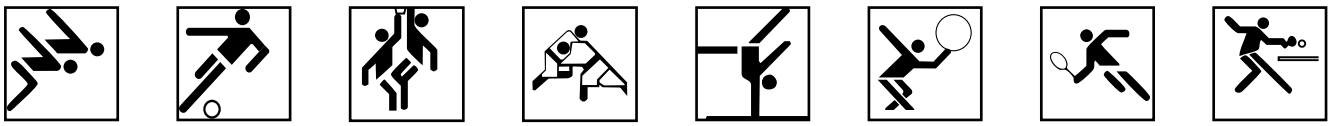
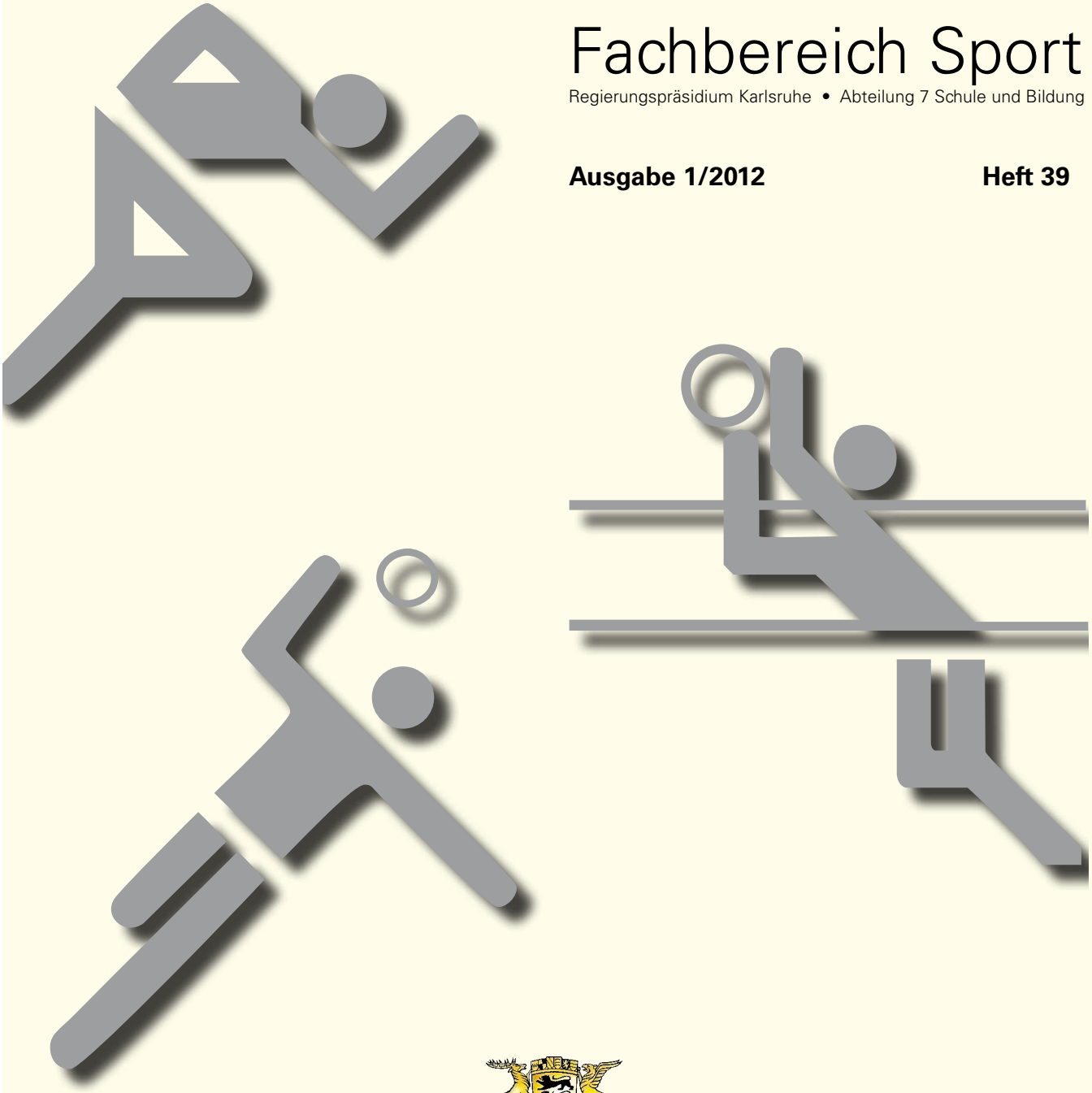


INFO

Fachbereich Sport

Regierungspräsidium Karlsruhe • Abteilung 7 Schule und Bildung

Ausgabe 1/2012 **Heft 39**



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

Redaktionsschluss Heft 2/2012
15.10.2012

Schwerpunktthema:
WSB – Schulen, Weiterführende Schulen mit sport- und bewegungs-erzieherischem Schwerpunkt

Vorwort 4

Leitartikel: Mehr Bewegung, Spiel und Sport im Schulalltag 5
Franz Platz, Projektleiter der WSB-Initiative am Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik (LIS) in Baden-Württemberg

Das WSB-Multiplikatorenteam am RP Karlsruhe 7

WSB bewegt was 9
Marita Götz (Fachberaterin Sport berufliche Schulen, WSB Multiplikatorin)

Aus den Schulen
Karl-Friedrich-Schule Eutingen auf dem Weg zur WSB-Schule 10
Claudia Becker

Schuldokumentation zur WSB-Aufnahme 12
Annette Bommer, Ganztagsgymnasium Osterburken GTO

Checkliste für eine Zertifizierung als WSB-Schule 13
Ingeborg Henninger, WSB-Team Markgrafenschule GWRS Münzesheim

Langer Atem wird belohnt 14
Bernd Weimer, Maria-von-Linden-Gymnasium Calw

Maria-von Linden-Gymnasium ist „Bewegte Schule“ 16
Anette Selter-Gehring, Redakteurin des Schwarzwälder Boten

Gesundheits- und Fitnesstag am GTO 17
Annette Bommer, Ganztagsgymnasium Osterburken

Bericht zum Pädagogischen Tag „Bewegte Schule“ 18
Herrmann-Hesse-Gymnasium Calw

Rhythmus und Bewegung braucht unsere Schule 19
Harry Blum, Max-Eyth-Schule Stuttgart

Ein Sportkonzept mit Spass und Motivation 20
Albrecht-Dürer-Schule für Sehbehinderte, Mannheim

Neue Sportart am WHG: Bogenschießen 21
Wolfgang Boeckh, Wilhelm-Hausenstein-Gymnasium Durmersheim

Jugend trainiert für Olympia
Handballteam erfolgreich beim JtfO-Bundesfinale 2012 Berlin 22
Jochen Essig, Helmholtz-Gymnasium Heidelberg

DSLV
Unterrichtsbeispiele 2011 23

Aktuelle Information
Schulsportgala 2012 24
Michael Schreiner, Ministerium fürKultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg

ZPG–Fortbildungen an allgemeinbildenden Gymnasien 2012/13 25
Gaby Fischer- Blüm, ZPG-Team Baden-Württemberg

Buchvorstellung
Trendsport in der Schule – mehr als nur Klettern 26
Christian und Vicky Reinschmitt

Pressespiegel 27

Vorwort

Mit dem Schwerpunktthema WSB–Schulen (Weiterführende Schulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt) will die Redaktion des Sport INFO für eine breitere Umsetzung dieser Idee werben. WSB–Schulen bieten an, was Neurologen und Hirnforscher seit geraumer Zeit wissen und einfordern: Bewegungsangebote verbessern die Synapsenvernetzung und sind damit ein entscheidender Baustein für das Lernen. Sport ist somit eines der wichtigsten Schulfächer. Ziel muss die tägliche Sportstunde sein.
Diesem Anspruch können Schulen mit „sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt" in besonderem Maße gerecht werden.
Franz Platz, Projektleiter der WSB- Initiative zeigt im Leitartikel die Konzeption der weiterführenden Schulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (WSB) basierend auf dem Konzept der Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (GSB) auf. Mit Ingeborg Henninger und Gerda Desserich für den Bereich der Grund-, Haupt- und Werkrealschulen, der Realschulen und Förderschulen sowie Marita Götz und Natalie Haug für die Gymnasien und beruflichen Schulen stellt das Sport INFO vier Multiplikatorinnen vor, welche das RP Karlsruhe interessierten Schulen zur Beratung anbieten kann. Die Redaktion ist erfreut, sehr interessante und engagierte Beiträge zu diesem Thema von schon zertifizierten Schulen oder von Initiativschulen veröffentlichen zu können. Das Spektrum reicht von Schuldokumentationen für eine Aufnahme als WSB-Schule über eine Checkliste für die Zertifizierung bis hin zu Berichten über eine erfolgreiche Umsetzung. Darüber hinaus stellen wir Artikel vor, bei denen Rhythmus, Bewegung und gesunde Ernährung unter dem Leitbegriff „Bewegte Schule" anlässlich Pädagogischer Tage oder Projekttage thematisiert werden. Besonders eindruckvoll wird im Bericht der Mannheimer Albrecht-Dürer-Schule für Sehbehinderte deutlich, mit wie viel Begeisterung und Motivation gerade gehandicapte Schülerinnen und Schüler sportliche Schulangebote annehmen und umsetzen. Mit dem Beitrag Bogenschießen stellen wir in Anknüpfung an vorausgegangene Ausgaben eine weitere Sportart vor, welche außerhalb des üblichen schulischen Sportangebots liegt, sich aber, viel Engagement einzelner Lehrkräfte in Kooperation mit Verein und Gemeinde vorausgesetzt, sehr gut für den Ganztagsbetrieb eignet.
In der Reihe „Spitzensport in der Schule" wird die Schulsportgala 2012 mit spektakulärem Programm angekündigt, dargeboten von Gruppen und Einzelsportlern aus Schulen in der Mehrzahl aus dem Bereich des RP Karlsruhe. Ein Besuch dieser Veranstaltung lohnt und wird empfohlen!
Die Redaktion bedankt sich ganz herzlich bei allen Kolleginnen und Kollegen, welche mit ihren interessanten Artikeln zum Gelingen dieser Ausgabe des Sport INFO beigetragen haben.
Das Heft 40 erscheint im November/Dezember 2012 mit dem Schwerpunktthema „Vermittlung und Entwicklung koordinativer Fähigkeiten im Schulsport".

Die Redaktion

Mehr Bewegung, Spiel und Sport im Schulalltag

Franz Platz, Projektleiter der WSB-Initiative am Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik (LIS) Baden-Württemberg

„Bildung soll junge Menschen in der Entfaltung und Stärkung ihrer **gesamten** Person fördern – so dass sie am Ende das Subjekt dieses Vorgangs sind.“
(Hartmut von Hentig, Bildungsplan 2004)

Schulen haben die Aufgabe, Kinder und Jugendliche in einem umfassenden Sinn „lebensfähig“ zu machen. Neben der Förderung kognitiver, sozialer und moralischer Fähigkeiten und Einstellungen darf hierbei die Förderung einer gesunden, für die jeweilige Person bestmöglichen körperlichen und motorischen Entwicklung nicht vernachlässigt werden.

Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Entwicklung und die Gesundheit gerade von Kindern und Jugendlichen ist unstrittig. Bewegungs- und Sportangebote im Schulalltag, die in Inhalt, Häufigkeit, Dauer und Intensität der Zielgruppe angepasst sind, fördern die gesunde Entwicklung und leisten einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung der Schülerinnen und Schüler, auch über die Schulzeit hinaus. Vor dem Hintergrund zunehmender mangelnder Bewegung im Alltag unserer Kinder und Jugendlichen nehmen die Argumente der Mediziner zu, die vor den negativen Auswirkungen des Bewegungsmangels für die Fitness und die Gesundheit der Heranwachsenden warnen.

Auch das Lernen wird durch mehr tägliche Bewegungszeiten positiv beeinflusst. Körperliche Bewegung löst neurophysiologische Veränderungen aus, die die Funktion des Gehirns optimieren und beste Bedingungen für Lernvorgänge schaffen. Die tägliche Sportstunde wäre deshalb aus Sicht der Lernforscher (Kubesch, 2007) optimal für das schulische Lernen.

Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (GSB)

Angesichts der veränderten Bewegungswelt unserer Kinder und den darausresultierenden gesundheitlichen Folgen wurde in Baden- Württemberg das Konzept der sport- und bewegungsfreundlichen Schule seit 2000 durch die „Schulsportoffensive“ des Landes konsequent weiter entwickelt und mündete bereits 2001 in die Initiative „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (GSB)“ (Abb. 1).

