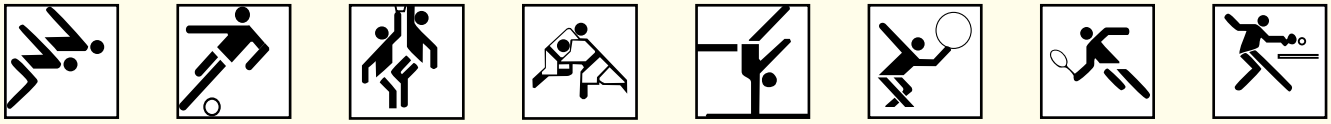
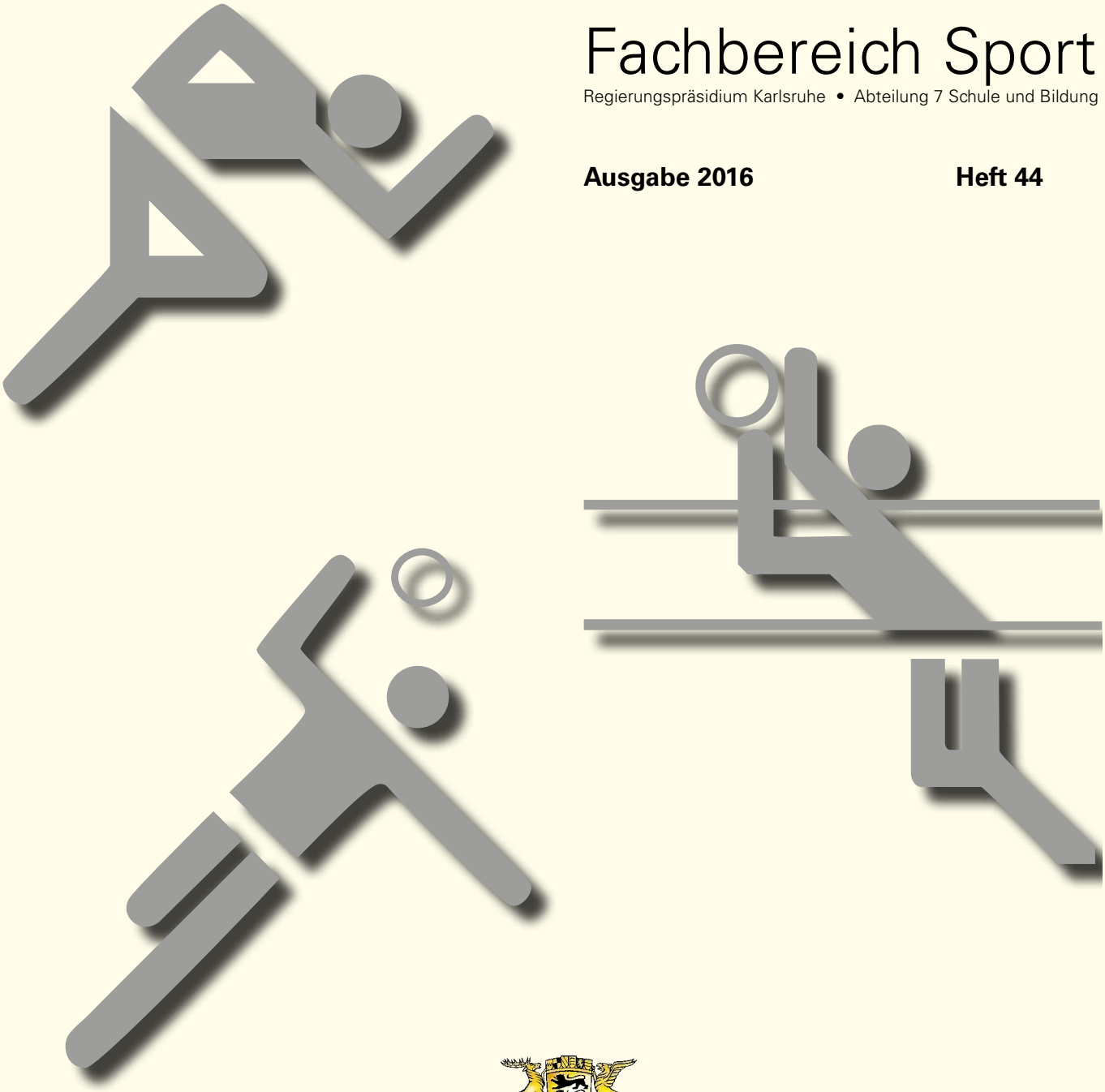


INFO

Fachbereich Sport

Regierungspräsidium Karlsruhe • Abteilung 7 Schule und Bildung

Ausgabe 2016 **Heft 44**



Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM KARLSRUHE

HERAUSGEBER
Regierungspräsidium Karlsruhe
Abteilung Schule und Bildung
Fachbereich Sport

ZUSAMMENSTELLUNG UND REDAKTION
Frank Hoffmann
Peter Reich
Manfred Reuter

DRUCK UND GESTALTUNG
Regierungspräsidium Karlsruhe

www.rpk-sport.de

Redaktionsschluss Heft 2017
15. November 2016

SCHWERPUNKTTHEMA:
Beiträge des Schulsports zur Persönlichkeitsbildung

Vorwort 2

Leitartikel: Bewegte Kinder – schlaue Köpfe 3
Positive Effekte des Sports zur Persönlichkeitsentwicklung
Alexander Woll, Hans-Christian Kleppel, Karlsruher Institut für Technologie; Elke Opper, Pädagogische Hochschule Karlsruhe

Aus den Schulen
Basketball verbindet 9
Tanja Kowar, Pestalozzischule Rastatt

Freeletics - Einbindung eines neuen Fitnesstrends in den Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe 11
Christopher Beier, Ehrhart-Schott-Schule Schwetzingen (Berufliches Gymnasium)

Eine besondere Krafttraining-AG an der Carl-Benz-Schule Mannheim stellt sich vor – Die Verzahnung von Theorie und Praxis im Rahmen von HIT, CrossFit und Calisthenics 13
Michael Erny, Carl-Benz-Schule Mannheim (Berufliche Schule)

Aus den Seminaren
Life Kinetik® - Gehirntraining im Schulsport 17
Bernd Wigand, Staatliches Seminar für Didaktik und Lehrerbildung (Realschulen) Karlsruhe

DSLV
Unterrichtsbeispiele für den Schulsport Jahrgang 2015 19

Jugend trainiert für Olympia
Bundessieg für die Golferinnen des Privatgymnasiums Sankt Leon-Rot beim Herbstfinale 2015 „Jugend trainiert für Olympia“ 20
Verena Smejkal, Privatgymnasium Sankt Leon-Rot

Spitzensportler in der Schule
Interview am Kurpfalz-Gymnasium Schriesheim mit der Basketball-Juniorennationalspielerin des USC Heidelberg Anne Zipser 21
Katharina Hoffmann, Kurpfalz-Gymnasium Schriesheim

Aktuelle Informationen
Neue Suchplattform für regionale Fortbildungen 24
Flüchtlingsunterkünfte in Schulsporthallen 24
Christina Leichmann, neue Fachberaterin Sport (Gymnasien) 25

Schulrechtsfälle
Datenschutz beim Einsatz von Tablets und Smartphones in der Schule 26
Tobias Erles, Multimediaberater und Medienbeauftragter des Bergstraßen-Gymnasiums in Hemsbach

Rettungsfähigkeit von Lehrkräften im Schwimmen 28
Manfred Reuter, Regierungspräsidium Karlsruhe

Buchvorstellung
Theorie im Schulsport - Basiswissen für die Klassen 8-10 (Band 1 und 2) 29
Dr. Frank Bächle, Eduard-Spranger-Gymnasium Filderstadt und Dirk Frenzel, Sportreferent RP Stuttgart

Pressespiegel
Schwimmen im Schulsport 30
Flüchtlinge in Sporthallen 32
Positionspapiere DSLV

Vorwort

Beiträge des Schulsports zur Persönlichkeitsbildung

Wir sind uns wohl alle darin einig: 2-3 Schulstunden Sportunterricht in der Woche können den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern einiges an Abwechslung vom Schulalltag, neuer Bewegungserfahrung, körperlicher Aktivität, Erfolgserlebnissen und möglichst Spaß bieten, um nur einige Aspekte des Schulsports aufzugreifen. Gemäß den Vorgaben des Bildungsplans stehen die Erziehung durch Sport und die Erziehung zum Sport im Vordergrund. Unter anderem sollen durch den Schulsport den jungen Heranwachsenden die dazu notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt werden. Durch Sportunterricht mit Spaß und Freude wollen wir zum lebenslangen Sporttreiben motivieren.
Dass das Sporttreiben auch in der Schule schon in jungen Jahren nicht nur aus den genannten Gründen wichtig ist, wurde bereits im Zusammenhang mit den exekutiven Funktionen belegt. Der Schulsport fördert nicht nur die körperliche Fitness oder das taktische Denken bspw. in den Mannschaftssportarten, sondern kann zudem einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung leisten. Welche Möglichkeiten sich hier im Sportunterricht bieten, untersuchen Prof. Alexander Woll und sein Team im Leitartikel „Bewegte Kinder - schlaue Köpfe". Im Vordergrund steht dabei die Frage nach dem Zusammenhang zwischen motorischer und kognitiver Leistungsfähigkeit vor allem im Kindesalter.
In der Rubrik „Aus den Schulen" wird an konkreten Beispielen aus unterschiedlichen Schularten und Schulstandorten im Bereich des Regierungsbezirks Karlsruhe gezeigt, wie mit gezieltem Sportunterricht und außerunterrichtlichem Engagement junge Menschen eine persönliche Bereicherung erleben. Dazu zählt unbedingt das Basketballprojekt an der Pestalozzischule Rastatt wie auch die besondere Krafttraining-AG an der Carl-Benz-Schule Mannheim. Der neue Fitnesstrend „Freeletics" wird in diesem Zusammenhang erfolgreich im Sportunterricht des beruflichen Gymnasiums in Schwetzingen eingesetzt.

Die Möglichkeiten der Persönlichkeitsbildung durch den Schulsport sind auch Thema bei der Sportlehrkräfteausbildung an den Seminaren. Der Beitrag „Life Kinetik® - Gehirntraining im Schulsport" gibt einige Anregungen zur praktischen Umsetzung.
Weitere Anregungen für den eigenen schulischen Gebrauch kann man in der Auflistung des DSLV mit aktuellen Unterrichtsbeispielen und kurzen Zusammenfassungen dazu finden.

Vorgestellt werden zudem die erfolgreichen Golferinnen des Privatgymnasiums Sankt Leon-Rot beim Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia" und mit dem Interview mit der Basketball-Juniorennationalspielerin Anne Zipser, Kurpfalz-Gymnasium Schriesheim, setzen wir eine erfolgreiche Rubrik der Sport-INFO fort.

Der Kreis der Fachberaterinnen und Fachberater Sport (Gymnasien) am Regierungspräsidium Karlsruhe freut sich, mit Christina Leichmann vom Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium Hockenheim eine tatkräftige und kompetente Kollegin hinzugewonnen zu haben, die sich in dieser Ausgabe der Leserschaft vorstellt.

Elektronische Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Dass dabei an den Schulen das Thema Datenschutz ernst genommen werden sollte, wird in der Rubrik „Schulrechtsfälle" erörtert. In einem weiteren Beitrag geht es um die Nutzung von öffentlichen Bädern für den Schwimmunterricht und die Rettungsfähigkeit von Sportlehrkräften.

Mit den beiden Bänden „Theorie im Schulsport - Basiswissen für die Klassen 8-10" von den erfahrenen Sportkollegen Dr. Frank Bächle und Dirk Frenzel kamen 2015 zwei nützliche Lehrwerke für die Sportprofilschulen und auch allgemein für die Sekundarstufe 1 auf den Markt. Ein Überblick findet sich in der Rubrik „Buchvorstellung".

„Schwimmen im Schulsport" lautet das erste Positionspapier des DSLV im Pressespiegel. Ein sensibles Thema ist die Nutzung von Schulsporthallen als Flüchtlingsunterkunft, womit sich der DSLV ebenfalls auseinandersetzt.

Es ist gewiss keine Selbstverständlichkeit, neben den zeitraubenden Verpflichtungen im Schulalltag mit den zunehmenden Verwaltungsaufgaben noch Zeit und Muße zu finden, einen Beitrag für die Sport-INFO mit Bildmaterialien zur Verfügung zu stellen. So ist es umso erfreulicher, wenn sich unter den Autoren in dieser Ausgabe „Wiederholungstäter" befinden, worüber wir Redakteure sehr dankbar sind. Ohne ein solches zusätzliches Engagement gäbe es die Sport-INFO nicht, die in dieser Form in Baden-Württemberg einzigartig ist. Um dieses bunte „Schulsportmagazin" am Leben zu halten, sind wir auf unsere Leser angewiesen. Wann immer es besondere Sportereignisse oder -projekte an Ihren Schulen gibt, berichten Sie uns darüber. Auch Presseartikel rund um den Schulsport sind willkommen.

Die Redaktion

Bewegte Kinder – schlaue Köpfe

Positive Effekte des Sports zur Persönlichkeitsentwicklung

Alexander Woll, Hans-Christian Kleppel, Karlsruher Institut für Technologie; Elke Opper, Pädagogische Hochschule Karlsruhe

It's a fortunate person whose brain
Is trained early, again and again.
And who continues to use it
To be sure not to lose it
So the brain, in old age, may not wane
(Rosenzweig & Bennett, 1996, p. 57-65).

EINLEITUNG

Vor dem Hintergrund eines immer inaktiveren kindlichen Alltags und dessen Auswirkungen auf andere Entwicklungsbereiche hat die Diskussion um den Zusammenhang zwischen kognitiver und motorischer Leistungsfähigkeit im Kindesalter zugenommen [21]. Es ist mittlerweile davon auszugehen, dass keine generelle Verbindung der beiden Bereiche vorliegt, sondern dass spezifische Zusammenhänge bestehen.

Der Forschungsbereich von Motorik und Kognition ist ein höchst interdisziplinäres Wissenschaftsfeld: Medizin, Psychologie, Soziologie, Pädagogik und Sportwissenschaft sowie die Philosophie treffen hier aufeinander.

Wissenschaftliche Studien zu den Zusammenhängen von motorischen und kognitiven Fähigkeiten weisen unterschiedliche Ergebnisse auf. Diese reichten von der Aussage, es bestehe „kein genereller Zusammenhang" zwischen Motorik und Kognition [39] und zumindest „teilweise signifikanten Zusammenhängen" [15, 34, 45] bis zu der Feststellung „signifikanter Zusammenhänge" in jüngeren Studien [1, 22, 44, 52].

Neue bildgebende Verfahren erlauben seit Ende der 90er Jahre erstmals Einblicke in die Arbeitsweise des menschlichen Gehirns vor, während und nach körperlicher Aktivität [28]. Beispielweise kann die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT) Stoffwechselvorgänge im Gehirn und somit auch deren Veränderung durch körperliche Aktivität sichtbar machen [53]. In verschiedenen Studien werden unter Verwendung motorischer und kognitiver Testverfahren zunehmend positive Zusammenhänge zwischen Motorik und Kognition festgestellt [47].

Seit 2007 hat das Interesse an der Analyse des Zusammenhangs zwischen körperlicher Aktivität („physical activity") und geistiger Leistungsfähigkeit („cognition") im Allgemeinen und körperlicher Aktivität und schulischer Leistungsfähigkeit im Speziellen („academic achievment") deutlich zugenommen.

Frühere Untersuchungen befassen sich vormerklich mit den Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die kognitive Leistungsfähigkeit bei älteren Erwachsenen bzw. Senioren [12, 30]. Inzwischen rücken jedoch weitere Zielgruppen wie Kinder und junge Erwachsene vermehrt in den Fokus des Forschungsinteresses [12, 47, 51]. Es eröffnen sich damit neue Perspektiven für die interdisziplinäre Forschung zum Themenfeld Motorik und Kognition. Somit ergeben sich neue Entwicklungs- und Bildungschancen durch eine gezielte und vermehrte Bewegungsförderung bereits ab dem frühen Kindesalter.

Falls es sich zeigen ließe, dass sich Bewegung auch auf die außersportlichen Lernprozesse von Kindern und Jugendlichen positiv auswirken könnte und sich gar die Lernleistungen in anderen Schulfächern unter Umständen verbessern würden, sei dies ein neuer „heiliger Gral" der öffentlichen Gesundheitsförderung, welcher auch die Sensibilität für den Kindes- und Jugendsport an Schulen wieder steigern könnte [29]. Doch liegen solche Zusammenhänge wirklich vor und wenn ja, in welchem Ausmaß?

WAS HAT MOTORIK EIGENTLICH MIT KOGNITION ZU TUN?

Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren konnten zwei grundlegende Möglichkeiten identifizieren, wie sich körperliche Aktivität auf die Kognition auswirken kann: physiologisch und psychosozial [49].

Psychosoziale Faktoren scheinen vor allem im Kindesalter den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und kognitiven Funktionen zu beeinflussen [50]. Neben dem Abbau von Wut kann auch das Selbstkonzept durch körperliche Aktivität und Sporttreiben positiv beeinflusst werden [31] und sich dann positiv auf kognitive

Leistungen auswirken. Vor allem Ausdauersport steht im Verdacht, psychosoziale Mechanismen positiv zu beeinflussen [20].

In verschiedenen Untersuchungen wurden mehrere physiologische Mechanismen festgestellt, die sich als Auswirkung körperlicher Aktivität im Gehirn nachweisen lassen. So konnten Hollmann und Strüder (2003) nachweisen, dass aerobe dynamische Arbeit und koordinative Beanspruchungen zu einem regionalen Anstieg der Gehirndurchblutung und zu einer hoch signifikanten Zunahme der Produktion neurotropher Faktoren (BDNF) speziell im Hippocampus, Cortex und Cerebellum führen. Die Langzeitpotenzierung (LTP), und damit das „synaptische Analogon zum Lernen und Gedächtnis" [28], hängt in entscheidendem Maße von der vorhandenen Menge an BDNF ab. Die durch regelmäßige körperliche Aktivität gesteigerte zerebrale Durchblutung führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Gehirns und erhöht somit dessen Leistungsfähigkeit [41, 51]. Eine erhöhte Bereitstellung von Nährstoffen ist zudem für das Wachstum von Neuronen unumgänglich [25].

Jede sensorische, soziale oder kognitive Erfahrung wirkt sich direkt auf die neuronale Aktivität aus. Demnach bedeutet jedes Lernen eine Veränderung des neuronalen Netzwerks. Erkenntnisse der Lernforschung legen nahe, dass die Art der körperlichen Aktivität deren Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit beeinflusst [47]. Die während körperlicher Aktivität erworbenen Fertigkeiten sind demnach auf Situationen und Zusammenhänge ohne körperliche Aktivität übertragbar [35, 40]. Vor allem regelmäßige körperliche Aktivität in neuartiger Umgebung beeinflusst den Aufbau des Gehirns (z.B. Neurogenese und Angiogenese in Hippocampus und präfrontalem Kortex) positiv [2]. Beispielsweise profitieren exekutive Funktionen stärker von aeroben, anspruchsvollen und komplexen Bewegungen (aerobes Spielen) als von rein aerober körperlicher Aktivität (aerobes Laufen) [2].

Bewegung erfordert die Aktivität verschiedenster Bereiche des zentralen Nervensystems. Körperliche Aktivität führt somit als stimulativer Faktor zu Synapsen- und Spinesbildung sowie zur Neurogenese [16]. Im Vorschulalter intensivieren vor allem koordinative Beanspruchungen die Synapsenbildung und ermöglichen hierdurch vermutlich eine bessere kognitive Entwicklung [28]. Als weiterer ursächlicher Mechanismus wird die veränderte Zusammensetzung der Neurotransmitter angenommen.

