfect"
	4x8	Dance mit Jumps	
2	4x8	Double- und Partnerstunts/Tumbling	Bodyrockers, "I like the way you move"
3	8x8	Dance mit Jumps	Laura Hunter, "Work me down"
4	4x8	Pyramide	Hannah Montana, „Nobody's perfect"
	2x8	Schlusspose	

Gliederung der Gesamtchoreografie

Die Gesamtchoreografie wurde in 4 Doppelstunden erarbeitet. In der ersten Doppelstunde wurden die Tanz-Teile – Teil 1 und 3 – im Klassenverband erarbeitet. Diese wurden in den weiteren Doppelstunden geübt.

In der zweiten Doppelstunde erarbeiteten die Schülerinnen eigenständig in Gruppen von 4-6 Personen Double-Partnerstunts und Tumbling-Elemente an verschiedenen Lernstationen und fügten diese schließlich zu einer Kleingruppenchoreografie zusammen, welche in den weiteren Doppelstunden in die Gesamtchoreografie eingebaut wurde.

Die dritte Doppelstunde diente der Vertiefung der Stunts. Unter Anleitung der Lehrperson wurde der Double Base Elevator, ein etwas schwierigerer Partner-Stunt, in zwei Gruppen erarbeitet.

In der vierten und letzten Doppelstunde erarbeiteten die Schülerinnen mit der gesamten Gruppe eine Pyramide

Vertrauensfördernde Übung: Fall vom Kasten

Schülerinnen helfen sich beim Handstand

Step In zum Double Base Elevator

Double Base Elevator

Schülerinnen helfen sich gegenseitig beim Low Stand

Rear Tigh Stand (vorne) und Shoulder Sit (hinten)

Ausgelassene Stimmung beim „Dance"

Literatur:

Dzikus, Lars; Brandt, Torsten (2006). *Turnen, Tanz und Akrobatik neu verpackt. Cheerleading im Sportunterricht.* In Sportpädagogik 2/2006, *American Sports.* Seelze: Friedrich Verlag.

Lopez Hernandez de Alba, Miriam (2004). *Cheerleading. Technik, Training, Show.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Wagner, Maili-Susanne (2008). *Cheerleading.* In Sport Praxis 8/2008. Wiebelsheim: Limpert Verlag.

[1]siehe hierzu auch Lopez Hernandez de Alba (2004), S. 13f.

[2] „Oft wird Cheerleading in der Öffentlichkeit und damit auch in der Auffassung der Schülerinnen und Schüler nicht als eigenständige Sportart betrachtet, sondern eher als visuelle Auflockerung einer Sportveranstaltung empfunden (Schöne Mädchen und Frauen mit Puscheln)" (Dzikus, Brandt 2006, S.38). Wettkampforientiertes Cheerleading rückt den sportlichen Charakter in den Vordergrund und entspricht dieser Vorstellung nicht.

Der Schulzirkus MAKKARONI

Leiterin: Ria Knieper Schlossgartenschule GWRS Pfinztal-Berghausen

Text: Ingeborg Henninger, Regionalteam Sport SSA Karlsruhe

Umsetzung vielfältiger pädagogischer Ziele in der Zirkus-AG

ZIRKUS IST LERNEN MIT KOPF, HERZ UND HAND

Zirkus in der Schule ist in erster Linie durch eine enorme Vielfältigkeit sowohl der pädagogischen Ziele als auch der angebotenen Inhalte gekennzeichnet.

Zirkuspädagogik beinhaltet eine breite Fächerung pädagogischer Arbeit und schließt **Sport-, Erlebnis-, Abenteuer- und Spielpädagogik** ein, hat daher immer einen ganzheitlichen Ansatz. Sie fördert die motorische Entwicklung, die kognitiven Fähigkeiten und das soziale und emotionale Lernen. Im Zirkus können somit viele Schlüsselqualifikationen erworben werden.

Zirkus in der Schule ist eine Bereicherung für die Schüler und stellt einen wichtigen Erfahrungsraum dar. Das Medium Zirkus hat eine überaus positive Wirkung auf Kinder und Jugendliche und ermöglicht vielfältige Lernprozesse allein und in der Gruppe. Die Kinder erfahren hier Aufmerksamkeit und Anerkennung. Sie haben viel Spaß und erleben Abenteuer. Die vielfältigen zirzensischen Bewegungsangebote bieten natürlich auch eine willkommene Abwechslung zum Schulalltag und zum traditionellen Sportunterricht.

Der Zirkus mit seinem Flair, seinen Geheimnissen und seinen Herausforderungen macht neugierig und motiviert die Kinder. Er liefert vielfältige und sinnvolle Anregungen für die Freizeitgestaltung.

Die Angebote im Zirkusprojekt sind sehr vielfältig und das Ausprobieren der abwechslungsreichen Möglichkeiten macht viel Spaß. Ohne Zeit- und Leistungsdruck kann jeder seine Interessen und Möglichkeiten ausloten und umsetzen.

Die Kinder können selbst entscheiden, was sie lernen wollen. Schließlich findet jeder seine Aufgabe und seinen Platz entsprechend seinen Stärken und

Talenten, egal ob bei Akrobatik oder Jonglieren, beim Einrad fahren oder beim Turnen am Trapez, egal ob als Seilkünstler, Fakir, Zauberer oder Clown, egal ob man groß, klein, dick, dünn, stark, schwach, schwarz oder weiß ist.

Im Zirkusprojekt entdecken Kinder und Jugendliche eigene bisher verborgene Talente. Sie staunen über das eigene Können und die eigenen Möglichkeiten und erfahren Erfolgserlebnisse durch den raschen Lernzuwachs. Die Kinder entwickeln von sich aus Ehrgeiz und wachsen an den Herausforderungen.
Sie merken auch, dass viel Übung, Konzentration und Wille nötig sind, um Ziele zu erreichen, doch Anerkennung stärkt das Selbstbewusstsein.

Im Zirkus gibt es keine Grenzen zwischen Generationen, Geschlechtern und gegenüber Ausländerkindern.
Im Gegenteil: Gerade Kinder mit Migrationshintergrund zeigen oft großes Interesse und erstaunliche Fähigkeiten im zirzensischen Bereich. Oft sind es auch leistungsschwache und verhaltensauffällige Kinder, die dann im Zirkus Bestätigung und Anerkennung finden.

Der Zirkus fördert das Gemeinschaftsdenken und die soziale Kompetenz durch die Schaffung eines gemeinsamen Zieles, nämlich einer Zirkusvorstellung. Jede Aufführung ist eine Gemeinschaftsleistung und jeder Teilnehmer trägt seinen Teil zum großen Ganzen bei. Die Kinder sind stolz darauf, dazu zugehören.

Im Zirkus werden viele Fähigkeiten spielerisch gefördert und verstärkt:

- **Motorische unkoordinative Fähigkeiten** wie Körperbeherrschung, Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit und Verbesserung der Grob- und Feinmotorik
- **Mentale Fähigkeiten** wie Konzentration, Präzision, Selbstdisziplin, Fleiß, Kreativität, Anstrengungsbereitschaft, Fantasie, Selbstvertrauen, Mut, Ehrgeiz, Disziplin und Selbstständigkeit
- **Soziale und emotionale Fähigkeiten**
  wie Kooperation, Vertrauen, Gruppengefühl, Toleranz, Verantwortung, Verlässlichkeit, Zusammenarbeit, Empathie, Überwindung von Angst, Sicherheit geben und erfahren, Hilfe geben und bekommen, Risiken eingehen und Geborgenheit erfahren

Von der Grundidee bis zum „professionellen“ Auftritt

1995 begann die Grund- und Hauptschule mit Werkrealschule in Pfinztal-Berghausen unter Leitung von Ria Knieper, bei den alljährlichen schulischen Veranstaltungen mit ihren Sportgruppen zirzensische Programmpunkte darzubieten. Die gezeigten Akrobatik- und Jongliernummern erfreuten sich, getragen von der Begeisterung der Teilnehmer und wachsender Qualität der Darbietungen großer Beliebtheit, so dass jedes Jahr beim Schulsporttag und beim Tag des Buches im November Aufführungen gezeigt werden konnten.

2000 wurde dann der Schulzirkus Makkaroni gegründet und als Arbeitsgemeinschaft fest im Stundenplan verankert. Seitdem ist der Schulzirkus ein wichtiger Bestandteil des Schullebens und die Arbeitsgemeinschaft wurde als Projekt in das Schulprofil integriert.

2003 fand mit großem Erfolg die erste Galavorstellung des Schulzirkus Makkaroni statt, bei der die Gemeindesporthalle in ein Zirkuszelt mit Manege verwandelt wurde.

2004 erreichte der Schulzirkus Makkaroni die Teilnahme am *Bravo-Coca-Cola-Award* und fand mit einem überragenden Programm und der Unterstützung von Bravo Anerkennung für 20 Jahre *„Zirkus-Triathlon“,* als nachhaltige Leistung über einen so langen Zeitraum. Die nächste große Makkaroni - Galavorstellung anlässlich des 35-jährigen Bestehens des Bildungszentrums Pfinztal konnte noch im selben Jahr präsentiert werden.

2006 konnte sich der Zirkus im Rahmen einer Lehrerfortbildung des SSA zum Fächerverbund MSG als vorbildliches, fächerübergreifendes Projekt präsentieren. Zudem wurde eine Kooperation mit dem Namensvetter, dem Kinder- und Jugendzirkus Maccaroni in Karlsruhe-Durlach ins Leben gerufen.

Aus dieser Kooperation ergaben sich **2008** erste öffentliche Auftritte im Tollhaus in Karlsruhe, gefolgt von zahlreichen schulischen und öffentlichen Vorführungen, so z.B. als absolutes Highlight, ein Auftritt beim Zirkus Roncalli, als dieser gerade in Karlsruhe gastierte. Dieses Mitwirken des Schulzirkus bei der großen Kinderzirkusgala im rotgoldenen, großen Zirkuszelt wird jedem Kind in unvergesslicher Erinnerung bleiben.
Über 1200 Zuschauer besuchten die Vorstellung der drei Kinderzirkusse aus der Region Maccaroni, Makkaroni und Peperoni, die durch die professionellen Darbietungen der Roncalli - Kinder bereichert wurde.

