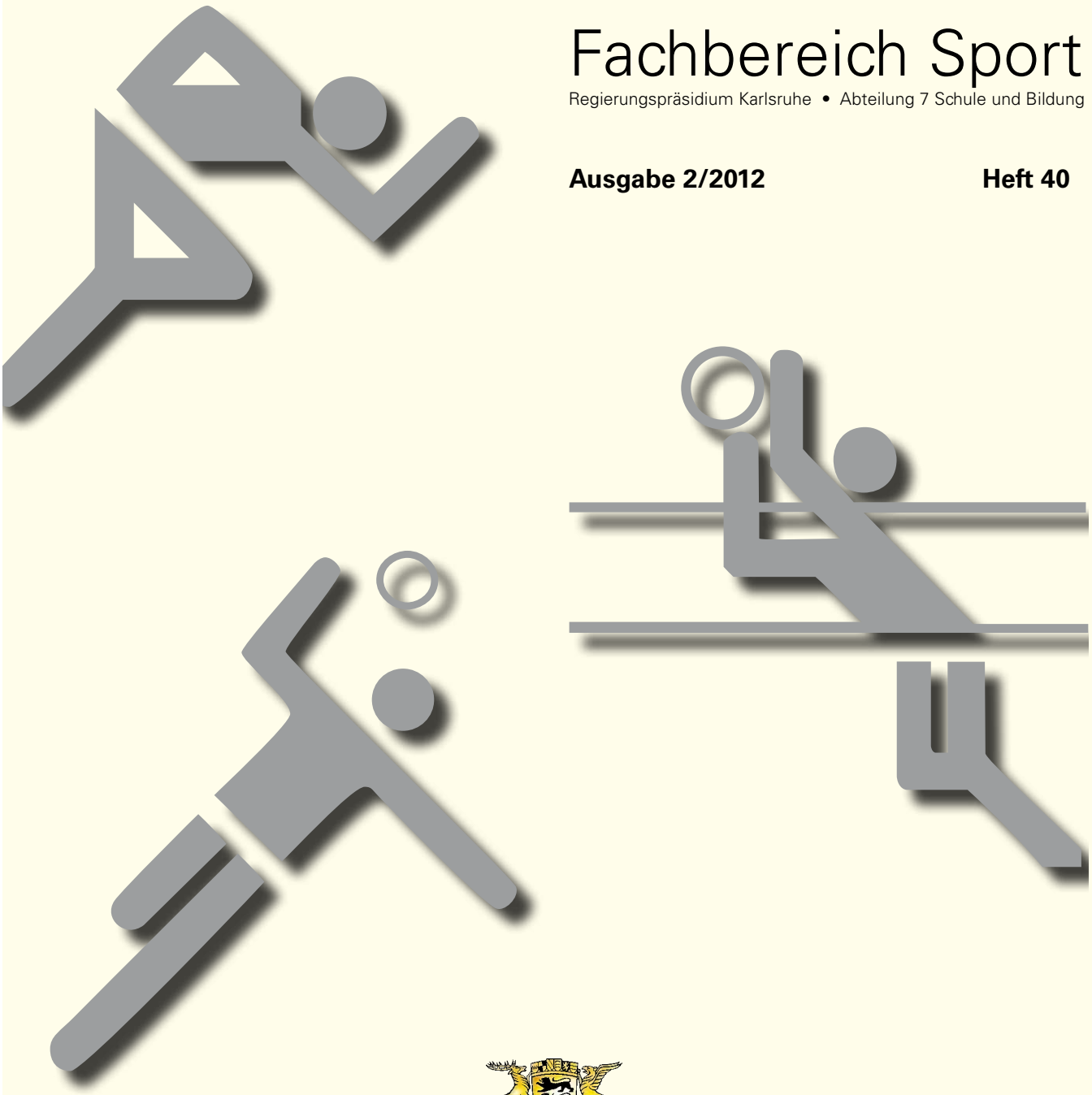
INFO

Fachbereich Sport

Regierungspräsidium Karlsruhe • Abteilung 7 Schule und Bildung

Ausgabe 2/2012 **Heft 40**



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 1/2013
30.4.2013

Schwerpunktthema:
Schulung und Entwicklung koordinativer Fähigkeiten im Schulsport

Vorwort 4

Koordinative Fähigkeiten gezielter fördern 5
Philipp Brüggemann, Edith-Stein-Gymnasium Bretten

Ballschule Heidelberg – ein ABC für Spielanfänger 7
Prof. Dr. Klaus Roth, ISSW Universität Heidelberg

LifeKinetik® - Parallelball statt Mitternachtsformel? 9
Jürgen Kleiner, Johanna-Wittum-Schule Pforzheim

Gut gerüstet ins Skischullandheim – eine Unterrichtseinheit zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten 13
Hanni Bischoff, Fritz-Erler-Schule Pforzheim

Das neue Deutsche Sportabzeichen und die Koordinationsanforderungen im Gerätturnen 16
Prof. Dr. Swantje Scharenberg, FOSS Karlsruhe

Aus den Schulen
Das Satteldorfer Projekt – Talentfindung und Talentförderung im goldenen Lernalter 20
Ulrich Ehrmann, GHS Satteldorf

Kooperationsprojekt „Soziales Lernen“ Kirnbach-Realschule und TSG Niefern 23
Stefan Ermentraut, TSG Niefern

Projekt: Aktive Bewegungspause an der Grundschule Niefern 25
Stefan Ermentraut TSG Niefern

Halbmarathon? – Yes we can! 26
Maren Betz, Justus-Knecht-Gymnasium Bruchsal

DSLV
Schulsport bringt`s wirklich - Eine Lanze für den Schulsport 27
Heinz Frommel, Vorsitzender DSLV Baden Württemberg

Aktuelle Information
Frank Hoffmann, neuer Fachberater Sport an beruflichen Schulen 29

Spitzensportler in der Schule
Interview mit Luisa Niemesch, Vizeweltmeisterin im Ringen 30
Bernhard Kunz, Thomas-Mann-Gymnasium Stutensee

Buchvorstellung
Heinz Lang, „Neue Spiele ein alter Hut – Alte Spiele neu entdeckt“ 32
Ute Kern

Pressespiegel 33

Vorwort

Nach den Schwerpunktthemen „Altersspezifisches Ausdauertraining in der Schule“ in Heft 34, 1/2010 und „Krafttraining in der Schule“ in Heft 37, 2/2011 greift die Redaktion mit dem Thema **„Schulung und Entwicklung koordinativer Fähigkeiten“** einen weiteren, derzeit stark diskutierten sportlichen Leistungsfaktor in der vorliegenden Ausgabe Nr. 40 des Sport INFO auf.
Über die grundlegende Bedeutung dieser Fähigkeiten für eine gesunde motorische Entwicklung von Kindern gibt es keine Zweifel. Von Fachleuten wird dabei dem Zeitraum zwischen dem 6./7. und dem 12. Lebensjahr, auch „sensible Phase“ oder „goldenes Lernalter“ genannt, besondere Bedeutung zugewiesen. Der Bildungsplan von 2004 für allgemeinbildende Gymnasien betont in den Leitgedanken für den Kompetenzerwerb im Sportunterricht der Klassen 5 und 6: „Der Schwerpunkt liegt auf der Schulung und Verbesserung koordinativer Fähigkeiten...“ und für die Klassen 7/8 „...die Weiterentwicklung aller koordinativer Fähigkeiten bleibt weiterhin ein zentraler Bestandteil des Unterrichts.“ Dass die koordinativen Fähigkeiten bundesweit stärker als bisher in den Fokus des Sports rücken, zeigt der Bericht von Prof. Dr. Swantje Scharenberg über die spezifischen Koordinationsanforderungen im Gerätturnen für das neue Deutsche Sportabzeichen ab 2013.
Dank der zahlreichen interessanten Artikel von Autoren aus Schulen, Universitäten, aus Verein und Sportverband, können wir in diesem Heft ein vielschichtiges und breites Spektrum verschiedener sportpädagogischer Aspekte zu diesem Schwerpunktthema anbieten.
Dieses reicht von praktischen Hinweisen zum Unterricht (Brüggemann, Bischoff), über Projekte mit koordinativen Inhalten (Ehrmann, Ermentraut) bis zur Vorstellung spezifischer Konzepte (Kleiner, Roth). Dass die Teilnahme an einem Halbmarathon ein ganz besonderes Highlight in einem Schülerleben sein kann, zeigt der Bericht von Maren Betz, einer Schülerin des Justus-Knecht-Gymnasiums Bruchsal. Eine „Lanze für den Schulsport“ bricht der Landesvorsitzende des Deutschen Sportlehrerverbands DSLV, indem er die Bedeutung des Sports als einzigem Bewegungsfach für die Qualitätsentwicklung der Schulen herausstreicht.
In der Reihe „Spitzensportler in der Schule“ stellen wir Luise Niemesch vor, die Vizeweltmeisterin der Juniorinnen im Ringen.
Ute Kern bespricht in der Rubrik „Buchvorstellung“ ein neues Buch von Heinz Lang, dem ehemaligen stellvertretenden Direktor des Landesinstituts für Schulsport in Ludwigsburg, der sich als Autor von Büchern zum Thema „Spiele“ einen Namen gemacht hat.
Die Redaktion bedankt sich ganz herzlich bei den zahlreichen Autoren, die uns Artikel für dieses Heft zur Verfügung gestellt haben.

Das Schwerpunktthema der nächsten Ausgabe Nr. 41 des Sport-INFO widmet sich der Problematik „Sport in der Ganztagsschule – eine Herausforderung für Schulen und Vereine“.
Wir wollen dazu vor allem diejenigen Schulen ansprechen und um Berichte bitten, die bereits Erfahrungen zu diesem Thema sammeln konnten.

Die Redaktion

Koordinative Fähigkeiten gezielter fördern

Philipp Brüggemann, Edith-Stein-Gymnasium Bretten

Einleitung

Jeder Sportlehrkraft ist klar, dass die Schulung von Koordination ein wichtiger Bestandteil des Sportunterrichts sein sollte und lässt immer wieder Übungen in die Stunden einfließen, die für eine Verbesserung der Koordination sorgen. Das liegt allein schon daran, dass jede Form von sportlicher Betätigung, sei es das Basketballspielen, das Erlernen einer neuen Schwimmtechnik oder das Einstudieren einer Turnübung, eine Entwicklung oder eine Festigung der Koordination der Schüler bewirkt. Doch das Feld der koordinativen Fähigkeiten, die Grundlage für das Erlernen von neuen Bewegungen, ist groß und so werden oftmals bestimmte Bereiche im Eifer des Unterrichtsgefechts vergessen. Wenn man aber eine möglichst feine Einteilung inklusive Trainingsformen für diesen wichtigen physischen Leistungsfaktor benutzt, erhält man nicht nur eine Anleitung, wie man die Koordination (nicht nur zufällig) verbessern kann. Es gelingt dadurch auch leichter, den gesamten Bereich der koordinativen Fähigkeiten zu treffen. Da jedem Sportlehrer klar ist, dass eine gezielte Förderung einen größeren Trainingseffekt hat als eine zufällige, bleibt zu klären, wie gezieltes Koordinationstraining aussehen könnte und wann man diese Förderung sinnvoll in seinen Sportunterricht einbauen kann.

Bedeutung der Förderung koordinativer Fähigkeiten

Koordination resultiert aus dem Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur. Die koordinativen Prozesse ermöglichen es, Bewegungen, die ein schnelles und/oder zielgerichtetes Handeln erfordern, sicher, ökonomisch und harmonisch durchzuführen und neue Bewegungen relativ schnell zu erlernen[1]. Mit einer guten Koordination gelingt es außerdem, schneller das Bewegungsspektrum zu erweitern, was mir wiederum hilft, bei bestimmten Problemstellungen eine kreative Bewegungslösung zu finden.
Festzuhalten bleibt aber vor allem: Koordination ist trainierbar und das Training ist in jedem Alter sinnvoll. Im Kindesalter, weil hier ein linearer Leistungsanstieg aller koordinativer Fähigkeiten zu verzeichnen ist. In der Pubeszenz, weil die Neuanpassung an die körperlichen Veränderungen unterstützt werden muss und in der Adoleszenz, weil hier die volle Ausprägung der koordinativen Leistungsfähigkeit erreicht wird[2]. Somit ist für den Sportlehrer klar, dass er in jeder Klassenstufe gezielte Koordinationsförderung betreiben kann und sollte.

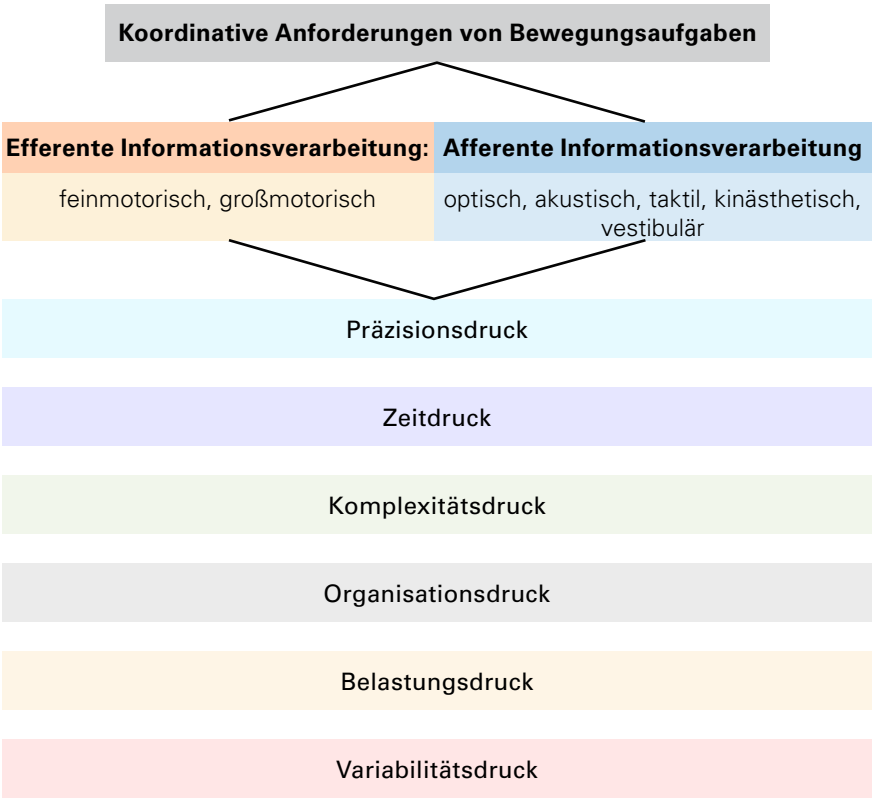


Abbildung: Koordinative Anforderungsklassen/Aufgabenkategorien (modifiziert nach Neumaier & Mechling, 1995 und Te Poel & Neumaier, 1995)

Koordinative Anforderungsklassen/Aufgabenkategorien

Es besteht eine anhaltende Debatte darüber, wie koordinative Fähigkeiten voneinander abzugrenzen sind und es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Modellen. Roth ist es sehr fein und präzise gelungen, eine Gliederung der möglichen koordinativen Anforderungen, die uns in Sport und Alltag erwarten, aufzustellen. Sein Modell hilft dem Unterrichtenden sehr gut zu sehen, dass die Anforderungen enorm vielfältig sind.

Roth spricht beim Training der Koordination von koordinativen Anforderungen, bei denen man einerseits verschiedenen Druckbedingungen ausgesetzt wird, andererseits unterschiedliche Arten von efferenter und afferenter Informationsverarbeitung nutzt. Die Bewegungsaufgaben sollten dabei möglichst verschieden sein und die Druckbedingungen sind dabei einzeln oder gekoppelt zu schaffen. Die Ausführung ist entweder groß- oder feinmotorisch. Die Informationsaufnahme kann optisch, akustisch, taktil, kinästhetisch und/oder vestibulär erfolgen.[3]

Diese Vielfalt an möglichen Verbindungen sollte nun aber nicht abschrecken. Vielmehr zeigt es auf, dass der Unterricht und im speziellen Koordinationseinheiten sehr abwechslungsreich gestaltet werden können, ohne der Gefahr von Wiederholungen ausgesetzt zu sein.

Möglichkeiten der gezielten Förderung im Sportunterricht

Wirft man einen Blick auf die für die motorische Kontrolle wesentlichen Sinnesorgane, so fällt auf: In Ballsportarten wird verstärkt die optische oder akustische Informationsverarbeitung geschult, in den Individualsportarten wie Leichtathletik, Turnen, oder Schwimmen wird vor allem der kinästhetische und der vestibuläre Sinn stark gefordert. Betrachtet man die Druckbedingungen, so wird man bei den Sportspielen eher dem Zeit-, Organisations- und Variabilitätsdruck ausgesetzt aber es können in Mannschafts- wie auch Individualsportarten Bewegungsaufgaben gefunden werden, die sämtliche Druckbedingungen abdecken.

Um nun eine koordinationsfördernde Bewegungsaufgabe zu stellen, kann man sich ganz einfach folgender Grundformel von Roth bedienen:

Koordinationsschulung = Einfache Fertigkeiten + Vielfalt + Druckbedingung

D.h. gekonnte Fertigkeiten unter verschiedenen Druckbedingungen ergeben immer eine Schulung unserer koordinativen Fähigkeiten.

Es gibt nun zwei Möglichkeiten für den Einbau von Koordinationsübungen in den Unterricht:

a) Ganze „Koordinationsstunden“ z.B.

- Aufbau verschiedener Koordinationsparcours
- Stationsbetrieb mit großem explorativem Anteil der Schüler
- Bei Ballspielen als Ballgewöhnungsstunde am Beginn einer Einheit
- Im Turnen zum Kennenlernen der Geräte etc.

b) Teile einer Stunde z.B.

- Aufwärmen mit Ball
- Aufwärmen für eine Ballspielstunde (für Ballgewöhnung)
- Schlussteil einer Stunde (Neu Gelerntes unter erschwerten Bedingungen einsetzen)
- In Erholungsphasen (z.B. bei Leichtathletik oder Turnen) etc.