Abbildung 1: Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt*: Bausteine und Elemente eines bewegten Schullebens*

Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (GSB)

Bewegter Schultag

Ein rhythmisierter Schulvormittag/Schultag ermöglicht tägliche Bewegungszeiten durch:

- Kindgerechte Struktur des Tages
- Bewegtes Sitzen und Arbeiten
- Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht
- Lernen mit und durch Bewegung in allen Fächern und Fächerverbünden
- Bewegungsanlässe in den großen Pausen (Aktive Pause)

200 Minuten Sportunterricht

- 12 Stunden Bewegungs- Spiel- und Sportunterricht der Kontingentstundentafel, erteilt möglichst in Einzelstunden und in regelmäßigen Abständen.
- Zusätzliche Sportstunden aus dem Ergänzungsbereich der Schule.
- Sportarbeitsgemeinschaften und Kooperationen

Außerunterrichtliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote

Sport- und Spielfeste
Sportschullandheimaufenthalte
(Sport)Projekte
→ Schulsportwettbewerbe
→ Wanderungen

Sport- und bewegungsfreundliches Umfeld

Bewegungsgerecht gestaltete Lernräume und ein Schulgelände, das vielfältige Bewegungsanlässe ermöglicht

Die Initiative wurde zunächst an fünf Schulen modellhaft entwickelt. Zur Ausweitung des Modellversuchs wurden alle Grundschulen in Baden-Württemberg sowie Sonderschulen mit Bildungsgang Grundschule zu Beginn 2003 mit einem Faltblatt für eine solche Profilierung beworben. Außerdem wurde der Bewegungserziehung im Bildungsplan 2004 – auch auf Grundlage des Erfolges der GSB-Initiative – in der Grundschule mit dem Fächerverbund „Bewegung, Spiel und Sport" (BSS) ein bislang nicht gekannter Stellenwert eingeräumt. Dieser Fächerverbund fordert von jeder Lehrkraft an Grundschulen in Ergänzung zum Sportunterricht im Rahmen der Thematik „bewegungsfreundliche Schule" Bewegung, Spiel und Sport in den Schulalltag zu integrieren, zusätzliche Bewegungsräume zu schaffen und den Schulalltag durch Bewegung zu rhythmisieren. Damit erfolgte durch den Bildungsplan 2004 eine programmatische Übertragung des GSB-Projekts auf alle Grundschulen des Landes Baden-Württemberg.

Zwischenzeitlich erhielten über **800 Schulen** in Baden-Württemberg das Zertifikat „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt".
Erfreulich ist, dass wöchentlich neue Anträge auf Zertifizierung gestellt werden.

Weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (WSB)

Aufgrund der positiven Erfahrungen mit der Initiative GSB stellte das LIS 2008 im Auftrag des Kultusministeriums eine Projektgruppe zusammen, die konsequenterweise auch für weiterführende Schulen (Hauptschulen, Werkrealschulen, Realschulen, Gymnasien, Berufliche Schulen und Sonderschulen) ein Programm entwickeln sollte, das mehr Bewegung in den Schulalltag dieser Schularten trägt. Die Initiative erhielt den Namen WSB (Weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt).
Eine Umfrage der Projektgruppe an allen weiterführenden Schulen in Baden-Württemberg im Frühjahr 2009 erbrachte wichtige Daten.
Im September 2009 wurden 14 Pilotschulen aus allen Schularten in Baden-Bausteine im Schulalltag und in ihrem Schulentwicklungsprozess erproben sollen.

Im März 2010 fand in Ludwigsburg als Informations- und Auftaktveranstaltung ein Kongress mit dem Titel „Schule braucht Rhythmus und Bewegung" statt.
Mehr als 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten die Möglichkeit, die Initiative WSB kennen zu lernen.
Anfang des Schuljahres 2009/2010 wurden für alle weiterführenden Schularten WSB-Multiplikatoren am LIS ausgebildet, die den Schulen für Beratung, Fortbildungsmaßnahmen und für eine Zertifizierung zur Verfügung stehen.

Seit 1. Juli 2010 können sich weiterführende Schulen bei der WSB-Initiative anmelden.
Alle dafür notwendigen Informationen findet man auf der LIS -Homepage unter www.lis-in-bw.de, Unterpunkt „Bewegungsfreundliche Schule".
Diese Schulen bekunden mit ihrer Anmeldung in einem Schulentwicklungsprozess die WSB-Bausteine (Abb. 2) umzusetzen. In dieser Phase kann auf die Beratung durch WSB-Multiplikatoren zurückgegriffen werden. Wie mit ihnen Kontakt aufgenommen werden kann, findet sich ebenfalls auf der Homepage des LIS.

Als weitere wichtige Informationsquelle für einen Entwicklungsprozess hin zu einer WSB-Schule wurde der Leitfaden „Schule braucht Rhythmus und Bewegung" zusammengestellt. Alle weiterführenden Schulen haben 2010 ein Exemplar kostenlos erhalten.
Weitere Exemplare des Leitfadens können beim Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, Referat 52 (Sport und Sportentwicklung), Postfach 10 34 42, 70029 Stuttgart zum Preis von 9,20 € bestellt werden.

Abb. 2: Bausteine einer Weiterführenden Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (WSB)

Sind Schulen, die in der WSB-Initiative angemeldet sind, der Meinung, die Bedingungen für eine Zertifizierung zu erfüllen, melden sie sich mit einem Antrag, der zum Downloaden auf der LIS -Homepage bereit gestellt ist, zu einem Zertifizierungsgespräch mit den für sie zuständigen WSB-Multiplikatoren an. Außerdem muss eine Schuldokumentation von der Bewerberschule erstellt und eingereicht werden.

Wird einer Schule von den Prüfern bescheinigt, dass sie vielfältig Spiel, Sport und Bewegung in ihren Schulalltag integriert, also die WSB -Bausteine umsetzt, dann erhält sie das Zertifikat „WSB -Schule" in Form einer Urkunde und die Berechtigung, das WSB-Logo (s. Abb. 3) zur Schulbeschreibung nutzen zum dürfen. Zusätzlich erhalten die Schulen einen Förderbetrag von 400,- € (Materialgutschein) seitens der Stif-

tung „Sport in der Schule“.

Nach Ablauf der Frist von fünf Schuljahren kann eine WSB-Schule das Zertifikat durch Einreichen einer fortgeschriebenen Dokumentation und einem erneuten Besuch durch Staatliches Schulamt bzw. Regierungspräsidium für weitere fünf Schuljahre bestätigt bekommen.

weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt
WSB

Abb. 3: Das WSB -Logo

BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG!

Deshalb ist es im Interesse der Schülerinnen und Schüler, aber auch der Lehrerinnen und Lehrer weiterführender Schulen in Baden-Württemberg zu wünschen, dass möglichst viele Schulen sich auf den Weg machen, die Initiative WSB umzusetzen.

WSB-Multiplikatorinnen des RP Karlsruhe

Grund-, Haupt- und Werkrealschulen, Realschulen und Förderschulen

Name: Ingeborg Henninger

Fächer: Sport / Englisch

Schule: Markgrafen-Schule Münzesheim

E-Mail: sport@markgrafen-schule.de

WSB-Multiplikatorin seit Februar 2011

Name: Gerda Desserich

Fächer: Sport / MUM

Schule: Tulla-Realschule Karlsruhe

E-Mail: gerdadesserich@web.de

WSB-Multiplikatorin seit Februar 2011

WSB-Multiplikatorinnen des RP Karlsruhe

Gymnasien und berufliche Schulen

Berufliche Schulen

Name: Marita Götz

Fächerkombination: Sport / Biologie

Dienststelle: Friedrich-List-Schule Karlsruhe

WSB-Multiplikatorin seit Februar 2011

Emailadresse: m.goetz@list.karlsruhe.de

Allgemeinbildende Gymnasien

Name: Natalie Haug

Fächerkombination: Sport / Mathematik

Dienststelle: Walahfrid-Strabo-Gymnasium Rheinstetten

WSB-Multiplikatorin seit Februar 2011

Emailadresse: nataliehaug@gmx.net

FUNKTION DER WSB - MULTIPLIKATOREN:

1. Begleitung der Aufnahme in die „Initiative WSB - Schule“ :

- Schulleitung, Lehrerinnen und Lehrer, Referendare in Baden-Württemberg ermutigen, Bewegung in den Schulalltag, über den Sportunterricht hinaus, aufzunehmen
- Vorteile für die Schule aufzeigen (z. B. Schülergesundheit, Lehrergesundheit, zusätzliche Profilierung)
- Initiieren der WSB -Bewerbung (z.B. Unterstützung der Schulleitung bei der Information schulischer Gremien)
- Unterstützung der Umsetzung (z.B. Anmeldung, Schuldokumentation)
- Fortbildungen zu den WSB - Bausteinen durchzuführen, damit Umsetzung gelingt

2. Durchführung Zertifizierung als „WSB-Schule“:

Antrag auf Zertifizierung und Schuldokumentation überprüfen
Besuch der Bewerberschule
Zertifizierung durchführen (Gültigkeit 5 Jahre!)
Begleitung der Schulen und Wiederholung der Zertifizierung nach 5 Jahren

Weitere Angebote der WSB-Multiplikatoren:

Gestaltung Pädagogischer Tage, Lehrerfortbildungen, Workshops an Staatlichen Seminaren für Didaktik und Lehrerbildung für Referendare

WSB – es bewegt sich was!

Marita Götz, Fachberaterin Sport am RP Karlsruhe

Die WSB-Initiative, die im Rahmen des Kongresses „Schule braucht Rhythmus und Bewegung“ 2010 vorgestellt wurde, ermöglicht nun auch weiterführenden Schulen, ein sogenanntes WSB -Zertifikat zu bekommen. Was heißt das?
WSB-Zertifikat kann eine weiterführende Schule in Baden-Württemberg erhalten, wenn sie die Aufnahme in die „Initiative WSB -Schule“ beantragt, ein Zertifizierungsverfahren durchläuft und besteht. Das Zertifikat wird jeweils für 5 Jahre erteilt. Alle 5 Jahre muss die WSB -Schule dokumentieren, dass sie Sport und Bewegung dauerhaft implementiert hat und erhält daraufhin die Bestätigung der Zertifizierung. WSB -Multiplikatoren unterstützen die Schulen im Zertifizierungszeitraum.
Es gibt viele Gründe, eine WSB-Schule zu werden und Bewegung in den Schulalltag zu integrieren, denn Bewegung und Sport sind nicht nur gesund, sondern fördern nach neueren Erkenntnissen der Hirnforschung auch das Lernen:

- Bewegung fördert die körperlich/geistige Entwicklung der Schülerinnen und Schüler aller Altersstufen
- Bewegung verbessert die Lern- und Gedächtnisleistungen
- Bewegung schärft das Denken
- Bewegung hebt die Stimmung
- Bewegung regt die Bildung von Nervenzellen aus bestimmten Stamm- oder Vorläuferzellen im Gehirn von Kindern und Erwachsenen an (Neurogenese)
- Bewegung setzt in Gehirn und Muskulatur viele sogenannte Faktoren frei, die die Geschwindigkeit des Lernens verbessern, z. B. BDNF, IGF-1, VEGF, FGF-2
- Bewegung ist notwendig für den Erhalt des Körpers und all seiner Funktionen

Sportlehrerinnen und Sportlehrer, ihr bewegt etwas!

„In unserem Fachbereich schaffen wir die Hirnzellen“, […] „Sie zu füllen, ist dann Sache der anderen Lehrer.“ (P. Zientarski, Koordinator des Sportunterrichts an der Central Highschool in Naperville, in Dr. John R. Ratey u. E. Hagermann: Superfaktor Bewegung. VAK: Kirchzarten bei Freiburg 2009, S. 30)

Diese Aussage ist durchaus zutreffend und beschreibt in wenigen Worten, dass es eigentlich diejenigen Lehrer sind, die Bewegung in ihren Unterricht einbeziehen, welche Grundlagen für Lern- und Gedächtnisleistungen legen. „Vom Tun zum Denken“ könnte die Devise lauten. An unseren Schulen sind die Sportlehrer die Experten für Bewegung. Sie selbst haben sich aus Ihrem eigenen Bewegungsdrang heraus oder aus Interesse an Bewegungen aller Art für das Sportstudium entschieden. Sie haben es sich nicht nur zur Aufgabe gemacht, Menschen in Bewegung zu bringen, sondern haben auch die Verpflichtung übernommen, Bewegung qualitativ zu vermitteln. So erscheint es doch naheliegend, dass sich Sportlehrerinnen und Sportlehrer an der WSB -Initiative beteiligen, sich engagieren und das Kollegium dahingehend unterstützen, Bewegung im Klassenzimmer, während, vor oder nach dem Unterricht anzubieten. Der Sportunterricht wird dadurch nicht abgeschafft, im Gegenteil, Sport und Bewegung, Fitness und Gesundheit finden ihren Platz im rhythmisch gestalteten Schultag.