ERFAHRUNGEN DER MITWIRKENDEN SCHÜLER DES SCHULZIRKUS MAKKARONI

Makkaroni bei Roncalli

Am Sonntag, dem 27.7. 2008 hatten wir die einmalige, sensationelle Möglichkeit bei Roncalli aufzutreten. Wir durften mit anderen Kinderzirkussen an der Kinderzirkusgala bei Roncalli teilnehmen. Damit wurde ein Traum für uns Zirkuskinder wahr.
Damit wir mit den Örtlichkeiten und mit dem Zelt vertraut wurden, durften wir schon etliche Tage vorher eine reguläre Vorstellung des Zirkus Roncalli gratis besuchen. Der Pressesprecher und die Organisatoren begrüßten uns sehr freundlich und erklärten uns alles. Die Vorstellung war gigantisch und wir bekamen Gänsehaut bei dem Gedanken, dass wir bald in derselben Manege spielen durften wie die großen, zum Teil in Monte Carlo ausgezeichneten Artisten.
Vor unserem großen Auftritt hatten wir noch mal einen Pressetermin, bei dem wir mit den Artisten fotografiert wurden und eine Stellprobe im wunderschönen, samtrotgoldenen Roncalli-Zelt. Auch bei dieser Gelegenheit waren einige Artisten anwesend und wir bekamen Autogramme z.B. von Alan Sulc, dem Jongleur aus Tschechien, der bei uns in Karlsruhe einen Weltrekord mit 12 Bällen aufstellte.
Dann kam unser großer Tag. Wir trafen uns schon um acht Uhr früh *backstage* im Zelt, um uns zu schminken, uns in die Kostüme zu schwingen und uns warm zu machen. Auch die am Programm beteiligten Roncalli -Kinder bereiteten sich vor.
Wir waren sehr aufgeregt und das Gefühl jetzt hinterm schweren roten Vorhang im Zelt des weltberühmten Zirkus Roncalli zu sein, verursachte wirklich Bauchkribbeln. Wir waren vor allem extrem gespannt, wie viele Besucher wohl ins Zirkuszelt kommen würden. Um 9.30 war bereits Einlass und wir empfingen das Publikum.
Während sich das Zelt füllte, mussten wir wieder nach hinten, denn gleich sollte es losgehen. Die Spannung war kaum auszuhalten. Alle Artisten drängten sich zu Beginn direkt hinterm dicken roten Vorhang, denn das Intro machten wir alle zusammen mit Tüchern.
Endlich durften wir raus. Als wir die Manege mit dem roten Teppich betraten, trauten wir unseren Augen kaum. Das Zelt war fast voll. Über 1200 Zuschauer waren gekommen und applaudierten begeistert.
Drei Kinderzirkussse, außer uns machten der Zirkus Maccaroni aus Durlach und Peperoni aus Heidelberg mit, präsentierten dann ein tolles, zweistündiges Programm, das durch die Darbietungen der Roncalli-Kinder Lili Paul, Geraldine Philadelphia und David Larible jr. bereichert wurde.
Die Vorstellung war ein großer Erfolg. So ein Erlebnis hätten wir uns vorher nie erträumen können. Es war großartig und für uns alle ein einmaliges und unvergessliches Ereignis.
Der Pressesprecher versprach uns, dass wir in drei Jahren, wenn Roncalli wieder in Karlsruhe sein wird, erneut dabei sein können, Darauf freuen wir uns jetzt schon!!

www.zirkus-makkaroni.de

NDERZIRKUSFESTIVAL

ZIRKUS
AKKARONI

Einradfahren in der Grundschule Oberweier

Doris Hubig, GS Oberweier

Das Einrad ist in den letzten Jahren bei Kindern immer beliebter geworden und gehört zu den bevorzugten Geburtstags- und Weihnachtsgeschenken. Diesem Trend kann die Schule entgegenkommen. Das Einrad eignet sich sehr gut als Ergänzung zum herkömmlichen Sportunterricht wie das Jonglieren und andere Bereiche des Zirkussports auch. In manchen Bundesländern ist der Zirkussport, und damit auch das Einradfahren, bereits Inhalt des Lehrplans.
Beim Kauf eines Einrades sollte darauf geachtet werden, dass die Sattelstange nicht glatt sondern geriffelt ist, sie ist dadurch rutschsicher. Die Tretlager sollten auswechselbar sein. Es gibt Einräder in verschiedenen Größen; für den Grundschulunterricht sind 20- Zoll-Räder, für Erstklässler auch 18 –Zoll-Räder, geeignet. Eltern, die ihren Kindern von Anfang an ein 20-Zoll-Rad kaufen wollen, sollte empfohlen werden, die Sattelstütze zu kürzen, damit auch kleinere Kinder bereits mit den „großen“ Rädern fahren können. Das haben wir bei einigen schuleigenen 20-Zoll-Rädern ebenfalls gemacht. Mittlerweile gibt es Einräder, die „mitwachsen“.
Die richtige Sitzhöhe wird ermittelt, indem sich der Schüler seitlich über das Einrad beugt und dabei leicht mit einer Hand an das Tretlager fassen kann. Durch den Schnellspannverschluss kann die Sitzhöhe problemlos eingestellt werden.

Vier Einräder: Hochrad, 20-Zoll-Rad mit mitwachsender Sattelstütze, normales 20-Zoll-Rad, 18-Zoll-Rad

Zu Beginn des Einradfahrens sollten aus Sicherheitsgründen einige Punkte beachtet werden, um Stürze oder Defekte am Einrad zu vermeiden:

- Ist der Sattel gerade, in richtiger Höhe und sitzt er fest?
- Sind die Pedale festgeschraubt und die Markierung an den Pedalen R (rechts) und L (links) auf der richtigen Seite? Es kommt häufig vor, dass der Sattel beim Höher- oder Tieferstellen verdreht wird; dadurch werden das rechte und linke Pedal vertauscht, was dazu führt, dass das Einrad ständig „rückwärts“ fährt. Nach einiger Zeit lösen sich dann die Pedale.
- Ist der Reifendruck in Ordnung? Für Anfänger sollte der Reifen nicht zu fest aufgepumpt sein.
- Sind die Schuhbändel fest und kurz gebunden? Lose und zu lange Schuhbändel können zu empfindlichen Stürzen führen.

Mit diesen Hinweisen sind die Schüler in der Lage, selbständig zu üben und sich gegenseitig zu helfen.

Aufsteigen
Der Schüler steht hinter dem Rad und klemmt den Sattel zwischen die Beine. Das untere Pedal zeigt leicht schräg zum Boden. Eine Hand fasst links oder rechts in Schulterhöhe an eine Wand / Sprossenwand. Die andere Hand hält ein Partner, oder der Übende stützt sich auf der Schulter des seitlich vor ihm stehenden Helfers ab. Zuerst setzt er einen Fuß bzw. den Fußballen auf das nach unten gerichtete Pedal und stellt sich darauf. Das Rad richtet sich unter dem Übenden auf.
Der zweite Fuß wird auf das obere Pedal gesetzt. Dann werden beide Pedale in die Waagerechte gebracht. Der Schüler versucht nun das Gleichgewicht zu finden und auszubalancieren.

Er setzt sich dabei fest auf den Sattel. Die Pedale sollten möglichst in der Waagerechten bleiben.
Aus dieser Haltung richtet sich der Übende mehrmals auf und setzt sich wieder auf den Sattel, um ein Gefühl für diese Haltung zu bekommen. Der Rücken bleibt gerade; es soll vermieden werden, nach unten zu schauen.
Übt ein Schüler allein, sollte er auf keinen Fall beide Hände an der Wand abstützen; dadurch entsteht kein sicheres Balanciergefühl.

Pendeln
Aus dieser Haltung heraus pendelt der Schüler rhythmisch nach vorne und hinten. Zunächst eine viertel Umdrehung, dann eine halbe Umdrehung. Der Oberkörper bleibt ruhig in der Mitte.

Vorwärts fahren
Wenn Stillstand und Pendeln klappen, beginnt der Schüler zu fahren, entwe-

Pendeln

fahren durch die Kastengasse

der allein an der Wand oder mit Hilfe eines oder eines zweiten Partners. Möglich ist auch eine Kastengasse, in der sich die Schüler nach beiden Seiten abstützen können.
Wird das Fahren mit Helfern trainiert, ist es ganz wichtig, dass die Helfer den Übenden nicht festhalten oder stützen - der Übende muss sich an den Helfern festhalten, entweder an der Hand oder an der Schulter. Wird dies nicht berücksichtigt, wird das Balancegefühl nur sehr langsam oder gar nicht trainiert.

Freies Fahren
Der Schritt zum freien Fahren ist dann nicht mehr weit.
Das gelingt recht gut, wenn ein Schüler, der schon gut fahren kann, den Übenden an die Hand nimmt, oder zwei Schüler nehmen den Lernenden zwischen sich. Allein können auch kurze Strecken in einer Ecke der Halle geübt werden, wobei die Strecken immer größer gestaltet werden.

Kurven
Wenn der Schüler es schafft, mehrmals die Halle frei fahrend zu durchqueren, kann er anfangen, Kurven zu fahren. Ein Helfer reicht ihm die Hand und führt ihn in einen Halbkreis. Schulter und Hüfte werden in die entsprechende Richtung gedreht.
Von Anfang an wird in beide Richtungen geübt. Danach können „Achter" gefahren werden.

Freies Aufsteigen
Das Pendeln sollte gut geübt sein.
Der Schüler hält sich an der Wand fest, steigt auf und fährt nach kurzem Rückwärtsschub los.

Wenn die Schüler frei Einrad fahren und sicher frei aufsteigen können, sind die weiteren Gestaltungsmöglichkeiten sehr groß: rückwärts fahren, verschiedene Aufstiegstechniken, stehend fahren usw..
Die IUF (International Unicycle Federation) unterscheidet 10 Könnensstufen, die die Schüler trainieren können.
Im Internet gibt es eine Reihe von Einradseiten sowie viele Einradfilme.

Partner- und Gruppenübungen
Besonders gerne gestalten Schüler das Fahren in der Gruppe. Jungen und Mädchen werden dabei gleichermaßen akzeptiert. Es gibt verschiedene Partner- oder Gruppengestaltungen, die stets viel Freude bereiten und die bei verschiedenen Festen zur Aufführung kommen.
Rückwärts zu fahren lernen geübte Fahrer sehr schnell allein an der Wand,

mit einem Partner oder in der Gruppe.

Spielformen
Darüber hinaus bieten sich Spielformen an wie Einrad-Hockey, Einradbasketball, Fangspiele, Wettrennen.
An unserer Schule wird einmal im Jahr ein Tagesausflug mit den Einrädern durchgeführt; entweder führt er in die mehrere Kilometer entfernte Stadt zum Eis essen, oder auf einem bequemen Waldweg zum Spielplatz u.a. Dabei können nur die Schüler mitfahren, die sicher im Freien auf holprigen Wegen fahren können. Bei diesen Radtouren besteht Helmpflicht.

Eine weitere Herausforderung für gute Einradfahrer ist das **Hochradfahren**; damit lassen sich alle Übungen durchführen wie mit dem „normalen" Einrad auch.