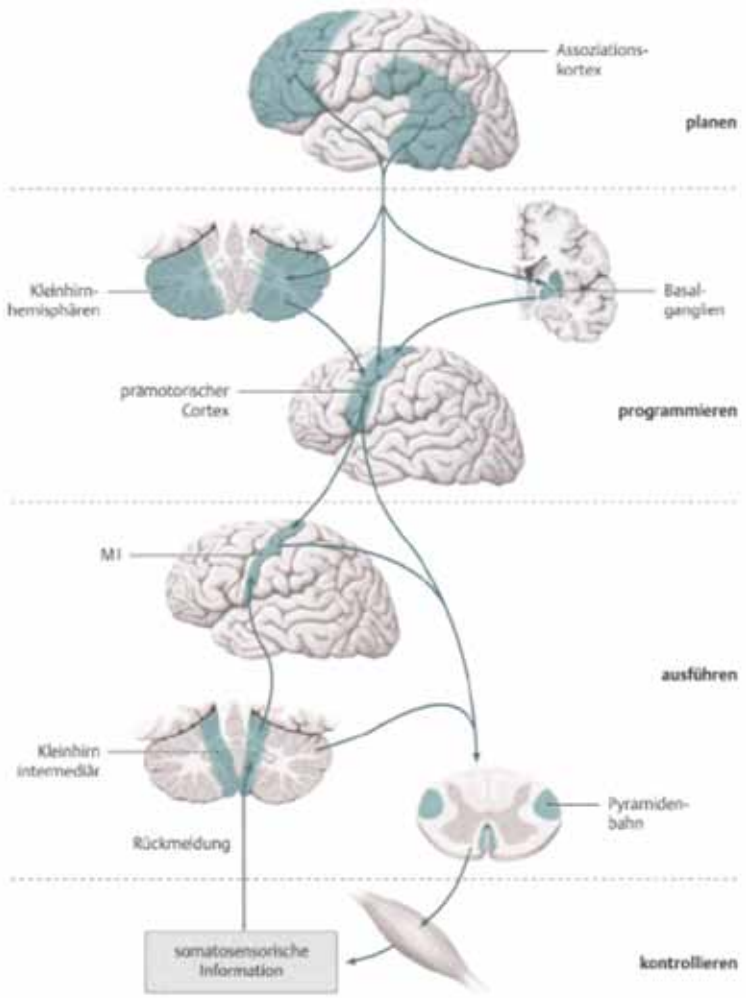


Abbildung 1: vereinfachte Darstellung der anatomischen Strukturen der Bereiche, die an einer zielgerichteten Bewegung beteiligt sind (Prometheus, 2006)

Abbildung 1 veranschaulicht vereinfacht die anatomischen Strukturen, die an einer Bewegung beteiligt sind: Die *Planung* für eine Bewegung beginnt im Assoziationskortex. Parallel erfolgt die *Programmierung* des Bewegungsablaufes über die Kleinhirnhemisphären und die Basalkerne. Das Ergebnis wird an den prämotorischen Cortex weitergeleitet. Dieser gibt die Informationen an den primär motorischen Cortex weiter, der die Information über die Pyramidenbahn an das α-Motoneuron weiterleitet. Von hier aus setzt die Skelettmuskulatur das Programm in zielgerichtete Bewegungen um. Rückkopplungsmechanismen bestehen über die Sensomotorik (vgl. Prometheus, 2006).

Bei Lernvorgängen und Bewegung kommt es im Gehirn zusammenfassend zu(r)

- Steigerung der Durchblutung (**Verbesserung der Gehirnversorgung).**
- **Strukturveränderungen im Gehirn** (neuronale Plastität): aktivitätsabhängige Vernetzung von Nervenzellen; Verstärkung häufig benutzter Nervenbahnen; Abbau wenig verwendeter Nervenzellen bzw. Schwächung von Nervenzellverbindungen.
- **Neubildung von Nervenzellen** in bestimmten Gehirnarealen (Neurogenese).
- Steigerung der Effizienz weiter bestehender Nervenbahnen.
- Veränderung der Neurotransmitter-Konstellation (Serotonin; NGF; BDNF) bzw. **Steigerung von Neurotrophinen** (z.B. BDNF, IGF-1, NGF).
- Verbesserung des körperlichen Erregungszustandes durch körperliche Aktivität [32].

- **Steigerung des Stoffwechsels,** v.a. des Hormonhaushalts durch körperliche Aktivität [4]

Wir stellen fest: Bewegung kann Dünger für das Gehirn sein! Körperliche Bewegung verbessert die Leistungsvoraussetzungen für kognitive Leistungen. Toben allein macht jedoch nicht schlau, sondern eine Kombination von Bewegung und kognitiven Inhalten erleichtert das Speichern von Informationen. In diesem Sinne kann körperliche Aktivität lebenslang positiv kognitive Gehirnfunktionen beeinflussen.
So schneiden Kinder nach nur 20 Minuten Fußmarsch zur Schule bei Aufmerksamkeitstests besser ab, zeigen verbesserte Ergebnisse bei Rechen- und Buchstabieraufgaben und können störende Einflüsse von außen besser ausblenden [27].
Da inzwischen immer mehr empirische Studien zum Thema vorliegen, gibt es aktuelle „Meta-Analysen", die die Ergebnisse der Einzelstudien zusammenfassen [9, 42, 51]. Die aktuelle Meta-Analyse von Verburgh et al. (2014) kommt bei der Analyse der Literatur zusammenfassend zu dem Schluss, dass es eine „…significant positive relationship between physical activity and cognitive functioning in children…" gibt. Dabei gilt es jedoch zu berücksichtigen, dass der Zusammenhang zumeist zwar positiv, jedoch nicht allzu hoch ist. Vor allem exekutive Funktionen und deren Entwicklung sind durch körperliche Aktivität im Kindesalter positiv beeinflussbar [8, 25, 51]. Diese exekutiven Funktionen sind übergeordnete kognitive Funktionen und somit wichtig für Problemlösestrategien und den Lernzuwachs von Schülern [36]. Beispielsweise verbessert moderater Ausdauerlauf die Inhibition (Selbstregulation) und das Arbeitsgedächtnis bei gesunden Kindern signifikant. Auch die gesteigerte körperliche Fitness von Kindern wirkt sich positiv auf Konzentrationsleistungen sowie verhaltensorientierte Fähigkeiten und somit wiederum schulische Leistungen aus [24]. Körperlich fittere Kinder weisen demnach eine verbesserte kognitive Kontrolle und Flexibilität auf und können ihre Schulleistungen im Vergleich zu körperlich weniger fitten Gleichaltrigen steigern [26].
In einer Interventionsstudie zu den lerntheoretischen Auswirkungen körperlicher Aktivität konnten Kleppel et al. (submitted 2015) nachweisen, dass die Sportart einen signifikanten Einfluss auf die Steigerung der Kreativität

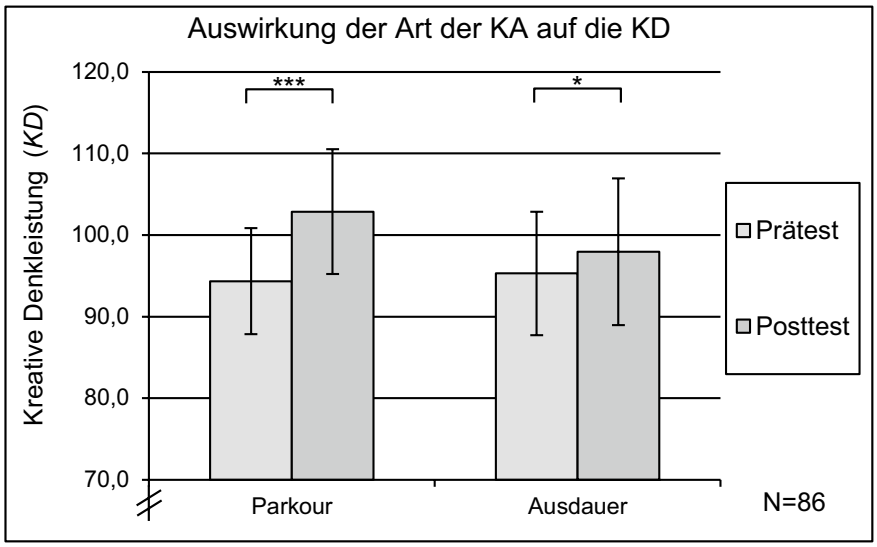


*Abbildung 2: Standardisierte Messwerte (Mittelwerte und Standardabweichungen) der Kreativen Denkleistung (KD) des ASK nach Schuler und Hell (2005) zu den Messzeitpunkten t_1 und t_2 aufgeteilt nach der körperlichen Aktivität (KA) *p<.05, ***p<.001 (Kleppel et al., 2015).*

von Studierenden hat (siehe Abbildung 2). Demnach steigert das Erlernen und Ausüben der Trendsportart le Parkour die kreative Denkleistung mehr (Ø+8,9%) als aerober Ausdauersport (Ø+2,7%) mit vergleichbarem Umfang (F=25.62; p<.001; η^2=.234). Die insgesamt 36 Studierenden der Interventionsgruppe erhielten hierbei einmal wöchentlich ein 90-minütiges le Parkour-Training (Dauer der Intervention 90,6±1,6 Tage). Die Kontrollgruppe (N=50) betrieb zeitgleich Ausdauersport (überwiegend aerobes Laufen). Die Autoren begründen die Ergebnisse nicht mit den körperlichen Anpassungsreaktionen infolge von Bewegung, sondern legen dem Zusammenhang eine lerntheoretische Wirkungsweise zugrunde. Demnach schafft le Parkour spezifische Lernsituationen, welche kreatives Denken mehr fordern als zyklischer Ausdauerlauf. So werden domänenübergreifende kreative Fähigkeiten verbessert und führen zu gesteigerten Ergebnissen im Kreativitätstest (Posttest). Die vermehrte Nutzung des Arbeitsgedächtnis sowie des Kleinhirns beim le Parkour und die damit verbundene Neurogenese in diesen Gehirnarealen könnten neurobiologische Begründungen des hier nachgewiesenen Effekts darstellen.

Frühere Untersuchungen mit Kindern und Jugendlichen legen nahe, dass unspezifisches aerobes (Ausdauer-) Training die allgemeine Durchblutung fördert. Außerdem stehen vor allem die koordinativen Fähigkeiten im Mittelpunkt der Betrachtung. Die erhöhte Stimulation verschiedener neuronaler Netzwerke durch Koordinationstraining scheint für den positiven Effekt verantwortlich [30]. Hier wurde in verschiedenen Studien im Kindesalter ein hoher Zusammenhang zwischen den koordinativen Fähigkeiten (besonders Gleichgewichtsfähigkeit) [3] und kognitiven Leistungen festgestellt:

- Auf kognitiver Ebene besteht besonders zwischen der Konzentrationsleistung und der motorischen Leistung eine enge Verbindung [22] (Everke, Nemeckova & Woll, 2008).
- Auf motorischer Seite hat die Gleichgewichtsfähigkeit einen engen Bezug zur Kognition [3].

Tabelle 1 verdeutlicht, dass der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und kognitiver Leistungsfähigkeit positiv, aber nicht pauschal ist. Offensichtlich spielen u.a. die Art und Intensität der körperlichen Aktivität, die Dauer und der zeitliche Rahmen (akut vs. chronisch) eine wichtige Rolle hinsichtlich der Effekte [12, 19, 38, 50].
Die bisher bekannten aktuellen Forschungsergebnisse geben demnach Hinweise auf eine Verbindung von Kognition und Motorik. Betrachtet man die gesamte Lebensspanne, so legen die Forschungsergebnisse nahe, dass die Zusammenhänge zwischen Motorik und Kognition zu Beginn des Lebens und gegen Ende des Lebens am größten sind [17, 47].

WIE KANN THEORETISCHES WISSEN PRAKTISCH UMGESETZT WERDEN?

„Lasst den Philipp doch mal zappeln!" forderte Breithecker im Jahr 2002 vor

dem Hintergrund, dass unter dauerhaftem Stillsitzen die Lernqualität leidet, da Aufmerksamkeit und Konzentration vermindert sind. Statisch-passives Sitzen und zunehmende körperliche Inaktivität lassen die Körperwahrnehmung der Kinder „einschlafen", so dass ein „Kippeln" auf dem Stuhl häufig nicht Ausdruck fehlenden Interesses ist, sondern der Versuch, psychomentale Aktiviertheit aufrecht zu erhalten [5]. Eine Idee für die Schule ist das „dynamische Sitzen", da dies die Aufmerksamkeit und die Konzentration der Kinder erhöht.

Inzwischen gibt es zahlreiche Projekte und Programme, die versuchen mit Hilfe von körperlicher Aktivität in der Schule kognitive Leistungsparameter bzw. Schulleistungen zu fördern.

Betrachtet man das spezifische Setting Schule bzw. den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und schulischer Leistungsfähigkeit genauer, so kann konstatiert werden, dass im Setting Schule inzwischen zahlreiche Studien vorliegen, die positive Effekte nachweisen [29, 48]. Es gibt aber auch vereinzelte Interventionsstudien im Setting Schule (Dirksen, Zentgraf & Wagner, 2015), die die erwarteten Effekte einer Bewegungsintervention auf schulische Leistungen in der Sekundarstufe I nicht nachweisen konnten.

Das Wissen um die positiven Zusammenhänge zwischen Motorik und Kognition bietet neue Chancen durch eine gezielte Bewegungsförderung für die ganzheitliche Entwicklung und Bildung von Kindern und Jugendlichen. Im Hinblick auf die konkrete Förderung über Bewegung sind jedoch noch einige Fragen offen, z.B. Fragen der Interventionsqualität im Hinblick auf die unmittelbare Kopplung koordinativer Aufgaben an kognitive Anforderungen.

Positiv hervorzuheben sind hier Versuche von Sabine Kubesch und Laura Walk (2009), spezifische Aspekte der körperlichen Aktivität für das Training spezifischer Komponenten der kognitiven Leistungsfähigkeit heranzuziehen (vgl. Abbildung 3).

Genau in diese Richtung der gezielten Förderung von spezifischen Aspekten der geistigen Leistungsfähigkeit durch spezifische Formen der körperlich-sportlichen Aktivierung – z.B. Förderung der Kreativität durch Parkour oder auch eine Förderung der Lernleistung durch Life Kinetik (siehe Beitrag von Bernd Wigand in dieser Ausgabe) – geht die Aufmerksamkeit der angewandten sportwissenschaftlichen Forschung.

Körperliche Aktivität	Kognitive Fähigkeit	Quelle
Akute körperliche Aktivität	+ Aufmerksamkeit + Gedächtnis + Lernen (z.B. Vokabeln) + exekutive Funktionen	Chang et al. (2012), Hillman et al. (2008) Tomporowski (2003) Davis & Lambourne (2009) Verburgh et al. (2014)
Aerobe Fitness	+ kognitive Kontrolle + neuronale Entwicklung + Schulleistungen + Planungsaufgaben	Hillman & Schott (2013), Chaddock-Heyman et al. (2013) Chaddock et al. (2011) Castelli et al. (2007) Davis et al. (2007)
Körperliche Fitness	+ Konzentration + Schulleistung	Hillman & Schott (2013), Graf et al. (2003)
Koordination und Beweglichkeit	+ kognitive Grundfunktionen	Voelcker-Rehage (2005)
Anspruchsvolle Bewegungsformen	+ Kreativität	Kleppel et al. (submitted 2015), Herman-Tofler und Tuckman (1998)

Tabelle 1: Überblick zum Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und kognitiven Fähigkeiten

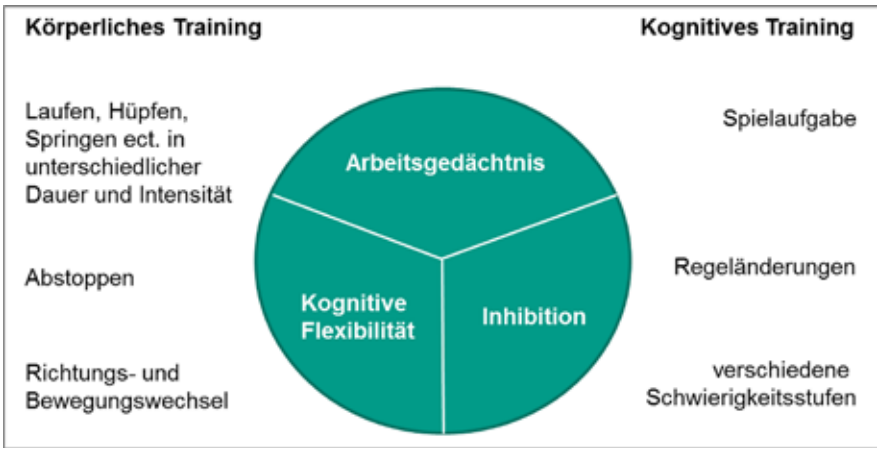


Abbildung 3: Kognitiv-physisches Training, modifiziert nach Kubesch & Walk (2009)

Ein weiteres Projekt ist der PausenMAX – ein kombiniertes Musik- und Bewegungsprogramm zur Verbesserung der kognitiven Lernvoraussetzungen bei Schulkindern der Klassen 3-6 – das am IfSS des KIT in Zusammenarbeit mit der AOK Baden-Württemberg entwickelt wurde[1]. Weiterführende Ideen zur bewegten Pausengestaltung finden sich bei Mess, Ossig & Woll, 2014.

Dabei ist jedoch zu beachten, dass die potentielle Förderung von geistigen Lernprozessen sicherlich nicht die „Hauptaufgabe" der Bildungschancen durch Sport im schulischen Kontext darstellt.

Neben potentiellen kognitiven Bildungschancen sind gesundheitliche, biologische, psychische/ emotionale oder auch soziale Potentiale evident. Die Förderung von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule darf sicherlich nicht einseitig durch die potentiellen Wirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit begründet werden. Dies greift zu kurz. Vielmehr liegt im Aufbau einer guten Motorik, der Teilhabe an einer vielfältigen Bewegungskultur, eine Schlüsselkompetenz der menschlichen Entwicklung und Sozialisation.

ZUSAMMENFASSUNG UND PERSPEKTIVEN

Insgesamt kann jedoch ein positiver, wenn auch heterogener Effekt von körperlicher Aktivität auf die kognitive Leistungsfähigkeit geschlussfolgert werden [12, 18, 25, 51]. Die positiven Einflüsse körperlicher Aktivität/Betätigung auf die kognitive Gesundheit sind bereits bekannt [6].

Die Ursache-Wirkungszusammenhänge sind noch immer nicht endgültig geklärt, aber es besteht kaum ein Zweifel, dass Motorik und Kognition miteinander in Verbindung stehen. Das Forschungsfeld Motorik und Kognition profitiert dabei vor allem von der transdisziplinären Zusammenarbeit zwischen anwendungsbezogener Forschung und Grundlagenforschung.
Insbesondere die Entwicklung von theoriegestützten Programmen einer kognitiven Förderung über gezielte Bewegungsprogramme in verschiedenen Handlungsfeldern (Kindergarten, Schule etc.) und die Überprüfung der Wirkungen stellen zentrale Herausforderungen zur Weiterentwicklung des Handlungsfeldes dar. Darüber hinaus muss insbesondere weitere Forschungsarbeit in Zukunft geleistet werden, um neben einer generellen Aussage zur Verbindung von Kognition und Motorik, spezifischere Aussagen zu den zugrundeliegenden Ursache-Wirkungsmechanismen treffen zu können.
„Wollt ihr also die Intelligenz eures Zöglings fördern, so fördert die Kräfte, die sie beherrschen soll. Übt ständig seinen Körper, macht ihn stark und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen. Lasst ihn arbeiten, sich betätigen, laufen, schreien und immer bewegen! Es ist ein bedauerlicher Irrtum zu glauben, körperliche Betätigung schade dem Geist! Als ob die beiden nicht gemeinsam gehen und einander lenken müssten." (Jean Jaques Rousseau im Werk „Emile oder über die Erziehung" (1762)).