Es muss den Bewegungsexperten gelingen, aus „bewegungslosen“ Schülern bewegte, bewegbare, bzw. bewegliche Menschen zu formen. Sie müssen den Schülerinnen und Schülern aufzeigen, wie sie lebenslang durch Sport gesund und fit werden und bleiben können. Die Forschung muss darüber hinaus weitere Belege und Erkenntnisse – zum Teil auch abgeleitet vom Spitzensport auf die breite Masse – liefern, weshalb Bewegung gesund ist, denn:
„Jeder verdankt seinem Körper viel! Er ist unsere Schnittstelle zur Welt, und er führt uns durchs Tun zum Denken. Dass der Mensch nicht in erster Linie denkt, um zu handeln, sondern handelt um zu denken, erkennt die Neurowissenschaft erst nach und nach.“
(Intelligenz, Forscher entdecken, wie viel Grips in unserem Körper steckt, in: Bild der Wissenschaft, 4/2011, S. 16ff)

KFS Eutingen auf dem Weg zur WSB - Schule

Claudia Becker, Karl-Friedrich-Schule Eutingen

Was ist das jetzt schon wieder? Was muss ich denn jetzt wieder zusätzlich tun?" Auf diese Fragen stellten wir uns ein, als wir frisch motiviert von einem Treffen sämtlicher WSB - Multiplikatoren in unser Kollegium zurückkamen. Wir formulierten Argumentationsketten im Voraus und sammelten stichhaltige Beweise aus empirischen Untersuchungen, die unsere Planungen unterstützen sollten. Es kam jedoch anders.

Wir sind eine Grund- und Hauptschule mit Werkrealschule am Rande von Pforzheim, die sich im Moment auf dem Weg zur WSB-Schule befindet. Die Voraussetzungen in Eutingen könnten dafür besser fast nicht sein: Kleine Schule, kurze Wege, Schwimmhalle neben dem Schulgebäude, junges Kollegium, viele Sportlehrkräfte, eine sportbegeisterte und diesbezüglich sehr aktive Schulleitung. Die Schule liegt am Rande des Enzauenparks und direkt am Enztalradweg. Die Landschaft bietet durch ihre Bäche und Flüsse sowie Wiesen und Wälder vielfältige Möglichkeiten für (außerunterrichtliche) Sport- und Bewegungsangebote. Die Schule verfügt über einen großen, teilweise überdachten Schulhof mit Basketballkörben, Kletterwänden, Tischtennisplatten, Balancier-Baumstämmen und einem Freiluftklassenzimmer, sowie genügend Platz für verschiedene Ballspiele. Der städtische Spielplatz sowie ein Bolzplatz liegen ebenfalls direkt neben der Schule. Hinzu kommt, dass wir seit April 2006 als GSB-Schule zertifiziert sind.

Trotzdem blieben Zweifel, wie das Kollegium auf Veränderungen reagieren wird, welche für eine erfolgreiche Zertifizierung notwendig sind. Einige Gespräche wurden bereits mit durchweg positiver Resonanz geführt. Das Interesse an einer „Weiterführenden Schule mit sport- und bewegungserzieherischen Schwerpunkt" war vorhanden. An diesem Punkt stehen wir im Moment. Wir, das sind zwei WSB - Multiplikatoren, die an derselben Schule unterrichten und diese im Sinne der WSB - Bewegung weiter voran bringen wollen. Unsere ersten Gedanken waren: „Das meiste haben wir ja schon!" Da die Schulleiterin selbst aktive Sportlerin und Sportlehrerin ist, stößt keine Lehrkraft mit sportlichen Plänen – ob am Vormittag oder außerhalb der regulären Schulzeit – auf Widerstand, im Gegenteil! Man kann sagen, dass die Schule bereits eine Art „Sportprofil" lebt. Sowohl im GS-, als auch im HS-Bereich finden regelmäßig unterschiedlichste Sport- und Bewegungsangebote statt. Spiel- und Bewegungspausen, Schulsporttage, Bundesjugendspiele, Teilnahme an „Jugend trainiert für Olympia" und vielen Wettkämpfen unterschiedlichster Art, sowie verschiedene Sport - AGs sind nur ein kleiner Ausschnitt aus unserem „bewegten" Schulalltag. Etwas Besonderes sind sowohl für die Schüler als auch für die Lehrer unsere Streetsoccer-Turniere, welche zweimal im Jahr, immer unter einem aktuellen Motto, stattfinden. Diesen Sommer dreht sich natürlich alles um die Fußball-EM. An jeweils drei Tagen können Schülerinnen und Schüler in verschiedenen Altersgruppen auf zwei Feldern mit Rundumbande gegeneinander antreten. Turnierleitung, Auf- und Abbau, Verpflegung und Spielleitung werden von Schülerinnen und Schülern übernommen. Natürlich darf auch eine Mannschaft mit Lehrkräften nicht fehlen. Beim diesjährigen EM-Turnier werden auch zwei Mannschaften aus einer benachbarten Schule teilnehmen. Des Weiteren werden zwei sportbegeisterte Kollegen das Lehrerteam der KFS Eutingen unterstützen.

Es gibt lediglich zwei Bereiche, welche auf unserem Weg zur WSB-Schule noch als Hürden betrachtet werden können. Zum einen ist dies eine Abstimmung in der GLK und die darauf folgende schulinterne Fortbildung des eigenen Kollegiums. Im Gespräch mit anderen Multiplikatoren erfuhren wir, dass Lehrkräfte immer wieder das Gefühl haben, den eigenen Unterrichtstil irgendeinem Zwang unterwerfen und komplett ändern zu müssen. Dass dies nicht der Fall ist und dass sich viele Kollegen bereits wichtiger Elemente bewegungsorientierten Unterrichts bedienen, wird vor einer aufklärenden Veranstaltung zum Thema WSB oft nicht gesehen. Unsere Aufgabe diesbezüglich sehen wir also im Abbau von anfänglichen Sorgen oder Ängsten, welche das unterrichtliche Geschehen im Einzelnen betreffen. Dies bedeutet im Detail, allen Lehrkräften zusätzliche Möglichkeiten aufzuzeigen und Materialien und Ideen an die Hand zu geben, die jeder Zeit in verschiedenste Unterrichtsstile eingebaut werden können.

Die zweite zu bewältigende Hürde auf dem Weg zur WSB-Schule ist für uns der Bereich „Schulweg". Aus unserem Blickwinkel befindet sich leider direkt vor unserer Schule eine große Wendeplatte für Schulbusse. Für Eltern mit Zeitdruck, Morgenmuffel, faule Schüler oder faule Eltern ist das eine perfekte Voraussetzung, um das Kind quasi „bewegungslos" zur Schule zu bringen. Diese Problematik betrifft vor allem die Grundschule. Aber auch in den unteren Klassen der Hauptschule sitzen Schülerinnen und Schüler in unseren Reihen, die vor der ersten Schulstunde keine 50 Schritte gegangen sind. Hier sind im Moment zwei Lösungsvorschläge denkbar. Zum einen wollen wir mit einer großen Aktion auf die Problematik, auf unser Anliegen und auf die wichtigen empirisch unterstützten Beweggründe für einen aktiven Schulweg aufmerksam machen. Hier könnten wir uns am Vorbild der Aktion „500 PLUS"* orientieren. An verschiedenen Punkten im näheren Umfeld der Schule könnten Kinder und Jugendliche aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß zurücklegen. Durch eine Art Stempelsystem wäre auch eine Preisverleihung oder Rangliste denkbar.

Eine große Aktion erzeugt meist einen großen Effekt – aber wie lange hält dieser an? Aufgrund dieser Fragestellung planen wir das Thema Schulweg jedes Jahr in allen dritten und fünften Klassen fest zu verankern und auszudehnen. Dabei könnten auch das Fahrrad oder andere Alternativen zum Gehen zentrale Rollen spielen. Wie diese klassen- oder stufeninternen Aktionen im Detail auszusehen haben, ist zum jetzigen Zeitpunkt noch in Planung.

Abschließend kann man sagen, dass wir durchweg positiv gestimmt sind und mit Zuversicht den zu bewältigenden Aufgaben entgegensehen. Weichen sind gestellt, Grundlagen sind geschaffen – die WSB-Schule kann kommen.

*Vgl. Sport INFO Ausgabe 2 2011, Heft 38

Faschingsparty in der Sporthalle

Streetsoccer-Turnier im Herbst 2011

Schuldokumentation zur WSB-Aufnahme

Annette Bommer, Ganztagsgymnasium Osterburken

„Am GTO bewegt sich was". Dies ist seit einigen Jahren das Motto unserer Schule. Wir, das Ganztagsgymnasium Osterburken, sind seit über 40 Jahren eine Ganztagsschule und schon immer waren Sport, Spiel und Bewegung von großer Bedeutung für unsere Schule. In den ersten Jahren war es „nur" der normale Sportunterricht, der abgehalten wurde, aber bereits nach kurzer Zeit wurden Sport AG`s gegründet, diverse Schulmannschaften für außerschulische Wettkämpfe zusammengestellt, Tischtennis-, Fußball- und Handballturniere bzw. Schulmeisterschaften durchgeführt. Bereits in den Siebziger-Jahren wurde durch dieses große Sportangebot ein Ausgleich zum langen Schultag geschaffen, der um 8.15 Uhr begann und um 16.30 Uhr endete. Schon damals hatte man erkannt, dass Sport und Bewegung ein wichtiges Mittel zur Rhythmisierung des Schulalltags darstellen und notwendig sind, um die Lernsituation zu verbessern und um den Schultag aktiver und entspannter zu gestalten.
In den folgenden Jahren wurde dieses Konzept immer mehr verfeinert und ausgebaut. Die Verbesserung der körperlichen Fitness und mehr Bewegung während des Schultags bzw. während der Schulwoche sind für uns unerlässliche Faktoren unseres Schulprogramms. Tägliche Bewegungszeiten, durch sportliche und spielerische Tätigkeiten sind daher wichtige Bestandteile unseres Schulkonzeptes geworden. Unser Sportangebot wurde in den letzten Jahren kontinuierlich weiterentwickelt und wir sind stets bemüht, neue Dinge aufzugreifen und in die Tat umzusetzen. Daher haben wir natürlich großes Interesse daran, die Zertifizierung zu erhalten, da wir seit sehr langer Zeit schon ein äußerst umfangreiches Bewegungsangebot für unsere Schüler bereitstellen. Außerdem bieten wir auch für unsere Lehrkräfte ein breit gefächertes Angebot sportlicher Aktivitäten an.

UNSER DERZEITIGES SPORTPROGRAMM SIEHT WIE FOLGT AUS:

1. Normaler Sportunterricht

Um möglichst häufig Bewegungsreize zu schaffen, wird der Sportunterricht in allen Klassen (außer in der Jahrgangsstufe) in Einzelstunden erteilt. Bis Klasse 10 hat jede Klasse Schwimmunterricht. Jede Klasse macht in jedem Schuljahr das DLV Laufabzeichen (15 bzw. 30 min.). Alle Schülerinnen und Schüler beteiligen sich an den Bundesjugendspielen.

2. Sportaktionstage

In verschiedenen Klassen gibt es **Aktionstage**. Zum Einen sollen sie als Ergänzung des normalen Sportunterrichts den Schülern die Möglichkeit geben, neue oder andere Sportarten wie z.B. Fechten oder Golf kennen zu lernen. Dazu werden auch außerschulische Partner eingeladen. Zum Anderen sollen bei diesen Tagen andere Schwerpunkte als im normalen Sportunterricht gesetzt werden.
Die Aktionstage im Einzelnen sind wie folgt verteilt:

KL.5/6	Sport- und Spieltag (Kennenlernen neuer Sportarten)
Kl. 7	Schwimmtag (Welche Klasse schafft die meisten Bahnen?) und Hochseilgarten
Kl. 8	Skilandheim
Kl. 9	Gesundheitstag (Allg. Fitness, richtige Ernährung, Sehtest, Blutzuckermessung)
Kl. 10	Skitage

3. AG Bereich

Der AG Bereich ist sehr gut aufgestellt. Es gibt Klassenstufen AGs und klassenübergreifende AGs, die 2x wöchentlich stattfinden. In beiden AGs spielt der Sport eine ganz wichtige Rolle und bildet somit das „Gerüst" für unseren AG Bereich.
Folgende AG`s finden statt: Badminton, Fußball, Golf, Tischtennis, Tennis, Fitness, Leichtathletik, Klettern und Volleyball..
Im AG Bereich kommen außer den Sportlehrern auch andere Kollegen und Schülermentoren zum Einsatz. Außerdem findet hier noch eine Kooperation mit Vereinen statt.