Selbstverständlich schafft man es nicht, alle möglichen Kombinationen voneinander getrennt in Übungen und Spielformen zuverpacken. Dabei werden mehrere Sinnesorgane gleichzeitig verstärkt benötigt und dem Schüler gleichzeitig mehrere Druckbedingungen auferlegt. Es liegt nun am Sportlehrer zu bestimmen, welche Bereiche im Vordergrund stehen sollen.
Man kann außerdem nicht erwarten, dass alle Kombinationen in einer einzigen Stunde bedient werden können. Es ist aber leicht möglich jede koordinative Anforderung im Laufe des Schuljahres passend und ohne großen zusätzlichen Geräteaufwand in seiner Jahresplanung unterzubringen.

Ein paar Grundsätze sollte man hierbei noch befolgen:

- Niemals genau die gleiche Übung wiederholen lassen.
- Der Körper soll immer wieder neue Anforderungen gestellt bekommen und oftmals sind Übungen durch ganz kleine Kniffe leicht zu verändern.
- Übungen nie zu lang ausführen lassen.
- Für motorisch begabte Schüler besteht die Gefahr der Langeweile, während sich bei schwächeren Schülern Frustrationen anhäufen können.
- Immer verschiedene Schwierigkeitsstufen parat haben (Binnendifferenzierung). Die Schüler können ihren Fähigkeiten entsprechend üben und haben so eine gute Möglichkeit zur Verbesserung der Selbsteinschätzung.
- Den Schülern immer wieder einen explorativen Anteil zugestehen. Schüler sind oft noch kreativer als der leitende Lehrer. Außerdem sind die Schüler motivierter und erhalten die Möglichkeit der Performanz.
- Nach Möglichkeit Partnerübungen anbieten. Die Schüler lernen so, zu kooperieren und zu kommunizieren.
- Das Wichtigste zum Schluss: Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Auch der Lehrer kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und den Schülern so immer wieder Neues, Spannendes und Motivierendes bieten.

[1]) Definition nach Weinbeck 2004, 537

[2]) Vgl. Martin, D. et al.(1999). Handbuch Kinder- und Jugendtraining

[3]) Vgl. Roth, K. et al. (1999). Ballschule: ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf: Hofmann, 20ff.
Roth, K. et al. (2001). Grundvorlesung „Bewegung und Training“. Heidelberg, 19ff.

Ballschule Heidelberg – ein ABC für Spielanfänger

Prof. Dr. Klaus Roth, ISSW Universität Heidelberg

Veröffentlicht bei DGUV/pluspunkt-ausgabe4/2011

Bei der Integrativen Sportspielvermittlung gilt das Motto „Vielseitigkeit ist Trumpf“

Niemand würde bezweifeln, dass theoretisches Wissen – z. B. grammatikalische Kenntnisse oder mathematische Formeln – sowohl nach dem Leitsatz „von den spezifischen Anwendungen zur allgemeinen Regel“ als auch nach dem Motto „von der allgemeinen Regel zu den spezifischen Anwendungen“ erworben werden kann. Das gilt auch und in gleicher Weise für die Einführung in die Welt der Sportspiele. Die so genannten spielgemäßen *Lehrmodelle* folgen der ersten Wegrichtung. Bei ihrer Anwendung beginnt das „Ballspielleben“ der Schüler ohne Umwege mit dem Einstieg in ein ausgewähltes Zielspiel, etwa in das Basketball- oder Fußballspiel. Wichtig ist dabei das „Exemplarische Prinzip“. Durch einsichtiges Lernen und das Herausstellen von Zusammenhängen werden die Anfänger befähigt, ihre spezifischen Erfahrungen zu verallgemeinern, d. h. auf andere Sportspiele zu übertragen.

Die Ballschule Heidelberg ist das wohl bekannteste Beispiel für die zweite, „umgekehrte“ methodische Denkrichtung. Ihre Grundphilosophie lautet „vom Allgemeinen zum Spezifischen“. Konzepte dieser Art bezeichnet man in der fachdidaktischen Literatur als *Integrative Lehrmodelle.* Die Spiele werden als Mitglieder einer Familie angesehen, die einander ähnlich sind. Ihre Verwandtschaftsmerkmale werden gezielt herausgegriffen und *sportspielübergreifend* geschult. Angestrebt wird ein breites Fundament an Basiskompetenzen, das später ein schnelles und effektives Lernen in allen Sportspielen garantieren soll. Untersuchungsergebnisse und die oft belegte Annahme eines Transfers allgemeiner Faktoren legen die Wirksamkeit solcher vielseitiger, spielerischer Erfahrungssammlungen nahe. Nach dieser Hypothese besitzen generelle Fähigkeiten und Strategien einen hohen positiven Übertragungswert auf das Erlernen und die Optimierung spezifischer (sportartbezogener) Fertigkeiten.

Das Baustein-ABC der Ballschule Heidelberg

Taktik (A)	Koordination (B)	Technik (C)
Anbieten & Orientieren	Ballgefühl	Flugbahn des Balles erkennen
Ballbesitz individuell sichern	Zeitdruck	Mitspielerpositionen/-bewegungen erkennen
Ballbesitz kooperativ sichern	Präzisionsdruck	Gegenspielerpositionen/ -bewegungen erkennen
Überzahl individuell herausspielen	Komplexitätsdruck	Laufweg zum Ball bestimmen
Überzahl kooperativ herausspielen	Organisationsdruck	Spielpunkt des Balles bestimmen
Lücke erkennen	Variabilitätsdruck	Ballbesitz kontrollieren
Abschlussmöglichkeit nutzen	Belastungsdruck	Ballabgabe kontrollieren

Was sind die wichtigsten Verwandtschaftsmerkmale der Sportspiele?

Ziele und Inhalte der Ballschule

Bei der konkreten Benennung der Ähnlichkeitsmerkmale der Familie der Sportspiele und damit der Ziele und Inhalte der Sportspielvermittlung werden – nicht überraschend – Unterschiede zwischen verschiedenen integrativen Konzepten erkennbar. Empirische Bestimmungen und Absicherungen der Ziele und Inhalte für die Anfängerschulung liegen nur im Zusammenhang mit der Ballschule Heidelberg vor. Aus umfangreichen Befragungen von mehr als 100 Spielexperten konnten „3 x 7“-Basiskomponenten der allgemeinen Spielfähigkeit abgeleitet werden. Sie werden im Lehrmodell der Ballschule als Taktik-, Koordinations- und Technikbausteine bezeichnet und bilden so etwas wie das *ABC des Spielen Lernens*. Dieses soll den Schülern genauso vertraut werden wie das normale ABC.

Wie werden die Verwandtschaftsmerkmale der Sportspiele geschult?

Methodische Grundphilosophie der Ballschule

Den Bausteinen im Bereich der Ziele und Inhalte entsprechen auf der Ebene der Methoden die eigens für die Ballschule konstruierten Baustein-Spiele und Baustein-Übungen. Ihnen ist gemeinsam, dass jeweils eine oder mehrere der Anforderungen aus dem Anfänger-ABC in hoher Dichte zu bewältigen sind. So gibt es Spielformen, die ständig und wiederholend die Aufgabe Lücke erkennen beinhalten und z. B. Übungen zur Koordination unter Präzisionsdruck oder zum Baustein Spielpunkt des Balles bestimmen. Das „Eierlegen“ und das „Bälle balancieren“ sind zwei Beispiele aus den Ballschul-Lehrplänen, die insgesamt mehr als 400 Spiele und Übungen enthalten.

Bausteine: Lücke erkennen, Ballbesitz kooperativ sichern, Anbieten & Orientieren

Zwei Teams spielen gegeneinander um den Ballbsitz. Im Spielfeld werden zwei bis fünf Gymnastikreifen mehr als die Anzahl der Mitspieler in einem Team verteilt. Die Mitspieler passen sich den Ball untereinander zu. Wer im Ballbesitz ist und sich unmittelbar an einem Gymnastikreifen befindet, stoppt den Ball im Reifen ab. Dafür gibt es einen Punkt, vorausgesetzt, es ist im Moment des Stoppens kein gegnerischer Fuß im Reifen.

Bausteine: Ballgefühl, Präzisionsdruck

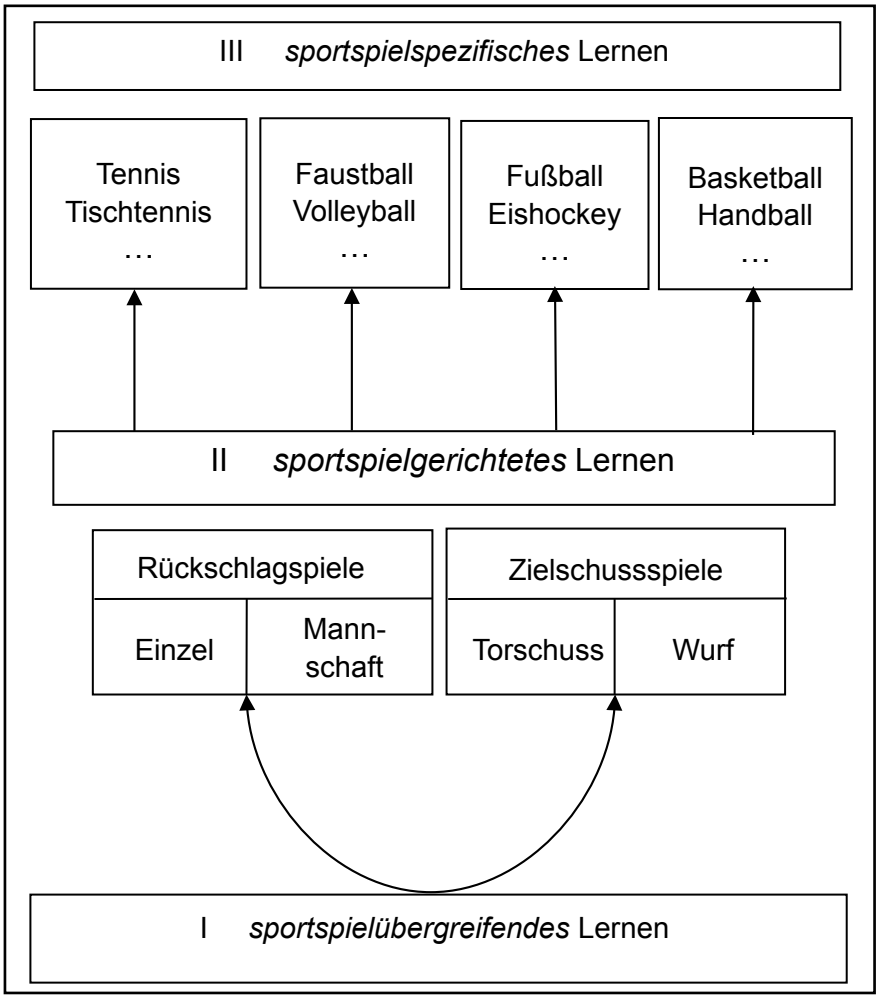
Einen Ball mit verschiedenen Körperteilen balancieren:

- auf gestreckten Unterarmen
- auf dem Kopf
- auf dem Fuß
- auf der Hand

Von großen zu kleinen Balancierflächen wechseln, zunächst am Ort und dann in der Bewegung.
Viele der Spiele und Übungen sind so konstruiert, dass sie sowohl mit der Hand, dem Fuß oder dem Schläger ausgeführt werden können. Zu Beginn der Ballschule ist dabei dem Spielen eindeutig der Vorrang vor dem Üben zu geben. Es gelten die Prinzipien „Spielen macht den Meister“ und „Probieren geht vor Studieren“. Letzteres bedeutet, dass die Schüler nicht fortwährend instruiert und korrigiert werden. Ihnen wird vielmehr Raum und Zeit gegeben, eigene Erfahrungen zu sammeln. Diese Schwerpunktlegung auf ein freies, unangeleitetes „Spielen lassen“ beruht auf der Erkenntnis, dass wir Menschen lernen können, ohne uns ausdrücklich darum zu bemühen und ohne zu wissen, was wir gerade lernen. Wir sind in der Lage, uns Wissensbestände und Können intuitiv, unbewusst, spielerisch-beiläufig anzueignen. In der Wissenschaft spricht man von impliziertem Lernen.

Was folgt auf das ABC der Ballschule?
In der Sekundarstufe 1 kann sich an die Ballschule die Vermittlung von sportspielgerichteten Spielfähigkeiten anschließen. Es werden quasi Spielfamilien gebildet, deren Mitglieder untereinander in besonders engen Verwandtschaftsverhältnissen stehen. Im deutschsprachigen Raum wird heute von zwei großen Kategorien ausgegangen, die als *Rückschlagspiele* und als *Zielschussspiele* bezeichnet werden. Bei einer konsequenten Umsetzung der integrativen Sichtweise werden die Schüler dann erst auf der dritten und letzten Ebene in einzelnen Sportarten spezialisiert.

Der integrative Weg „vom Allgemeinen zum Spezifischen“
Die Idee der mehrstufigen Ballschule schlug von Anfang an ein wie ein „unhaltbarer Schuss“! Heute arbeitet sie deutschlandweit mit Schulen, Kindergärten, Vereinen und Verbänden sowie mit zahlreichen internationalen Partnern zusammen.



Infos für die Praxis:
Die Spiele und Übungen wie auch die theoretischen Hintergründe der Ballschule sind in den folgenden Lehrplänen veröffentlicht:
Roth, K. & Kröger, Ch. (2011). Ballschule – ein ABC für Spielanfänger (4. kompl. überarbeitete Auflage). Schorndorf: Hofmann.
Roth, K., Kröger, Ch. & Memmert, D. (2002). *Ballschule Rückschlagspiele*. Schorndorf: Hofmann.
Roth, K., Memmert, D. & Schubert, R. (2006). *Ballschule Wurfspiele*. Schorndorf: Hofmann.

LifeKinetik® Parallelball statt Mitternachtsformel?

Mit LifeKinetik® zu besseren schulischen Leistungen

Jürgen Kleiner, Johanna-Wittum-Schule Pforzheim

„... das ist etwas für uns, das müssen wir auf jeden Fall versuchen" (Klopp, J., 2009). So resümierte im September 2009 der spätere Meistertrainer Jürgen Klopp den Besuch von Horst Lutz im Training von Borussia Dortmund, bei dem den Schwarzgelben die Trainingsmethode Lifekinetik® vorgestellt wurde. Wer diese Übungen hinbekommt, kann auch in ganz anderen Bereichen seine Leistungen verbessern, so lautete sinngemäß das gemeinsame Fazit der Beteiligten am Ende der ersten Einheit. Nach Lutz hilft dieses Bewegungsprogramm nicht nur Profisportlern, sondern vor allem auch im Arbeits- und Schulalltag.

Bewegen statt Büffeln?

Ist es möglich mit „Richtungsgehen", „Parallelball", „Drehballtanz", „Schlägerkombi" (Übungsbeispiele aus dem LifeKinetik®-Trainingsprogramm) Schulnoten, Lese-Rechtschreibschwächen, die Aufmerksamkeit oder die Konzentration von Schülerinnen und Schülern zu verbessern? Parallelball statt Mitternachtsformel? Statt Bücher zu wälzen, Bewegungsübungen und deren Variationen ausführen? Stellt man diese Fragen Horst Lutz, dem Erfinder von Lifekinetik®, wird er mit einem klaren „ja" antworten und ergänzend hinzufügen, dass man deshalb nicht mit dem Lernen aufhören kann, es aber wahrscheinlich deutlich effizienter sein wird.

Bestätigt wird Lutz´ Einschätzung durch die Aussagen von Schülerinnen und Schülern des ersten Lifekinetikkurses an der Johanna-Wittum-Schule Pforzheim (siehe Kasten). Die JWS bietet seit September 2010 das Wahlfach Lifekinetik an.