[1])Das PausenMax-Plakat und die dazugehörige CD können über die AOK Geschäftsstellen bezogen werden

LITERATURANGABEN ZUM LEITARTIKEL „BEWEGTE KINDER - SCHLAUE KÖPFE" VON PROF. WOLL

[1] Ahnert, J., Bös, K. & Schneider, W. (2003). Motorische und kognitive Entwicklung im Vorschul- und Schulalter: Befunde der Münchner Längsschnittstudie LOGIK. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 35* (4), 185-199.

[2] Best, J. R. (2010). Effects of Physical Activity on Children's Executive Function: Contributions of Experimental Research on Aerobic Exercise. *Developmental Review, 30* (4), 331-551.

[3] Bittmann, F., Gutschow, S., Luther, S., Wessel, N. & Kurths, J. (2005). Über den funktionellen Zusammenhang zwischen posturalter Balanceregulierung und schulischen Leistungen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 56* (10), 348-352.

[4] Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R. & McPherson, B. D. (1990). Exercise, Fitness, and Health: The Consensus Statement. In C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton & B. D. McPherson (Hrsg.), *Exercise, fitness, and health. A consensus of current knowledge* (S. 3-28). Champaign, IL: Human Kinetics Books.

[5] Breithecker, D. (2002). Lasst den Philipp doch mal zappeln! Warum kippeln Kinder auf Stühlen und wie müssen ergonomische Schulmöbel beschaffen sein? *Praxis Ergotherapie, 15* (6), 332-336.

[6] Burkhalter, T. M. & Hillman, C. H. (2011). A Narrative Review of Physical Activity, Nutrition, and Obesity to Cognition and Scholastic Performance across the Human Lifespan. *Advances in Nutrition: An International Review Journal, 2* (2), 201-206.

[7] Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29* (2), 239-252.

[8] Chang, Y., Labban, J., Gapin, J. & Etnier, J. (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analysis. *Brain Research, 1453*, 87-101.

[9] Chaddock, L., Pontifex, M. B., Hillman, C. H. & Kramer, A. F. (2011). A Review of the Relation of Aerobic Fitness and Physical Activity to Brain Structure and Function in Children. *Journal of the International Neuropsychological Society, 17* (6), 975-985.

[10] Chaddock-Heyman, L., Erickson, K. I., Voss, M. W., Knecht, A. M., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., Hillman, C. H. & Kramer, A. F. (2013). The effects of physical activity on functional MRI activation associated with cognitive control in children: a randomized controlled intervention. *Frontiers in human neuroscience, 7,* 1-13.

[11] Chen, A.-G., Yan, J., Yin, H.-C., Pan, C.-Y. & Chang, Y.-K. (2014). Effects of acute aerobic exercise on multiple aspects of executive function in preadolescent children. *Psychology of Sport and Exercise, 15* (6), 627-636.

[12] Colcombe, S. & Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychological Science, 14* (2), 125-130.

[13] Davis, C. L. & Lambourne, K. (2009). Exercise and cognition in children. In T. McMorris, P. D. Tomporowski & M. Audiffren (Hrsg.), *Exercise and cognitive function* (S. 249-267). Chichester: Wiley-Heinrich.

[14] Davis, C. L., Tomporowski, P. D., Boyle, C. A., Waller, J. L., Miller, P. H., Naglieri, J. A., & Gregoski, M. (2007). Effects of aerobic exercise on overweight children's cognitive functioning: a randomized controlled trial. *Research quarterly for exercise and sport, 78* (5), 510-519.

[15] Dickes, P. (1975). Zusammenhänge zwischen motorischen und kognitiven Variablen bei Kindern im Vorschulalter. In H.-J. Müller, R. Decker, F. Schilling (Hrsg.), *Motorik im Vorschulalter* (S. 119-128). Schorndorf: Hofmann.

[16] Dishman, R. K., Berthoud, H. R., Booth, F. W., Cotman, C. W., Edgerton, V. R., Fleshner, M. R., Gandevia, S. C., Gomez-Pinilla, F., Greenwood, B. N., Hillman, C. H., Kramer, A. F., Levin, B. E., Moran, T. H., Russo-Neustadt, A. A., Salamone, J. D., von Hoomissen, J. D., Wade, C. E., York, D. A. & Zigmond, M. J. (2006). Neurobiology of exercise. *Obesity, 14* (3), 345-356.

[17] Dugandzic, D. & Woll, A. (2008). Gehirngesundheit – Einflussmöglichkeiten körperlicher Aktivität. In F. Mess, D. Dugandzic & A. Woll (Hrsg.). *Erfolgreiches Altern durch Sport* (S. 61-80). Konstanz: UVK.

[18] Etnier, J. L., Nowell, P. M., Landers, D. M. & Sibley, B. A. (2006). A meta-regression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance. *Brain Research Reviews, 52* (1), 119-130.

[19] Etnier, J. L., Salazar, W., Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Han, M., & Nowell, P. (1997). The Influence of Physical Fitness and Exercise Upon Cognitive Functioning: A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19,* 249-277.

[20] Everson-Rose, S. A. & Lewis, T. T. (2005). Psychosocial factors and cardiovascular diseases. *Annual Review of Public Health, 26 (1), 469-500.*

[21] Fleig, P. (2008). Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und kognitiver Entwicklung. *sportunterricht, 57* (1), 11-16.

[22] Graf, C., Koch, B., Klippel, S., Büttner, S., Coburger, S., Christ, H.,Lehmacher, W., Bjarnason-Wehrens, B., Platen, P., Hollmann, P., Predel, H.-G. & Dordel, S. (2003). Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Konzentration im Kindesalter – Eingangsergebnisse des CHILT – Projektes. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 54* (9), 242-246.

[23] Herman-Tofler, L. R., & Tuckman, B. W. (1998). The effects of aerobic training on children's creativity, self-perception, and aerobic power. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 7* (4), 773-790.

[24] Hillman, C. H. & Schott, N. (2013). Der Zusammenhang von Fitness, kognitiver Leistungsfähigkeit und Gehirnzustand im Schulkindalter. *Zeitschrift für Sportpsychologie, 20* (1), 33-41.

[25] Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience, 9* (1), 58-65.

[26] Hillman, C. H., Kamijo, K. & Scudder, M. (2011). A review of chronic and acute physical activity participation on neuroelectric measures of brain health and cognition during childhood. *Preventive Medicine, 52,* 21-28.

[27] Hillman, C. H., Pontifex, M. B. & Themanson, J. R. (2009). Acute aerobic exercise effects on event-related brain potentials. In T. McMorris, P. D. Tomporowski & M. Audiffren (Hrsg.), *Exercise and cognitive function (*S. 161-178). Chichsester: Wiley-Heinrich.

[28] Hollmann, W. & Strüder, H.K. (2003). Gehirngesundheit, -leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 54* (9), 265-266.

[29] Howie, E. K. & Russell, R. P. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Health Science, 1* (3), 160-169.

[30] Hötting, K. & Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 37* (9), 2243-2257.

[31] Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E. & Thoresen, C. J. (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? *Journal of Personality and Social Psychology, 83* (3), 693-710.

[32] Kamijo, K., Nishihira, Y., Higashiura, T. & Kuroiwa, K. (2007). The interactive effect of exercise intensity and task difficulty on human cognitive processing. *International Journal of Psychophysiology, 65* (2), 114-121.

[33] Kleppel, H.-C., Scharenberg, S., Ebner-Priemer, U. & Woll, A. (submitted 2015). *Steigerung der kreativen Denkleistung durch le Parkour bei Studierenden.*Ztschr. Sportwiss

[34] Krombholz, H. (1988). *Sportliche und kognitive Leistungen im Grundschulalter – Eine Längsschnittuntersuchung*. Frankfurt am Main, Bern, New York, Paris: Peter Lang.

[35] Kubesch, S. (2014). *Exekutive Funktionen und Selbstregulation. Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis*. Göttingen: Huber.

[36] Kubesch, S. & Walk, L (2009). Körperliches und kognitives Training exekutiver Funktionen in Kindergarten und Schule. *Sportwissenschaft, 39* (4), 309-317.

[37] Kubesch, S., Walk, L., Spitzer, M., Kammer, T., Lainburg, A., Heim, R. et al. (2009). A 30-Minute Physical Education Program Improves Students' Executive Attention. *Mind, Brain, and Education, 3* (4), 235-242.

[38] Lambourne, K., & Tomporowski, P. (2010). The effect of exercise-induced arousal on cognitive task performance: a meta-regression analysis. *Brain research, 1341*, 12-24.

[39] Matsuda, I. & Sugihara, T. (1973). Effects of Perceptual-Motor Activity on Cognitive Ability. *Research Journal of Physical Education, 17* (6), 367-374.

[40] Piaget, J. & Piercy, M. (1968). *The psychology of intelligence*. Totowa, N.J.: Littlefield Adams.

[41] Querido, J. S. & Sheel, A. W. (2007). Regulation of cerebral blood flow during exercise. *Sports Medicine, 37* (9), 765-782

[42] Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive medicine, 52*, 10-20.

[43] Rosenzweig, M.R. & Bennett, E.L. (1996). Psychobiology of plasticity: effects of training and experience on brain and behavior. *Beh.Brain.Res., 78*, 57-65.

[44] Scherrer, J. (2000). *Bewegung als Entwicklungsförderung bei Kindern im Vorschulalter.* Dissertation, Fachbereich Sportwissenschaften und Arbeitslehre, Johann Wolfgang Goethe-Universität zu Frankfurt am Main.

[45] Schilling, F. (1973). *Motodiagnostik des Kindesalter – Empirische Untersuchungen an hirngeschädigten und normalen Kindern*. Berlin-Charlottenburg: Carl Marhold Verlagsbuchhandlung.

[46] Schuler, H. & Hell, B. (2005). *ASK – Analyse des Schlussfolgernden und Kreativen Denkens*. Bern: Hans Huber.

[47] Sibley, B.A. & Etnier, J.L. (2003). The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science, 15,* 243-256.

[48] Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W. & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine, 166* (1), 49-55.

[49] Tomporowski, P. D. (2003). Effects of acute bouts of exercise on cognition. *Acta psychologica, 112* (3), 297-324.

[50] Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H. & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and Children´s Intelligence, Cognition, and Acadamic Achievement. *Educational Psychology Review, 20 (*2), 111-131.

[51] Verburgh, L., Konigs, M., Scherder, E. J. A. & Oosterlaan, J. (2014). Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 48* (12), 973-979.

[52] Voelcker-Rehage, C. (2005). Der Zusammenhang zwischen motorischer und kognitiver Entwicklung im frühen Kindesalter – Ein Teilergebnis der MODALIS-Studie. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 56* (10), 358-359.

[53] Voelcker-Rehage, C., Tittlbach, S., Jasper, B. M. & Regelin, P. (2013). *Gehirntraining durch Bewegung. Wie körperliche Aktivität das Denken fördert (Wo Sport Spaß macht).* Aachen: Meyer & Meyer.

Basketball verbindet

Basketballer der Pestalozzi-Schule Rastatt und der Nikolaus-Kopernikus-Schule seit 6 Jahren erfolgreich bei Special Olympics

Tanja Kowar, Pestalozzischule Rastatt

3 Teams in Nürnberg 2014

Es ist Donnerstagmorgen, mit geschwollener Brust und einem breiten Grinsen auf dem Gesicht laufen die Basketballer über die Gänge der Pestalozzi-Schule (Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum). Um ihren Hals hängt eine Medaille. Wie schon oft waren sie bei einem **Special Olympics** Turnier erfolgreich. Auch die **Unified**-Partner von der Nikolaus-Kopernikus-Schule (GWRS) Hügelsheim erzählen ihren Klassenkameraden stolz vom zweitägigen Turnier in Speyer.

SPECIAL OLYMPICS, was ist das?
Special Olympics Deutschland (SOD) ist die deutsche Organisation der weltweit größten, vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) offiziell anerkannten Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Im Jahr 1968 durch Eunice Kennedy-Shriver, einer Schwester von US-Präsident John F. Kennedy ins Leben gerufen, ist Special Olympics heute mit nahezu 4 Millionen Athleten in 170 Ländern vertreten. Das Ziel von Special Olympics ist es, Menschen mit geistiger Behinderung durch den Sport zu mehr Anerkennung, Selbstbewusstsein und letztlich zu mehr Teilhabe an der Gesellschaft zu verhelfen.

Und was ist **SPECIAL OLYMPICS UNIFIED SPORTS®**?
Es handelt sich um ein Programm, das eine gleiche Anzahl von Sportlerinnen und Sportlern mit und ohne geistiger Behinderung (werden als „Partner" bezeichnet) in einem Team zusammenführt, um gemeinsam zu trainieren und an Wettbewerben teilzunehmen. Die Regeln und Richtlinien des Unified Sports® bezüglich der Alters- und Leistungseinteilung garantieren, dass alle Sportler/innen eine wichtige, sinnvolle und geschätzte Rolle in ihrer Mannschaft spielen können.
Weitere Informationen finden Sie unter http://specialolympics.de/

ALLES AUF ANFANG...
2008 nahmen zum ersten Mal Schülerinnen und Schüler der Pestalozzi-Schule an den Special Olympics National Games in den Sportarten Judo, Fußball, Leichtathletik und Bowling in Karlsruhe teil. Die Initiative ging von zwei Referendarinnen aus, die im Rahmen des SPH´s (Sonderpädagogisches Handlungsfeld) die Organisation übernahmen. Es war eine großartige Erfahrung für die Schüler/innen aber auch eine logistische Herausforderung für die beteiligten Lehrkräfte, da die Wettkämpfe zu unterschiedlichen Zeiten an verschiedenen Orten stattfanden.
Anfang 2009 begannen wir auf Wunsch der Schüler/innen der Außenklasse (in-

tegrative Beschulungsform) im Sportunterricht Basketball zu trainieren. Schon nach kurzer Zeit war das Basketballfieber ausgebrochen. Nach einem halben Jahr legten die Schüler/innen die Basketball Spielabzeichen-Prüfung in Bronze bzw. Silber ab (Infos dazu unter www.basketball-bund.de). Für die Kids war klar: „Wir wollen auf jeden Fall weiter machen mit Basketball!"
Im Sommer 2009 startete die Basketball-AG in der Nikolaus-Kopernikus-Schule. 10 Schüler/innen mit und 3 ohne geistige Behinderung trainierten gemeinsam einmal in der Woche 90 Minuten Basketball. Auch in der Pestalozzi-Schule wurden schnell Interessenten gefunden, so dass wir für die Special Olympics National Games in Bremen 2 Teams (Traditional = Sportler mit geistiger Behinderung, Unified = Sportler mit und ohne geistige Behinderung) melden konnten.
Dank der finanziellen Unterstützung von vielen Sponsoren hatten wir im Juni 2010 eine unvergessliche Woche in Bremen, die uns bestärkt hat, diesen Weg weiter zu gehen. Die Schüler/innen haben in dieser Woche nicht nur sportlich viel dazu gelernt, sondern es waren auch große Fortschritte im Bereich der Selbständigkeit und im sozialen Miteinander zu beobachten. Besonders stolz waren sie natürlich auf die ersten olympischen Medaillen, welche sie sich in ihrer Leistungsklasse erkämpft haben.

SEITHER IST VIEL PASSIERT...

Auch in der Pestalozzi-Schule wurde 2010 eine Basketball-AG eingerichtet, die regen Zulauf hat. Wir waren bei den National Games in München 2012 (begleitet von einem Fernsehteam des SWR) und in Düsseldorf 2014.
Außerdem nehmen wir jedes Jahr am inklusiven Basketballturnier in Nürnberg teil, das von Special Olympics Bayern im Rahmen der Europäischen Basketballwoche veranstaltet wird und vielen weiteren kleinen und großen Turnieren. Um die Schüler/innen, die zum Teil schon besser waren als wir Lehrer, noch besser fördern zu können, habe ich mit 2 weiteren Kollegen Ende 2012 die Basketballtrainerlizenz D gemacht. Die Basketballer haben eine eigene Präsentationswand in der Pestalozzi-Schule. Dort werden Pokale, Medaillen, Urkunden, aktuelle Berichte und Fotos ausgestellt. Im Schülerblog (http://pestalozzi-blogwerkstatt.de/) berichten die Sportler online von ihren Erlebnissen. Auch von der Öffentlichkeit erhalten die Schüler/innen durch

Turnier in Stuttgart 2015

Zeitungsberichte, einen Fernsehbericht in der SWR Landesschau, Ausstellungen in der Geschäftsstelle einer großen Bank, Einladungen zu Jugendsportlerehrungen und Ehrungen bei Schulfesten Anerkennung für ihre Leistungen.

SCHULJAHR 2014/15,
ein Jahr mit vielen Highlights...

Die Nikolaus-Kopernikus-Schule wurde Ganztagsschule und die Basketball-AG ein fester Bestandteil des Nachmittagsangebots. 6 Schüler/innen mit und 10 ohne geistige Behinderung trainieren nun jeden Mittwoch gemeinsam.
November 2014: Erstmals meldeten wir 3 Mannschaften zum Turnier in Nürnberg. Das neu formierte Team Unified 2 erkämpfte sich auf Anhieb Gold in seiner Leistungsklasse.
Februar 2015: Gold für das Unified-Team Rastatt beim Internationalen Special Olympics Turnier in der Enervie Arena in Hagen. Das war etwas ganz besonderes, denn alle Teilnehmer des Turniers wurden vor dem Bundesligaspiel von Phönix Hagen, zu dem wir eingeladen waren, in der ausverkauften Arena auf dem Spielfeld geehrt.
April 2015: Beim Special Olympics Turnier in Stuttgart waren wir wieder mit 3 Teams am Start. Auch hier erhielt das Team Unified 2 eine Medaille (Silber).
Juni 2015: Testspiele gegen die Karlsruher als Vorbereitung für die Special Olympics Regional-Spiele in Speyer. Hier stellten wir, wie schon bei vielen anderen Turnieren, die beiden einzigen Teams aus Baden-Württemberg und beide holten Bronze in ihrer Leistungsklasse.

Ausführliche Berichte zu allen Events der letzten Jahre finden Sie auf der Homepage der Nikolaus-Kopernikus-Schule http://www.nikolaus-kopernikus-gwrs.de/.

RESÜMEE

Im Basketballprojekt profitieren alle voneinander und das Miteinander von Schüler/innen mit und ohne Behinderung funktioniert „spielend", da auf ein Ziel hingearbeitet wird, das nur gemeinsam zu erreichen ist. Die Schüler/innen werden durch ihre Trainings- und Turniererfolge in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt, was sich auch auf andere Lebensbereiche auswirkt. Durch die Teilnahme an Turnieren werden sie automatisch selbständiger, denn sie müssen sich organisieren und in einer fremden Umgebung anpassen und orientieren. Außerdem lernen sie aufeinander zu achten und sich gegenseitig zu unterstützen. Davon profitieren die Schüler/innen mit und ohne Behinderung gleichermaßen. Und wie man auf den Bildern sehen kann, haben wir immer viel Spaß miteinander. Auch wenn wir mal ein oder mehrere Spiele verlieren, lässt keiner den Kopf hängen, denn wir feiern gemeinsam jeden Korberfolg nach dem Motto von Special Olympics: „Lass mich gewinnen, doch wenn ich nicht gewinnen kann, lass mich mutig mein Bestes geben!"
Momentan trainieren wir für unser nächstes großes Ziel, die erfolgreiche Teilnahme an den Special Olympics National Games vom 6.-10. Juni 2016 in Hannover.