4. Schulturniere

In jedem Schuljahr finden Schulturniere im Fußball und Volleyball statt. Diese Spiele werden in der Mittagspause durchgeführt und sind bei den Schülern sehr beliebt. Am Ende des Schuljahres werden die Sieger der einzelnen Wettbewerbe geehrt.

5. Sport- und bewegungsfreundliche Außenanlagen und bewegte Pause

Ein sehr großer Teil des Schulgeländes steht den Schülern zum Spielen zur Verfügung. Sportplatz, Hartplatz, 2 Beachvolleyballfelder und andere Freiflächen werden in den Pausen von Klassen zum Spielen benutzt. Tischtennisplatten, Basketballkörbe, eine Torwand, kleine Tore etc. sind immer belegt, ebenso wie der Niedrigseilgarten.
Außerdem sind in der Mittagspause die Sporthalle und die Schwimmhalle geöffnet.

6. Sonstiges

Wir nehmen an verschiedenen Wettbewerben von Jugend trainiert für Olympia teil. Einmal im Jahr gibt es eine Awasa Wanderung für alle Klassen, bei der im Durchschnitt 12 km gewandert werden. Für andere Awasa Projekte gibt es verschiedene Schulturniere, bei denen auch Lehrermannschaften beteiligt sind. Nicht nur die Schüler haben bei uns die Möglichkeit, Sport zu treiben, sondern auch die Lehrer. Es werden verschiedene Sportarten angeboten und der Kraftraum steht ihnen zur Verfügung.
Auch im nichtsportlichen Fachunterricht haben in letzter Zeit viele Kollegen davon profitiert, Bewegung in ihren Unterricht zu integrieren. Gerade der Fremdsprachenunterricht lebt vom bewegten Unterricht. Bewegung im Unterricht sorgt für den notwendigen Wechsel von An- und Entspannung und bringt Leben in die Klasse.
Für die nächste Zeit haben wir uns vorgenommen, unsere verschiedenen Aktionen zu optimieren. Unser wichtigstes Ziel aber ist es, möglichst vielen Kindern und Jugendlichen ein vielseitiges Angebot zu machen. Die positive Resonanz von Seiten der Eltern und Schüler haben uns gezeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Deshalb ist und bleibt unser Motto: **Am GTO bewegt sich was!**

SONSTIGE BAUSTEINE DER WSB SCHULEN:

Gesunde Ernährung:

Der Essensplan für die Mensa wird seit Jahren von geschulten Lehrerinnen in

Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberaterin aufgestellt. Außerdem gibt es die Milch-AG, welche die Schülerinnen und Schüler mit Milch versorgt.

Schulwege:
Der Großteil der Schüler kommt mit Bus und Bahn. Die meisten davon legen einen 10- minütigen Weg bergauf zum Schulgebäude hin.

Lernräume und Schulgelände:
Wir verfügen über ein großes Schulgelände mit großen Sport- und Aktionsflächen, so dass Bewegungspiele aller Art ohne Schwierigkeiten möglich sind. Wie bereits oben erwähnt machen die Schülerinnen und Schüler von diesen Flächen ausgiebig Gebrauch.

Rhythmisierter Schultag:
Durch den Wechsel von Fachunterricht, Hausaufgabenstunden und AGs ist der Schulalltag rhythmisiert. Ebenso rhythmisiert wird am GTO die gesamte Woche. Die verschiedenen Bewegungsangebote sorgen für ein Gleichgewicht von An- und Entspannung während eines Schultages und sorgen damit für eine bessere Qualität des Unterrichts.

CHECKLISTE

für die vorbereitenden Planungen zur Zertifizierung als WSB-Schule

Ingeborg Henninger, WSB-Team Markgrafenschule GWRS Münzesheim

An der Markgrafen-Schule GWRS Münzesheim hat man sich seit Beginn diesen Schuljahres *„auf den Weg gemacht“* – auf den Weg, die Zertifizierung als WSB-Schule zu erlangen. Nachdem die Zustimmung in der GLK und der Schulkonferenz einstimmig erfolgt war, wurde sowohl der Gesamtelternbeirat als auch die SMV informiert.

Ein neu gebildetes WSB-Team hat bei einer ersten Sitzung den Ist-Zustand der Schule eruiert und daraus resultierend den Soll-Zustand bzw. die noch notwendigen Aktionen bzw. Verbesserungen an der Schule definiert. In einer ersten Sitzung wurden die geplanten Aktionen sowie die Aufgabenverteilung bzgl. der Initiative WSB besprochen, die in den folgenden Sitzungen ergänzt bzw. teilweise durchgeführte Aktionen evaluiert wurden.

Eine im Folgenden aufgezeigte „Checkliste“ – eher eine Sammlung aller bestehenden und geplanten Aktionen – soll nicht nur helfen, dem Ziel der Zertifizierung näher zu kommen, sondern kann auch als Hilfe für alle Schulen dienen, die *sich „auf den Weg machen wollen“.*

Planungen in den einzelnen Gruppen
Ein Tipp: Benennen Sie für jede Aufgabe eine/n Verantwortlichen!

A. Sportlehrkräfte

Sportliche Aktivitäten
- Kooperationen Schule-Verein: Karate, Tennis und Fußball
- Jugend trainiert für Olympia: evtl. Neigungsgruppe
- Sporttage:
  -Fit im Team
  -Handball-Turnier
  -Fußball-Turnier in Kombination mit
  -Badminton-Turnier
  -Wintersporttag (entweder Eislaufen oder Kombination Eislaufen, Ski- und Schlittenfahren).
  -Sponsorenlauf
- Sportabzeichen
- Bundesjugendspiele-Leichtathletik
- Bundesjugendspiele-Gerätturnen und Schwimmen (klassenintern)
- Teilnahme am Hoffnungslauf Bruchsal Caritas – Schulmeldung
- Jährlicher Schulwandertag

Bewegungsfreundlicher Schulhof
- Pausenhof
  -Fitness-Geräte
  -BB-Korb
  -Ruhezonen
  -TT-Platten

  Gemeinsames Gespräch mit
  -Stadt, Finanzierung etc.
  -UKBW (Unfallkasse Baden-Württemberg)
  -Förderverein

Bewegungsfreundliches Schulhaus
- Fitness-Raum
  -Stadt: Finanzierung/Renovierung Nebenraum
  -Finanzierung: Brief an örtliche Firmen – jede sponsert ein Gerät, später offizielle Einweihung mit Einladung an die Firmen, Zeitungsbericht (Bilder)
  -Eine Nachmittagsfortbildung / Einführung (für Lehrer/Schulsportmentoren (SSM)/Schüler)
  -Kooperation mit Fitness-Studio
  -Pause im Schulhaus bei Regen – betreut von SSM
  -Pausenaktivitäten durch SSM
  -AGs durch SSM/interessierte Schüler, Eltern, Vereine
  -Gestaltung: BK-Lehrer ect.
- TT-Platten
- Tischfußball
- Ruheräume in Schulgelände (Bänke, …), Schulhaus (Kernzeitraum, …)
- Gestaltung (Teppichboden, ect.)
- Klassenzimmer
- Ergonomische Schulmöbel
- Sitzbälle
- Bewegungsfreundliche Gestaltung

Einsatz SSM
- Sporttage
- Begleitung bei Jugend trainiert für Olympia
- Schwimmen GS
- Bewegte Pause
- Spieletonnen, Spielgeräte (Aufsicht) – Ausweiten auf WRS
- Angebote in Pausen (Betreuung Fitnessraum, Aerobic, …)
- AGs

B. Lehrkräfte anderer Fächer

Ernährungsprogramm
- 1x/Schj. für alle Klassen GS+WRS o.ä.
- Getränke
- HTW
- Schülerfirma

- Bäcker (keine Süßigkeiten etc.)
- Science Kids
- Besuch bei AOK (Ernährungsberatung) Kl. 8-10
- Planung einer Obst-Theke: FRUIT TO GO
- Initiative Pausenbrot
- AOK Workshops (je 2-5 Std.)
  -Klassen 5/6: Brainfood: Wenn Essen schlau macht, Frühstück
  -Klasse 7: Slow Food statt Fastfood
  -Klasse 8: Retroküche statt Zusatzstoffe und Fertiggerichte
  -Klasse 9: Chill und Relax Stressbewältigung
  -Klasse 10: Cool bleiben, Prüfungsangst

Schulweg-Aktion
(jährlich zu Beginn des Schj.
- AOK - Preis/Unterstützung/Veröffentlichung
- Hilfe (Plakate, Transparent, Handzettel, Coole Sprüche …-z.B. auch Banner auf Bildschirm)
- Gestaltung:
- Elterninfo
- Umfrage

Umfrage
Bewegungspausen (Ist, Wünsche, Sinn, Unterstützung, Vesperpause – vor Hofpause/Bewegungspause, …)
- Schüler
- Lehrer

Dokumentation (PPT/Video/…)
- Sammeln, was ist bereits vorhanden
  -Aktivitäten
  -Sportlich
  -Ernährungswissenschaftlich
  -Einrichtungen
- Art der Dokumentation
  -PowerPoint
  -Mappe
  -Film
- Bilder
  -Neigungsfächer
  -Fruit to go
  -Gelände
  -Schulhaus
  -Aktivitäten

C. Schulleitung

Fortbildung Bewegungspausen
- WSB (eine Nachmittagsveranstaltung für WRS)
- GSB (eine Nachmittagsveranstaltung für GS)

Kontaktaufnahme mit der Stadt
- Renovierung
- Finanzierung

Langer Atem wird belohnt

Fachschaft Sport, Maria-von-Linden-Gymnasium, Calw

Seit 12 Jahren beschäftigt sich das MvLG mit dem Thema „Bewegte Schule“, stieg 2010 gleich als Pilotschule beim WSB-Projekt mit ein und wurde nun mit der Zertifizierung belohnt.
Nachdem die Idee, einen Trimm-Dich-Pfad rund um das Schulhaus zu gestalten, umgesetzt worden war, bot dessen Einweihung den passenden Rahmen für die Verleihung der WSB-Urkunde (s. Artikel des Schwarzwälder Boten Seite 16).
Der Trimm-Dich-Pfad besteht aus neun Stationen, die rund um das Schulgebäude angeordnet wurden und die bestehenden Klettergeräte z.T. mit einbeziehen. Wer mehr über unseren Weg zur WSB-Schule erfahren möchte, kann sich auf unserer Homepage www.mvl-gym.de/mvlgymnasium/files/Zertifizierung-WSB.pdf genauer informieren.

Unser Trimm-Dich-Pfad besteht aus einigen „Klassikern“ wie Balken (balancieren, Liegestütze und hochspringen), Hängeleiter (Varianten des Hängens und Hangelns), Reck (Klimmzüge, Turnübungen) und Seilbrücken (gehen mit und ohne Festhalten, …).

Außerdem gibt es Stationen, an denen die Geräte aus dem Pausen-Ausleihsystem[1] zum Einsatz kommen können (Gummitwist und Jonglage).

Weitere motivierende Stationen sind „Himmel und Hölle“, „Käsekästchen“ und „Hau den Lukas“. Einen kleinen Eindruck davon, wie gerne unsere Schüler den Trimm-Dich-Pfad und die Spielgeräte auf dem Schulgelände annehmen, kann man den Bildern entnehmen.

Unseren Schülern stehen in jeder 20-Min-Pause, in der Mittagspause und auch für Vertretungs-/Hohlstunden diverse Geräte (Bälle, Jongliermaterialien, Pedalos etc.) zur Verfügung. Die Ausleihe wird von den neunten Klassen im Rahmen des Sozialpraktikums organisiert.

Maria-von-Linden-Gymnasium als „Bewegte Schule“ ausgezeichnet

Schwarzwälder-Bote, vom 05.05.2012 Von Annette Selter-Gehring

Calw-Stammheim. Als eine der ersten weiterführenden Schulen in Baden-Württemberg wurde das Maria von Linden-Gymnasium (MvLG) in Calw-Stammheim als “Bewegte Schule” ausgezeichnet. Damit wurde ein Prozess gewürdigt, der seit Jahren mit dem Ziel entwickelt und vorangetrieben wird, den Schülern vielfältige sportliche Anregungen und Bewegungsangebote zu machen.

