

# Inhalt

**Grußwort der nordrhein-westfälischen Schulministerin Barbara Sommer**

**Vorwort von Prof. Dr. Walter Brehm**

**Zum Umgang mit der Arbeitsmappe**

## I: THEORETISCHE EINFÜHRUNG

|          |                                                                                                                        |           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Zum Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland</b>                                                 | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <b>Grundlagen einer gesundheitsorientierten Bewegungsförderung im Setting Schule</b>                                   | <b>7</b>  |
| 2.1      | Kernziele einer an den Paradigmen der Gesundheitsförderung orientierten Bewegungsförderung im Setting Schule           | <b>7</b>  |
| 2.2      | Integration der bewegungsbezogenen Maßnahmen in ein schulisches Gesamtkonzept zur Bewegungs- bzw. Gesundheitsförderung | <b>10</b> |
| 2.3      | Qualitätssicherung von Maßnahmen zur Bewegungsförderung                                                                | <b>11</b> |
| <b>3</b> | <b>Ziele des Projekts „Schulen in Bewegung“</b>                                                                        | <b>15</b> |
| <b>4</b> | <b>Literatur und Literaturempfehlungen zur Vertiefung</b>                                                              | <b>19</b> |

## II: PRAXISTEIL

|            |                                                           |
|------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>5</b>   | <b>Spiele</b>                                             |
| <b>5.1</b> | <b>Laufspiele/Staffeln</b>                                |
| <b>5.2</b> | <b>Fangspiele</b>                                         |
| <b>5.3</b> | <b>Kraft- und Gewandtheitsspiele</b>                      |
| <b>5.4</b> | <b>Ballspiele</b>                                         |
| 5.4.1      | Ballspiele mit der Hand                                   |
| 5.4.2      | Spielreihe: vom Reboundball zum Tchoukball                |
| 5.4.3      | Stationen-Trainings mit dem Ball<br><i>Arbeitsblätter</i> |
| 5.4.4      | Ballspiele mit dem Fuß                                    |
| 5.4.5      | Weitere Ballspiele: Blitzball und Flagfootball            |
| <b>5.5</b> | <b>Beachspiele</b>                                        |
| 5.5.1      | Beachbasketball                                           |
| 5.5.2      | Beachhandball                                             |
| 5.5.3      | Beachsoccer                                               |
| 5.5.4      | Beachvolleyball                                           |

## **5.6 Frisbee**

5.6.1 Wurfarten/-techniken

5.6.2 Übungs- und Spielformen

## **5.7 Indiaca**

5.7.1 Schlagtechniken

5.7.2 Spielformen

## **5.8 Literaturempfehlungen zur Vertiefung**

# **6 Fitnessstraining mit Musik – move to the music**

## **6.1 Ball-Aerobic – fit am Ball**

6.1.1 Aerobic-Schritte

6.1.2 Arm- und Ballbewegungen

6.1.3 Beispiele für Mini-Kombinationen

6.1.4 Partnerformen

6.1.5 Gruppenformen

6.1.6 Stundenbeispiele

## **6.2 Box-Aerobic – Boxen auf Musik**

6.2.1 Grundstellung und Schlagtechniken

6.2.2 Meidbewegungen

6.2.3 Schritte und Armbewegungen

6.2.4 Stundenmodule

*Arbeitsblätter*

6.2.5 Stundenbeispiele

## **6.3 Kickbox-Aerobic – Kickboxen auf Musik**

6.3.1 Tritt- und Abwehrtechniken

6.3.2 Stundenmodule

6.3.3 Stundenbeispiele

## **6.4 Step-Aerobic – Step by Step**

6.4.1 Grundschrte und Variationen

6.4.2 Armbewegungen

6.4.3 Stundenmodule

6.4.4 Stundenbeispiele

## **6.5 Literaturempfehlungen zur Vertiefung**

# **7 Bewegungskünste**

## **7.1 Jonglage**

7.1.1 Jonglierrequisiten

7.1.2 Jonglieren mit Tüchern

7.1.3 Jonglieren mit Bällen

## **7.2 Akrobatik**

- 7.2.1 Übungen zur Verbesserung der Körperspannung
- 7.2.2 Kunststücke am Boden
- 7.2.3 Präsentation von Kunststücken
- 7.2.4 Stundenbeispiel  
*Arbeitsblätter*

## **7.3 Bewegung an Geräten**

- 7.3.1 Spiele zum Aufwärmen an und mit Geräten
- 7.3.2 Gerätearrangements
- 7.3.3 Stundenbeispiele

## **7.4 Trampolinspringen**

- 7.4.1 Sicherheitsmaßnahmen
- 7.4.2 Einführung in das Springen auf dem Trampolin durch Tuchgewöhnungsübungen
- 7.4.3 Grundsprünge und Landungsarten
- 7.4.4 Spielerische Übungsformen zum Stundenausklang

## **7.5 Literaturempfehlungen zur Vertiefung**

# **8 Aktiv statt Attest – Das chronisch kranke Kind im Schulsport**

## **IMPRESSUM**

**Herausgeber:** AOK Rheinland/Hamburg  
Kasernenstraße 61  
40213 Düsseldorf

AOK Westfalen-Lippe  
Nortkirchenstr. 103–105  
44263 Dortmund

**Redaktion:** PD Dr. Michael Tiemann, Sportwissenschaftler  
Regine Ehrig, Dipl.-Sportlehrerin  
Dunja Paterok, Dipl.-Sportlehrerin  
Anita Zilliken, Dipl.-Oecotrophologin  
Anke Daus, Lehrerin  
Yvette Zens, Dipl.-Sportlehrerin  
Elisabeth Owczarek, staatl. geprüfte Erzieherin  
Helmut Trué, Dipl.-Sportlehrer  
Martin König, Sonderschulrektor  
Sandra Schaefer, Lehrerin für Sonderpädagogik  
Agnes Schober, Ärztin, Elternvertreterin

Hartmut Papen, Dipl.-Sportlehrer  
Christina Jumpertz, Lehrerin  
Bärbel Ehrig, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin  
Hans-Peter Anders, Lehrer i. E.  
Andreas Hof, Dipl.-Sportlehrer  
Horst Gabriel, Lehrer  
Frank Temmler, Lehrer  
Dietmar Kaschta, Dipl.-Sportlehrer  
Dr. Lothar Klaes, Geschäftsführer des WIAD  
Alexander Rommel, wissenschaftl. Mitarbeiter des WIAD  
Detlev Cosler, wissenschaftl. Mitarbeiter des WIAD

**Gestaltung:** kampfgefaehrten  
Gesellschaft für Unternehmenskommunikation mbH, Köln  
Geschäftsführer: Dr. Erwin Kampf

**Produktion:** Druckerei Kopp, Köln

**Arbeitsblätter:** © Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH

**Copyright:** AOK Rheinland/Hamburg  
AOK Westfalen-Lippe

**Stand:** August 2008

**Barbara Sommer  
Ministerin für Schule und Weiterbildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen,  
zur Arbeitsmappe „Schulen in Bewegung“**

In den letzten Jahren mehren sich die Rufe besorgter Fachleute und engagierter Gesundheitspolitiker – beklagt wird die zunehmende Bewegungsarmut von Kindern und Jugendlichen. Es hat vielfältige Ursachen, dass immer mehr Schülerinnen und Schüler leichtes bis deutliches Übergewicht haben, dass der den Kindern angeborene motorische Bewegungsdrang bei vielen Kindern und Jugendlichen nicht mehr oder nur noch schwach ausgeprägt ist. Bei den Ursachen ist an erster Stelle die ungesunde Ernährung zu nennen. Sie wird oft begleitet von zunehmender Bewegungslosigkeit in all ihren bekannten Ausprägungen. Die „Tatorte“ sind hinlänglich bekannt: Fernseher, Computer, Spielkonsole.

Längst nicht alle Kinder und Jugendlichen nutzen ihre Freizeit für sportliche Aktivitäten und viel zu wenige aus diesen Altersgruppen gehen zum Spielen noch nach draußen. Die Faszination der neuen Medien ist größer als die Lust auf körperlich fordernde und spannende Erlebnisse. Auf der Strecke bleibt damit auch die Freude, den Körper in der Bewegung und sportlichen Leistung sinnlich zu erleben. Schade.

Die nordrhein-westfälische Landesregierung unterstützt deshalb alle Schulen und außerschulischen Partner dabei, mehr Bewegung, mehr gesunde Ernährung, mehr gesundheitsförderliche Aktivitäten zu den Kindern und Jugendlichen zu bringen. Wir bieten guten Sportunterricht, wir unterstützen das Schwimmenlernen mit neuer Initiative, wir motivieren zum Eintritt in Sportvereine und wir zeichnen die bewegungsfreudigen Schulen im Lande aus – um nur einige Beispiele zu nennen.

Deshalb freue ich mich, dass die AOKen in Nordrhein-Westfalen mit ihrem erfolgreichen Projekt „Schulen in Bewegung“ ebenfalls dazu beitragen, neuen Schwung in unser Schulleben zu bringen. Wer sieht, dass bei „Schulen in Bewegung“ die Fitness von Schülerinnen und Schülern um 12 Prozent gestiegen ist, wer sieht, dass gerade die wenig fitten Kinder die höchsten Leistungssteigerungen haben, der kann sich nur wünschen, dass möglichst viele Schulen auf diese Weise in Bewegung kommen.

Ich wünsche allen Lehrkräften, die mit dieser Arbeitsmappe arbeiten, viel Erfolg. Ich wünsche ihnen, dass sie ihre Schülerinnen und Schüler mit den guten Praxisideen motivieren, wenn nicht sogar begeistern können.



**Barbara Sommer**

Ministerium für  
Schule und Weiterbildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Vorwort

Körperliche Inaktivität mit ihren negativen physischen und psychosozialen Auswirkungen wird immer häufiger als das zentrale Gesundheitsproblem des dritten Jahrtausends angesehen. Die häufige Kombination von Bewegungsmangel mit Fehlernährung bzw. mit Übergewicht verschärft die Problemlage dabei noch deutlich. Körperliche Inaktivität bedeutet mangelnde bzw. ausbleibende Anforderungen an die Körpersysteme mit der Folge eines relativ schnell einsetzenden Prozesses einer negativen Anpassung an diese Unterforderungen. Dies führt dazu, dass nicht nur Muskeln, sondern auch andere Organe und Körpersysteme (Herz, Lunge, Blutgefäße etc.) degenerieren und ihre Leistungsfähigkeit mehr und mehr einbüßen. Bewegungsmangel wird auf diese Weise zu einem Risikofaktor für die Gesundheit, der weitere Risikofaktoren nach sich zieht, wie z. B. Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte, Störungen des Fettstoffwechsels, Übergewicht oder neuromuskuläre Dysbalancen. Damit sind häufig auch vielfältige Befindensstörungen sowie spezifische und unspezifische Beschwerden verbunden. Weitergehend kann es zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit und zu Krankheiten kommen, von Degenerationen des Skelettsystems bis zu verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vor diesem Hintergrund wird eine Veränderung des Lebensstils großer Bevölkerungsgruppen, die zu einer regelmäßigen körperlichen Aktivität führt, als unabdingbare Voraussetzung für den Erhalt der individuellen, aber auch der öffentlichen Gesundheit (Public Health) angesehen.

Besonders alarmierend ist, dass nicht mehr nur die meisten Erwachsenen (80–90 Prozent) von einem gravierenden Mangel an körperlich-sportlicher Aktivität betroffen sind, sondern dass bereits auch viele Kinder und Jugendliche körperlich „chronisch“ unterfordert sind – mit allen negativen Folgen für ihre Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Die Ergebnisse der jüngst vom Robert Koch-Institut durchgeführten repräsentativen KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland zeigen beispielsweise, dass unsere Heranwachsenden durchschnittlich etwa 50 Minuten pro Tag sportlich aktiv sind. Aktuelle Guidelines fordern zur Gesundheitserhaltung jedoch eine mindestens rund 90-minütige körperlich-sportliche Belastung täglich – ein Richtwert, den weniger als ein Drittel unserer Kinder und Jugendlichen erreicht. Ferner hat die KiGGS-Studie ergeben, dass 35 Prozent der Kinder und Jugendlichen nicht zwei oder mehr Schritte rückwärts balancieren können, dass 43 Prozent nicht das Fußsohlenniveau beim Rumpfbeugen erreichen und 86 Prozent nicht in der Lage sind, eine Minute einbeinig auf einer schmalen Schiene zu balancieren.

Diese sowie Ergebnisse aus weiteren Studien zum Bewegungs- und Gesundheitsstatus von Heranwachsenden machen deutlich, dass es allerhöchste Zeit ist, dieser Entwicklung entgegenzusteuern. Einen guten Ansatzpunkt hierfür bieten Maßnahmen zur Bewegungsförderung in der Schule, wo alle und insbesondere auch die Kinder und Jugendlichen erreicht werden, die in ihrer Freizeit kaum oder nur wenig körperlich aktiv sind.

Vor diesem Hintergrund unterstütze ich nachdrücklich das Projekt „Schulen in Bewegung“ der AOKen in Nordrhein-Westfalen, zu deren Umsetzung die vorliegende Arbeitsmappe eine hervorragende Grundlage bietet. Hierin finden Sportlehrkräfte eine in dieser Vielzahl und Vielfältigkeit seltene und beeindruckende Sammlung von Übungen, Aktivitäten, Spielen, Anregungen und Unterrichtshilfen zur Bewegungsförderung im Schulsport. Besonders hervorzuheben ist dabei, dass hier von einem modernen, ressourcenorientierten Ansatz zur Gesundheits- bzw. Bewegungsförderung ausgegangen wird, der neben einer Förderung physischer Ressourcen auch die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen mit einbezieht.

Allen am Projekt „Schulen in Bewegung“ beteiligten Sportlehrerinnen und Sportlehrern wünsche ich viel Erfolg bei ihrer pädagogischen Arbeit und eine anregende Lektüre dieser Arbeitsmappe.

**Prof. Dr. Walter Brehm**

*Lehrstuhl Sportwissenschaft II, Universität Bayreuth*

## Zum Umgang mit der Arbeitsmappe

Die vorliegende Arbeitsmappe „Schulen in Bewegung“ richtet sich an Sportlehrkräfte der Sekundarstufen I und II sowie an weitere an diesem Thema interessierte Fachkräfte. Vor dem Hintergrund des bei vielen SchülerInnen festzustellenden Mangels an Bewegung und körperlicher Aktivität enthält diese Arbeitsmappe Anregungen, Unterrichtshilfen und praktische Beispiele zur Bewegungsförderung im Schulsport. Die Inhalte wurden von SportwissenschaftlerInnen sowie in der Schule tätigen SportlehrerInnen erarbeitet und im Schulalltag praktisch erprobt. Neben wissenschaftlichem Knowhow sind somit auch viele praktische Erfahrungen in die Arbeitsmappe eingeflossen, die drei große Teile mit jeweils mehreren Kapiteln umfasst.

Der erste Teil beinhaltet eine theoretische Einführung, in der zunächst aktuelle Daten zum Bewegungstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland ausgeführt werden. Danach werden Grundlagen einer gesundheitsorientierten Bewegungsförderung im Setting Schule dargestellt, wobei insbesondere auf Kernziele der Maßnahmen, die Notwendigkeit und die Möglichkeiten einer Integration von bewegungsbezogenen Interventionen in ein schulisches Gesamtkonzept zur Bewegungs- bzw. Gesundheitsförderung sowie auf Aspekte der Qualitätssicherung eingegangen wird. Des Weiteren werden die zentralen Ziele des Projekts „Schulen in Bewegung“ vorgestellt sowie Literaturempfehlungen zur Vertiefung präsentiert.

Der zweite Teil der Arbeitshilfe umfasst den Praxisteil mit vielfältigen, in der Schulrealität erprobten Spielen und Bewegungsaktivitäten, die – neben bzw. im Zusammenhang mit anderen positiven Wirkungen – insbesondere auch zur Förderung der körperlichen Fitness bzw. physischen Ressourcen sowie zur Stärkung wichtiger psychosozialer Gesundheitsressourcen (z. B. Stimmung, soziale Kompetenz und Einbindung) beitragen können.

Zu Beginn dieses Praxisteils werden weit über 100 Spiele – differenziert in Laufspiele/Staffeln, Fangspiele, Kraft- und Gewandtheitsspiele, Ballspiele, Beachspiele, Frisbee und Indica – vorgestellt und ausführlich beschrieben.

Danach werden vier – sehr unterschiedliche – Varianten des Fitnesstrainings mit Musik dargestellt. Im Einzelnen werden dabei Grundlagen und Praxisbeispiele zur Ball-Aerobic, Box-Aerobic, Kickbox-Aerobic und Step-Aerobic ausgeführt.

Den dritten großen Bereich bilden Bewegungskünste mit Hinweisen, Anregungen und Beispielen zur Jonglage, Akrobatik, Bewegung an Geräten und zum Trampolinspringen.

Die einzelnen Kapitel sind prinzipiell gleich strukturiert und umfassen jeweils Ausführungen zu den Zielen und Wirkungen, zu organisatorischen und methodischen Aspekten sowie zur genauen Schilderung der jeweiligen Bewegungsaktivitäten. In diesem Kontext werden auch alters- und geschlechtsspezifische (Gender-) Aspekte berücksichtigt.\* Ferner werden häufig Stundenmodule und/oder exemplarische Unterrichtsstunden beschrieben. Schließlich werden für diejenigen, die etwas tiefer in die jeweilige Thematik einsteigen wollen, am Ende jedes Teils spezifische Literaturempfehlungen gegeben.

Zur leichten Umsetzung der vorgestellten Spiele, Übungen und Anregungen sind darüber hinaus verschiedene Arbeitsblätter beigelegt. Diese finden Sie mit gelbem Rand jeweils direkt hinter der betreffenden Spiel- bzw. Übungsbeschreibung.

\* Um die Bedeutung des Gender-Aspekts auch im äußeren Erscheinungsbild dieser Arbeitsmappe zu dokumentieren und trotzdem eine gute Lesbarkeit zu ermöglichen, haben sich die Herausgeber entschlossen, überall dort, wo es möglich ist, entsprechende Schreibweisen zu wählen (z.B. SchülerInnen, LehrerInnen).

Die Arbeitsmappe „Schulen in Bewegung“ soll im Sinne eines permanenten Optimierungs- und Qualitätssicherungsprozesses kontinuierlich weiterentwickelt, an aktuelle Entwicklungen angepasst und um weitere Themen ergänzt werden. Dies betrifft sowohl den Praxisteil als auch den – sich in Vorbereitung befindenden – dritten Teil, der vertiefende und weiterführende Informationen insbesondere zu übergreifenden Themen, wie z. B. vernetztem Unterricht und Elternmitarbeit, beinhalten soll. Die vorliegende Arbeitsmappe ist also kein abgeschlossenes, sondern ein sich sukzessiv weiter fortentwickelndes Medium. Für Anregungen sind wir deshalb dankbar. Bitte senden Sie diese an:

**Margrit.Glattes@rh.aok.de** oder **Michael.Tiemann@wl.aok.de**.

An dieser Stelle möchten wir allen am Projekt „Schulen in Bewegung“ beteiligten LehrerInnen für ihr Engagement sowie ihre Ideen, Anregungen und vielen konstruktiven Beiträge für diese Arbeitsmappe ganz herzlich danken.



# I THEORETISCHE EINFÜHRUNG

## 1 Zum Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

*Lothar Klaes, Detlev Cosler, Alexander Rommel und Yvette C. K. Zens*

Bewegungsmangel, abnehmende körperliche Fitness und immer mehr Übergewichtige im Kindes- und Jugendalter werden in der Fachwelt und in der Öffentlichkeit seit Jahren und mit zunehmender Besorgnis diskutiert. Obwohl die Datenlage zum Teil unzureichend ist und auch die Vergleichbarkeit zahlreicher Untersuchungen zum Thema eingeschränkt ist, kann die einleitend formulierte Aussage doch als weithin akzeptiert gelten (Bös 2003, Crasselt 2005, Klaes 2006, Opper et al. 2005, Robert Koch-Institut 2004). Bestätigt werden diese negativen Trends insbesondere auch aus den Untersuchungen, die AOK, DOSB und WIAD seit 2000 bundesweit durchgeführt haben. Mittlerweile haben im Rahmen dieser Initiativen etwa 800.000 Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren den Bewegungs-Check-up absolviert, wie er auch in **Schulen in Bewegung** eingesetzt wird. Ein hieraus zu Auswertungszwecken gebildeter Datensatz von knapp 100.000 SchülerInnen bildet im Wesentlichen die Grundlage für die nachfolgend beschriebenen Trends für die Jahre 2001 bis 2006 (Klaes et al. 2007b):

- Die Fitness der getesteten Kinder und Jugendlichen hat sich in den vergangenen sechs Jahren tendenziell verschlechtert; in keiner der Übungen zeigen sich aufsteigende Tendenzen. Am stärksten sind die Rückgänge in den motorischen Fähigkeitsbereichen Kraft, Koordination und Schnellkraft, gefolgt von Ausdauer und Beweglichkeit. Zwischen den Geschlechtern bestehen nur geringfügige Unterschiede zu Ungunsten der Jungen.
- Einen erwartbar deutlich negativen Einfluss auf die Fitness haben ein geringes Sportpensum, eine Nichtmitgliedschaft im Sportverein und ein hohes Körpergewicht; aber auch zu wenig Schulsport wirkt sich negativ auf die körperliche Leistungsfähigkeit aus: Kinder und Jugendliche mit höchstens zwei Stunden Sportunterricht in der Woche haben eine schlechtere Fitness als die mit drei Stunden und mehr Schulsport pro Woche.
- In eher bildungsfernen und sozial benachteiligten Schichten ist der Rückgang der Fitness am stärksten. HauptschülerInnen haben sich in dem Beobachtungszeitraum deutlicher verschlechtert als Gymnasiastinnen und Gymnasiasten.
- Sport ist unverändert eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen im Kindes- und Jugendalter. Nach der Studienlage ist der Anteil sporttreibender Jungen und Mädchen über die Jahre in etwa konstant geblieben. Wohl aber gibt es Hinweise, dass die investierte Zeit in Konkurrenz mit anderen Optionen der Freizeitgestaltung und auch in Abhängigkeit von veränderten Lebensbedingungen und Verhaltensweisen sowie reduzierten Bewegungsräumen im Wohnumfeld zurückgeht. Auch nimmt die Alltagsbewegung seit Jahren kontinuierlich ab.



- Kinder und Jugendliche erreichen im Alter von neun bis zehn Jahren den Höhepunkt an sportlicher Aktivität, gemessen am Anteil derjenigen, die sich nur noch höchstens einmal pro Woche oder gar nicht mehr sportlich betätigen. Dieser Anteil ist in diesem Alter bei Jungen mit 18 Prozent und bei Mädchen mit 22 Prozent am geringsten. Jungen können dieses Niveau bis in ein Alter von 13 Jahren halten; danach wächst diese Gruppe der (relativ) Sportabstinenten dann aber kontinuierlich bis auf 28 Prozent bei den 16-Jährigen. Bei Mädchen beginnt der Ausstieg aus dem Sport bereits unmittelbar nach dem erreichten Höhepunkt im Alter von etwa zehn Jahren mit der Folge, dass von den 16-Jährigen 39 Prozent nur noch sehr wenig oder keinen Sport mehr treiben.
- Der Wunsch, mehr Sport zu treiben, ist gerade bei denen besonders ausgeprägt, deren derzeitiges Sportpensum und Fitnessniveau hier den größten Bedarf nahelegen, z. B. Übergewichtige oder (ältere) Mädchen.
- Generell schätzen Mädchen und stärker noch die Jungen ihre Fitness deutlich besser ein, als sie tatsächlich ist. Dieser Hang zur Selbstüberschätzung ist in jungen Jahren besonders ausgeprägt, bleibt aber auch im höheren Jugendalter erhalten.

Insgesamt zeichnen diese ausgewählten Befunde zum Bewegungsstatus im Kindes- und Jugendalter ein Bild, das zu Besorgnis Anlass gibt und ein Unterstützungsangebot wie **Schulen in Bewegung** förmlich herausfordert. Wie notwendig und erfolgreich ein solches Programm ist, belegen die Ergebnisse aus der dem jetzigen Präventionsangebot vorangegangenen Studienphase von **Schulen in Bewegung** in den Jahren 2004 bis 2006 (Klaes et al. 2007a und 2007b). Hiernach konnte entgegen dem negativen Bundestrend die Fitness deutlich verbessert werden, wobei HauptschülerInnen sowie die Jahrgänge, in denen normalerweise ein zunehmender Ausstieg aus dem Sport zu verzeichnen ist, hiervon besonders profitiert haben. Gerade diejenigen mit einer eher schlechten Fitness konnten erreicht werden: Die 20 Prozent mit den zu Beginn schwächsten Fitnesswerten konnten sich etwa fünfmal so stark verbessern wie die übrigen 80 Prozent. Auch das Übergewicht konnte reduziert werden, und beide Geschlechter schätzten nach zwei Interventionsjahren ihre körperliche Leistungsfähigkeit deutlich realistischer ein und äußerten häufiger den Wunsch nach mehr Sport. Ein problemlos in den Schulalltag integrierbares und für alle Beteiligten attraktives Angebot vermag offenkundig die skizzierte negative Entwicklung umzukehren.

### **Zur weiterführenden Lektüre sei empfohlen:**

Lothar Klaes, Frank Poddig, Sabine Wedekind, Yvette C. K. Zens, Alexander Rommel (Hrsg.): **Fit sein macht Schule.** Erfolgreiche Bewegungskonzepte für Kinder und Jugendliche. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln, 2007 (280 Seiten, 19,95 €)



## 2 Grundlagen einer gesundheitsorientierten Bewegungsförderung im Setting Schule

Michael Tiemann

Schulbasierte Maßnahmen zur Bewegungsförderung können als wichtiges Element einer umfassenden **Gesundheitsförderung** im Sinne der Ottawa Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO 1986) bzw. des New-Public-Health-Ansatzes (z. B. Kickbusch 2003) aufgefasst werden. Dabei wird ein positives Verständnis von Gesundheit in den Vordergrund gerückt und neben der in traditionellen Ansätzen dominierenden Verminderung von Risikofaktoren insbesondere eine gezielte Förderung physischer, psychischer und sozialer Gesundheitsressourcen sowie eine (stärkere) Verbindung von verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen gefordert.

Nach diesem modernen Verständnis von Gesundheitsförderung zielen entsprechende Interventionen (Brehm 2006a, Tiemann und Brehm 2006) grundsätzlich auf:

- **Gesundheitswirkungen**, insbesondere eine systematische Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen, verbunden mit einer Meidung und Minderung von Risikofaktoren sowie mit einer möglichst effektiven Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden,
- **Verhaltenswirkungen**, insbesondere die Befähigung des Einzelnen, selbst Kontrolle über die Gesundheit auszuüben und eine stabile Bindung an gesundheitsrelevante Verhaltensweisen aufzubauen,
- **Verhältniswirkungen**, insbesondere die Optimierung der ökologischen und infrastrukturellen bzw. systemischen Voraussetzungen für Gesundheitsverhalten sowie für Gesundheit in unterschiedlichen Settings.

Orientiert an diesen drei zentralen Perspektiven einer Gesundheitsförderung werden im Folgenden Kernziele einer Bewegungsförderung im Setting Schule konkretisiert (Kap. 2.1), Bedeutung und Möglichkeiten der Integration bewegungsbezogener Maßnahmen in ein schulisches Gesamtkonzept zur Bewegungs- bzw. Gesundheitsförderung erörtert (Kap. 2.2) und Aspekte der Qualitätssicherung skizziert (Kap. 2.3).

### 2.1 Kernziele einer an den Paradigmen der Gesundheitsförderung orientierten Bewegungsförderung im Setting Schule

Die oben ausgeführten grundlegenden Perspektiven einer Gesundheitsförderung lassen sich über **sechs Kernziele** (Brehm 2006a, Brehm und Bös 2003) begründet konkretisieren. Diese Kernziele bilden den Rahmen für strukturierte, bewegungszentrierte Interventionsmaßnahmen. Die erste Abbildung zeigt diese sechs Kernziele und deren jeweilige Ausdifferenzierungen. Die Kernziele 1 bis 4 sind dabei auf die salutogenetischen und präventiven Gesundheitsdimensionen ausgerichtet, die Kernziele 5 und 6 orientieren sich an den Verhaltens- sowie Verhältnisdimensionen von Gesundheit. Weitergehend soll die Abbildung verdeutlichen, dass zwischen den Kernzielen spezifische Zusammenhänge bestehen.

An diesem „Konzept von Gesundheitssport“ orientierte Maßnahmen zur Bewegungsförderung für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche zielen in der Regel schwerpunktmäßig darauf ab, Verhaltensimpulse zu geben, vielfältige positive Bewegungserfahrungen zu vermitteln sowie physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen zu stärken. Im Folgenden wird auf die Stärkung von Gesundheitsressourcen etwas näher eingegangen, wobei das Hauptaugenmerk auf die Förderung psychosozialer Ressourcen gelegt wird, die trotz ihrer nachweislich großen Bedeutung für die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten vielfach noch zu wenig berücksichtigt werden.