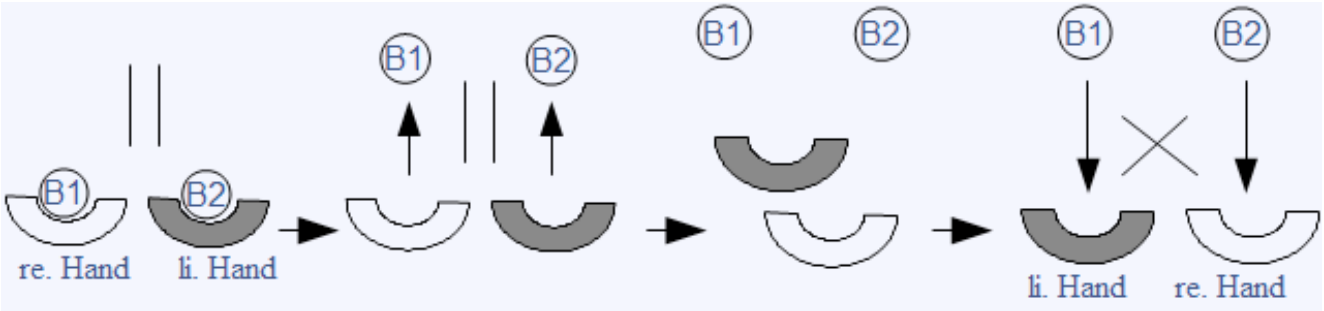
Wissenschaftliche Belege

Fundierter als die zitierten Eindrücke der Schülerinnen und Schüler sind hierzu die Ergebnisse verschiedenster wissenschaftlicher Untersuchungen, die folgende signifikante Verbesserungen bei den Versuchsgruppen, die ein Lifekinetik®-Training absolviert haben, nachgewiesen haben (Lutz, 2011):

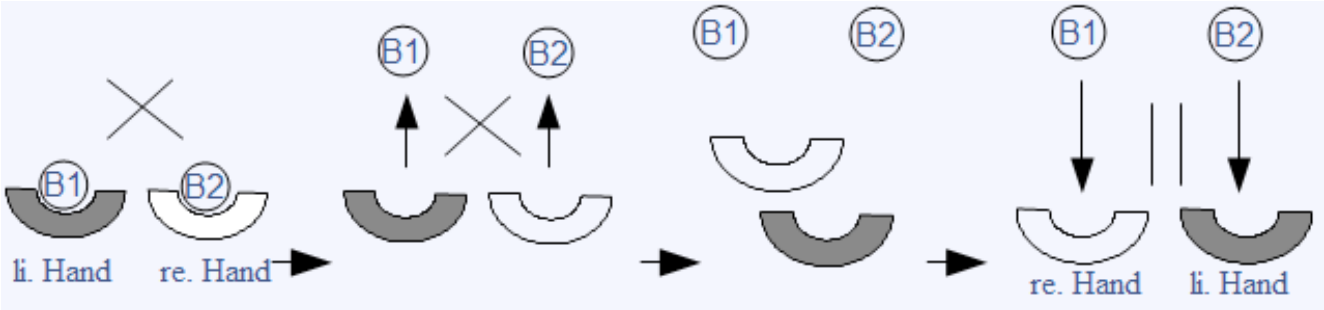
- Gleichgewicht
- Auge-Hand-Koordination
- Fehlerreduktion
- Lese- Rechtschreibschwäche
- Aufmerksamkeitssteigerung
- Anwenden mathematischer Fertigkeiten und Fähigkeiten in komplexen Kontexten
- Verknüpfung von Operationen in Prozessen
- Entscheidungsqualität
- kognitive sowie motorische Leistungsfähigkeit

Grundsätzliches zu Lifekinetik®

Egal mit welcher Übung aus dem praktisch unerschöpflichen Übungs- und Variantenfundus die Schülerinnen und



1) Hände parallel, je ein Ball	2) Bälle parallel hochwerfen	3) Hände überkreuzen	4) Bälle mit überkreuzten Händen wieder fangen



5) Hände über kreuz	6) Bälle wieder hochwerfen	7) Hände zurück kreuzen	8) Hände parallel, Bälle wieder fangen

Abbildung 1: Parallelball Legende: B1= Ball 1, B2 = Ball 2, II = Hände parallel, x = Hände überkreuz

Schüler konfrontiert werden, sie zeigen immer ein sehr hohes Aufmerksamkeits- und Konzentrationsniveau gepaart mit viel Freude beim Tun.
Exemplarisch sei hier die Übung „Parallelball" (Abbildung1) vorgestellt. Sie gilt als Übungsklassiker unter den Lifekinetik®-Übungen. Der Übende wirft zwei Bälle parallel nach oben (1,2), überkreuzt dann die Hände und fängt die Bälle wieder (3,4), wirft die Bälle wieder hoch und kreuzt die Hände zurück in die parallele Ausgangsposition (5,6). Hinter dieser Übung steckt nach Horst Lutz die Absicht, die Gehirnhälften trotz visueller Parallelwahrnehmung über kreuz arbeiten zu lassen. (Lutz, Horst 2010). Eine Übung, bei der Schülerinnen und Schüler mit Feuereifer bei der Sache sind.
Ein Video, auf dem die Übung mit Jongliertüchern durchgeführt wird, findet man bei Youtube (http://www.youtube.com/watch?v=Rd1_RJZxVDo&NR=1&feature=endscreen).

Lifekinetik® schafft es, verschiedene Gehirnareale anzusteuern und u.a. so die synaptische Plastizität (Synapsenneubildung) zu fördern. Dabei macht sich das Training die Tatsache zu Nutze, dass die Bewegung nicht ohne Gehirn und das Gehirn nicht ohne Bewegung funktioniert.
Lifekinetik® arbeitet nach dem differentiellen Lernansatz und nutzt das Grundprinzip: „Variiere die Übung vor der Automatisierung". So wird die einseitige neuronale Bahnung vermieden. Entscheidend für den positiven Effekt ist also nicht, dass die Bewegung perfekt ausgeführt werden kann, sondern die Zeitspanne, in der man die Aufgabe und deren Variationen zu bewältigen versucht. Die Perfektion weicht der Variation.
Das Übungsprogramm ist altersunabhängig und hat eine stark soziale Ausrichtung. Egal ob Kind, Jugendlicher, Erwachsener oder Senior, Berufstätiger, Schüler, Sportler, alle profitieren von den positiven Wirkungen des Trainings. Es wird in der Regel einmal pro Woche eine Stunde durchgeführt. Zusätzliches Üben ist nicht notwendig, das Gehirn lernt nach. Die körperliche Anstrengung ist als gering einzuschätzen und so können auch untrainierte Personen aktiv teilnehmen. Positive Effekte können bereits nach wenigen Wochen auftreten. Sie werden aber auch durch tägliches Üben mit geringem Umfang erzielt (5-10 Minuten täglich, siehe unten Schülerin Nadine).
Die Freude an den Bewegungen ist sehr hoch in den Lifekinetikkursen. Das liegt daran, dass einem die Übungen anfangs ganz harmlos, gar witzig vorkommen. Kreisen Sie ein Jongliertuch und werfen Sie gleichzeitig einen Ball hoch bzw. dribbeln Sie mit ihm.
Oder hüpfen Sie nach dem Sprungmuster links-rechts-beide-rechts-links-beide usw. (Abbildung 2) über eine Linie und zählen Sie dabei bis 20 oder sprechen Sie dabei laut Ihre vollständige Adresse.

Abbildung 2: Sprungmuster links-rechts-beide.

So manche Übungsansage lässt die Übenden an der Durchführbarkeit zweifeln. Gelingt sie unerwartet dann doch, kann dies nach Frieder Beck von der TU München im Gehirn zu Dopaminausschüttungen führen, welche wiederum die synaptische Plastizität unterstützt (Beck u. Beckmann 2009).

Spitzensportler als Vorreiter
Wie so oft spielt der Spitzensport die Vorreiterrolle. Die Skinationalmannschaft und in diesem Jahr zum ersten Mal auch die Herrenfußballnationalmannschaft, Bundesliga-Clubs (Dortmund, Freiburg, Hoffenheim, Nürnberg), Handballer, Basketballer, Badmintonspieler, Eishockey-Schiedsrichter usw. machen sich die Effekte von Lifekinetik® zunutze und setzen damit einen ergänzenden Beitrag zum sportartspezifischen Training.

Für den Schulalltag der Schülerinnen und Schüler ist das ebenso zu sehen. Lifekinetik® ersetzt nicht den Sportunterricht oder das Lernen. Es ist vielmehr als Ergänzung im Lernprozess der Schüler zu sehen. Eine Ergänzung, die ungewöhnlich viel Abwechslung und Freude in den Lernalltag bringt und dabei auch noch mit äußerst positiven Ergebnissen aufwartet. Neben den oben genannten Verbesserungen wird vor allem die Konzentrationsfähigkeit und die Stressresistenz verbessert. Außerdem kann erlerntes Wissen besser abgerufen werden.

Übrigens erkennen mehr und mehr Betriebe, dass Lifekinetik® ein idealer Baustein für eine betriebliche Gesundheitsprophylaxe ist. Mitarbeiter, die mit Stress besser umgehen können, sind weniger krank. Höhere Konzentration reduziert die Fehlerquote und steigert die Produktivität. Fürsorgliche Arbeitgeber bieten Lifekinetik für Ihre Mitarbeiter an.

Lifekinetik® und exekutive Funktionen
Die moderne Gehirnforschung entschlüsselt nach und nach die Funktionalität des menschlichen Gehirns. Die Vorgänge, wie Lernen funktioniert, werden immer besser erklärbar.
Nach Dr. Sabine Kubesch haben die exekutiven Funktionen *Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität* einen großen Einfluss auf die schulische Leistungsfähigkeit (Kubesch, Walk 2009).
„Exekutive Funktionen ermöglichen es uns, Entscheidungen zu treffen, planvoll aber auch flexibel und zielgerichtet

vorzugehen, das eigene Handeln zu reflektieren und dieses ggf. zu korrigieren" (Kubesch, Spitzer 2010).
Den Forschungsergebnissen von Adele Diamond (2007) zufolge sind diese exekutiven Funktionen nachweislich trainierbar und profitieren dabei sowohl von körperlichem als auch von kognitivem Training (Diamond et. al 2007).
Lifekinetik® verbindet ganz in diesem Sinne körperliche Bewegung mit kognitiven Aufgaben. Die Verbesserung von Arbeitsgedächtnis und kognitiver Flexibilität sind dabei zwei wesentliche Ziele des Trainings.

Lifekinetik® in der Schule

Als Kurs kann Lifekintik® nur von lizenzierten Trainern oder Schul- und Kitacoaches vermittelt werden. Der Trainerlehrgang dauert 5, der Schul- und Kitacoach 3,5 Tage. Die Kosten für die Trainerausbildung liegen bei ca. 1850.-Euro (incl. Lizenzgebühr), für den Schul- und Kitacoach bei 500.- zzgl. MwSt (keine Lizenzgebühr fällig, wenn nur in der Schule angewandt). Aus lizenzrechtlichen Gründen, lässt sich dieses Bewegungsprogramm nicht über einen schulischen Fortbildungsgang verfügbar machen.

Idealerweise findet sich im Stundenplan ein Platz für eine Stunde Lifekinetik, wie das vereinzelt in Grund- und Hauptschulen stattfindet. Ebenso lässt sich im Rahmen von Klassenlehrerstunden bei entsprechendem Raumangebot Lifekinetik® durchführen.

Eine andere Möglichkeit ist Lifekinetik® in Form eines Wahlfachs oder einer AG anzubieten. Dies wird beispielsweise an der Johanna-Wittum-Schule in Pforzheim (Wahlfach Lifekinetik®) und dem Beruflichen Schulzentrum Waldkirch (Grips AG, Volker Disch) praktiziert.

Die GHS Satteldorf hat in ihr Leuchtturmprojekt das Sportstundenkontingent von 3 auf 5 erhöht und in die 4. und 5. Sportstunde Ballkoordination und Lifekinetik® aufgenommen. Manfred Stephan von der GHS berichtet, dass die an diesem Programm teilnehmenden Schülerinnen und Schüler eine auffallend bessere Konzentrationsfähigkeit aufweisen und ein eindeutig besseres Schriftbild haben als die anderen Schülerinnen und Schüler. (Stephan, 2012)

An der Hauptschule in Leopoldsdorf i.M. (Österreich) wurde mit lese- und schreibschwachen Schülern eine besondere Form des Lifekinetiktrainings durchgeführt. Täglich vor dem Unterricht machten die Schülerinnen und Schüler 5-10 Minuten Lifekinetikübungen. Die Auswirkungen wurden mit standardisierten Lese-Rechtschreibetests ermittelt. Folgendes Zitat informiert über die aufgetretenen Effekte:
„... bei Nadine. Sie litt mit 14 Jahren noch immer an einer starken Leseschwäche, machte so viele Fehler, dass der Textsinn für sie und ihre Zuhörer kaum noch verstehbar war. Der in Lifekinetik® ausgebildete Diplom-Sportlehrer Helmut Lang gewann ihre Deutschlehrerin für ein Experiment: Drei Wochen lang machte Nadine täglich mit ihrer Lehrerin vor dem Unterricht fünf Minuten lang die Koordinationsübung aus dem Lifekinetik®-Programm. Das Ergebnis war sensationell". Die Lehrerin: „In dieser kurzen Zeit hat sich Nadines Leseleistung auffallend gebessert. Sie liest fließend, macht kaum noch Fehler und hat tatsächlich ein gutes Textverständnis entwickelt" (www.gesundheitstrends.de, 2012).

Lifekinetikübungen lassen sich hervorragend in den Sportunterricht integrieren. Ob im Aufwärm- oder Technikteil, es finden sich immer Möglichkeiten, simple Bewegungsmuster oder sport-

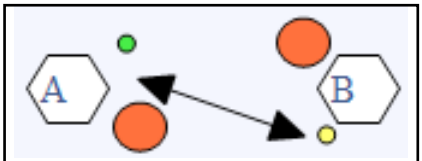
artspezifische Übungen miteinander zu kombinieren und über kognitive Aufgaben anzusteuern.

Beispielübung „Tauschball“:
Jeder Schüler dribbelt mit dem Basketball und hat in der anderen Hand einen „Tauschball“ (Tennisball oder Jonglierball). Begegnen sich zwei Spieler „tauschen“ diese während des Dribblings die Tennisbälle z.B. durch übergeben oder werfen. Dabei zählt jeder für sich die Anzahl der Ballübergaben. Der Lehrer gibt durch Pfiff in unregelmäßigen Abständen ein Signal. Ist beim Pfiff die Anzahl der Ballübergaben gerade, wird der Basketball mit links weitergedribbelt, bei ungerader Zahl mit rechts. Erheblich leichter ist diese Übung, wenn statt einem Tennisball ein zum Knäuel geknotetes Jongliertuch verwendet wird.

Variation 1 - Zusätzliches Einbeziehen der Ballübergabe: Bei gerader Anzahl muss der Tennisball per Bodenpass übergeben werden, bei ungerader Anzahl wird der Ball normal zum Partner geworfen.

Variation 2 - Zusätzliche Drehung: Erhält der Spieler den Tennisball per Bodenpass, muss er eine 90°-Drehung durchführen und dann weiter dribbeln. Erhält er ihn durch einen normalen Pass, erfolgt eine 180°-Drehung.

Variation 3 - Einsatz verschiedener Bälle: Statt Tennisbällen werden verschiedenfarbige Gymnastikbälle (rot, grün, blau, gelb) als „Tauschball“ eingesetzt. Jeder Farbe ist eine andere Pass- und Dribbelvariante zugewiesen. Roter Gymnastikball = Bodenpass mit Handwechsel der Dribbelhand; blauer Ball = normaler Pass ohne Handwechsel; grüner Ball = Bodenpass ohne Handwechsel; gelber Ball = Tauschball wird gekegelt mit Handwechsel.



Tauschball nach Variante 3:
Schüler A passt den grünen Gymnastikball per Bodenpass und dribbelt mit rechts weiter.
Schüler B kegelt den Ball zu A und dribbelt anschließend nach einem Handwechsel weiter.

Für den Ganztagsschulbetrieb ist das Angebot von Lifekinetikkursen geradezu prädestiniert und die Chance, Schülerinnen und Schülern über das übliche Maß hinaus ein Förderangebot zu bieten!

Aussagen von Schülerinnen und Schülern am Ende des ersten Lifekinetik-Kurses an der JWS Pforzheim 2011
Torben: „Ich kann mich in der Schule besser konzentrieren und ich spiele besser Badminton, obwohl ich nicht öfter trainiere.“

Franzi: „Nach 8 Stunden Unterricht bin ich platt und ich will nur noch aufs Sofa. Dann auch noch Wahlfach Lifekinetik®, … irgendwie fühle ich mich danach wieder fit und kann noch Hausaufgaben machen.“

Jonas: „Wahlfach Lifekinetik®. Das-Fach mit garantiertem Spaßfaktor, äh sorry Freudefaktor, denn Schule ist ja keine Spaßveranstaltung ;-)“

Max: „Seit ich Lifekinetik® mache, lasse ich mich durch Störungen im Unterricht weniger ablenken. Zuhören, abschreiben von der Tafel, am Unterricht teilnehmen fallen mir leichter.“

Jemima:“Ich spiele bei gleichem Übungsaufwand besser Klavier.“

Literatur
Beck&Beckmann,
2009 Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, oder Beck, 2008 Sportwissenschaft, Beck, 2007 Leistungssport

Diamond A, Barnett WS, Thomas J, Munro S (2007). Preschool Program Improves Cognitive Control. Science, 318: 1387-1388

Gesundheitstrends:
http://www.gesundheitstrends.de/gesundheitstrends/aktuelletrends/lifekinetik.php, 02.08.12.

Kubesch, S., Walk, L. (2009),
Körperliches und kognitives Training exekutiver Funktionen in Kindergarten und Schule. Sportwissenschaft, 4: 309-317.

Kubesch S., Spitzer M. (Hrsg.)(2010). ZNL Newsletter zum Thema Exekutive Funktionen.

Klopp, Jürgen:
ZDF-Sportreportage, 19.07.2009.

Lutz, Horst:
Life Kinetik Gehirntraining durch Bewegung, blv 2008.

Lutz, Horst:
Lehrgangsunterlagen Lifekinetik-Lehrgang 2010.

Lutz, Horst, November 2011,
http://www.lifekinetik.de/fileadmin/pdf/Die%20Wissenschaft%20und%2 Life%20Kinetik.pdf, 02.08.2012.

Parallelball-Video:
http://www.youtube.com/watch?v=Rd1_RJZxVDo&NR=1&feature=endscreen, 14.10.12.

Stephan, Manfred Leuchtturmprojekt:
http://www.manfredstephan.de/leuchtturmprojtext.htm,
Stand 02.08.12.

Abbildungen
Abbildung 1,2 und 3: J. Kleiner, 09/10 2012

Gut gerüstet ins Skischullandheim– eine Trainingseinheit zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Hanni Bischoff, Fritz-Erler-Schule Pforzheim

Im vergangenen Jahr hatte eine 10. Klasse der Fritz-Erler-Schule in Pforzheim das Privileg, fünf Tage ins Skischullandheim nach Saalbach-Hinterglemm fahren zu dürfen. Bereits im Vorfeld sollten die Schülerinnen auf die konditionellen und koordinativen Anforderungen des Skifahrens vorbereitet werden. Zirka die Hälfte der Schülerinnen waren absolute Skianfänger und insbesondere sie sollten in der Gestaltung des sechswöchigen Trainingsprogramms bedacht werden. Dieses Trainingsprogramm umfasste einerseits den Sportunterricht, andererseits ein ergänzendes Training zuhause.
Ein Eingangstest zu Beginn der Trainingsphase sollte das Ausgangsniveau der Schülerinnen erfassen. Derselbe Test wurde am Ende der sechswöchigen Einheit wiederholt, um so die Veränderung zu dokumentieren (siehe Anhang 1). Jede Schülerin absolvierte bei den beiden Tests die folgenden Stationen:

Konditionell-koordinative Fähigkeiten

Station 1
Rückwärts über den Schwebebalken gehen und dabei über die Luftballons steigen, die auf dem Balken liegen, ohne diese zu berühren.