“Wer sich bewegt, der bleibt nicht sitzen”, pointierte Franz Platz vom Landesinstitut für Schulsport die Vorteile körperlicher Bewegung in der Schule. In Grundschulen wird das Konzept der Bewegten Schule seit 2001 umgesetzt. Die Erfahrungen zeigten, dass regelmäßige Bewegung und Sport kognitive Leistungen wie das Lernen positiv beeinflussen kann.

Im Foyer des MvLG überreichte Platz Schulleiterin Birgit Scholl unter dem Applaus der Schüler die Zertifizierungs-Urkunde des Kultusministeriums zur Anerkennung des Gymnasiums als “weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt” (WSB). Als Kooperationspartner der Initiative überbrachte Wolfgang Sindlinger von der Bezirksdirektion der AOK Nordschwarzwald einen Gutschein zur Anschaffung weiterer Materialien und Spielgeräte.

Das MvLG ist eine von 13 weiterführenden Schulen in Baden-Württemberg, die die Kriterien erfüllt. Dazu gehört, dass in allen Fächern Bewegungseinheiten im Unterricht eingebaut werden. Selbstverständlich muss der Sportunterricht in vollem Umfang stattfinden. Zusätzlich gibt es Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote in Arbeitsgemeinschaften, Anregungen für eine gesunde Ernährung und rund um die Schule großzügige und vielfältige Möglichkeiten sich auszutoben.

Die aktive Pausengestaltung am MvLG wird unter anderem auf einem Parcours mit acht Spiel- und Bewegungsstationen rund ums Schulgebäude angeregt. “Ohne Kletterwand, Tischtennisplatten, Tore und all die anderen Spiel- und Sportgeräte wären wir eine traurige Schule”, sagte Scholl. Sie hob die Unterstützung der Stadt Calw bei der Umsetzung baulicher Maßnahmen hervor.

Oberbürgermeister Ralf Eggert sagte: “Schule dient nicht nur dem Lernen, sondern auch dem Leben.” Weiterhin wolle die Stadt gemeinsam mit der Schule an einem Strang ziehen.

“Dann lässt sich was bewegen”, so Eggert.

Treibende Kraft bei der Umsetzung waren in den vergangenen Jahren die Sportpädagogen am MvLG. Bernd Weimer und Markus Eißler von der Sportfachschaft gaben einen Überblick über die verschiedenen Bausteine, .

die entwickelt wurden und letztlich zum Gesamtbild einer bewegten Schule zusammengeführt wurden. Im Arbeitskreis Bewegte Schule brachten sich Elternvertreter mit Ideen und Engagement in die Entwicklung und Umsetzung des Konzepts ein

Bewegung macht Spaß, zeigten Schülerinnen des Maria von Linden-Gymnasiums (MvLG) nach der Zertifizierung ihrer Schule durch das Landesinstitut für Schulsport. Foto: Selter-Gehring, Schwarzwäler Bote

Gesundheits- und Fitnesstag 2012 am GTO

Sport und Bewegung statt Mathe und Deutsch

Annette Bommer, Ganztagsgymnasium Osterburken

Seit einigen Jahren ist der Fitness- und Gesundheitstag fester Bestandteil des Schulcurriculums für die 9. Klasse am GTO Osterburken und so fand er in diesem Jahr bereits zum 9. Mal statt. Ziel dieses Aktionstages ist es, den Schülerinnen und Schülern den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, sportlicher Betätigung und gesundheitsbewusstem Handeln vor Augen zu führen.

Thema des diesjährigen Aktionstages war gesunde Ernährung. Diplom Ökotrophologin Sabine Chilla erläuterte in ihrer Powerpoint-Präsentation sehr anschaulich, wie wichtig gerade im Jugendalter eine abwechslungs- und vitaminreiche Ernährung ist. Dabei betonte die Referentin, dass Obst und Gemüse mehrfach täglich zu sich genommen werden sollten. Sie verwies darauf, dass gesunde Ernährung damit beginne, dass man bewusst isst, nicht nur schnell nebenbei. Fast Food sei grundsätzlich nicht per se schlecht, nur sollte man sich nicht zu häufig mit Fast Food ernähren, da viele dieser Produkte sehr kalorien- aber wenig vitaminreich sind. Die Ernährungsberaterin verstand es sehr gut, auf die Fragen der Schülerinnen und Schüler einzugehen. Sie legte den Jugendlichen nahe, eine gesunde Mischung an Nahrungsprodukten zu sich zu nehmen, denn letztendlich sei eine abwechslungsreiche Ernährung das Wichtigste. Das Thema Essstörungen bei Jugendlichen behandelte sie anschließend sehr sensibel, und verdeutlichte wie bedeutsam es ist, bereits frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Nach diesem interessanten Einstiegsreferat hatten einige Schülerinnen der Schulmilch AG für die Neuntklässler, unterstützt durch Sponsoren, ein gesundes Pausenfrühstück mit Milch, Obst, Quarkspeisen und Müsli zusammengestellt.

Die Schülerinnen und Schüler konnten ihre Blutzuckerwerte bzw. den Blutdruck messen lassen, und beim Computersehtest konnte jeder der 165 Beteiligten seine Sehschärfe bestimmen lassen. Um den Schülerinnen und Schülern die Wartezeiten zwischen den Messungen zu verkürzen, war ein Büchertisch aufgebaut, wo die Jugendlichen in diversen Büchern u.a. Informationen zu den Themen Kraft- und Ausdauertraining, gesunde Ernährung, autogenes und mentales Training sowie Lernen durch und mit Bewegung erhielten.

Danach startete der sportliche Teil des Tages. Das Sportangebot reichte in diesem Jahr bei den Schülern vom 60-Minutenlauf über diverse Ballspiele bis zum Training im schuleigenen Fitness- und Kraftraum, wo eine theoretische und praktische Einführung ins Kraft- und Ausdauertraining stattfand. Die Schülerinnen trainierten ihre Ausdauer- und Kraftfähigkeiten bei Steppaerobic und Circuittraining. Nebenbei erhielten sie wichtige Informationen zur richtigen Belastungsdosierung, Ruhe- und Belastungspulswerte wurden verglichen und ausgewertet.

Eine Theorieeinheit zum Thema Laufen rundete das Thema Sport und Gesundheit für die Schülerinnen ab.

Am Ende dieses bewegungsintensiven Projekttages waren sich alle einig, dass es äußerst wichtig ist, den Jugendlichen zu zeigen, welche Bedeutung und vor allem welche positiven Auswirkungen sportliche Aktivitäten auf den Organismus und auf die Psyche haben. Dass bewusste Ernährung, gesunde Lebensweise und Sport sich auch positiv auf das Lernen auswirken, ist ein Nebeneffekt, der gerade für die Schulzeit von großer Bedeutung ist. So ist der Fitness- und Gesundheitstag für alle Beteiligten eine gelungene Abwechslung und Bereicherung des Schulalltags.

Fortbildung = aktive Entspannung?

Bericht des Herrmann-Hesse-Gymnasiums Calw zum Pädagogischen Tag, Thema „Bewegte Schule“

G8, Doppeljahrgang, Erstellung neuer Schulcurricula und dann noch eine Schulevaluation gefällig? Diese Schlagworte lösen sicher bei manchen Kollegen eine Gänsehaut aus. Mit den gestiegenen Anforderungen scheinen sich aktuell die Fälle des stressbedingten Burn-Out-Syndroms zu mehren - bei Lehrern und bei Schülern. Aber müssen wir nach Darwins Prinzip „Survival of the Fittest“ eine gnadenlose Auslese vollziehen?
Das Hermann-Hesse-Gymnasium (HHG) veranstaltete im Oktober einen pädagogischen Tag zum Thema „Bewegte Schule“. Denn das Konzept der Initiative Weiterbildende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt bietet vielfältige Methoden, um den aktuellen Herausforderungen des Schulalltags zu begegnen.
Nach einer Einführung zu den Zielsetzungen der Initiative, zu der auch Schüler und Eltern eingeladen waren, erarbeiteten die zwei Multiplikatorinnen Natalie Haug und Alexandra Weber mit unserem Kollegium praxisbezogene Unterrichtsbeispiele. Dabei erfuhren die Kollegen des HHG am eigenen Leib die positiven Effekte kurzer Bewegungs- und Entspannungsphasen. So wurde zum Beispiel der Elektronenfluss im Physikunterricht als Rollenspiel erprobt und gleichzeitig lebhaft die Nachteile von Analogmodellen diskutiert. An anderer Stelle wurde deutlich, dass kurze Spielunterbrechungen die Konzentrationsleistung wieder erhöhen können. Für unsere Schule mit 90-Minuten-Rhythmisierung ein probates Mittel. Zudem kann Stress mit nur fünfminütigen Entspannungsphasen effektiv abgebaut werden, vorzugsweise nach Klassenarbeiten in mittleren Schulstunden.
Der durch die Referentinnen hervorragend geführte Vormittag wurde sehr intensiv und bereichernd empfunden. Hochmotiviert beschäftigten sich die Lehrer am Nachmittag weiter mit fachschaftsspezifischen Praxisbeispielen. Dabei entstand eine Methodensammlung, die den Schulalltag am HHG noch lange bereichern wird.

Fazit: Der Schulalltag stellt alle Beteiligten vor vielfältige Herausforderungen. Durch gezielt eingesetzte körperliche Aktivitäts- und Entspannungsphasen kann ein langer Schultag seinen Schrecken verlieren und wieder Spaß machen – Schülern und Lehrern.

DIE PRESSE SCHREIBT DAZU:

Nicht nur beim Sport gibt es ein bewegendes Prinzip

Schwarzwälder-Bote vom 17.11.2011

Calw. Dass Bewegung im Sportunterricht stattfindet, ist klar. Dass es auch in allen anderen Fächern ein „bewegendes“ Prinzip geben kann und soll, ist dagegen nicht ganz so selbstverständlich.
Das Hermann-Hesse-Gymnasium (HHG) hat sich aber genau dieses zum Ziel gesetzt und strebt an, WSB-Schule zu werden, das heißt „Weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“. Aus diesem Grunde fand ein pädagogischer Tag unter Einbeziehung von Eltern und Schülerinnen statt, der dazu dienen sollte, unterschiedliche Zugänge im Unterricht zu Bewegung und Entspannung zu vermitteln. So ging es zum Beispiel beim „Pferderennen“ darum, eine möglichst hohe, mit Spaß verbundene Bewegung zu finden, oder beim „verwirrten Schutzmann“, die Koordinationsfähigkeit von Gehirn und Bewegungsapparat zu trainieren.
Die beiden Multiplikatorinnen, Natalie Haug und Alexandra Weber, die im Auftrag des Regierungspräsidiums Karlsruhe Lehrerkollegien schulen, verwiesen darauf, dass es viele Bewegungsanlässe im Unterricht geben kann. Sowohl solche, die sich aus dem Unterrichtsstoff selbst ergeben, wie auch solche, die den Unterricht strukturieren, stellten sie dem HHG-Kollegium vor. Zudem verwiesen sie darauf, dass solche Bewegungsanlässe dazu dienen können, auf Phasen der Konzentration eine Phase der Entspannung einzuleiten. Hinterher würde dann die Konzentration deutlich verbessert sein.
Christian Grube, der das Projekt am HHG koordiniert, staunte nicht schlecht, als er sah, was seine Kolleginnen und Kollegen ohnehin schon in ihrem Fundus haben an Übungen, die Bewegung und Konzentration fördern. Denn diese Sammlung war die Aufgabe am Nachmittag. Viele Ideen und Anregungen sollen in einem Handbuch gesammelt werden, so dass sie allen Lehrkräften zur Verfügung stehen.
Auch die beiden Multiplikatorinnen zeigten sich begeistert. Sie meinten, mit einem solch aufgeschlossenen und aktiven Gremium würde es ihnen sehr viel Spaß machen, diese Fortbildung zu bestreiten. Das HHG hat damit eine weitere wichtige Stufe erklommen auf dem Weg zur zertifizierten „WSB-Schule“. Weitere Schritte werden folgen.