Außerdem können Geschicklichkeitsübungen auf schiefen Ebenen, über „Sprungschanzen", auf schmalen Stegen gefahren werden, Treppenstufen können hoch und runter gesprungen werden oder das Wheel-Waking wird geübt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bei diesen Übungsangeboten sind die Jungen in der Regel sehr intensiv bei der Sache und beteiligen sich aktiv.

HEADIS – Kopfballtischtennis
Ein Konzept zur Einführung von Kopfballtischtennis in der Schule

René Wegner und Felix Weins

Einleitung

In den vergangenen zwei Jahren entwickelte sich durch Sportstudenten der Universität des Saarlandes und Kaiserslautern eine Sportart, die eine Mischung aus Tischtennis, Tennis und Fußball ist, da sie an einer Tischtennisplatte gespielt wird und die Beinarbeit des Tennis und das Kopfballspiel des Fußballs in sich vereint. Der Funsport Kopfballtischtennis, offiziell HEADIS genannt, hat so einen hohen Spaßfaktor, dass er sich immer weiter ausgebreitet hat und sowohl im Hochschulsport der Universitäten Kaiserslautern, Köln, Göttingen, Mainz, Trier, Darmstadt, sowie der Universität des Saarlandes Einzug gefunden hat, als auch in Schulen bereits bei Exkursionen und Einführungsstunden im Sportunterricht an Saarbrücker Schulen vorgestellt und verbreitet wurde. Über die Medien gelangt das Spiel vor allem an die Jugendlichen und Schüler, die es aufgrund des immensen Spaßfaktors ausprobieren wollen und sich dafür begeistern lassen.

Interessant für die Schulpraxis

Fast auf jedem Schulhof, jedem Spielplatz, jedem Schwimmbad befinden sich Tischtennisplatten, die entweder verwaist sind oder nicht mehr regelmäßig genutzt werden. Das gleiche gilt für transportable Tischtennisplatten in den Schulsporthallen.

Tischtennis wird nur vereinzelt im Sportunterricht angeboten, da die Nachfrage von Seiten der Schüler nicht besonders hoch ist. Generell stellen bei Rückschlagspielen der Gebrauch von Schlägern, sowie die Durchführung und Organisation in großen Klassen ein Problem für den Lehrer dar.

Durch die neue Sportart HEADIS – Kopfballtischtennis bietet sich nun dem Sportlehrer eine Möglichkeit, die vorhandenen Platten wieder intensiver zu nutzen – eine interessante Alternative zur herkömmlichen Verwendung von Tischtennisplatten.

Es wird immer darauf vertraut, dass ein körperlich einigermaßen gesundes Kind sich auch ohne Aufforderung und Zwang freiwillig bewegt. (Volkamer, 1987, S. 132) Es kommt jedoch immer häufiger vor, dass Jugendliche den Schulsport als langweilig oder nicht fordernd empfinden (vgl. DSB Sprint Studie 2005). HEADIS hat bei Schülern einen enormen Spaßfaktor, schult zusätzlich die Koordination und vergrößert die Bewegungserfahrung. Die organisatorischen Vorbereitungen sind im Vergleich zu vielen anderen Sportarten, da man nur einen Ball und eine Tischtennisplatte benötigt, gering. Außerdem bietet HEADIS einen schnellen Lernfortschritt und ermöglicht den direkten Einstieg ins Spiel im Gegensatz zu Tennis oder auch Federball/Badminton.

Bei Kopfballtischtennis spielt man den Ball nur mit dem Kopf. Die Regeln ähneln dem Tischtennisreglement. Um den Ball richtig spielen zu können muss der ganze Körper hinter bzw. auch unter den Ball gebracht werden. Dies erfordert das ständige, kniebeugeähnliche Agieren aus den Beinen und stellt koordinative sowie antizipatorische Anforderungen an die Spieler. Der Einstieg gelingt sehr schnell, so kann bereits nach einer kurzen Einführung

beim ersten Mal losgespielt werden.
Wie von Volkamer wird auch immer mehr von den Schülern selber gefordert, dass der Sportunterricht auch auf den Sport außerhalb der Schule vorbereitet und „außerschulische Kompetenzen" (DSB Sprint Studie, 2006) vermittelt. Mit HEADIS hat die Schule eine weitere Möglichkeit, ein kreatives Sportspiel einzuführen, das auch in der Freizeit gespielt werden kann. „Die effektivste Weise, um dieses Ziel zu erreichen ist, dem Schüler soviel Spaß wie möglich am Sport zu vermitteln, ihn unmittelbare Erfahrungen machen zu lassen, ihn „süchtig zu machen, ihm aber gleichzeitig zu zeigen, was Sport eigentlich ist…." (Volkamer, 1987, S. 125).

Die Regeln

- Der Ball darf nur mit dem Kopf gespielt werden. Die Angabe muss zuerst auf der eigenen, dann auf der gegnerischen Hälfte der Platte aufkommen. Das Angabefeld aus dem Tischtennis spielt keine Rolle. Sowohl bei Netzkantenberührung als auch bei Plattenkantenberührung im gegnerischen Feld wird die Angabe wiederholt. Ein Fehler bei der Angabe führt zum Punkt für den Gegner.

- Die Spieler dürfen während der Ballwechsel die Platte mit jedem Körperteil berühren (der Punkt gilt als verloren, wenn man den Ball mit einem anderen Körperteil als dem Kopf berührt).

- Die Direktabnahme des Balles während eines Ballwechsels ist erlaubt (Volleykopfball).

- Ein Satz gilt als gewonnen, wenn ein Spieler zuerst 11 Punkte erreicht hat. Haben beide Spieler 10 Punkte erreicht so gewinnt derjenige, der zuerst zwei Punkte führt.

- Ein Spiel besteht aus zwei Gewinnsätzen. Das Aufschlagsrecht wird ausgespielt und wechselt jeweils nach drei Punkten.

- Fair geht vor, bei strittigen Situationen wird ein Wiederholungsball gespielt.

Einführung

Eine Einführung sollte aus zwei Gründen gegeben werden. Zum einen ist es wie bei jeder neuen Sportart, dass der Spielspass mit den Erfolgserlebnissen zunimmt. Durch gezielte Grundübungen haben die Schüler die Möglichkeit, selber auf diesen aufzubauen und ihre eigenen Erfahrungen einfließen zu lassen. Zum anderen ist im Schulunterricht der Sicherheitsaspekt von Bedeutung. Gerade bei Schülern und Jugendlichen sollte auf den korrekten Umgang mit der Tischtennisplatte und der richtigen Grundposition beim Kopfball zu Beginn der Einführung wertgelegt werden. Im Folgenden werden die ersten Schritte zusammen mit den Sicherheitsaspekten beschrieben und in einem Stundenverlaufsplan am Ende des Artikels berücksichtigt.

Sicherheitsaspekte

Um Gefahrenquellen auszuschließen, sollte beim Aufbau der Platten drauf geachtet werden, dass die Geräte vor Verwendung einer Sicht- und Funktionsprüfung unterzogen werden. Die Platten sollten dabei standsicher auf ebenem Untergrund aufgestellt sein. Auch die Sportkleidung sollte, wie bei jeder anderen Sportart auch, funktionell sein, da diese neben dem Gesundheitsschutz auch der Unfallverhütung dient. Schmuck, Piercings, Uhren etc. stellen eine Verletzungsgefahr dar und sollten grundsätzlich vor dem Spielen von HEADIS abgelegt werden. Bei Brillenträgern sollte man auf schulsportgerechte Brillen achten.

Die gesundheitlichen Bedenken - unbegründet

Gerade in den letzten Monaten, in denen HEADIS in den Schulen und den Medien häufig vorgestellt wurde, kam die Frage nach den gesundheitlichen Risiken auf. Vor allem die orthopädischen Fragen im Bezug auf die Wirbelsäule waren dabei sehr häufig zu hören. Auf den ersten Blick sieht HEADIS nach einer großen Belastung für die Halswirbelsäule aus. Doch das ist ein Irrtum! Die Kopfstoß - Aktionen kommen in erster Linie aus der Hüfte und den Beinen und nicht aus Nacken und Halsmuskulatur. In der Grundposition, die einer mittleren Kniebeugeposition gleicht, wird der Körper unter den Ball gebracht und durch eine Streckung aus den Beinen auf die gegnerische Seite gestoßen. Der Kopf gibt dabei nur die Richtung vor, in die der Ball anschließend fliegen soll. Vor allem die Anfänger werden aus einer sehr geraden Grundstellung heraus spielen. Im weiteren Verlauf kommt die seitliche Schrittstellung hinzu, die einen härteren Druckball ermöglicht. Auch hier kommen die Aktionen aus der Hüfe und den Beinen.
Die Halswirbelsäule bleibt auch hier ohne große Beanspruchung. Die Angst, der Ball selber könne gesundheitliche Schäden hervorrufen ist ebenfalls unbegründet. Ein HEADIS Ball wiegt ca. 100 g und hat damit weniger als ¼ des Gewichtes eines Fußballs.
Ein weiterer Punkt, der Anfänger verunsichert, ist die Platte. Als Zuschauer von HEADIS hat man häufig die Befürchtung, der Kopf könne an die Platte stoßen. Dieses vermeintliche Risiko lässt sich durch eine gezielte Einführung hin zum Spiel aus einer tiefen Grundposition heraus, von der Platte weg, beheben.

Die ersten Schritte

Zu Beginn sorgen diese Schritte im Unterricht dafür, dass der Einstieg leichter und der Spielspass schon von Anfang an immens ist. Die Übungsleiter bzw. Lehrer stellen mit dieser Einführung außerdem sicher, dass das Unfallrisiko vermieden wird und die Schüler wichtige Sicherheitsaspekte beachten.
Drei Regeln bei der HEADIS Einführung speziell für Schüler / Jugendliche:

- Hände auf die Platte als Orientierungshilfe (Abstand zur Platte)

- Bewegung aus einer tiefen Position heraus (tiefe Kniebeugen)

- Den Ball immer im Auge behalten

Die oben genannten Punkte verhindern ein unkontrolliertes Abtauchen des Oberkörpers und Kopfes in Richtung Platte.

DIE AKTIONEN BEIM HEADIS

Der Kopfball

Der Kopf ist das entscheidende Werkzeug beim HEADIS. Während man beim Tischtennis oder Tennis einen Schläger benutzt um seine Punkte zu erzielen, duelliert man sich beim HEADIS alleine mit dem Kopf.
Zwei Positionen beim Kopfballspiel kann man unterscheiden - den frontalen Kopfball (Grundstoß) mit relativ paralleler Beinstellung (Grundposition) und den Kopfball aus einer Schrittstellung, in der der Spieler seitlich zur Plat-

te steht. Der frontale und sichere Kopfball ist für die Einführung von Bedeutung. Beim Kopfball mit gedrehtem Oberkörper kann sehr viel Härte und Schärfe ins Spiel gebracht werden. Neben der Beinarbeit kann auch durch die Kopfsteuerung Druck erzeugt werden.