Station 2
Über eine Reckstange balancieren, die auf dem Boden liegt.

Station 3
Auf einem Medizinball eine Strecke mit Hilfe einer Kastengasse überwinden.

Station 4
Die Hallendecke an den Tauen erklimmen.

Station 5
Parcours absolvieren:
- Kastenziehen
- Stufenbarrenhangeln
- Pedalo fahren
- Kippelbank überwinden

Alle Ergebnisse wurden genauestens dokumentiert, um so eine Verbesserung messbar zu machen. Auch die Trainingseinheiten, welche die Schülerinnen zuhause ergänzend absolvieren mussten, wurden selbständig auf einem persönlichen Trainingsplan erfasst (siehe Anhang 2). Damit sollten die Schülerinnen dazu gebracht werde, Eigenverantwortung für ihren Trainingsprozess zu übernehmen. Als zusätzliche Motivation wurde diese Unterrichtseinheit benotet. Dabei spielte sowohl die absolute Leistung der Schülerin eine Rolle, als auch die Verbesserung innerhalbe dieser Zeitspanne, um auch leistungsschwächeren Schülerinnen die Chance auf eine gute Note zu geben.

Die Trainingseinheiten im Unterricht umfassten vier Doppelstunden. Jede Doppelstunde wurde mit einem Aufwärmprogramm Rope-Skipping begonnen, um hierbei die Rhythmisierungsfähigkeit, die Arm-Bein-Koordination sowie die Ausdauer zu schulen.
In der ersten und in der vierten Doppelstunde hatten die Schülerinnen die Möglichkeit, die Stationen des „Test-Parcours" zu absolvieren und somit zu üben. In der zweiten Doppelstunde wurde ein Zirkel mit Stationen des sensomotorisch akzentuierten Krafttrainings (SAK) nach Lüchtenberg und Görgner (Lüchtenberg, D. Görgner, C., 2010 Perfektes Krafttraining mit der SAK Methode) durchlaufen (siehe Anhang 3). Das SAK wurde ausgewählt, da es sich beim Skifahren um eine Sportart handelt, die durch eine permanente Instabilität des Untergrundes gekennzeichnet ist. Genau dies kann in der Sporthalle mit dem SAK simuliert werden. Außerdem hat das SAK einen weitaus höheren Aufforderungscharakter als ein traditionelles Krafttraining und es trainiert gleichzeitig die für das Skifahren wichtige Gleichgewichtsfähigkeit. Auch in der dritten Woche wurde ein SAK Stationentraining absolviert, welches durch Stationen wie z.B. Slackline, Pedalowettrennen, Abfahrtshockewettkampf auf dem Minitrampolin oder Ballwettbewerbe auf der Airex-Matte, ergänzt wurden. Dabei hatten die Schülerinnen sehr viel Spaß und die Motivation war super, was wiederum den hohen Materialaufwand rechtfertigte.
Darüber hinaus absolvierten alle Schülerinnen in der dritten Doppelstunde den Shuttle-Run Test. Das Trainingsprogramm zuhause sah sowohl verschiedene Aufgaben im Einbeinstand, als auch Bergläufe mit kurzen Sprintintervallen vor.
Nahezu alle Schülerinnen konnten sich in den sechs Wochen verbessern, manche sogar in erheblichem Maße.
Körperlich gut gerüstet stand dem Skischullandheim nun nichts mehr im Wege. Bereits am Ende des ersten Tages, der für manche überhaupt der erste Skitag war, konnten alle gemeinsam die blaue Abfahrt von der Mittelstation absolvieren. Voller Stolz waren die Schülerinnen der Meinung, dass sich das anstrengende Training der letzten Wochen nun wirklich gelohnt hätte.

Eingangs- , Abschlusstest

Station 1: Rückwärts über den Schwebebalken gehen und dabei über die Medizinbälle steigen, die auf dem Balken liegen ohne diese zu berühren

	Eingangstest	Abschlusstest
Anzahl der Abgänge		
Anzahl der Ballberührungen		
Benötigte Zeit (gering/mittel/hoch)		

Station 2: Über eine Reckstange balancieren, die auf dem Boden liegt.

	Eingangstest	Abschlusstest
Anzahl der Abgänge		

Station 3: Auf einem Medizinball eine Strecke überwinden mit Hilfe einer Kastengasse

	Eingangstest	Abschlusstest
Anzahl der Abgänge		

Station 4: Die Hallendecke an den Tauen erklimmen

	Eingangstest	Abschlusstest
Die Hände waren ganz oben		
Die Hände waren in der Mitte		
Die Hände sind nicht über die Ausgangsmarkierung gekommen		

Station 5: Parcours absolvieren

	Eingangstest	Abschlusstest
Benötigte Zeit		

Dokumentation der persönlichen Trainingsleistung von:

Disziplin:	Datum	Dauer	Bemerkung
Einbeinstand mit geöffneten Augen (r/l)			
Einbeinstand mit geschlossenen Augen (r/l)			
Einbeinstand mit geöffneten Augen auf einem dicken Kissen; dabei einen Tennisball gegen die Wand werfen (r/l)			
Einbeinstand mit geschlossenen Augen auf einem Kissen (r/l)			
Bergläufe mind. 30 Minuten mit kurzen Sprintintervallen			

Richtwerte: Pro Woche soll eine Berglaufeinheit sowie fünf Einheiten Einbeinstand absolviert werden.

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Stationen der zweiten Einheit	
	Wer hat den stärksten Arm (Flexibarwettbewerb)? Wer schafft es länger, das Flexibar in Schwingung zu halten? Achte dabei auf deine Rumpfmuskulatur.
	Buckelpistenfahrt auf dem Minitramp Versuche auf dem Minitramp zu springen und die Stöße dabei abzufedern.
	Wer ist der Liegestützweltmeister? Fordere deinen Partner heraus, indem du eine Anzahl an Liegestützen vorgibst, die von ihm auch absolviert werden müssen.
	Ballspielen auf der Airexmatte Versucht den Ball immer hin und her zu werfen und dabei die Airexmatte nicht zu verlassen.
	Stufenbarrenhangeln Hangle dich durch den Stufenbarren.
	Mattenwettrennen Laufe auf der Weichbodenmatte um dein Leben.
	Beine in die Höhe Halte dich an der oberen hervorstehenden Sprosse fest und bewege die Beine gestreckt in die Horizontale.

	Pedalowettrennen Wer wird Pedaloweltmeister?
	Slackline Versuche, möglichst selbständig auf die Slackline aufzusteigen sowie ein paar Schritte zu gehen.
	Seilspringen Versuche, die Grundsprünge aus der Aufwärmphase nachzuspringen.
	Bankbalance Versuche, auf der Bank an deinem Partner vorbei zu kommen, ohne dass ihr dafür die Bank verlasst.

Das neue Deutsche Sportabzeichen und die Koordinationsanforderungen im Gerätturnen

Prof. Dr. Swantje Scharenberg, FOSS Karlsruhe (scharenberg@foss-karlsruhe.de)

Pünktlich zum Jubiläum „100 Jahre Deutsches Sportabzeichen" ist der Aufgabenkatalog gründlich reformiert, die Basis und auch das Strukturmerkmal für die neuen Anforderungen bilden ab Gültigkeit die motorischen Grundeigenschaften.
Die Akzeptanz des Sportabzeichens erscheint in der Öffentlichkeit höher denn je, insbesondere für die Prävention. Gesundheits- bzw. Krankenkassen unterstützen diesen traditionellen Wettbewerb, teilweise geben sie sogar einen individuellen Bonus mit Prämienanspruch für den Nachweis des erfolgreichen Absolvierens des Abzeichens.
Für das Schulalter gibt es sechs verschiedene Altersgruppierungen und dementsprechend auch sechs unterschiedliche Anforderungen, die für die Koordination in der Sportart Turnen (=Gerätturnen) hier beispielhaft vorgestellt werden.

1 Ausgangssituation

Turnen gehört wie die Leichtathletik und das Schwimmen zu den Grundsportarten und ist im Leistungskatalog des Deutschen Sportabzeichens in den Disziplingruppen KRAFT, SCHNELLIGKEIT und KOORDINATION vertreten. Denn Turnen fördert vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten und ermöglicht vielfältige Bewegungserlebnisse, die beim Schwingen, Springen, Hangeln, Stützen, Balancieren, Rollen und Drehen um alle Körperachsen erfahren werden können. Im neuen Sportabzeichen wird dies eindrucksvoll demonstriert.
Turnen präsentiert sich im Reigen der Dreistufigkeit als methodische Reihe, die von der Bronze-Übung hin zur Gold-Übung führt. Damit können auch Turn-Laien die einzelnen Aufgaben mit Erfolg absolvieren und sich von den Bewegungserfahrungen begeistern lassen.

2 Auswahlkriterien für die Turn-Aufgaben:

Bekannte Bewegungen nutzen:
Aus diesem Grund wurde in der Beschreibung nicht die spezifische Turnsprache verwendet, sondern volkstümliche Begriffe wie z. B. Kerze und Rad.

Gesundheitsbewusstes Üben ermöglichen:
Bei den einzelnen Aufgaben, die von Bronze zu den Goldanforderungen als methodische Reihe geplant sind, sind u.a. Gerätehilfen in die Zielaufgabe mit eingebunden.

Körperliche Entwicklung beachten:
Die motorischen Grundeigenschaften, die entscheidend für die Alltagsbewältigung sind, lassen sich in jedem Alter trainieren, jedoch mit unterschiedlichem Erfolg.

3 Bewertung

Die Bewertung erfolgt mit „geschafft" oder „nicht geschafft" und nicht mit den turnspezifischen Kriterien, damit die Selbsteinschätzung vereinfacht wird und auch der DSA-Prüfer, der nicht aus dem Turnen kommt, die Turnaufgaben abnehmen und beurteilen kann.
Wenn nicht anders beschrieben, ist für die Umsetzung der Turnaufgaben eine Hilfeleistung (taktil oder durch einen anderen Gerätaufbau festgelegt) nicht zulässig. Für die Bewertung muss die Turnaufgabe erkennbar (Grobform) sein.

Das Turnen soll sich für eine breite Bevölkerungsschicht inkl. der Schülerinnen und Schüler interessant und attraktiv präsentieren und Interesse wecken, sich sportlich verstärkt zu betätigen.

4 Beispiel: Aufgabenkatalog Koordination

Beginnen möchte ich mit einem Zitat aus dem Aufgabenkatalog:

Infobox:
Sportwissenschaftliche Hintergründe
„Die koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen." Im Vordergrund stehen also primär die Bewegungstechnik und die Qualität der Bewegungsausführung, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.

Die Aufgabenauswahl hat stark beeinflusst, dass der Schwebebalken einmalig ist und nicht durch eine Bank o.ä. ersetzt werden kann. Jungen wie Mädchen reizt das Gerät, insbesondere das Risiko, welches durch die Breite von 10 cm und durch die Fallhöhe gegeben ist.
Methodisch wird hier neben der Gleichgewichtsfähigkeit unmerklich die Ganzkörperspannung trainiert. Der für die Bronze-Anforderung gewollte Ballenstand und die absichtlich nicht näher qualifizierte Bedingung „zügiges Gehen" sind wesentlich einfacher umzusetzen, wenn die Arme an den Ohren sind und somit der gesamte Körper kontrolliert ist. Der Blick aufs Balkenende erleichtert die Ausführung ebenfalls.

Kinder können nicht mehr rückwärts gehen. (Können wir es denn noch, als Erwachsene?) – diese Aussage wird stets gern zitiert, wenn der Rückgang der Motorik bei den Heranwachsenden beklagt wird. Mit der Silberanforderung können die Kinder nun unter Beweis stellen, ob sie – nach dem unvermeintlichen Üben – nicht doch rückwärts gehen können. Wenn die Kinder dabei erneut nach vorne auf das Balkenende schauen und die Arme über den Kopf nehmen – wie unter „Bronze" gelernt – womöglich noch im Ballenstand bleiben, haben sie deutlich dazu gelernt, auch im Hinblick auf Orientierungsfähigkeit.

Beim seitlichen Gehen ist zwar die Auflagefläche vermeintlich größer, jedoch fehlt der optische Orientierungspunkt „Balkenende". Die Tendenz, dass Kinder gerne nur immer mit der gleichen Seite einen neuen Schritt wagen, wird hier entgegengewirkt, da sie die Aufgabe nach beiden Seiten, also auch mit beiden Füssen erfüllen müssen.

Überblick der Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Koordination:

Alter	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Element	Schwebebalken	Hüftum-schwung	Schwingen an den Ringen	Rad	Rolle	Sprung mit Drehung
siehe Absatz	4.4.7.1	4.4.7.2	4.4.7.3	4.4.7.4	4.4.7.5	4.4.7.6

4.4.7.1 Altersgruppe: 6-7 und 70 und älter
Gehen auf dem Schwebebalken

Material: Schwebebalken mit Matten abgesichert

1 (Bronze)	Zügiges Gehen auf Zehenspitzen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
2 (Silber)	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
3 (Gold)	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann in die gleiche Richtung mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

4.4.7.2 Altersgruppe: 8-9 und 60-69
Hüftumschwung

Material: Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matte

1 (Bronze)	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
2 (Silber)	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe.
3 (Gold)	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung.

Gerätturnen ist vielseitig. War bei den Primarschülern der ersten und zweiten Klasse die Grundform „Balancieren" die Hauptaufgabe, so ist es nunmehr das „Stützen" für die Kinder der zweiten und dritten Klasse.

Die Bronzeanforderung bereitet unter dem Aspekt der Kopplungsfähigkeit den Rückschwung vor und trainiert gleichzeitig das Richtige, wenn auch kurzzeitige Stützen mit gestreckten Armen. Sein eigenes Gewicht abstützen zu können, fällt nicht nur den Kindern zunehmend schwer.

Wer Silber erreichen will, braucht diese Stützkraft und Mut – das ist schon alles. Denn das Seil fixiert die Hüfte (=den Schwerpunkt) an der Stange. Lässt sich der Übende gestreckt zurück fallen, rotiert er automatisch um die Stange. Der Kopf sollte bei der Bewegung vorne bzw. gerade auf dem Hals bleiben.

In der Goldbedingung werden nun Rückschwung und Hüftumschwung kombiniert, also eine Vorwärts- mit einer Rückwärtsbewegung. Die Krux bei der Ausführung ist, nicht zuerst das Eine zu beenden, also in die Ruhelage zu kommen, sondern mit der Annäherung der Hüfte an die Stange bereits den Umschwung durch aktives Zurückbringen des Rumpfes die Rückwärtsrotation einzuleiten. Dass hier Sicherheitsstellung erlaubt ist, versteht sich aus dem Leistungssprung zwischen Silber und Bronze.

Eine weitere Grundtätigkeit des Bewegens, das Schwingen, ist sehr gut an einem erneut anderen Gerät, den schwingenden Ringen (=Schaukelringe) zu vollziehen. Die Primarschulkinder (4. Klasse) bzw. die 5./6.-Klässler sollten bereits begriffen haben, wie wichtig es ist, sich festzuhalten. Für die Überprüfung dieser Fähigkeit – gepaart mit einer altersgerechten Kraftanforderung – ist die Bronzeaufgabe gedacht.
Beim Schwingen an den Ringen wird Rhythmisierungsfähigkeit benötigt und auch Antizipationsfähigkeit, um sich vom Boden abzustoßen. Ob es der richtige Moment ist, in dem sich der/die Aktive vom Boden abstößt, ist für Laien am deutlichen Höhengewinn (Goldanforderung) zu erkennen.

4.4.7.3 Altersgruppe: 10-11 und 50-59
Schwingen an den Ringen

Material: Kleiner Kasten, Schwingende Ringe, Matten zur Absicherung

1 (Bronze)	Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
2 (Silber)	Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
3 (Gold)	Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.

Für Jugendliche der 7./8. Klasse wird ein turnerisches Element, das Rad, angeboten. Das kleine „Kunststück" hat hohen Aufforderungscharakter, wird gerne probiert.
Bei der Bronzeanforderung ist das Ziel zu lernen, die Beine zu strecken und über die Stützstelle zu bekommen (Lage des Körpers im Raum). Die 30cm zwischen Handaufsatz und Matte machen diese Aufgabe lösbar.
Das Landen gegen die Bewegungsrichtung – wie bei „Silber" gefordert, verdeutlicht die beiden Hüftdrehungen im Rad und erleichtert die Landung. Der Korridor (Gold) führt von der Grobform zur Feinform.

4.4.7.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49
Rad / Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Material: Weichbodenmatte, Turnmatten

1 (Bronze)	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm.
2 (Silber)	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
3 (Gold)	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 50 cm Breite.

4.4.7.5 Alter 14-15 und 30-34 sowie 35-39
Rolle

Material: 4 kleine Kästen, Turnmatten

Dass die Rolle zu den koordinativen Anforderungen zählt, mag zunächst verwundern. Jedoch ist der raum-zeitliche Ablauf der durch Translation und Rotation (Rolle vorwärts) bzw. Rotation und Translation (Rolle rückwärts) geprägten Bewegung die eigentliche Herausforderung bei der Rolle.
Um aus der Bauchlage die Rolle vorwärts ausführen zu können (Bronze), dürfen die Zehenspitzen aufgesetzt werden und auch ein Abdrücken vom Ballen ist erlaubt. Der spezielle Aufbau (Geräthilfe) ermöglicht ein intensives Üben ohne zusätzliche taktile Hilfeleistung.
Auch bei der Bedingung „Silber" ist das Erfolgserlebnis garantiert. Jeder/m

1 (Bronze)	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten (ohne Niveauunterschied).
2 (Silber)	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
3 (Gold)	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem, bezogen auf die Kästen, etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.