Natalie Haug, Sabine Zoufaly, Alexandra Weber und Christian Grube (von links) wollen das HHG in Bewegung bringen. Foto: Schwarzwälder Bote

„Rhythmus und Bewegung braucht unsere Schule“

Pädagogischer Tag und Konzeption Sport an der Max-Eyth-Schule Stuttgart

Harry Blum, Max-Eyth-Schule Stuttgart

Die Max-Eyth-Schule (MES) befindet sich in der Stadtmitte von Stuttgart, ohne eigene Sporthalle, umgeben von Straßen und Gebäuden. Der Sportunterricht ist auf 9 verschiedene Sportstätten im ganzen Stadtgebiet verteilt.
Trotz dieser ungünstigen äußeren Bedingungen ist es an der Max-Eyth-Schule gelungen, den Sportunterricht gut zu positionieren: Alle Vollzeitklassen (auch Berufs-Kolleg, obwohl nicht im Lehrplan vorgesehen) erhalten zweistündigen Sportunterricht, große Klassen werden von zwei LehrerInnen betreut. Jedes Schuljahr finden 5 Sportfeste statt und manche Klassen-Exkursion hat den Outdoor-Erlebnissport zum Inhalt. Selbstverständlich ist für die MES die regelmäßige Teilnahme am Schulwettbewerb Jugend trainiert für Olympia, an Sportveranstaltungen der Stadt Stuttgart und an der Mentorenausbildung für Schüler.
Die Sportfachschaft war auch mit federführend, als sich die MES daran machte, sich zu entwickeln, d.h. die Schule so umzugestalten, dass sich alle, Schüler und Lehrer, an der Schule gleichermaßen wohl fühlen sollten. Mit Unterstützung der Stadt wurde der triste asphaltierte Schulhof in einen nun beliebten, begrünten Bewegungsraum umgestaltet. Seither werden den Schülern Sportgeräte und Bälle zur Verfügung gestellt, die in der unterrichtsfreien Zeit eifrig genutzt werden. Außerdem können sich alle Schüler, Lehrer u. Hausmeister jederzeit in zwei Fitnessräumen betätigen. Sie wurden fast ausschließlich in Eigenleistung erstellt und laufend durch neuere Geräte ergänzt.
Dass Bewegung in jeder Hinsicht wichtig und dem Lernen förderlich ist, musste man den Sportlehrern der MES nicht sagen. So nahmen sie gerne bereits 2005 an einer internen Fortbildung „Bewegte Schule“ teil. Neu aufgegriffen wurde dieses Thema wieder, als an der Max-Eyth-Schule eine Lernatelier-Klasse mit ihrem besonderen Sportkonzept (s. Anlage) eingeführt wurde. Der 2010 am LIS in Ludwigsburg stattgefundene Kongress „Schule braucht Rhythmus und Bewegung“ bestätigte dem Fachschaftsleiter der MES die eingeschlagene Richtung. Es entstand die Idee, zum nächsten Pädagogischen Tag der Max-Eyth-Schule das Thema „Rhythmus und Bewegung braucht unsere Schule“ vorzuschlagen.

Ab Mai 2010 war dann in jeder Sitzung der Fachschaft Sport (findet einmal im Monat statt) dieses Thema ein wichtiger TOP.
Als Ziele für den Pädagogischen Tag wurden formuliert:
- Lehrer, Schüler und Eltern für die besondere Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport im Schulalltag sensibilisieren,
- die vielfältigen Möglichkeiten aufzeigen,
- Impulse und Tipps zur Gestaltung eines rhythmisierten und bewegten Schulalltags geben.

Um eine Akzeptanz der Lehrerschaft für dieses Thema zu erreichen, sollten praktische Beispiele aus anderen vergleichbaren Schulen (berufl./Sek. II) dienen.
Als langfristige Zielsetzung sollen Rhythmus und Bewegung:
- das Schulleben prägen
- im Leitbild der Schule verankert sein
- einen Entwicklungsprozess einleiten.

Der Pädagogische Tag am 05.07.2011
Um 8.00 Uhr versammelten sich 120 Lehrer der MES in der Aula und begannen den Pädagogischen Tag mit einem gemeinsamen, gesunden Frühstück. Nach einem Impulsreferat verteilten sich alle gleichmäßig auf 8 Gruppen. und durchliefen in festgelegter Reihenfolge 8 Bewegungsstationen.
Diese wurden so ausgewählt, dass alle Lehrer der MES die an ihrer Schule vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten kennen lernen und dort Anregungen zur Benutzung erhalten sollten.

Folgende Stationen wurden angeboten:
1. Fitnessräume
2. Spiele an TT-Tischen (unteres Foyer, Pergola)
3. Koordinations- und Gleichgewichtsparcours
4. Entspannung, Körpererfahrung
5. Musik und Bewegung
6. Freizeitspiele
7. Ballspiele
8. Rückenschule

Nach 90 Minuten Bewegung teilten sich alle in zwei Großgruppen, sog. Reflexionsgruppen auf, in denen diskutiert und mit Beispielen veranschau licht wurde, wie Bewegung als Unterrichtsprinzip umgesetzt werden kann.

Zusätzlich wurden zwei Kleingruppen gebildet, die sich a) mit einer besseren Rhythmisierung der Unterrichtszeiten bzw. des Schulalltags und b) mit einem gesünderen Ernährungsangebot un-

seres Schüler-Lehrer-Bistros unter Leitung einer AOK-Ernährungsberaterin befassten.
Die Auswertung des Feedbacks erbrachte durchweg positive Ergebnisse. Eine praktische Umsetzung findet jedoch wie erwartet nur zögerlich statt. Sichtbare Folgen des Pädagogischen Tages sind u. A. Übungsvorschläge für gemeinsame Bewegungspausen, die in den Klassenräumen ausgehängt wurden und die von Lehrern mit ihren Schülern genutzten Bewegungsgeräte auf den verschiedenen Bewegungsflächen der Schule.

Lernatelier - Konzeption Sport

Entsprechend des Konzepts des Lernateliers sind die Schüler die Hauptakteure. Nicht nur das Ergebnis ist hierbei wichtig, sondern vor allem auch der Weg zum Ergebnis. Mit Hilfe fachlicher Unterstützung (Lehrer, Experten, Medien,…) erarbeitet sich der Schüler Wissen und Erfahrungen, die er als Ergebnis mit nach Hause nimmt, z.B. ein verändertes Körperbewusstsein und Selbstwertgefühl. Selbstorganisiertes Lernen, hier für die Gesunderhaltung seines eigenen Körpers und Geistes, ist oberstes Ziel dieses Teils des Lernateliers.

Das Fach Sport – im weiten Sinne – wird den Schülern auf 3 Arten angeboten:

1. Pflichtunterricht Sport (n. Lehrplan der gymn. Oberstufe)
2. Wahlpflichtunterricht „Gesundheitssport für meine Gesundheit und Fitness“
3. Bewegungszeiten

Der Pflichtunterricht Sport wird wie bei den anderen Klassen der Oberstufe organisiert und benotet.
Der Wahlpflichtunterricht „Gesundheitssport“ findet in der selbstorganisierten Lernzeit der Schüler statt. Es besteht Teilnahmepflicht.
Im praktischen Tun mit theoretischer Grundlegung eignen sich die Schüler selbständig Kenntnisse im Bereich Gesundheit und Fitness an. Jeder präsentiert ein Thema aus einem vorgegebenen und mit den Schülern abgesprochenen Themenkatalog der Klasse und trägt dadurch jeweils eine Seite zu einer Mappe „Gesundheit und Fitness“ bei. Diese Präsentation wird benotet. Der Themenbereich reicht vom großen Bereich des Ausdauersports (Ausdauerspiele, Trendsport, Aerobic,..) über Erlebnissport (Klettern, Canyoning, Akrobatik,..) bis zu dem breiten Bereich der Körpererfahrung (muskuläre Dysbalancen, Entspannungstechniken, Kinesiologie,…).

Die Bewegungszeit findet täglich statt und sollte mindestens 45 Minuten dauern. Sie wird von den Schülern frei gewählt. Jeder Schüler führt darüber einen Tätigkeitsnachweis (Lehrer zeichnet alle 4 Wochen ab).

Ein Sportkonzept mit Spaß und Motivation

Sibylle Heil, Albrecht-Dürer-Schule für Sehbehinderte Mannheim

In unserer Schule wird nicht nur versucht Carl Diems Grundidee von „Freude an Bewegung und Spiel“ in den Schulalltag zu projezieren, sondern durch besondere Angebote die Motivation anzuregen. Der Vormittagsunterricht wird durch Bewegungspausen aufgelockert in denen den Schülern Rollbretter, Stelzen und Bälle zur Verfügung stehen. Ein neu eingerichteter Bewegungsraum bietet Platz für gezielte Bewegungseinheiten und psychomotorische Übungen.
Unsere Erstklässler haben viel Freude am heilpädagogischen Reiten. Jeden Mittwoch fahren sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Reiterverein. Dabei wird zuerst das Pferd geputzt, damit die Schülerinnen und Schüler ihre Ängste abbauen und sich dem Pferd annähern können. Dabei lernen sie unter anderem auch Verantwortung zu übernehmen und einen sorgsamen Umgang mit allen Lebewesen. Im Anschluss geht es dann in die Reithalle. Hier gibt es viele psychomotorische Übungsmöglichkeiten für diejenigen, die gerade nicht auf dem Pferd sitzen. In den Klassen 3 und 4 erweitert die wöchentliche Schwimmstunde den regulären Sportunterricht. Die Bewegung im Wasser hat nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern ist für die Kinder ein schönes Erlebnis. Für die ganze Schule wird deshalb einmal im Jahr ein Schwimmbadtag durchgeführt. Unsere Fünftklässler haben die Gelegenheit, einmal wöchentlich Schlittschuh zu laufen – keine alltägliche Aktivität für Schüler. Die „Fit-for-Fun“-Staffelläufe, die einmal im Monat jahrgangsübergreifend stattfinden, runden die vielfältige Sport- und Bewegungserziehung ab.
In enger Zusammenarbeit mit dem TV 1877 Mannheim/Waldhof ist für das Schuljahr 2012/2013 ein weiterer Sportnachmittag vorgesehen. Unsere Schülerinnen und Schüler erhalten in diesem Rahmen die Möglichkeit, Jazztanz und Turnen kennen zu lernen. Soziale Kompetenzen stehen mit der Teilnahme an Sportwettbewerben wie „Sport im Park“, „Goalball-Turnier“ und dem Landesschulsportfest im Fokus. Geplant ist noch eine Kletter-AG, ein Bewegungsangebot, das für Sehbehinderte eine besondere Herausforderung darstellt.
Etwas Außergewöhnliches wird im Juli

am Schuljahresende für unsere Hauptschüler stattfinden: ein einwöchiger Segelkurs in Holland am Ijselmeer. Es wird auf Jollen gesegelt - hier ist also Teamwork gefordert.
Ein weiterer Höhepunkt ist eine zehntägige Skifreizeit. Da bietet sich eine großartige Chance, selbstbewusst Herausforderungen anzugehen. Die Situation ist schwierig - für Sehbehinderte eine Grenzsituation. Durchhaltevermögen und die Bereitschaft, sich anzustrengen, sind besonders gefordert. Und wie sich Erfolg hier auf das Selbstbewusstsein auswirken kann, beweisen Aussagen aus Dankesbriefen eindrucksvoll:
„Die Zeit mit euch ist schwer zu beschreiben, weil mir keine Worte mehr zu dieser schönen unfassbaren Zeit einfallen. Vermisse euch alle wirklich." (Miranda F.).
„Ich bin die Einzige in der Familie, die Skifahren kann, und das habe ich bei euch gelernt. Ich werde euch nie vergessen." (Monique H.).
„Für mich reichte es sogar für den 1. Platz in meiner Gruppe beim Skiabschlussrennen. Darauf war ich ganz besonders stolz. Die Goldmedaille habe ich über meinem Bett aufgehängt. „(Yasmin S.)
„Ich werde euch sehr vermissen. Ich hab euch alle lieb. Die Zeit werde ich nie vergessen." (Saskja G.).

Neue Sportart am WHG: Bogenschießen

Wolfgang Boeckh, Wilhelm-Hausenstein-Gymnasium Durmersheim

Sport, Spaß, Konzentration, drei Schlagworte, die in Kurzform wiedergeben, was seit Februar am Wilhelm- Hausenstein-Gymnasium das Ganztagesangebot bereichert. Neben den bewährten Sportarten wie Badminton, Tennis, Volleyball, Handball und Fußball, die zusätzlich zum normalen Sportunterricht das Ganztagesangebot am WHG ausmachen, kann jetzt die Schule auf ihr neues Angebot stolz sein. Katharina Fritsch, hessische Landesmeisterin im Bogenschießen und Lehrkraft für Biologie und Chemie am WHG, hatte im vergangenen Herbst ihren Trainerschein erworben. Daraus entstand schnell die Idee einer Kooperation mit dem Verein DJK Au am Rhein, welcher diese Sportart schon länger anbietet. Die Gemeinde leistete ebenfalls einen wichtigen Beitrag, indem sie einen Gemeindebediensteten, welcher gleichzeitig Vereinstrainer ist, während seiner Arbeitszeit als ehrenamtlichen Trainer für diese AG in der Mittagszeit freigestellt hat. Einen Teil der Ausrüstung konnte das WHG über den Förderverein erwerben. Die teuren Bögen werden vorerst gegen eine Gebühr geliehen. Die Nachfrage ist inzwischen schon größer als die Zahl der zur Verfügung stehenden Plätze. Ab sofort wird unsere Sporthalle einmal in der Woche von Schülern genutzt, die voller Begeisterung sind für diesen Sport, der Kraft, Eleganz, Körperspannung und Konzentration gleichermaßen fördert. Die ersten Wettkampfpläne werden schon geschmiedet….