Die Beinarbeit
Wie schon erwähnt ist es ein weit verbreiteter Irrtum, dass man für HEADIS vor allem Nackenmuskulatur oder einen „dicken" Schädel braucht. Die Beinmuskulatur wird beim HEADIS am meisten beansprucht.

Die Grundposition
Als Grundposition bezeichnen wir die Stellung, in der man den gegnerischen Ball erwartet. Sie ermöglicht dem Spieler eine ständige Bewegungsbereitschaft um sich schnell jeder Situation anpassen zu können. Wichtig beim HEADIS ist eine tiefe Ausgangsposition. Die Knie sind dabei leicht gebeugt und man befindet sich in einer leichten Schrittstellung. Der Kopf darf sich nicht zu hoch über der Platte befinden. Es ist einfacher durch ein Strecken der Knie oder Aufrichten des Oberkörpers schnell einen höheren Ball zu erreichen, als bei einem flachen Ball abtauchen zu müssen. Das garantiert zum einen das optimale Verlagern des Köpers und somit des Kopfes hinter/unter den Ball, um ihn präzise auf die gegnerische Hälfte spielen zu können. Wie bereits bei den „Sicherheitsaspekten" erwähnt, ist diese tiefe Position umso wichtiger, um eine Kollision mit der Platte zu vermeiden. Die Bewegung des Kopfes und des Oberkörpers geht immer von unten nach vorne oben, weg von der Platte, hin zum Ball. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht. Es kommt also nicht zu einem Abknicken in der Hüfte, um zum Ball zu gelangen, sondern einem aktiven Strecken der Knie und Hüfte aus der tiefen Grundposition. Dabei bildet immer der Kopf den höchsten Punkt.

Merkmale der allgemeinen Grundposition auf einen Blick:

- Aufgerichteter Oberkörper mit stabiler Hüfte
- Knie gebeugt
- Schulterbreite leicht versetzte Grätschschrittstellung
- Füße zeigen zur Platte
- Körperschwerpunkt zentral über der Beinachse und Gewicht in Richtung Fußballen
- Blick auf das Beobachtungsziel gerichtet (Ball/Gegenspieler)

Grundstoß (beininitiiert)
Für die Schüler ist es sinnvoll, sich zuerst auf den frontalen Grundstoß zu konzentrieren, um das Gefühl für den Ball und die Kopfballbewegung zu bekommen und die Technik zu festigen bzw. zu stabilisieren. Der Grundstoß als Basis für erfolgreiches HEADIS geht Hand in Hand mit der tiefen Grundposition, da man den Ball am besten aus dieser Position heraus spielen kann. Der Ball sollte mit der Stirn am Übergang zum Haaransatz unterhalb des Ballzentrums gespielt werden, um die beste Kontrolle ausüben zu können.
Der Stoß wird in erster Linie aus den Beinen initiiert, nicht aus der Nacken- und Halsmuskulatur gespielt. Die Bewegung des Körpers verläuft aufwärts-vorwärts. Daher dürfen zu Beginn des Stoßes die Beine und der Oberkörper nicht schon zu sehr gestreckt sein, um ein Drücken des Balles von Oben zu vermeiden, was die Gefahr birgt, dass der Ball im Netz landet und der Oberkörper abtaucht. Der Ball sollte immer im Auge behalten und das Ziel (andere Plattenhälfte) während des Grundstoßes anvisiert werden. Der Grundstoß ermöglicht vor allem das gerade, hohe und platzierte Zurückspielen und ist eine erste Form des Anfängerspiels.

Merkmale des Grundstoßes auf einen Blick:

- Bewegung hinter/unter den Ball
- Drücken aus den Beinen, sobald der Ball die Stirn berührt
- Bewegung des Körpers verläuft aufwärts-vorwärts
- Ball immer im Auge behalten und Ziel anvisieren

Speziell bei Schülern sollten diese Punkte besonders berücksichtigt werden, damit sie lernen, mit kontrollierten Bewegungen ihr Spiel zu bestreiten. Dabei gilt: Wie gut man auch spielen mag, alles beruht auf denselben Grundtechniken.

Früh übt sich – Grundschüler lernen *spielend* Sportspiele

Text: Sportkreis Heidelberg

Durch veränderte Umweltbedingungen bewegen sich viele Kinder im Grundschulalter zu wenig. Der normale, häufig bereits reduzierte Schulsport reicht zur Deckung des Bewegungsbedürfnisses eines Kindes nicht aus, da auch das freie Spiel auf der Straße stark rückläufig ist. Dieser Bewegungsmangel wird durch die Einführung von Ganztagesschulen noch verschärft und führt häufig dazu, dass viele Schülerinnen und Schüler wichtige motorische Fähigkeiten erst später oder gar nicht erlernen und Aggressionen nicht abgebaut werden.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken hat der Sportkreis, zusammen mit der Pädagogischen Hochschule und der Stadt Heidelberg das Projekt "Früh übt sich" ins Leben gerufen.

Dabei wird versucht, den Sport an Grundschulen im Sportkreis Heidelberg in Form von AGs mit rein spielerischen Inhalten zu erweitern.

Hierfür werden Sportstudenten der PH Heidelberg an ersten und zweiten Klassen eingesetzt, um Arbeitsgemeinschaften zu leiten. Im Schuljahr 2009/2010 werden dabei Sportspiele (Fußball, Handball, Basketball, Hockey) und im Schuljahr 2010/2011 Individualsportarten (Turnen, Leichtathletik) angeboten. Dabei haben sich alle Beteiligten als Ziel gesetzt, dass alle Schülerinnen und Schüler sich ständig bewegen, die verschiedenen Spiele einfache Regeln und Zielsetzungen haben und alle Schüler jederzeit mit Spaß bei der Sache sind.

Am Ende des Schuljahres bildet das so genannte „Multiballturnier" den Abschluss, bei dem alle Arbeitsgemeinschaften die Sieger in den jeweiligen Sportarten ermitteln. Neben der Leitung der Arbeitsgemeinschaften nehmen die Sportstudenten an einem Seminar im Rahmen ihres Studiums teil, bei dem sie die Grundlagen der Spieldidaktik vermittelt bekommen.

Die Sportstudenten haben somit die Möglichkeit, praktische Erfahrungen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen zu sammeln und die Schülerinnen und Schüler werden spielerisch an verschiedene Bereiche des Sports und dadurch an die Vereine herangeführt.

Der Sportkreis Heidelberg bedankt sich für die gute Zusammenarbeit mit der PH Heidelberg bei Frau Dr. Hafner, die das Projekt leitet und hofft, Schule und Sport auch in Zukunft besser verknüpfen zu können.

Kooperationsschulen:
Friedrich-Ebert Grundschule
Heiligenbergschule
Emmertsgrundschule
Grundschule Ziegelhausen

Ganz schön sportlich, diese Schüler Sportprojekttag am OHG in Nagold

Helmut Brake, Otto-Hahn-Gymnasium Nagold

Gegen Ende des letzten Schuljahres konnten sich die Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 -12 des OHG in Nagold aus mehr als 60 Projekten einen Favoriten auswählen.
Die Projektpalette reichte dabei von Schach und Skat über Segelfliegen auf der einen Seite bis hin zu Boxen und Taekwan Do auf der anderen Seite.

Für viele der Projekte konnten umliegende Vereine gewonnen werden , so dass die Lehrer nicht immer Animateur spielen mussten , sondern sich einfach mal selbst als Teilnehmer in Projekte einbringen konnten.
So konnten die Schüler sich im Boxen versuchen und im Raum nebenan klangen die heißen Rhythmen des HipHop. Auf dem Schulhof konnte man neben Inlineskaten auch Schüler bei ersten Versuchen mit dem Einrad oder dem Waveboard beobachten. Beim Segelfliegen konnte jeder Schüler zusammen mit einem erfahrenen Piloten die Lüfte um den Segelflugplatz erkunden. Auf der Nagold direkt hinter der Schule wurde gepaddelt und im VfL Stadion wurden Mädchenfussball, Kinderleichtathletik und Bumball angeboten. In Sulz springen die Schüler mit ihren Trialrädern über Stock und Stein, während sie in Ebhausen auf Robin Hoods Spuren wandeln.
Die allgemeine Resonanz bei Schülern und auch Lehrern drückt sich in begeisterten Kommentaren und Anerkennung aus. Ähnlich ist die Situation bei den Vereinen. Viele waren schon dieses Mal dabei. Wegen der durchweg positiven Resonanz haben für das nächste Mal noch mehr Vereine und Organisationen ihre Mitwirkung angesagt . Auch von Elternseite kam spontan der Wunsch, den Sportprojekttag gleich im nächsten Jahr wieder durchzuführen

Schülerkommentare:

Anna-Maria, 12 Jahre, hat sich für Schach entschieden und kannte auch schon vorher die Regeln des Schachspiels. Sie würde dem Schachprojekt eine glatte Eins geben!

Ricky (11) war wie viele Schüler der Klassen 5 – 8 vom Waveboard - Projekt völlig begeistert und möchte sich jetzt selbst ein Waveboard zulegen.

Laura (15) nahm am Projekt Tanzen I für Anfänger teil. Hier lernte sie die Grundelemente einiger Standardtänze und außerdem stand noch Disco- Fox auf dem Stundenplan. Das fand sie super!

Solche direkten Statements wurden parallel zum Sportprojekttag von einer Dokumentationsgruppe in Erfahrung gebracht. Diese Gruppe besuchte viele Projekte, machte Bilder und Interviews und gestaltete damit eine ganze Seite im Schwarzwälder Boten.