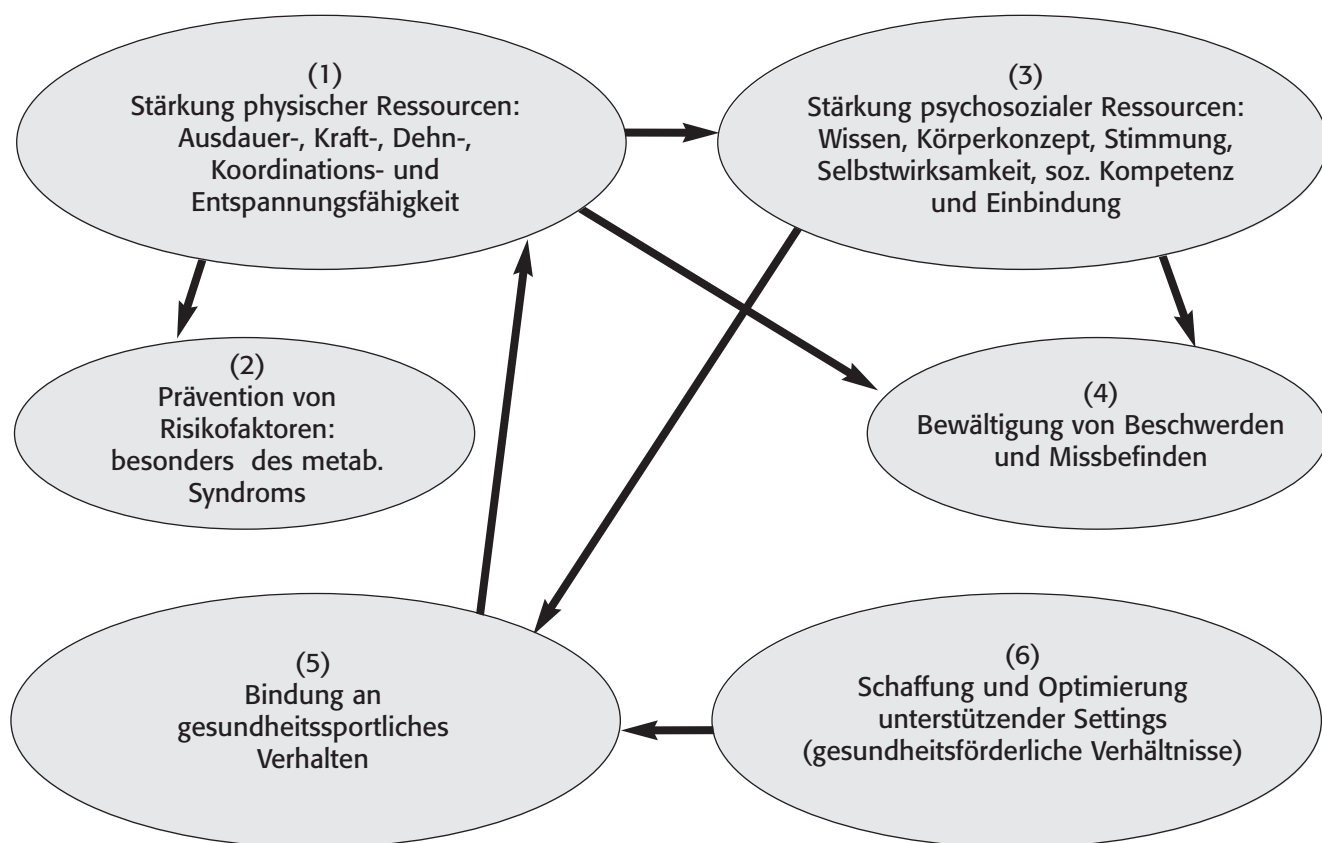


Abb. 1 Kernziele von Gesundheitssport und ihre Wechselbeziehungen (Tiemann und Brehm 2006)

## Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen

Im Sinne des „Konzepts von Gesundheitssport“ zielen Maßnahmen zur Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche vorrangig darauf ab, ihre Stärken und Ressourcen zu fördern und sie dadurch zu befähigen, auf Anforderungen und Belastungen mit einer hohen Leistungs- und Widerstandsfähigkeit zu reagieren sowie ihr Befinden selbst positiv zu regulieren. Eine systematische Stärkung solcher Ressourcen ist für Kinder und Jugendliche auch deshalb von großer Bedeutung, weil in diesen Lebensphasen wichtige „Verhaltensweichen“ für die Zukunft gestellt werden (Palentien 2003; Sygusch et al. 2003).

Durch entsprechende Maßnahmen zur Bewegungsförderung können – bei adäquater Auswahl und Dosierung – zum einen wichtige **physische Gesundheitsressourcen** gestärkt werden. Eine systematische Aktivierung des Muskelsystems löst komplexe Anpassungsprozesse des gesamten Organismus aus, die helfen, diesen widerstandsfähig und gesund zu halten. Dies gilt für das Halte- und Bewegungs-System ebenso wie für das Herz-Kreislauf-System und für die meisten anderen inneren Organe und physischen Funktionsbereiche (Israel 1995).

Darüber hinaus kann eine gezielte Stärkung der physischen Ressourcen – praktisch als „Nebeneffekt“ – auch zu einer Verminderung von Risikofaktoren und zur Bewältigung bereits vorhandener Beschwerden beitragen (Brehm 2006a). Im Kindes- und Jugendalter ist dies insbesondere im Hinblick auf Übergewicht und Haltungsschwächen von nicht unerheblicher Bedeutung.

Es besteht weitgehende Einigkeit darüber, dass eine grundlegende muskuläre Aktivierung auf folgende fünf Bereiche abzielen sollte: Förderung von Ausdauerfähigkeit, Kraftfähigkeit, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit. Die Belastungsgestaltung zur Förderung dieser gesundheitsrelevanten Fähigkeitsaspekte zeichnet sich aus durch Zielgerichtetheit (hinsichtlich der fünf Fähigkeiten), durch das Überschreiten von Schwellenwerten (Intensität, Dauer bzw. Wiederholungszahl) sowie durch Regelmäßigkeit (Häufigkeit pro Woche) über lange Zeiträume hinweg (möglichst ein Leben lang). Allgemein gilt dabei das Motto „Fördern durch Fordern“. Bezüglich der Intensität reicht bereits ein „sanftes“

(moderates) Training aus (Brehm et al. 2006). Wie die oben skizzierten Ergebnisse zum Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen (vgl. Kap. 1) sowie weitere Befunde – z. B. des Motorik-Moduls des Kinder- und Jugendgesundheits surveys des Robert Koch-Instituts (KiGGS; Kurth 2006) – zeigen, besteht ein großer Bedarf an gezielten Maßnahmen zur systematischen Stärkung dieser physischen Ressourcen.

Neben den physischen Ressourcen können Maßnahmen zur Bewegungsförderung weitergehend auch wichtige **psychosoziale Gesundheitsressourcen** stärken. Diese umfassen kognitive, emotionale und soziale Potenziale, die zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen, günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen darstellen sowie in die Lage versetzen, körperliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden selbst bewusst und aktiv zu beeinflussen. Des Weiteren sind psychosoziale Ressourcen auch eine wichtige Determinante für den Aufbau von Bindung an sportliche Aktivität, d. h. ein regelmäßiges und langfristiges Sportengagement. Als besonders wesentlich hat sich in den letzten Jahren eine Stärkung der psychosozialen Ressourcen Stimmung, Wissen, Selbstwirksamkeit, Körperkonzept sowie soziale Unterstützung und Einbindung herauskristallisiert (Brehm 2006a, Brehm et al. 2002):

Eine positive **Stimmung** ist eine wesentliche Basis der psychischen Gesundheit und ein zentrales Element des subjektiven Wohlbefindens. Stimmungen umfassen alltägliche Gefühle wie gute Laune, Aktiviertheit, Ruhe, Ärger, Deprimiertheit, Erregtheit oder Energielosigkeit und können insbesondere situativ, aber auch langfristig (Grundgestimmtheit) durch adäquate sportliche Aktivitäten günstig beeinflusst werden.

Zusammenfassend legen die Studien (im Überblick Brehm 2006b) nahe, dass sportliche Aktivitäten in einem doppelten Sinne zum Stimmungsmanagement beitragen können: Zum einen können – insbesondere durch Fitnessaktivitäten wie Konditionstraining oder Aerobic – Wiederherstellungseffekte erzielt werden, d. h. positive Stimmungsaspekte (gute Laune, Aktiviertheit, Ruhe) werden verstärkt und negative Stimmungsaspekte (Ärger, Deprimiertheit, Erregtheit, Energielosigkeit) werden abgeschwächt. Zum anderen können – vor allem durch Spiel-, Wettkampf- und Natursportaktivitäten – Ablenkungseffekte ausgelöst werden. Dies bedeutet, dass die Spannungs- und Aktiviertheitsaspekte der Stimmung durch die sportliche Aktivität zunächst „aus dem Gleichgewicht“ gebracht und danach „wiederhergestellt“ werden (Durchleben eines Spannungsbogens). Da Stimmungs- und Befindlichkeitsaspekte im Gesundheitsverständnis von Kindern und Jugendlichen einen zentralen Stellenwert einnehmen (Kolip 2000), kommt ihrer positiven Beeinflussung große Bedeutung zu.

Ein differenziertes und konkretes **Handlungs- und Effektwissen** ist eine wichtige Grundlage für eine kompetente Eigenrealisation körperlich-sportlicher Aktivität – insbesondere auch nach Beendigung der Schulzeit. Nach heutigem Kenntnisstand können zwei Wissensbestandteile unterschieden werden, die im Zusammenspiel zentrale Voraussetzungen für ein gesundheitswirksames und überdauerndes Sportengagement sind (Tiemann 2006b):

- **Handlungswissen:** Hiermit sind solche Wissensbestandteile gemeint, die sich unmittelbar auf die Ausführung sportlicher sowie gesunder Aktivitäten im Alltag beziehen. In diesem Kontext sind insbesondere zu nennen: Kenntnisse über die individuell richtige Belastung und Belastungssteuerung; Kenntnisse über die richtige Ausführung von Ausdaueraktivitäten; Kenntnisse über die richtige Ausführung von Kräftigungs- und Dehnübungen; Kenntnisse über die richtige Ausführung von Lockerungs- und Entspannungsübungen; Kenntnisse über wichtige allgemeine Trainingsgrundsätze; Kenntnisse über gesunde Verhaltensweisen im Alltag.
- **Effektwissen:** Hiermit sind solche Wissensbestandteile gemeint, die sich auf die potenziellen Wirkungen sportlicher Aktivitäten beziehen. Wesentlich sind hier insbesondere Kenntnisse über grundlegende Vorgänge der biologischen Adaptation bei körperlichen Belastungen; Kenntnisse über die Wirkungen eines gezielten Ausdauertrainings auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel; Kenntnisse über die Wirkungen eines Kraft- und Dehnfähigkeitstrainings auf das Halte- und Bewegungssystem; Kenntnisse über die Wirkungen eines Entspannungstrainings auf Körper und Psyche; Kenntnisse über die Meidung bzw. Verminderung von Risikofaktoren und Beschwerden durch gesundheitssportliche Aktivitäten; Kenntnisse über die Wirkungen sportlicher Aktivität auf das Wohlbefinden.



Eine hohe **Selbstwirksamkeit**, d. h. das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, äußert sich in der Überzeugung, insbesondere auch beanspruchende oder neue Situationen bewältigen zu können. Im Zusammenhang mit sportlichen Situationen beschreibt Selbstwirksamkeit dabei die Erwartung, bestimmte Aktivitäten aufgrund der eigenen sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten erfolgreich ausführen und eventuell auftretende Schwierigkeiten meistern zu können. Nach den Ergebnissen einer Meta-Analyse von Gruber (1986) sowie einer Studie von Tremblay, Inman und Willms (2000) an knapp 7.000 kanadischen Kindern ist davon auszugehen, dass Bewegungsaktivität über den Sportbereich hinaus auch die generalisierte oder allgemeine Selbstwirksamkeit bei Heranwachsenden positiv beeinflussen kann. Am meisten scheinen dabei Kinder mit anfangs geringem Selbstvertrauen oder emotionalen Störungen von Bewegung und sportlicher Aktivität zu profitieren. Ferner wirkt sich eine hohe Selbstwirksamkeit auch positiv auf das emotionale Befinden und damit die psychische Gesundheit aus (Brehm et al. 2002; Pahmeier 1999).

Ein positives **Körperkonzept**, also eine günstige Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Körpers (z. B. Aussehen, physische Leistungsfähigkeit), fördert in jedem Alter das Selbstwertgefühl und damit auch das Wohlbefinden und die Gesundheit. Gerade für Heranwachsende ist eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper in erster Linie mit einer hohen körperlichen Leistungsfähigkeit – und damit indirekt auch mit sportlicher Aktivität – assoziiert. Vorliegende Befunde zeigen übereinstimmend, dass das Körperkonzept bei sportlich aktiven Jugendlichen deutlich positiver ausgeprägt ist als bei sportlich nicht oder wenig aktiven. Da das Körperkonzept bei Heranwachsenden überdies einen zentralen Stellenwert im globalen Selbstkonzept einnimmt, kann sich sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen auch auf das Selbstwertgefühl insgesamt in günstiger Weise auswirken (Alfermann und Wagner 2006; Brehm et al. 2002; Brettschneider 2003; Pauen 2000; Sygusch et al. 2003).

Die Erfahrung von **sozialer Unterstützung und Einbindung** ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, sich in einer Gruppe wohl zu fühlen sowie mehr Sicherheit im Umgang mit anderen zu bekommen, und – damit zusammenhängend – sowohl für die Gesunderhaltung als auch für die Durchführung sportlicher Aktivität von großer Bedeutung (Pahmeier 1999, Stäck & Sack 1999). Aus repräsentativen Jugendsportstudien (Kurz et al. 1996, Tietjens 2001) geht hervor, dass Jugendliche, die einem Sportverein angehören, über mehr soziale Kontakte verfügen und sich auch in ihren Netzwerken besser sozial integriert und unterstützt fühlen als gleichaltrige Nichtvereinsmitglieder. Dieses sozial integrative und unterstützende Potenzial des Sports sollte auch in schulbasierten Bewegungskonzepten berücksichtigt und entsprechend gefördert werden.

## 2.2 Integration der bewegungsbezogenen Maßnahmen in ein schulisches Gesamtkonzept zur Bewegungs- bzw. Gesundheitsförderung

Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Setting Schule können nur nachhaltig wirksam werden, wenn sie systematisch und kontinuierlich umgesetzt werden. Große Bedeutung kommt dabei insbesondere der Integration der bewegungsbezogenen Maßnahmen in ein schulisches Gesamtkonzept zur Bewegungs- bzw. Gesundheitsförderung einschließlich struktureller (verhältnisbezogener) Veränderungsaktivitäten zu. Dabei geht es insgesamt darum, im Setting Schule für alle Betroffenen Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern, Gesundheitsbelastungen zu reduzieren sowie Gesundheitsressourcen zu erschließen und zu stärken. Dieses übergreifende Ziel kann z. B. durch Initiativen auf folgenden Zielebenen realisiert werden (Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen 2003, S. 14):

1. Durch die Gestaltung der Gebäude, Spielflächen, Schulmahlzeiten, Sicherheitsmaßnahmen usw. ein gesundheitsförderndes Arbeits- und Lernumfeld schaffen.
2. Das gesundheitliche Verantwortungsbewusstsein des Einzelnen, der Familie und der Gemeinschaft fördern.

3. Zur gesunden Lebensweise anhalten und Lernenden wie Lehrenden realistische und attraktive Gesundheitsalternativen bieten.
4. Es allen Schülerinnen und Schülern ermöglichen, ihr physisches, psychisches und soziales Potenzial auszuschöpfen und ihre Selbstachtung zu fördern.
5. Für die Förderung von Gesundheit und Sicherheit der gesamten Schulgemeinschaft (Kinder und Erwachsene) klare Ziele stecken.
6. Gute Beziehungen zwischen Lehrenden und Lernenden sowie unter den Schülerinnen und Schülern selbst sowie eine gute Zusammenarbeit zwischen Schule, Elternhaus und Ortsgemeinde schaffen.
7. Die Verfügbarkeit von Gemeinderessourcen zur Unterstützung der praktischen Gesundheitsförderung ausloten.
8. Mit einer die Lernenden aktiv einzubeziehenden Didaktik ein kohärentes Curriculum für die Gesundheitserziehung planen.
9. Dem Lernenden das Wissen und die Fähigkeiten mit auf den Weg geben, die sie brauchen, um vernünftige Entscheidungen über ihre persönliche Gesundheit und die Erhaltung und die Verbesserung einer sicheren und gesunden physischen Umwelt treffen zu können.
10. Die schulische Gesundheitspflege im breiten Sinne als Bildungsressource zu begreifen, die den Schülerinnen und Schülern dazu verhelfen kann, sich zu effektiven Nutzern der Gesundheitsversorgung zu entwickeln.

Wie bereits oben angedeutet, kommt in diesem Prozess auch der kooperativen Einbindung und Partizipation der Hauptakteure (insbesondere Schulleitung und LehrerInnen, SchülerInnen, Eltern, Schulträger, Schulaufsicht) an der Planung und Durchführung der jeweiligen bewegungszentrierten Interventionsmaßnahmen große Bedeutung zu. Zudem sollten möglichst auch Netzwerke mit geeigneten außerschulischen Akteuren und Institutionen wie z. B. Sportvereinen aufgebaut werden. Durch eine solche Zusammenarbeit können einerseits neue Impulse in die Schule hineingetragen und andererseits Prozesse zur dauerhaften Verstetigung bewegungsfördernder Interventionen (Sicherung der Nachhaltigkeit) begünstigt werden (Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen, Bundesverband der Unfallkassen und Beratende Kommission der Spitzenverbände der Krankenkassen für Primärprävention und betriebliche Gesundheitsförderung 2004, Barkholz et al. 2001).

## 2.3 Qualitätssicherung von Maßnahmen zur Bewegungsförderung

Zur Sicherung der Qualität der durchgeführten Maßnahmen sollten weitergehend möglichst nur Maßnahmen mit einer hohen Income- (Aktivitäten/Programme) und Outcome-Evidenz (Effekte) eingesetzt sowie zweckmäßige Verfahren zur Dokumentation und Erfolgskontrolle als fortlaufende Routinen etabliert werden. Die Income-Evidenz bewegungszentrierter Aktivitäten und Programme kann dabei insbesondere gesichert werden durch (Brehm 2006a; Tiemann 2006a)

- einen stringenten Zielgruppenbezug (z. B. Kinder bzw. Jugendliche einer bestimmten Altersstufe und/oder mit motorischen Auffälligkeiten, Mädchen, Jungen),
- eine schriftliche Fixierung der Maßnahme bzw. der einzelnen Module,
- die Schaffung adäquater infrastruktureller Bedingungen zur Realisierung der Maßnahme,
- Qualifizierung und spezielle Einweisung der Lehrkräfte in die Maßnahme/die Programme.

Die Outcome-Evidenz der Maßnahmen kann insbesondere sichergestellt werden durch

- die praktische Erprobung ihrer Durchführbarkeit,
- die Evaluation ihrer (Gesundheits- und Verhaltens-)Effekte auf möglichst hohem wissenschaftlichen Standard.

Ferner sollten die jeweils durchgeführten Maßnahmen entsprechend dokumentiert sowie kontinuierliche Erfolgskontrollen implementiert werden. Die hierdurch gewonnenen Daten und Erfahrungen können dann in die Planung zukünftiger Aktivitäten einfließen und so einen permanenten Optimierungsprozess in Gang setzen.

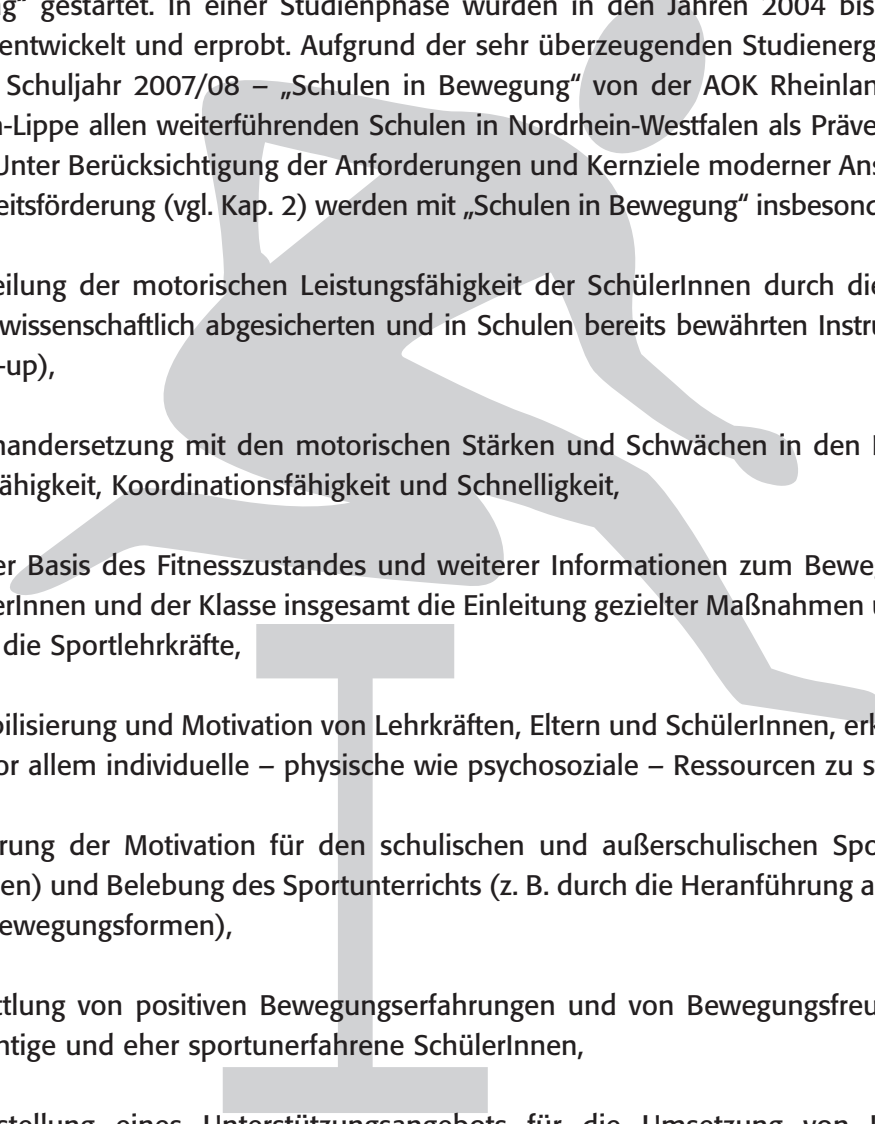




### 3 Ziele des Projekts „Schulen in Bewegung“

*Lothar Klaes, Detlev Cosler, Alexander Rommel und Yvette C. K. Zens*

Vor dem Hintergrund des alarmierenden Bewegungsmangels vieler SchülerInnen und der damit verbundenen negativen Folgen (vgl. Kap. 1) haben die AOK Rheinland/Hamburg und das WIAD das Projekt „Schulen in Bewegung“ gestartet. In einer Studienphase wurden in den Jahren 2004 bis 2006 Konzept und Maßnahmen entwickelt und erprobt. Aufgrund der sehr überzeugenden Studienergebnisse wird – beginnend mit dem Schuljahr 2007/08 – „Schulen in Bewegung“ von der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK Westfalen-Lippe allen weiterführenden Schulen in Nordrhein-Westfalen als Präventionsangebot unterbreitet werden. Unter Berücksichtigung der Anforderungen und Kernziele moderner Ansätze zur Bewegungs- bzw. Gesundheitsförderung (vgl. Kap. 2) werden mit „Schulen in Bewegung“ insbesondere folgende Ziele verfolgt:

- 
- Beurteilung der motorischen Leistungsfähigkeit der SchülerInnen durch die Sportlehrkräfte mit Hilfe eines wissenschaftlich abgesicherten und in Schulen bereits bewährten Instrumentariums (Bewegungs-Check-up),
  - Auseinandersetzung mit den motorischen Stärken und Schwächen in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Schnelligkeit,
  - Auf der Basis des Fitnesszustandes und weiterer Informationen zum Bewegungsstatus der einzelnen SchülerInnen und der Klasse insgesamt die Einleitung gezielter Maßnahmen und individueller Konzepte durch die Sportlehrkräfte,
  - Sensibilisierung und Motivation von Lehrkräften, Eltern und SchülerInnen, erkannte Risiken zu beheben und vor allem individuelle – physische wie psychosoziale – Ressourcen zu stärken,
  - Steigerung der Motivation für den schulischen und außerschulischen Sport (in der Freizeit und in Vereinen) und Belebung des Sportunterrichts (z. B. durch die Heranführung an weniger bekannte Sport- und Bewegungsformen),
  - Vermittlung von positiven Bewegungserfahrungen und von Bewegungsfreude gerade auch für übergewichtige und eher sportunerfahrene SchülerInnen,
  - Bereitstellung eines Unterstützungsangebots für die Umsetzung von Interventionen durch die Sportlehrkräfte (Testmaterialien, Übergabe einer umfangreichen Arbeitsmappe mit Anregungen und Unterrichtshilfen für den Sportunterricht, Fortbildungsangebot, Förderung des Erfahrungsaustauschs u. a.),
  - Zum Schuljahresende Überprüfung der Wirksamkeit eingeleiteter Maßnahmen durch jährliche Wiederholungsmessungen.

**Die vorliegende Arbeitsmappe enthält in der Schulpraxis erprobte Übungen, Spiele und Unterrichtshilfen zur Bewegungsförderung in den Sekundarstufen I und II. Die dargestellten Übungs- und Spielformen sowie Arbeitshilfen können einen Beitrag dazu leisten, dem weit verbreiteten Bewegungsmangel vieler SchülerInnen entgegenzuwirken und deren physischen Ressourcen zu fördern. Weitergehend können sie – bei entsprechender methodischer Vermittlung – auch wichtige psychosoziale Ressourcen der SchülerInnen stärken und auch auf diese Weise Gesundheit und Wohlbefinden fördern.**



## 4 Literatur und Literaturempfehlungen zur Vertiefung

### Literatur zum Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen

- Bös, K. (2003). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews, W.-D. Brettschneider (Hrsg.), Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht (S. 85–107). Schorndorf: Hofmann.
- Crasselt, W. (2005). Umschau-Untersuchung: Ostdeutsche Jugendliche werden immer schlapper. <http://www.mdr.de/umschau/1917089.html>, letzter Zugriff: 06/03/07.
- Klaes, L. (2006). Die Fitness von Kindern und Jugendlichen wird immer schlechter. Aktuelle Trends und Konzepte zur Verbesserung des Bewegungsstatus. Pädiatrix, 3, (S. 22–26).
- Klaes, L., Rommel, A., Noll, S., Cosler, D. und Zens, Y. (2007a). Schulen in Bewegung – Schlussbericht der Projektphase 2004–2006. Bonn.
- Klaes, L., Poddig, F., Wedekind, S., Zens, Y. und Rommel, A. (Hrsg.) (2007b). Fit sein macht Schule. Mehr Bewegung im Kindes- und Jugendalter. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Opper, E., Worth, A. und Bös, K. (2005). Kinderfitness – Kindergesundheit. Bundesgesundheitsblatt, 8, (S. 854–862).
- Robert Koch-Institut (2004). Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Berlin: Robert Koch-Institut.

### Literatur zum Gesundheitssport und zur Bewegungsförderung im Setting Schule

- Alfermann, D. und Wagner, P. (2006). Allgemeines und physisches Selbstkonzept. In K. Bös und W. Brehm (Hrsg.), Handbuch Gesundheitssport (2., vollständig neu bearb. Aufl., S. 334–345). Schorndorf: Hofmann.
- Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen (2003). Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 12. September 2003. Federführend für die Veröffentlichung: IKK-Bundesverband, Bergisch Gladbach (aktuelle Fassung vom 10. Februar 2006, 2. korrigierte Aufl. vom 15. Juni 2006).
- Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen, Bundesverband der Unfallkassen und Beratende Kommission der Spitzenverbände der Krankenkassen für Primärprävention und betriebliche Gesundheitsförderung (2004). Empfehlungen zur Gesundheitsförderung in Schulen. Bergisch Gladbach, München.
- Barkholz, U., Gabriel, R., Jahn, H. und Paulus, P. (2001). Offenes Partizipationsnetz und Schulgesundheit. Gesundheitsförderung durch vernetztes Lernen. Norderstedt: Books on Demand GmbH.