Helmholtz-Handballerinnen deutscher Vizemeister

Jochen Essig, Helmholtz-Gymnasium Heidelberg

Als wir am 8. Mai in den ICE 872 einstiegen, war niemandem so richtig klar, was uns beim Jugend trainiert für Olympia - Bundesfinale in Berlin erwarten würde.
Die sportliche Vorgabe lautete, die Hauptrunde zu erreichen und sich dann so gut wie möglich zu verkaufen. Außerdem wollte man in jeder freien Minute die Hauptstadt erkunden. Soweit die Ziele, doch es kam ganz anders.
Der erste Wettkampftag begann vormittags mit ein bisschen Alexanderplatz und einer Stadtrundfahrt. Nachmittags standen die Gruppenspiele an und bereits am Abend des ersten Tages war klar: Dieses Team gehört zu den besten in Deutschland. Doch was war geschehen?
Kenner der Handballszene prophezeiten uns schwere Gruppenspiele und wünschten uns einfach nur ganz viel Glück. Grund hierfür war, dass man uns neben dem Rheinland-Pfalz-Sieger Trier gleich zwei namhafte Sportschulen zugelost hatte. Das Schul- und Leistungssportzentrum Berlin und die Sportschule Halle. Doch eine unserer großen Stärken kam auch hier zum Tragen: Egal welches Turnier gespielt wurde, die Mädchen waren immer von Anfang an hochkonzentriert bei der Sache. So wussten die Gegnerinnen aus Halle und Berlin gar nicht so recht, wie ihnen geschieht, als sie gegen diese unbekannte Mannschaft aus Heidelberg in Rückstand lagen. Beide Spiele konnten sicher nach Hause gebracht werden. Da auch das dritte Spiel keine Hürde darstellte, war man verdient als Gruppensieger für die Hauptgruppe qualifiziert.
Nun mussten die Ziele neu gesteckt werden. Den Spielerinnen und ihrem Trainer war bewusst, dass nun alles möglich war. Von jetzt ab gab es nur noch ein Ziel für die Mädchen, das Finale.

Mit dem Vorrundensieg gegen den Turnierfavoriten Berlin im Gepäck musste nur ein Hauptrundenspiel gewonnen werden, um sich fürs Halbfinale zu qualifizieren. Durch einen 17:11 Kantersieg gegen den Schleswig–Holstein-Meister gelang dies auf eindrucksvolle Weise. Eine Niederlage gegen unseren letzten Gegner, die Sportschule Frankfurt/Oder war nun erlaubt, aber natürlich keinesfalls erwünscht. Dennoch musste man sich deutlich geschlagen geben. Die Sportschule machte ihrem Ruf als ostdeutsche Kaderschmiede alle Ehre.
Im Halbfinale sollte es dem Papier nach nicht leichter werden. Das Landesgymnasium für Sport aus Leipzig ist ein weiteres Aushängeschild ostdeutscher Sportschulen. Grit Jurack, Silvio Heinevetter und Lars Kaufmann, allesamt Nationalspieler, waren hier einst Schüler.
Doch die HGH -Mädels zeigten sich unbeeindruckt. In diesem entscheidenden Spiel konnte jede Spielerin ihre optimale Leistung abrufen. 20:18 hieß es am Ende und zwar völlig verdient.
Die Sensation war perfekt. Das Helmholtz-Gymnasium stand im Endspiel des Bundesfinales in Berlin.
Dass die Wettquoten auf den Bundessieg für unser Team nicht sehr hoch sein würden, war uns bewusst. Trotzdem wollten wir nicht kampflos aufgeben. So begannen die Mädchen couragiert und hielten in den ersten zehn Minuten gut mit. Doch die Frankfurterinnen, die gleichzeitig auch als Vereinsmannschaft spielen und die komplette Landesauswahl von Brandenburg stellen, waren einfach zu gut. Der Torabstand vergrößerte sich weiter und an diesem Tag mussten die Spielerinnen um Lisa Friedberger, Josephine Körner und Kimberly Knoof erstmals anerkennen, dass es eine Mannschaft in Deutschland gibt, welche besser ist.
Die Niederlage schmerzte nur kurz, denn schon am Abend waren die Mädchen bei der beeindruckenden Abschlussveranstaltung mit Siegerehrung einfach nur glücklich und stolz, als ihre Mannschaftskapitänin Lisa auf dem Siegertreppchen stand und den Pokal in die Höhe streckte.
Das Team, betreuender Lehrer und die Schulleitung des HGH sind stolz, Mannschaften mit ganz anderen Trainings- und schulischen Voraussetzungen nicht nur Paroli geboten, sondern einige sogar hinter sich gelassen zu haben.

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport, Jahrgang 2011

Im 14. Jahrgang bringt der DSLV Baden-Württemberg die Reihe „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport" heraus. Hier wird interessierten Kolleginnen und Kollegen erprobter und mit entsprechender Modifizierung leicht umsetzbarer Unterricht zugänglich gemacht.
Die Unterrichtsbeispiele erscheinen in gedruckter Form und als kompletter Jahrgang auf einer CD.
Kosten:
Einzelheft: 3.-- €; kompletter Jahrgang (6 Hefte): 15.-- €; CD: 10. -- €
Bestellung an Ute Kern, Dornheimer Ring 6; 68309 Mannheim oder ute.kern@ukmail.de
Die Lieferung erfolgt im Frühjahr 2012.

Heft 91
Anne Döringer: **Hinführung zum Hürdenlauf in einer 10. Mädchenklasse.** Der wettkampfgemäße (für schulische Bedingungen leicht modifizierte) Hürdenlauf wird aus dem rhythmischen Überlaufen unterschiedlicher (niedriger) Hindernisse entwickelt. Ergänzt wird der Unterricht durch eine gezielte Laufschulung.

Johannes Ferdinand: **Stabhochsprung im Pflichtfach der Kursstufe.** In dieser Unterrichtseinheit wird im praktischen Teil vor allem das Erlernen einer schülergemäßen Technik des Stabhochsprungs verfolgt. Die theoretischen Inhalte befassen sich mit einigen biomechanischen Aspekten des Stabhochsprungs.

Heft 92
Yvonne Scholles: **Differenzielles Lernen am Beispiel des Handstützüberschlags vorwärts am Boden im Pflichtfach der Kursstufe.** Dieser Unterrichtsversuch geht von der These aus, dass die Methode des differenziellen Lernens in besonderer Weise dem Anliegen eines kompetenzorientierten Unterrichts entspricht. Ausgewählt wird hierfür eine Fertigkeit aus dem Bereich des Gerätturnens, wobei diese Form des Unterrichts im Gerätturnen bislang noch nicht erprobt worden ist.

Laura Hauk: **Sich sicher im Wasser bewegen. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.** Zur Verbesserung der allgemeinen Wassersicherheit ist es Ziel dieser Unterrichtseinheit die Schüler zu befähigen, das „Deutsche Jugendschwimmabzeichen" der DLRG in Silber zu erwerben. Außerdem werden ihnen Grundzüge des Rettungsschwimmens vermittelt.
Anhang: Eva Mannschott: Schwimmen in der Unterstufe.

Heft 93
Jasmin Polzer: **Selbständige Trainiggestaltung in Step-Aerobic im Pflichtfach der Jahrgangsstufe.** Auf der Grundlage trainingsmethodischer Kenntnisse, die im Rahmen des Theorie-Praxis-Unterrichts erworben werden, sollen die Schülerinnen ihre Trainingsbelastung selbständig steuern.

Christian Reiter: **Spielerisches Krafttraining in einer 7. Jungenklasse.** Das Krafttraining erfolgt in spielerischer Form, wobei „spielerisch" vorwiegend als wettbewerbsorientiert verstanden wird. Es ist organisatorisch einfach gehalten und erfordert keinen speziellen Geräteaufwand. Das gesamte Vorhaben mündet in eine „Kraftolympiade" aus, in die alle Spielformen einbezogen werden.

Heft 94
Sarah Fischer: **Schulung der Kooperationsfähigkeit in einer 7. Mädchenklasse durch das Fußballspiel.** In der Auseinandersetzung mit den Anforderungen des Fußballspiels soll bei den Schülerinnen neben fußballspezifischen Fertigkeiten die allgemeine Spielfähigkeit geschult werden. Darüber hinaus soll die Kooperationsfähigkeit gestärkt und damit ein Beitrag zur Förderung der Sozialkompetenz geleistet werden.

Heidrun Kirchhoff: **Ultimate Frisbee zur Schulung der Spielfähigkeit in einer 7. Mädchenklasse.** Mit der Einführung des Spiels Ultimate Frisbee sollen den Schülerinnen Einsichten in spieltypische Verhaltenweisen vermittelt und damit die allgemeine Spielfähigkeit entwickelt und verbessert werden.

Robin Eberius: **Alternativer Mehrkampf. Auszug aus einem Unterrichtsversuch in einer 10. Jungenklasse.**
Hier werden nicht normierte Wettkampfformen aufgeführt, die überall und ohne großen Aufwand durchgeführ werden können. Dazu wird eine praktikable Wertungsmöglichkeit gezeigt.

Heft 95
Andreas Engelbert: **Einführung in das Spiel Speed-Badminton in einer 10. Jungenklasse.** Die Schüler lernen das Rückschlagspiel Speed-Badminton kennen. Dieses besteht aus Elementen von Badminton, Tennis und Squash. Dem Spielgerät entsprechend (schwererer Ball und etwas größerer Schläger) ist das Spiel relativ leicht erlernbar und bietet rasche Erfolgserlebnisse.

Sebastian Schall: **Einführung in das „Siebener-Rugby-Spiel" in einer 10. Jungenklasse.** Rugby als körperbetontes Spiel wird hier über die Formen Touch-Rugby ohne Rückpassregel, Touch-Rugby, Rugby mit Körpereinsatz in kleinen Mannschaften und schließlich als Zielspiel „7-er-Rugby" nach modifizierten Regeln vermittelt.

Heft 96
Natalja Metzler: **Lyrical Jazz und Hip-Hop. Unterrichtsversuch in der Kursstufe.** Die Schülerinnen lernen zwei unterschiedliche Tanzstile kennen und erhalten das notwendige Repertoire zur selbständigen Gestaltung eines beide Stile einbeziehenden Tanzes. Die angestrebte Choreographie soll zu den Musikstücken erfundene Geschichten in Bewegung umsetzen.

Felix Noack: **Rope Skipping im Sportunterricht einer 8. Jungenklasse.** Durch geschlossene und offene Aufgabenstellungen sollen sich die Schüler mit den Anforderungen des Rope Skipping auseinandersetzen und das für eigene Gestaltungen notwendige Repertoire erarbeiten.

Ute Kern

Schulsportgala des Landes Baden-Württemberg

Michael Schreiner, MKJS Baden-Württemberg

Am Freitag, 16. November 2012, findet ab 18:30 Uhr in der Halle 6 der Messe Sinsheim die diesjährige Schulsportgala des Landes Baden-Württemberg statt. Dabei präsentieren elf Schülergruppen aller Schularten aus ganz Baden-Württemberg ein abwechslungsreiches Programm mit Höhepunkten des Schulsports. Die Vorführungen reichen quer durch alle Sportarten und geben einen Einblick in die Vielfalt des Sportunterrichts und des außerunterrichtlichen Bereichs des Schulsports.
Mit dabei sind u. a.