Freeletics – Einbindung eines neuen Fitnesstrends in den Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe

Christopher Beier, Ehrhart-Schott-Schule Schwetzingen (Berufliches Gymnasium)

Freeletics, das Training ohne Geräte, mit dem eigenen Körpergewicht ist einer der neuen Fitnesstrends. **Tough, together, free,** so beschreiben die Gründer ihren online-basierten Lösungsansatz für einen gesunden und athletischen Lebensstil. Die Grundwerte sind einfach erklärt. Kurze intensive Trainingseinheiten am besten in Gruppen, egal wo und wann. Besonders auf Spielplätzen in Städten, in Parks oder öffentlichen Sportanlagen hat man sich bereits an das Bild von Sportlern gewöhnt, die in Gruppen altbekannte Übungen wie Liegestütz, Hampelmänner oder Kniebeugen absolvieren, sich dabei gegenseitig motovieren und zu Bestzeiten antreiben. Die einzelnen Übungen werden zu hochintensiven Workouts zusammengefasst. Benannt werden diese nach Göttern der griechischen Mythologie wie Aphrodite, Zeus oder Hades. Um den altbewährten Übungsklassikern neuen Glanz einzuhauchen, werden die Übungen im Freeletics **Push Ups, Jumping Jacks** und **Squats** genannt. Was nach altem Wein in neuen Schläuchen klingt, hat jedoch den Geist der Zeit getroffen.

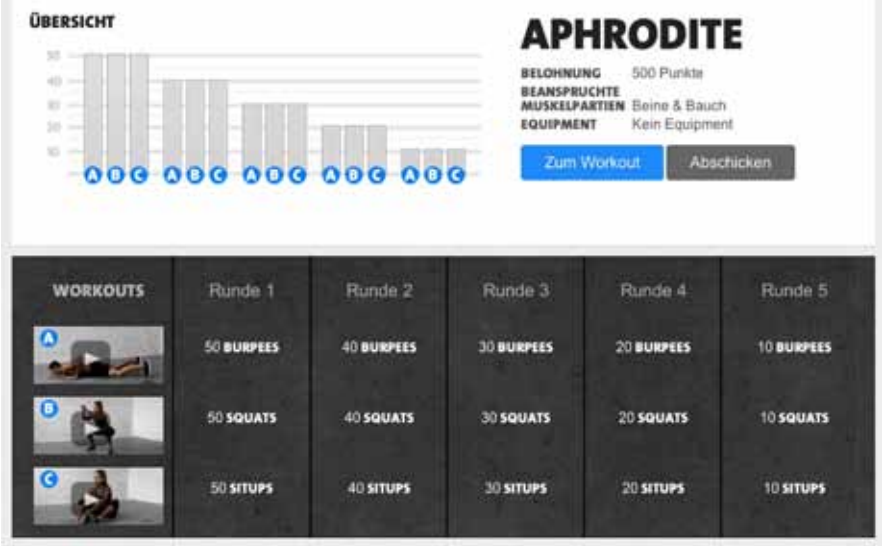
Seitdem drei Münchner Sportstudenten die Fitness- App „Freeletics - Bodyweight" in Kooperation mit der Sporthochschule Köln 2012 entwickelten und auf den Markt brachten, wurde sie bereits über 3 Millionen Mal heruntergeladen und leitete in den vergangenen Jahren einen neuen Fitnesstrend ein. Die Verbindung aus scheinbar einfachen Übungen, die jeder Schüler schon einmal im Sportunterricht oder Vereinstraining gemacht hat, mit der Nutzung einer modernen Smartphone-App spricht in besonderer Weise Schüler an. Durch die App, von der es eine kostenpflichtige sowie eine für den Sportunterricht ausreichende kostenfreie Version gibt, werden die einzelnen Übungen zur Demonstration in Videos gezeigt und Zeiten für Workouts dokumentiert, um sie mit denen von Freunden oder anderen Nutzern vergleichen zu können. Ein ausgeklügeltes Punkte-System für erfolgreich absolvierte Workouts oder Läufe lässt die „freien Athleten" in immer höher werdende Levels aufsteigen. Je mehr Workouts man erfolgreich absolviert, desto mehr Punkte bekommt man gutgeschrieben. Dabei geben z.B. persönliche Bestleistungen zusätzliche Punkte und ermöglichen einen schnelleren Aufstieg in das nächsthöhere Level. Die Analogie dieses „Upleveln" zu Videospielen ist unübersehbar und löst bei vielen Schülern durch den interindividuellen Konkurrenzgedanken und auch durch die digitale Dokumentation der Zeiten eine hohe Motivation aus, seine eigenen Zeiten zu unterbieten.

WIE SEHEN DIE EINZELNEN WORKOUTS IN DER PRAXIS AUS?

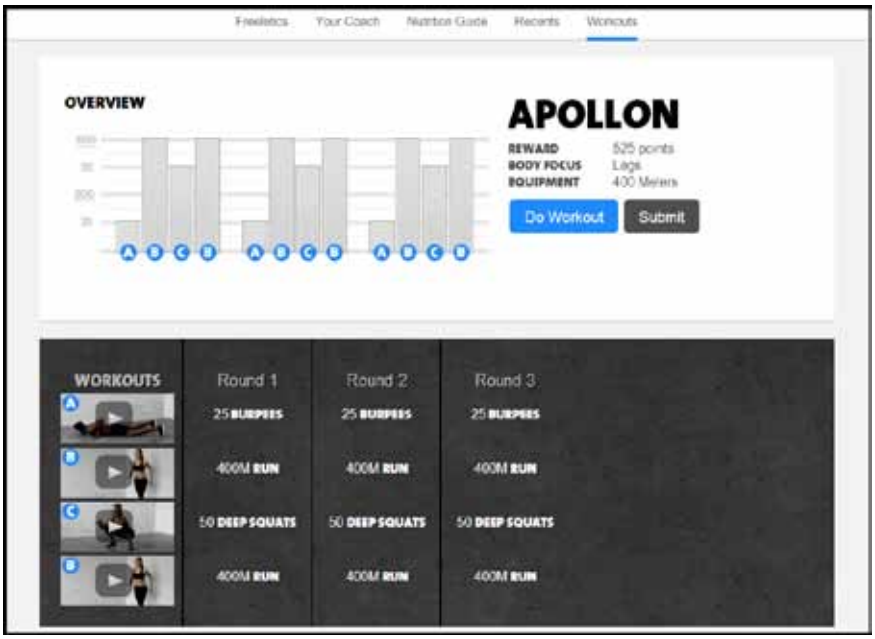
Freeletics wird auch **HIIT** genannt. Das steht für **High Intensity Interval Training**, also eine sehr intensive Form des Intervalltrainings. Die einzelnen Workouts als Kombinationen aus teils können je nach Leistungsstand der Schüler zwischen 8 und 45 Minuten dauern und stellen sowohl für die Muskulatur als auch für das Herz-Kreislaufsystem ein intensives ganzheitliches Trainings dar. Im Folgenden werden zwei Workouts, die sich leicht im Sportunterricht durchführen lassen, exemplarisch vorgestellt.

Aphrodite:

Aphrodite besteht im Wesentlichen aus drei verschiedenen Übungen, die nacheinander absolviert werden. Es werden insgesamt 5 Runden mit abnehmender Wiederholungszahl trainiert. Aphrodite beinhaltet drei Grundübungen des Freeletics. Die erste und womöglich schwierigste Übung sind Burpees, eine Kombination aus Liegestütz und Strecksprüngen. Danach folgen die klassischen tiefen Kniebeugen und Situps. Für die Schule empfiehlt sich eine Differenzierung innerhalb des Workouts in verschiedene Level mit unterschiedlichen und im Vergleich zum Orginalworkout geringeren Wiederholungszahlen. Die Vorgabe von Freeletics ist für ungeübte Schüler zu fordernd.



Apollon:
Apollon ist im Vergleich zu Aphrodite ein kürzeres Workout mit dem Schwerpunkt Cardio. Es besteht aus einer Kombination von Burpees und Kniebeugen im Wechsel mit Läufen. Im Originalworkout beträgt die Laufstrecke 400 m, die aber auch für die Halle angepasst werden kann. Die Abfolge einer von insgesamt 3 Runden Apollon lautet wie folgt: Burpees-Laufen-Kniebeugen-Laufen.



HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG IM SPORTUNTERRICHT:
Prinzipiell sind alle Freeletic Workouts im Sportunterricht in der Halle oder auch im Stadion realisierbar, wobei Einheiten unter 20 Minuten zu bevorzugen wären, um die Motivation hochzuhalten und um die Schüler nicht zu stark zu ermüden. Die Anmerkungen zur Differenzierung und somit zur eventuellen Abänderung der Originalworkouts lassen aber bereits erahnen, dass die volle Nutzung der App zu Beginn der Einbindung von Freeletics vom Leistungsstand der Klasse abhängig ist und eingeschränkt sein kann.
Sollten Wiederholungszahlen vom Originalworkout abweichen, können die Schüler diese Abweichung jedoch als Kommentar nach Beendigung der Einheit in der App vermerken und für sich dokumentieren. Außerdem empfiehlt es sich, nicht zu viele verschiedene Freeletics-Trainingseinheiten einzuführen, da gerade die Verbesserung von Zeiten von bereits bekannten Einheiten einen hohen Motivationscharakter besitzt. Als geeignete Workouts haben sich besonders Aphrodite, Apollon und Morpheus erwiesen. Auf eine korrekte Ausführung der einzelnen Übungen ist unbedingt zu achten. Die App verleitet zwar zu einer schnellen Ausführung, um immer neue persönliche Bestzeiten zu erzielen, aber genau hier besteht durch unsaubere Ausführung der Übungen eine erhebliche Verletzungsgefahr. Passive Schüler könnten hier die Aufgabe haben, genau darauf zu achten.

FAZIT:
Aphrodite, Apollon und Co. stellen durch die Einbindung von Smartphones eine gute Möglichkeit dar, an die Lebenswelt der Schüler anzuknüpfen und einen Anreiz für mehr Bewegung - auch im außerschulischen Bereich - zu schaffen. Da die Workouts kein eigenständiges Stundenthema sind, sondern vielmehr eine Ergänzung zum regulären Sportunterricht darstellen, sind sie sehr flexibel einsetzbar und führen zu einer hohen Intensität im Unterricht. Die App, die außer den bereits genannten Erklärungen zur korrekten Übungsausführung auch Bereiche wie gesunde Ernährung und Foren zum Austausch über Training und Ernährung bietet, kann für Schüler ein hilfreicher Ratgeber auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil werden. Die Einbindung der App in den Sportunterricht an der Ehrhart-Schott-Schule in Schwetzingen hat gezeigt, dass sie von vielen Schülern, auch über den Sportunterricht hinaus, genutzt wird und zu einer vermehrten Aktivität der Schüler beiträgt.

Eine besondere Krafttraining-AG an der Carl-Benz-Schule Mannheim stellt sich vor

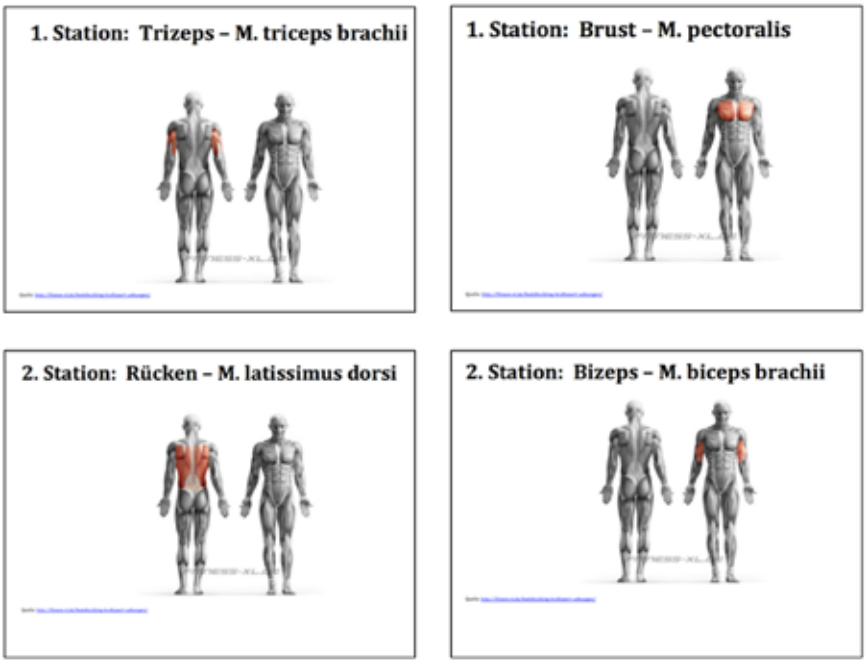
Die Verzahnung von Theorie und Praxis im Rahmen von HIT, CrossFit und Calisthenics

Michael Erny, Carl-Benz-Schule Mannheim (Berufliche Schule)

THEORETISCHER HINTERGRUND:
„Kinder und Jugendliche leiden unter Bewegungsmangel" - „Zahl der Kinder und Jugendlichen mit Übergewicht oder gar Adipositas nimmt erschreckend zu". Diese oder ähnliche Überschriften in Zeitungsartikeln aber auch in Fachzeitschriften lassen aufhorchen und fordern von uns Sportlehrkräften Konsequenzen.
Das Setting Schule rückt angesichts der verschlechterten gesundheitlichen Situation der Kinder und Jugendlichen von heute besonders in den Fokus. Nach einer Studie von Bös, Opper & Woll (2002) klagen teilweise schon 4-10-jährige Kinder über Schlaflosigkeit, Magenbeschwerden und Konzentrationsschwächen (Bös et al., 2002). Es wird angenommen, dass diese Symptome den manifesten Risikofaktoren in späteren Jahren Vorschub leisten. Aufgrund dieser Tatsache ist das Krafttraining bezüglich der präventiven Eigenschaften nicht mehr aus dem Schulsport wegzudenken. Das Krafttraining ist mit den zahlreichen Auswirkungen auf die muskuläre Fitness und Gesundheit (ACSM, 2002) elementarer Bestandteil eines zielorientierten Trainings in nahezu allen Sportarten. Der Kraftsport spielt in den Bereichen Prävention, Leistungssteigerung, Körperformung, Rehabilitation und Stärkung des Selbstbewusstseins eine entscheidende Rolle (Höppner, 2002, S.1).
Des Weiteren ist die bereits erwähnte präventive Wirkung von Krafttraining auf eine fehlerhafte Körperhaltung deutlich sichtbar. Primär wird dieser Missstand durch muskuläre Dysbalancen oder Rückenschmerzen verursacht. In den letzten Jahren verschlechterte sich die Motorik und körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen aufgrund des Bewegungsmangels deutlich (Schubert/Horch, 2004, S.74).
Neben den bereits erläuterten physischen Gründen für ein Krafttraining spielen die ästhetischen und psychischen Aspekte eine elementare Rolle. Hierbei steht die Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls im Fokus. Dieser Parameter wird explizit im Lehrplan aufgeführt. Diese Aspekte stehen wiederum in engem Kontakt mit sozialen Faktoren.
Der Missbrauch von Supplementen und sogar Medikamenten im Breitenkraftsport, insbesondere durch den aktuellen Fitness-Boom, rückt immer mehr in den Fokus. Das Streben nach einem muskulösen Körper ist der elementarste Beweggrund zur Einnahme verschiedenster Supplemente und sogar „Dopingsubstanzen". Hierbei wird oftmals frei nach dem Motto „Immer breiter, immer mehr Masse" gehandelt. Aufgrund dieser Tatsache sind für Jugendliche aufklärende Maßnahmen bezüglich dieser Sachverhalte von großer Bedeutung. Demzufolge benötigen sie ein fundiertes Hintergrundwissen im Bereich der physiologischen und anatomischen Grundlagen in Bezug auf die Trainingswissenschaft.
Der Sportunterricht und vor allem die im Folgenden dargestellte Sport-AG sollte eine Schlüsselrolle bei der Vermittlung von Trainingsprinzipien und ernährungsphysiologischen Aspekten übernehmen. In Folge des aktuellen „Fitness-Booms" sehe ich es als Aufgabe der Schule, insbesondere im Rahmen dieser Sport-AG, die Schülerinnen und Schüler hierbei zu unterstützen und aufzuklären. Dieser Ansatz geht mit dem Leitbild der Carl-Benz-Schule Mannheim einher. Hierbei wird der Förderung der Persönlichkeitsentwicklung durch vielfältige Angebote eine elementare Rolle beigemessen. Durch das sechsjährige technische Gymnasium an der Carl-Benz-Schule Mannheim sind wir in der Lage, frühzeitig auf die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler einzugehen und diese zu fördern.
Für die Schülerinnen und Schüler der Sport-AG haben der Sport und insbesondere momentan das Krafttraining einen großen Einfluss auf die Bildungswirksamkeit, die die unmittelbar körperbezogenen Kompetenzen (Körpererfahrung, -ästhetik, -ausdruck) einschließt. Zudem werden nicht unmittelbar sportbezogene Kompetenzen im sozialen, politischen und kognitiven Bereich gefördert (Teamfähigkeit, Selbstvertrauen, Selbstorganisation und Verantwortungsfähigkeit (12. Kinder- und Jugendbericht, 2005). In diesem Kontext ist der Steigerung des Selbstwertgefühls eine besondere Stellung zu attestieren.
Nach der ersten und letzten Einheit des Schuljahres führe ich im Rahmen dieser Sport-AG eine schriftliche Befragung durch, die unter anderem auf die bereits genannten Parameter abzielt. Im letzten Schuljahr gaben zu Beginn der Sport-AG lediglich 46 Prozent der Teilnehmer an, dass sie unmittelbar nach einer Krafteinheit ein Gefühl der Zufriedenheit und Bestätigung verspürten. Am Ende des Schuljahres steigerte sich der Wert auf beachtliche 72 Prozent. Auch wenn wissenschaftliche Befunde zur Frage der Persönlichkeitsentwicklung durch Sport eher ambivalent sind, hat die schriftliche Befragung der Teilnehmer gezeigt, dass Sport bzw. Krafttraining „charakterbildend" ist. Diese Erkenntnis geht mit Ewing et al. (2002) einher, die ebenfalls einen positiven Einfluss von Sport auf die kindliche Entwicklung verifizierten, insbesondere auf die Steigerung der physischen Kompetenz und die Unterstützung der moralischen Entwicklung.
Des Weiteren ist dem Krafttraining im Rahmen dieser Sport-AG eine Sonderstellung einzuräumen, da der Wettkampfgedanke eine untergeordnete Rolle einnimmt. Somit sind die negativen Befunde zahlreicher Wissenschaftler hinsichtlich der Persönlichkeitsentwicklung durch Sport redundant und nicht auf das Krafttraining anzuwenden.

DIE SPORT-AG:
Die Sport-AG an der Carl-Benz-Schule Mannheim geht in diesem Schuljahr in die zweite Runde und erfreut sich großer Beliebtheit. Die Anmeldezahlen übertreffen die vorgegebene Teilnehmerzahl (16) um das Drei- bis Vierfache, obwohl diese freitags von 15:30 bis 17 Uhr stattfindet. Bei der Konzeption habe ich neben dem aufklärenden Charakter großen Wert auf die Verzahnung von Theorie und Praxis gelegt.

Hinsichtlich dieser Theorieinhalte werden die Schüler weit über das Maß des normalen Sportunterrichts hinaus vorbereitet. Demzufolge dient dieses „Programm" auch als Vorbereitung für Schüler, die Sport im Abitur als 5. mündliches Prüfungsfach wählen.
Neben den klassischen trainingswissenschaftlichen Inhalten (Trainingsprinzipien; Erstellung eines individuellen Trainingsplans) nimmt die Sportmedizin hinsichtlich anatomischer und physiologischer Aspekte eine Schlüsselrolle ein. Hierbei soll auch das eigene Körperbewusstsein der Schülerinnen und Schüler sensibilisiert werden. Dieser Aspekt steht in starker Verknüpfung mit den Krafteinheiten, da jede Kraftstation mit einem „Muskelplakat" ausgestattet ist. Der jeweils primär beanspruchte Muskel wird visuell am menschlichen Körper hervorgehoben. Zudem ist die lateinische Bezeichnung des Muskels aufgeführt, sodass sich die Teilnehmer kontinuierlich diese einprägen.