- Brehm, W. (2006a). Gesundheitssport – Kernziele, Programme, Evidenzen. In: W. Kirch und B. Badura (Hrsg.), Prävention (S. 243-265). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Brehm, W. (2006b). Stimmung und Stimmungsmanagement. In K. Bös, W. Brehm (Hrsg.), Handbuch Gesundheitssport (2., vollständig neu bearb. Aufl., S. 321–333). Schorndorf: Hofmann.
- Brehm, W. und Bös, K. (2003). Kernziele als Qualitätskriterien von Gesundheitssport. Public Health Forum, 11(41), (S. 11–12).
- Brehm, W., Janke, A., Sygusch, R. und Wagner, P. (2006). Gesund durch Gesundheitssport. Zielgruppenorientierte Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gesundheitssportprogrammen. Weinheim, München: Juventa.
- Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U., Wagner, P. und Bös, K. (2002). Psychosoziale Ressourcen. Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt/M.: Deutscher Turner-Bund.
- Brettschneider, W.-D. (2003). Sportliche Aktivität und jugendliche Selbstkonzeptentwicklung. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews und W.-D. Brettschneider (Hrsg.), Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht (S. 211–233). Schorndorf: Hofmann.
- Gruber, J. J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: a meta-analysis. In G. A. Stull und H. M. Eckert (Eds.), Effects of physical activity on children (American Academy of Physical Education Papers No. 19, pp. 30-48). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Israel, S. (1995). Muskelaktivität und Menschwerdung – Technischer Fortschritt und Bewegungsmangel. Sankt Augustin: Academia.
- Kanning, M. und Schlicht, W. (2006). Präventive Interventionen in verschiedenen Settings. In K. Bös und W. Brehm (Hrsg.), Handbuch Gesundheitssport (2., vollständig neu bearb. Aufl., S. 167–180). Schorndorf: Hofmann.
- Kickbusch, I. (2003). Gesundheitsförderung. In F. W. Schwartz, B. Badura, R. Busse, R. Leidl, H. Raspe, J. Siegrist und U. Walter (Hrsg.), Public Health. Gesundheit und Gesundheitswesen (2. Aufl., S. 181–189). München: Urban & Fischer.
- Kolip, P. (2000). Subjektive Gesundheitsdefinition im Jugendalter: Geschlechtsunterschiede und Zusammenhänge zum gesundheitsrelevanten Verhalten. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 8, (S. 180–189).
- Kurth, B. M. (2006). Symposium zur Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsbl. – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz, 49, (S. 1050–1058).
- Kurz, D., Sack, H. G. und Brinkhoff, K. P. (1996). Kindheit, Jugend und Sport in Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf: Moll.

- Pahmeier, I. (1999). Bindung an Gesundheitssport. Eine Rahmenkonzeption und empirische Untersuchungen zu Merkmalen für Abbruch und Bindung im Gesundheitssport unter besonderer Berücksichtigung der sportbezogenen Selbstwirksamkeit. Unveröff. Habilitationsschrift, Universität Bayreuth, Institut für Sportwissenschaft.
- Palentien, C. (2003). Kinder und Jugendliche. In F. W. Schwartz, B. Badura, R. Busse, R. Leidl, H. Raspe, J. Siegrist und U. Walter (Hrsg.), Public Health. Gesundheit und Gesundheitswesen (2. Aufl., S. 636–642). München: Urban & Fischer.
- Pauen, S. (2000). Wie werden Kinder selbst-bewusst. Frühkindliche Entwicklung von Vorstellungen über die eigene Person. In K. Vogetley und A. Newen (Hrsg.), Selbst und Gehirn: Menschliches Selbstbewusstsein und seine neurobiologischen Grundlagen (S. 291-312). Paderborn: Mentis.
- Pühse, U. und Illi, U. (Hrsg.), (1999). Bewegung und Sport im Lebensraum Schule. Schorndorf: Hofmann.
- Regensburger Projektgruppe (Hrsg.), (2001). Bewegte Schule – Anspruch und Wirklichkeit. Grundlagen, Untersuchungen, Empfehlungen. Schorndorf: Hofmann.
- Stäck, S. und Sack, H. G. (1999). Ist sozialer Rückhalt im Gesundheitssport lediglich als „Starthilfe“ bedeutsam? Sportunterricht, 48, (S. 112–119).
- Sygyusch, R. (2000). Sportliche Aktivität und subjektive Gesundheitskonzepte. Eine Studie zum Erleben von Körper und Gesundheit bei jugendlichen Sportlern. Schorndorf: Hofmann.
- Sygyusch, R. (2003). Soziale Ressourcen im Sportunterricht aus Sicht der Sportarten. Sportunterricht, 52, (S. 356–361).
- Sygyusch, R., Brehm, W. und Ungerer-Röhrich, U. (2003). Gesundheit und körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews und W.-D. Brettschneider (Hrsg.), Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht (S. 63–84). Schorndorf: Hofmann.
- Sygyusch, R., Wagner, P., Opper, E. und Worth, A. (2006). Aktivität und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. In K. Bös und W. Brehm (Hrsg.), Handbuch Gesundheitssport (2., vollständig neu bearb. Aufl., S. 118-128). Schorndorf: Hofmann.
- Tiemann, M. (2006a). Gesundheitssport in Turn- und Sportvereinen – ein Beitrag zur Förderung der öffentlichen Gesundheit. In W. Kirch und B. Badura (Hrsg.), Prävention (S. 267–290). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Tiemann, M. (2006b). Handlungswissen und Effektwissen. In K. Bös und W. Brehm (Hrsg.), Handbuch Gesundheitssport (2., vollständig neu bearb. Aufl., S. 357–368). Schorndorf: Hofmann.
- Tiemann, M. und Brehm, W. (2006). Qualitätsmanagement im Gesundheitssport. Prävention und Gesundheitsförderung 1, (S. 262–268).

Tiemann, M., Zimmermann, H. und Zens, Y. C. K. (2007). Strategien zur Verbreitung und erfolgreichen Umsetzung von Bewegungskonzepten in Schulen. In L. Klaes, F. Poddig, S. Wedekind, Y. Zens, und A. Rommel (Hrsg.), Fit sein macht Schule. Mehr Bewegung im Kindes- und Jugendalter. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

Tietjens, M. (2001). Sportliches Engagement und sozialer Rückhalt im Jugendalter. Eine repräsentative Surveystudie in Brandenburg und Nordrhein-Westfalen. Lengerich, Berlin: Pabst Science Publishers.

Tremblay, M. S., Inman, J. W. und Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science*, 12, (pp. 312–323).

WHO (World Health Organization) (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. *Health Promotion*, 1, III-V.





## II PRAXISTEIL

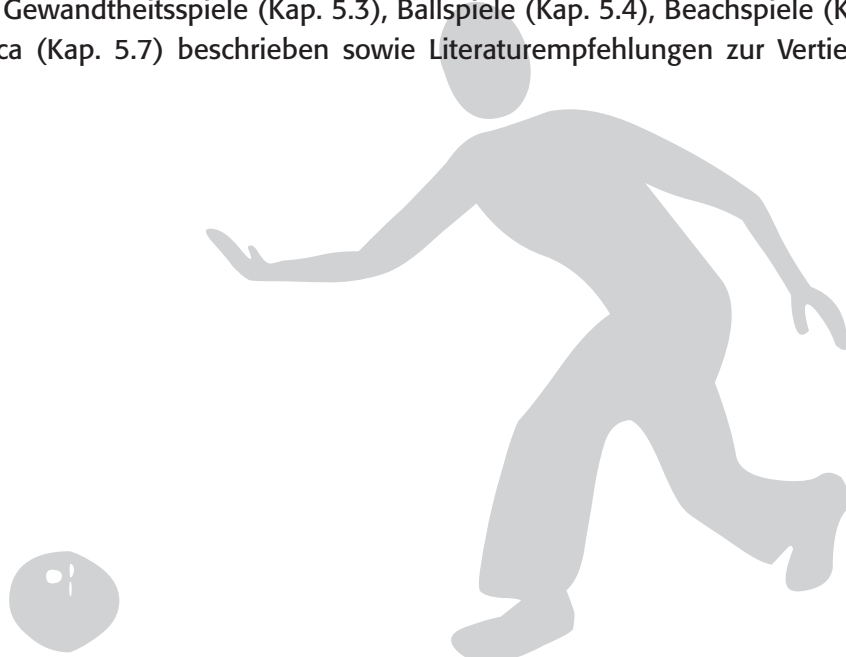
### 5 Spiele

Spiele können auf vielfältige Weise zur Förderung der Entwicklung von Mädchen und Jungen aller Altersstufen beitragen und sind ein wichtiges Element des Schulsports. Neben den nach international kodifizierten Spielregeln ausgetragenen Sportspielen, auf die in dieser Arbeitsmappe nicht weiter eingegangen wird, gibt es eine große Anzahl und Vielfalt an weniger reglementierten, den jeweiligen situativen Bedingungen anpassbaren Bewegungsspielen.

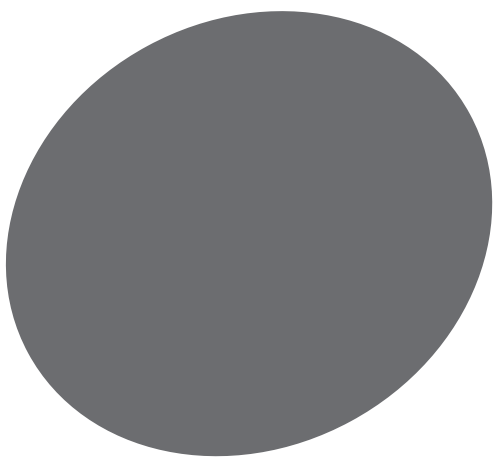
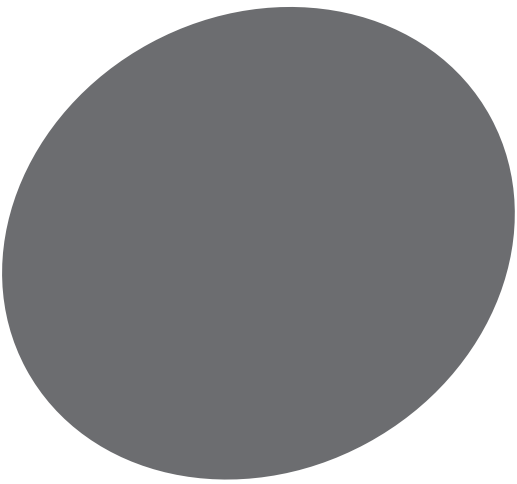
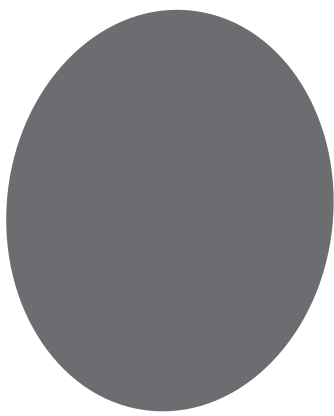
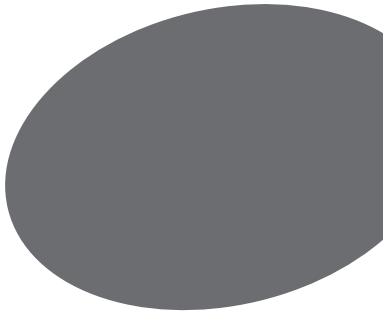
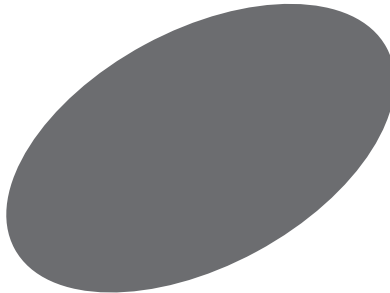
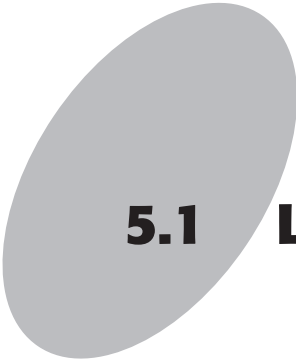
Neben vielen anderen positiven Wirkungen können die nachfolgend exemplarisch dargestellten (Bewegungs-)Spiele auch zur Stärkung wichtiger physischer und psychosozialer Ressourcen (vgl. Kap. 2.1) beitragen. Je nach Art und Ausführung des Spiels können insbesondere die physischen Ressourcen Ausdauerfähigkeit (z. B. durch Lauf-, Fang- und Ballspiele) sowie Kraft- und Koordinationsfähigkeit (z. B. durch Kraft- und Gewandtheitsspiele) angesprochen und verbessert werden. Neben einer entsprechenden, an den Voraussetzungen der jeweiligen SchülerInnen orientierten Spielauswahl ist dabei insbesondere auch auf eine adäquate Belastungsgestaltung (hinsichtlich Dauer, Intensität und Häufigkeit) zu achten. Allgemein gilt dabei das Motto „Fördern durch Fordern“, d. h. die SchülerInnen sollten gefordert, aber nicht überfordert werden.

Weitergehend können Spiele auch zur Stärkung wichtiger psychosozialer Ressourcen beitragen und eingesetzt werden. So ist z. B. gut belegt, dass Spiele sich positiv auf die Stimmung bzw. das aktuelle Wohlbefinden auswirken können. Dies ist auf die durch bzw. beim Spielen ausgelösten Ablenkungs- oder Disäquilibrationseffekte – d. h. eine deutlich über das Normalmaß hinausgehende Steigerung der Spannungs- und Aktiviertheitsaspekte der Stimmung und deren anschließende Reduzierung – zurückzuführen. Nach heutigem Kenntnisstand hat ein Durchleben von solchen Spannungsbögen eine wichtige Funktion für die Stimmung und das Stimmungsmanagement. Ferner können Spiele durch die vielen und vielfältigen interindividuellen Interaktionen auch die soziale Kompetenz und Einbindung der SchülerInnen stärken und dazu beitragen, dass sie sich in der Klasse wohl fühlen sowie mehr Sicherheit im Umgang mit anderen bekommen (vgl. Kap. 2.1).

Unter diesen Prämissen werden im Folgenden zahlreiche Laufspiele und Staffeln (Kap. 5.1), Fangspiele (Kap. 5.2), Kraft- und Gewandtheitsspiele (Kap. 5.3), Ballspiele (Kap. 5.4), Beachspiele (Kap. 5.5), Frisbee (Kap. 5.6) und Indica (Kap. 5.7) beschrieben sowie Literaturempfehlungen zur Vertiefung präsentiert (Kap. 5.8).







## **5.1 Laufspiele/Staffeln**

## 5.1 Laufspiele/Staffeln

Im Folgenden werden verschiedene Laufspiele und Staffeln beschrieben, die – angepasst an die jeweilige Schülergruppe und die individuellen Voraussetzungen der einzelnen SchülerInnen – in unterschiedlicher Weise sowohl zur Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (Fitnessfaktoren) als auch zur Stärkung wichtiger psychosozialer Gesundheitsressourcen beitragen können. Die verschiedenen Laufspiele und Staffeln werden zunächst im Überblick dargestellt (vgl. Tab. 5.1) und dann jeweils ausführlich beschrieben.

| Spielform              | Physische Ressourcen |                |                        |               | Psychosoziale Ressourcen |                               | Zum Aufwärmen geeignet |
|------------------------|----------------------|----------------|------------------------|---------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------|
|                        | Ausdauerfähigkeit    | Kraftfähigkeit | Koordinationsfähigkeit | Schnelligkeit | Stimmung                 | Soz. Kompetenz und Einbindung |                        |
| Autorallye Paris-Dakar | ●                    |                | ●                      |               | ●                        | ●                             |                        |
| Brückenbau             |                      | ●              | ●                      |               | ●                        | ●                             |                        |
| Mattenknall            |                      | ●              |                        | ●             | ●                        | ●                             |                        |
| Mattenrutschen         |                      |                | ●                      | ●             | ●                        | ●                             |                        |
| Wagenrennen            | ●                    | ●              |                        | ●             | ●                        | ●                             |                        |
| Zahlenläufe            | ●                    |                | ●                      |               | ●                        | ●                             | ●                      |
| Zeitläufe              | ●                    |                |                        |               |                          |                               | ●                      |

Tab. 5.1 Übersicht über die Laufspiele/Staffeln



## Autorallye Paris-Dakar

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
  -  Material/Geräte: Ein Kastenteil und ein Hütchen je Staffelgruppe
  -  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird, je nach Schülerzahl, in zwei bis vier Gruppen aufgeteilt. Je zwei SchülerInnen bilden ein Paar und stehen in einem Kastenteil („Auto“). Dabei sollten sich gleich starke SpielerInnen ein „Auto“ teilen. Je Staffelgruppe wird ein Hütchen aufgestellt, das den Wendepunkt markiert.

## Ablauf/Regeln

Zwei SchülerInnen „fahren“ in einem Kastenteil zum Wendepunkt und wieder zurück. Die nächsten „RennfahrerInnen“ starten nach Abschlag. Die Gruppe, die als erste fertig ist, gewinnt die Rallye.

## Hinweis

Es empfiehlt sich, einen Probelauf durchzuführen, damit es nicht zu Stürzen kommt.

## Brückenbau

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
  -  Material/Geräte: Zwei Turnmatten je Gruppe
  -  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Kraftfähigkeit (Sprungkraft)
    - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Sechser- bis Zehnergruppen aufgeteilt sowie die Start- und Ziellinie („Ufer“) festgelegt. Die Gruppen stehen hinter der Startlinie, wobei sich jeweils bis auf zwei SchülerInnen alle auf einer Turnmatte befinden.

## Ablauf/Regeln

Auf ein Kommando legen jeweils die zwei SchülerInnen, die sich nicht auf der Matte befinden, die zweite (freie) Matte vor die erste. Nun springen alle SchülerInnen auf die vordere Matte, ohne den Hallenboden zu berühren. Die frei gewordene Matte wird wieder von den beiden SchülerInnen vorne angelegt. Die Gruppe, die zuerst das „Ufer“ erreicht, gewinnt.

## Mattenknall

- ( ) Ort: Sporthalle
- ☐ Material/Geräte: Zwei Weichbodenmatten
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Kraftfähigkeit (Ganzkörperkräftigung)
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften mit jeweils Dreier- oder Vierergruppen aufgeteilt sowie die Ziellinie bestimmt. Beide Mannschaften erhalten je eine Weichbodenmatte.

## Ablauf/Regeln

Beide Mannschaften versuchen, ihre Weichbodenmatte als erste über die Ziellinie zu bringen, indem sie die Matte jeweils zu dritt oder viert aufrichten und sich beim Umdrehen mit ihr fallen lassen. Danach umrunden die SpielerInnen die Matte, kehren zum Start zurück, schlagen die nächste Gruppe ab usw. Die Mannschaft, die zuerst die Ziellinie überquert, gewinnt.





## Mattenrutschen

- ( ) Ort: Sporthalle
- Material/Geräte: Zwei Weichbodenmatten
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften mit jeweils Zweier- oder Dreiergruppen aufgeteilt sowie die Ziellinie bestimmt. Jede Mannschaft erhält eine Weichbodenmatte, die auf die glatte Seite gelegt wird.

## Ablauf/Regeln

Beide Mannschaften versuchen, ihre Weichbodenmatte als erste über die Ziellinie zu bewegen, indem zwei bis drei SchülerInnen anlaufen, mit Handfassung auf die Matte hechten und nach vorne gleiten. (Wichtig: Die SchülerInnen müssen gemeinsam abspringen.) Danach laufen sie zu ihrer Gruppe zurück, schlagen die nächsten zwei bis drei SchülerInnen ab usw. Die Gruppe, die zuerst die Ziellinie überquert, gewinnt.

## Variationen

Es wird eine Weichbodenmatte (auf der glatten Seite) in die Mitte des Spielfeldes gelegt. An den beiden Spielfeldaußenlinien befindet sich jeweils eine Mannschaft. Beide Gruppen versuchen im Wechsel, die Matte durch Hechten über die gegnerische Linie zu bewegen.

Es wird entweder so lange gespielt, bis die Matte über eine der beiden Ziellinien befördert wird oder eine vorher festgelegte Spieldauer erreicht ist. Die Mannschaft, die die Matte über die gegnerische Ziellinie bzw. am weitesten in die gegnerische Hälfte bringt, gewinnt.



## Wagenrennen

- 🔄 Ort: Sporthalle
- ☐ Material/Geräte: Eine Teppichfliese, ein Springseil, ein Hütchen je Gruppe
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Kraftfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Vierergruppen aufgeteilt, die jeweils einen „Wagen“ (Teppichfliese) und ein „Geschirr“ (Springseil) erhalten. Des Weiteren werden die Startlinie sowie die Wendemarken (mit Hütchen) festgelegt.

## Ablauf/Regeln

Ein Schüler jeder Gruppe sitzt im „Wagen“ (auf einer Teppichfliese) und wird von zwei „Pferden“ (SchülerInnen) mit dem „Geschirr“ (Springseil) gezogen. Ein „Pferd“ bleibt am Start zurück. Auf ein Signal starten die ersten drei SchülerInnen, umrunden die Wendemarke und kehren zum Start zurück. Dort wird dann ein „Pferd“ (Schüler) ausgewechselt und so lange entsprechend verfahren, bis alle vier SchülerInnen einmal gezogen haben und einmal „gefahren“ sind. Die Gruppe, die als erste im Ziel ankommt, gewinnt.



## Zahlenläufe

- ( ) Ort: Sportplatz/Freifläche
- Material/Geräte: Keine
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Auf einem Sportplatz oder einer anderen größeren Freifläche wird ein Spielfeld festgelegt, das in seiner ganzen Länge und Breite ausgenutzt werden soll.

## Ablauf/Regeln

Ein Schüler beginnt und beschreibt laufend eine Zahl, wobei ihm die anderen SchülerInnen folgen. Danach kommt der zweite Schüler an die Reihe usw. Offene Zahlen (z. B. „2“) werden dabei als Hin- und Rückweg, geschlossene Zahlen (z. B. „8“) als Rundweg gelaufen. Als Steigerung können auch zweistellige Zahlen (z. B. „10“) gewählt werden.

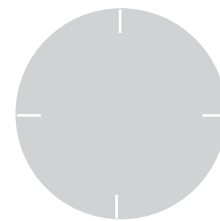
## Variation

Anstelle von Zahlen werden Figuren (Dreieck, Stern etc.) gelaufen, die dann von den anderen SchülerInnen erraten werden müssen.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.





## Zeitläufe

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- Material/Geräte: Stoppuhr
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
- Ausdauerfähigkeit (in Verbindung mit einer Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit und der Ausbildung von Handlungswissen, insbesondere über Zusammenhänge zwischen Belastungsdauer und Belastungsintensität)

## Organisation/Vorbereitung

Es werden das Feld sowie die Start- und Ziellinie festgelegt.

## Ablauf/Regeln

Alle SchülerInnen sollen innerhalb eines abgesteckten Feldes nach subjektivem Empfinden möglichst genau eine vorgegebene Zeit (z. B. ein, zwei oder fünf Minuten) laufen. Wer glaubt, die Zeit erreicht zu haben, läuft über die Ziellinie. Der Lehrer gibt jedem Schüler, der über die Linie läuft, seine tatsächlich gelaufene Zeit an. Der Schüler, der der vorgegebenen Zeit am nächsten kommt, gewinnt.

## Variation

Die Übung wird als Paarlauf durchgeführt.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.



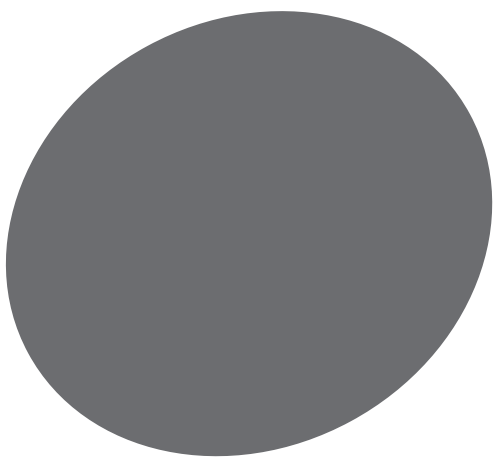
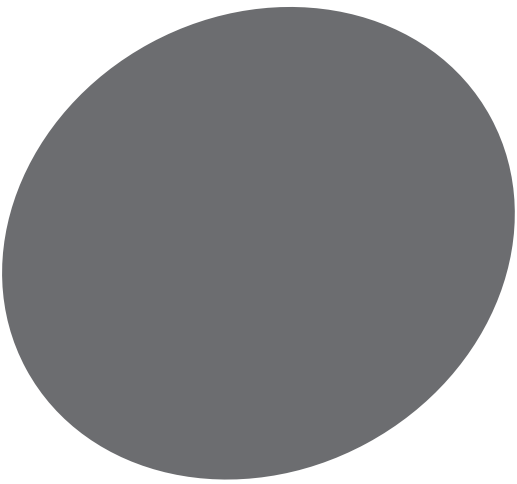
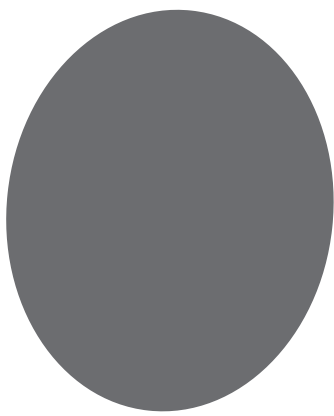
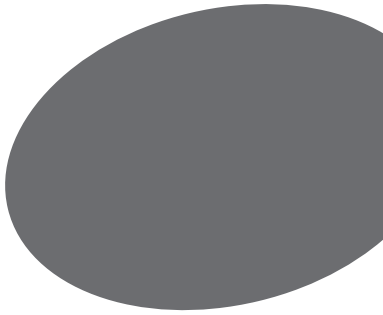
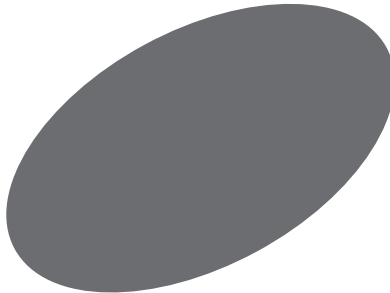
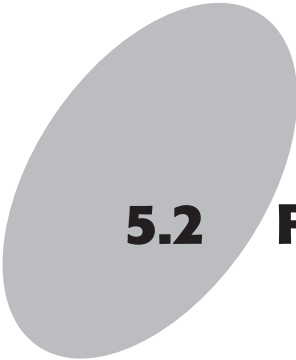


## Raum für Ihre Notizen



Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



## **5.2 Fangspiele**



## 5.2 Fangspiele

Ähnlich wie Laufspiele und Staffeln (vgl. Kap. 5.1) können auch Fangspiele zur Fitnessförderung (insbesondere zur Verbesserung der physischen Ressource Ausdauerfähigkeit) sowie zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere der Stimmung) eingesetzt werden. Voraussetzung ist wiederum, dass die ausgewählten Fangspiele für die jeweilige Klasse „passend“ sind bzw. entsprechend angepasst werden. Im Folgenden werden verschiedene Fangspiele zunächst im Überblick (vgl. Tab. 5.2) und dann ausführlich dargestellt.

| Spielform                      | Physische Ressourcen |               |                        |               | Psychosoziale Ressourcen |                               | Zum Aufwärmen geeignet |
|--------------------------------|----------------------|---------------|------------------------|---------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------|
|                                | Ausdauerfähigkeit    | Kraffähigkeit | Koordinationsfähigkeit | Schnelligkeit | Stimmung                 | Soz. Kompetenz und Einbindung |                        |
| Auf die Hindernisbahn schicken | ●                    |               | ●                      | ●             | ●                        |                               | ●                      |
| Baumfangen                     | ●                    |               | ●                      |               | ●                        |                               |                        |
| Chinesische Mauer              | ●                    |               | ●                      |               | ●                        |                               |                        |
| Die Paparazzi kommen           | ●                    |               | ●                      |               | ●                        |                               |                        |
| Drei Mann weg                  | ●                    |               | ●                      |               | ●                        |                               |                        |
| Drittenabschlag                | ●                    |               |                        |               | ●                        |                               |                        |
| Gefangen auf Alcatraz          | ●                    |               | ●                      |               | ●                        | ●                             |                        |
| Jailbreak                      | ●                    |               | ●                      |               | ●                        | ●                             |                        |
| Kettenfangen                   | ●                    |               | ●                      |               | ●                        | ●                             |                        |
| Komm mit – lauf weg            | ●                    |               |                        |               | ●                        |                               |                        |
| Rettungsinseln                 |                      | ●             |                        | ●             | ●                        | ●                             |                        |
| Schulterklopfen                | ●                    |               |                        | ●             |                          |                               | ●                      |
| Schwarz und Weiß               |                      |               | ●                      | ●             | ●                        |                               |                        |
| Smaug                          |                      |               | ●                      | ●             | ●                        | ●                             |                        |
| Space-Taxi                     | ●                    |               |                        | ●             | ●                        |                               | ●                      |
| Supergang                      |                      |               | ●                      | ●             | ●                        |                               |                        |
| Wäscheklammerspiel             | ●                    |               | ●                      | ●             | ●                        |                               | ●                      |

Tab. 5.2 Übersicht über die Fangspiele

## Auf die Hindernisbahn schicken

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- Material/Geräte: Acht bis zehn Kartons oder Markierungshütchen
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit

Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource

- Stimmung



## Organisation/Vorbereitung

Es werden, je nach Klassenstärke, zwei bis vier FängerInnen ausgewählt und das Spielfeld wird festgelegt. Des Weiteren wird um das Spielfeld herum mit Kartons eine Hindernisbahn aufgebaut.