- die Sportgymnastinnen des Bundesstützpunkts aus Fellbach-Schmiden,
- Handballer des Leibniz-Gymnasiums in Östringen und Turner des Helmholtz-Gymnasiums in Heidelberg als jeweilige Landessieger des Schulsportwettbewerbs JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA,
- die von Weltmeister und Olympiamedaillengewinner Oliver Caruso trainierten Gewichtheber aus Obrigheim,
- junge Fußball-Talente der vier Eliteschulen des Fußballs aus Karlsruhe, Stuttgart, Freiburg und Hoffenheim,

die Volleyballer des Wilhelmi-Gymnasiums in Sinsheim,

- eine inklusive Trampolin- und Akrobatik-Gruppe aus Wilhelmsdorf und Weingarten,
- Tänzerinnen und Tänzer des Privatgymnasiums in St. Leon-Rot und des Peter-Petersen-Gymnasiums in Mannheim und
- der Schulzirkus Odini aus Odenheim mit Downhill-Einradfahrer Dirk Siegel.

Durch den Abend führt SWR-Moderator Jürgen Essig. Für den musikalischen Rahmen sorgt die Big Band des Leibniz-Gymnasiums in Östringen.
Die Schulsportgala 2012 wird vom Kultusministerium gemeinsam mit der Stiftung Sport in der Schule, dem Leibniz-Gymnasium in Östringen und dem Wilhelmi-Gymnasium in Sinsheim ausgerichtet. Es werden ca. 1.200 Zuschauer erwartet. Einlass ist ab 18:00 Uhr.

Schulsportgala des Landes Baden-Württemberg
Wann: 16. November 2012, 18:30 Uhr bis ca. 21:30 Uhr (Einlass: 18:00 Uhr)
Wo: Messe Sinsheim (Halle 6), 74889 Sinsheim
Eintritt: 8 € (Schüler 4 €)

Groß angelegte Fortbildungsreihe im Rahmen der Bildungsoffensive G8 an den allgemeinbildenden Gymnasien.

Die Redaktion und Gaby Fischer-Blüm (ZPG-Team Sport BW)

Nach Intervention durch die Sportreferenten der vier Regierungspräsidien wurde das Fach Sport in die 3. Tranche der Arbeit der zentralen Projektgruppen im Rahmen der Bildungsoffensive G8 aufgenommen. Im April 2010 erhielten die RPen den Auftrag eine Arbeitsgruppe zu bilden, deren Aufgabe es war, Fortbildungsmaterialien zum standardbasierten und kompetenzorientierten Unterricht zu entwickeln.
Im Januar 2012 stellte die ZPG-Gruppe Sport ihre Überlegungen, Materialien und Ergebnisse den Fachberaterinnen und Fachberatern (Gymnasium) vor. Diese werden zu Beginn des kommenden Schuljahres 2012/13 die nach intensivem Austausch nochmals überarbeiteten Ergebnisse den Kolleginnen und Kollegen an den Schulen multiplizieren.

Schülerinnen und Schüler (SuS) stehen im Mittelpunkt kompetenzorientierten Unterrichtens. Damit ist kompetenzorientierter Sportunterricht immer als fördernder Unterricht zu beschreiben. Fördern heißt, leistungsstarke wie auch leistungsschwache SuS zum Lernen, in unserem Fach zum reflektierten Sporttreiben zu motivieren. Fördern heißt, die SuS möglichst oft individuell beim Lernen zu begleiten und zu unterstützen; Übungsgelegenheiten mit gestuften Aufgabenstellungen und daraus resultierenden Erfolgserlebnissen ermöglichen dies. Voraussetzung dafür ist, dass die Lehrkraft daran interessiert ist, jeden Schüler eine Stufe weiterzubringen, dort anzuknüpfen wo Lernen sinnvoll ist.

Was bedeutet „Kompetenzorientierter Sportunterricht"?

„Kompetenzorientierter Sportunterricht" ist Unterricht, der bewusst und geplant Bewegung und Bewegungslernen ermöglicht und zur Selbstständigkeit und Eigenverantwortung erzieht. In entsprechenden Lernsituationen werden motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten, sportbezogenes Wissen sowie weitere fachübergreifende Kompetenzen entwickelt. Dies führt zum Erwerb einer umfassenden Handlungskompetenz im Sport.
Dabei ist die individuelle Förderung der SuS sowie das Einbeziehen der verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns von entscheidender Bedeutung. Durch Vernetzen der Inhalte, durch Differenzierung bei den Aufgabenstellungen, durch eine exemplarische Vorgehensweise und durch die Transparenz der Ziele können die SuS an eine umfassende Handlungskompetenz herangeführt werden". (ZPG-Sport, 2011)

Im Rahmen der Fortbildung werden die Fachberaterinnen und Fachberater Impulse geben, wie man kompetenzorientierten Unterricht plant, durchführt und reflektiert; sie werden Möglichkeiten aufzeigen, wie eine gute „klassische" Sportstunde so modifiziert werden kann, dass sie zusätzliche Kriterien berücksichtigt, um bewusst zu den motorischen (und kognitiven) Fähigkeiten und Fertigkeiten noch weitere Kompetenzen bei den Schülern zu fördern.

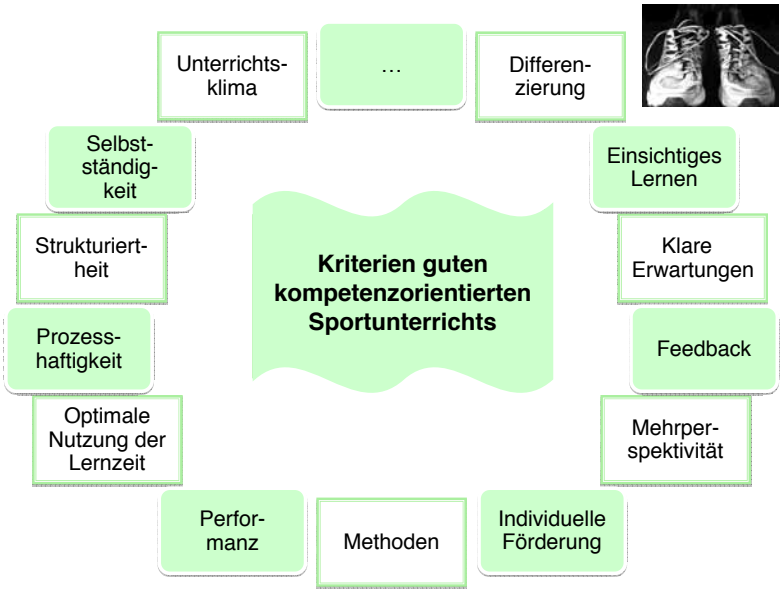
Das folgende Schaubild zeigt diese Kriterien auf, die in der Fortbildung diskutiert, mit Beispielen unterlegt und für die tägliche Umsetzung im Sportunterricht nutzbar gemacht werden.

Die dargestellten Kriterien (vor allem die in den dunklen Kästchen) zeigen die Erweiterung bzw. Verschiebung kompetenzorientierten Unterrichtens auf. Im Zentrum stehen die individuelle Förderung und Eigenständigkeit des einzelnen Schülers. Die Kriterien sind lediglich als Orientierungspunkte bei der Planung von Unterricht zu verstehen, es ist nicht Ziel, möglichst viele davon „abzuarbeiten".

Wir alle (die ZPG-Arbeitsgruppe, Fachberaterinnen, Fachberater und das Sportteam am RPK) sind überzeugt davon, dass kompetenzorientiertes Unterrichten sowohl für unsere Schülerinnen und Schüler als auch für Lehrerinnen und Lehrer Vorteile bringt.

Wir würden uns freuen, wenn Sie diese Chancen nutzen und an der für Ihre Schule angebotenen schulnahen Fortbildung teilnehmen würden.

Der Terminplan wird noch vor den Ferien an die allgemeinbildenden Gymnasien verschickt.



Trendsport in der Schule – mehr als nur Klettern!

25 Anleitungen von Discgolf bis Slacklining

Pipe-Juggling, Gorodki und Kin-Ball - was sich nach wilden Wortschöpfungen anhört, hat es in Wahrheit richtig in sich: Die klingenden Namen bezeichnen Trendsportarten – und die begeistern selbst Bewegungsmuffel für den Sportunterricht und die Vereinsübungsstunde! Diese 25 mitreißenden Bewegungsideen wurden speziell für den Einsatz in Schulen und Vereinen ausgewählt. Dabei zeigen die kompakten Anleitungen, wie man Trendsport ganz leicht in den Unterricht integrieren kann. Neben einer kurzen Einführung gibt es zu jeder Sportart Hinweise zu Zielgruppe und benötigtem Material, sowie eine methodische Hinführung mit Spielideen bzw. Spielerklärung. Vom Individualsport über den Sport mit einem Partner bzw. gegen einen Gegner bis hin zum Mannschaftssport: Mit diesen kostengünstigen Ideen werden Trends gesetzt, welche die die Kinder und Jugendlichen begeistern!

In diesem Buch werden 25 aktuelle Trendsportarten vorgestellt und Einsatzmöglichkeiten für den Schul- und Vereinssport aufgezeigt. Diese neue Veröffentlichung von Christian und Vicki Reinschmidt informiert beispielsweise über Sporttrends wie Slackline, Le Parkour, Hockern, Headis, Discgolf, Taiji Bailong Ball, Flag-Football, Unterwasserrugby und 17 weiteren Trendsportarten.

Titel:
Trendsport in der Schule – mehr als nur Klettern!
Autoren:
Christian und Vicki Reinschmidt
Verlag:
Verlag an der Ruhr, Mülheim

104 Seiten farbig, A4, kartoniert
ISBN 978-3-8346-0989-2
19.90 Euro

QUERPASS

Lob des Sportunterrichts

KIRCHE SPORT

Von Rolf Kretschmann

Mitglied im Landesarbeitskreis Kirche und Sport in Württemberg

Deutsch, Mathematik, Englisch und Naturwissenschaften: Auf den ersten Blick scheinen dies die wichtigsten Schulfächer zu sein. Medien und Bildungspolitik sowie internationale Vergleichsstudien tradieren diese Nachricht gebetsmühlenartig.
Auf den zweiten Blick rückt jedoch nicht nur aus sport- und bewegungspädagogischer Sicht ein Fach von besonderer und einzigartiger Beschaffenheit ins Zentrum der Betrachtung: der Sportunterricht. Kein anderes Fach im Fächerkanon birgt ein solch mannigfaltiges gewaltiges Potenzial.

Erziehung zum und durch den Sport

Der Bildungs- und Erziehungsauftrag des Sportunterrichts geht über das vielleicht noch vorherrschende sozialisationsbedingte Vorurteil der Nachkriegszeit hinaus, welches den Sportunterricht zu Unrecht auf eine leistungsorientierte Schinderei zur Bekämpfung des inneren Schweinhunds durch schweißtreibende Körperertüchtigung versteht. Das Verständnis einer bloßen Ausgleichsfunktion zum verkopften Klassenunterricht ist ebenso eine kurzsichtige Reduktion.
Der moderne Sportunterricht erfüllt zwei zentrale Aufgaben: Erziehung zum Sport und Erziehung durch Sport.

Ganzheitlichkeit im Fokus

Eine Erziehung zum Sport hat ein lebenslanges Sporttreiben zum Ziel, das durch die Erschließung der Sport- und Bewegungskultur erreicht werden kann und den Zugang zu den verschiedenen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten von Spiel, Sport und Bewegung sichert. Erziehung durch Sport nutzt Sport und Bewegung als Mittel individueller Entwicklungsförderung. Ganzheitlichkeit stellt den integrativen Fokus auf dem Weg zu einem lebensbereichernden Sporttreiben: Bewegung, soziale Bezüge, Emotionen, Motive, Kognitionen und Wertorientierungen.

Sport schult nicht nur die Physis, sondern trägt auch zur ganzheitlichen Erziehung bei.
Foto: Baumann

Sportunterricht bedeutet Bildung

Die Bedeutung des Sportunterrichts wird umso mehr deutlich, wenn wir uns nur einmal vorstellten, den Sportunterricht als Schulfach zu streichen. Wichtige Bereiche der Entwicklung würden der schulischen Bildung entzogen werden: motorisches Lernen, Gesundheitserziehung als auch Werte-, Moral- und Sozialerziehung, die besonders im Sportunterricht durch das unmittelbare körperliche Erleben individuelle Bedeutung erfahren. Eine ganzheitliche Erziehung und Bildung, die einem humanen Interesse folgt und Persönlichkeitsentwicklung durch einen empraktischen Erfahrungshorizont ermöglicht, konstituiert den so einzigartigen Gehalt, der dem Fach Sport innewohnt.
In diesem Sinne: Gelobt seien der Sportunterricht und dessen exekutive Gewalt, die Sportlehrkräfte, deren besondere Qualifikation und Motivation im besonderen Schulfach gar nicht hoch genug angerechnet werden können.

Sport in BW 06|2012