4.4.7.6 Altersgruppe: 16-17 und 18-29
Sprung mit Drehung

Material: Turnmatten

1 (Bronze)	Vier Strecksprünge mit jeweils einer ½ Drehung in den sicheren Stand, dabei den Ersten und Dritten nach links, den Zweiten und Vierten nach rechts als Drehrichtung.
2 (Silber)	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung.
3 (Gold)	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.

Übenden wird es gelingen, die Rolle rückwärts zu turnen. Jedoch nur derjenige, der Stütz aufnimmt und seine Armkraft nutzt, wird auch in die Hockposition gelangen. Ohne Armeinsatz endet die Bewegung gefahrlos in der Bauchlage auf dem Mattenberg.
„Der richtige Moment" ist erneut der Unterschied zwischen Silber und Gold. Denn nur der Armeinsatz ermöglicht es, auf einem höheren Niveau die Übung zu beenden.
Wie deutlich erkennbar wird, kann der methodische Aufbau (=Geräthilfe) sowohl für das Erlernen der Rolle vorwärts als auch für das Erlernen der Rolle rückwärts genutzt werden. Es ist nicht allein eine Binnen-Differenzierung nach Leistungsniveaus innerhalb eines Elementes möglich, sondern auch das Erlernen von zwei verschiedenen Elementen.

Orientierungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit sind für die Anforderungen in der Altersgruppe der Oberstufe notwendig. Die Längsachsendrehung zu einer Seite, insbesondere wenn es nur eine halbe ist, erscheint einfach. Jedoch der Wechsel der Drehrichtung und auch die Anzahl vier sind die Krux bei dieser Aufgabe.
Der Strecksprung mit 1/1 Drehung wird meist im Absprung vorgedreht, das heißt, die Füße zeigen beim Einbeugen der Knie bereits in die Drehrichtung, und es wird nur eine ¾ Drehung um die Längsachse gezeigt. Insbesondere bei den Jungen/Männern ist die Lage des Körpers im Raum die Schwierigkeit. Beobachtungen zeigen, dass besonders diese Zielgruppe meist schräg in der Luft liegt. Wenn der methodische Hinweis folgt, die Drehrichtung zu ändern – also statt links herum, rechts herum zu springen – verbessert sich die Ausführung erheblich. Erneut ist es die Exaktheit der Ausführung, eben keine Grobform sondern die Feinform, die den Unterschied zwischen Silber und Gold ausmacht.

In den bereits durchgeführten Fortbildungen zu den Anforderungen im Turnen im neuen Deutschen Sportabzeichen zeigte es sich, dass „das Neue" sehr kritisch beäugt wurde. Je mehr sich die TeilnehmerInnen mit den Inhalten auseinander gesetzt hatten und je mehr sie auch den methodischen Aufbau der Anforderungen begriffen hatten, umso interessierter wurden sie. Als sie dann die Aufbauten live gesehen und auch erprobt hatten, waren die meisten kritischen Stimmen verstummt. Dass stets die Einstufung Alter zu Anforderung ein Diskussionspunkt ist und bleibt, war vorauszusehen.

Buchempfehlung zu den hier angesprochenen Methodiken:
Scharenberg, S. (2011), „Gerätturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co." Limpert-Verlag, Wiebelsheim.

„Talentfindung und Talentförderung im Goldenen Lernalter“ - Jeden Tag für jeden Schüler eine Stunde Sport

Ulrich Ehrmann, GHS Satteldorf

„‘47‘ ruft der Sportlehrer den Mädchen zu. Vorher hat er den Viertklässlerinnen erklärt, was die Zahlen bedeuten: Die Vier steht für ‚Rückwärtslaufen‘ und eine ungerade Zahl für ‚den Ball mit der linken Hand prellen‘. Keine leichte Aufgabe für die Schülerinnen, aber alle bekommen das ganz gut hin.
Sie haben es schließlich schon öfter in dieser oder ähnlicher Form geübt. Seit über einem Jahr läuft nämlich nun schon an der Satteldorfer Grund- und Hauptschule das Projekt „Talentfindung und Talentförderung im Goldenen Lernalter“. Alle Schülerinnen und Schüler erhalten seitdem jeden Tag eine Sportstunde.“ (wfv-magazin „Im Spiel“ 6/2011, S. 138)

Örtliche Gegebenheiten:
Die Gemeinde Satteldorf liegt in Baden-Württemberg im Landkreis Schwäbisch Hall, direkt an der Autobahnausfahrt Crailsheim. Die GHS Satteldorf ist eine „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“. Sie wird dreizügig geführt, je eine 5. und 6. Hauptschulklasse schließen sich an. Als Sportstätten stehen ein Schulsportplatz, leichtathletische Anlagen, ein Freibad, das Hallenbad in Crailsheim zweimal pro Woche, die Sporthalle Satteldorf (teilbar), die Turnhalle Gröningen (zwei Schulstandorte) und das Sportgelände des örtlichen Sportvereins mit 3 Rasen- und einem DFB-Minispielfeld zur Verfügung. Der gesamte Sportunterricht wird in Einzelstunden unterrichtet, es besteht eine intensive Kooperation mit dem örtlichen Sportverein, der SpVgg Gröningen-Satteldorf.

Grundgedanke des Projekts
„Einerseits begeistern sich mehr Kinder als jemals zuvor für Fußball, andererseits verfügen sie aber wegen …. einer kinderfeindlichen Umwelt über weniger Voraussetzungen im koordinativen, konditionellen, taktischen, sozialen und kognitiven Bereich.“
(Prof. Dr. Werner Schmidt in „Kindertraining“, Lehrbuch des wfv)

Die klassische „Straßenkindheit“ mit ihren vielfältigen, natürlichen Bewegungserfahrungen beim alltäglichen Spiel draußen oder auf Bolzplätzen scheint es nicht mehr zu geben. Früher mussten die Kinder auf der Straße spielen. Dies geschah ganz ohne Anleitung oder abgestecktes Feld, auch mit Dosen oder Stoffballen, wenn es keinen Ball gab.
Obwohl die Kinder heute meist mehrere, verschiedene Bälle besitzen und dieses Spielgerät nach wie vor einen unwiderstehlichen Aufforderungscharakter ausübt, findet regelmäßiges Spielen mit dem Ball in regelfreien Räumen nur noch selten statt. Eine Folge ist die nicht mehr so spielerische und selbstverständliche Handhabung des Balles.

Die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten durch die tägliche Auseinandersetzung mit den verschiedensten Lauf-, Hüpf- und Fangspielen fehlt ebenfalls heutzutage. Kinder kommen mit geringeren koordinativen Fähigkeiten in die Schule; aber die meisten Kinder lieben Sport, viele davon Ballspiele. Wenn Kinder in die Schule eintreten, zeichnen sie sich durch einen unermüdlichen Bewegungsdrang aus, zeigen eine hohe Leistungsbereitschaft und bevorzugen Spiele in der Gemeinschaft. Eine hohe Bewegungsintensität und die sich entwickelnde Leistungsbereitschaft führen zu einer deutlichen Verbesserung der motorischen Lernfähigkeit. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder in der Grundschulzeit allgemeine koordinative Fähigkeiten entwickeln können und eine vielseitige und sportartübergreifende Grundausbildung gewährleistet ist.

Ausgebildete Sportlehrer fehlen an Grundschulen. Immer häufiger wird Sport fachfremd unterrichtet. Kinder weisen vermehrt Defizite in der Ballspielfähigkeit auf und diese wird im Sportunterricht der Grundschule nur selten gefördert. Diesen Problemen hat sich die Grund- und Hauptschule Satteldorf seit geraumer Zeit in besonderem Maße angenommen. In Absprache mit dem Ministerium für Kultus und Sport Baden-Württemberg läuft seit Beginn des Schuljahres 2010/11 das Projekt „Talentfindung und Talentförderung im Goldenen Lernalter“, welches nach einer eigenen Konzeption unter der fachlichen Leitung von Sportlehrer Manfred Stephan entworfen wurde unter dem Motto: *„Jeden Tag in Bewegung“* mit dem Ziel der täglichen Sportstunde.

Die Umsetzung in der Praxis
Das Projekt startete im Oktober 2010 und entwickelte sich nach einem vorsichtigen Anfang rasch weiter, so dass zu Beginn des Schuljahres 2011/12 bereits das angestrebte organisatorische Ziel erreicht werden konnte:
Jede/r SchülerIn „genießt“ jeden Tag

eine Stunde Sport, also fünfmal pro Woche, zwei Stunden davon sind verpflichtend Ballkoordination. Vier Stunden werden vom jeweiligen Sportlehrer (kein fachfremder Unterricht) gehalten, Dazu kommen zwei Stunden echte „Talent"-Förderung für die Klassen eins und zwei bzw. drei und vier sowie Samstag vormittags drei Stunden für Schüler, die im Sommer die Schule Satteldorf verlassen haben (ehemalige Viert- und Sechstklässler).

Die zusätzlichen Stunden werden gewonnen

- aus dem Ergänzungsbereich
- durch Klassenzusammenlegungen in verschiedenen Sportstunden
- durch Sponsorenfinanzierung
- Finanzierung durch die „Stiftung Sport in der Schule"
- Finanzierung aus dem Jugendbegleiterprogramm

Es wurden schulintern einige Fortbildungen abgehalten, wobei den KollegInnen umfangreiches Material an die Hand gegeben wurde. In einer Gesamtlehrerkonferenz wurde am Anfang des Schuljahres 2011/12 das Thema „Lifekinetik" vorgestellt. Bereiche daraus fließen nun in die zusätzlichen Sportstunden ein.
Im Rahmen einer Fortbildung zur DFB-Aktion „20.000 plus" im Oktober 2011 wurden 25 KollegInnen aus dem Landkreis SHA über das Satteldorfer Projekt informiert. Gegen Ende des Schuljahres 2010/11 wurde mit Schülern aus den Talentfördergruppen eine DVD mit umfangreichem Spiel- und Übungsmaterial zur Ballkoordination erstellt. Die Schulleitung steht voll hinter dem Projekt und unterstützt alle Maßnahmen vorbildlich. Nur mit ihrer tatkräftigen und ideellen Unterstützung ist diese Maßnahme in vollem Umfang durchführbar.

Inhaltliche Ziele
Da die Kinder aufgrund der veränderten Lebenssituation immer mehr Defizite im Bereich Koordination und im Umgang mit dem Ball aufweisen, wurden Übungen im Bereich Ballkoordination sowie Spielideen zur Entwicklung der Ballspielfähigkeit als inhaltliche Schwerpunkte ausgewählt.
Entscheidend sollte sein, dass die Kinder wieder spielen lernen sowie übergreifende Ballfähigkeiten und Ballfertigkeiten entwickeln und nicht frühzeitig in einem der großen Spiele spezialisiert werden. Sie sollen in Spielen Erfahrungen sammeln. Dabei steht das vielseitige Erleben, Wahrnehmen und Lösen von ganz unterschiedlichen Spielsituationen im Vordergrund. Die Kinder erhalten eine ballspielübergreifende Ausbildung.
Die Grundpfeiler sind:

- Die Entwicklung der Ballfertigkeiten
- Die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten
- „Das Spielen"

Gefestigt und stabilisiert werden diese 3 Grundpfeiler zu Beginn einer Sportstunde immer wieder durch neue, interessante und knifflige Ballübungen – auch in Verbindung mit kognitiven Aufgabenstellungen – mit einem oder mehreren Bällen. Diese Übungen aus den Bereichen „Ballkoordination" und „Life Kinetik®" motivieren die Kinder sehr und werden überwiegend einzeln oder mit einem Partner durchgeführt. Die wichtigsten Ziele sind jedoch zum einen, den Spaß an der Bewegung und die Freude im Umgang mit verschiedenen Bällen zu vermitteln und zum anderen erfahren alle – begabte oder weniger begabte Kinder – die soziale Einbindung in Gruppen oder Mannschaften. Das Bewältigen von Enttäuschungen und Misserfolgen sowie die Freude an besonderen Leistungen und Mannschaftserfolgen stärken die Kinder als Menschen und helfen, sie zu stabilen Persönlichkeiten zu entwickeln.
Aus den Erfahrungen des ersten Jahres heraus wurden die durchgeführten Inhalte gesammelt, bewährte Übungen und Spielideen ausprobiert und weiterentwickelt. Auch die Frage, welche Übungen oder welches Spiel für welche Klassenstufe geeignet sind, wurde thematisiert. Daraus entstand das Buch „Kleine Ballspiel-Schule für Grundschulkinder", erschienen im Limpert-Verlag, das durch die bereits erwähnte DvD ergänzt wird.

Inhalte (Übungsbeispiele sind in dem Buch enthalten)

- Schulung der Ballfertigkeiten und der koordinativen Fähigkeiten durch Einzel- oder Partnerübungen

Bei den Einzelübungen mit einem Ball liegen die Schwerpunkte zunächst auf der Verbesserung der Ballfertigkeiten. Übungen zum Prellen, Rollen, den Ball am Fuß führen, Werfen und Fangen, Jonglieren und Balancieren werden sehr variantenreich trainiert und mit kniffligen Aufgabenstellungen angeboten. Besonders für Kinder in Klasse 1 und 2 sind diese Ballübungen grundlegend, um dann später bei einfachen Spielen wie Brennball oder Völkerball überhaupt teilnehmen zu können.
Bei Partnerübungen mit zwei oder drei Bällen werden die Aufgabenstellungen komplexer und stellen zum Teil hohe Anforderungen an die Grundschulkinder. Viele dieser Übungen sind – gute Grundlagen bei den Ballfertigkeiten vorausgesetzt – erst im 4. Schuljahr zu bewältigen. Koordinative Schwerpunkte wie blitzartiges Reaktionsver-

mögen, eine gute Orientierung oder die Fähigkeit, Aufgaben rhythmisch zu absolvieren, gewinnen an Bedeutung und werden dabei automatisch mit verbessert.
Interessant wird es, wenn bei den angebotenen Übungen noch kognitive Aufgabenstellungen zu lösen sind. Dadurch gelingt es, Sport mit den anderen Kopffächern in der Schule (Rechnen, Rechtschreiben, Lesen usw.) zu verknüpfen. Untersuchungen belegen, dass sich bei Kindern durch ein regelmäßiges Training von koordinativen Bewegungsaufgaben in Verbindung mit kognitiven Aufgabenstellungen die schulischen Leistungen schon nach wenigen Wochen deutlich verbessern.

Spielideen zur Verbesserung der Ballfertigkeiten
Die notwendigen Fertigkeiten wie Werfen, Fangen, Passen, Prellen oder Schlagen müssen wieder neu entwickelt werden, da diese grundlegende Voraussetzungen für die großen Sportspiele darstellen. Koordinative Fähigkeiten wie die Differenzierungsfähigkeit und die Orientierungsfähigkeit werden automatisch mit verbessert.
Das Ballgefühl, eine gute Übersicht und schnelle Reaktionen sind ebenso wichtig, um im Spiel erfolgreich sein zu können. Der Spaß am Spielen sollte dabei immer Priorität haben.

Spielideen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
Die große Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ist heute unbestritten. Dies gilt nicht nur für den sportlichen Bereich, sondern ebenso für die kognitive Entwicklung – dies belegen viele Untersuchungen der neueren Zeit.

Bei Ballsportlern zeigen sich die Vorteile darin, dass diese
- die Bewegungsabläufe jederzeit steuern und kontrollieren
- ihr Sportgerät in den gesamten Technikablauf mit einbeziehen
- in unvermutet eintretenden Situationen schnell und zielgerichtet reagieren
- den Rhythmus spielend wechseln und Bewegungen auch rhythmisch akzentuiert setzen
- neue Technikvarianten mit Leichtigkeit erwerben, anwenden und gestalten
- sich schnell umstellen und umlernen
- verschiedene Technikformen situationsangepasst kombinieren und variieren
- sich ästhetischer und elegant-ökonomischer bewegen
- bereits beherrschte Bewegungsabläufe mühelos vervollkommnen

Spielideen mit taktischen Schwerpunkten
Sind die Ballfertigkeiten und die koordinativen Fähigkeiten entsprechend entwickelt, werden einfache Spielideen durchgeführt, die im weiteren Verlauf vom taktischen Anspruch her immer komplexer werden. Die Kinder werden dadurch zunehmend **spielfähiger** und sie lernen immer mehr, auch schwierige Spielsituationen erfolgreich zu lösen.
Die Schwerpunkte liegen jetzt sowohl auf dem individual- und gruppentaktischen Abwehrverhalten als auch auf dem Zusammenwirken der jeweiligen Einzelspieler bzw. der einzelnen Mannschaftsteile. Im Gegensatz zu den Spielen in größeren Gruppen ist die Anzahl der individuellen Ballkontakte wesentlich höher. Die Motivation wird dadurch erhöht, dass ohne weitere Zusatzregeln gespielt wird und der Schwerpunkt darauf liegt, Tore zu erzielen oder zu verhindern. Dabei wird mit echtem, spielnahen Wettkampfcharakter geübt. Technisch-taktische Inhalte sowie verschiedene konditionelle Faktoren werden automatisch mit geschult.
Überzahlspiele (Joker, neutrale Spieler) sowie Spiele mit mehreren Bällen und vielen Toren vereinfachen das Angriffsspiel und erhöhen die Chancen auf einen Torerfolg. Ab Klasse 4 werden die Grundlagen des Zusammenspiels und die unterschiedlichen Verhaltensweisen zwischen eigenem und gegnerischem Ballbesitz gezielt trainiert und verbessert. Komplexere Spielideen mit Sonderregeln fördern dies.