## Ablauf/Regeln

Alle SchülerInnen laufen kreuz und quer durch das Spielfeld und versuchen, nicht gefangen zu werden. Wer von den FängerInnen abgeschlagen wird, muss eine Runde auf die Hindernisbahn. Die FängerInnen versuchen, alle SchülerInnen abzuschlagen und auf die Hindernisbahn zu schicken.

## Variationen

Anstelle der Hindernisbahn kann auch lediglich eine Umlaufbahn mit Hütchen um das Spielfeld herum abgesteckt werden. Bei großen Klassen können auch Paare (mit Handfassung) gebildet werden.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.



## Baumfangen

- ( ) Ort: Wald
- Material/Geräte: Keine
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit

Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource

- Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Es wird ein geeigneter Platz im Wald gesucht. Ein Fänger oder auch mehrere FängerInnen werden ausgewählt.

## Ablauf/Regeln

Alle SchülerInnen laufen im Gelände umher und die FängerInnen versuchen, möglichst viele MitschülerInnen zu fangen. Dabei gelten z. B. folgende Regeln:

- Wer sich an einen Baum anlehnt, darf nicht gefangen werden.
- Nur wer den Boden berührt, darf gefangen werden.

## Chinesische Mauer

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
  -  Material/Geräte: Springseile
  -  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Es wird ein Fänger bestimmt sowie eine vier bis fünf Meter breite Mittelzone abgesteckt.

## Ablauf/Regeln

Alle SchülerInnen bewegen sich in der vier bis fünf Meter breiten Mittelzone. Der Fänger versucht, die hin- und herlaufenden SpielerInnen abzuschlagen. Wer gefangen wird, muss in der Mittelzone Seil springen, bis auch alle anderen SchülerInnen abgeschlagen sind. Als gefangen bzw. abgeschlagen gilt auch, wer von einem Seil berührt wird.

## Die Paparazzi kommen

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
  -  Material/Geräte: Keine
  -  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Zwei SchülerInnen der Klasse werden als Paparazzi bestimmt, die in New York (auf einer Seite der Halle) in der „Hotellounge“ sitzen.

## Ablauf/Regeln

Alle anderen SchülerInnen sind Popstars, die sich ganz nah an die Paparazzi heranwagen, um ihnen einen Schnappschuss zu gewähren. Wenn der Spielleiter ruft „Die Paparazzi kommen“, müssen sich alle Popstars so schnell wie möglich in Sicherheit bringen, indem sie bis zur anderen Hallenseite rennen. Alle Popstars, die von den Paparazzi gefangen werden, gehören beim nächsten Durchgang zur Gruppe der Paparazzi. Es wird so lange gespielt, bis nur noch drei Popstars übrig bleiben.

## Drei Mann weg

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- Material/Geräte: Eine Matte für jeweils zwei SchülerInnen
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit

Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource

- Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Paare aufgeteilt und ein Paar als Fänger (A) und Verfolgter (B) bestimmt. Alle übrigen Paare legen sich jeweils nebeneinander auf eine der in der Halle verteilten Matten.

## Ablauf/Regeln

A verfolgt B, der sich retten kann, indem er sich neben ein anderes Paar legt. Die Rolle des Verfolgten übernimmt dann der auf der anderen Seite liegende Schüler. Wird der Verfolgte gefangen, wechseln die Rollen.

## Variation

Wenn sich der Verfolgte zur „Rettung“ neben ein Paar legt, wird der auf der anderen Seite liegende Schüler zum Fänger. Es wird mit zwei Fängerpaaren gespielt.



## Drittenabschlag

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz  
☐ Material/Geräte: Keine  
☒ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource  
 ● Ausdauerfähigkeit

Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource  
 ● Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Paare (Abstand zwischen den einzelnen Paaren ca. zwei bis drei Meter) aufgeteilt, die sich hintereinander im Kreis aufstellen. Zwei SchülerInnen (ein Fänger und ein Läufer) befinden sich außerhalb des Kreises.

## Ablauf/Regeln

Der Fänger verfolgt den Läufer außerhalb des Kreises. Sobald sich der Läufer vor ein Paar stellt, muss der hintere Schüler des Paares als „überzähliger“ Dritter loslaufen und versuchen, als neuer Fänger den alten Fänger (jetzt Läufer) abzuklatschen. Wird ein Läufer vom Fänger abgeklatscht, wechseln die Rollen. Dabei gelten folgende Regeln:

- Der Läufer muss sich nach maximal einer Runde vor ein Paar stellen.
- Es darf nur außerhalb des Kreises (nicht durch den Kreis) gelaufen werden.

## Variationen

- Die Paare im Kreis nehmen eine Hock- oder Sitzstellung ein.
- Die Paare stellen sich nicht hintereinander auf, sondern stehen oder liegen nebeneinander auf dem Bauch. Der Läufer stellt bzw. legt sich wahlweise links oder rechts daneben. Der äußere Spieler des Paares wird neuer Fänger. Es befinden sich ein Fänger und zwei LäuferInnen außerhalb des Kreises.



## Gefangen auf Alcatraz

- 📍 Ort: Sporthalle/Sportplatz
- 📦 Material/Geräte: Parteibänder, eine Weichbodenmatte
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
  - Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Spielfeld ist ein Hallendrittel, in dessen Mitte eine Weichbodenmatte gelegt wird.

## Ablauf/Regeln

Eine der beiden Mannschaften (die „GefängniswärterInnen“) postiert sich um die Matte. Sie hat die Aufgabe, die Matte (das „Gefängnis“) zu verteidigen sowie die gegnerischen SpielerInnen (die „Flüchtlinge“) abzuschlagen. Die abgeschlagenen SpielerInnen sind gefangen und begeben sich auf die Matte. Sie können von ihren noch freien MitspielerInnen freigeschlagen werden, die aber ihrerseits aufpassen müssen, dass sie nicht selbst von den „GefängniswärterInnen“ gefangen werden.



## Jailbreak

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Ein Band oder Seil je Schüler
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

### Organisation/Vorbereitung

Es wird ein Fänger bestimmt sowie ein ca. drei bis fünf Meter breiter Korridor festgelegt. Alle SchülerInnen außer dem Fänger stecken sich ein Band (Seil) so in die Hose, dass ein Ende herauschaut. Der Fänger stellt sich an einer Stirnseite des Spielfeldes, die anderen SchülerInnen (LäuferInnen) an der gegenüberliegenden Seite auf.

### Ablauf/Regeln

Die LäuferInnen versuchen, zur anderen Spielfeldhälfte zu gelangen. Dabei dürfen sie jedoch nicht quer über das Spielfeld rennen, sondern nur in dem drei bis fünf Meter breiten Korridor. Der Fänger läuft ihnen entgegen und versucht, möglichst vielen LäuferInnen das Band aus der Hose zu ziehen. Alle auf diese Weise gefangenen LäuferInnen werden zu MitfängerInnen.

### Variation

Zusätzlich wird auch der Läufer, der als letzter die Mittellinie überquert, zum Mitfänger.

## Kettenfangen

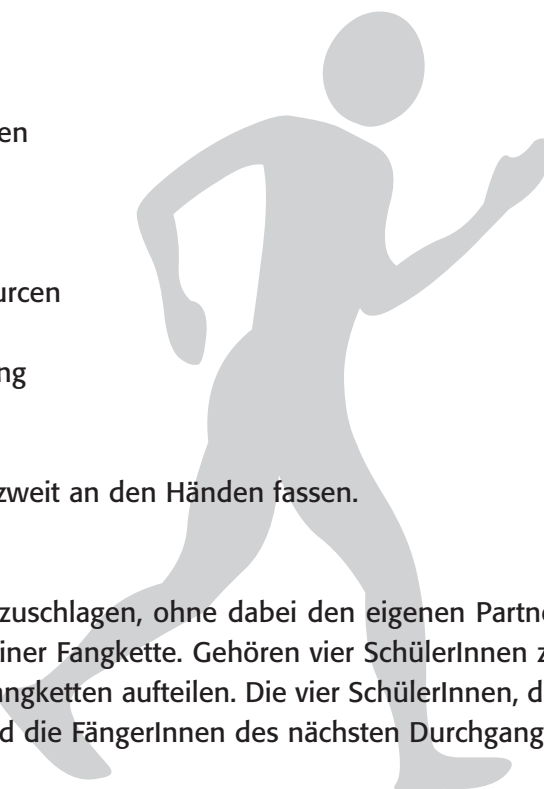
- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Keine
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

### Organisation/Vorbereitung

Es werden vier FängerInnen ausgewählt, die sich jeweils zu zweit an den Händen fassen.

### Ablauf/Regeln

Beide Fängerpaare versuchen, die anderen SchülerInnen abzuschlagen, ohne dabei den eigenen Partner zu verlieren. Ein abgeschlagener Schüler wird drittes Glied einer Fangkette. Gehören vier SchülerInnen zu einer Kette, dürfen sich die FängerInnen in zwei getrennte Fangketten aufteilen. Die vier SchülerInnen, die als letzte abgeschlagen werden, gewinnen das Spiel und sind die FängerInnen des nächsten Durchgangs.



## Komm mit – lauf weg

- ☐ Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Keine
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource  
● Ausdauerfähigkeit

Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource  
● Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Gruppen zu je zwei bis fünf SchülerInnen aufgeteilt. Die ersten SchülerInnen jeder Gruppe bilden einen Kreis, die übrigen SchülerInnen der Gruppen stellen sich jeweils dahinter auf. Des Weiteren wird ein Fänger bestimmt, der sich außerhalb des Kreises befindet.

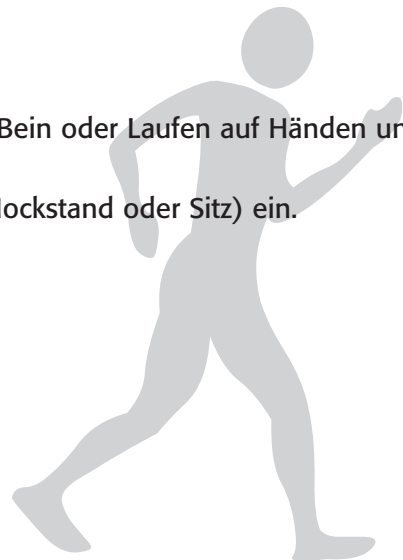
## Ablauf/Regeln

Der Fänger läuft um den Kreis herum und fordert eine Gruppe seiner Wahl durch Antippen und Rufen zu einem Wettlauf über eine Runde um den frei werdenden Platz auf. Bei dem Befehl „Komm mit“ folgen ihm alle SchülerInnen der entsprechenden Gruppe, bei „Lauf weg“ laufen diese in die entgegengesetzte Richtung (bis zu ihrem Platz zurück). Derjenige, der zuletzt an dem freien Platz ankommt (einschließlich des rufenden Spielers), muss weiterlaufen und eine andere Gruppe auf die gleiche Art und Weise zu einem neuen Wettlauf auffordern. Dabei gelten folgende Regeln:

- Der Fänger sollte mit dem Rufen nicht zu lange warten.
- Alle Gruppen sollten gleichmäßig einbezogen werden.

## Variationen

- Die Fortbewegungsart wird variiert (z. B. Hüpfen auf einem Bein oder Laufen auf Händen und Füßen). Der Fänger bestimmt die Fortbewegungsart.
- Die Gruppen nehmen eine andere Ausgangsstellung (z. B. Hockstand oder Sitz) ein.





## Rettungsinseln

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
  -  Material/Geräte: Drei Parteibänder/Seile, eine Weichbodenmatte
  -  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Kraftfähigkeit (Ganzkörperkräftigung)
    - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Es werden drei bis fünf FängerInnen bestimmt und mit einem Parteiband oder Seil gekennzeichnet sowie das Spielfeld und das „Krankenhaus“ (Platz) festgelegt.

## Ablauf/Regeln

Die FängerInnen versuchen, die anderen SpielerInnen abzuschlagen. Die abgeschlagenen SpielerInnen sind „krank“ und legen sich auf den Rücken. Sie können gerettet werden, indem sie von vier MitspielerInnen („RetterInnen“) an Armen und Beinen auf die „Rettungsinsel“ (eine Weichbodenmatte) gelegt und damit zum „Krankenhaus“ transportiert werden. Die „RetterInnen“ dürfen währenddessen nicht abgeschlagen werden. Die „Kranken“ sind wieder „gesund“, sobald sie im Krankenhaus ankommen.

## Schulterklopfen

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
-  Material/Geräte: Keine
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Schnelligkeit

## Organisation/Vorbereitung

Es werden das Spielfeld und die Spieldauer bestimmt.

## Ablauf/Regeln

Alle SpielerInnen versuchen, innerhalb der vorgegebenen Zeit möglichst viele andere SpielerInnen mit beiden Händen gleichzeitig an beiden Schulterblättern zu berühren. Jeder Spieler zählt für sich die „Treffer“. Der Spieler mit den meisten Treffern gewinnt.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.

## Schwarz und Weiß

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- Material/Geräte: Keine
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Förderung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften – „Schwarz“ und „Weiß“ – aufgeteilt, die sich in etwa fünf Meter Abstand auf dem Rücken gegenüberliegen. Hinter beiden Mannschaften wird jeweils eine Ziellinie festgelegt.

### Ablauf/Regeln

Der Lehrer oder ein Schüler erzählt eine fiktive Geschichte, die immer wieder die Wörter „schwarz“ und „weiß“ enthält. Wenn das Wort „schwarz“ fällt, müssen die „Schwarzen“ die „Weißen“ in deren Richtung bis zur Ziellinie treiben und fangen. Bei dem Wort „weiß“ wird entsprechend umgekehrt verfahren. Danach legen sich beide Gruppen wieder auf den Rücken und die Geschichte geht weiter.

### Variation

Die Ausgangsposition wird variiert (z. B. auf dem Bauch liegen, knien, stehen, sitzen).



## Smaug

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Ein Tuch und ein Seil o. Ä. („Juwelen“) je Gruppe
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Förderung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei bis drei Gruppen aufgeteilt, die jeweils einen Kreis bilden. In der Mitte jedes Kreises steht ein Schüler („Schatzhüter“) mit einem Tuch voller „Juwelen“ (Seilen o. Ä.).

## Ablauf/Regeln

Der Schüler in der Kreismitte verteidigt die „Juwelen“ gegen die jeweilige Gruppe, die versucht, ihm diese durch geschicktes Herumlaufen streitig zu machen. Der „Schatzhüter“ kann die „Juwelen“ verteidigen, indem er einen Angreifer durch Abschlagen in einen „Stein“ verwandelt.

## Hinweis

Bei diesem Spiel kommt es besonders auf die Strategie der Gruppe an.



## Space-Taxi

- 📍 Ort: Sporthalle/Sportplatz
- 📦 Material/Geräte: Parteibänder, eine Weichbodenmatte, vier Markierungshütchen
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Förderung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
  - Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in vier Mannschaften (z. B. „Schrottys“, „Korkys“, „Spuckys“ und „Ohuras“) aufgeteilt. Jede Mannschaft wird einem Markierungshütchen, das sich jeweils in einer Ecke des Spielfeldes befindet, zugeordnet. Des Weiteren wird ein Schüler bestimmt, der das „Space-Taxi“ spielt und auf der (in der Mitte der Halle liegenden) Weichbodenmatte steht.

## Ablauf/Regeln

Die SchülerInnen der vier Mannschaften laufen gegen den Uhrzeigersinn durch die Halle und umkreisen das Versteck des „Space-Taxis“ (Weichbodenmatte). Wenn die Spielleitung den Namen einer Mannschaft (z. B. „Schrottys“) ruft, müssen sich alle SchülerInnen dieser Gruppe hinter ihrem Markierungshütchen in Sicherheit bringen. Wird ein „Traumschiffbewohner“ vom „Space-Taxi“ gefangen bzw. abgeschlagen, so gehört er zur Gruppe der „Space-Taxis“. Die Mannschaft, die als letzte einen „Traumschiffbewohner“ hat, gewinnt.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.



## Supergang

- 🔄 Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Circa 15 Bälle (Basket-, Hand- oder Volleybälle)
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Förderung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften – die „Gang der Couchpotatoes“ und die „Gang der Streetkids“ – aufgeteilt sowie das Spielfeld festgelegt.

## Ablauf/Regeln

Die SpielerInnen einer der beiden Mannschaften (z. B. die „Couchpotatoes“) haben alle einen Ball und prellen diesen kreuz und quer über das Spielfeld; die andere Mannschaft (die „Streetkids“) befindet sich am Rand des Spielfelds. Der Reihe nach versuchen jeweils drei SpielerInnen der „Streetkids“, die ebenfalls einen Ball prellen müssen, einen der „Couchpotatoes“ mit der (freien) Hand abzuschlagen. Wenn ein „Streetkid“ ein Mitglied der „Couchpotatoes“ berührt hat, prellt das „Streetkid“ schnell zu seiner Mannschaft zurück und übergibt den Ball dem nächsten Spieler. Alle abgeschlagenen „Couchpotatoes“ scheiden aus und setzen sich am Spielfeldrand auf eine Bank. Die „Gang“, die am schnellsten (in der kürzesten Zeit) alle SpielerInnen der jeweils anderen Mannschaft abschlägt, gewinnt und ist die „Supergang“.

## Hinweis

Um die Dauer des Spiels (bzw. eines Durchgangs) zu verkürzen, kann die Zahl der gleichzeitig auf dem Feld befindlichen FängerInnen erhöht werden.



## Wäscheklammerspiel

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Eine Wäscheklammer je Schüler
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Förderung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Jeder Schüler bekommt eine Wäscheklammer, die er sich auf den Rücken heftet. Des Weiteren wird das Spielfeld festgelegt.

## Ablauf/Regeln

Jeder Schüler versucht, möglichst viele Wäscheklammern von anderen SchülerInnen zu bekommen und sich diese auf seinen Rücken zu heften. Wer am Ende die meisten Wäscheklammern auf seinem Rücken hat, ist Sieger.

## Hinweis

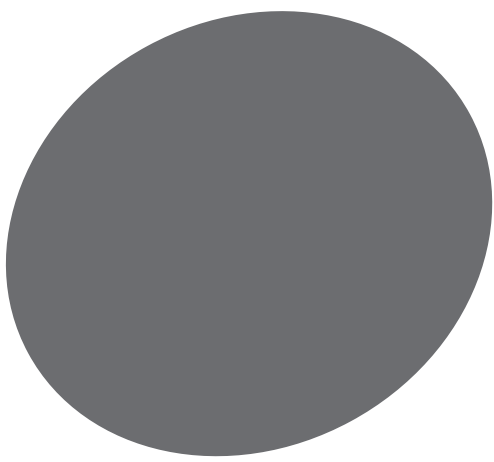
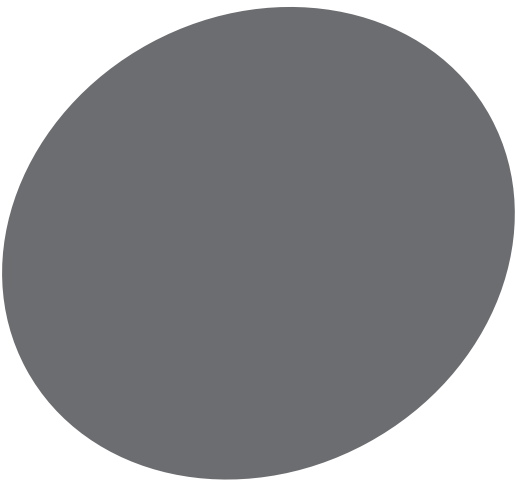
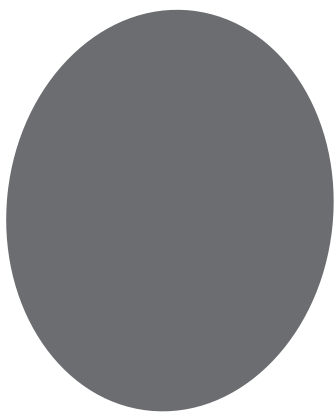
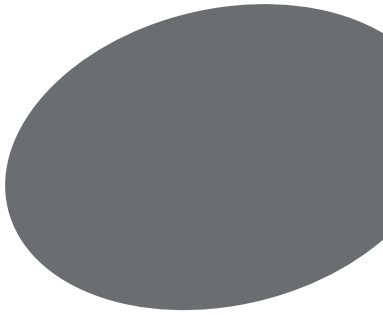
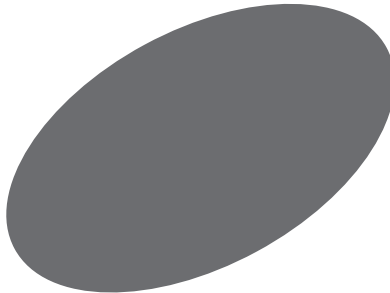
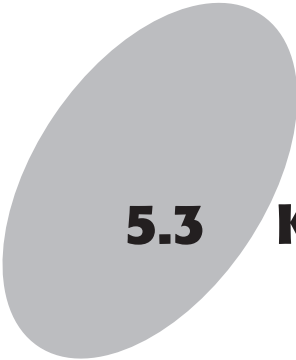
Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.





Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



## **5.3 Kraft- und Gewandtheitsspiele**



## 5.3 Kraft- und Gewandtheitsspiele

Kraft- und Gewandtheitsspiele zielen auf eine spielerische Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen Kraftfähigkeit und Koordinationsfähigkeit ab. Zum Teil werden dabei auch psychosoziale Ressourcen mitangesprochen. Um die SchülerInnen jeweils adäquat zu belasten und möglichst allen Erfolgserlebnisse zu vermitteln, kommt es gerade bei Kraft- und Gewandtheitsspielen entscheidend auf eine adäquate Auswahl der Spiele an. Weitergehend gilt es darauf zu achten, dass sich bei Partnerübungen jeweils annähernd gleich starke SchülerInnen zusammenfinden. Im Folgenden werden verschiedene Kraft- und Gewandtheitsspiele zunächst im Überblick vorgestellt (vgl. Tab. 5.3) und dann ausführlich beschrieben.

| Spielform                 | Physische Ressourcen |                |                        |               | Psychosoziale Ressourcen |                               | Zum Aufwärmen geeignet |
|---------------------------|----------------------|----------------|------------------------|---------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------|
|                           | Ausdauerfähigkeit    | Kraftfähigkeit | Koordinationsfähigkeit | Schnelligkeit | Stimmung                 | Soz. Kompetenz und Einbindung |                        |
| Abklatschen – „one touch“ |                      |                | ●                      | ●             |                          |                               |                        |
| Bananenpflücken           |                      | ●              | ●                      |               | ●                        |                               |                        |
| Bulldozer                 |                      | ●              |                        |               |                          |                               |                        |
| Eidechsenkampf            |                      | ●              |                        |               |                          |                               |                        |
| Fließband                 |                      | ●              | ●                      |               |                          | ●                             | ●                      |
| Hockkampf                 |                      | ●              |                        |               |                          |                               |                        |
| Kanaldeckelspiel          |                      | ●              |                        |               |                          |                               |                        |
| Ringende Kreise           |                      | ●              |                        |               |                          |                               |                        |
| Sohlenkampf               |                      | ●              |                        |               |                          |                               |                        |
| Spiegel                   |                      |                | ●                      |               |                          | ●                             | ●                      |
| Wikingerrennen            |                      | ●              | ●                      |               | ●                        | ●                             |                        |

Tab. 5.3 Übersicht über die Kraft- und Gewandtheitsspiele

## Abklatschen – „one touch“

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
-  Material/Geräte: Keine
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt, die sich in einer Gasse gegenüberstehen. Die jeweils vis-à-vis stehenden SchülerInnen bilden dabei Paare. Hinter beiden Gruppen wird jeweils eine Markierung (z. B. Linie) festgelegt.

### Ablauf/Regeln

Auf ein Signal treffen sich die jeweiligen Paare in der Mitte und versuchen, sich gegenseitig mit den flachen Händen zu berühren. Als Trefferfläche gilt der ganze Körper mit Ausnahme des Kopfes und der Hände. Dabei gelten folgende Regeln:

- Wer getroffen ist, signalisiert den Treffer.
- Nach einem Treffer ist die Runde beendet („one touch“).
- Danach laufen beide PartnerInnen zur vorher bestimmten Markierung und beginnen von Neuem.

## Bananenpflücken

-  Ort: Sporthalle
  -  Material/Geräte: Vier (an der Decke befestigte) Taue, vier Wurfständer, mehrere Bänder/Kunststoff-Bananen/Seile
  -  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Kraftfähigkeit (insbesondere der Arm, Schulter- und Rumpfmuskulatur)
    - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in vier Gruppen aufgeteilt, die sich jeweils hinter einem Tau aufstellen. Einige Meter von den Tauen entfernt wird je Tau ein Wurfständer aufgestellt, an den jeweils Kunststoff-Bananen (Seile, bunte Bänder) gehängt werden.

### Ablauf/Regeln

Die SchülerInnen schwingen an den Seilen und versuchen, die Kunststoff-Bananen von den Ständern zu pflücken. Wer seine „Liane“ (Tau) verlässt, muss dem nächsten „Pflücker“ Platz machen. Die Gruppe, die in einer bestimmten Zeit die meisten Kunststoff-Bananen pflückt, gewinnt.

## Bulldozer

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Keine
- ☒ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
  - Kraftfähigkeit (Ganzkörperkräftigung)

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Paare aufgeteilt, die sich Rücken an Rücken hinter einer Startlinie aufstellen. In zwei Meter Entfernung wird eine Ziellinie festgelegt.

### Ablauf/Regeln

Auf ein Signal versuchen die hinteren SchülerInnen, ihren Partner über die Ziellinie zu schieben.

### Variationen

Die Paare stehen seitwärts Hüfte an Hüfte oder Schulter an Schulter.

## Eidechsenkampf

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Keine
- ☒ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
  - Kraftfähigkeit (insbesondere der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur)

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt, wobei sich jeweils zwei SchülerInnen gegenüberstehen und ein Paar bilden. Alle Paare nehmen einander gegenüber eine Liegestützposition ein.

### Ablauf/Regeln

Jedes Paar versucht, die Hand des Stützarms des Partners zu berühren. Jeder Treffer zählt als Punkt. Wer zuerst eine vorher festgelegte Trefferzahl oder die meisten Treffer in einer bestimmten Zeitspanne erzielt, gewinnt.

## Fließband

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- Material/Geräte: Eine Matte je Gruppe
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Kraftfähigkeit (Ganzkörperkräftigung)
  - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der sozialen Ressourcen
- Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die SchülerInnen werden in vier bis sechs Gruppen aufgeteilt und es wird die Start- und Ziellinie festgelegt. Die Gruppen befinden sich jeweils hinter der Startlinie, wobei bis auf ein Gruppenmitglied alle SpielerInnen nebeneinander unter einer Turnmatte liegen. Der nicht von der Matte bedeckte Schüler liegt vor den anderen.

## Ablauf/Regeln

Die SchülerInnen beginnen, sich langsam und gleichmäßig um die Längsachse zu drehen, so dass die Matte auf ihren Körpern weitergleitet. Der letzte, nicht mehr von der Matte bedeckte Schüler läuft schnell nach vorne und schließt sich wieder an. Die Gruppe, die die Matte auf diese Weise zuerst über die Ziellinie transportiert, gewinnt.

## Variationen

Ein Spieler legt sich auf die Matte.  
Die Matte wird durch einen Spieler ersetzt.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.

## Hockkampf

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Seile zur Flächenbegrenzung
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
- Kraftfähigkeit (Ganzkörperkräftigung)

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Paare aufgeteilt sowie das Spielfeld durch Seile abgegrenzt. Jedem Paar steht eine begrenzte Fläche von ca. drei bis fünf Quadratmetern zur Verfügung.

## Ablauf/Regeln

Die Paare hocken sich in der Mitte ihres abgegrenzten Feldes gegenüber und halten die Handflächen nach vorne, ohne sich zu berühren. Auf ein Kommando versuchen sie, sich gegenseitig durch Stoßen gegen Hände und Schultern aus dem Feld zu drängen oder zum Umfallen zu bringen. Dabei gelten folgende Regeln:

- Das Festhalten des Gegners ist nicht gestattet.
- Ebenfalls nicht gestattet ist das Stoßen mit vorgestreckten Fingern (Verletzungsgefahr!).

## Kanaldeckelspiel

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz  
☐ Material/Geräte: Ein Reifen je Paar  
☒ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource  
 ● Kraftfähigkeit (Ganzkörperkräftigung)

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Paare aufgeteilt, die sich jeweils gegenüberstehen und an den Händen festhalten. Zwischen den PartnerInnen liegt ein „Kanaldeckel“ (ein Reifen oder eine andere ringförmige Markierung mit ca. 50 cm Durchmesser).

### Ablauf/Regeln

Auf ein Signal versuchen die PartnerInnen, sich gegenseitig durch kräftiges Ziehen zum Betreten des Kreises zu bringen. Wer seinen Partner am häufigsten in den Kreis hineinzieht, gewinnt.

## Ringende Kreise

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz  
☐ Material/Geräte: Eine Matte je Gruppe  
☒ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource  
 ● Kraftfähigkeit (Ganzkörperkräftigung)

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Gruppen zu je fünf bis sieben SchülerInnen aufgeteilt. Die Gruppen bilden jeweils einen Kreis mit Handfassung; in der Kreismitte befindet sich eine Matte.