Liste der Projekte:

Beachvolleyball – Badminton - Squash – Beachhandball – Baseball - Basketball / Streetball – Bauchtanz – Bogenschießen – Boxen – Dokumentation - Einradfahren - Fitness For You - Geo Caching – Golf - Highland Games – Hiphop – Höhlenerkundung - Inline Skates – Judo -Kajak/Kanu - Le Parcour – Leichtathletik – Mädchenfussball – Mountainbike – Radfahren – Bahnradfahren – Reiten – Schach – Segelfliegen - Surfen Erzgrube – Skat - Taekwon Do – Tanzen – Tauchen - Tennis - Tischtennis – Trampolin - Trial – Motocross - Waveboard – Streetsurfing – Yoga – Voltigieren – DLRG – Billard – Fechten – Polo - Jazz Dance – Galgenkegeln – Triathlon - Bumball

Sportabitur - Statistik 2010

I. Allgemeinbildende Gymnasien

1. Kernfach (Schriftliches Prüfungsfach)

Bezugsgröße: 880 Abiturienten (574 Schüler [65,2%] und 306 Schülerinnen [34,8%])

Schüler (574)											
	Individualsportarten				Ausdauer			Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Lauf 12min	SW-12min	Lauf-30min	BB	HB	VB	FB
% Anteil	60,8	30,3	8,9		75,3	8,2	16,5	12,0	16,8	27,8	43,4
Notendurchschnitt in Punkten	11,9	12,8	11,9		10,7	11,5	11,4	13,3	13,9	12,5	13,9
	12,2				10,9			13,4			
	12,4										

Schülerinnen (306)											
	Individualsportarten				Ausdauer			Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Lauf 12min	SW-12min	Lauf-30min	BB	HB	VB	FB
% Anteil	35,3	34,0	24,5	6,2	53,9	24,0	22,1	10,8	14,4	65,4	9,5
Notendurchschnitt in Punkten	10,9	12,6	12,8	11,8	10,4	12,2	11,7	11,5	13,8	11,5	12,0
	12,0				11,1			11,8			
	11,8										

Theorie (schriftlich) Durchschnitt:	7,5 Notenpunkte
Gesamtdurchschnitt (Praxis):	12,2 Notenpunkte
Gesamtergebnis im Abitur:	**9,8 Notenpunkte**

Allgemeinbildende Gymnasien

2. Pflichtfach (Mündliches Prüfungsfach)

Bezugsgröße: 66 Abiturienten (43 Schüler [65,2%] und 23 Schülerinnen [34,8%])
In der **praktischen Prüfung** wurden folgende Sportarten gewählt:

Schüler (43)											
	Individualsportarten				Ausdauer			Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Lauf 12min	SW-12min	Lauf-30min	BB	HB	VB	FB
% Anteil	79,1	16,3	4,7		81,4	9,3	9,3	7,1	14,3	19,0	59,5
Notendurchschnitt in Punkten	10,9	13,7	12,5		10,7	14,3	10,8	13,3	13,5	10,8	13,1
	11,5				11,0			12,7			
	11,9										

Schülerinnen (23)											
	Individualsportarten				Ausdauer			Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Lauf 12min	SW-12min	Lauf-30min	BB	HB	VB	FB
% Anteil	30,4	56,5	8,7	4,3	30,4	60,9	8,7	21,7	13,0	56,5	8,7
Notendurchschnitt in Punkten	8,1	12,5	11,0	8,0	9,9	11,7	11,5	13,0	12,0	11,2	10,0
	10,8				11,1			11,6			
	11,2										

Gesamtdurchschnitt Schülerinnen und Schüler: 11,7 Notenpunkte

II. Berufliche Gymnasien

Pflichtfach (Mündliches Prüfungsfach)

Bezugsgröße: 384 Abiturienten (303 Schüler [78,9%] und 81 Schülerinnen [21,1%])
In der **praktischen Prüfung** wurden folgende Sportarten gewählt:

Schüler (303)											
	Individualsportarten				Ausdauer			Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Lauf 12min	SW-12min	Lauf-30min	BB	HB	VB	FB
% Anteil	85,1	10,6	4,3		83,5	5,3	11,2	10,6	14,3	21,6	53,5
Notendurchschnitt in Punkten	10,5	11,4	12,2		9,1	11,2	9,6	12,5	13,3	10,2	12,7
	10,6				9,3			12,2			
	11,0										

Schülerinnen (81)											
	Individualsportarten				Ausdauer			Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Lauf 12min	SW-12min	Lauf-30min	BB	HB	VB	FB
% Anteil	42,0	21,0	11,1	25,9	64,2	22,2	13,6	8,6	19,8	69,1	2,5
Notendurchschnitt in Punkten	9,6	12,3	12,4	11,4	8,9	12,9	10,2	7,4	13,4	10,2	13,0
	11,0				10,0			10,7			
	10,6										

Gesamtdurchschnitt Schülerinnen und Schüler: 10,9 Notenpunkte

Die Regionalteams Sport an den Staatlichen Schulämtern

Da sich in den Regionalteams Sport einige Änderungen ergeben haben, veröffentlichen wir hier nochmals die Zusammensetzung der Teams und die jeweiligen Aufgabenbereiche der Mitglieder.

Staatliches Schulamt Karlsruhe
zuständig: Holger Philipp **Holger.Philipp@ssa-ka.kv.bwl.de** **SSA Karlsruhe Tel. 0721/605610-22**

	Adresse/Tel. Schule	e-Mail Schule / privat	Tätigkeit
Michael Piekny **Leiter** **06341/89275**	GS Knielingen Eggensteiner Str.3 76187 Karlsruhe 0721-563187	poststelle@04130163.schule.bwl.de MichaelPiekny@gmx.de	**Leiter** Ansprechpartner GS
Ingeborg Henninger 07251/9340708	Markgrafen-Schule GHWRS Mönchsweg 12 76703 Kraichtal 07250-9224-0	info@markgrafen-schule.de ihenninger@web.de	Ansprechpartnerin HS Organisation von Fortbildungstagen und Schulsportpräsentation MSG / BSS / GSB
Gerda Desserich 0721/841483	Tulla Realschule Forststr. 4 76131 Karlsruhe 0721-133-4614	gerdadesserich@web.de poststelle@04118333.schule.bwl.de	Ansprechpartnerin RS Kooperation Schule-Verein Fortbildung

Staatliches Schulamt Mannheim
zuständig: Frau Schwerdel **marie-luise.Schwerdel@ssa-ma.kv.bwl.de** **0621/292 - 4119**

	Adresse/Tel. Schule	e-Mail Schule / privat	Tätigkeiten
Stefan Köhler **Leiter** privat: 0621/754038	Feudenheim – Realschule Neckarstr. 3-4 68259 Mannheim Tel. 0621/293-8420	Feudenheimschule-realschule.direktion@mannheim.de s-c-koehler@web.de	**Leiter** Neuer Bildungsplan Soziales Lernen Evaluation BSS
Katrin Thierfelder	J. Kepler GS K5,1 68159 Mannheim Tel. 0621/2933043	johannes-kepler-grundschule.stellv-schulleitung@mannheim.de K.Thierfelder@t-online.de	Grundschule Leichtathletik Geräteturnen Multiplikatorin neure BP Eislaufen
Henning Otterbeck 06201-873854 01794543011	Feudenheim- Realschule Neckarst.4 68259 Mannheim Tel. 0621/754038	H.Otterbeck@gmx.de	Multiplikator neuer BP Realschulen, Schulsportmentoren Große Spiele Turniere
Peter Deffaa	Wilhelm Wundt- Grundschule Belfortstr.45-47 68199 Neckarau Tel. 0621/851392	p.deffaa@web.de	Verkehrserziehung, Schülermentoren, Schwimmen
Timo Haas 06205/306503 0179-4891108	Gerh. Hauptmann Schule Karl- Peter Str. 76 68219 Rheinau Tel. 0621/8026912	gerhart-hauptmann-schule.direktion@mannehim.de TimoHaas@gmx.de	Hauptschule Fußball Multiplikator neuer BP HS Turniere
Bernd Wigand 01775471106	Sandhofen Haupt-und Realschule Tel. 0621/784594	berndwigand@alice-dsl.net	Hauptschule Schulsportmentoren

Ellen Posset	Wilhelm-Wundt-GS Belfortstr.45-47 68199 Neckarau Tel. 0621/851392	ellenposset@web.de	
Hans-G. Hofrichter (Heidelberg)	Geschwister-Scholl-GHWRS Leimen Pestalozzi-Str. 5 69181 Leimen-St. Ilgen	poststelle@04147394.schule.bwl.de Hans-G.Hofrichter@t-online.de	Überregionale Fortbildung Tägl. Bewegungszeit Päd. Tage
Hans-Ingo Appenzeller (Heidelberg)	GHWRS Helmstadt-Bargen Asbacher Str. 1 74921 Helmstadt-Bargen	grafeneckschule@ghwrs-helmstadt.schule.bwl.de swisscheese@t-online.de	Kooperation Schule/Verein JtfO GSB
Gerd Ortlieb (Heidelberg)	Neuberg-GS Dossenheim Wilhelmstraße 48 69221 Dossenheim	poststelle@04141367.schule.bwl.de gerd.ortlieb@neuburgschule.de	Bewegungsfreundliche Schule
Gerhard Hettinger (Heidelberg)	Kurt-Waibel-Förderschule Sudetenring 8-10 68723 Schwetzingen	mailto:poststelle@04108418.schule.bwl.de	Vertreter Sonderschule
Tina Hess (Mosbach)	Grund- und Hauptschule Seckach Schulstraße 5 74743 Seckach Tel. 06292/1642 Fax 06292/929305	poststelle@04139452.schule.bwl.de tinahess1976@yahoo.de	Leiterin Vertreterin des „NOK“ JtfO (Fußball) Sportevents
Jochen Knühl (Mosbach)	Schule am Limes Galgensteige 15 74706 Osterburken Tel.: 06291/41690	poststelle@ghwrs-osterburken.schule.bwl.de heike.jochen@t-online.de	Bereich Turnen Fächerverbund MSG Bewegte Schule
Bachert, Marianne (Mosbach)	Lohrtalschule Alte Schefflenzer Steige 3 74821 Mosbach Tel. 06261-67330	poststelle@lohrtal.ghwrs.schule.bwl.de m.soult@acor.de	Bewegte Schule
Steffen Bachert	Schule am Limes Galgensteige 15 74706 Osterburken Tel.: 06291/41690	poststelle@ghwrs-osterburken.schule.bwl.de eddy76sb@web.de	Schulsportmentoren
Paul, Rainer	GHS Höpfingen Jahnstraße 12 74746 Höpfingen Tel. 06283/1505	ghwrs-hoepfingen@t-online.de rpaul.Koenigheim@t-online.de	
Zöllner, Daniel (Mosbach)	HWRS Limbach Muckentaler Str. 8 74838 Limbach Tel. 06287-1051	Schule-Limbach@web.de zd208@gmx.net	Fortbildungen Mädchenfußball
Zwieb, Alexander (Mosbach)	Schule für Sprachbehinderte im NOK F.-X.-Schmerbeck-Str. 3 74722 Buchen Tel. 06281-556429	poststelle@sfs-buchen.schule.bwl.de alexander.zwieb@gmx.de	Kooperation Schule-Verein JtfO (Leichtathletik)