„Ergebnisse“ und Meinungen
„Wenn Kinder täglich eine Stunde Sport haben, können sie sich einfach besser konzentrieren und sind freier im Kopf“. Diese Aussage der Schulleiterin betont die Wertigkeit und den Stellenwert des für sie unverzichtbaren Sportunterrichts. Es erhöhe zudem die Identifikation mit der Schule: „Die Kinder kommen gern und sind jeden Tag hoch motiviert.“ Wichtig sei ihr zudem, dass die Kinder durch die verschiedenen Ballsportarten Teamfähigkeit und soziale Kompetenz vermittelt bekommen.
In einem Evaluations-Fragebogen konnten sich alle an der Schule unterrichtenden KollegInnen am Ende des Schuljahres 2011/12 zu dem Projekt der täglichen Sportstunde äußern. Die weitaus überwiegende Mehrzahl setzte ihr Kreuz bei den 15 Fragen in den Rubriken „ja, in hohem Maße“ bzw „ja, stimme ich zu“ und zeigte damit, dass sie von der positiven Wirkung überzeugt sind und hinter der Sache stehen.
Außenstehende (Praktikantinnen und eine Krankheitsstellvertretung) beobachteten ein deutlich positives soziales Klima mit hoher Lernbereitschaft: „Ich empfand die Kinder als besonders ausgeglichen und ruhig. Ich selbst habe selten Kinder gesehen, die sich so lange auf eine Sache konzentrieren können. Die Kinder der ersten Klasse, der ich zugeteilt war, sind extrem leistungsfähig und angenehm zu unterrichten.“ (eine Praktikantin).
„Die größten Fortschritte sieht man bei den weniger talentierten, eher ängstlichen und bewegungsscheuen Kindern. Das freut einen als Lehrer ganz besonders!“ So kann Projektleiter Stephan auf ausschließlich positive Rückmeldungen von Kindern, Eltern und KollegInnen verweisen. Bleibt zu hoffen, dass Schulleitung und Sportfachkräfte das Projekt noch recht lange fortentwickeln.

Fragen? Jederzeit an
uli.ehrmann@gmx.de

DVD über obige Mail-Adresse erhältlich

Buch „Kleine Ballspielschule für Grundschulkinder“, von Manfred Stephan, erschienen im Limpert Verlag

Projekt „Soziales Engagement“ Entwicklung eines sozialen Profils bei Schülern mit Hilfe der positiven Effekte des Sports

Ausgezeichnet mit dem „Großen Stern in Bronze 2012“ von den Volksbanken-Raiffeisenbanken

Stefan Ermentraut, TSG Niefern

Vorwort

Die TSG 1884 Niefern e.V. hat das nachfolgend beschriebene Projekt „Soziales Engagement“, das in der Kirnbach-Realschule Niefern seit knapp 10 Jahren fester Bestandteil des Lehrplans in den siebten Klassen ist, in den letzten 3 Jahren um einige Komponenten erweitert und in Abstimmung mit der Schulleitung zu einem nachhaltigen Gesamtprojekt entwickelt. Dem Verein liegt dabei eine aktive und nachhaltig wirkende Zusammenarbeit zwischen, Schule, Verein und weiteren Partnern sehr am Herzen. Das beschriebene Projekt war in vorbildlicher Weise und zum gegenseitigen Nutzen aller überaus zielgerichtet und erfolgreich. Die oft geforderte Zusammenarbeit der einzelnen Institutionen zum Wohl der Schüler/Kinder wurde hier bestmöglich umgesetzt. Hervorzuheben ist die Unterstützung der übergeordneten Institutionen Sportkreis Pforzheim-Enzkreis und Behinderten-Sportverband Baden sowie der innovative Charakter des Projekts selbst.

Beschreibung des Projekts

Die Realschule Niefern hat für ihre siebten Klassen in den letzten Jahren „Soziales Engagement“ als gefördertes Projekt fest im Jahresplan verankert: Ziel des Projekts ist es, die Schüler in dieser Altersstufe für soziale Themen zu sensibilisieren und durch eigene praktische Erfahrungen ihre Empathie zu fördern, sowie ihre Erlebniswelt und ihren Horizont zu erweitern. Inhaltlich ist das Projekt bei der Schule in zwei Teile gegliedert:

Teil 1

Die Schüler erhalten in 4 über das gesamte Schuljahr verteilten Blockwochen die inhaltlichen Grundlagen und Einblicke zum Themenbereich Sozialkompetenz. Realisiert wird dies durch Unterricht, Workshops, Projektarbeit sowie praktische Erfahrungen, die in der Sporthalle mit den Themen „Teambildung“ und „Vertrauen“ erlebt und erworben werden.

Teil 2

Alle Schüler müssen im Laufe des Schuljahres 15 Stunden gemeinnützige „Arbeit“ in mindestens 3 verschiedenen Institutionen ableisten, um die erworbenen Kenntnisse und Einblicke auch in der Praxis erfahren zu können. Hierzu zählt dann unter anderem die Arbeit in Kindergärten, Vereinen, Altenheimen oder bei der Diakonie.

Das Konzept wurde unter Projektleiterin Dorothea Knop vor 10 Jahren an der Realschule Niefern entwickelt und fand bei verschiedenen Veranstaltungen Anerkennung. Durch den guten Kontakt der TSG Niefern zur Schule gelang es, dieses Projekt um weitere kreative Ideen und Bausteine zu ergänzen und es so für die Schüler und alle Beteiligten noch interessanter und umfassender zu machen und qualitativ aufzuwerten.

In mehreren Besprechungen wurde die positive Wirkung sportlicher bzw. sportverbundener Erfahrungen für Kinder und Heranwachsende herausgearbeitet. Die Gestaltung der sportlichen Inhalte der Blockwochen wurde daraufhin Sportlehrer Tobias Müller vom Sportkreis Pforzheim-Enzkreis übertragen. Der Sport ist dabei eher Mittel zum Zweck, gelingt es mit dem Sport eben genau jene Werte zu vermitteln, die insgesamt gesehen unter den Themenbereich „Sozialkompetenz“ fallen.

In den Praxis-Einheiten werden ganz gezielt vertrauensbildende Maßnahmen in spielerischer Form umgesetzt. Doch auch Erlebnispädagogik hat einen festen Platz in diesen Praxisstunden. Diese verstärkte Praxisorientierung der Blockwochen hat zur Intensivierung des Lernprozesses bei den Schülern beigetragen, da eigene körperliche Erfahrungen viel beeindruckender sind und besser haften bleiben als Informationen, die theoretisch übermittelt werden.

Die Schulleitung genehmigte, dass jeder Schüler mindestens 5 seiner Praxisstunden bei der TSG Niefern absolviert. Hier werden die Schüler ganz gezielt bei den Kleinkindergruppen am Nachmittag eingesetzt. Sie helfen z.B. beim Auf- und Abbau einer Bewegungslandschaft oder der Sportgeräte, betreuen aber auch während der Stunden intensiv die Kinder, müssen die Kleinen dabei mal bremsen, motivieren oder auch trösten. Verantwortlich für diese Bewegungsstunden, die alle von Vorschülern besucht werden, ist ein FSJ-ler, der die Schüler anleitet, sie in ihre Aufgabenfelder einweist und ihnen auch ein kurzes Feedback nach den Stunden gibt.

Im Jahr 2010 ist es dann durch Verbindungen zum Badischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband durch

dessen Projekt „Behindertensport macht Schule“ gelungen, diesen zweiten Praxisblock inhaltlich deutlich aufzuwerten. Im Rahmen dieses Projekts schickt der Sportverband Behindertensportler an Schulen, die dort ihre Sportart den Schülern vorstellen. Die Schüler spüren live, wie es sich anfühlt und was es bedeutet, mit einem Handicap zu leben, dass man deshalb kein Verlierer ist und wie man viel Lebensfreude entwickeln kann. Auf dem Programm standen Rollstuhl-Basketball, Rollstuhl-Rugby oder auch Blindenball.

Projektpartner und Art der Beteiligung

Nachfolgend werden die am Projekt beteiligten Institutionen genannt und die Art ihrer Beteiligung erläutert.

- Hauptbeteiligte ist natürlich die **Kirnbachschule Niefern**, die mit ihren drei 7. Klassen das Projekt „Soziales Engagement“ durchführt. Die Leitung des Projekts liegt in den Händen der betreuenden Lehrkraft, welche die Inhalte festlegt und gemeinsam mit der TSG Niefern als Koordinationsstelle den genauen Ablauf regelt und sicherstellt.

- Die **TSG Niefern** hat die Funktion einer Koordinationsstelle. Sie führt die beteiligten Institutionen im Projekt zusammen, regelt deren Zusammenarbeit und steuert den gesamten Prozess.

- Der **Sportkreis Pforzheim-Enzkreis** stellt die Umsetzung der Praxiseinheiten sicher und gibt den Kindern damit wertvolle Impulse für das Gesamtprojekt.

- Der **Badische Behinderten- und Rehabilitationssportverband** fand mit seinem Projekt „Behindertensport macht Schule“ durch den aktiven Kontakt zwischen Behindertensportlern und Schülern im letzten Jahr regional und überregional äußerst positive Resonanz und Beachtung. Inhaltlich passt dieses Projekt optimal zur Kompetenzorientierung in Unterricht und Erziehung an Schulen.

Sonder-Event „Behindertensport macht Schule“

Der BBS Baden hat im Spätsommer 2010 die Initiative „Behindertensport macht Schule“ gestartet, um dem Thema **Behinderung** oder **Handicap** in der Öffentlichkeit und vor allem in Schulen mehr Präsenz und Aufmerksamkeit zu geben. In der praktischen Umsetzung kommt ein Behindertensportler aus den Bereichen „Rollstuhl-Basketball“, „Rollstuhl-Rugby“ oder „Blindentorball“ direkt an die Schule. Zum Themeneinstieg gibt es einen Theorieteil in Form eines Kurzfilms und Erklärungen zum Behindertensport. Danach stellt sich der Behindertensportler vor und gibt einen kurzen Abriss seines Sport- und Alltagslebens. Dann geht es in die sportliche Praxis.
Es wurde pro Klasse eine Doppelstunde festgelegt. Der Themenschwerpunkt war „Rollstuhl-Basketball“. Als Behindertensportler konnte Marco Hopp gewonnen werden, ein aktiver Rollstuhl-Basketballer und Trainer der Deutschen Junioren-Nationalmannschaft! Von der ersten Sekunde hingen die Kinder an seinen Lippen und waren begeistert. Als er zu Beginn aus seinem Leben erzählte, waren die Kinder anfangs noch zurückhaltend, betroffen, schüchtern. Doch als alle im Rolli saßen und durch die Halle flitzten, war das Eis sofort gebrochen. Auch die teilnehmenden Lehrer durften natürlich für das hautnahe Feeling in den Rollis Platz nehmen. Nach verschiedenen Fahr- und Balanceübungen kam der Ball ins Spiel - und zum Abschluss ein ganz ansehnliches Rolli-Basketball-Spiel zustande.
Die Kinder empfanden diese besonderen Rollisporttage als ein faszinierendes Erlebnis, das noch lange in der Schule und in der Klasse für Gesprächsstoff sorgte. Schüler, Lehrer und die anwesenden Gäste aus Politik, den Verbänden und dem Schulträger waren sich einig, dass dieses Projekt dauerhaft etabliert werden muss.
Ein abschließendes Pressegespräch mit Teilnehmern aus Sport, Politik und Schule zeigt regelmäßig rundum zufriedene Gesichter und bringt wirklich interessante Statements zutage. Die bereits gute Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Institutionen wurde durch diesen besonderen Event nachhaltig intensiver, getragen von gegenseitigem Respekt und Anerkennung.

Nutzen für die Projektpartner

Nachfolgend wollen wir kurz aufführen, welchen Mehrwert die Beteiligten am Projekt „Soziales Engagement“ für sich selbst realisierten:
Die **Kirnbachschule Niefern** konnte ihr Projekt deutlich aufwerten und kann ihren Schülern der 7. Klassen nun ein komplettes, facettenreiches Programm mit vielen Erfahrungen bieten. Der Sonderevent „Rolli-Sport“ ist eine Erfahrung, die nicht viele Lehrer mit ihren Schülern machen können. Es ist dauerhaft in Erinnerung geblieben. Durch die Tatsache, dass alle Schüler einen Teil ihrer Sozialstunden bei der TSG Niefern ableisten, ist sichergestellt, dass das Projekt „Soziales Engagement“ durch eine wertvolle Tätigkeit bereichert wird. Weil alle Kinder bei der TSG Niefern die gleichen Aufgaben und Tätigkeiten ableisten, erhalten die Lehrer ein Feedback zu allen Schülern, was eine bessere Auswertung des Projekts in Bezug auf die abgeleisteten Sozialstunden ermöglicht.

Die **TSG Niefern** konnte mit der Initiative ihre Kontakte zur Schule deutlich intensivieren. Obwohl sie selbst nicht im Vordergrund agierte, hat das Projekt in der Außenwirkung zu einem Imagegewinn des Vereins beigetragen. Wichtiges Kriterium für die TSG: Durch die getroffene Regelung mit der Realschule konnten 350 Helferstunden, verteilbar auf den Kleinkinderbereich generiert werden

Der **Sportkreis Pforzheim-Enzkreis** betreibt in Pforzheim sehr erfolgreich das Projekt „Sport hilft“ mit Sport- und Betreuungsprogrammen an Schulen in Form einer Schulsportsozialarbeit. Diese Form der Anbindung von Schulen an Vereine und vor allem auch das Sonder-Event mit dem Behindertensportverband sind neuartige Projekte, die eventuell an anderen Standorten zur Bereicherung des Schul- und Sportalltags beitragen – also Schule machen können. Eine Ausweitung des Rolli-Events auf 4 Standorte ist im Schuljahr 2012 geplant!

Der **Behinderten- und Rehasportverband Baden** hat ein riesiges Projekt auf die Beine gestellt und wird daran auch im kommenden Jahr weiter festhalten. Zur Finanzierung und Sicherung dieses Projekts helfen gelungene Veranstaltungen wie in Niefern, die gezielten Kontakte zu politischen Entscheidungsträgern und die öffentliche Wahrnehmung.

Aktueller Stand und Fortführung des Angebots

Als fester Bestandteil der Unterrichtsinhalte der 7. Klasse in der Realschule Niefern wird das Projekt auch in der Zusammenarbeit mit der TSG Niefern und dem Sportkreis Pforzheim-Enzkreis im Schuljahr 2012/2013 und auch zukünftig weiterlaufen. Sollten sich in

den Vorbesprechungen und den Nachbereitungen weitere Ergänzungs- und Optimierungspotentiale herauskristallisieren, werden die Verantwortlichen das Projekt entsprechend weiterentwickeln.
Auch das Projekt „Behindertensport macht Schule“ ist ein absoluter Gewinn und wird vom BBS Baden im kommenden Schuljahr noch intensiver umgesetzt. Dafür sollen die organisatorischen, finanziellen und vor allem auch personellen Weichen gestellt werden.

Als **abschließendes Fazit** wird festgestellt, dass sich mit Mut, Kreativität und zündenden Ideen gemeinsam mit Partnern auch in Zeiten knapper Mittel kluge und segensreiche Projekte realisieren lassen. Diese Courage würden wir uns von mehr Sportvereinen und Schulen wünschen. Deshalb sind wir auch bereit, Schulen und Vereine an unseren Erfahrungen teilhaben zu lassen. Gerne stellen wir dieses Modell interessierten Vereinen vor. Die Zukunft für Vereine und für Schulen liegt in der sich gegenseitig befruchtenden Kooperation und einer von Respekt und Vertrauen geprägten Zusammenarbeit. Man ist motiviert und begeistert, holt neue Partner ins Boot und bereitet so den Boden für ein sich weiterentwickelndes Miteinander, für gemeinsamen Erfolg und Anerkennung.

Ansprechpartner für Rückfragen
Realschule Niefern – Rektor Markus Widmann, Projektleiterin Dorothea Knop – widmann@kirnbachschule.de – Tel. 07233/964212
Badischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband – Geschäftsführer Michael Eisele – bbs@bbsbaden.de – Tel. 07221/396180
TSG Niefern – Geschäftsführer Stefan Ermentraut – info@tsg-niefern.de – Tel. 07233/4168

Projekt „Aktive Bewegungspause“

Impuls-Bewegungseinheiten in der Grundschule

Stefan Ermentraut, TSG Niefern

Erprobungsphase: 2. Schulhalbjahr2011/ 2012 in der Grundschule Niefern
Ausbauphase: 1. Schulhalbjahr 2012/ 2013 in 4 weiteren Grundschulen in Pforzheim

Langes Sitzen macht müde, die Konzentrationsfähigkeit lässt nach und die Lernleistung wird zunehmend uneffektiver. Dies waren die Gründe, die zum Gemeinschaftsprojekt „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (GSB)“ geführt haben. Inzwischen ist dieses Grundschulprojekt nahezu flächendeckend verbreitet. Die Kennzeichen sind die täglichen Bewegungseinheiten, die Mindestbewegungszeit pro Schulwoche und die Aktiv-Pausen im Unterricht, um die Kinder wieder zu aktivieren.
Genau an diesem Punkt setzt das Projekt „Aktive Bewegungspause“ an. Die Grundschüler erhalten während des Unterrichts zweimal wöchentlich einen Bewegungsimpuls mit koordinativen Elementen, Rhythmus-Elementen und Elementen aus dem Bereich der LifeKinetik®.

Der Bewegungsimpuls dauert ca. 4-5 Minuten und ist in 3 Teile gegliedert

- Ein Aktivierungsteil mit einem festen Programm zum Einstieg, der die Kinder auf die Bewegung einstimmt.
- Ein Hauptteil, der ca. 4 Wochen methodisch aufeinander aufbaut und immer weiter ausgebaut wird.
- Ein Schlussteil mit einem festen Programm, das die Kinder nach dem Bewegungsimpuls wieder zur Ruhe kommen lässt.

Wichtig ist der Aktivierungs- und Schlussteil mit gleichen Inhalten, damit ein gleicher Beginn und ein gleiches Ende festgelegt sind und die Kinder einen bekannten und vertrauten Block haben. Der Hauptteil ist in 4 Wochen-Blöcke gegliedert. Es beginnt mit einem relativ einfachen Programm, das mit den Kindern eingeübt wird. Dieses Programm sollen die Kinder dann in den Folgetagen mit ihren Lehrern weiterüben. Beim nächsten Bewegungsimpuls wird dieser Hauptteil dann inhaltlich weiterentwickelt und der Schwierigkeits- und Anspruchsgrad immer leicht erhöht. Somit haben die Kinder ein Ziel auf das sie hinüben können und freuen sich natürlich, wenn sie beim nächsten Termin gelobt werden und dann eine neue, schwierigere Aufgabe bekommen.