### Ablauf/Regeln

Auf ein Zeichen versuchen die SpielerInnen einer Gruppe, sich durch Ziehen und Schieben gegenseitig so zu beeinflussen, dass ein Spieler die Matte berührt. Der Spieler mit den wenigsten Mattenberührungen gewinnt.



## Sohlenkampf

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
-  Material/Geräte: Keine
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
  - Kraftfähigkeit (insbesondere der Bauchmuskulatur)

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Paare aufgeteilt. Diese nehmen jeweils eine Schwebesitzposition ein und halten ihre Füße gegeneinander.

## Ablauf/Regeln

Die Paare versuchen, den jeweiligen Partner durch Stoßen gegen dessen Fußsohlen aus der Schwebesitzposition zu bringen bzw. durch Ausweichen vor dessen Stößen die eigene Position möglichst lange zu halten. Wer die meisten Kämpfe gewinnt, ist Sieger.

## Spiegel

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
  -  Material/Geräte: Keine
  -  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
    - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der sozialen Ressourcen
- Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Paare aufgeteilt, die sich jeweils gegenüberstehen.

## Ablauf/Regeln

Ein Paarteil bewegt sich mit seitlichen Nachstellschritten zur rechten bzw. linken Seite. Der andere Partner versucht, alle Bewegungen zu imitieren; danach wechseln die PartnerInnen die Rollen.

## Variationen

Der die Aktivität vorgebende Partner bewegt sich in alle möglichen Richtungen und/oder auf verschiedene Art und Weise.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.

## Wikingerrennen

-  Ort: Sporthalle/glatte Freiplatz
-  Material/Geräte: Acht bis zehn Gymnastikstäbe und eine Langbank je Gruppe
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Kraftfähigkeit (Ganzkörperkräftigung)
  - Koordinationsfähigkeit

Stärkung der psychosozialen Ressourcen

- Stimmung
- Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Gruppen zu je fünf bis sieben SchülerInnen aufgeteilt sowie die Start- und Ziellinie festgelegt. Alle SchülerInnen einer Gruppe sitzen auf einer umgedrehten Langbank, die auf acht bis zehn Gymnastikstäben liegt.

## Ablauf/Regeln

Die SchülerInnen bewegen das „Wikingerschiff“ (die Bank) durch gemeinsames Vor- und Zurückkippen zum anderen „Ufer“ (Ziellinie). Der letzte Schüler auf der Bank legt den frei werdenden Stab vorne an, setzt sich auf den vordersten Platz des „Schiffes“ usw. Die Gruppe, die als erste die Ziellinie überquert, gewinnt.



Raum für Ihre Notizen

## **5.4 Ballspiele**



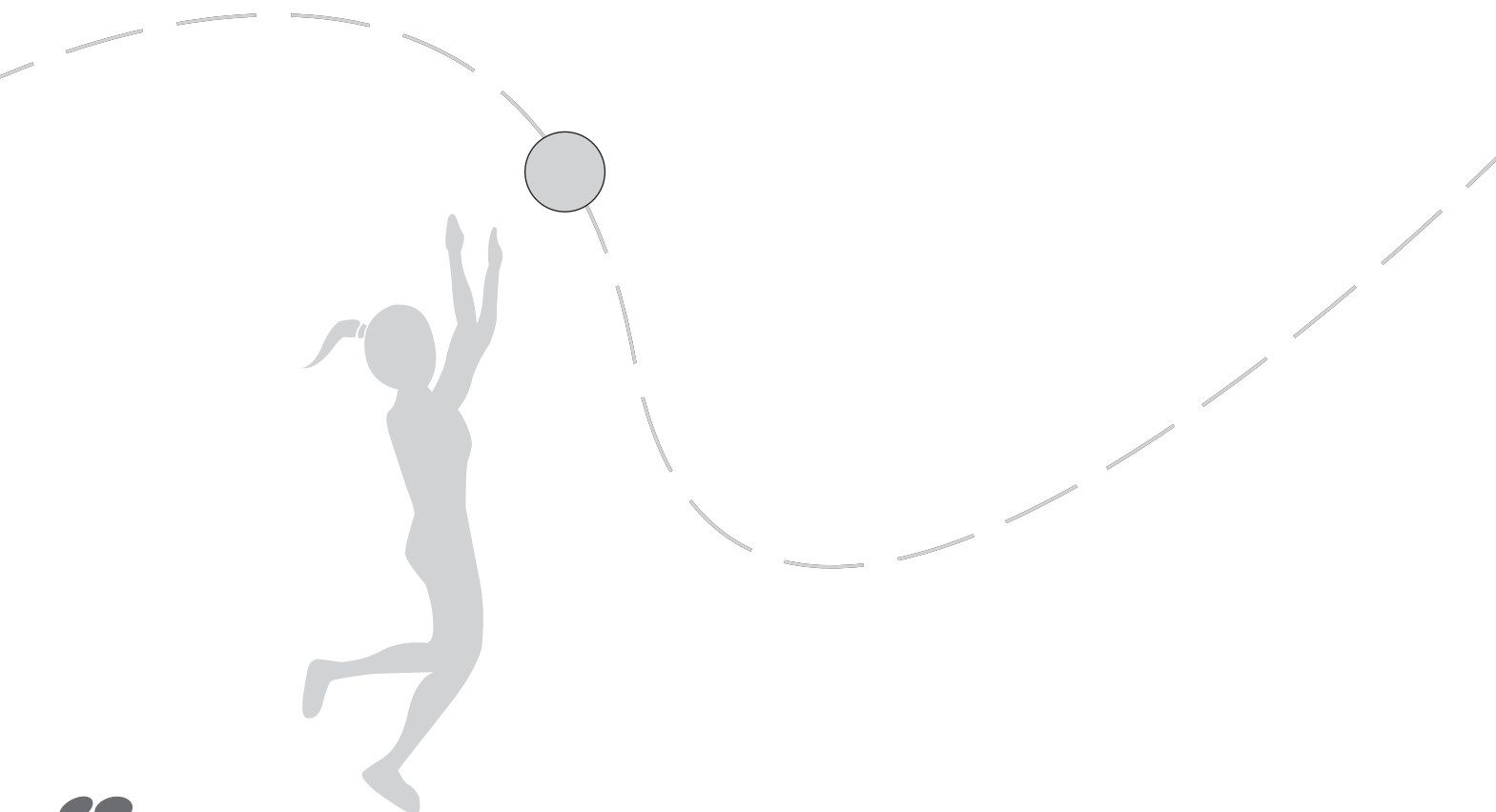
## 5.4 Ballspiele

Die große Vielfalt an unterschiedlichen Spielen mit Bällen bietet eine Fülle an Möglichkeiten, die physischen (Fitnessfaktoren) und psychosozialen (Stimmung, soziale Kompetenz und Einbindung) Gesundheitsressourcen von SchülerInnen auf komplexe Art gezielt oder praktisch „nebenbei“ (in Verbindung mit der Spielvermittlung) zu fördern. Da Bälle zudem einen hohen Aufforderungscharakter besitzen, können durch attraktive Ballspiele auch ansonsten eher inaktive und sportlich weniger ambitionierte SchülerInnen zu mehr Bewegung motiviert werden. Voraussetzung ist dabei allerdings auch hier, dass die Ballspiele sorgfältig, d. h. unter Berücksichtigung der spezifischen Voraussetzungen und Interessen der SchülerInnen, ausgewählt und ggf. modifiziert werden.

Im Folgenden werden verschiedene Ballspiele mit der Hand (Kap. 5.4.1), eine Spielreihe (vom Reboundball zum Tchoukball; Kap. 5.4.2), Stationen-Trainings mit dem Ball (zwei Ball-Parcours und ein Ball-Zirkel; Kap. 5.4.3), Ballspiele mit dem Fuß (Kap. 5.4.4) sowie weitere Ballspiele (Blitzball und Flagfootball; Kap. 5.4.5) beschrieben.

### 5.4.1 Ballspiele mit der Hand

Die hier vorgestellten Ballspiele mit der Hand werden zunächst im Überblick (vgl. Tab. 5.4) und danach ausführlich beschrieben.



| Spielform           | Physische Ressourcen |                |                         |               | Psychosoziale Ressourcen |                               | Zum Aufwärmen geeignet |
|---------------------|----------------------|----------------|-------------------------|---------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------|
|                     | Ausdauer-fähigkeit   | Kraftfähigkeit | Koordinations-fähigkeit | Schnelligkeit | Stimmung                 | Soz. Kompetenz und Einbindung |                        |
| Action              | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Bälle raus          | ●                    |                |                         | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Bottle Ball         |                      |                | ●                       |               | ●                        |                               |                        |
| Brettball           | ●                    |                | ●                       |               | ●                        | ●                             |                        |
| Drei-Sekunden-Regel | ●                    |                | ●                       |               | ●                        | ●                             | ●                      |
| Endlos-Rundlauf     | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        |                               |                        |
| Endlos-Teamball     | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        |                               | ●                      |
| Freilaufen          | ●                    | ●              |                         |               | ●                        | ●                             |                        |
| Grätschball         | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Hochball            |                      |                | ●                       |               | ●                        | ●                             |                        |
| Korblegerwettspiel  |                      |                | ●                       | ●             | ●                        |                               |                        |
| Mattenball          |                      |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             |                        |
| Minitennis          |                      |                | ●                       |               | ●                        |                               |                        |
| No Mercy            |                      | ●              | ●                       |               |                          |                               |                        |
| Parteiball          | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Raufball            | ●                    | ●              |                         | ●             | ●                        | ●                             |                        |
| Reaktionsball       |                      |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Reboundball         | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Rettungsball        | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Ringhockey          | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Schuh-Hockey        | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Sechstagerennen     | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             |                        |
| Tchoukball          | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Torwartbasketball   | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Wo ist das Tor?     | ●                    |                | ●                       | ●             | ●                        | ●                             | ●                      |
| Zombieball          | ●                    |                | ●                       |               | ●                        |                               | ●                      |

Tab. 5.4 Übersicht über die Ballspiele mit der Hand

## Action

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Ein Volleyball, vier Markierungshütchen
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt sowie das Spielfeld (mit Hütchen) abgegrenzt. Eine der beiden Mannschaften befindet sich im Feld, die andere an der Grundlinie.

## Ablauf/Regeln

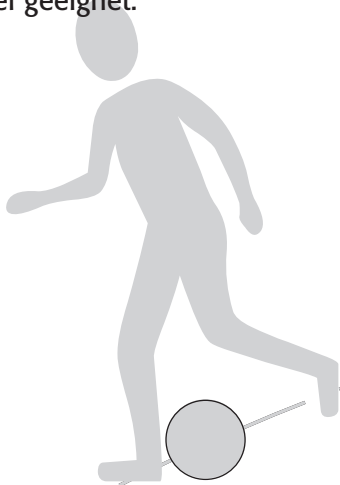
Ein Spieler der Mannschaft außerhalb des Feldes wirft den Ball ins Feld. Die ganze Mannschaft läuft daraufhin um das Feld herum. Die Mannschaft im Feld versucht, den Ball zu fangen. Hat ein Spieler den Ball gefangen, so stellt er sich schnell mit gegrätschten Beinen auf. Die gesamte Mannschaft im Feld läuft zu dem Spieler und stellt sich ebenfalls mit gegrätschten Beinen in einer Reihe hinter ihm auf. Der vordere Spieler rollt nun den Ball durch die gegrätschten Beine bis zum letzten Spieler. Dieser nimmt den Ball auf, läuft zur Grundlinie und legt ihn dort mit dem lauten Ruf „Action“ ab. Für jeden Spieler der „Außen-Mannschaft“, der es geschafft hat, das Spielfeld zu umrunden, bevor der Action-Ruf ertönt, gibt es einen Punkt. Die Mannschaften können entweder nach jeder Runde oder nach mehreren Runden gewechselt werden.

## Variationen

Es laufen nicht alle, sondern jeweils nur drei SpielerInnen der Mannschaft auf einmal um das Spielfeld. Ein Mitspieler aus der Dreiergruppe wirft den Ball. Der Ball darf auch außerhalb des Feldes geworfen werden.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.



## Bälle raus

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- Material/Geräte: 20 bis 30 Gymnastikbälle, eine Stoppuhr, vier Bänke
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

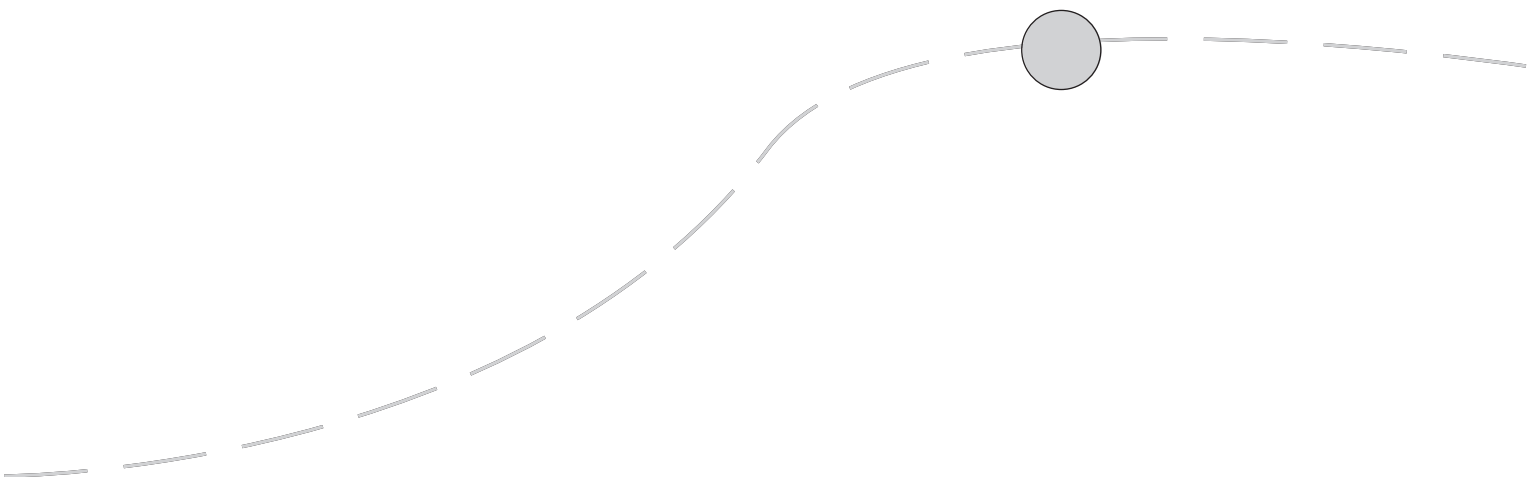
Die Klasse wird in Dreier- bis Fünfergruppen aufgeteilt sowie das Spielfeld festgelegt. In der Mitte des Feldes wird aus vier umgelegten Bänken ein Ballreservoir aufgebaut, in das alle Bälle gelegt werden. Die Anzahl der Bälle im Reservoir richtet sich nach der Klassenstärke.

## Ablauf/Regeln

Die erste Gruppe wirft alle Bälle so schnell wie möglich aus dem Reservoir heraus. Alle anderen SpielerInnen versuchen, die Bälle wieder einzusammeln und in das Ballreservoir zurückzulegen. Wenn sich kein einziger Ball mehr im Reservoir befindet, stoppt der Spielleiter die Zeit und die nächste Gruppe ist an der Reihe. Die Gruppe, die die Aufgabe am schnellsten bewältigt, gewinnt.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.



## Bottle Ball

- ( ) Ort: Außengelände (Sportplatz, Schulhof etc.)
- ☐ Material/Geräte: Verschiedene Bälle, Plastikflaschen, Wasser, wasserfester Stift, zwei Eimer
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
- Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, die sich in zwei Reihen (in einem festgelegten Abstand) gegenüberstehen. Vor jedem Spieler befindet sich eine offene, mit Wasser gefüllte Flasche.

### Ablauf/Regeln

Beide Mannschaften versuchen, die Flaschen der jeweils gegnerischen Mannschaft mit dem Ball (den Bällen) umzuwerfen, damit diese auslaufen. Die SpielerInnen einer Mannschaft werfen dabei reihum (jeder kann jede Flasche der gegnerischen Mannschaft, nicht nur die seines jeweiligen Gegenübers umwerfen). Tempo und Schwierigkeitsgrad des Spiels werden durch die Anzahl sowie die Größe der Bälle bestimmt bzw. verändert. Wird eine Flasche getroffen, muss der dazugehörige Spieler zuerst den Ball holen und darf erst dann seine Flasche wieder hinstellen.

Am Ende der festgelegten Spielzeit wird das noch in den Flaschen befindliche Wasser beider Mannschaften (in getrennten Eimern) gemessen. Die Mannschaft, die das meiste Wasser übrig hat, ist Sieger. Alternativ kann festgelegt werden, dass das Spiel dann zu Ende ist, sobald die erste Flasche einer Mannschaft bis zu einer festgelegten (vorher auf den Flaschen angebrachten) Markierung ausgelaufen ist.

### Variation

Die SchülerInnen stellen sich im Kreis auf und jeder spielt gegen jeden.

## Brettball

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Ein Volleyball, Parteibänder
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, die auf einem Basketballfeld gegeneinander spielen.

### Ablauf/Regeln

Beide Mannschaften versuchen, den Volleyball gegen das gegnerische Basketballbrett zu werfen. Fällt der abprallende Ball auf den Boden, hat die Mannschaft einen Punkt erzielt. Wird der Ball von einem Spieler der gegnerischen Mannschaft gefangen, bevor er zu Boden fällt, gibt es keinen Punkt und das Spiel geht sofort weiter. Nach einem Punktgewinn erhält die gegnerische Mannschaft den Ball und bringt ihn hinter der eigenen Grundlinie wieder ins Spiel.

## Drei-Sekunden-Regel

- ☒ Ort: Sporthalle/Sportplatz
  - ☐ Material/Geräte: Ein Handball (alternativ Frisbee)
  - ☒ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt sowie das Spielfeld festgelegt. Damit das Spiel nicht zu leicht wird, sollte das Spielfeld relativ klein sein.

## Ablauf/Regeln

Eine der beiden Mannschaften hat Ballbesitz und versucht, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Dabei sind alle Wurfvariationen erlaubt, der Ball darf aber nicht länger als drei Sekunden von einem Spieler festgehalten werden.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.

## Endlos-Rundlauf

- ☒ Ort: Sporthalle
  - ☐ Material/Geräte: Ein Tischtennistisch für je sechs bis acht SchülerInnen, ein Tischtennisschläger je Schüler, zwei bis drei Tischtennisbälle je Tisch, Pylonen
  - ☒ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
    - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Gruppen zu je sechs bis acht SchülerInnen aufgeteilt, die jeweils an einem Tischtennistisch spielen.

## Ablauf/Regeln

Die Gruppen spielen Rundlauf, allerdings ohne dass dabei SchülerInnen ausscheiden. Bei einem Fehler wird der Ball vom nächsten Schüler wieder ins Spiel gebracht, so dass alle die ganze Zeit mitspielen.

## Variation

Rechts und links neben dem Tischtennistisch werden (in Verlängerung des Netzes) Pylonen aufgestellt und damit unterschiedlich lange Laufwege markiert. Die SchülerInnen können dann individuell entscheiden, ob sie einen kürzeren oder längeren Laufweg wählen.

## Endlos-Teamball

-  Ort: Sporthalle/Freiplatz
  -  Material/Geräte: Softball (in Handballgröße)
  -  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit
    - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Es spielen „drei gegen drei“ oder „vier gegen vier“ in einer Hallenhälfte (die Wände zählen nicht als „Aus“). Bei größeren Spielfeldern kann die Zahl der SpielerInnen auch erhöht werden. Der Rest der Teams sitzt jeweils in einer festen Reihenfolge auf einer Bank.

## Ablauf/Regeln

Beide Mannschaften versuchen, sich gegenseitig abzuwerfen. Wer getroffen wird, setzt sich an das Ende der eigenen Bankreihe. Die Mannschaft, die einen Gegenspieler abgeworfen hat, bekommt einen Mitspieler (= Erster der eigenen Bankreihe) hinzu, so dass ein Überzahlspiel entsteht. Wird der letzte sich auf dem Feld befindliche Spieler einer Mannschaft abgeworfen, erhält das andere Team einen Punkt. Anschließend setzen beide Mannschaften das Spiel „drei gegen drei“ bzw. „vier gegen vier“ fort. Die Mannschaft ohne Punktgewinn erhält den Ball. Bei diesem Spiel gelten folgende Regeln:

- Wer den Ball besitzt, darf maximal drei Schritte machen.
- Der Ball darf weder gedribbelt noch geprellt werden.
- Bälle, die nach einem Wurf zu Boden fallen oder von einer Wand zurückspringen, dürfen von jedem Spieler aufgenommen werden. Damit wechseln die Rollen von „JägerInnen“ und „Gejagten“ sehr schnell und ein Überzahlspiel kann noch umgekehrt werden.
- Wenn nur noch der letzte Spieler einer Mannschaft auf dem Feld ist (z. B. bei der Überzahlsituation „fünf gegen eins“) und dieser Spieler in Ballbesitz ist, entfällt die Drei-Schritt-Regel. Dennoch sollte auch dieser Spieler z. B. eine der folgenden Zusatzaufgaben bekommen:  
 Er darf maximal fünf Schritte machen.  
 Er muss den Ball beim Laufen prellen.  
 Er muss den Ball beim Laufen auf den Boden tupfen („Affengang“).

Es kann entweder auf Zeit oder bis zu einer zuvor vereinbarten Punktzahl gespielt werden.

## Variation

Es wird mit zwei Bällen gespielt.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.

## Freilaufen

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
  -  Material/Geräte: Zwei Medizinbälle, vier kleine Kästen
  -  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Kraftfähigkeit (insbesondere der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur)
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in vier Gruppen aufgeteilt, von denen sich jeweils zwei in einer Hallenhälfte befinden. In beiden Hallenhälften werden jeweils zwei kleine umgedrehte Kästen als Tore aufgestellt.

## Ablauf/Regeln

Die beiden jeweils gegeneinander spielenden Mannschaften versuchen, den Medizinball in den gegnerischen Kasten zu befördern und möglichst viele Tore zu erzielen. Dabei darf der Ball nur geworfen werden, Schritte mit dem Ball und Körperkontakt sind nicht erlaubt. Nach einem Tor erhält die jeweils andere Mannschaft den Ball. Die Mannschaft, die die meisten Tore erzielt, gewinnt.

## Grätschball

-  Ort: Sporthalle
  -  Material/Geräte: Ein Handball
  -  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
    - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Spielfeld ist das Handballfeld.

## Ablauf/Regeln

Die Mannschaften spielen nach Handballregeln ohne Torwart gegeneinander. Durch geschicktes Passen und Dribbeln versuchen sie jeweils, in die gegnerische Spielfeldhälfte zu kommen. Ein Tor wird erzielt, wenn es einem Spieler gelingt, von außerhalb des Torraumes den Ball rückwärts durch die eigenen gegrätschten Beine in das Tor zu werfen. Dabei sind sowohl Würfe mit einer als auch mit beiden Händen erlaubt.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.





## Hochball

- (↺) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Ein aufblasbarer Wasserball
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
- Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Es werden das Spielfeld sowie ggf. eine Startlinie (vgl. Variationen) festgelegt.

## Ablauf/Regeln

Die gesamte Gruppe versucht, den Wasserball so oft wie möglich hoch in die Luft zu spielen, ohne dass der Ball den Boden berührt. Dabei darf kein Spieler den Ball zweimal hintereinander berühren. Jeder Ballkontakt zählt einen Punkt. Bei mehreren Spieldurchgängen wird versucht, die Anzahl der Ballkontakte zu erhöhen.

## Variationen

- Der erste Schüler darf den Ball erst dann wieder hochspielen, wenn alle übrigen MitschülerInnen ihn auch einmal hochgespielt haben. Die Spielübersicht wird dabei verbessert, wenn sich jeder, der den Ball gespielt hat, auf den Boden setzt. Gezählt wird die Anzahl der Runden, in denen die Gruppe es geschafft hat, den Ball einmal von jedem spielen zu lassen, bevor er den Boden berührt.
- Wie vorher, darüber hinaus muss der Ball aber zusätzlich über eine bestimmte Strecke (z. B. von einem Ende der Turnhalle zum anderen) befördert werden. Bei einer Bodenberührung des Balles wird wieder von vorne begonnen.

## Korblegerwettspiel

- (↺) Ort: Sporthalle/Sportplatz mit Basketballkorb
- ☐ Material/Geräte: Circa 20 Basketbälle, Basketballkorb, zwei Kastendeckel
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, die sich beide an der Mittellinie der Halle (einer Startlinie) aufstellen. Jede Mannschaft erhält einen Kastendeckel mit Basketbällen.

## Ablauf/Regeln

Auf ein Kommando nimmt sich der jeweils erste Spieler beider Mannschaften einen Ball aus dem Kasten, dribbelt zum Korb und versucht, mit einem Korbleger abzuschließen. Bei einem Korberfolg wird der Ball zum Kasten der gegnerischen Mannschaft gedribbelt und dort abgelegt; bei erfolglosem Korbleger wird er zur eigenen Gruppe zurückgebracht. Die Mannschaft, deren Kasten zuerst leer ist bzw. in dem sich nach einer zuvor festgelegten Zeit weniger Bälle befinden, gewinnt.

## Mattenball

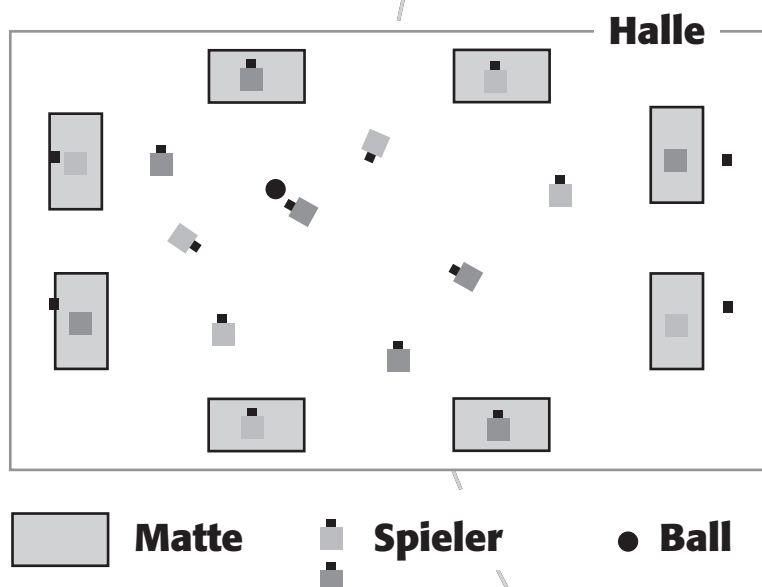
- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- Material/Geräte: Ein Handball, Parteibänder o. Ä., acht bis zehn kleine Matten
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften (A und B) aufgeteilt, die durch Parteibänder o. Ä. entsprechend gekennzeichnet werden. Des Weiteren werden acht oder zehn Matten in einem Kreis angeordnet, auf denen abwechselnd jeweils ein Spieler aus beiden Mannschaften (A, B, A, B usw.) steht (vgl. nachstehende Abb.). Die übrigen SpielerInnen beider Mannschaften befinden sich innerhalb des Mattenkreises.

## Ablauf/Regeln

Die SpielerInnen einer Mannschaft (z. B. „A“) passen sich den Ball gegenseitig zu und versuchen, einen eigenen Mitspieler auf der Matte (die dieser nicht verlassen darf) anzuspielen. Wenn der „Mattenspieler“ den Ball fängt und es ihm gelingt, diesen zu einem eigenen Mitspieler zurückzupassen, erhält die Mannschaft einen Punkt. Wird der Ball von der gegnerischen Mannschaft („B“) unter Kontrolle gebracht, versucht diese ihrerseits, mit geschickten Pässen möglichst viele Punkte zu erzielen. Die Mannschaft, die innerhalb einer vorgegebenen Zeit die meisten Punkte erzielt bzw. zuerst eine bestimmte Punktzahl erreicht, gewinnt.



## Minitennis

-  Ort: Schulhof/Freifläche
-  Material/Geräte: (Tennis-)Schläger jeder Art, Schaumstoffbälle, Netze/Seile/  
Zauberschnüre o. Ä., Feldbegrenzungen
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
  - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
  - Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Es werden Paare gebildet sowie Spielfelder in einer Größe von ca. fünf mal zwölf Meter markiert. Als Netz reicht eine Leine, die in einer Höhe von ca. einem Meter gespannt wird (z. B. zwischen Hochsprungständern).

## Ablauf/Regeln

Minitennis kann als Einzel oder Doppel, z. B. mit folgenden Regeln, gespielt werden:

- Der Ball hat einen Bodenkontakt im gegnerischen Feld, bevor er zurückgeschlagen werden darf.
- Jeder Spieler (Einzel) bzw. jede Mannschaft (Doppel) hat fünf Aufschläge. Diese dürfen so lange hintereinander ausgeführt werden, bis der Spieler bzw. die Mannschaft einen Fehler macht. Dann wechselt das Aufschlagrecht.
- Nach fünf hintereinander durchgeführten Aufschlägen erfolgt ein Aufschlagwechsel.