Muskelplakate von Station 1 und 2

Außerdem ist der Physiologie zum Verständnis der Funktionsweise unserer Muskulatur eine wichtige Rolle beizumessen (z.B.: Wie funktioniert ein Muskel? Was passiert bei einem Krampf in der Muskulatur? usw.). In diesem Kontext spielt auch die Frage „Was passiert beim Dehnen?" eine Rolle, da diese Thematik seit Jahren im wissenschaftlichen Diskurs steht. Wie bereits erwähnt, wird regelmäßig auf ernährungsphysiologische Inhalte eingegangen. Hierbei stehen folgende Schwerpunktthemen im Fokus: Wirkungsweise von Supplementen, Nährstoffkunde und Zu- und Abnahme durch und mit Krafttraining (katabole und anabole Phase). Diese Themengebiete weisen eine Korrelation mit biologischen Grundlagen auf (Energiespeicher und Energiegewinnungswege) und können daher nicht gesondert betrachtet werden. Die Schülerinnen und Schüler haben nach jeder Trainingseinheit die Möglichkeit, Themen und individuelle Fragestellungen zu äußern, die in der nächsten Theorieeinheit mit eingebunden werden. Zudem erhalten sie zu den genannten Schlüsselthemen Zusammenfassungen in schriftlicher Form.
Des Weiteren soll durch dieses „Programm" dem Körper durch kontinuierliches Krafttraining langfristig etwas Gutes getan werden. Hierbei nehmen in der Planung die Belastungsnormativa Intensität, Trainingshäufigkeit, Anzahl der Serien und die intra- und interserielle Pausendauer zur Initiierung von Adaptionen eine bedeutsame Rolle ein (Fröhlich, 2006, S.269). Jede Krafteinheit ist auf die vorgegebene Teilnehmerzahl (16) abgestimmt, wodurch immer partnerweise jede Station besetzt ist. Dadurch ist eine optimale Rotation gewährleistet, da vor allem die Belastungsnormativa Intensität und Pausendauer effektiv eingebunden werden können. Der Schwerpunkt des Praxisteils liegt (auch aufgrund der hohen Resonanz der Schüler) auf dem High Intension Training (HIT), CrossFit und Calisthenics. Dies impliziert, dass die Übungen größtenteils mit dem eigenen Körpergewicht erfolgen. Diese Themenschwerpunkte werden durch z.B. Bauchzirkel, „ArmyParkour" und Wünsche der Teilnehmer ergänzt. Die Abfolge dieser Trainingsprogramme resultiert aus dem Beanspruchungsgrad an die Muskulatur. Somit ist gewährleistet, dass jeder Schüler die Möglichkeit erhält, sich kontinuierlich zu steigern. Zudem wird damit verhindert, dass der Schwierigkeitsgrad die Motivation negativ beeinflusst. Die Durchführung der einzelnen Trainingsprogramme erfolgt immer in Partnerarbeit. Neben dem sozialen Aspekt (das Miteinander) bringt diese Methode einige weitere Vorteile mit sich: Motivation, Leistungsstand (homogene Teams), Hilfestellung und Körpergewicht (wenn der Partner als zusätzliches Gewicht agiert, z.B. Kniebeuge mit Partner auf den Schultern).
Zu jeder Einheit wird in der Sporthalle eine Art „Trainingszirkel" mit den zur Verfügung stehenden Geräten aufgebaut (Reck, Barren, Ringe, Sprossenwand, Bänke usw.). Ergänzt werden diese Aufbauten durch schuleigene Trainingsgeräte wie Thera-Bänder und Aero-Steps. Vor allem das Aero-Step bzw. Training auf instabilen Unterlagen bedeutet für die meisten Schüler eine völlig neue Bewegungserfahrung. Dadurch erhalten sie Einblicke in das propriozeptive Training, wodurch eine ungewohnte muskuläre Ansteuerung hervorgerufen wird. Die Konzeption der einzelnen Übungsteile stellt eine Besonderheit dieser AG dar, da die Übungen innovativ und für die meisten Schüler völlig neu sind. Bei den Vorüberlegungen zu jeder Trainingseinheit spielt die Differenzierung innerhalb der Unterrichtsstunden eine elementare Rolle, um eine leistungsorientierte Forderung und Förderung der Schüler zu gewährleisten. Im Zuge des Kraftzirkels stehen an jeder Station Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad zur Verfügung. Außerdem kann somit vermieden werden, dass Schüler bei Nichtbewältigung einer Station aufgrund ihres Leistungsniveaus demotiviert werden.
Im Folgenden möchte ich einen kurzen Abriss der Trainingseinheiten „HIT" und „Calisthenics" darstellen. Zu Beginn der Sport-AG wird dem High Intension Training, das sich aus dem Leistungssport ableitet, ein klassisches Volumentraining vorgeschaltet, um den Leistungsstand der Schüler zu ermit-

teln. Die folgenden HIT-Einheiten werden durch unterschiedliche Intensivtechniken (Intervalltechnik, Teilwiederholung, Intensivwiederholung) ergänzt, wodurch der Beanspruchungsgrad von Einheit zu Einheit gesteigert wird. Im Gegensatz zum Mehrsatztraining wird für jede Übung nur ein Satz ausgeführt, der zum momentanen Muskelversagen führen soll. Zudem resultiert daraus ein beachtlicher zeitökonomischer Vorteil. Auf die langsame Bewegungsausführung habe ich in dieser Konzeption verzichtet, da einige wissenschaftliche Studien negative Begleiterscheinungen in Form von Gelenkschmerzen attestierten (Zentrum für Gesundheit, 2004, S.3). Die einzelnen Kraftstationen sind so gewählt, dass die angesteuerten Muskeln optimal ausbelastet und durch die zuvor getätigte Übung vorbelastet werden. Daraus ergibt sich auch die folgende Zusammensetzung:

1. Station (Brust/Trizeps)
2. Station (Rücken/Bizeps)
3. Station (Beine)
4. Station (Schulter/Bauch).

Die Übungen der einzelnen Stationen sind der obigen Tabelle zu entnehmen:

1. Brust/ Trizeps	2. Rücken/ Bizeps	3. Beine	4. Schulter/ Bauch
• Liegestütze breit in Langbank • Dips im Barren	• Klimmzüge am Reck • Langhantel-Curl mit Thera-Band	• Kniebeuge mit P. auf Schultern (Seile als Unterstützung) • Seilspringen auf WB	• Langbankdrücken auf Barren • Beine anheben im Barren

1. Station: Brust/Trizeps

2./3. Station: Rücken/Bizeps u. Beine

Der Calisthenics-Einheit wird eine Cross-Fit-Einheit vorgeschaltet. Diese besteht aus drei „WOD´s“ (Workout of the day). Hierbei liegt der Fokus auf dem Training der Kraft, Ausdauer bzw. Kraftausdauer, Bewegung und Koordination. Die konstante Variation von funktionellen Bewegungen aus der Leichtathletik, dem Turnen und Gewichtheben macht diese Einheit immens reizvoll für Schülerinnen und Schüler. Zudem werden die Fähigkeiten im Bereich der Leichtathletik und des Turnens gefördert, wodurch die Teilnehmer auf die Einheiten im regulären Sportunterricht vorbereitet und zusätzlich geschult werden. Dieser Aspekt kommt in der folgenden Einheit ebenfalls zum Tragen, da vor allem beim Calisthenics komplexe turnerische Bewegungsformen gefordert werden.

Die Calisthenics-Einheit erstreckt sich auf mindestens sieben Wochen. Dieses „Street-Workout“ stammt ursprünglich aus den Ghettos zahlreicher US-Städte und benötigt keine zusätzlichen Gewichte. Die Übungen gehen weit über die bekannten Übungen aus dem klassischen Krafttraining hinaus. Sie sind wesentlich komplexer, fördern das Zusammenspiel aller Muskeln und erzeugen eine funktionelle Muskelentwicklung und Fitness.

BASISÜBUNGEN DES CALISTHENICS (ODER „BODYWEIGHT-TRAININGS):

- „Burpee“ oder auf Deutsch Kombisprung
  Hierbei handelt es sich um eine Kombination aus Kniebeuge, Liegestütze und Hocksprung. Aus dieser Zusammensetzung ergibt sich eine Beanspruchung der gesamten Muskulatur, vor allem der Arme, Schultern, Brust und Beine und dem kardiovaskulären System.
- „Pull Ups“ bzw. klassische Klimmzüge
  Diese bilden das Fundament für einen Großteil der Übungen.
- „Toes to the bar“ (hängende Rumpfbeuge)
  Diese Übung gehört zu den anstrengendsten Eigengewichtsübungen. Zu der beanspruchten Muskulatur gehört neben der Schulter- und Rückenmuskulatur auch die Arm- und Rumpfmuskulatur. Aus der Ausgangsposition (hängend an der Reck- bzw. Klimmzugstange) werden die Beine, insbesondere die Zehen, zur Stange in gestreckter Ausführung geschwungen.
- Push Ups (Liegestütze)
  Diese werden in zahlreichen Varianten ausgeführt. Hierzu zählen die „Diamond Push Ups“, die sich vor allem durch die veränderte Armhaltung von den klassischen Liegestützen unterscheiden. Dadurch wird die Übung intensiver und belastet primär die Rückseite der Arme (Trizeps) und den Deltamuskel. Die veränderte Armhaltung ergibt sich aus der Versetzung der Hände nach innen unter das Brustbein in Form eines Diamanten. Nun wird der Oberkörper kontrolliert abgesenkt, bis die Nasenspitze den Boden berührt. Dabei bleiben die Ellbogen eng am Oberkörper.

„Pistols“ sind eine Abwandlung der

klassischen Kniebeuge (Squats).
Sie werden mit nur einem Bein ausgeführt. Das andere Bein wird bei der Abwärtsbewegung nach vorne ausgestreckt. Die Arme werden parallel zu den Beinen ebenfalls ausgestreckt.
„Skin the cat"
Dies ist eine Übung aus dem Gerätturnen, die eine sehr gute Mobilität und Kraft in den Schultern und den Armen voraussetzt. Aus dem Hang werden die Beine nach oben angehoben und rücklings unter der Stange durch die Arme „gerollt", dass die Beine wieder nach unten zeigen. Diese Übung dient auch als Vorübung für den folgenden „Back Lever" (Hangwaage rücklings).

Im ersten Zirkel werden die Schülerinnen und Schüler durch einen Test in zwei Gruppen eingeteilt, um für jeden Leistungsstand ein individuelles Programm anbieten zu können. Die Schülerinnen und Schüler bewältigen wie zuvor die Stationen in Partnerarbeit.
Zum Abschluss jeder Unterrichtsstunde erfolgt eine „Workout Challenge" (z.B. Burpee/Pull Up Challenge: 1 WH= 3 Burpees & 2 Pull Ups in 10 Minuten). Die Komplexität der Übungen und abschließenden „Workout Challenges" steigt bei jeder Einheit. Aufgrund der homogenen Paare, die sich im Verlauf des Jahres ergeben haben, erhalten die „Workout Challenges" einen immens leistungsfördernden Charakter. Die Belastungsnormativen Dauer bzw. Wiederholungszahl, Pausendauer und Serienzahl werden mittels akustischer Signale durch die Lehrkraft vorgegebenund ggf. gesteuert. Diese sind individuell abhängig vom spezifischen Trainingszirkel. Die folgenden Übungen basieren auf den Grundübungen Liegestütze, Klimmzüge und Kniebeuge. Diese sollten für die Folgeübungen beherrscht werden. Im Folgenden sind die Übungsstationen aus der dritten Einheit aufgeführt:

1. Dips -> 2. „Toes to the bar" -> 3. Pull-Over -> 4. Diamond Push Ups -> 5. Leg-Sit Hold im Barren -> 6. Pistols -> 7. Special Pull Ups -> 8. „Skin the cat"

Diese Sport-AG bietet den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, Einblicke in die unterschiedlichsten Trainingsprogramme zu erhalten. Somit beschränkt sich ihr Training nicht nur auf das klassische statische Krafttraining, sondern erzeugt und fördert eine funktionelle Muskelentwicklung und Fitness. Zudem wird ihr Körperbewusstsein nachhaltig sensibilisiert. Der Einsatz und die Begeisterung der Teilnehmer zeigt, dass diese AG einen großen Gewinn für beide Seiten darstellt.

5. Station: Leg-Sit Hold im Barren

7. Station: Special Pull Ups

Literatur zum Nachschlagen:

12. Kinder- und Jugendbericht, 2005.

American College Of Sports Medicine (2002). Position stand on progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 34* (2), 364-380.

Bös, K.; Opper, E.; Woll, A. (2002): Fitness in der Grundschule. Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zwecke der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung. Endbericht. Wiesbaden.

Fröhlich, M. (2006). Zur Effizienz des Einsatz- vs. Mehrsatztrainings. Eine metaanalytische Betrachtung. *Sportwissenschaft, 36* (3).

Höppner, Thomas (2002): Effizientes Krafttraining durch optimale Trainingsplanung. In: www.meine-fitness.eu. (letzter Zugriff: 29.01.2015)

Schubert, Ingrid & Horch, Kerstin (2004): Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung des Bundes – Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Berlin: Robert Koch-Institut.

Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln (2004). Wie trainiert man eigentlich die Muskulatur richtig? Einsatz- vs. Mehrsatztrainingsmethode.
Newsletter 2/04.

http://www.spittamedizin.de/fileadmin/tt_news/shop/pdf/V004502178/Persoenlichkeitsentwicklung_Praxis_der_Sportpsychologie_Spitta_Verlag.pdf
(letzter Zugriff: 29.01.2015)

http://fitness-xl.de/bodybuilding-kraftsport-uebungen/
(letzter Zugriff: 18.12.2015)

Life Kinetik® – Gehirntraining im Schulsport

Bernd Wigand, Lehrbeauftragter für Sport am Realschulseminar Karlsruhe und Mitarbeiter im Regionalteam Sport SSA Mannheim (Kontakt: b.wigand@realschulseminar-karlsruhe.de)

Lernen erfolgt durch eine Neuordnung der Vernetzung von Gehirnzellen, d. h. durch das Schaffen neuer Verbindungen zwischen Gehirnzellen. Diese synaptische Plastizität[1] kann gefördert werden, indem neue Bewegungsaufgaben gepaart mit unerwartetem Bewegungserfolg aufeinander treffen. Die Dopaminausschüttung beim Lernen scheint ebenfalls eine zentrale Rolle zu spielen[2]. Daraus folgt: Jeder Mensch kann durch das gezielte Setzen neuer Reize bis ins hohe Alter neue Synapsen im Gehirn bilden.
Life Kinetik ist ein Trainingskonzept, das versucht, sich dieser Mechanismen zu bedienen. Es folgt dabei der simplen Formel:

Gehirntraining + Bewegung = mehr Leistung

Durch die Verbindung kognitiver Aufgaben mit einfachen Bewegungen führt das Life Kinetik®–Training zu neuen Vernetzungen von Gehirnzellen und somit zu einem leistungsfähigeren Gehirn. Grundsätzlich kann jeder Mensch in jedem Alter dieses Training absolvieren und das mit einem relativ geringen Trainingsumfang von 45 – 60 min pro Woche. Gerade mit Blick auf die Anforderungen an unsere Kinder und Jugendlichen in der modernen Leistungsgesellschaft ist es notwendig, dass Zusammenhänge schnell erkannt werden, das Arbeitsgedächtnis optimal arbeitet und zügig zwischen verschiedenen Aufgaben in Schule, Beruf und Freizeit gewechselt werden kann. Weitere positive Effekte sind neben der Verbesserung der Koordination auch die emotionale Stressreduzierung sowie die Steigerung des Selbstbewusstseins.

WIE FUNKTIONIERT EIN LIFE–KINETIK–TRAINING?

Da unser Gehirn kein Muskel ist, lassen sich auf ein Life Kinetik®–Training auch nicht alle uns bekannten Trainingsprinzipien anwenden. Denn es steht nicht die Quantität des Lernens im Vordergrund, sondern die Qualität. Die Übungen sind so konzipiert, dass möglichst viele Gehirnareale gleichzeitig arbeiten. So werden z. B. die Bereiche aktiviert, in welchen das Erkennen und Arbeiten mit Farben und Zahlen vonstattengeht, wobei gleichzeitig die Areale aktiv werden, die für die Bewegung zuständig sind. Ziel der Übungen ist es auch nicht, dass die Schüler diese bis zur Perfektion beherrschen. Die Ausführung der Übungen an sich, d. h. das Auseinandersetzen mit diesen in der Praxis, bringt den Erfolg. Die Schüler konzentrieren sich auf die Aufgabe, sind zielfokussiert und aufmerksam. Das gelingt natürlich nur, wenn die Übungen einerseits herausfordernd, andererseits abwechslungsreich gestaltet sind. So sollten beispielsweise auch einige Wochen vergangen sein, bis die Schüler wieder ähnliche Aufgabenstellungen bekommen, um Gewöhnungseffekte und Langeweile zu vermeiden. Das stellt auch einen großen Unterschied zum sogenannten Gehirnjogging dar. Beim Training der Life Kinetik ist der ganze Körper aktiv und es werden ständig neue kognitive und motorische Aufgaben kombiniert, wohingegen z. B. beim Sudoku irgendwann eine Automatisierung eintritt, da die Problemlösung stets nach gleichen Mustern erfolgt und somit die Bildung neuer Synapsen im Gehirn nicht mehr notwendig ist[3]. Lernen durch Abwechslung, nicht durch Wiederholung, ist in der Life Kinetik die Devise.

PRINZIPIEN FÜR DIE GESTALTUNG EINER LIFE KINETIK®–ÜBUNG

Um Frust zu vermeiden und um gleich zu Beginn Erfolgserlebnisse zu schaffen, muss die Grundübung jeder Schüler können (siehe Übungsbeispiel „Balltanz"). Die perfekte Beherrschung einer Übung ist nicht das angestrebte Ziel. Wenn die Schüler diese in Ansätzen beherrschen, kann schon die nächste Erweiterung gezeigt werden (siehe Übungsbeispiel „Parallelball"). Die Aufgaben sollten in der Kombination „neu" sein, wenngleich die einzelnen Teilbewegungen und Denkaufgaben bekannt sein dürfen. Auf diese Art werden die Schüler vor neue Herausforderungen gestellt. Es entsteht ein Gefühl des „Schaffen-Wollens", nicht zuletzt weil die Übungen in ihren kognitiven und motorischen Anforderungen gerade am Anfang sehr leicht erscheinen und allen bekannt sind. Ein drittes Prinzip ist die Veränderung der Aufgabe bei Routine. Dies beugt nicht nur der Langweile vor, sondern trägt auch dazu bei, dass neue Herausforderungen in der Life Kinetik immer auch neue Lösungswege benötigen, welche die Synapsenbildung im Gehirn vorantreiben.

In Abgrenzung zu den Trainingsbereichen der „Exekutiven Funktionen"[4] (vgl. Neuer Bildungsplan B.-W., 2016) sind in der Life Kinetik neben den bereits genannten kognitiven Fähigkeiten auch die Verbesserung des visuellen Systems sowie die flexible Körperbeherrschung Trainingsinhalt. Nicht zuletzt deshalb hat das Life–Kinetik–Training bereits seit einigen Jahren Einzug in den Profisport gefunden (z. B. bei der TSG Hoffenheim, dem SC Freiburg oder dem Slalom-Spezialisten Felix Neureuther).