Organisatorisch läuft das Programm über den Sportkreis Pforzheim-Enzkreis und die TSG Niefern, die die Programme mit Personal absichern. Über Freiwilligendienste (FSJ und BFD-Stellen bei der TSG Niefern) steht hier engagiertes und zuverlässiges Personal bereit, das die Programme in den Schulen umsetzt. Dazu laufen die Freiwilligen die Grundschulklassen nach einem festgelegten Plan ab und besuchen alle 7-8 Minuten eine neue Klasse. Somit weiß der Lehrer immer genau, wann der Bewegungsblock stattfindet und kann sich in seiner Stundengestaltung darauf einstellen.

Die Erfahrungen mit den Schülern und den Lehrerkollegien sind sehr gut – wir sind sicher, dass das Programm nach der festgelegten Schnupperphase in ein Regelprojekt übergehen wird und dass sich noch weitere Schulen dem Programm anschließen werden.

Weitere Informationen bei
TSG Niefern – Geschäftsführer Stefan Ermentraut - info@tsg-niefern.de – Tel. 07233/4168
Sportkreis Pforzheim-Enzkreis – Sportlehrer Tobias Müller – t.mueller@sportkreis-pforzheim.de – Tel. 07231/33500

Halbmarathon? Yes we can!

35 Schüler des Justus-Knecht-Gymnasiums nehmen am Baden Marathon teil

Maren Betz, Schülerin des Justus-Knecht-Gymnasiums Bruchsal

Wer läuft schon freiwillig einen Halbmarathon?
Diese Frage stellten wir uns wohl alle, als wir im vergangen Halbjahr die Lehrplaneinheit Ausdauer behandelten. Zu diesem Zeitpunkt konnten es sich die wenigsten vorstellen, 21,0975 Kilometer zu absolvieren. Parallel zur Theorie näherten wir uns diesem Ziel durch die Praxiseinheit Leichtathletik an. In den folgenden Monaten investierte unser Neigungsfach Sport, gelockt und angespornt durch einen Bonus, viel Schweiß und Zeit für ein angemessenes Lauftraining. Viele Schüler des Parallelkurses schlossen sich unserem Vorhaben an. Unser Sportlehrer, Herr Krätz, war auch einer der 10.000 Teilnehmer des (Halb-)Marathons.

Am 18. September 2011 war der Tag gekommen. Die Stimmung war mitreißend. Zuschauer, die mit uns Läufern an den Start gingen, hätten sich am liebsten ihre Schuhe von den Füßen gerissen, rein in die Laufschuhe und sich uns „Halbmarathonis“ angeschlossen. Um 9:00 Uhr ging es mit gemischten Gefühlen los. Eltern, Geschwister und Freunde, die mitgereist waren, standen an der Strecke, um von dort aus uns Läufer fleißig anzufeuern.

Am Anfang wurde man mit Pompons begrüßt und in der ersten Unterführung ließ ein Akkordeonspieler die Schritte der Läufer durch einige Takte leichter über den Asphalt fliegen. Unterstützt wurde man zusätzlich von Passanten, die uns mit motivierenden Plakaten zur Seite standen. Für sie war es ein Leichtes, die Läufer namentlich anzufeuern, da der Vorname auf jeder Startnummer deutlich zu lesen war.

Es war eine unbeschreibliche Stimmung. Neben den Anfeuernden wurden wir an einigen Straßenrändern von verschiedenen Tanzgruppen und einigen Lifebands empfangen. Es glich einem Karneval der Kulturen, denn alles war vertreten: von jung bis alt, von Chinesischer Tanzkunst über Bauchtanz und Spanischen Tanzeinlagen bis hin zu traditionellen Tänzen.

Das Wetter konnte meiner Meinung nach nicht besser sein. Es war angenehm kühl und der Regen blieb für die Zeit des Laufes aus. Kurz vor dem Start und einige Minuten nach dem Zieleinlauf regnete es ein wenig. Wenn das kein perfektes Timing war.

Für mich persönlich, und ich denke ich spreche auch für alle anderen Mitläufer, war es eine unbeschreibliche Erfahrung. Schön war auch, dass wir als Einheit zu fünft die meisten Kilometer hinter uns gebracht haben. Natürlich waren wir nicht die einzige Gruppe, vielmehr schlossen sich fast alle Läufer unserer Schule zu kleinen Gruppen zusammen, damit wir uns untereinander noch einmal motivieren konnten. Außerdem erfreuten wir uns an dem Zusammenhalt der Läufer, welche während des Laufs immer wieder aufmunternde Worte parat hatten.

Ab Kilometer 16 hieß es für uns alle noch einmal die Zähne zusammenbeißen. Ab da plagten uns neben den müden Knochen auch noch schmerzende Gelenke. Obwohl die letzten fünf Kilometer plötzlich als Kleinigkeit erschienen, sehnten wir die Kilometerschilder mit den Tiermotiven immer mehr herbei. Doch so kurz vorm Ziel aufgeben, kam auf keinen Fall in Frage. Bis zum Schluss standen wir, eine Mitstreiterin aus meinem Kurs und ich, uns bei und liefen nach einem kleinen Schlusssprint Hand in Hand über die Ziellinie.

Am Montagmorgen, konnten Lehrer und Schüler am Laufstil der Sportler unschwer erkennen, wer alles teilgenommen hat. Geplagt von Muskelkater haben wir uns die Treppen und Gänge rauf und runter gequält, um zu unseren Kursen zu kommen. Aber trotzdem können wir nun überall voller Stolz erzählen „Wir haben einen Halbmarathon geschafft“ getreu dem Motto „Yes we can“!

Jetzt können wir die am Anfang gestellte Frage unschwer beantworten. Wir gehören zu den Verrückten, die dieses einmalige Gefühl auf jeden Fall noch einmal erleben wollen.

Schulsport bringt's wirklich!

Eine Lanze für den Schulsport

Heinz Frommel, DSLV Baden-Württemberg

Vorbemerkung

Im Herbst 2011 stellte der Deutsche Sportlehrerverband in Baden-Württemberg (DSLV BW) eine Argumentationshilfe für den Schulsport vor. Diese Handreichung war insbesondere zur Unterstützung für Sportkolleginnen und -kollegen gedacht bei ihren Bemühungen, die überaus große Bedeutung des Schulsports im Fächerkanon der Schulen zu thematisieren und zu begründen.

Mit nachfolgenden Ausführungen soll in einer Zeit drastischer Schulreformen – Stichworte: Ganztagesschule, Gemeinschaftsschule, Rückgang der Schülerzahlen – und im Hinblick auf die anstehende Erstellung neuer Bildungspläne allen an der Bildung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen Beteiligten eine umfangreichere Diskussionsgrundlage angeboten werden, um bei der Auseinandersetzung mit diesen neuen Aufgaben und ihrer Bewältigung argumentativ gewappnet zu sein und – bildlich gesprochen – eine Lanze für den guten Schulsport zu brechen. Letztendlich kann die Qualitätsentwicklung an den Schulen nicht mehr ohne eine intensive Auseinandersetzung mit dem Schulsport stattfinden.

Der Sportunterricht als einziges Bewegungsfach im Fächerkanon der Schulen wird mit der Ausbreitung von Ganztages- und Gemeinschaftsschulen weiter an Bedeutung gewinnen (müssen). Im Sinne der Rhythmisierung des Unterrichts muss die tägliche Sportstunde schnellstmöglich Eingang in den Schulalltag finden, denn dieses Fach fördert geradezu idealtypisch die ganzheitliche Bildung und Erziehung mit „Kopf und Seele, Herz und Hand". Sport verkörpert damit als Schulfach eine entscheidende Schlüsselrolle. Sport in der Schule ist lebenswichtig – und nicht von ungefähr steht der Sportunterricht in der Beliebtheitsskala der Schulfächer bei Schülerinnen und Schülern ganz oben.

Zahlreiche aktuelle Veröffentlichungen, auf die in diesem Papier an den jeweils relevanten Passagen hingewiesen wird, beleuchten die einzigartigen Möglichkeiten, die der Sportunterricht für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen bietet.

Schulsport und Gesundheit

Das wohl am häufigsten und zumeist als erstes genannte Argument für die Bedeutung des (Schul-)Sports ist die Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Dies erscheint auf den ersten Blick durchaus logisch. Allerdings wird diese Behauptung immer wieder dadurch relativiert, dass mit dem alltäglich praktizierten Schulsport nur geringe trainings- und in der Folge auch gesundheitswirksame Effekte erreicht werden können. Ein zwei- oder dreistündiger Sportunterricht pro Woche, unterbrochen durch häufigen Unterrichtsausfall, lässt nur minimale Effekte zu – wenn überhaupt. Aus Sicht der Wissenschaft brauchen Kinder in der Primarstufe die tägliche, qualitativ anspruchsvolle Bewegungszeit und in den weiterführenden Schulen mindestens drei Sportstunden pro Woche.

Eine Tatsache muss auch der von seinem Fach überzeugteste Sportlehrer neidlos anerkennen: Gegen die zunehmende Adipositas unter der heranwachsenden Generation hat auch der Schulsport keine wirkliche Chance. Selbst gesundheitspolitische Maßnahmen gegen diesen Trend sind zum Scheitern verdammt, es sei denn, dass durch die intensive Zusammenarbeit von Ärzten und den betroffenen Familien langfristig eine Abhilfe geschaffen wird. Dazu kann der Schulsport zweifelsohne als flankierende Maßnahme eingesetzt werden.

Abschließend sei noch der ganz aktuelle Tipp erlaubt: „Weniger fernsehen! Die Reduktion der Fernsehzeit führt zu einem ähnlichen Gewichtsverlust wie eine strenge Diät."[1]

Ein weiteres stichhaltiges Argument für regelmäßigen, zielorientierten Sportunterricht in der Grundschule ist die Erkenntnis, dass die Altersspanne von 6 – 12 Jahren als „goldenes Zeitalter für eine Koordinationsschulung"[2] anzusehen ist; alle späteren diesbezüglichen Maßnahmen verlieren deutlich an Effizienz.

Wie sehen die beteiligten Heranwachsenden selbst diesen Sachverhalt? Das Thema „Gesundheit" interessiert Schüler und Jugendliche eher marginal, wenn überhaupt. Für sie ist „Gesundheit" kein wesentliches Motiv Sport zu treiben. Sie sind nach ihrer Selbsteinschätzung einfach gesund. Ergo gilt es über den viel attraktiveren Begriff der körperlich-geistigen Fitness an die jungen Menschen heranzukommen und sie auf diese Weise von der Bedeutung und positiven Wirkung körperlicher Aktivität zu überzeugen. Diverse Studien belegen einen direkten Zusammenhang zwischen Fitness und körperlicher Aktivität, insbesondere in Form von aerober Ausdauerbelastung. Die Konsequenz muss demzufolge klar sein: Regelmäßiger, am besten täglicher Sportunterricht nicht unter einer minimalen Belastungszeit für das Herz-Kreislauf-System!

Schulsport und lebenslanges Sporttreiben

In diesem Kontext soll ein weiteres schlagkräftiges Argument für die Bedeutung des Schulsports ausgeführt werden, das die Verfasser des aktuell gültigen Bildungsplanes mit oberster Priorität versehen haben: Die Erziehung zum Sport[3] als Hinführung zu lebenslangem Sporttreiben mit dem Ziel, die verschiedenen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten von Bewegung, Spiel und Sport zu gewährleisten. Damit intendiert ist auch der Erwerb und Erhalt einer guten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, dies insbesondere, als sie aufgrund der demographischen Veränderungen einen entscheidenden Beitrag zur Erfüllung eines gesamtgesellschaftlichen Auftrages dient, nämlich den Eintritt in ein späteres Rentenalter geistig fit und möglichst frei von körperlichen Gebrechen zu erleben.

Schulsport und exekutive Funktionen

Ein Zusammenhang zwischen einem gesunden Verstand und einem gesunden Körper ist unbestritten. Insbesondere im Bereich der exekutiven Funktionen (Selbstregulation, Handlungssteuerung unter den Bedingungen der Umwelt, Impulskontrolle, …) ist diese eindeutige Verbindung inzwischen nicht mehr von der Hand zu weisen. Durch körperlich-kognitives Training, wie es beispielsweise in den Mannschaftssportarten praktiziert wird, werden diese Funktionen nachdrücklich verbessert. Beispielhaft verdeutlicht Kubesch[4] dies anhand der Selbstkontrolle, die sich auf die gesamte Lebensfüh-

rung auswirkt. Wer schon früh die Fähigkeit zur Selbstdisziplin einübt, zeigt in der Schule ebenso gute Leistungen wie diejenigen mit einem hohen Intelligenzquotienten. „Das Gehirn von sportlich fitten Menschen arbeite effizienter…mildere Angstzustände und fördere bessere Gedächtnisleistungen."[5] Man kann also mit Fug und Recht behaupten, dass sich der Schulsport positiv auf andere Handlungsfelder auswirkt.

Toleranz und Fairness

In keinem anderen Fach wird der faire Umgang miteinander und das Einhalten von Regeln so intensiv eingeübt und praktiziert wie im Sportunterricht. In diesem Kontext sei auf eine Schweizer Schulsportstudie hingewiesen, die belegt, dass Sport nicht per se den Charakter eines Menschen formt oder den kameradschaftlichen, fairen und toleranten Umgang mit dem Gegner bewirkt, sondern „dass nur bestimmte Sportarten auch bestimmte Persönlichkeitseigenschaften fördern."[6] Insbesondere bei Mannschaftssportarten lassen sich die sozialen Kompetenzen der Schüler besonders gut beobachten. Dabei genügt es allerdings nicht, die Kinder einfach spielen zu lassen. Entscheidend sind vielmehr die häufige Reflexion und die kritische Betrachtung des eigenen Handelns. Dies kann nur durch die Intervention seitens qualitativ gut ausgebildeter Sportfachkräfte geschehen, die sich dieses Zusammenhangs bewusst sind und die entsprechende Handlungskompetenz besitzen. So leistet der Schulsport seinen Beitrag zur Werte-, Moral- und Sozialerziehung. Dies bedeutet gewiss nicht, dass der Schulsport nur auf die Ballsportarten reduziert werden darf. Klettern, Turnen, Akrobatik sind Sportarten, in denen die Schüler lernen, ihre Ängste und ihren Mut einzuschätzen und gleichzeitig Hilfestellung durch Mitschüler zuzulassen und ihnen zu vertrauen. Und auch hier spielt die Reflexion über die sozialen Kompetenzen eine wichtige Rolle.

Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft

Fußballeuropameisterschaft in der Ukraine und in Polen, Olympische Spiele in London, nationale, selbst regionale Meisterschaften - sportliche Ereignisse faszinieren die Massen. Junge Menschen bewundern und begeistern sich gerne an ihren sportlichen Idolen. Auch in diesem Kontext zeigt sich eine große Chance für den Schulsport, die Zusammenhänge zwischen hoher Leistungsbereitschaft, Trainingsfleiß, Zielorientierung, Einsatzwille und sportlichem Erfolg zu verdeutlichen. Warum bewegen sich die sportlichen Vorbilder unserer Kinder und Jugendlichen auf einem solch hohen Niveau? Weil sie, von Fachleuten entsprechend gefördert, intensiv und kontinuierlich dafür gearbeitet haben. Die Zeiten einer „Null-Bock-Mentalität" gehören längst der Vergangenheit an und so sind die Indizien von König[7] aufschlussreich, dass nämlich durch sportliches Training die Entwicklung von Schlüsselkompetenzen wie Selbsteinschätzung, Selbständigkeit, Eigeninitiative u.a. ganz wesentlich zur Persönlichkeitsentwicklung eines Individuums beiträgt, um unter gesamtgesellschaftlichen und ökonomischen Bedingungen – Stichworte: Ausbildungsfähigkeit, Studierfähigkeit – erfolgreich zu bestehen. Kurz gefasst: Der Schulsport beeinflusst in besonderer Weise die Leistungsfähigkeit in anderen Fächern, seine Ergebnisse lassen sich nahtlos auf viele andere Lebensbereiche transferieren.

Inklusion im Schulsport

Das Schlagwort *Inklusion* hat in jüngster Zeit für Aufsehen und eine gewisse Unsicherheit in den Kollegien gesorgt. Zweifel bestehen hauptsächlich bezüglich ihrer praktisch-inhaltlichen Umsetzung. Wenn man jedoch die inklusive Pädagogik auf ihre Kernbereiche wie individuelle, (möglichst) passgenaue Förderung aller Schülerinnen und Schüler und Förderung deren Kompetenzen zur Selbststeuerung herunterbricht und Heterogenität als den Normalfall betrachtet, lassen sich etwaige Bedenken sehr schnell ausräumen. Hat hier das Fach Schulsport nicht schon lange eine Vorreiterrolle besetzt? Wurde im Schulsport nicht schon immer auf die Schwächen der „Anderen", d.h. Kinder mit unterschiedlichsten körperlichen Voraussetzungen, mit koordinativen Schwächen oder Verhaltensauffälligkeiten eingegangen? Hat nicht der Schulsport überdies auf vielfältige Weise zur sozialen Integration und zum Abbau von Vorurteilen und Aggressionen beigetragen? Hier wird – und muss – der Schulsport auch weiterhin seine einmaligen Voraussetzungen zur Verwirklichung der Chancengleichheit nutzen, wobei einschränkend zu konstatieren ist, dass in diesem Kontext dringender Handlungsbedarf seitens der Schulverwaltung besteht, was die Ausbildung und Unterstützung der Lehrkräfte anbelangt.

Resümee

Welches Schulfach bietet so kompakt diese Vielschichtigkeit zur Persönlichkeitsbildung? Nur der Schulsport schult gleichzeitig soziale, personale und fachliche Kompetenzen und kann bei der überwiegenden Mehrzahl der Schüler ein ganzheitlich positives Selbstbild vermitteln – und somit zur Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens beitragen.