Bewährte Spielformen sind z. B. das „Kaiserspiel“ und das „Gongturnier“:

- Kaiserspiel: Spiel „eins gegen eins“ auf Zeit. Nach Ablauf der Spielzeit geht der Sieger ein Feld höher/nach rechts, der Verlierer ein Feld tiefer/nach links. Ist ein Spieler ganz oben/rechts angekommen, ist er Kaiser. Bei gerader Spielerzahl spielt der Kaiser weiter, bei ungerader Teilnehmerzahl macht er eine Runde Pause und spielt danach weiter.
- Gongturnier: In unregelmäßigen Zeitabständen werden die Spiele durch einen Gongschlag (oder einen Pfiff) unterbrochen. Der zu diesem Zeitpunkt führende Spieler wechselt zum nächsten Platz, der andere verbleibt auf dem Platz.

## Variationen

- Nach jedem Schlag wird die Schlaghand gewechselt.
- Beim Doppel steht je Paar nur ein Schläger zur Verfügung. Dieser muss nach jedem Schlag gewechselt werden.
- Beide SchülerInnen spielen mit ihrer schwächeren Hand.
- Es wird nur beidhändig gespielt (Ausnahme: Aufschlag).
- Es wird nur mit der Hand (ohne Schläger) gespielt.

## Hinweise

Die langsam fliegenden Schaumstoffbälle erleichtern das Spiel. Minitennis eignet sich gut für koedukativen Sportunterricht.



## No Mercy

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Ein Medizinball je Paar, zwei Langbänke für ca. zehn SchülerInnen
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Kraftfähigkeit (insbesondere der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur)
  - Koordinationsfähigkeit

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Paare aufgeteilt, die sich im Abstand von drei bis vier Metern auf umgedrehten Langbänken gegenüberstehen.

### Ablauf/Regeln

Die PartnerInnen werfen sich einen Medizinball zu und versuchen, ihren jeweiligen Mitschüler dadurch so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass dieser die Bank verlassen muss. Der Schüler, der sich am längsten auf seiner Bank hält bzw. diese am wenigsten verlässt, gewinnt.



## Parteiball

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- Material/Geräte: Ein Ball
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
  - Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt sowie das Spielfeld festgelegt.

## Ablauf/Regeln

Die Mannschaften versuchen, den Ball durch geschicktes Zuwerfen jeweils so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten. Berührt der Ball den Boden oder wird er von der anderen Mannschaft gefangen, wechselt der Ballbesitz. Wenn jeder Spieler einer Mannschaft einmal geworfen bzw. gefangen hat, erhält die Mannschaft einen Punkt. Es empfiehlt sich, mit Mannverteidigung zu spielen, bei der jeder einen direkten Gegenspieler hat. Bei diesem Spiel gelten folgende Regeln:

- Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.
- Körperkontakt ist nicht erlaubt.

Die Mannschaft, die in der vorgegebenen Zeit die meisten Punkte erzielt bzw. zuerst eine bestimmte Punktzahl erreicht, gewinnt.

## Variationen

- Nach zehn Pässen in Folge erhält eine Mannschaft einen Punkt; danach wechselt der Ballbesitz.
- Parteiball mit Joker: Es wird ein Spieler als Joker festgelegt. Dieser gehört immer zu der Mannschaft, die jeweils in Ballbesitz ist. Jeder zweite Ball muss zum Joker geworfen werden, der auch mit dem Ball laufen darf. Hinweis: Da der Joker viel laufen muss, eignet sich die Jokerrolle gut zur gezielten Ausdauerschulung einzelner SchülerInnen.
- Parteiball mit Endzone: Die SpielerInnen einer Mannschaft passen sich den Ball (in alle Richtungen) zu und versuchen, ihn in eine festgelegte Endzone zu werfen, wo er von einem Mitspieler gefangen werden muss (Touchdown). Der Wurf in die Endzone darf dabei erst hinter der Mittellinie erfolgen. Zusätzlich können weitere Regeln festgelegt werden, z. B. die, dass nur mit Vorwärtspässen gespielt werden darf und der Ballbesitzer den Ball erst weiterpassen darf, wenn alle seine MitspielerInnen vor ihm sind.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.

## Raufball

- ( ) Ort: Sportplatz
- Material/Geräte: Ein Medizinball, Markierungen für Torlinien
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Kraftfähigkeit (Ganzkörperkräftigung)
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt sowie ein ca. 15–20 m breites und 30–40 m langes Spielfeld abgegrenzt.

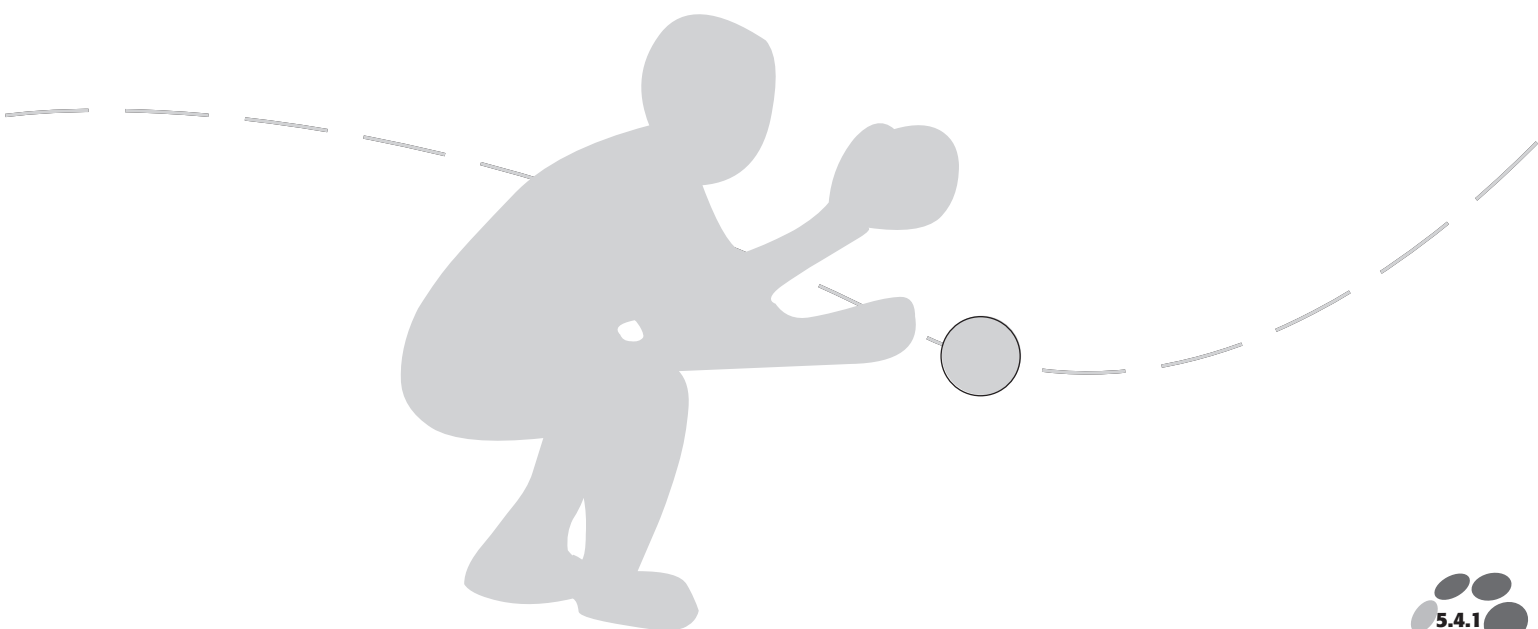
## Ablauf/Regeln

Beide Mannschaften versuchen, den Ball durch Tragen und Zuwerfen hinter die Torlinie der jeweils anderen Mannschaft zu bringen und dort abzulegen. Zu Beginn des Spiels und nach jedem erzielten Tor wird der Ball in die Mitte des Feldes gelegt. Bei diesem Spiel gelten folgende Regeln:

- Der Ball darf gehalten, geworfen und gerollt, aber nicht mit den Füßen gespielt werden.
- Der ballbesitzende Spieler darf auf- und so lange festgehalten werden, bis er nicht mehr in Ballbesitz ist.
- Wenn der Spielfluss durch ein „Knubbeln“ von SpielerInnen gestoppt wird, erfolgt ein Hochball (Hochwerfen des Balles zwischen zwei SpielerInnen beider Mannschaften) durch den Schiedsrichter.
- Bei Regelverletzungen wird ein Freiwurf gegeben.
- Nach einem Ausball erfolgt ein Einwurf.
- Es ist verboten, andere zu stoßen, an ihnen zu reißen oder ein Bein zu stellen.

## Hinweis

Das Spiel muss von Beginn an konsequent geleitet werden, damit es nicht zu rau verläuft.



## Reaktionsball

- (↺) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Zwei Softbälle
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

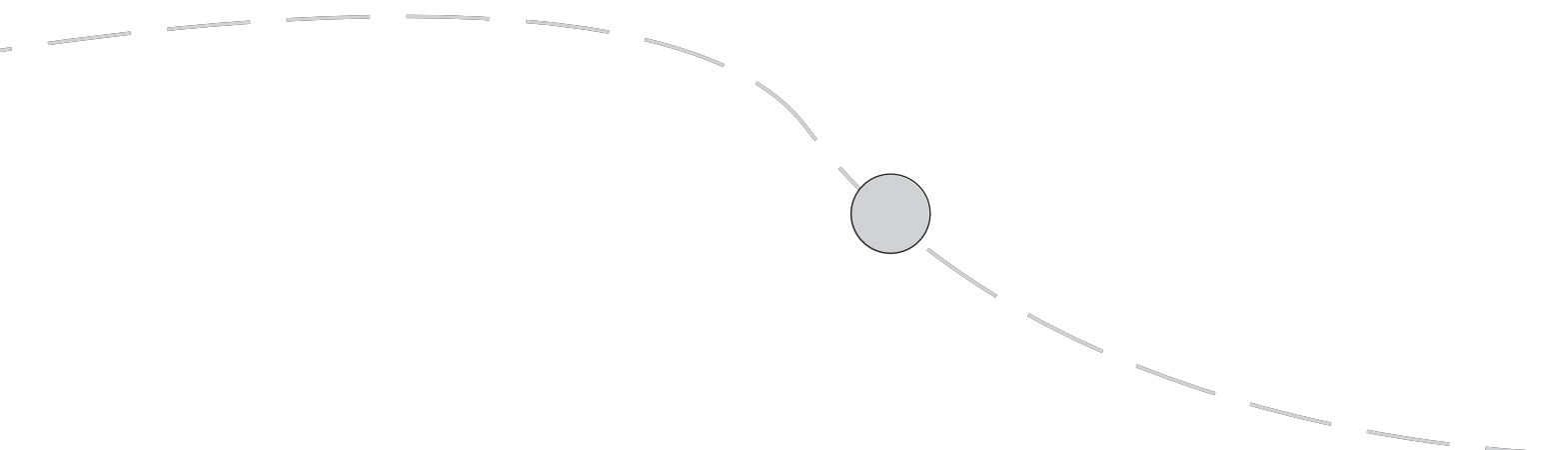
Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, die sich auf einem durch eine Mittellinie getrennten (Volleyball-)Feld gegenüberstehen. Drei „FreispielerInnen“ jeder Mannschaft stellen sich jeweils hinter die gegnerischen Auslinien (je Auslinie ein „Freispieler“).

## Ablauf/Regeln

Die SpielerInnen beider Mannschaften versuchen, sich gegenseitig abzuwerfen. Ein Spieler gilt dabei aber nur dann als abgeworfen, wenn der Ball anschließend über eine der Begrenzungslinien rollt (inklusive Mittellinie). Wird der Ball vorher durch den Spieler selbst oder einen Mitspieler gefangen, ist er gerettet und nicht getroffen. Abgeworfene (nicht gerettete) SpielerInnen stellen sich hinter die gegnerischen Feldlinien, von wo aus sie sich wieder befreien können, indem sie einen Gegner abwerfen.

## Hinweis

Bei dieser Variation des Völkerballspiels trauen sich viele SchülerInnen eher den Ball zu fangen, da sie nach einem Fangfehler noch gerettet werden können. Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.



## Reboundball

- ( ) Ort: Sporthalle
- Material/Geräte: Ein Handball oder Volleyball, Markierungen für die Mannschaften
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei oder mehr Mannschaften aufgeteilt, die entsprechend gekennzeichnet werden. Spielfeld ist eine kleine Halle oder ein Hallendrittel.

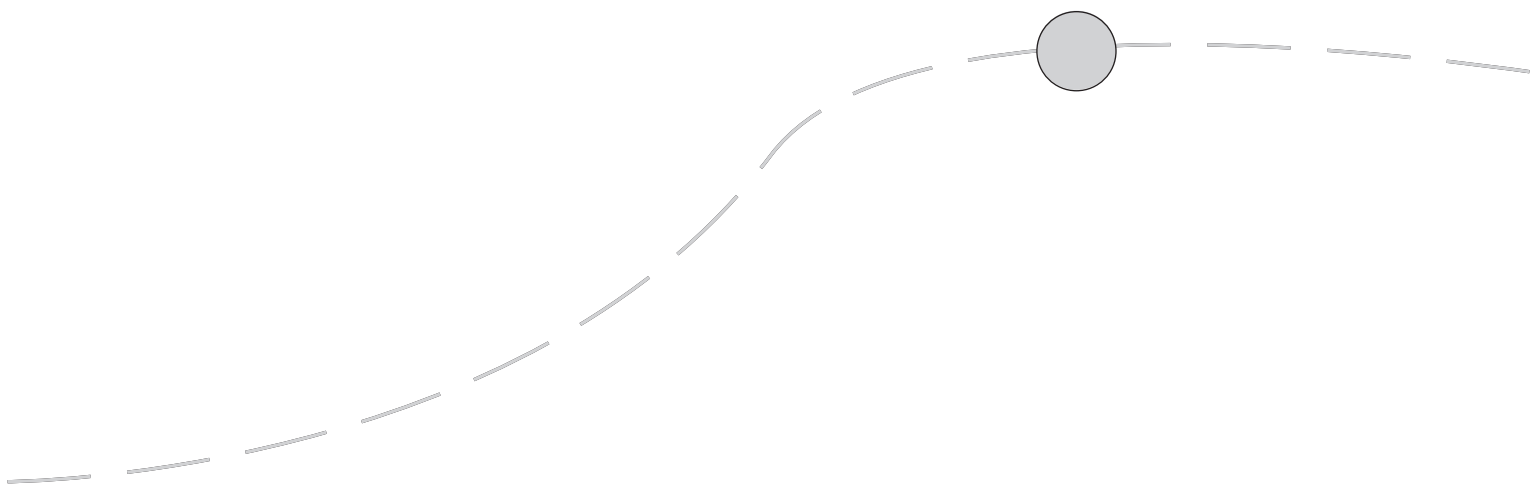
## Ablauf/Regeln

Zwei Mannschaften versuchen, den Ball jeweils so gegen die gegnerische Wand zu werfen, dass ein Mitspieler der eigenen Mannschaft den zurückprallenden Ball fangen kann. Gelingt dies, bekommt die Mannschaft einen Punkt und der Ballbesitz wechselt. Ferner gelten folgende Regeln:

- Der Ball darf nicht geprellt werden (hierdurch wird die Intensität gesteigert und das Mannschaftsspiel gefördert).
- Der Ball darf nicht länger als drei Sekunden gehalten werden.
- Der ballbesitzende Spieler darf maximal drei Schritte machen.
- Das ballbesitzende Team muss vor dem Wurf gegen die Wand drei Pässe spielen.
- Körpereinsatz ist nicht erlaubt.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.





## Rettungsball

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz
-  Material/Geräte: Zwei bis fünf verschiedene Bälle oder Ringe, zwei Schirmmützen
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Es werden zwei FängerInnen ausgewählt und durch Schirmmützen kenntlich gemacht. Das Spielfeld wird festgelegt. Es sollte relativ klein gewählt werden, damit die SpielerInnen nicht weit weglaufen, sondern sich nur durch Zuwerfen der Bälle (Ringe) retten können.

## Ablauf/Regeln

Die beiden FängerInnen versuchen, einen Mitspieler abzuschlagen, um dann jeweils mit diesem die Rolle zu tauschen. Dabei können SpielerInnen, die im Besitz eines Balles (Ringes) sind, nicht abgeschlagen werden. Die SpielerInnen versuchen deshalb, durch geschicktes Zuspielen der Bälle (Ringe) dem Zugriff der FängerInnen zu entkommen.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.



## Ringhockey

- ( ) Ort: Sporthalle
- Material/Geräte: Ein Tennising (aus Gummi oder Kunststoff), Gymnastikstäbe (aus Holz oder Kunststoff), zwei Weichbodenmatten
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Mannschaften zu je sechs SpielerInnen (Richtwert) aufgeteilt. Ferner wird in jede Hallenhälfte eine Weichbodenmatte gelegt. Diese sollen sich jedoch nicht direkt vor den Stirnwänden der Halle, sondern in deutlichem Abstand davon (z. B. an der Freiwurflinie der Basketballzone) befinden, so dass die Matten jeweils von allen vier Seiten getroffen werden können. Wartende Mannschaften können sich auf die Weichbodenmatten setzen (ohne Stäbe, Füße hoch).

## Ablauf/Regeln

Jede Mannschaft versucht, möglichst viele Treffer („Tore“) zu erzielen. Körperberührungen sind bei diesem Spiel nicht erlaubt. Ferner gelten folgende Regeln:

- Spielbeginn und Wiederbeginn nach einem Tor erfolgen von der Mittellinie aus.
- Der Spieler, der zuerst den Stab im Ring hat, wird Stabführer. Die anderen SpielerInnen ziehen ihre Stäbe aus dem Ring heraus und machen einen großen Schritt vom Stabführer weg (um Platz zu schaffen, Gedränge zu vermeiden und den Spielfluss zu fördern).
- Die StabführerInnen dürfen maximal drei Schritte machen.
- Freie, rutschende Ringe (beim Passen oder Torschuss) dürfen nicht mit dem Fuß gestoppt oder abgewehrt werden.
- Jeder Spieler darf jede Position auf dem Spielfeld einnehmen (auch hinter der Weichbodenmatte).
- Bei Regelverstößen wechselt der Ringbesitz an Ort und Stelle; es gibt kein „Aus“.
- Ein Stabführer darf erst auf die Weichbodenmatte schießen, wenn seine Mannschaft zuvor mindestens drei Pässe gespielt hat. (Die wartenden SpielerInnen können beim Passen laut mitzählen und den Schiedsrichter so unterstützen.)

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.

## Schuh-Hockey

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Ein Tennisball, eigener Schuh, zwei Bänke
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

### Organisation/Vorbereitung

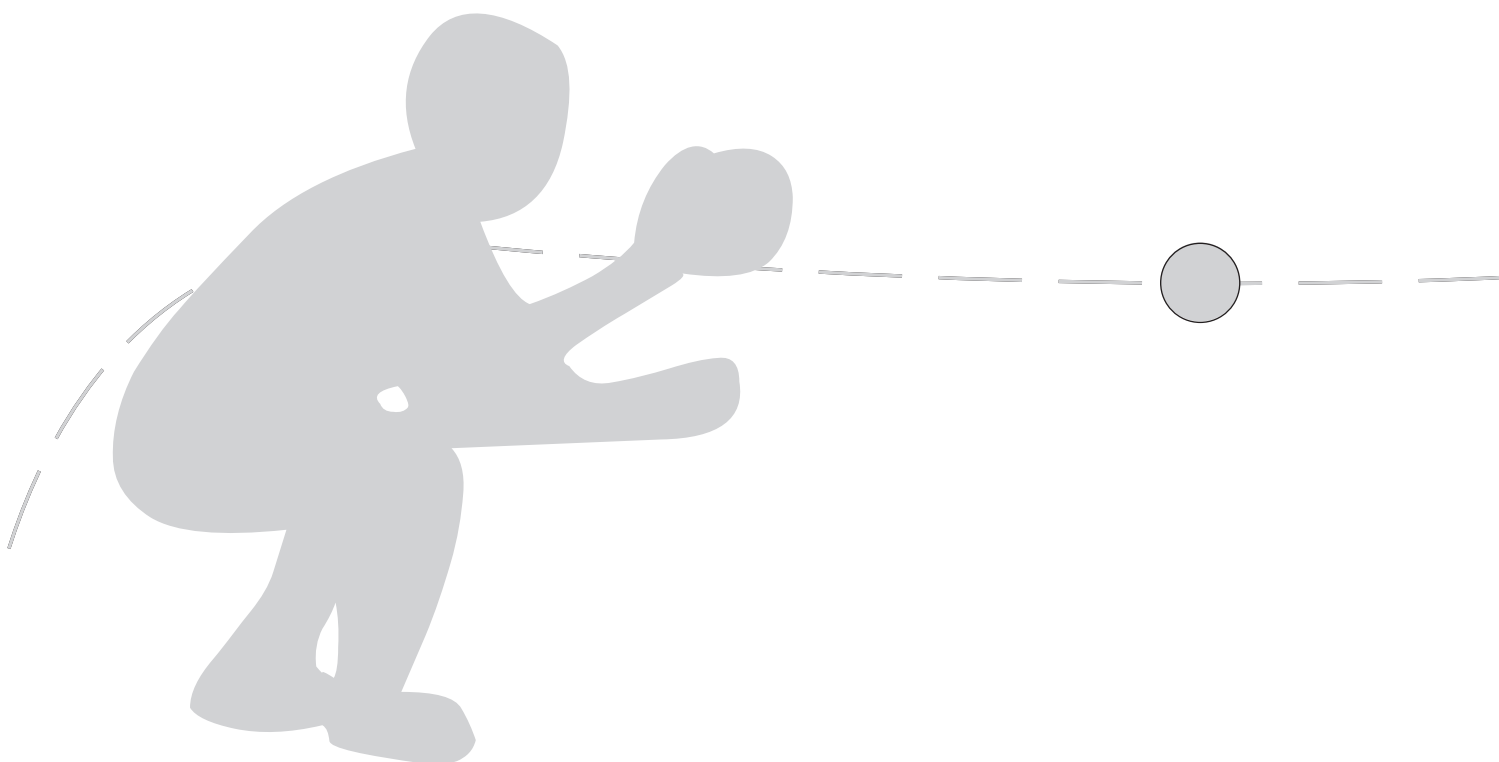
Die Klasse wird in zwei Mannschaften mit jeweils einem Torwart aufgeteilt. Des Weiteren wird das Spielfeld bestimmt und die Bänke an zwei gegenüberliegenden Seiten werden gekippt aufgestellt, so dass die Sitzflächen die Tore bilden.

### Ablauf/Regeln

Jeder Schüler (auch der Torwart) zieht sich einen Schuh aus, den er als Schläger benutzt. Beide Mannschaften versuchen, den Tennisball mit dem Schuh gegen die gegnerische Torfläche zu schießen. Die Mannschaft, die die meisten Tore erzielt, gewinnt.

### Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.



## Sechstagerennen

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- Material/Geräte: Vier bis sechs Basketball, vier bis sechs Bänke
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

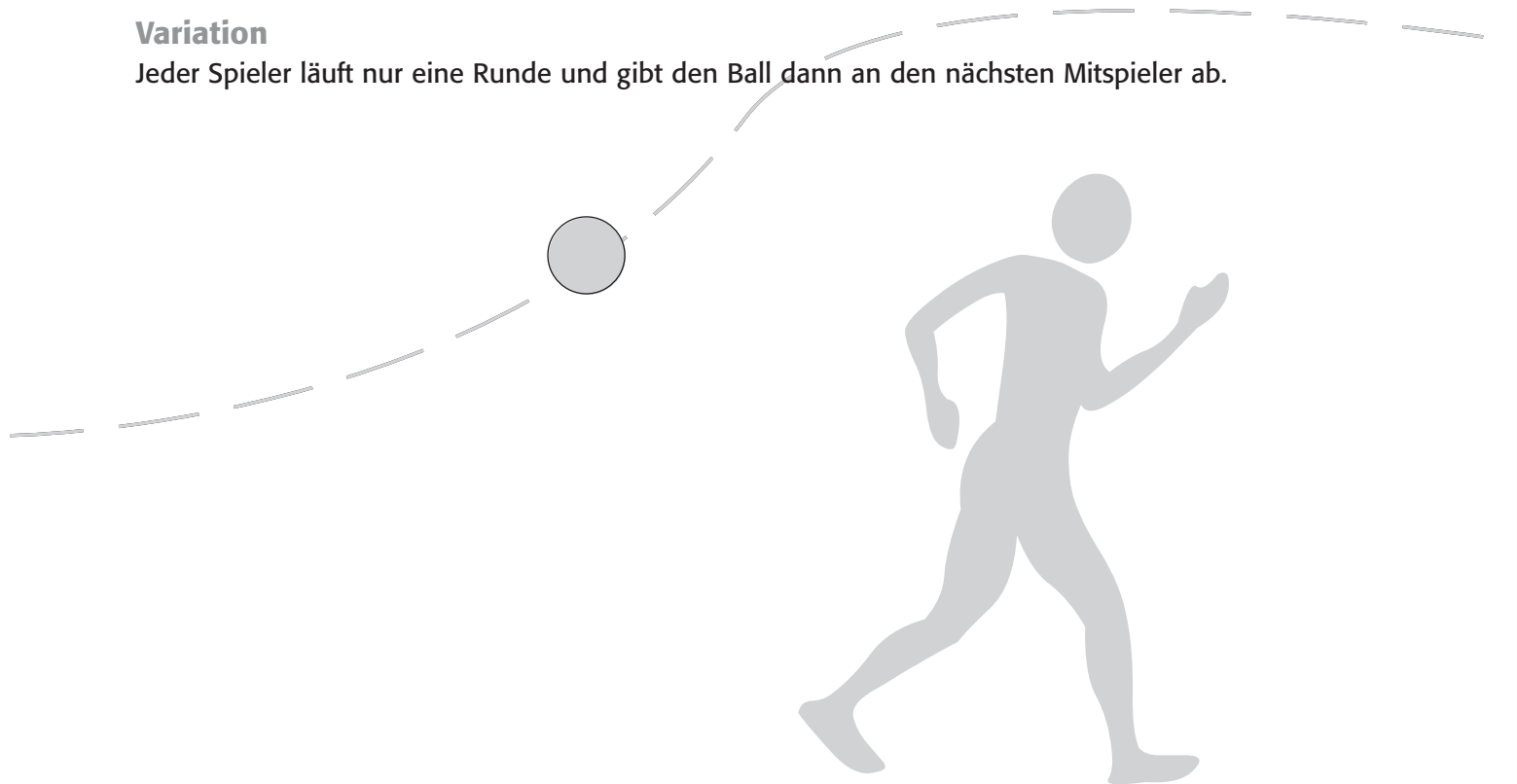
Die Klasse wird in vier bis sechs Gruppen aufgeteilt und in jeder Gruppe ein Kapitän bestimmt (der die Runden zählt). Des Weiteren werden – je nach Anzahl der Mannschaften – sternförmig vier, fünf oder sechs Bänke aufgestellt, um die herum so viel Platz sein muss, dass die SchülerInnen diese ungehindert umlaufen können.

## Ablauf/Regeln

Alle SpielerInnen einer Mannschaft setzen sich jeweils auf eine Bank. Jede Mannschaft versucht, innerhalb einer vorgegebenen Zeit so viele Runden wie möglich mit einem Basketball um die Bänke zu dribbeln. Dabei kann jeder Schüler einer Mannschaft entscheiden, wie viele Runden er läuft.

## Variation

Jeder Spieler läuft nur eine Runde und gibt den Ball dann an den nächsten Mitspieler ab.



## Tchoukball

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Ein Handball oder Volleyball, Markierungen für die Mannschaften, zwei Tchoukball-Frames (schräg geneigte – einem Minitramp ähnliche – Rahmen mit elastischem Netz) oder zwei Kastenoberteile (diese müssen schräg gegen eine Wand gestellt und gegen Wegrutschen fixiert werden)
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei (ggf. auch mehr) Mannschaften aufgeteilt sowie das Spielfeld festgelegt (Richtwert: Bei sechs bis neun SpielerInnen je Mannschaft sollte das Spielfeld ca. 20 x 40 m groß sein). Die Tchoukball-Frames (Kastenoberteile) werden an den beiden schmalen Seiten des Spielfeldes aufgestellt. Davor befindet sich jeweils ein Wurfkreis mit einem Radius von drei Metern (z. B. durch Matten ausgelegt), der nicht betreten werden darf.

### Ablauf/Regeln

Die gegeneinander spielenden Mannschaften versuchen jeweils, den Ball gegen die Tchoukball-Frames (Kastenoberteile) zu werfen. Dabei gelten folgende Regeln:

- Beide Mannschaften dürfen auf beide Frames werfen.
- Die GegenspielerInnen dürfen bei der Passfolge, beim Werfen auf das Frame und beim Versuch, den zurückprallenden Ball zu fangen, nicht behindert werden. Die Konzentration der Abwehraktionen ist nur auf den Rebound gerichtet.
- Der Ball darf nicht länger als drei Sekunden gehalten werden.
- Der ballbesitzende Spieler darf maximal drei Schritte machen.
- Nach maximal drei Pässen muss ein Punktversuch erfolgen, d. h. auf ein Frame geworfen werden. (Der Anwurf nach einem Punkterfolg des Gegners zählt dabei nicht mit.)
- Ein Fangfehler eines Spielers bedeutet Ballverlust und Freiwurf für den Gegner.
- Die SpielerInnen dürfen nicht
  - dribbeln,
  - den Ball mit den Füßen oder Beinen spielen,
  - den Ball fallen lassen,
  - einen Pass des Gegners annehmen,
  - einen Rebound der eigenen Mannschaft annehmen,
  - den Gegner in irgendeiner Form behindern, wenn dieser in Ballbesitz ist, den Ball passt, auf das Frame wirft oder den Ball fängt.