UMSETZUNGSMÖGLICHKEITEN IN DER SCHULE

Life Kinetik®–Training lässt sich nicht nur in der Sporthalle machen, sondern auch in begrenzter Form im Klassenzimmer. Dennoch eignet sich der Sportunterricht natürlich am besten für die verschiedenen Übungen, zu deren Durchführung größtenteils gängige Materialien aus der Halle benutzt werden können (z. B. Hütchen, Parteibänder, Kegel, Bälle, Seile, Reifen usw.). Die Umsetzung kann im regulären Sportunterricht erfolgen, in AG-Form oder in bewegten Pausen. Da vielen Schulen aber nur der reguläre Unterricht bleibt, ist darauf zu achten, wo Life Kinetik in einer Sportstunde am besten didaktisch zu verorten ist und in welchem Umfang. Das Training ist von der körperlichen Anstrengung her eher im niedrigeren bis mittleren Leistungsbereich einzuordnen. Allerdings tritt die „geistige Ermüdung" gerade bei jüngeren Schülern in der Primar- oder Orientierungsstufe schon nach 10 – 15 Minuten ein. Gute Erfahrungen wurden beispielsweise damit erzielt, Life Kinetik® in den unteren Klassen in das Aufwärmen zu integrieren (siehe Übungsbeispiel „Gegenstände tauschen"). Jedoch ist zu beachten, dass aufgrund der angesprochenen „geistigen Ermüdung" das Training immer dann dosiert stattfindet, wenn im weiteren Stundenverlauf neue Inhalte behandelt werden, die ebenfalls die Aufmerksamkeit

der Schüler sehr stark fordern (z. B. spieltaktische Varianten).
Bei den nachfolgenden Bildern zu den Übungsbeispielen sind Schülerinnen und Schüler der Waldschule Mannheim (RS / WRS) zu sehen.

ÜBUNGSBEISPIEL 1: BALLTANZ
Die Schülerinnen und Schüler werfen sich gegenseitig einen kleinen Ball zu. Dabei sagen sie die Hand an, mit der dieser gefangen werden soll. Im nächsten Schritt kommen neue Ansagen hinzu (z. B. rechts = ungerade Zahl, links = gerade Zahl). Zusätzlich sollen die Schülerinnen und Schüler das gegengleiche Bein nach vorne stellen. Im weiteren Verlauf werden die Ansagen immer wieder geändert (z. B. Wassertiere / Landtiere für rechts / links) und zusätzlich können noch Drehungen eingebaut werden.

ÜBUNGSBEISPIEL 2: GEGENSTÄNDE TAUSCHEN
In einem vorgegebenen Feld bewegen sich die Schüler und tauschen dabei verschiedene Gegenstände miteinander. Auf Kommando müssen sie ihren Gegenstand in einen Reifen legen, der farblich passt (Wettkampf). Als Variationsmöglichkeit bietet sich an, die anzulaufenden Farben zu ändern (z. B. Komplementärfarben anlaufen) oder die Tauschmöglichkeiten einzuschränken (z. B. dürfen Kegel nicht mit Tüchern getauscht werden, blau nicht mit gelb usw.).

ÜBUNGSBEISPIEL 3: PARALLEL-BALL
Zwei kleine Bälle oder Tücher werden „parallel" in die Luft geworfen und wieder gefangen. Klappt diese Vorübung, sollen die Schüler die Bälle mit überkreuzten Händen fangen (Variationsmöglichkeiten: Rechte und linke Hand müssen immer abwechselnd oben sein; Beine werden gegengleich überkreuzt usw.).

FAZIT
Life Kinetik® ist ein Trainingskonzept, das durchaus einen ergänzenden Beitrag zur Persönlichkeitsbildung im und durch den Schulsport leisten kann. Durch Life Kinetik gelingt es, auf spielerische Art und Weise die Konzentrationsfähigkeit, Zielfokussierung und Aufmerksamkeit der Schüler zu trainieren. Ebenso ist eine stetige Verbesserung im koordinativen Bereich festzustellen. Das Training hat im Sport unmittelbare Auswirkungen auf die Handlungsgeschwindigkeit sowie die Augen - Hand - Koordination, was sich wiederum positiv bei Sportspielen und beim Erlernen neuer Bewegungen widerspiegelt. Nicht zuletzt sind aber auch bemerkenswerte Effekte außerhalb des Sports zu nennen: Die Schüler sind in der Lage schnellere Aufgabenwechsel durchzuführen, Zusammenhänge besser zu erkennen und verbessern obendrein noch ihr Arbeitsgedächtnis. Durch den relativ geringen Trainingsaufwand kann Life Kinetik 1 – 2 x pro Woche in den regulären (Sport-)Unterricht integriert werden. Wie bereits erwähnt, ist

Bild 1: Balltanz

Bild 2: Gegenstände tauschen

Bild 3: Parallelball

aber auch ein AG – Angebot denkbar. Informationen zur Ausbildung zum Life Kinetik®–Trainer bzw. Life Kinetik®–Schul- und Kitacoach sind zu finden unter: www.life-Kinetik.de

LITERATUR

Bear M. F., Connors B. W. & Paradiso M. A. (2006): Neuroscience. Exploring the brain. Baltimore, Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins

Beck, F. (2008): Sportmotorik und Gehirn. Sportwissenschaft, 38 (4), 423 – 450

Kubesch, S., Emrich, A. & Beck, F.: Exekutive Funktionen im Sportunterricht fördern. In: sportunterricht, Schorndorf, 60 (2011), Heft 10

Lutz, H. (2012): Life Kinetik. Gehirntraining durch Bewegung. München: BLV Buchverlag, 3. Aufl.

Neureuther, F. (2009): Mein Training mit Life Kinetik: Gehirn + Bewegung = mehr Leistung. München, Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH

Springer, K.: Der mit dem Ball tanzt. Medical Fitness. Body LIFE (4), 2011

[1])Bear M. F., Connors B. W. & Paradiso M. A. (2006)
[2])Beck, F. (2008)
[3])Springer, K. (2011)
[4])Kubesch, S. u. a. (2011)

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport, Jahrgang 2015

Ute Kern, Ressort Unterrichtsbeispiele und Förderpreis im DSLV Baden-Württemberg

Im 18. Jahrgang bringt der DSLV Baden-Württemberg die Reihe „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport" heraus. Hier wird interessierten Kolleginnen und Kollegen erprobter und mit entsprechender Modifizierung leicht umsetzbarer Unterricht zugänglich gemacht.

Sebastian Faber
Verbesserung der Weitsprungtechnik mit Hilfe von Videoanalyse
Unterrichtsversuch zum Einsatz digitaler Medien in einer 10. Jungenklasse
Der Gebrauch digitaler Medien im Alltag ist für Jugendliche zur Selbstverständlichkeit geworden. Sie sind mit dem entsprechenden Equipment bestens ausgerüstet. Viele Schulfächer machen sich diese Entwicklung zu Nutze.
In der vorliegenden Unterrichtseinheit sollte ausprobiert werden, wie dies auch im Sportunterricht sinnvoll realisiert werden kann, indem die technischen Möglichkeiten zur Analyse eigener Bewegungen eingesetzt werden.

Janina Lehnkering
Gruppengestaltungen an Gerätekombinationen
Unterrichtsversuch in einer 10. Mädchenklasse
Die Schülerinnen einer 10. Klasse sollten an vorgegebenen, z.T. auch unüblichen Gerätekombinationen Gruppengestaltungen erarbeiten. Dadurch sollten Interesse am Turnen an und mit Geräten geweckt, Kreativität gefördert und kooperatives Verhalten entwickelt werden.

Raphael Mohr
Einsatz von Schülerexperten bei der Vermittlung gruppentaktischer Elemente in Handball und Fußball
Unterrichtsversuch in einer 10. Jungenklasse
Ziel dieses Unterrichtsversuches war die Verbesserung der Spielfähigkeit in einer 10. Jungenklasse. Dabei stand die Vermittlung gruppentaktischer Fertigkeiten im Handball und im Fußball im Vordergrund. Es wurden vor allem spielübergreifende, d. h. beiden Spielen weitgehend gemeinsame Inhalte gewählt.
Der Lern- und Übungsprozess wurde durch den Einsatz von Schülerexperten, die vom Lehrer klar definierte Handlungsanweisungen erhielten, unterstützt.

Sybille Richthammer
Spielerische Ausdauerschulung
Unterrichtsversuch in einer 6. Klasse
In diesem Unterrichtsversuch sollten in einer 6. Klasse die Ausdauerfähigkeiten entwickelt und verbessert werden. Ziel war der Erwerb des Laufabzeichens Stufe 1 (15 Minuten ohne Unterbrechung laufen) oder Stufe 2 (30 Minuten ohne Unterbrechung laufen). Als Trainingsmittel wurden spielerische Übungsformen eingesetzt.

Dominic Rose
Einführung des Springens auf dem Großtrampolin
Unterrichtsversuch in einer 11. Jungenklasse
In dieser Unterrichtseinheit wird gezeigt, wie Schülern einer 11. Jungenklasse das Springen auf dem Großtrampolin nahegebracht werden kann. Im Sinne eines mehrperspektivischen Unterrichts kam der Perspektive „Wagen und Verantworten" besondere Bedeutung zu.
Da mit dem Aufbau eines Großtrampolins ein gewisser Zeitaufwand unvermeidbar ist, wurde versucht, diesen Aufwand durch eine entsprechende Organisation – insbesondere genaue Arbeitsaufträge - möglichst gering zu halten.

Yannick Weislogel
Gruppengestaltung mit Sprüngen vom Absprungtrampolin und Elementen der Akrobatik
Unterrichtsversuch in einer 10. Jungenklasse
Ziel dieser Unterrichtseinheit war es, die in den vorherigen Klassen „erlernten Fertigkeiten im Turnen zu Übungsverbindungen weiter zu entwickeln sowie choreographisch zu gestalten" (Bildungsplan BW 2004). Hierzu wurden Elemente der Bodenakrobatik und Sprünge vom Absprungtrampolin ausgewählt. Aus dem erarbeiteten Repertoire sollten die Schüler eine Gruppengestaltung zunehmend selbständig entwickeln und vorführen.

Die Unterrichtsbeispiele erscheinen als kompletter Jahrgang auf einer CD Rom.
Kosten: CD Rom: 5.-- € (einschl. Porto und Material)

Gedruckte Exemplare können als Paket (6 Hefte zum Preis von 10.-- €, einschl. Porto und Material) gegen Vorbestellung (möglichst eingehend bis 15. Februar 2016) geliefert werden.

Anfrage / Bestellung an:
ute.kern@ukmail.de

Bundessieg für die Golferinnen des Privatgymnasiums Sankt Leon Rot beim Herbstfinale 2015 „Jugend trainiert für Olympia“

Verena Smejkal, Privatgymnasium Sankt Leon-Rot

Alter und neuer Sieger beim Bundesfinale von Jugend trainiert für Olympia in der WK II ist das Privatgymnasium St. Leon-Rot.

Bundessieg in der WK II 2015 v.li.n.re. N. Wagner, A. Bergner, C. Sattelkau, H. Günther, E. Wörner, D. Engelhardt

Bei dem Bundesfinalwettbewerb der Schulen „Jugend trainiert für Olympia“ in der Sportart Golf verteidigten die Schülerinnen des Privatgymnasiums St. Leon-Rot unter Betreuung der Sportlehrerin Verena Smejkal und des Trainers Dominic Engelhardt (GC St. Leon-Rot) erfolgreich den Bundessieg, den sie bereits 2014 errungen hatten.
Das Mädchenteam in der Altersklasse von 14 bis 17 Jahren (WK II) verwies dabei die Kooperative Gesamtschule Stuhr Brinkum und die St. Lioba Schule Bad Nauheim auf die weiteren Plätze. „Ein irres Gefühl“, so die Nationalspielerin Natalie Wagner, „den Pott ausgerechnet hier in Baden Württemberg zu verteidigen.“
Denn zum Bundesfinalwettbewerb 2015 trafen die besten 14 Schulteams aus verschiedenen Bundesländern in der Woche vom 14.09 - 18.09.2015 im Golfclub Heidelberg-Lobenfeld aufeinander. Dies war dem Umstand zu verdanken, dass der Solheim Cup (der bedeutendste Kontinental-Wettkampf im Frauengolf zwischen den Teams aus Europa und den USA) zum ersten Mal in seiner 25jährigen Geschichte in Deutschland, im Golf Club St. Leon-Rot, ausgetragen wurde. So konnten die Nachwuchstalente hautnah ihre Idole erleben.
Bereits zum neunten Mal nahmen ambitionierte Nachwuchsgolfer am weltweit größten Schulsportwettbewerb teil. Insgesamt golften bei den Qualifikationsturnieren auf Länderebene rund 2.200 Jugendliche, wobei sich die erfolgreichen Schülerinnen der WK II aus St. Leon-Rot auch gegen gemischte Teams durchsetzten.
Erstmals fand in diesem Jahr noch ein Wettkampf für die Altersklasse WK III (12-14 Jahre) statt. Das Schulteam des PG St. Leon-Rot qualifizierte sich als Landessieger 2015 und belegte beim Bundesfinale, das für diese Altersklasse in Berlin ausgetragen wurde, den 8. Platz.
Aufgrund der Titelgewinne der Schulgolfmannschaften beim Bundesfinale in Berlin 2014 und in Heidelberg-Lobenfeld 2015 wurden die Mädchen zur Ehrung vom Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik in den Weißen Saal des Neuen Schlosses nach Stuttgart eingeladen, wo sie persönlich die Glückwünsche von Staatssekretärin Marion von Wartenberg und dem Präsident des Landessportverbandes Dietmar Schmidt-Volkmar entgegen nahmen - ein besonderes Erlebnis für die Siegermannschaft.

Finalisten in der WK III 2015 v.li.n.re. H. Günther, W. Glawe, C. Sattelkau, M. Lieberherr, P. Schulz-Hanßen

Interview mit Anne Zipser, Gewinnerin der U16-Basketball-Europameisterschaft 2014

Das Interview führte Katharina Hoffmann vom Kurpfalz-Gymnasium Schriesheim.

Die 17-jährige, 1.90 m große Center-Spielerin Anne Zipser vom Kurpfalz-Gymnasium Schriesheim spielt aktuell beim USC Heidelberg in der 2. Basketballbundesliga der Damen (DBBL-Süd).

Größte Erfolge:
1. Platz bei der Europameisterschaft (Div. B) mit der U16-Nationalmannschaft 2014
5. Platz bei der Europameisterschaft (Div. B) mit der U18-Nationalmannschaft 2015

Seit wann spielst du BB und wie bist du dazu gekommen?
Ich bin durch meine Familie zum BB-Spielen gekommen, da mein Vater, mein Bruder und meine Schwester auch BB spielen. Ich selbst startete zunächst in der Ballschule Heidelberg, bis ich als Drittklässlerin in den USC Heidelberg eingetreten bin, um dort am BB-Jugendtraining teilzunehmen.

Wie sieht eine Trainingswoche bei dir aus?
Ich habe in der Regel vier bis fünf Trainingstage in der Woche mit jeweils ein bis zwei Trainingseinheiten pro Tag. Die Trainingseinheiten setzen sich aus einem speziellen Training als Center-Spielerin sowie einem Wurf-, Koordinations-, Technik-, Athletik- und Teamtraining zusammen.

Welche Rolle spielt ein Athletiktraining in deiner Spielklasse?
Das Athletiktraining spielt eine große Rolle. Es ist vor allem für die Verletzungsprophylaxe von großer Bedeutung. Das stelle ich momentan auch bei meinen Mitspielerinnen fest, denn viele fallen aufgrund von Verletzungen aus. Von meinen Nationalmannschaftskameradinnen sind zurzeit fünf Spielerinnen von insgesamt 12 verletzt. Um das zu verhindern, trainiert eigentlich jede von uns ein bis zwei Mal pro Woche mit einem Athletik- oder Krafttrainer.

Schildere mal einen normalen Schul- u. Trainingstag von dir!
Nach der Schule gehe ich nach Hause, esse etwas und sollte dann eigentlich gleich für die Schule arbeiten, aber oft gönne ich mir eine kleine Auszeit, bevor ich am frühen Abend wieder ins Training starte. Wenn ich danach heim komme, ist Essens- und Schlafenszeit angesagt, wobei der Schlaf meist zu kurz kommt, da ich vorher noch die Hausaufgaben erledigen muss.

Gibt es Überschneidungen zwischen Unterrichtszeiten und dem BB-Training?
Dieses Jahr habe ich nur an drei Nachmittagen Schule und das Glück, dass sich nichts überschneidet. Vor zwei Jahren war es problematisch, da ich noch in der Jugendmannschaft spielte und hier die Trainingszeiten am frühen Nachmittag liegen. In diesem Fall hatte die Schule aber Vorrang für mich, sodass ich – nicht unbedingt zur Freude meines Trainers – mit 15-minütiger Verspätung eintraf. Inzwischen spiele ich ausschließlich in Erwachsenenmannschaften, die generell immer spätere Trainingszeiten haben, dadurch hat sich diese Situation entspannt.

Bleibt bei dem vielen Training genügend Zeit, sich ausreichend auf Klausuren und Prüfungen vorzubereiten?
Wenn man diszipliniert ist, bleibt im Prinzip genug Zeit. Letztes Jahr habe ich mich teilweise auf den langen Fahrten zu den Spielen vorbereitet. Wir hatten zum Beispiel Mathestudenten dabei, die mir dann einfach mal etwas erklärt haben oder ich habe mit unseren Amerikanern englisch gesprochen und konnte ihnen Fragen stellen.

Nimmst du schlechtere Noten dem sportlichen Erfolg zuliebe in Kauf?
Ungern eigentlich! Aber langfristiges Lernen und Einprägen sind nicht so meine Sache. Ich würde es zum Beispiel nie über mich bringen, schon jetzt im Herbst anzufangen, für das Abi 2016 zu lernen. Ich mache mir da einfach noch keinen Druck. Erst in den letzten zwei Tagen vor der Klausur gebe ich nochmal alles, wir nennen das „Bulimie-Lernen". Ich versuche definitiv das Beste zu geben, aber nicht bis ins letzte Extrem. Schulisch könnte ich sicher noch besser sein, aber im Verhältnis betrachtet, finde ich es momentan ganz gut, so wie es ist.

Hast du als Leistungssportlerin überhaupt Ferien, in denen du nicht trainierst oder in Sachen BB unterwegs bist?
Ich habe es in diesem Sommer seit Jahren mal wieder geschafft zwei Wochen Urlaub zu machen und bin zur EM meines Bruders gefahren, um ihm zuzuschauen. Über die Weihnachtsfeiertage möchte ich mir auch ein bisschen frei nehmen, bevor ich dann mit den Abivorbereitungen anfange. In den Schulferien trainiere ich ganz normal, da wir an den Wochenenden immer Spiele haben, auf die wir uns vorbereiten. Der einzige Unterschied ist, dass man ein bisschen länger schlafen kann.

Wie groß ist die Unterstützung von Seiten deiner Schule?
Die Schulleitung sowie die Lehrer sind mir bislang immer sehr entgegengekommen. Für alle Lehrgänge wurde ich problemlos freigestellt. Die Klausuren musste ich natürlich immer nachschreiben, was gerade in den Sommermonaten schwierig war, da ich oft weg war und immer nur kurz, für zwei bis drei Tage wieder kam. Aber auch hier haben die Lehrer versucht, mich zu unterstützen, indem ich beispielsweise an einem Samstag eine Klausur nachschreiben durfte, um nicht an einem Tag zwei Klausuren schreiben zu müssen. Da wird mir eigentlich ziemlich viel geholfen.
Außerdem konnte ich die letzten Jahre immer auf die Unterstützung meiner Freunde zählen, die Unterrichtsmaterial, Zeugnisse etc. an mich weitergeleitet und mir Fragen zu verpasstem Stoff beantwortet haben.

Kam jemals die Überlegung auf, ein Gymnasium mit Sportprofil oder ein BB-Internat zu besuchen?
Ja, ich habe vor einiger Zeit überlegt, ob ich an das Helmholtz-Gymnasium in Heidelberg wechsle. Es hat ein Sportprofil und arbeitet mit dem Olympiastützpunkt dort zusammen. Letztendlich habe ich mich aber dagegen entschieden, weil ich einen weiteren Schulweg dorthin hätte und ich mir nicht vorstellen konnte, dass man am Helmholtz noch kooperativer sein könnte als am KGS.
Es gab auch kurz die Überlegung an ein BB-Internat zu wechseln, ich habe mich dann aber entschieden, dem Beispiel meines Bruders zu folgen, der auch ohne Internat und Sportgymnasium sein Abitur gemacht und gleichzeitig 2. Bundesliga und Nationalmannschaft gespielt hat. Uns beiden war es wichtig, die restliche Freizeit mit Familie und Freunden zu verbringen.