Warum wird der Schulsport trotz all dieser Erkenntnisse häufig noch immer so stiefmütterlich behandelt? Sind es die langsam mahlenden Mühlen der Bildungspolitik? Sind es überkommene Vorstellungen von Schulsport? Liegt es an der mangelnden Qualität der Lehrkräfte? Wer noch immer glaubt, den Schulsport kürzen oder gar streichen zu müssen, hat nicht begriffen, dass Sportunterrichtet Bildung auf höchstem Niveau ist. Wenn dieses Fach nicht bereits bestünde, müsste es schnellstens erfunden werden. Und all diese Konzepte lassen sich nur mit einer gut ausgebildeten Sportlehrerschaft verwirklichen, die sowohl in der Praxis als auch in der Theorie immer wieder auf den aktuellen Stand der Wissenschaft zu bringen ist. Gute Sportpädagogen „haben eine Schlüsselfunktion für die Entwicklung der Kinder…. Man darf nicht meinen, dass jeder x-Beliebige Sport unterrichten kann."[8]

1) Ullrich, K. in: Der Jugend geht es weltweit schlecht. http://www.morgenpost.de/web-wissen/article106417752/Der-Jugend-geht-es-weltweit-schlecht.html
2) König, Stefan (2011): Körperliche Förderung durch Schulsport. Theoretische Ansätze, empirische Studien und praktische Konzepte zur Unterrichtsentwicklung. S. 173. Reihe: Bewegung/ Spiel/ Sport. Bd. 8. Berlin: Logos.
3) Ministerium für Jugend, Kultus und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.) (2004). Bildungsplan für das allgemein bildende Gymnasium.
4) Kubesch, S. (2012). Der Schulsport braucht viel mehr Wertschätzung. In: Badische Zeitung vom 11.2.2011.
5) Ebda.
6) Wilbrand-Donzelli, Nicola. (2012) Schulsport prägt – womöglich für das ganze Leben. Studie wie Schulsport die Persönlichkeit prägt. http://em.t-online.de/studie-wie-schulsport-die-persoenlichkeit-praegt/id_53682318/ index1.2.2012
7) König (S. 40)
8) Wilbrand-Donzelli, Nicola. (ebda.)

Neuer Fachberater für Sport (Berufliche Schulen)

Frank Hoffmann

Zur Person:

1987	Abitur an der Fritz-Erler-Schule Pforzheim
1987-1988	Wehrdienst
1989-1990	Unternehmenspraktika
1990-1996	Lehramtsstudium der Fächer Sport, Deutsch und Geographie an der Universität Heidelberg
1997-1999	Referendariat an der Willy-Hellpach-Schule Heidelberg
seit 1999	Lehrtätigkeit an der Johann-Philipp-Reis-Schule Weinheim

Sportliche Tätigkeiten und Qualifikationen im außerschulischen Bereich:

- 7 Jahre Turniertanz (Standard und Latein jeweils A-Klasse)
- Trainer C-Lizenz Volleyball
- Jugendtrainer in der Volleyballabteilung des TV Schwetzingen von 1993-2000
- Leitung der Abteilung Freizeit - Basketball bei der TSG Weinheim
- Einsätze als Windsurflehrer im Rahmen von Tutorien (Uni Heidelberg) und an einer Tauch- und Surfstation in Frankreich (Kooperation mit der Sporthochschule Köln)

Sportliche Tätigkeiten und Funktionen im schulischen Bereich:

- Organisation der jährlich stattfindenden Sportwoche
- Mentor bei der Referendarausbildung
- Betreuung von Praktikanten
- Betreuer von Schulmannschaften beim Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ in den Sportarten Volleyball und Basketball
- Salsa-Workshop in der Jahrgangsstufe 2

Ziele in der neuen Tätigkeit:

Eine der Hauptaufgaben in meiner Funktion als Fachberater sehe ich darin, die Präsenz des Faches Sport zumindest in den Vollzeitschulen der Beruflichen Schulen zu stärken. Dazu gehört insbesondere die Überzeugungsarbeit bei den Schulleitungen. Die Bedeutung des Faches, was Motivation, Gesundheitserziehung, Gruppendynamik und Bildung im Sinne der Ganzheitlichkeit anbelangt, gilt es dabei in aller Deutlichkeit zu vermitteln. Gleichzeitig sollen die Sport-Fachschaften durch Beratungsangebote Unterstützung erfahren. Die Qualitätssicherung des Sportunterrichts wird in diesem Zusammenhang ein weiterer Schwerpunkt meiner Tätigkeit sein.
Als Ansprechpartner für Schulleitungen und Kollegen möchte ich so präsent wie möglich sein und hoffe auf eine gute Kooperation für die nächsten Jahre.

Interview mit Luisa Niemesch, Vize-Weltmeisterin im Ringen

Bernhard Kunz, Thomas-Mann-Gymnasium Stutensee

„Man muss seinen Sport lieben und Spaß daran haben…“
Die 17 jährige Luisa Niemesch ist Schülerin der Jahrgangsstufe II am Thomas-Mann-Gymnasium in Stutensee und ringt beim SV04 Weingarten (Baden). Als Mitglied der Deutschen Ringer-Nationalmannschaft der Kadettinnen in der Gewichtsklasse bis 52 kg hat sie eine steile Karriere hingelegt. Die errungenen Titel in den letzten zwei Jahren dokumentieren dies. 2011 und 2012 wurde sie Deutsche Meisterin, gewann in den gleichen Jahren bei den Europameisterschaften in Warschau und in Katovice jeweils die Bronzemedaille und krönte 2012 in Baku ihre bisherige Karriere mit dem Titel der Vize-Weltmeisterin.

Wie und in welchem Alter bist Du zum Ringen gekommen?

Wir wohnen keine 200 Meter von der Ringerhalle in Weingarten entfernt und irgendwann hat mein Bruder dann mit dem Ringen angefangen. Einige Wochen danach, im Dezember 2002, als ich 7 war, schaute ich deshalb beim Training zu und wollte sofort auch mitmachen. Meine Eltern waren erst nicht so begeistert und wussten nicht, ob das der richtige Sport für zierliche, kleine Mädchen ist. Aber mir hat es von Anfang an gefallen.

Welche sportlichen und mentalen Grundeinstellungen muss eine gute Ringerin haben?

Der Sport ist sehr vielseitig. Man sollte schnell und beweglich sein, aber auch Ausdauer und die Koordination spielen eine Rolle. Kraft ist auch von Vorteil. Natürlich hat jeder in einem anderen dieser Bereiche seine Stärken, trotzdem spielen alle Faktoren insgesamt zusammen. Ansonsten ist es auf jeden Fall gut, Spaß daran zu haben Neues zu lernen, denn man muss viele unterschiedliche Techniken beherrschen, um diese dann später im Kampf anwenden zu können.

Wie sieht Dein Schul - und Trainingsalltag aus?

Zwei bis dreimal im Monat fahre ich dienstags nach dem Vormittagsunterricht mit dem Zug zum Olympiastützpunkt nach Freiburg, um dort im Rahmen eines „Teilzeitinternats“, woran noch circa 7 weitere Jugendliche aus Baden teilnehmen, zwei Trainingseinheiten zusammen zu absolvieren. Anschließend übernachte ich dort und auch am Mittwoch habe ich dann zweimal Training. Zwischen den Trainingseinheiten helfen uns Studenten den Schulstoff, den wir mittwochs in der Schule verpassen, nachzuholen. Am Mittwochabend fahre ich dann wieder zurück. Wenn ich nicht in Freiburg bin gehe ich vormittags und je nach Stundenplan auch nachmittags ganz normal zur Schule, wie jeder andere auch. Wenn ich nach Hause komme, habe ich Zeit für Hausaufgaben und anderes. Jeden Abend gehe ich dann ins Training. Zweimal in der Woche ins Heimtraining nach Weingarten und ansonsten zum Stützpunkt in Wiesental und in der Sportschule Schöneck.

Hast Du schon Vorstellungen, wie es nach Deinem Abitur 2013 am Thomas-Mann Gymnasium Stutensee weitergeht?

Da steht noch nichts Genaues fest. Ich habe vor, erst einmal ein FSJ zu absolvieren. Anschließend will ich ein Studium in Freiburg beginnen, da dort die Trainingsbedingungen optimal sind. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass alles mit dem Sport vereinbar ist.

Welche sportlichen Ziele setzt Du Dir für Deine nähere und weitere Zukunft?

Ich werde im nächsten Jahr vom Kadettenbereich in den Junioren- und Frauenbereich kommen. Das ist ein riesiger Unterschied und ich muss mich erst einmal auf nationaler Ebene etablieren, da ich es mit neuen und vor allem älteren Gegnerinnen zu tun bekomme. Natürlich will ich auch wieder gerne bei Europa- und Weltmeisterschaften starten und erfolgreich sein.

Welche Chance siehst Du für eine Teilnahme an einer der nächsten Olympischen Spiele?

Im Ringen gehört einiges dazu, um die Qualifikation, die auf kontinentaler und weltweiter Ebene erfolgt, zu schaffen. Ich muss noch vieles dazulernen und mich weiterentwickeln. Das ist ein hartes Stück Arbeit, aber natürlich ist Olympia ein großer Traum.

Was treibt Dich an, das harte Training auf Dich zu nehmen?

Obwohl das Training oft anstrengend ist, macht es mir immer noch riesigen Spaß. Ich denke, das ist das Wichtigste. Man muss seinen Sport lieben und sollte sich immer im Klaren darüber sein, dass man alles für sich selbst macht und nicht für irgendjemand anderen. Natürlich habe auch ich nicht immer Lust auf das Training, aber insgesamt könnte ich niemals ohne das Ringen sein, da würde mir sehr viel fehlen.

Wie werden Deine sportlichen Erfolge in der Schule und in Deinem heimatlichen Umfeld aufgenommen?

Meine Familie freut sich und ist stolz. Sie steht immer voll hinter mir und auch meine Freunde freuen sich mit mir und unterstützen mich. In der Schule, denke ich, wissen viele nicht von meinem Leistungssport, aber das macht mir nichts aus.

Fühlst du Dich für Deine sportliche Karriere von der Schule gut unterstützt?

Ja, obwohl das TMG kein Sportgymnasium ist, hatte ich eigentlich noch nie Probleme, für die Lehrgänge und Wettkämpfe freigestellt zu werden. Solange ich meine Sachen selbstständig nacharbeite, ist das für meine Lehrer und die Schule in Ordnung.

Welche menschlichen Grundeigenschaften haben sich durch Deinen Leistungssport und Deine Wettkampftätigkeit positiv entwickelt?

Am meisten, denke ich, das Durchhaltevermögen. Auch wenn man ab und an mit Niederlagen leben muss und nicht alles gleich so läuft, wie man es sich vorstellt, darf man nicht aufgeben. Auch wenn ein Training mal hart ist, muss man sich klar machen, wofür man es macht und, dass man manches eben durchhalten muss, weil es sich später auszahlt. In einem Kampf selbst ist es mit dem Durchhaltevermögen ähnlich: auch nach einer verlorenen ersten Runde darf man nicht aufgeben, sondern muss weitermachen und kann es dann noch schaffen, den Kampf für sich zu entscheiden.

Könntest Du Dir vorstellen, eines Tages als Ringertrainerin Kinder und Jugendliche an diesen Sport heranzuführen?

Die nötige Erfahrung würde ich mitbringen und auch mit Kindern komme ich gut aus. Von daher könnte ich es mir gut vorstellen, mich später einmal als Trainerin zu engagieren. Ich glaube aber nicht als Hauptberuf, sondern eher als Hobby.

Liebe Luisa, vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg für Deinen persönlichen schulischen und sportlichen Werdegang.

Neue Spiele - ein alter Hut?
Alte Spiele - als neuer Hit?
Sportliche Spiele mit Bällen und Spielgeräten

Buchbesprechung durch Ute Kern, DSLV

Nach „Spielen - Spiele - Spiel", „Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe" und „Fang- und Bewegungsspiele" ist nun ein weiterer Spieleband von Heinz Lang erschienen. „Alte" Spiele sind neu entdeckt und so aufbereitet, dass immer möglichst viele Schüler zugleich in Bewegung sein können; zu neuen Spielen werden Varianten gezeigt, deren Aufforderungscharakter die Schüler (und Lehrer) ansprechen dürfte. Als Zielgruppe ist an die Sekundarstufe 1 gedacht.

In bekannt bewährter Weise liefert der Autor eine Reihe hilfreicher Hinweise zur Gestaltung möglichst reibungsloser Abläufe und damit zum Gelingen von Spielen (z.B. Spielbeginn, Regeln, Kennzeichnen der Mannschaften, Turnierformen).

Die Sammlung selbst ist gegliedert in
Spiele über ein Netz und andere Hindernisse (z.B.Ringtennis, Faustball, Fußballtennis),
Zielwurfspiele mit der Hand (z.B. Blitzball, Korfball, Rollball, basket- und handballähnliche Spiele),
Zielschussspiele mit dem Fuß (z.B. Kastenfußball, Futsal, Vieltoreball, Spinnenfußball),
Spiele mit verschiedenen Spielgeräten auf Tore oder torähnlich Ziele (z.B. Hockey und hockeyähnliche Spiele wie Ring- oder Turnschuhhockey, Intercrosse u.v.a.),
Kombinationen verschiedener Spiele (z.B. Frisbee-Golf, Handball-Kopfball, Tschouk-Basketball)
und sonstige Spiele (z.B. Kin-Ball, Schimbo-Ball, Kubb, das Spiel der Wikinger).

Die Darstellung aller Spiele folgt übersichtlich dem gleichen Schema: Name des Spiels, , Mannschafts- oder Gruppengröße, Spielgeräte, Spielgedanke, Regeln und mögliche Varianten.
Zusammenfassend lässt sich sagen: Hier liegt eine Sammlung vor, die den Sportunterricht in vielfältiger Weise ergänzen kann, aber auch außerunterrichtlich wie im Schullandheim oder in Angeboten der Ganztagsschule genutzt werden kann.

Titel:
Neue Spiele - ein alter Hut?
Alte Spiele - als neuer Hit?
Sportliche Spiele mit Bällen und Spielgeräten

Autor
Heinz Lang

Verlag
Hofmann-Verlag 2012
Bestellnummer 8740
18.-- €

„Trainer müsste ein echter Supermann sein“

Sechstes Ballspielsymposium in Karlsruhe beleuchtet die Rolle der Übungsleiter im Spitzen- und Breitensport

Von unserem Mitarbeiter
Ekart Kinkel

Karlsruhe. Wenn der sportliche Erfolg ausbleibt, wird meistens recht schnell die Trainerfrage gestellt. Dieses Phänomen zieht sich durch sämtliche Ball- und Individualsportarten und reicht von den Niederungen der Kreisklassen bis in den Olymp des Hochleistungssport. In der Öffentlichkeit wird dann lautstark die Kompetenz des jeweiligen Übungsleiter in Frage gestellt.

Ein Fehler, sagt Lothar Linz. Der Diplompsychologe referierte am Wochenende beim sechsten Ballspielsymposium in der Karlsruher Europahalle über das Thema „Die Trainerpersönlichkeit als Erfolgsfaktor“ und kritisierte teilweise des „unerreichbare Anforderungsprofil“, das heute an die Trainer gestellt werde. „Eigentlich müsste jeder Trainer ein echter Supermann sein“, betonte Linz. Weil das aber nun einmal nicht möglich sei, sollten sich Trainer auf wichtige Grundkompetenzen konzentrieren und an diesen arbeiten. Ein gewisses Maß an Sozialkompetenz, Kommunikationsfähigkeit und fundierte Fachkenntnisse seien jedoch für jeden Trainer unabdingbar. „Außerdem muss ein Trainer authentisch sein, um seine Philosophie glaubhaft zu vermitteln“, weiß Linz. Mit dem Aufstieg in höherklassige Sportregionen veränderten sich zudem oft die Schwerpunkte. In den unteren Ligen und im Breitensport stünden Sozialverhalten, Kameradschaftspflege und direkte Ansprachen hoch im Kurs. „Handeln ist besser als Hoffen“, rät Linz den Trainern, frühzeitig die Initiative zu ergreifen anstatt abzuwarten. Im Leistungssportbereich spielten dagegen fachliche Aspekte eine wichtigere Rolle. „Wenn ein Trainer keine taktischen Änderungen vornehmen kann, verliert er schnell an Akzeptanz“, so Linz. Trainer sollten sich vor einem Engagement immer zuerst informieren, ob der künftige Verein zur eigenen Persönlichkeit passt.

REFERENT beim sechsten Ballspielsymposium in der Karlsruher Europahalle: der Diplompsychologe Lothar Linz. *Foto; GES*

Seit 2002 geht alle zwei Jahre ein von den elf baden-württembergischen Ballsportverbänden initiiertes Symposium mit Vorträgen und Workshops über die Bühne. Die Ergebnisse der jeweiligen Ausgabe finden regelmäßig Eingang in die so genannten „Karlsruher Thesen“, die Heinz Janalik – Präsident des Badischen Sportbundes Nord – vorstellte.

Den Fokus in diesem Jahr auf die Aufgaben der Trainer zu richten, sei eine kluge Entscheidung, betonte Bernd Röber. Der Leiter der baden-württembergischen Sportjugend kennt die Probleme vieler Vereine bei der Akquirierung qualifizierter Übungsleiter. Eine angespannte Situation, die sich mit der flächendeckenden Einführung der Ganztagesschulen in Baden-Württemberg noch zuspitzen dürfte, denn dann müssen die Jugendtrainer bereits während der Unterrichtszeit bei Kooperationsprojekten in der Schule tätig sein. Entspannung könnten hierbei die Absolventen eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) oder des Bundesfreiwilligendienstes (BFD) bringen, so Röber. Diese freiwilligen Kräfte könnten auch tagsüber in die Vereinsarbeit eingebunden werden und seien ideale Übungsleiter bei Kooperationen zwischen Schule und Verein.

BNN 12.11.12