(Bei einem Fehler oder Regelverstoß erhält die andere Mannschaft am Ort des Geschehens einen Freiwurf.)

- Punktwertung: Der Ball wird auf das Frame geworfen und
  - springt ins Spielfeld auf den Boden
  - springt in den Wurfkreis zurück
  - verfehlt sein Ziel
  - springt aus dem Spielfeld heraus
- Punktgewinn für werfendes Team
- Punktverlust für werfendes Team
- Punktverlust für werfendes Team
- Punktverlust für werfendes Team

### Variation

Es wird ein Punkt erzielt, wenn jemand aus der eigenen Mannschaft den abprallenden Ball fängt.

### Hinweise

Ganz wesentlich für das Gelingen des Spiels sind Gesprächsphasen, in denen die Regeln und die ungewohnte Grundidee des Spiels, insbesondere das gegenseitige Nichtstören und Nichtbehindern, erläutert werden. Hilfreich ist weiterhin, wenn die Spielleitung die jeweils erlaubte(n) Spielrichtung(en) anzeigt. Zur methodischen Vermittlung dieses Spiels vgl. auch Kap. 5.4.2 (Spielreihe: Vom Reboundball zum Tchoukball). Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.

### Torwartbasketball

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
- Material/Geräte: Ein Basketball, Parteibänder, zwei kleine Kästen
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
  - Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, die sich in einem Basketballfeld gegenüberstehen. Je Mannschaft steht ein Spieler auf einem kleinen Kasten in einem festgelegten Abstand vor dem gegnerischen Korb (vgl. nachstehende Abb.).

### Ablauf/Regeln

Beide Mannschaften versuchen, den Ball durch geschicktes Dribbeln und Zuspielen vor den gegnerischen Korb zu bringen, um ihn dort zu dem eigenen Mitspieler auf dem Kasten zu passen. Wenn dieser den Ball fängt, darf er ihn ungehindert auf den Korb werfen. Erzielt er einen Korb, wechselt der Spieler seine Position mit dem Spieler, der ihm den Ball zugeworfen hat.

### Variation

Der Spieler auf dem Kasten darf, nachdem er den Ball gefangen hat, vom Kasten steigen und ungehindert einen Korbleger ausführen.

### Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.



## Wo ist das Tor?

- 🔄 Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Ein Volleyball oder Handball, ein Ballwagen
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in vier bis fünf Mannschaften aufgeteilt sowie das Spielfeld festgelegt. Der Ballwagen (das Tor) wird vom Lehrer während des Spiels durch das Spielfeld geschoben und immer wieder neu positioniert.

## Ablauf/Regeln

Die SpielerInnen einer Mannschaft passen sich den Ball zu und versuchen, ihn im Tor (Ballwagen) abzulegen. Da sich die Position des Tores ständig verändert, müssen sich die SpielerInnen immer wieder neu orientieren. Nach jedem Tor wechselt der Ballbesitz.

## Variation

Das Spiel wird im Schwimmbad durchgeführt. Das Tor ist dann ein schwimmender Reifen.

## Hinweis

Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.



## Zombieball

- ( ) Ort: Sporthalle
- Material/Geräte: Zwei Volleybälle oder Gymnastikbälle, Langbänke
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung

## Organisation/Vorbereitung

Es werden zwei Gruppen gebildet und die Halle wird mit Langbänken in zwei Hälften aufgeteilt.

## Ablauf/Regeln

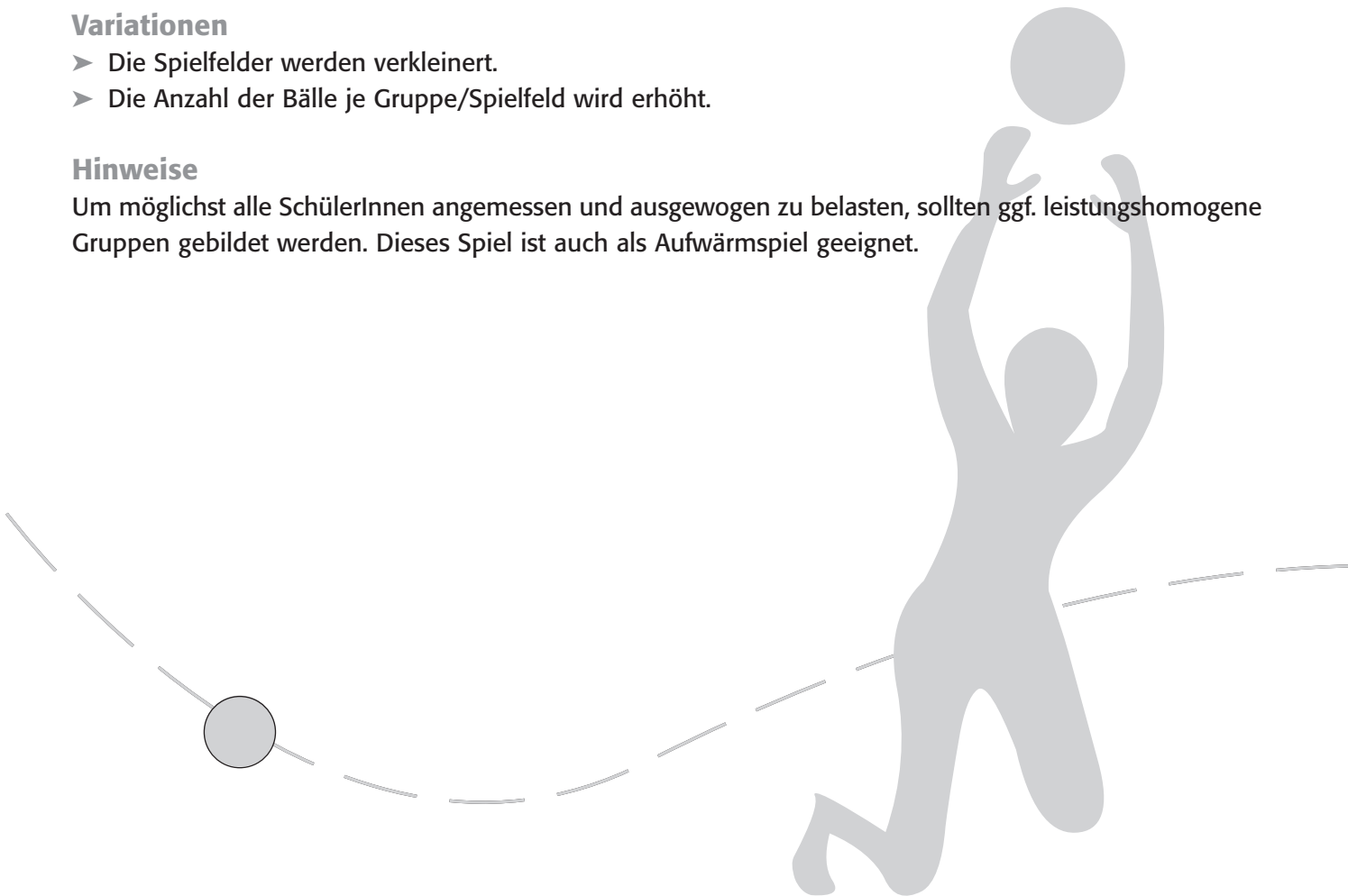
In beiden Gruppen spielt jeder gegen jeden und versucht, einen anderen Schüler aus seiner Gruppe abzuwerfen. Wer getroffen wird, scheidet zunächst aus und merkt sich den Schüler, der ihn abgeworfen hat. Wird dieser Schüler seinerseits getroffen, nehmen alle vorher durch diesen Schüler abgeworfenen SchülerInnen wieder am Spiel teil.

## Variationen

- Die Spielfelder werden verkleinert.
- Die Anzahl der Bälle je Gruppe/Spielfeld wird erhöht.

## Hinweise

Um möglichst alle SchülerInnen angemessen und ausgewogen zu belasten, sollten ggf. leistungshomogene Gruppen gebildet werden. Dieses Spiel ist auch als Aufwärmspiel geeignet.





## 5.4.2 Spielreihe: vom Reboundball zum Tchoukball

Die nachfolgende Spielreihe beschreibt eine Hinführung zum Tchoukball und umfasst insgesamt vier aufeinander aufbauende Spielformen.

### Hinweis

Alle vier Spiele sind körperlos (die Mannschaften dürfen sich weder gegenseitig stören noch behindern) und deshalb gut geeignet für koedukativen Sportunterricht.

### » 1 Reboundball auf Wände

-  Ort: Sporthalle
  - ☐ Material/Geräte: Ein Handball oder Volleyball, Markierungen für die Mannschaften
  - ☒ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit
    - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

### Ablauf/Regeln

Zwei Mannschaften versuchen, den Ball jeweils so gegen die gegnerische Wand zu werfen, dass ein Mitspieler der eigenen Mannschaft den zurückprallenden Ball fangen kann. Gelingt dies, bekommt die Mannschaft einen Punkt und der Ballbesitz wechselt. Ferner gelten folgende Regeln:

- Der Ball darf nicht geprellt werden (hierdurch wird die Intensität gesteigert und das Mannschaftsspiel gefördert).
- Der Ball darf nicht länger als drei Sekunden gehalten werden.
- Der ballbesitzende Spieler darf maximal drei Schritte machen.
- Das ballbesitzende Team muss vor dem Wurf gegen die Wand drei Pässe spielen.
- Körpereinsatz ist nicht erlaubt.

### » 2 Reboundball auf Basketballbretter

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz mit Basketballkörben
  - ☐ Material/Geräte: Ein Handball oder Volleyball, Markierungen für die Mannschaften
  - ☒ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit
    - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Ablauf/Regeln

Bei dieser zweiten Spielform werden die Wände als Treffer-/Reboundfläche durch Basketballbretter ersetzt. Ferner werden die Regeln wie folgt geändert:

- Beide Mannschaften spielen auf beide Bretter, d. h. es gibt kein eigenes und kein gegnerisches Brett. Ausnahme: Nach einem Punktgewinn spielt die jeweils andere Mannschaft bei ihrem ersten Punktversuch auf das gegenüberliegende Brett. Misslingt dieser Versuch (z. B. durch Fehlwurf oder Fehlpass), können beide Mannschaften sofort wieder auf beide Bretter spielen.

## »3 Brettball

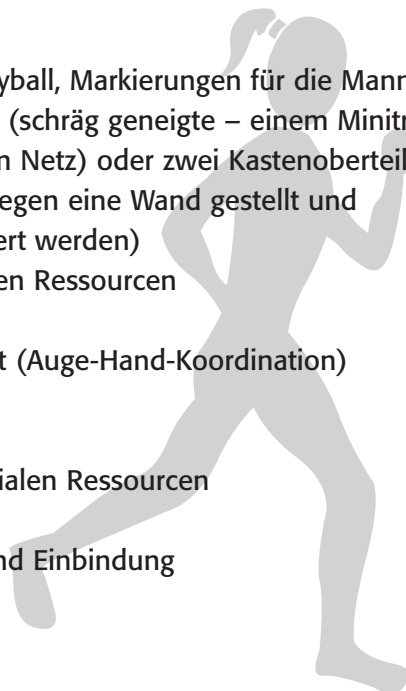
- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz mit Basketballkörben
  - ☐ Material/Geräte: Ein Handball oder Volleyball, Markierungen für die Mannschaften
  - ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Ablauf/Regeln

Bei dieser Spielform wird die Spielidee wie folgt verändert: Beide Mannschaften versuchen, den Ball so gegen eines der beiden Bretter zu werfen, dass die gegnerische Mannschaft den abprallenden Ball nicht fangen kann und dieser den Boden berührt. Gelingt dies, erhält die werfende Mannschaft einen Punkt. Danach wechselt der Ballbesitz. Der Ball wird dann von der Grundlinie aus eingeworfen und – wie beim Reboundball auf Basketballbretter – beim ersten Punktversuch auf das gegenüberliegende Brett gespielt. Abweichend vom Reboundball muss hier nach maximal fünf Pässen ein Punktversuch erfolgen, d. h. auf ein Brett geworfen werden. (Der Anwurf nach einem Punkterfolg des Gegners zählt dabei nicht mit.)

## »4 Tchoukball

- ( ) Ort: Sporthalle/Sportplatz
  - ☐ Material/Geräte: Ein Handball oder Volleyball, Markierungen für die Mannschaften, zwei Tchoukball-Frames (schräg geneigte – einem Minitramp ähnliche – Rahmen mit elastischem Netz) oder zwei Kastenoberteile (diese müssen schräg gegen eine Wand gestellt und gegen Wegrutschen fixiert werden)
  - ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
    - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung



## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei (ggf. auch mehr) Mannschaften aufgeteilt sowie das Spielfeld festgelegt (Richtwert: Bei sechs bis neun SpielerInnen je Mannschaft sollte das Spielfeld ca. 20 x 40 m groß sein). Die Tchoukball-Frames (Kastenoberteile) werden an den beiden schmalen Seiten des Spielfeldes aufgestellt. Davor befindet sich jeweils ein Wurfkreis mit einem Radius von drei Metern (z. B. durch Matten ausgelegt), der nicht betreten werden darf.

## Ablauf/Regeln

Die gegeneinander spielenden Mannschaften versuchen jeweils, den Ball gegen die Tchoukball-Frames (Kastenoberteile) zu werfen. Dabei gelten folgende Regeln:

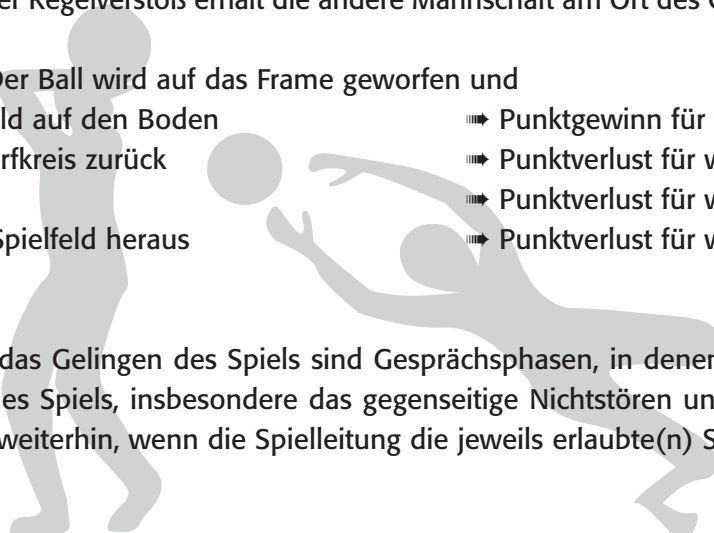
- Beide Mannschaften dürfen auf beide Frames werfen.
- Die GegenspielerInnen dürfen bei der Passfolge, beim Werfen auf das Frame und beim Versuch, den zurückprallenden Ball zu fangen, nicht behindert werden. Die Konzentration der Abwehraktionen ist nur auf den Rebound gerichtet.
- Der Ball darf nicht länger als drei Sekunden gehalten werden.
- Der ballbesitzende Spieler darf maximal drei Schritte machen.
- Nach maximal drei Pässen muss ein Punktversuch erfolgen, d. h. auf ein Frame geworfen werden. (Der Anwurf nach einem Punkterfolg des Gegners zählt dabei nicht mit.)
- Ein Fangfehler eines Spielers bedeutet Ballverlust und Freiwurf für den Gegner.
- Die SpielerInnen dürfen nicht
  - dribbeln,
  - den Ball mit den Füßen oder Beinen spielen,
  - den Ball fallen lassen,
  - einen Pass des Gegners annehmen,
  - einen Rebound der eigenen Mannschaft annehmen,
  - den Gegner in irgendeiner Form behindern, wenn dieser in Ballbesitz ist, den Ball passt, auf das Frame wirft oder den Ball fängt.

(Bei einem Fehler oder Regelverstoß erhält die andere Mannschaft am Ort des Geschehens einen Freiwurf.)

- |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Punktwertung: Der Ball wird auf das Frame geworfen und</li> <li>springt ins Spielfeld auf den Boden</li> <li>springt in den Wurfkreis zurück</li> <li>verfehlt sein Ziel</li> <li>springt aus dem Spielfeld heraus</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➡ Punktgewinn für werfendes Team</li> <li>➡ Punktverlust für werfendes Team</li> <li>➡ Punktverlust für werfendes Team</li> <li>➡ Punktverlust für werfendes Team</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Hinweis

Ganz wesentlich für das Gelingen des Spiels sind Gesprächsphasen, in denen die Regeln und die ungewohnte Grundidee des Spiels, insbesondere das gegenseitige Nichtstören und Nichtbehindern, erläutert werden. Hilfreich ist weiterhin, wenn die Spielleitung die jeweils erlaubte(n) Spielrichtung(en) anzeigt.



### 5.4.3 Stationen-Trainings mit dem Ball

Im Folgenden werden zwei Ball-Parcours (Ball-Parcours I für Paare; Ball-Parcours II für Dreiergruppen) sowie ein Ball-Zirkel vorgestellt. Zur praktischen Umsetzung dieser Stationen-Trainings sind im Anschluss an deren Beschreibung jeweils entsprechende Arbeitsblätter beigelegt.

#### Ball-Parcours I (für Paare)\*

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz/Schulhof
-  Material/Geräte: Unterschiedliche Bälle (z. B. Volleybälle, Fußbälle)
-  Ziele/Wirkungen:
  - Schulung grundlegender Fertigkeiten im Umgang mit dem Ball
  - Ballgewöhnung
  - Verbesserung der Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand- sowie Auge-Bein-Koordination)
  - Förderung der Antizipationsfähigkeit in Bezug auf MitspielerInnen
  - Verbesserung des Einschätzens von Ballflügen (zeitlich und räumlich)
  - Schulung visueller Beobachtungstechniken (fokussierendes und peripheres Sehen, Blicksprungtechnik)
  - Schulung der taktilen Wahrnehmung des Balles ohne optische Unterstützung
  - Ausbildung/Verbesserung differenzierter Krafteinsätze bei der Kraftübertragung auf Bälle (beim Werfen, Stoßen, Schießen etc.)

#### Organisation/Vorbereitung

Die nachfolgend vorgestellten Übungen/Stationen umfassen unterschiedliche Schwierigkeitsstufen (von „1 = leicht“ bis „4 = schwer“) und können so nach den individuellen Leistungsvoraussetzungen der jeweiligen SchülerInnen ausgewählt und zusammengestellt werden. Der Lehrer bestimmt die Ballart (Volleyball, Handball etc.) für die jeweilige Übung selbst. Die Anzahl der Stationen entspricht der halben Schülerzahl, so dass jeweils zwei SchülerInnen an einer Station üben können. Auf ein Signal des Lehrers startet jedes Paar an seiner Station mit der jeweiligen Übung. Nach einer bestimmten Zeit erfolgt, wiederum auf ein Zeichen des Lehrers, ein Wechsel der Stationen. Alle SchülerInnen sollen jede Station mindestens einmal durchlaufen.

#### Stationen

##### Station 1: Jojo

-  Ziel: Ballflüge einschätzen
-  Schwierigkeitsstufe: 1 (leicht)
-  Übung: Der Schüler wirft den Ball von der Stirn nach oben (Hände in Pritschhaltung) und fängt ihn wieder (ebenfalls in Pritschhaltung).

##### Station 2: Kreisel

-  Ziel: Ballflüge einschätzen unter erschwerten Bedingungen (Gleichgewicht/Sicht)
-  Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
-  Übung: Der Schüler wirft den Ball hoch, dreht sich einmal um die eigene Achse und fängt den Ball wieder.

\*) In Anlehnung an: Warm, M. (2000). Workies. Bd 3: Ballolympiade. Donauwörth: Auer.

### Station 3: Fahrstuhl

- ✓ Ziel: Ballflüge einschätzen unter erschwerten Bedingungen
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Der Schüler wirft den Ball von der Stirn nach oben, berührt mit dem Po kurz den Boden, steht auf und fängt den Ball wieder.

### Station 4: Risiko

- ✓ Ziel: Ballflüge einschätzen unter erschwerten Bedingungen (Sicht)
- II Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
- Übung: Der Schüler wirft den Ball vor dem Körper hoch und fängt ihn hinter dem Körper (beidhändig).

### Station 5: Zauberball

- ✓ Ziel: Ballflüge einschätzen unter erschwerten Bedingungen (Sicht)
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Der Schüler wirft den Ball hinter dem Körper hoch und fängt ihn vor dem Körper (beidhändig).

### Station 6: Doppelball

- ✓ Ziel: Ballflüge einschätzen unter erschwerten Bedingungen (Sicht)
- II Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
- Übung: Der Schüler hat in jeder Hand einen Ball. Er wirft beide Bälle gleichzeitig hoch und fängt sie mit der jeweils gleichen Hand wieder.

### Station 7: Torbogen

- ✓ Ziele: Differenzierungsfähigkeit entwickeln, einarmiges Fangen üben
- II Schwierigkeitsstufe: 1 (leicht)
- Übung: Der Schüler wirft den Ball seitlich mit gestrecktem Arm hoch und fängt ihn auf der anderen Seite wieder einhändig.

### Station 8: Grätschball

- ✓ Ziele: Differenzierungsfähigkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit fördern
- II Schwierigkeitsstufe: 4 (schwer)
- Übung: Der Schüler wirft den Ball von der Stirn hoch, geht einen Schritt nach vorne und fängt ihn beidhändig durch die gegrätschten Beine hindurch.

### Station 9: Kopf-Volley

- ✓ Ziele: Ballflüge einschätzen, Geschicklichkeit verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Der Schüler wirft den Ball von der Stirn hoch, spielt ihn einmal mit dem Kopf und fängt ihn dann wieder beidhändig an der Stirn.

#### Station 10: Poldi

- ✓ Ziele: Ballflüge einschätzen, Differenzierungsfähigkeit verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
- Übung: Der Schüler wirft den Ball hoch, spielt ihn einmal mit dem Oberschenkel und fängt ihn dann wieder.

#### Station 11: Schweini

- ✓ Ziele: Differenzierungsfähigkeit und Gleichgewicht verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
- Übung: Der Schüler spielt den Ball möglichst oft mit der Stirn, ohne die Hände oder andere Körperteile zu Hilfe zu nehmen.

#### Station 12: Ballack

- ✓ Ziele: Ballflüge einschätzen, Differenzierungsfähigkeit und Geschicklichkeit verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Der Schüler spielt den Ball bei jeder Berührung mit einem anderen Körperteil und versucht, möglichst viele Ballberührungen zu schaffen.

#### Station 13: Balancierkünstler

- ✓ Ziel: Wahrnehmungsfähigkeit (Blicksprungtechnik, peripheres Sehen) verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Der Schüler steht in einem Reifen und versucht, den Ball mit Kopf, Hand oder Fuß möglichst lange in der Luft zu halten, ohne den Reifen dabei zu verlassen.

#### Station 14: Kreuzung

- ✓ Ziele: Ballflüge einschätzen unter erschwerten Bedingungen (Sicht)
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Der Schüler wirft zwei Bälle über Kreuz hoch und fängt sie mit der jeweils anderen Hand.

#### Station 15: Jongleur

- ✓ Ziele: Geschicklichkeit und Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 4 (schwer)
- Übung: Der Schüler jongliert mit drei Bällen.

#### Station 16: Zip-Zap

- ✓ Ziele: Rhythmisierungsfähigkeit verbessern, Blicksprungtechnik schulen
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Der Schüler dribbelt gegengleich mit zwei Bällen.

#### Station 17: Balanceakt

- ✓ Ziel: Wahrnehmungsfähigkeit (Blicksprungtechnik, peripheres Sehen) verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 4 (schwer)
- Übung: Der Schüler dribbelt gleichzeitig mit zwei Bällen und läuft dabei auf einer Linie.

#### Station 18: Namensstart

- ✓ Ziel: Ballflüge einschätzen unter erschwerten Bedingungen (Zeit)
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Partnerübung: Ein Schüler hat den Ball, der andere steht mit dem Rücken vor seinem Partner. Der Ballbesitzer wirft den Ball zu seinem Partner und ruft dabei dessen Namen. Dieser darf sich erst umdrehen, wenn sein Name gerufen wird, und muss dann versuchen, den Ball zu fangen. Danach wechseln die Rollen.

#### Station 19: Blindes Sehen

- ✓ Ziel: Ballkurven einschätzen
- II Schwierigkeitsstufe: 1 (leicht)
- Partnerübung: Die PartnerInnen stehen vis-à-vis. Der Ballbesitzer wirft den Ball über seinen Partner hinweg, der versucht, zeitgleich mit der Bodenberührung des Balles in die Hände zu klatschen (ohne hinzusehen).

#### Station 20: Zahlen sehen

- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Ballkurven einschätzen
- II Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
- Partnerübung: Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Der Ballbesitzer wirft den Ball zu seinem Partner und zeigt mit einer Hand eine Zahl an. Der Partner versucht, die Zahl zu erkennen und diese laut zu rufen, bevor er den Ball fängt.

#### Station 21: 1 oder 2?

- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Entscheidungshandlung fördern
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Partnerübung: Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Der Ballbesitzer wirft den Ball zu seinem Partner und zeigt mit einer Hand eine „1“ oder eine „2“ an. Der Partner versucht, den Ball bei „1“ einhändig und bei „2“ beidhändig zu fangen.

#### Station 22: Balltausch I

- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Ballkurven einschätzen
- II Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
- Partnerübung: Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber und haben jeweils einen Ball. Sie werfen sich den Ball zeitgleich – einer links, einer rechts – zu und versuchen, den Ball des Partners zu fangen.



### Station 23: Balltausch II

- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Differenzierungsfähigkeit verbessern, Ballkurven einschätzen
- II Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
- Partnerübung: Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber und haben jeweils einen Ball. Sie werfen sich den Ball zeitgleich – einer „über oben“, einer „über unten“ – zu und versuchen, den Ball des Partners zu fangen.

### Station 24: Kunststück

- ✓ Ziele: Ballflüge einschätzen unter erschwerten Bedingungen (Zeit), Geschicklichkeit verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 4 (schwer)
- Partnerübung: Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber und haben jeweils einen Ball. Sie werfen sich den Ball zeitgleich – einer direkt, einer indirekt (über den Boden) – zu und versuchen, den Ball des Partners zu fangen. Dabei können auch zwei verschiedene Bälle verwendet werden.

### Station 25: Partnerjongleur

- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Differenzierungsfähigkeit verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Partnerübung: Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber und haben zusammen drei Bälle. Die PartnerInnen versuchen, mit diesen drei Bällen gemeinsam zu jonglieren.

### Station 26: Boden und Luft

- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Differenzierungsfähigkeit verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
- Partnerübung: Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber und haben zusammen drei Bälle. Die PartnerInnen versuchen, sich gleichzeitig einen Ball mit dem Fuß zuzuspielen und zwei Bälle zuzuwerfen.

### Station 27: Doppelwechsel

- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Differenzierungsfähigkeit und Gleichgewicht verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Partnerübung: Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber und haben jeweils zwei Bälle. Sie werfen ihre Bälle gleichzeitig los und versuchen, die beiden Bälle des Partners zu fangen.