Staatliches Schulamt Pforzheim
zuständig: Kurt Habart kurt.habart@ssa-pf.kv.bwl.de Tel. 07051 / 160-603
Vogteistr. 42 - 46, 75365 Calw

	Adresse/Tel. Schule	**e-mail Schule + privat**	**Tätigkeit**
Elisabeth Pollak **Leiterin**	GHRS Illingen Schulstr. 7 - 9 75428 Illingen Tel.: 07042 / 801180	poststelle@04133000.schule.bwl.de Elisabeth.Pollak@gmx.net	- Koordination aller Bereiche - GSB-Schulen - Lehrerfortbildungen
Peter Schneider	Osterfeld-Realschule Neßlerstr. 10 75172 Pforzheim Tel.: 07231 / 39-2852	poststelle@04118898.schule.bwl.de peter.schneider@stadt-pforzheim.de	- Organisation Veranstaltungen - Verwaltung - Bundesjugendspiele

Siegfried Guigas	Carl-Dittler-Realschule Königsbacher Str. 12 75196 Remchingen Tel. 07232 / 372888	poststelle@04165736.schule.bwl.de sguigas@aol.com	- Schulsportmentoren-Ausbildung - Kooperation Schule / Verein für den Bereich Pforzheim - Enzkreis
Karl-Heinz Scheffelmeier	GHWRS Calw Badstr. 26 75365 Calw Tel.: 07051 / 938960	poststelle@04131040.schule.bwl.de k-h.scheffelmeier@t-online.de	- Kooperation Schule / Verein für den Bereich Calw
Dirk Walterspacher	Wilhelm-Ganzhorn-Schule Burgweg 5 75334 Straubenhardt-Conw. Tel.: 07082 / 94940	poststelle@04133346.schule.bwl.de	- Fortbildungen und Organisation Veranstaltungen
Cornelia Rauscher	GHWRS Calw Badstr. 26 75365 Calw Tel.: 07051 / 938960	poststelle@04131040.schule.bwl.de	- Lehrerfortbildungen

Staatliches Schulamt Rastatt
zuständig: Karl Henne Karl.Henne@ssa-ra.kv.bwl.de

Leiter / Mitglied	Adresse/Tel. Schule	e-mail privat + Schule	Tätigkeit
Fierhauser-Merkel, Karin	Westring 1 76532 Baden-Baden 07221-931241	Karin.Fierhauser-Merkel@baden-baden.de Karinfim@aol.com	**Leiterin** Administration (RA, BAD) Fortbildung / GSB-Schulen
Fritz, Thomas	Dr.-Josef-Schofer-Schule Eichwaldstr. 7b 77830 Bühlertal	poststelle@04143133.schule.bwl.de	Fortbildung
Manz, Arnold	GHS Sandweier Westring 1 76532 Sandweier	poststelle@04134545.schule.bwl.de arnoldbomanz@aol.com	Koop. Schule-Verein Fortbildung JtfO HB
Stößer, Ursula	HRS mit WRS Weierweg 15 76473 Iffezheim	poststelle@04143352.schule.bwl.de ulla.stoesser@web.de	Fortbildung
Veith, Rudi	GHS Theodor-Heuss Schule Baden-Baden	Veith.rudi@t-online.de	Schulsportmentorenausbildung
Hörnlen, Tobias	GHS Schopfloch Schulstraße 14 72296 Schopfloch 07443-170101	poststelle@04132366.schule.bwl.de thoernlen@gmx.de	Leitung / Administration FDS Kooperation Schule-Verein JtfO Fortbildungen MSG Sportstättenberatung
Kipp, Birgit	GS Nordstetten / WRS Horb 72160 Horb Tel.: 07451 2250 / 4175	Poststelle@04132275.schule.bwl.de Poststelle@04132214.schule.bw.de (WRS Horb)	JtfO LA Fortbildungen MSG / GS
Wachs, Gerd	GS Bildechingen 72160 Horb Tel : 07451 3786	poststelle@04132238.schule.bwl.de Fam-Wachs@t-online.de	GS Bewegte Schule Fortbildungen
Waffenschmidt, Lars	WRS Pfalzgrafenweiler Burgstr. 31, 72285 Pfalzgrafenweiler 07445 858 090	lwaffenschmidt@web.de	Schulsportmentorenausbildung FDS

Handbuch Schulsport

Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport

Sport, Spiel und Bewegung gehören wie selbstverständlich zur Institution Schule. Der Sportunterricht repräsentiert neben den Fächern Deutsch und Mathematik eines der drei „großen" Fächer, welches über alle Klassenstufen, Schulstufen und Schulformen hinweg fest im schulischen Alltag verankert ist.

Das vorliegende Handbuch will deshalb eine Zusammenschau grundsätzlicher Themenstellungen des Schulsports leisten. Diese finden sich übersichtlich, kompakt und mit Hinweisen zur weiteren Vertiefung in 37 Beiträgen, die – von 55 namhaften Autorinnen und Autoren verfasst – in sechs Kapitel gegliedert sind:

Kapitel A:
Entwicklung und Wandel im Schulsport;

Kapitel B:
Schulsport als Gegenstand disziplinärer Betrachtungen;

Kapitel C:
Begründungen, Konzeptionen und Orientierungen der konstituierenden Teile des Schulsports;

Kapitel D:
Sportunterricht in verschiedenen Schulstufen und Schulformen unter Einbindung der vorschulischen Erziehung;

Kapitel E:
Schulsportliche Profilbildungen;

Kapitel F:
Schulsportforschung.

Das Handbuch wendet sich an Fachkollegen, Multiplikatoren in der Schul- und Sportselbstverwaltung, Sportlehrkräfte sowie Trainer und Übungsleiter, in den Sportorganisationen, die sich mit Schulsport befassen. Je nach Interessenlage kann es als Orientierungshilfe, Nachschlagewerk oder zur wissenschaftlichen und beruflichen Weiterbildung benutzt werden.

Für alle Sportstudierenden kann dieses Handbuch als Studienbuch dienen, für Sportstudierende der Lehramtsstudiengänge ist es darüber hinaus auch als Grundlagenwerk für die Examensvorbereitung hilfreich.

Die Entwicklung und Drucklegung dieses Bandes erfolgte mit Hilfe des Karlsruher Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS).

Titel: Handbuch Schulsport
Herausgegeben von: Prof. Dr. Norbert Fessler, Prof. Dr. Albrecht Hummel, Prof. Dr. Günter Stibbe
Verlag: Hofmann-Verlag Schorndorf
Erscheinungsdatum: Herbst 2010
ISBN: 978-3-7780-4760-6

34,90 Euro

Interview mit den Leichtathleten Shanice Craft und Patrick Domogala,

beide Medaillengewinner bei den 1. Olympischen Jugendspielen 2010 in Singapur

Das Interview führte Ilona Werner, Leistungssportkoordinatorin am Ludwig-Frank-Gymnasium in Mannheim

Shanice Craft und Patrick Domogala sind sehr erfolgreiche Leichtathleten bei der MTG Mannheim und besuchen gemeinsam die neue Kursstufe 1 am Mannheimer Ludwig-Frank-Gymnasium. Wir gratulieren ganz herzlich zu den jüngsten Erfolgen der beiden Athleten, mit denen sich beide in die olympischen Annalen einschreiben konnten: Shanice gewann bei den ersten Olympischen Jugendspielen in Singapur die Goldmedaille im Diskuswurf und Patrick die Bronzemedaille im 200m-Sprint.

Shanice, ein wichtiges schulisches Etappenziel war der erfolgreiche Abschluss der Klasse 11 im letzten G9-Jahrgang des Landes. Wie hattest du danach während der großen Hitzewelle deine wohlverdienten Sommerferien begonnen?

Ich hatte zwar eine schulische Pause, aber das Training ging weiter und die Ferien konnte ich am Anfang nicht wirklich genießen, weil ich viel trainierte und mich auf die Olympischen Jugendspiele vorbereitete. Zuvor waren noch Anfang August die Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm, auf die wir zuerst hinarbeiteten. Da hatte ich dann auch erfolgreich abgeschnitten.

Bei den Deutschen Meisterschaften warst Du nicht nur in deiner Paradedisziplin, dem Diskuswurf, angetreten, sondern auch noch einen Tag zuvor im Kugelstoßen. Beschreibe bitte einmal deine beiden Wettkampftage.

Am ersten Tag war das Kugelstoßen. Es war an diesem Tag sehr regnerisch und wir hatten somit keine guten Voraussetzungen. Aber ich habe eine Bestleistung gestoßen und mit 15,63m überraschend die Goldmedaille gewonnen. Am nächsten Tag war dann der Diskuswurf. Hier war ich mit der Weite von 52,30m nicht ganz zufrieden, konnte aber auch gewinnen.

Welcher Deutsche Meistertitel war für dich persönlich wichtiger?

Ja, der wichtigere war der Diskustitel, weil das ja meine Paradedisziplin ist, und ich da auf jeden Fall gewinnen wollte.

Lieber Patrick, in Anlehnung an deinen Nachnamen Domogala, bist du den meisten nur unter deinem Spitznamen „Domo“ bekannt. Wer kam denn eigentlich auf die Idee, dich so zu nennen und wie nennen dich deine Eltern?

Das waren meine Klassenkameraden an meiner alten Schule. Wir hatten damals vier Schulkameraden mit dem Namen Patrick in der Klasse und somit war ich dann der Domo. Meine Eltern nennen mich zwar meistens noch Patrick, aber auch meine Mutter ist da nicht mehr ganz so konsequent und ich finde das auch ganz okay.

Dann bleibe ich gerne beim gewohnten Domo. In den ersten Ferientagen warst auch du bei den Deutschen Meisterschaften in Ulm auf Medaillenjagd. Wie verlief der Wettkampf bei dir?

Samstags waren die 100m und sonntags die 200m im Programm. Im 100m Vor- und Zwischenlauf war ich auch richtig locker, im Finale bin ich dann aber unglücklich gestolpert und der Lauf wurde im Fotofinish entschieden. Ich war mit 10,74sec zeitgleich mit dem Sieger auf dem zweiten Platz. Am Sonntag waren dann die 200m dran, die habe ich dann gewinnen können. Dieser Sieg war wichtiger für mich,

weil ich über diese Strecke auch in Singapur an den Start gehen wollte. Sonntags lief ich noch mit den Älteren in der A-Jugend-Staffel, mit der wir trotz einiger Handicaps in 41,92sec noch die Bronzemedaille gewannen.

Nach diesen hervorragenden Erfolgen bei den Deutschen hättet ihr ja wirklich Erholung verdient gehabt, aber wie ging euer gemeinsames Ferienprogramm weiter?