Wie häufig finden Trainingslager oder Lehrgänge der Nationalmannschaft statt?
Letztes Jahr hatten wir, den Auswahl-Lehrgang ausgenommen, 48 Lehrgangstage. Diese verteilen sich auf zwei bis drei Monate. Man ist dann immer fünf bis zehn Tage weg. Anschließend ist man ca. drei Tage zu Hause, kann sich ausruhen, vom Physiotherapeuten behandeln lassen und holt in der Schule nochmal auf, bevor es wieder losgeht. Die Lehrgänge finden an ganz unterschiedlichen Orten statt, z.B. im Olympiastützpunkt Berlin oder Heidelberg (so wie dieses Jahr) oder auch in verschiedenen Ländern wie Polen, Tschechien oder Belgien.
Die Vorbereitungen für die EM im Sommer 2016 finden von Juni bis August statt.

Könntest du einen Abriss deiner sportlichen Karriere geben!
Am Anfang habe ich vier, fünf Jahre lang zwei Mal die Woche ohne große Ambitionen, einfach nur mit Spaß am Jugendtraining teilgenommen. Irgendwann gab es Angebote samstags zum Stützpunkttraining zu gehen, wo ich dann 2011 für den Baden-Württembergischen Landeskader ausgewählt wurde. Ab dann fingen Lehrgänge an und alles wurde in gewisser Weise ernster und ehrgeiziger. Meine Trainer haben mich unglaublich unterstützt, sodass ich 2013 beim Abschlussturnier mit 48 anderen Mädchen von den Nationaltrainern gesichtet wurde. Im selben Jahr stieg ich in die Jugendbundesliga (WNBL) und in die Regionalliga bei den Damen ein. Im folgenden Jahr, 2014, spielte ich mit der U16-Nationalmannschaft und wechselte zu den professionellen Spielerinnen in der Damen-Bundesliga. Das war ein großer Sprung für mich, denn hier steht man unter deutlich größerem Druck, Leistung zu bringen.

Wie gehst du mit Leistungsdruck um?
Die Trainer fordern viel, üben aber keinen Druck aus. Das trifft auch auf die Mannschaft zu. Im Gegenteil, die Mitspielerinnen beruhigen mich, wenn mir Fehler passieren und ermutigen mich, weiter zu machen. Ich selbst setze mich am meisten unter Druck.
Um Druck abzubauen, gehe ich meinem zweiten, leidenschaftlichen Hobby nach, das ich seit meinem vierten Lebensjahr praktiziere, für das ich allerdings momentan sehr wenig Zeit habe:

Ich tanze. Das bringt mir auch viel für die Koordination, denn oft sieht man bei so großen Menschen wie mir, dass sie nicht so beweglich sind.

Spielt deine Körpergröße von 1,90m eine entscheidende Rolle?
Natürlich gibt es Centerspielerinnen, die nur 1.80m groß und trotzdem sehr gut sind. Diese profitieren dann von enormer Schnelligkeit und Wendigkeit. Da der Basketballkorb aber einfach oben hängt, ist es umso besser, je größer man ist. Wenige Zentimeter sind hier schon entscheidend, insbesondere bei der Position, die ich spiele. Mir kommen meine langen Arme auch zugute, denn je höher ich reiche, umso näher komme ich an den Korb und umso weniger muss ich springen. Im Kader der letzten Nationalmannschaft war ich die Größte.

Verdienst du Geld in der 2. Bundesliga?
Nein, in meiner Mannschaft erhalten nur die beiden Amerikanerinnen ein kleines Gehalt, sie haben aber noch Nebenjobs. In der 1. Liga werden wohl Gehälter bezahlt. Meines Wissens gibt es aber nur ganz wenige Spielerinnen, die davon leben können.

Frauen-Fußball erfreut sich inzwischen größerer Beachtung. Wie siehst du das im Vergleich dazu im Frauen-Basketball?
In Deutschland rangiert Basketball immer schon hinter Fußball und Handball. In der 2. Bundesliga haben wir maximal 300 Zuschauer in der Halle. In Frankreich und den USA genießt Frauen-Basketball einen viel höheren Stellenwert als bei uns, wo es schwierig ist, überhaupt einen Sponsor zu finden. Hinzu kommt, dass Frauen-Basketball weniger athletisch ist. Ich kenne keine deutsche Spielerin, die einen Dunking machen kann, der publikumswirksam wäre und bei den Männern regelmäßig zu sehen ist.

Ist dein großer Bruder Paul ein Vorbild für dich? (Paul spielt aktuell Basketball beim FC Bayern München in der Beko-BBL und hat als Mitglied der Nationalmannschaft 2015 zusammen mit Dirk Nowitzki an der EM teilgenommen)
Er ist ein unglaublich toller Mensch! Wir haben auf unserem hausinternen Basketballcourt jahrelang gemeinsam trainiert und dabei hat er mir sehr viel beigebracht. Eine Profikarriere wie die seine einzuschlagen, sich direkt nach dem Abi bei einem Top-Verein zu verpflichten, Auto und Wohnung gestellt zu bekommen und seinen Lebensunterhalt mit dem Sport zu verdienen, das ist im Frauenbasketball kaum erreichbar.

Welche sportlichen Ziele hast du für die Zukunft?
Mein nächstes zeitnahes Ziel ist es, mich in der Bundesliga immer weiter zu entwickeln, mehr Spielzeit zu bekommen, mehr Verantwortung zu übernehmen. Ein weiteres konkretes Ziel ist der erneute Eintritt in die U18-Nationalmannschaft und die EM-Teilnahme.
Nach dem Abitur wird bestimmt ein Ortswechsel bedingt durch ein Studium oder ein soziales Jahr anstehen. In diesem Zusammenhang ist natürlich ein neuer erfolgreicher Zweit- oder sogar Erstligaverein wünschenswert, in dem ich mich zunehmend etablieren und vielleicht auch etwas Geld verdienen kann. Konstant Mitglied der Nationalmannschaft zu sein, wäre auch ein erstrebenswertes Ziel.

Neue Suchplattform für Fortbildungen

Um Ihnen die Suche nach einer amtlichen Fortbildung für Lehrkräfte zu erleichtern, hat das Fortbildungsteam des Regierungspräsidiums Karlsruhe eine Suchplattform entwickelt.

Sie finden in Zukunft alle in LFB ausgeschriebenen Fortbildungen (wöchentliche Aktualisierung!) auf der Seite:

http://www.rpka.ka.schule-bw.de/lfb/index.php?DID=4000230

Sie kommen auf diese Seite ebenso über die Sporthomepage des RPK:

www.rpk-sport.de ->Fortbildungen

Dort finden Sie auch eine Anleitung zum Umgang mit der Suchplattform.

Unterbringung von Flüchtlingen in Sporthallen

Die Problematik der Unterbringung von Flüchtlingen in Sporthallen ist zwar in unserem Regierungsbezirk mit derzeit (nach unserem Kenntnisstand vom 17.1.) vier belegten Sporthallen lange nicht so groß wie in anderen baden-württembergischen Regierungsbezirken, trotzdem sind wir auf genaue Zahlen und schnelle Informationen angewiesen.
Immer wieder müssen belastbare Zahlen an das Kultusministerium geliefert werden.

Ich bitte deshalb alle Sportkolleginnen und Sportkollegen, die von Überlegungen zu Schließungen von Sporthallen an ihrer Schule oder in der Gemeinde/Stadt zur Unterbringung von Flüchtlingen hören, mir umgehend (manfred.reuter@rpk.bwl.de) eine Nachricht zukommen zu lassen.

Die Schulen, die **konkret von einer Hallenschließung durch die Unterbringung von Flüchtlingen betroffen sind,** müssen die Daten in eine Online-Datenbank eingeben, deren Adresse den Schulen per Mail am 9.11.2015 zugegangen ist.

Neue Fachberaterin für Sport (Gymnasien)

Christina Leichmann

Zur Person:

Abitur an der Käthe-Kollwitz-Schule Bruchsal (berufl. Gymnasium)

1985 – 1991	Studium der Fächer Sport und Chemie an den Universitäten Heidelberg und Konstanz
1991 – 1993	Referendariat am Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium Hockenheim und am Hebel-Gymnasium Schwetzingen
1995 – 1998	Lehrtätigkeit am Herzog-Christoph-Gymnasium Beilstein
seit 1998	Lehrtätigkeit am CFG-Gymnasium Hockenheim

Sportliche Qualifikation und Tätigkeiten:

- bis 1987 aktive Rhythmische Sportgymnastin (Deutsche Pokalsiegerin und vielfache badische Meisterin)
- Trainertätigkeit im Bereich RSG
- Kampfrichtertätigkeit bei Jugend trainiert für Olympia (RSG)
- Referentin bei Gymnastik-Fortbildungen
- Lehrbeauftragte für Gymnastik/Tanz am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg (WS 2006/2007 bis einschließlich SS 2008)
- DTB Ausbilder-Diplom
- heute aktiv im Bereich: Tanz (Ballett, Modern Dance)

Tätigkeitsbereiche und Funktionen in der Schule:

- Methodenberaterin – Konzepterstellung und Durchführung des Methodentrainings an der Schule
- Mentorin von Referendaren/innen und Praktikanten/innen

Zielvorstellungen in der neuen Tätigkeit:

- Unterstützung der Kolleginnen und Kollegen bei der Umsetzung der neuen Bildungsplaninhalte
- Vorteile aufzeigen, die eine enge Zusammenarbeit zwischen den Kolleginnen und Kollegen in den Fachschaften bestärkt
- Strukturierungshilfen für den Unterricht im Bereich Gymnastik/Tanz bei Fortbildungen vermitteln
- Aufwertung des Sports in der Schule im Rahmen des Konzeptes „SchulSportBewegung“ - Erreichen des Prädikats „ weiterführende Schulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ (WSB)

Datenschutz beim Einsatz von Tablets und Smartphones in der Schule

Tobias Erles, Multimediaberater und Medienbeauftragter des Bergstraßen-Gymnasiums in Hemsbach

Bei unüberlegter Nutzung mobiler Geräte können Probleme mit dem Datenschutz auftreten.

Mit der Verarbeitung (u. a. dem Erheben, Speichern, Nutzen und Übermitteln) von Schüler-, Lehrer- und Elterndaten, persönlichen Informationen sowie Video- und Bilddaten entsteht eine große Verantwortung, gegenüber der man sich nicht verschließen kann.

Grundsätzlich gilt: Es sollten so wenig personenbezogene Daten wie möglich erhoben werden. Nahezu alle Apps können auch ohne genaue persönliche Angaben genutzt werden. Im Folgenden finden Sie einige Empfehlungen, die die Nutzung von mobilen Geräten und die Verarbeitung von persönlichen Daten sicherer machen.

Die digitalen Alleskönner verfügen über ein umfangreiches Wissen über ihre Besitzer und deren soziales Umfeld: Kontaktdaten, Termine, Kommunikations- und Nutzungsverhalten, Aufenthaltsorte, Konsumgewohnheiten, Interessen und Vorlieben.

Diese Informationen entstammen zumeist den jeweiligen Anwendungen, den sogenannten „Apps". Häufig geben diese Anwendungen Daten ohne Einwilligung der Nutzer hinter deren Rücken weiter, etwa das Adressbuch, die Telefonliste, Standortdaten, die besuchten Webseiten, die Gerätekennung oder wie oft und wie lange eine App genutzt wurde. Von Bedeutung sind dabei in erster Linie Apps, die kostenlos angeboten werden.

Ihre Daten sind Ware und Währung. Im Internet mag vieles kostenlos sein, umsonst ist es meist nicht. Häufig zahlen Sie mit Ihren Daten. Daher sollten Sie Ihr Tablet gleich bei der Inbetriebnahme dahingehend kontrollieren und gegebenenfalls die Sicherheitseinstellungen anpassen, denn die Standardeinstellungen vieler Tablets ermöglichen den Datenaustausch der Apps mit deren Herstellern.

Zum Einsatz von mobile devices an Schulen wird in Kürze (voraussichtlich Feb. 2016) eine Handreichung des Kultusministeriums erscheinen. Diese wird in der ersten Fassung allerdings nur den Einsatz von schuleigenen Geräten berücksichtigen.

Links zum Thema - Datenschutz in der Schule

Datenschutz in der Schule - rechtliche Grundlagen
http://lehrerfortbildung-bw.de/sueb/recht/ds_neu/

Hier finden Sie Informationen und Erklärungen zur Verwaltungsvorschrift „Datenschutz an öffentlichen Schulen" vom 01.01.2015
http://lehrerfortbildung-bw.de/sueb/recht/ds_neu/vwv_2015/

Präsentation zum Thema „Verwaltungsvorschrift: Datenschutz an öffentlichen Schulen" von Dieter Saile, KM
http://lehrerfortbildung-bw.de/sueb/recht/ds_neu/lfs_grundlagen_des_datenschutzrechts_juni_2015.pdf

http://www.kultusportal-bw.de/IT,Lde/Startseite/IT-Sicherheit

http://www.kultusportal-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/it.kultus-bw/pdf/ID-Schulleitung-100_Internet_an_Schulen.pdf

Wichtige Hinweise zur Einhaltung des Datenschutzes beim Einsatz von mobile devices im Unterricht:

Personenbezogene Daten:

Personenbezogene Daten dürfen nur aufgrund einer Ermächtigungsgrundlage oder nach bewusster, freiwilliger Einwilligung des Betroffenen erhoben, gespeichert, übermittelt und/oder veröffentlicht werden. Bei Minderjährigen ist neben dem Einverständnis von Schüler oder Schülerin und Eltern zudem die sog. Einsichtsfähigkeit zu berücksichtigen. Mit Vollendung des 16. Lebensjahres ist in der Regel von dem Vorliegen der Einsichtsfähigkeit auszugehen.

Grundsätzlich gilt:

- Die Einwilligung in die Verarbeitung muss in der Regel in schriftlicher Form vorliegen,
- es dürfen nur die Daten erhoben werden, die für den betreffenden Zweck erforderlich sind,
- der Betroffene muss zu jedem Zeitpunkt wissen, welche Daten von wem zu welchem Zweck erhoben/gespeichert/ weitergegeben werden und
- der Betroffene muss die Möglichkeit haben, seine Einwilligung zu widerrufen.

Richtlinien für den Gebrauch von Tablets und Smartphones an Schulen:

Die Foto- und Videofunktionalität darf nur dann im Unterricht genutzt werden, wenn folgende Rahmenbedingungen eingehalten werden:

- Fotos und Videos dürfen nur mit Erlaubnis der Lehrkraft sowie mit Einwilligung der Beteiligten gemacht werden.
- Die Aufnahmen dürfen nur innerhalb des Unterrichts genutzt werden. Die Aufnahmen sind nach Abschluss des Arbeitsauftrages zu löschen.
- Aufnahmen, die im Unterricht gemacht wurden, dürfen grundsätzlich nicht Dritten gezeigt, an Dritte weitergegeben oder im Internet veröffentlicht werden.
- Die Aufnahmen dürfen nicht zur Leistungsmessung dienen.

Mögliche Klassenregeln zum Umgang mit mobilen Geräten im Unterricht:

- Ich melde mich ohne Erlaubnis des Lehrers bei keiner Internetseite an.
- In der Schule benutze ich nicht meine Accounts, die ich zu Hause nutze.
- Ich gebe meinen Namen oder den Namen meiner Mitschüler/-innen nicht im Internet an.
- Ich nehme mich selbst oder Mitschüler/-innen nicht ohne Erlaubnis meiner Eltern / der Lehrkraft auf (Fotos, Videos, Ton).
- Ich veröffentliche keine Bilder ohne ausdrückliche Erlaubnis der abgebildeten Personen.
- Texte, Bilder, Videos etc. veröffentliche ich erst, wenn ich sie der Lehrkraft gezeigt habe.
- Während des Unterrichts surfe ich nicht auf: Facebook, YouTube, Spieleseiten …

- Zusätzlich sollte man (je nach Alter der Schüler) definieren, was Veröffentlichung bedeutet.

Auftragsdatenverarbeitung - Cloud-Dienste:
„Generell ist die Verarbeitung von personenbezogenen Daten im Rahmen der schulischen Arbeit auf Sozialen Netzwerken von Anbietern unzulässig, soweit deren Server außerhalb des europäischen Wirtschaftsraumes betrieben werden, es sich um US-amerikanische Unternehmen handelt oder ein Zugriff von außerhalb des europäischen Wirtschaftsraumes möglich ist. Der Grund dafür ist, dass die dortigen Datenschutzstandards nicht mit deutschen und europäischen Datenschutzstandards in Einklang stehen. Ferner sind die AGBs bzw. Nutzungsbedingungen nicht mit dem deutschen Datenschutzrecht zu vereinbaren."

Quellen

Lmz-bw.de, (2015): „LMZ: Datenschutz an Schulen". Abgerufen am 03. 12. 2015 von http://www.lmz-bw.de/datenschutz-schulen.html

It.kultus-bw.de, (2015): „IT.KULTUS-BW - Netztechnik / Netzbrief". Abgerufen am 03. 12. 2015 von http://www.it.kultus-bw.de/,Lde/Startseite/IT-Sicherheit/Netztechnik+_+Netzbrief

Medien und Bildung, (2015) „Tablets im Bildungseinsatz Methoden und Tipps Grundschule". Abgerufen am 03. 12. 2015 von http://medienundbildung.com/fileadmin/images/PDF/m_b_Tablet_Broschue__re.WEB.pdf

Magazin DIGITAL LERNEN, (2015): „Digitale Medien im schulischen Sportunterricht". Abgerufen am 03. 12. 2015 von http://www.digital-lernen.de/no_cache/nachrichten/schulpraxis/einzelansicht/artikel/digitale-medien-im-schulischen-sportunterricht.html?tx_ttnews%5BsViewPointer%5D=1

Schau-hin.info, (2015): „Mobile Geräte: Kinder und Handy, Smartphone & Co. - SCHAU HIN!". Abgerufen am 03. 12. 2015 von http://www.schau-hin.info/medien/mobile-geraete.html#ce1049

Lmz-bw.de, (2015): „LMZ: Datenschutz an Schulen". Abgerufen am 03. 12. 2015 von http://www.lmz-bw.de/datenschutz-schulen.html

Lehrerfortbildung-bw.de, (2015): „Datenschutz in der Schule". Abgerufen am 03. 12. 2015 von http://lehrerfortbildung-bw.de/sueb/recht/ds_neu/

Thissen, Frank (2013): „Frank Thissen - Mobiles Lernen in der Schule". Frankthissen.de. Abgerufen am 03. 12. 2015 von http://www.frank-thissen.de/web/index.php/de/mobiles-lernen/mobiles-lernen-in-der-schule.index.php/de/mobiles-lernen/mobiles-lernen-in-der-schule

Schlotter, Raphael (2015): DSLV-BW-Info Nr. 1: Einsatz neuer Medien im Sportunterricht, Tablet und Co

Rettungsfähigkeit von Lehrkräften im Schwimmen

Manfred Reuter, RP Karlsruhe

In letzter Zeit verweigern verschiedene Bäderbetriebe und Betriebsleiter den Zutritt von Lehrkräften zu Bädern, wenn sie keinen gültigen Nachweis der Rettungsfähigkeit in Form des RS-Abzeichens Silber oder einer Teilnehmerbescheinigung einer Fortbildungsmaßnahme im Bereich der Rettungsfähigkeit vorlegen können. Darüber hinaus fordern einige Bäderbetriebe/Betriebsleiter die Lehrkräfte auf, eine kombinierte Rettungsübung an der tiefsten Stelle des Schwimmbades durchzuführen, um sich selbst davon zu überzeugen, dass die Lehrkräfte in „ihrem Schwimmbad" rettungsfähig sind. Hierbei beruft sich der Betriebsleiter auf die „Organisationshaftung". Diese fordert, nach Aussage der Betriebsleiter, eine stichprobenartige Überprüfung jener Personen, die einen eigenverantwortlichen Schwimmbetrieb durchführen.