Wir waren dann noch drei Tage hier in Deutschland bevor wir nach Singapur geflogen sind. Da reichte es zwischendurch auch nur noch zu einer Trainingseinheit in Mannheim. Danach wurden die Koffer gepackt und dann ging's mittwochs auch schon ab nach Frankfurt in den Flieger. Zwölfeinhalb Stunden später waren wir dann in Singapur.

Shanice, der Weg nach Singapur war weit. Die Qualifikation zu den erstmals stattfindenden Olympischen Jugendspielen erfolgte schon im Mai beim European Youth Trial in Moskau. Du warst ja als fast sichere Kandidatin auf den Sieg nach Moskau angereist und sorgtest dort jedoch für große Spannung, als du den Wettkampf mit zwei ungültigen Versuchen begonnen hattest. Warum warst du so schwer in den Wettkampf gekommen?

Die äußeren Umstände waren etwas komisch. Es hatte kurz vor dem Wettkampf geregnet, danach wurde es ganz schwül und auch während dem Wettkampf hatte es wieder zu regnen angefangen und es war total stürmisch. Nach dem ersten Durchgang wurde dann der Wettbewerb unterbrochen bis das Wetter besser wurde. Danach war ich irgendwie nicht richtig in den Wettkampf gekommen.
Mein Trainer wäre wegen meinen beiden ungültigen Versuchen fast ausgeflippt, aber dann klappte doch noch alles.

Mit einem weiteren ungültigen Versuch hättest du dich aus dem Wettbewerb verabschieden müssen und die Chance auf Singapur wäre vertan gewesen. Wie konntest du dich nochmals motivieren?

Ja, das ist richtig. Ich habe eigentlich nur versucht, ganz ruhig zu bleiben. Wenn ich mir zu viele Sorgen gemacht hätte, dass ich den dritten Versuch auch noch ungültig mache, dann denke ich, wäre es noch schwerer geworden und sowieso schief gegangen. Aber so hatte es mit 51,94m ja noch geklappt. Im Endkampf waren es dann 53,42m und die reichten für den Sieg.

Domo, für dich lief in Moskau alles ganz gut oder besser gesagt, du liefst ganz gut. Über 100m wurdest du in 10,84sec Zweiter und über 200m sichertest du dir in persönlicher Bestzeit von 21,57sec den vierten Platz. Dadurch hattest du dich in beiden Disziplinen für Singapur qualifiziert. Warum hattest du auf einen Start über 100m bei den Olympischen Jugendspielen verzichtet?

Die Konkurrenz über 100m ist weltweit einfach noch ein bisschen größer, weil zum Beispiel die starken Jamaikaner auch dabei sind! Und laut Reglement ist der Start in nur einer Disziplin erlaubt. Über 200m wussten wir auch, dass ich mich hier eher noch steigern konnte. Im Endeffekt hatten wir wohl die richtige Entscheidung getroffen.

Hattet ihr vor der Anreise nach Singapur schon die Gelegenheit die anderen 62 deutschen Olympioniken kennenzulernen?

Shanice: Wir waren im Juli in Berlin gemeinsam mit allen deutschen Teilnehmern beim Olympic Youth Day. Dort wurden wir eingekleidet und hatten dabei die Gelegenheit alle anderen Sportler kennenzulernen. Da gab es dann auch eine Begrüßungsfeier, als das Olympische Feuer nach Berlin gebracht wurde. Dirk Nowitzki und André Lange waren mit dabei. Sie wurden von zwei Teilnehmern aus dem Deutschen Team auf die Bühne begleitet, als dort das Olympische Feuer entfacht wurde.

Wie war das Medieninteresse an diesem Ereignis und auch generell vor dem Novum, der ersten Jugendolympiade?

Domo: Wir hatten speziell nach Moskau einige Zeitungsinterviews, auch in der ZEIT waren wir abgebildet und konnten unsere sportlichen Ziele auf der kompletten Kinderseite vorstellen. Vor den Olympischen Spielen war dann nochmals das ZDF auf uns zugekommen und in Berlin waren dann ARD und ZDF anwesend. In Singapur war das öffentliche Interesse eher international.

Shanice, wie wart ihr in Singapur untergebracht und wie wurde das Deutsche Team vor Ort betreut?

Wir waren in einer Universität untergebracht. Alle Athleten und Betreuer, insgesamt waren wir glaube ich 5000, wohnten dort in Zweierzimmern. Es war alles ganz neu und sehr schön. Jeden Tag war die Putzkolonne vorbeigekommen und wir konnten sogar unsere Wäsche abgeben. Am Flughafen wurden wir auch sehr freundlich begrüßt. Die Schüler einer deutschen Schule waren anwesend, standen Spalier und bereiteten uns einen tollen Empfang als wir ankamen.

Domo, ihr hattet auch eine kleine Fangruppe mit dabei, die den Urlaub in Singapur verbrachte. Auf wessen Unterstützung konntet ihr zählen?

Ja, es war nur eine kleine Gruppe. Meine Eltern waren vor Ort, unser Vereinstrainer mit Familie und ein Trainingskamerad und sie blieben die ganzen zwei Wochen.

Wie schwierig gestaltete sich die sportliche Unterstützung durch eure Heimtrainer?

Das war sehr schwierig. Es gab zwar ein Trainingsstadion, aber da ist man nicht ohne Akkreditierung hineingekommen. Es wurde dort alles von Sicherheitskontrollen bewacht. Aber unsere Heimtrainer hatten es trotzdem geschafft sich hineinzuschmuggeln, um uns im Training zu betreuen.

Wie verlief dann euer Wettkampf in Singapur?

Domo: Ich hatte meine Qualifikation bereits morgens um halb Zehn. Das ist dann halb vier Uhr nachts in Deutschland gewesen. Mit der Zeitumstellung hatte ich aber keine Probleme mehr, weil ich ja schon eine Woche lang dort war. Mein Vorlauf verlief gut, und ich konnte ihn gewinnen. Ich war dann mit der zweitbesten Zeit ins Finale eingezogen. Das war ganz gut für mich!

Nach drei trainingsfreien Tagen mussten wir dann abends um 21.30 Uhr das Finale laufen. Da war es schon etwas schwieriger, sich den ganzen Tag darauf zu konzentrieren. Ja, aber dann lief alles ganz okay und in 21,36sec gewann ich die Bronzemedaille.

Shanice, wie lief es bei dir?

Wir hatten uns alle am Anfang wegen dem ungewohnten Klima Sorgen gemacht, aber gewöhnten uns dann doch sehr schnell daran. Der Wettkampf in der Qualifikation war zum Glück sehr früh morgens um 9 Uhr und es war da noch nicht so heiß. Aber der Vorgang bei dieser Qualifikation war ein bisschen anders als gewohnt. Alle Teilnehmer hatten nämlich vier Versuche, um die acht besten Teilnehmer für das Finale zu ermitteln. Das Finale war abends, das Stadion war gefüllt und es

war natürlich dadurch eine sehr schöne Atmosphäre. Ich konnte diesmal gleich zu Anfang mit 53,31m eine gute Weite vorlegen und im letzen Versuch sogar mit 55,49m Bestleistung werfen.

Shanice, wie konntest du dich im letzten Versuch nochmals motivieren? Dein Sieg war ja zu diesem Zeitpunkt nicht mehr gefährdet.

Ja, richtig! Meine beiden Ziele bevor ich nach Singapur kam waren, dort die Goldmedaille zu holen und eine neue Bestleistung zu werfen. Die Goldmedaille hatte ich mit großem Vorsprung dann schon sicher, bevor ich in meinem letzten Versuch als letzte Werferin des Wettbewerbs in den Ring gegangen war. Und im letzten Versuch hat es dann auch geklappt mit der Bestleistung.

Shanice und Domo, Singapur liegt ca. 10 000 km entfernt von Mannheim. Welche persönlichen Eindrücke hattet ihr dort von Land und Leuten gewinnen können?

Domo: Ja, erstens *(lacht)*: In Deutschland ist es viel kälter! Und Singapur ist gigantisch! Eine solche Skyline ist nur mit den größten Städten in den USA vergleichbar. Es hat schon alles enorm auf uns gewirkt in den ersten Tagen. Es sind noch viele Erinnerungen da, an das Stadion, an die Stadt und gerade jetzt als das Formel Eins-Rennen in Singapur war.

Hattet ihr auch Kontakt zur Bevölkerung? Habt ihr die viel gepriesene asiatische Höflichkeit kennengelernt?

Shanice: Doch man hatte gemerkt, dass die Bevölkerung dort sehr freundlich ist. Wir hatten ja auch Volunteers an unserer Seite, die uns immer begleiteten und uns halfen. Sie waren immer hilfsbereit und unterstützten uns, wo es nur ging.

Eure Erfolge zeigen, dass ihr auf dem richtigen Weg seid. Dass die Unterstützung eurer Eltern, eurer Freunde und eurer Trainer in Kombination mit den hervorragenden Trainingsbedingungen in Mannheim wichtig ist, um erfolgreich zu sein, das steht außer Frage. Ihr besucht nun auch beide das Ludwig-Frank-Gymnasium, eine sportbetonte Schule, die euch in Zusammenarbeit mit dem OSP Rhein-Neckar unterstützen soll. Auf welche Unterstützungen könnt ihr zählen?

Domo: Zuerst ist es kein Problem, sich von der Schule befreien zu lassen, wenn wir durch den Sport unterwegs sein müssen. Das ist auf anderen Schulen bestimmt schwieriger. Wir versuchen das natürlich so wenig wie möglich in Anspruch zu nehmen und die Fehlzeiten so gering wie möglich zu halten.

Wie glaubt ihr, hätte sich euer schulischer bzw. beruflicher Werdegang und wie eure sportliche Karriere entwickelt, wenn ihr nicht diese Unterstützung hättet?

Shanice: Auf einer anderen Schule hätten wir sicher nicht so unterstützt werden können wie hier. Wir hätten vielleicht auch die eine oder andere Trainingseinheit zu Gunsten der Schule auslassen müssen. Dann wären wir sportlich nicht da angekommen, wo wir jetzt sind.

Und bei dir Domo, wenn du auf der Realschule deinen Abschluss gemacht hättest, wo würdest du dich heute sehen?

Auf jeden Fall nicht auf dem LFG *(lacht)*. Ich würde bestimmt etwas anderes machen; ich weiß nicht genau was. Ich bin auf jeden Fall froh, dass es so gekommen ist und ich damals vor ein paar Jahren die Schule gewechselt habe. Ich habe mich mittlerweile hier ganz gut eingelebt und der Übergang war auch überraschenderweise kein Problem. Ja, und jetzt geht es weiter bis zum Abitur.

Wie seid ihr eigentlich zur Leichtathletik gekommen und wie hat sich euer Trainingsalltag in den letzten Jahren verändert?

Domo: Ich bin schon über meine Grundschule zur Leichtathletik gekommen *(lacht)*. Es ist mit der Zeit alles leistungsbetonter geworden als früher. Die Einheiten haben sich im Umfang vergrößert, man trainiert mehr und intensiver. Der Sport tritt immer mehr in den Mittelpunkt.

Ihr erlebt so viele gemeinsamen Stunden im Training, beim Wettkampf, und teilt sogar euer Erlebnis bei den ersten Olympischen Jugendspielen eine Medaille gewonnen zu haben. Auch den Schulalltag meistert ihr gemeinsam. Verbringt ihr auch eure Freizeit gemeinsam?

Domo: Eher weniger, wir sehen uns ja jeden Tag in der Schule und fast jeden Tag im Training und ich würde sagen, das reicht uns beiden dann auch. Wir haben in der Freizeit schon unterschiedliche Interessen und es ist vielleicht auch ganz gut, dass man nicht den ganzen Tag aufeinander hockt.
Shanice, um wie viel musst du deine persönliche Bestleistung von 55,49m steigern, um an den Olympischen Spielen 2012 in London oder 2016 in Rio de Janeiro teilnehmen zu können?
Ich muss auf 60,50m kommen, das wäre im Moment die B-Norm. Also noch

ungefähr 5 Meter und ich hoffe, dass ich das bis spätestens 2016 schaffe.

Domo, wie viele Zehntelsekunden trennen dich bei deinen Sprintstrecken vom Ticket nach London oder Rio de Janeiro?

Ich glaube, auf 100m sind es 10,18 sec und im 200m-Sprint sind es 20,55 sec, die gefordert sind. Klar bei mir im Sprint sind auch immer noch die Staffeln da. Mit 10,25 sec oder 10,30 sec reicht es vielleicht noch in der Staffel mit dabei zu sein. Aber die Einzelnormen sind schon mein Ziel.

Wer hat von euch die größeren Chancen auf eine Nominierung?

Domo: Also erst mal würde ich auf jeden Fall sagen, klar das ist die Shanice, zumindest was jetzt zunächst London anbelangt. London ist bei mir noch nicht so ein großes Thema. Aber dann in Rio,…? Da bin ich 23 und, na ja…, aber die Shanice hat im Moment die größeren Chancen.

Liebe Shanice, lieber Domo, ich danke euch ganz herzlich für dieses Interview und wünsche Euch im Namen unserer Schule und des RP Karlsruhe, dass ihr eure schulischen und auch eure sportlichen Ziele erreichen werdet.

Shanice Craft, MTG Mannheim
Geboren: 15.05. 1993
Disziplin: Diskus, Kugel
Bestleistung: 55,49m, 15,63m

Erfolge:
Deutsche Jugendmeisterin 2009 in Kugel und Diskus
Bronzemedaille U18- Weltmeisterschaften 2009, Diskus
Deutsche Jugendmeisterin 2010 in Kugel und Diskus
Goldmedaille 1. Olympische Jugendspiele 2010, Diskus

Patrick Domogala, MTG Mannheim
Geboren: 14.03.1993
Disziplin: Sprint
Bestleistung: 10,63 Sek. 21,31 Sek.

Erfolge:
Deutscher Jugendmeister 2009 über 100m, 200m und Staffel
Deutscher Jugendmeister 2010 über 200m
Deutscher Jugend-Vizemeister 2010 über 100m
Bronzemedaille 1. Olympische Jugendspiele 2010 über 200m

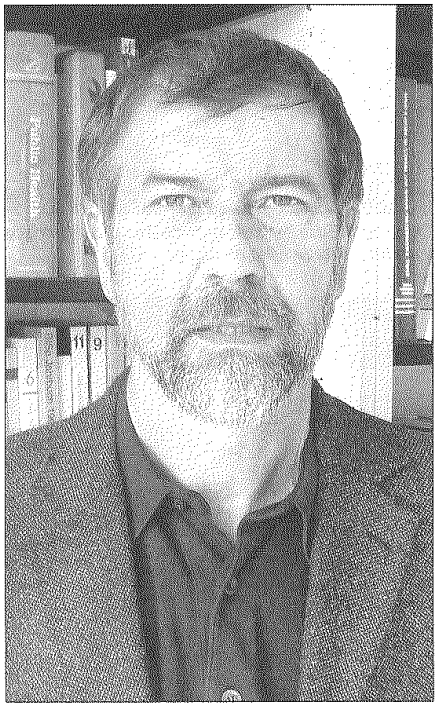
„Kinder zappen durch die Sportvereine“

Der Karlsruher Sportinstituts-Leiter Klaus Bös fordert tägliche Schulsportstunde

Karlsruhe. Seit der Berufung von Klaus Bös vor elf Jahren hat der Sport an der Technischen Universität Karlsruhe einen neuen Stellenwert erhalten. Der heute 62-jährige Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft und Dekan der Fakultät für Geistes- und Sozialwissenschaften am Karlsruher Institut für Technik (KIT) hat immer wieder bundesweit für Aufmerksamkeit gesorgt – ob als Ziehvater des Walkings in Deutschland, durch Handbücher zum Gesundheitssport, der deutschlandweiten Momo-Studie zur Motorik von Kindern oder den internationalen Kinderturnkongress. Inzwischen lässt sogar der KSC seine Spieler zur Leistungsdiagnostik im Bös-Institut antreten. Mit dem in Bad Schönborn wohnenden Sport-Professor sprach unser Redaktionsmitglied Rainer Haendle.

Viele Sportverbände registrieren sinkende Mitgliederzahlen. Wo liegen die Ursachen für den Schwund?

Bös: In einer schrumpfenden Gesellschaft mit immer mehr älteren Menschen wird automatisch weniger Sport getrieben. Wir haben weniger Kinder und Jugendliche, um die ein größerer Verteilungskampf zwischen den rund 90 000 Sportvereinen entsteht. Aus unserer Momo-Studie wissen wir, dass 80 Prozent aller Kinder und Jugendlichen irgendwann mal Mitglied in einem Sportverein sind, mit zunehmendem Alter geht diese Zahl deutlich zurück. Die Kinder zappen allerdings durch die Vereine wie durchs Fernsehprogramm. Alles wird mal ausprobiert, aber selten etwas durchgehalten. Dadurch fehlt dieser Kindergeneration oftmals das sportliche Können, das im Erwachsenenalter nach einer Sportpause den Wiedereinstieg erleichtert.



MEHR SCHULSPORT fordert der Karlsruher Sport-Professor Klaus Bös. Foto: Wolff

Was sind die beliebtesten Sportarten?

Bös: Ganz eindeutig Fußball und Turnen. Aber selbst dort müssen im Nachwuchsbereich oft Spielgemeinschaften gebildet werden, weil die Vereine für eine Mannschaft nicht mehr genügend Spieler aufbringen.

Werden die Ganztagsschulen den Sportvereinen die Kinder wegnehmen?

Bös: Ja, und deshalb haben die Vereine auch keine andere Überlebenschance, als mit den Ganztagsschulen eng zu kooperieren. Der Verein muss künftig in die Schule und braucht deshalb auch professionellere Strukturen jenseits des ehrenamtlichen Übungsleiters.

Welche Rolle muss der Schulsport künftig spielen?

Bös: Eine viel größere als im Augenblick. Wir brauchen deutlich mehr Schulsport, weil er eine Ausgleichsfunktion zur reinen Wissensvermittlung besitzt. Zudem hat man erkannt, dass nur der Schulsport wirklich alle Kinder erreicht, die dabei lernen, dass Anstrengung auch Spaß macht. Ich fordere seit langem eine tägliche Sportstunde in der Grundschule durch einen Fachlehrer.

Wie wichtig ist Bewegung für Kinder und Jugendliche?

Bös: Wer sich nicht bewegt, ist nicht fit. Wir können durch Studien mit Modellklassen beweisen, dass sich durch eine tägliche Sportstunde die Motorik enorm verbessert, die Unfälle deutlich zurückgehen, die Aggressionen abnehmen und die Lust auf Schule zunimmt. Zudem sagen uns die Hirnforscher, dass die Lernfähigkeit durch Bewegung deutlich besser wird. Kinder ohne Sport sind ärmer dran und haben eine ganz andere Persönlichkeitsentwicklung.

Wie stark hat die Beweglichkeit von Kindern in den zurückliegenden Jahren abgenommen?

Bös: Der Vergleich zwischen 1976 und 2006 zeigt, dass die Leistungsfähigkeit zwischen zehn und 15 Prozent abgenommen hat.

Werden wir also immer weiter degenerieren?

Bös: Diese Befürchtung ist berechtigt. Wir müssen uns ernste Gedanken darüber machen, wie wir erfolgreich altern, da wir dafür ein Mindestmaß an Funktionsfähigkeit benötigen. Ohne körperliches Training geht das nicht. Und hier besteht das Problem, das man als Erwachsener nicht Dinge anfängt, die man als Kind nicht gelernt hat.

Der organisierte Sport und das freizeitorientierte Lebensgefühl unserer Generation passen oft nicht zusammen. Welche Angebote müssen Vereine entwickeln, um bindungsscheue Nicht-Mitglieder zu gewinnen, die eigentlich lieber ins Fitness-Studio gehen?

Bös: Die Angebote der großen Vereine sind sehr gut. Sie kämpfen allerdings damit, dass

BNN-Interview

sich viele Menschen nicht mehr zeitlich verpflichten wollen. Der Verein fordert häufig soziales Engagement ab. Da zahlen viele Freizeitsportler lieber ein paar Euro mehr und gehen ins Fitnessstudio, wo sie keine Verpflichtung haben. Umgekehrt kann ein intaktes Vereinsleben faszinierend sein, so etwas bekomme ich in einem anonymen Studio nicht. Wichtig ist, dass die Vereine die Menschen mitnehmen und da fehlt ihnen leider oft die Kompetenz.

Warum hebt das KIT einen eigenen Sport-Club aus der Taufe?

Bös: Wir haben da ein riesiges Potenzial bislang ungenutzt gelassen. Heidelberg, Freiburg oder Tübingen haben längst ganz bekannte USCs, also Universität-Sport-Clubs. Wir bekommen jedes Jahr 3 000 neue Studenten, die ein hohes Interesse an sportlichen Wettbewerben haben. Deshalb treten wir jetzt mit dem KIT SC im Fußball, Handball, Volleyball und Basketball in den jeweils untersten Ligen mit eigenen Mannschaften an. Natürlich wollen wir so schnell wie möglich aufsteigen. Zum Auftakt kicken wir jetzt am Montag mit einer Studentenauswahl um 18.30 Uhr im KIT-Stadion gegen die KSC-Profis.