Da Anfragen in diesem Kontext immer häufiger von Schulen an das RP gerichtet wurden, baten wir das Kultusministerium um Klärung und erhielten mit Schreiben vom 1.12.2015 (H.P. Haag) folgende Antwort, auf das Sie gegebenenfalls bei der Korrespondenz mit dem Schulträger bzw. dem Bäderbetrieb Bezug nehmen können:

Dieses Vorgehen entspricht nicht der Rechtsauffassung des Kultusministeriums, nach der die Aufsicht im Schwimmunterricht von der Schule eigenständig zu regeln ist.
Gemäß § 15 Abs. 2 des Gesetzes über den Kommunalen Finanzausgleich (FAG) tragen die Kommunen als Schulträger die sächlichen Schulkosten.
Das Land stellt das entsprechend aus- und fortgebildete Personal für den Unterricht.
Für den Schwimmunterricht bedeutet das, dass die Verantwortung für den Unterricht, also für die Aufsicht über die Schüler und die Wasseraufsicht allein der mit dem Schulschwimmen beauftragten Lehrkraft obliegt. Den Betreiber treffen lediglich die Verkehrssicherungspflichten aus der Betriebssicherheit des Bades.

In diesem Sinne hat auch der Verwaltungsgerichtshof Baden-Württemberg (Urteil vom 07.06.1984 - 11 S 2127/81) zu der Problematik ausgeführt:

„In keinem Falle ist der Schulträger als solcher durch diese Vorschrift gehalten, „Bedienstete" zu bestellen, die während des Schulschwimmunterrichts Aufsichtsfunktionen übernehmen. Denn die Beaufsichtigung der Schüler im Rahmen des Schulunterrichts ist - wie ausgeführt - allein Sache des Lehrers und die Bestellung der Lehrer ist nach § 38 I BadWürttSchulG ausschließlich Sache des Landes."

Das Kultusministerium Baden-Württemberg hat in seinem Hinweis zur „Prävention und Rettungsfähigkeit beim Schwimmunterricht sowie beim Aufenthalt am und im Wasser bei außerunterrichtlichen Schulveranstaltungen" vom 4. April 2006 klar geregelt, welche Qualifikationen eine im Schwimmunterricht eingesetzte Lehrkraft besitzen muss.
Nach dem derzeitigen Stand der Ausbildungsordnungen müssen alle Lehrkräfte mit einer Ausbildung für das Fach Sport bei der Einstellung in den Schuldienst einen Nachweis der Rettungsfähigkeit entsprechend den Anforderungen des Deutschen Rettungsschwimmerabzeichens in Silber oder Gold erbringen. Lehrkräfte ohne betreffenden Nachweis müssen einen solchen erwerben, bevor sie mit Schwimmunterricht beauftragt werden. Die Schulleitung hat darauf zu achten, dass sie mit der Erteilung des Schwimmunterrichts grundsätzlich nur Lehrkräfte betraut, die einen entsprechenden Nachweis erbringen können und über die notwendigen methodisch-didaktischen Kompetenzen für einen qualifizierten Schwimmunterricht verfügen.
Lehrkräfte, die Schwimmunterricht erteilen, sind grundsätzlich verpflichtet, selbst sicherzustellen, dass sie rettungsfähig sind. Es obliegt der Eigenverantwortung der Lehrkräfte im Rahmen ihrer beruflichen Fortbildung, ihre Rettungsfähigkeit in angemessenen Abständen zu überprüfen.
Die Rechtsauffassung des Kultusministeriums wird von der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen (DGfdB) ausdrücklich gestützt. Sie erläutert, dass **die jeweiligen Verwaltungsvorschriften der einzelnen Bundesländer „letztendlich die entscheidende Rechtsgrundlage" für die Aufsicht beim Schwimmunterricht darstellt**. Nach Ansicht der DGfdB (Geschäftsführung) besteht deshalb keine rechtliche Grundlage für die oben dargestellte Vorgehensweise der Bäderbetreiber.

Theorie im Schulsport

Band 1 und 2

Die **Theorie im Schulsport – Basiswissen für die Klassen 8-10** bereitet **in 2 Bänden** viele ausgewählte Themen aus sportwissenschaftlichen Handlungsfeldern schülergerecht auf. Mit über 200 Aufgaben und über 350 Bildern werden die Schüler an die Sporttheorie herangeführt. Durch den Einsatz von Operatoren werden verschiedene Schwierigkeitsgrade abgebildet. In dieser Art und Weise stellt die **Theorie im Schulsport** eine Neuerung im deutschsprachigen Raum dar.

Im Mittelpunkt von Band 1 stehen der menschliche Körper und der Einfluss von sportlicher Aktivität auf den Sporttreibenden. Hierbei werden die biologischen Zusammenhänge zwischen Bewegungsapparat, körperlicher Belastung, Ernährung und sportlicher Leistung betrachtet. Des Weiteren wird mit der Darstellung der Trainingslehre und dem Aufbau einer Trainingsstunde den Schülern das selbstständige Organisieren und Durchführen von Trainingsstunden näher gebracht.

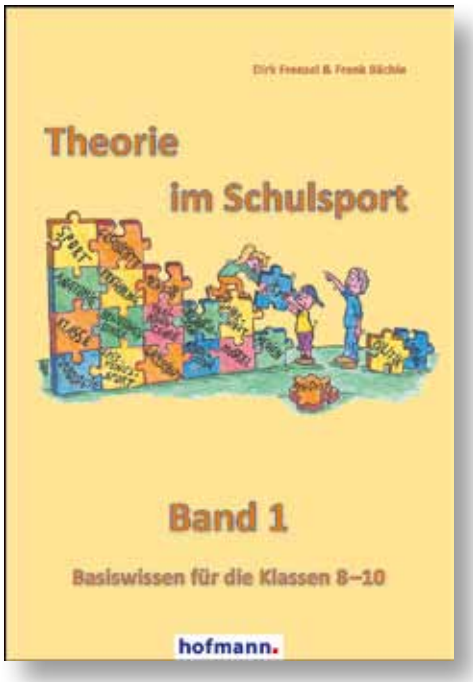
Band 2 befasst sich mit der Bewegungslehre, der Sportpsychologie, der Sportgeschichte und mit verschiedenen Themenfeldern des Sports im sozialen Kontext. Hierzu gehört unter anderem die Betrachtung der Rolle des Schülers bei der Tätigkeit als Sportmentor. Des Weiteren werden die Sportorganisation in Deutschland, sowie die Beziehung des Sports zu den Medien, der Wirtschaft und der Politik thematisiert.

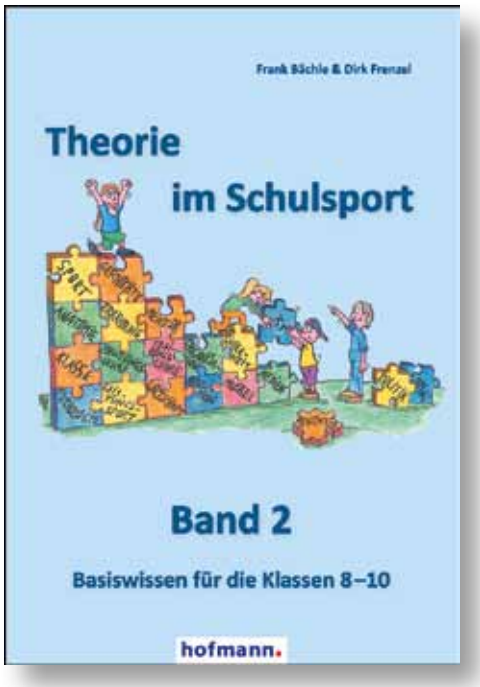
Über die Autoren:

Dirk Frenzel unterrichtete Sport und Biologie an einem Gymnasium mit Sportprofil (Eliteschule des Sports und Eliteschule des Fußballs) und sammelte umfangreiche Erfahrungen in den Gestaltungsmöglichkeiten des Sportprofils und der Vernetzung des organisierten (Leistungs)-Sports mit dem Bildungssystem. Seit 2011 ist der Autor Schulreferent und Fachreferent Sport am Regierungspräsidium in Stuttgart. In seiner jetzigen Tätigkeit als Fachreferent liegt sein besonderes Interesse in einer entwicklungsgerechten Umsetzung des Sportprofilbildungsplanes und einer zielorientierten Unterstützung der Schulen und Kollegen.

Dr. Frank Bächle unterrichtet die Fächer Sport und Physik an einem Gymnasium mit Sportprofil in Baden-Württemberg. Er ist darüber hinaus als Fachberater Sport für das Regierungspräsidium Stuttgart tätig und verfügt über eine langjährige Erfahrung in der Lehrerfortbildung. Der Autor absolvierte erfolgreich Trainerprüfungen in den Sportarten Ringen, Handball, Sportklettern und Radfahren.

Als langjähriges Vorstandsmitglied der Württembergischen Sportjugend und des Württembergischen Landessportbundes ist Frank Bächle an zahlreichen Konzeptionen für die Qualifikation von Jugendlichen und Erwachsenen im Sport und an der Durchführung dieser Maßnahmen beteiligt.





Theorie im Schulsport – Band 1

- 256 Seiten, Format 16,5 x 24 cm
- Erscheinungsjahr: 2015
- 24,90 €
- ISBN: 978-3-7780-8920-0
- Hofmann Verlag Schorndorf

Theorie im Schulsport – Band 2

- 256 Seiten, Format 16,5 x 24 cm
- Erscheinungsjahr: 2015
- 24,90 €
- ISBN: 978-3-7780-8930-9
- Hofmann Verlag Schorndorf

DSLV Positionspapiere

DEUTSCHER
SPORTLEHRERVERBAND
(DSLV) E.V.

Schulsport bewegt alle

Schwimmen im Schulsport

Nur Schulsport bewegt alle Kinder und Jugendlichen!
Schwimmen als lebenserhaltende Kompetenz zu vermitteln ist staatlicher Auftrag. Diesen umfassend zu erfüllen kann nur über den Schwimmunterricht an Schulen gelingen.

Schwimmen ist eine lebenslang ausübbare Sportart mit entwicklungs- und gesundheitsfördernden sowie gesundheitserhaltenden Effekten. Sie ermöglicht weitgehend geschlechts- und altersunabhängig ein Training des Herz-, Kreislauf-Systems und des Muskelapparates, fördert koordinative Fähigkeiten und ist gleichzeitig gelenkschonend und in der Ausübung überaus verletzungsarm. Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates ermöglicht das Medium Wasser darüber hinaus eigentätige Bewegungserfahrungen, die so an Land nicht zu erzielen sind. Folglich ist Schwimmunterricht wesentlicher und integraler Bestandteil schulischer Curricula. Schwimmunterricht bedarf auf sächlicher, personeller und organisatorischer Ebene spezifischer Voraussetzungen, die grundsätzlich zu gewährleisten sind. Hierzu zählen das Vorhandensein, der Zustand und die Grundkonzeption von Schwimmhallen und Bädern, die notwendigen Qualifikationen auf Seiten der Lehrkräfte und die zu gewährleistenden organisatorischen Rahmenbedingungen.

Die Situation im Schulsport zeigt, dass diese Faktoren in vielen Fällen optimierbar sind bzw. so eingeschränkt, dass sie zum Teil sogar einen adäquaten Schwimmunterricht verhindern. Gleichzeitig legen Untersuchungen in alarmierender Weise nahe, dass immer weniger Kinder und Jugendliche sich sicher im Medium Wasser bewegen können.

In diesem Zusammenhang fordert der Deutsche Sportlehrerverband:

- **... eine universitäre Sportlehrerausbildung, in der Schwimmen zum theoretischen und praktischen Pflichtprogramm gehört und mit einer Schwimmlehrbefähigung abgeschlossen wird. Die Rettungsfähigkeit muss nachgewiesen werden.**

Es wird als unerlässlich angesehen, dass der Erwerb der Schwimmlehrbefähigung integraler Bestandteil der Ausbildung von Sportlehrkräften ist. Die KMK und alle kultuspolitischen Entscheidungsträger werden aufgefordert, hier eindeutige Weichen zu stellen. Studiengänge, die eine entsprechende Qualifikation nicht anbieten, sind entsprechend zu modifizieren.
Die bestehenden Studiengänge sind ferner unter dem Paradigma Inklusion auch im Schwimmunterricht zu reformieren. Bei der Auseinandersetzung mit dem Medium Wasser sind je nach Förderschwerpunkt zwingend medizinische Kenntnisse zu berücksichtigen und didaktische Grundsätze zu beachten, die nicht Bestandteil allgemeiner, übergreifend erworbener inklusionspädagogischer Grundlagen sind. Hierfür ist im Sinne von Wissen und Können auszubilden!
In der Ausbildung in der 2. Phase der Lehrerbildung wird empfohlen, dass Schwimmen Bestandteil des Pflichtprogramms ist.
Aufgabe und Ziel des Vorbereitungsdienstes ist es, die im Studium erworbenen Haltungen, Kompetenzen und Fertigkeiten anzuwenden, zu vertiefen und mit der Zielrichtung ‚Unterrichtsqualität' zu erweitern. Eine lernzielorientierte, lerngruppen-adäquate und individuelle Kompetenzen berücksichtigende Planung, Durchführung und Reflexion des Unterrichts bedarf der professionellen Begleitung. Das gilt für den Schwimmunterricht in besonderem Maße.

- **... Schulen mit qualifizierten Lehrkräften und notwendigen Sachmitteln auszustatten.**

Schwimmunterricht muss nicht nur aus Sicherheitsgründen von qualifizierten Lehrkräften erteilt werden. Der Auftrag und die Aufgabenstellungen von Schule bedingen, dass über eine fachliche Qualifikation hinaus eine pädagogische Ausbildung vorliegt, die sich in einer entsprechenden Haltung und Wertschätzung des Einzelnen unabhängig von seiner Leistung ausdrückt und seine Teilhabe auf der Basis bestmöglicher Förderung zum Ziel hat. Schwimmunterricht ist Unterricht in diesem Sinn und mit den entsprechend personellen und sächlichen Ressourcen auszustatten (Lehrpersonen, Materialien, Beförderung etc.).

- **... Schwimmunterricht verpflichtend in der Primarstufe und in der Sekundarstufe anzubieten.**

Zielsetzung des Schwimmunterrichtes muss es sein, dass sich die Schülerinnen und Schüler sicher und ausdauernd im tiefen Wasser bewegen können. Alle Kinder sollten die Primarstufe als sichere Schwimmer verlassen, das heißt, die Bedingungen des Jugendschwimmabzeichens Bronze erfüllen. Kinder, die demnach noch keine sicheren Schwimmer sind, müssen im Schwimmunterricht der weiterführenden Schulen zu dieser Kompetenz geführt werden.

- **... die Rahmenbedingungen des Anfängerschwimmunterricht als besonderem Anliegen der Schule zu verbessern**

Bei der Bemessung von Lerngruppengrößen ist beim Schwimmunterricht zu bedenken, dass die Zusammensetzung der Lerngruppe bzw. die räumlichen Gegebenheiten einen erhöhten personellen Einsatz erfordern. Das bedingt auch, dass für Schülerinnen und Schüler mit besonderen Bedürfnissen pädagogisch geschulte Assistenz bereitgestellt werden muss.
Für die Arbeit mit Nichtschwimmern in der Primarstufe ist eine Gruppengröße von 6 Schülerinnen bzw. Schülern optimal zielführend. Eine derart intensive Betreuung rechtfertigt sich aus der Zielsetzung des Unterrichts (sicheres Schwimmen), den organisatorischen Rahmenbedingungen und den Aufsichtsverpflichtungen beim Schwimmunterricht sowie aus der dafür zur Verfügung stehenden Zeit. Im Rahmen der regulären Unterrichtsorganisation kann dies nicht von einer Lehrkraft geleistet werden. Daher sind zusätzliche Deputatstunden (Doppelung) im Anfänger-Schwimmunterricht zwingend notwendig.

- **... dass beim schulischen Übergang von der Primarstufe zur Sekundarstufe Aussagen zur Schwimmfähigkeit der Schülerinnen und Schüler Bestandteil der Übergangsdokumente sind.**

Ein entsprechender Vermerk hilft der aufnehmenden Schule bei der Planung des notwendigen Schwimmunterrichts und informiert künftige Lehrkräfte, aber auch Eltern über die vorhandene Kompetenz, die u. a. im Vorfeld von Wanderfahrten und Wassersportprojekten sicherheitsrelevant zu bedenken ist.

- **... die gesicherte Finanzierung der Anmietung der Schwimmstätten und des Transportes zum Schwimmunterricht.**

Die Schulträger dürfen nicht aus ihrer Pflicht entlassen werden, die Kosten für die Anmietung und den Transport zur Schwimmstätte und zurück zur Schule über ihre Haushaltsplanungen sicherzustellen.

- **... die Bereitstellung der notwendigen Infrastruktur, welche die Durchführung von Schwimmunterricht ermöglicht.**

Schwimmunterricht benötigt Schwimmhallen und Bäder, die über die für den Schwimmunterricht notwendige Ausstattung und Merkmale verfügen. Reine Erlebnisbäder werden diesen Notwendigkeiten nicht gerecht. Die Kommunen bzw. die Schulträger werden aufgefordert, die gesellschaftliche Aufgabe ‚Schwimmfähigkeit' bei der Planung und bei Überlegungen zur Unterhaltung ihrer Einrichtungen zu berücksichtigen.

Verabschiedet auf der Bundesversammlung am 14.11.15 in Leipzig

DSLV Positionspapiere

DEUTSCHER SPORTLEHRERVERBAND (DSLV) E.V.

Schulsport bewegt alle

Der Deutsche Sportlehrerverband e.V. (DSLV) fordert eine angemessene Unterbringung von Flüchtlingen außerhalb von Sporthallen in ganz Deutschland.

Der DSLV hat Verständnis für die Not der Flüchtenden und spricht sich klar für eine engagierte Hilfe für Flüchtende und Asylbewerber aus - damit auch für eine menschenwürdige Unterbringung. Wir sind der Meinung, dass Massenunterkünfte, wie Sporthallen, keine gute Lösung darstellen, sondern nur ein (kurzfristiger) Notbehelf sein dürfen. Kommunen können viele Möglichkeiten und Wege nutzen, um andere Unterbringungen zu finden.

Für Schulen ist es ein großes Problem, wenn Sporthallen nicht mehr für den Unterricht genutzt werden können. Wo Sporthallen bereits mit Flüchtlingen belegt sind, muss der Sportunterricht aufrechterhalten werden und darf nicht ausfallen. Für etwaige Transport- oder Eintrittskosten, die der Aufrechterhaltung des Sportunterrichts dienen, sollte der Schulträger aufkommen.

Sportunterricht bietet eine unmittelbare Gelegenheit zur Begegnung, zum gegenseitigen Kennenlernen, zum Abbau von „Berührungsängsten“. Diese „integrative Chance“ von Bewegung, Spiel und Sport durch die Schließung der Sportstätten in der Schule nicht mehr nutzen zu können, steht den eigentlichen Bemühungen um Integration hinderlich gegenüber.

Zudem werden die Sporthallen in den Kommunen vielfältig genutzt, nicht nur durch Schulen. Sporthallen sind auch Orte des außerunterrichtlichen Schulsports, des Austausches und der Pflege einer offenen Sportkultur für viele Bürgerinnen und Bürger. Sporthallen sind besondere Orte für sportliche Begegnungen und Fundament für gelingende Integration von kultureller Vielfalt.

Daher müssen sofort Lösungen vor Ort geschaffen werden, damit die Sporthallen wieder für den Sport zugänglich sind. Die vermehrte Unterbringung von Flüchtlingen in Schulsporthallen ist unangemessen und kontraproduktiv - Chancen für ein gesellschaftliches Miteinander werden vergeben - große pädagogische Chancen bleiben ungenutzt.

Deswegen brauchen wir jetzt die Sporthallen besonders dringend.

Verabschiedet auf der Bundesversammlung am 14.11.15 in Leipzig