### Station 28: Billard

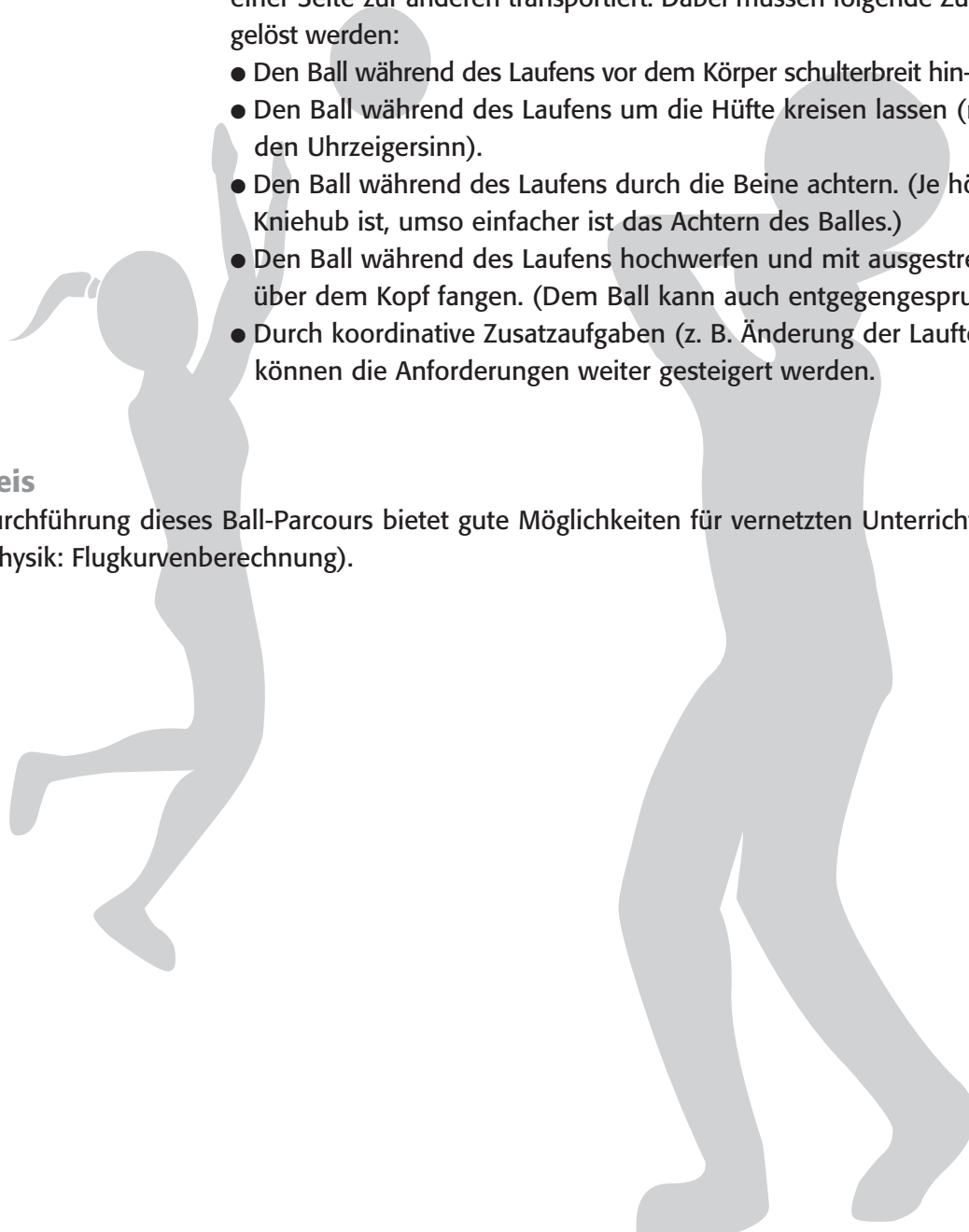
- ✓ Ziele: Differenzierungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 4 (schwer)
- Partnerübung: Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber und haben jeweils einen Ball. Die PartnerInnen versuchen, ihre Bälle jeweils so zu werfen, dass sich diese in der Luft berühren und jeder wieder einen Ball fängt.

### Station 29: Pendelstaffel

- ✓ Ziele: Geschicklichkeit, Auge-Hand-Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: In Form einer Pendelstaffel (Abstand fünf bis zehn Meter) wird der Ball von einer Seite zur anderen transportiert. Dabei müssen folgende Zusatzaufgaben gelöst werden:
  - Den Ball während des Laufens vor dem Körper schulterbreit hin- und herwerfen.
  - Den Ball während des Laufens um die Hüfte kreisen lassen (mit und gegen den Uhrzeigersinn).
  - Den Ball während des Laufens durch die Beine achtern. (Je höher der Kniehub ist, umso einfacher ist das Achtern des Balles.)
  - Den Ball während des Laufens hochwerfen und mit ausgestreckten Armen über dem Kopf fangen. (Dem Ball kann auch entgegengesprungen werden.)
  - Durch koordinative Zusatzaufgaben (z. B. Änderung der Lauftechniken) können die Anforderungen weiter gesteigert werden.

### **Hinweis**

Die Durchführung dieses Ball-Parcours bietet gute Möglichkeiten für vernetzten Unterricht (z. B. mit dem Fach Physik: Flugkurvenberechnung).



## Ball-Parcours II (für Dreiergruppen)

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz/Schulhof
-  Material/Geräte: Unterschiedliche Bälle (z. B. Volleybälle, Fußbälle)
-  Ziele/Wirkungen:
  - Schulung grundlegender Fertigkeiten im Umgang mit dem Ball
  - Ballgewöhnung
  - Verbesserung der Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand- sowie Auge-Bein-Koordination)
  - Verbesserung des Einschätzens von Ballflügen (zeitlich und räumlich)
  - Schulung visueller Beobachtungstechniken (Blicksprungtechnik, peripheres Sehen)
  - Verbesserung der Präzision des Zuspielens
  - Schulung des Rhythmusgefühls

## Organisation/Vorbereitung

Dieser Ball-Parcours umfasst elf Übungen/Stationen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen (von „1 = leicht“ bis „4 = schwer“). Je nach den individuellen Leistungsvoraussetzungen der SchülerInnen können verschiedene Stationen ausgewählt und miteinander kombiniert werden. An jeder Station befinden sich dabei drei SchülerInnen. Auf ein Signal des Lehrers startet jede Dreiergruppe an ihrer Station mit der jeweiligen Übung. Nach einer bestimmten Zeit erfolgt, wiederum auf ein Zeichen des Lehrers, ein Wechsel der Stationen. Alle SchülerInnen sollen jede Station mindestens einmal durchlaufen.

## Stationen

### Station 1: Zahlen sehen

-  Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Ballkurven einschätzen
-  Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
-  Übung: Die SchülerInnen stellen sich im Dreieck auf und werfen sich den Ball reihum in einer Richtung zu. Der werfende Schüler zeigt dabei mit einer Hand jeweils eine Zahl an. Der Partner versucht, die Zahl zu erkennen und diese laut zu rufen, bevor er den Ball fängt. Nach jeweils fünf Durchgängen wird die Richtung gewechselt.

### Station 2: 1 oder 2?

-  Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Entscheidungshandlung fördern
-  Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
-  Übung: Die SchülerInnen stellen sich im Dreieck auf und werfen sich den Ball reihum in einer Richtung zu. Der werfende Schüler zeigt dabei mit einer Hand eine „1“ oder eine „2“ an. Der Partner versucht, den Ball bei „1“ einhändig und bei „2“ beidhändig zu fangen. Nach jeweils fünf Durchgängen wird die Richtung gewechselt.

### Station 3: Dribbeldreieck I

- ✓ Ziel: Wahrnehmungsfähigkeit (Blicksprungtechnik, peripheres Sehen) verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 1 (leicht)
- Übung: Die SchülerInnen stellen sich im Dreieck auf. Der Ballbesitzer dribbelt den Ball und läuft dabei zu einem Partner. Dieser übernimmt als Zweiter den Ball und dribbelt weiter zum nächsten Partner. Der Dritte dribbelt zum Ausgangspunkt zurück, übergibt den Ball dem ersten Ballbesitzer usw. Nach jeweils fünf Durchgängen werden die Richtung und die Reihenfolge gewechselt.

### Station 4: Dribbeldreieck II

- ✓ Ziel: Wahrnehmungsfähigkeit (Blicksprungtechnik, peripheres Sehen) verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Die SchülerInnen stellen sich im Dreieck auf; ein Schüler hat dabei zwei Bälle. Der Ballbesitzer dribbelt beide Bälle gleichzeitig und läuft dabei zu einem Partner. Dieser übernimmt als Zweiter die Bälle und dribbelt weiter zum nächsten Partner. Der Dritte dribbelt zum Ausgangspunkt zurück, wirft dem ersten Ballbesitzer beide Bälle gleichzeitig zu usw. Nach jeweils fünf Durchgängen werden die Richtung und die Reihenfolge gewechselt.

### Station 5: Dribbeldreieck III

- ✓ Ziel: Wahrnehmungsfähigkeit (Blicksprungtechnik, peripheres Sehen) verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Die SchülerInnen stellen sich im Dreieck auf; ein Schüler hat dabei zwei Bälle. Der Ballbesitzer dribbelt beide Bälle gegengleich und läuft dabei zu einem Partner. Dieser übernimmt als Zweiter die Bälle und dribbelt weiter zum nächsten Partner. Dieser dribbelt zum Ausgangspunkt zurück, wirft dem ersten Ballbesitzer beide Bälle gleichzeitig zu usw. Nach jeweils fünf Durchgängen werden die Richtung und die Reihenfolge gewechselt.

### Station 6: Dreier-Pass I (evtl. mit Musik)

- ✓ Ziele: Genaues Zuspiel üben, Rhythmusgefühl schulen
- II Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
- Übung: Die SchülerInnen stellen sich im Dreieck auf und passen sich den Ball reihum in einer Richtung zu. Das Zupassen des Balles erfolgt dabei zu einem (z. B. durch Musik) vorgegebenen Takt. Nach jeweils fünf Durchgängen wird die Richtung gewechselt.

### Station 7: Dreier-Pass II (evtl. mit Musik)

- ✓ Ziele: Genaues Zuspiel üben, Reaktionsfähigkeit und Rhythmusgefühl schulen
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Die SchülerInnen stellen sich im Dreieck auf; zwei haben dabei jeweils einen Ball. Die Bälle werden reihum in einer Richtung zu einem (z. B. durch Musik) vorgegebenen Takt zugepasst. Nach jeweils fünf Durchgängen wird die Richtung gewechselt.

#### Station 8: Dreier-Pass III (evtl. mit Musik)

- ✓ Ziele: Genaues Zuspiel üben, Reaktionsfähigkeit und Rhythmusgefühl schulen
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Die SchülerInnen stellen sich im Dreieck auf; alle haben dabei jeweils einen Ball. Die SchülerInnen passen sich die Bälle reihum in einer Richtung zu einem (z. B. durch Musik) vorgegebenen Takt zu. Nach jeweils fünf Durchgängen wird die Richtung gewechselt.

#### Station 9: Dreier-Pass IV (evtl. mit Musik)

- ✓ Ziele: Genaues Zuspiel üben, Reaktionsfähigkeit und Rhythmusgefühl schulen
- II Schwierigkeitsstufe: 4 (schwer)
- Übung: Die SchülerInnen stellen sich im Dreieck auf; alle haben dabei jeweils einen Ball. Die SchülerInnen spielen sich die Bälle reihum in einer Richtung zu einem (z. B. durch Musik) vorgegebenen Takt zu. Dabei werden zwei Bälle mit dem Fuß zugepasst und ein Ball wird zugeworfen. Nach jeweils fünf Durchgängen wird die Richtung gewechselt.

#### Station 10: Hochschuss (evtl. mit Musik)

- ✓ Ziele: Genaues Zuspiel üben, Reaktionsfähigkeit und Rhythmusgefühl schulen
- II Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)
- Übung: Die SchülerInnen stellen sich im Dreieck auf; ein Schüler hat dabei einen Ball. Die SchülerInnen spielen sich den Ball reihum in einer Richtung auf folgende Weise zu: Der Ballbesitzer schießt dem Partner den Ball auf Brusthöhe zu. Dieser fängt den Ball, legt ihn sich vor einen Fuß, schießt ihn zum nächsten Mitspieler usw. Das Zuspielen des Balles erfolgt dabei zu einem (z. B. durch Musik) vorgegebenen Takt. Nach jeweils fünf Durchgängen wird die Richtung gewechselt.

#### Station 11: Boden und Luft

- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Differenzierungsfähigkeit verbessern
- II Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)
- Übung: Die SchülerInnen stellen sich im Dreieck auf; ein Schüler hat dabei drei Bälle. Die SchülerInnen spielen sich die Bälle reihum in einer Richtung zu. Dabei wird gleichzeitig ein Ball mit dem Fuß zugepasst und zwei Bälle werden zugeworfen. Nach jeweils fünf Durchgängen wird die Richtung gewechselt.

## Ball-Zirkel

- ( ) Ort: Sporthalle
- ☐ Material/Geräte: Vergleiche die jeweiligen Stationen
- ✓ Ziele/Wirkungen: ● Schulung grundlegender Fertigkeiten im Umgang mit dem Ball  
● Verbesserung des Werfens und Fangens  
● Förderung der Koordinationsfähigkeit

## Organisation/Vorbereitung

Der hier vorgestellte Ball-Zirkel besteht aus insgesamt neun Stationen, an denen jeweils mehrere SchülerInnen unterschiedliche Bewegungsaufgaben lösen. Die dafür jeweils benötigten Materialien bzw. Geräte sind nachfolgend für jede Station aufgeführt. Selbstverständlich kann dieser Ball-Zirkel modifiziert und/oder durch weitere Stationen ergänzt werden. Wie bei den zuvor beschriebenen Ball-Parcours I und II wird auf ein Signal des Lehrers an jeder Station mit der jeweiligen Bewegungsaufgabe begonnen. Nach einer bestimmten Zeit erfolgt, wiederum auf ein Zeichen des Lehrers, ein Wechsel der Stationen. Alle SchülerInnen sollen jede Station mindestens einmal durchlaufen.

## Stationen

### Station 1: Einäugiges Prellen

- ☐ Material/Geräte: Ein Basketball, sechs Hütchen
- Übung: Bei diesem Spiel in Staffelform stellen sich die SchülerInnen paarweise an einem Ende der Hütchenreihe auf. Beim ersten Spieldurchgang prellen die SchülerInnen den Ball mit der rechten Hand um die Hütchen und halten sich dabei das linke Auge mit der linken Hand zu; danach wird der Ball an den Partner übergeben. Beim zweiten Durchgang wird der Ball mit der linken Hand um die Hütchen geprellt und dabei das rechte Auge mit der rechten Hand zugehalten.

### Station 2: Trampolin-Korbleger

- ☐ Material/Geräte: Ein Basketball, Basketballkorb, ein Minitramp, eine Weichbodenmatte. (Die Weichbodenmatte wird unter den Basketballkorb gelegt und das Minitramp davorgestellt.)
- Übung: Ein Schüler springt mit Anlauf auf das Minitramp. Sobald er sich in der Luft befindet, passt ihm ein Mitschüler den Ball zu, den er fangen und im Korb versenken soll.

### Station 3: Jonglieren im Gleichgewicht

- ☐ Material/Geräte: Ein Tennisball und eine zusammengerollte Isomatte je Schüler
- Übung: Die SchülerInnen stellen sich einbeinig (balancierend) auf eine zusammengerollte Isomatte. In dieser Position wird ein Tennisball hochgeworfen und wieder gefangen.

## Variationen

- Der Ball wird von einer Hand in die andere geworfen.
- Zwei SchülerInnen werfen sich im Wechsel einen Tennisball oder zwei Tennisbälle zu.

### Station 4: Schmetterball

- ☐ Material/Geräte: Luftballons
- Übung: Es werden Paare oder Kleingruppen gebildet, die sich die Luftballons gegenseitig zuschmettern. Dabei sollen die Luftballons möglichst nicht den Boden berühren.

### Station 5: Hochhalten

- ☐ Material/Geräte: Häckisack (mit Plastikteilen gefüllter Sack) o. Ä.
- Übung: Die SchülerInnen versuchen, den Häckisack jeweils mit Füßen, Händen, Armen, Kopf etc. in der Luft zu halten und sich gegenseitig zuzuspielen, ohne dass der Häckisack den Boden berührt.

### Station 6: Schwungschuss

- ☐ Material/Geräte: (An der Decke befestigte) Ringe, ein Fußball, vier Matten, eine Weichbodenmatte. (Die Matten werden unter die Ringe gelegt und die Weichbodenmatte wird an einer Hallenwand senkrecht aufgestellt.)
- Übung: Ein Schüler schwingt an den Ringen und versucht dabei, den Ball gegen die Weichbodenmatte zu schießen. (Ein Schüler kann den Ball jeweils entsprechend positionieren.)

### **Variation**

Der Ball wird dem Schüler beim Schwingen an den Ringen von einem Mitschüler zugeworfen.

### Station 7: Zielwerfen

- ☐ Material/Geräte: (An der Decke befestigte) Taue, Tennisbälle, Kastenoberteile
- Übung: Die SchülerInnen schwingen an einem Tau und versuchen, die Tennisbälle in einem umgedrehten Kastenoberteil zu „versenken“. Nach zwei Versuchen kommt der jeweils nächste Schüler an die Reihe.

### Station 8: Schießbude

- ☐ Material/Geräte: Fünf Gymnastikbälle, sieben Hütchen, ein großer Kasten (Die Hütchen werden – wie in einer Schießbude – auf den vor einer Wand stehenden Kasten gestellt.)
- Übung: Die SchülerInnen versuchen, die Hütchen aus einer bestimmten Entfernung mit dem Ball zu treffen und vom Kasten herunterzuwerfen. Beim Werfen und Aufstellen der Hütchen wechseln sich die SchülerInnen jeweils ab.

### Station 9: Rope Ball

- ☐ Material/Geräte: Ein Basketball, ein großes Springseil (alternativ: Zauberschnur)
- Übung: Zwei SchülerInnen schwingen das Springseil gleichmäßig mit weiter Armführung. Ein weiterer Schüler versucht, mit einem Basketball in der Hand seilzuspringen. Er kann dabei aus dem Stand beginnen oder von außen in das schwingende Seil hineinlaufen. Sobald er seinen Springrhythmus gefunden hat, versucht er, den Ball dabei gleichzeitig zu prellen.

### **Variationen**

- Der Ball wird während des Seilspringens hochgeworfen und gefangen.
- Der Ball wird einem (außen stehenden) Partner zugepasst.





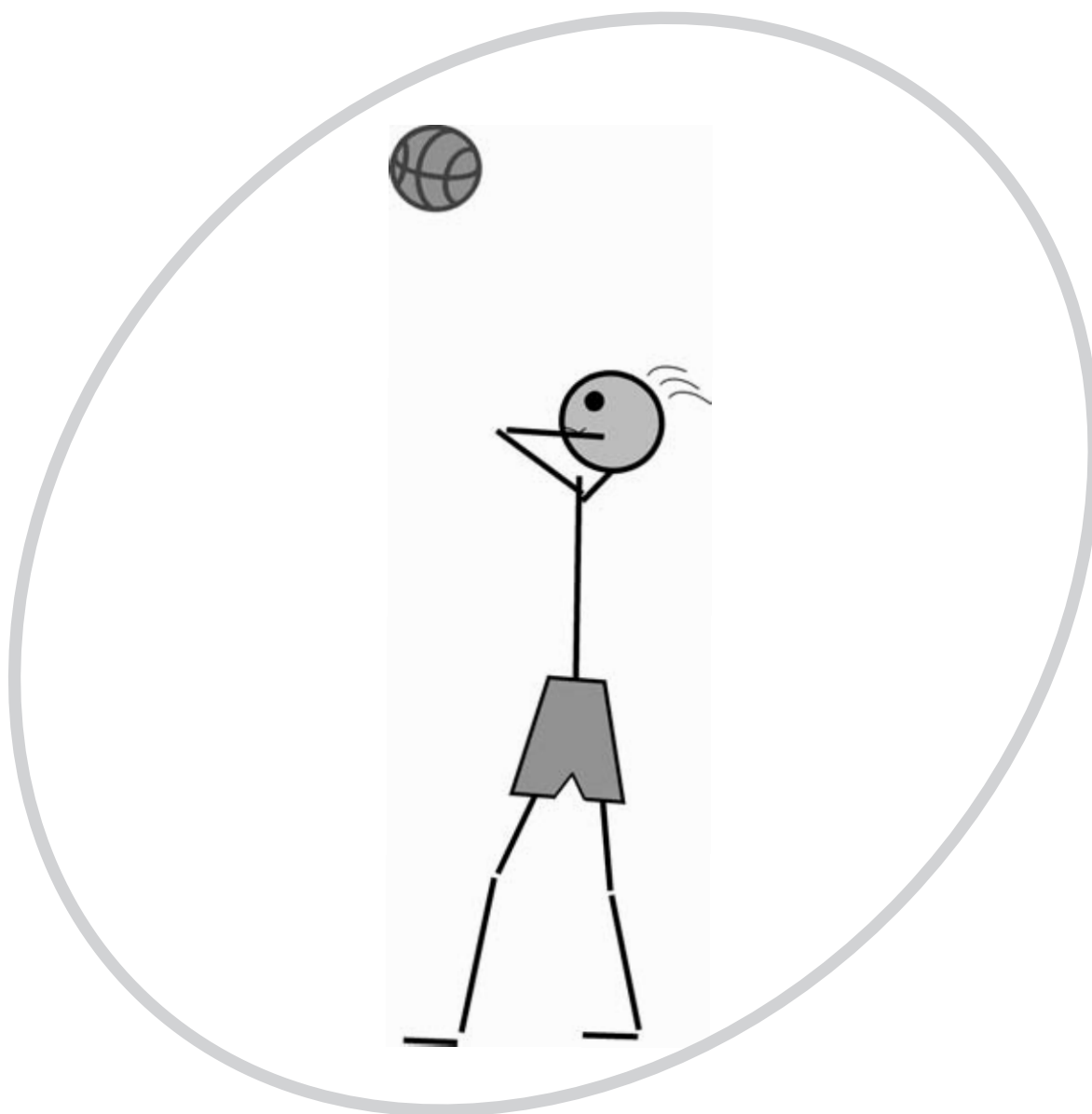
## ➤ **Arbeitsblätter Ball-Parcours I**





## Jojo

Der Ball wird von der Stirn nach oben geworfen (Hände in Pritschhaltung) und wieder gefangen. Die Hände bleiben dabei in Pritschhaltung.



Ziel:

Ballflüge einschätzen

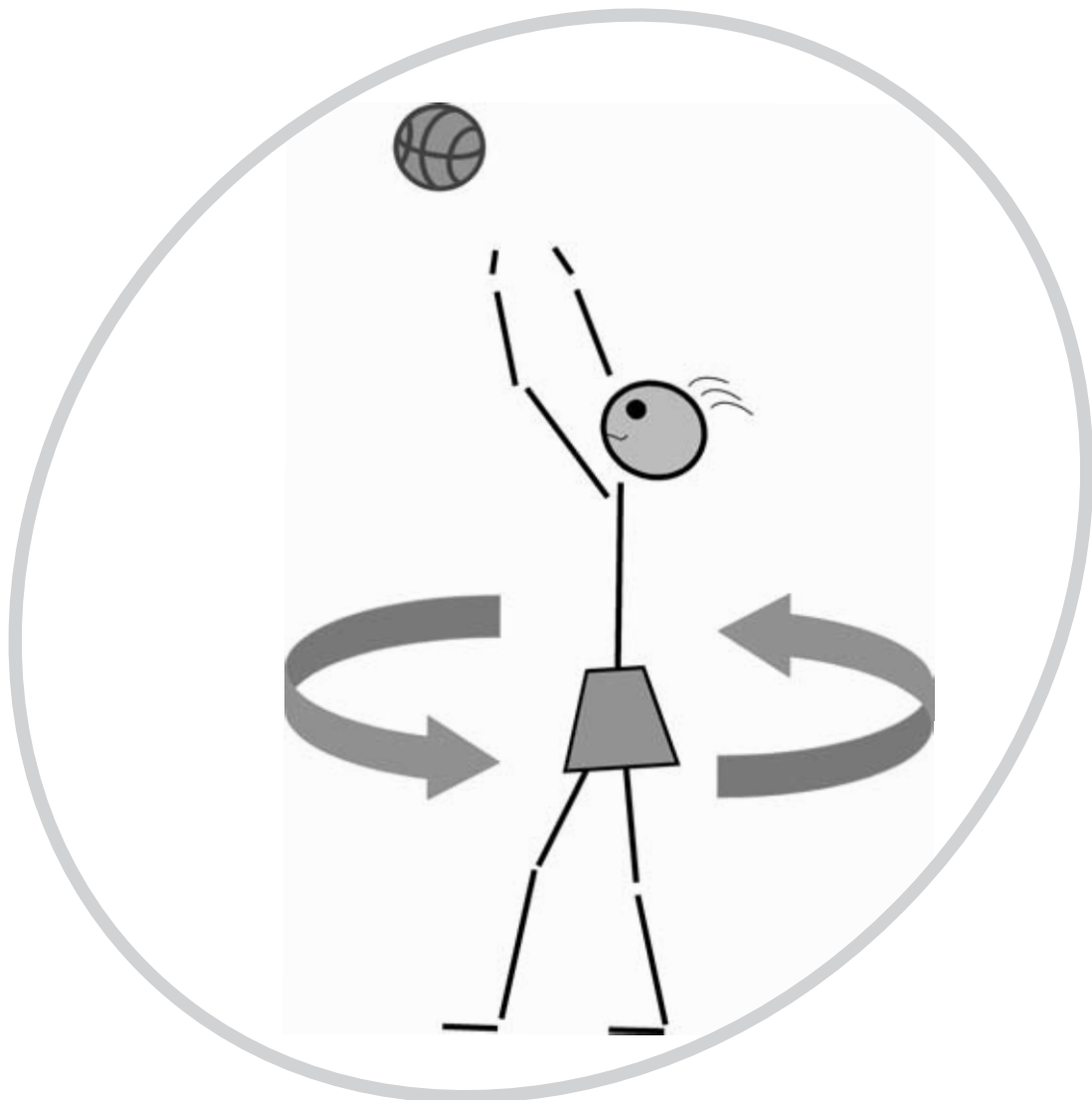


Schwierigkeitsstufe:

1 (leicht)

# Kreisel

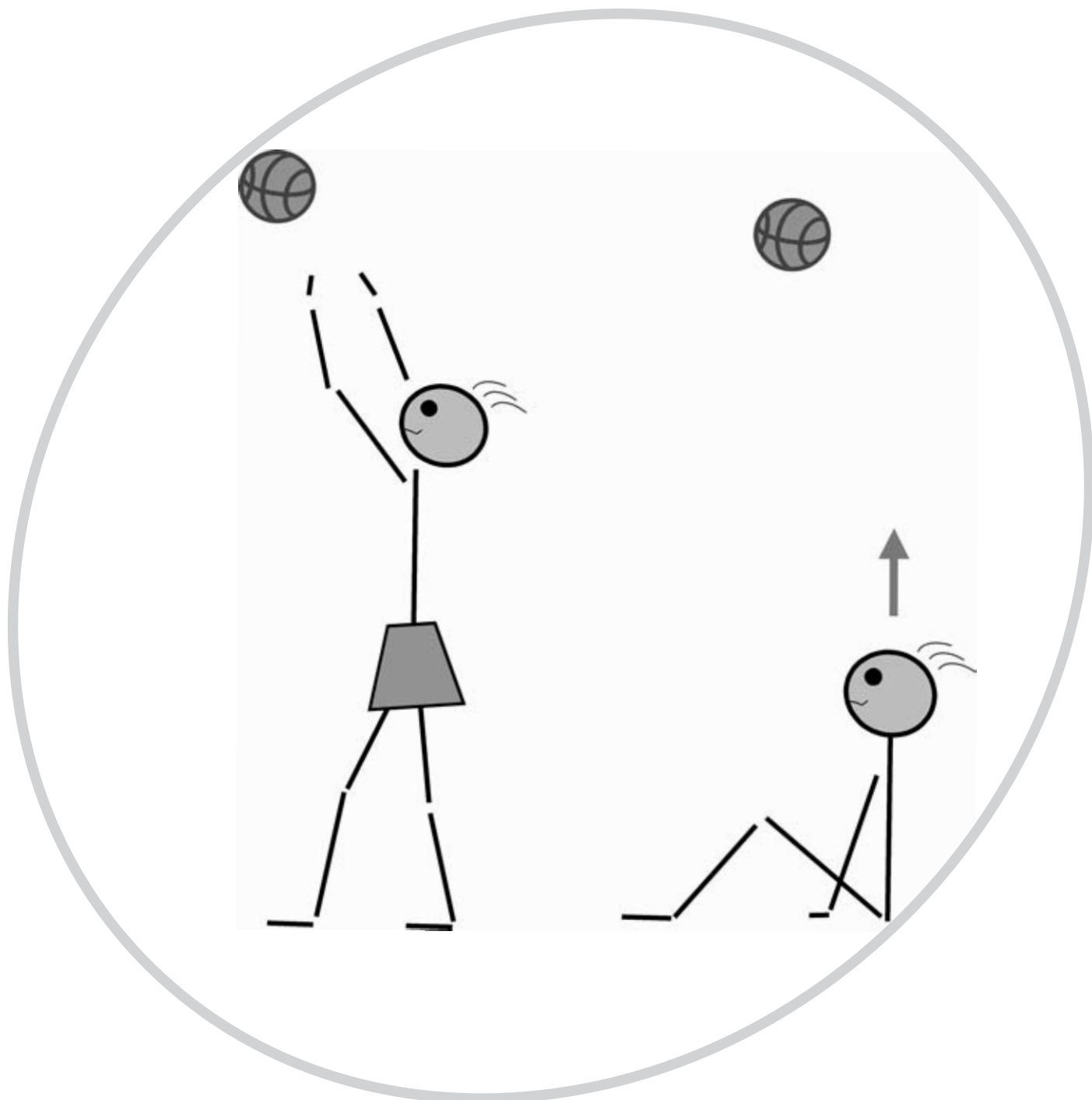
Der Ball wird hochgeworfen, der Schüler dreht sich einmal um die eigene Achse und fängt den Ball wieder.



- ✓ Ziel: Ballflüge einschätzen unter erschwerten Bedingungen (Gleichgewicht/Sicht)
- ⚖ Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)

## Fahrstuhl

Der Ball wird von der Stirn nach oben geworfen, der Schüler berührt mit dem Po kurz den Boden, steht auf und fängt den Ball wieder.



✓ Ziel:

Ballflüge einschätzen  
unter erschwerten Bedingungen

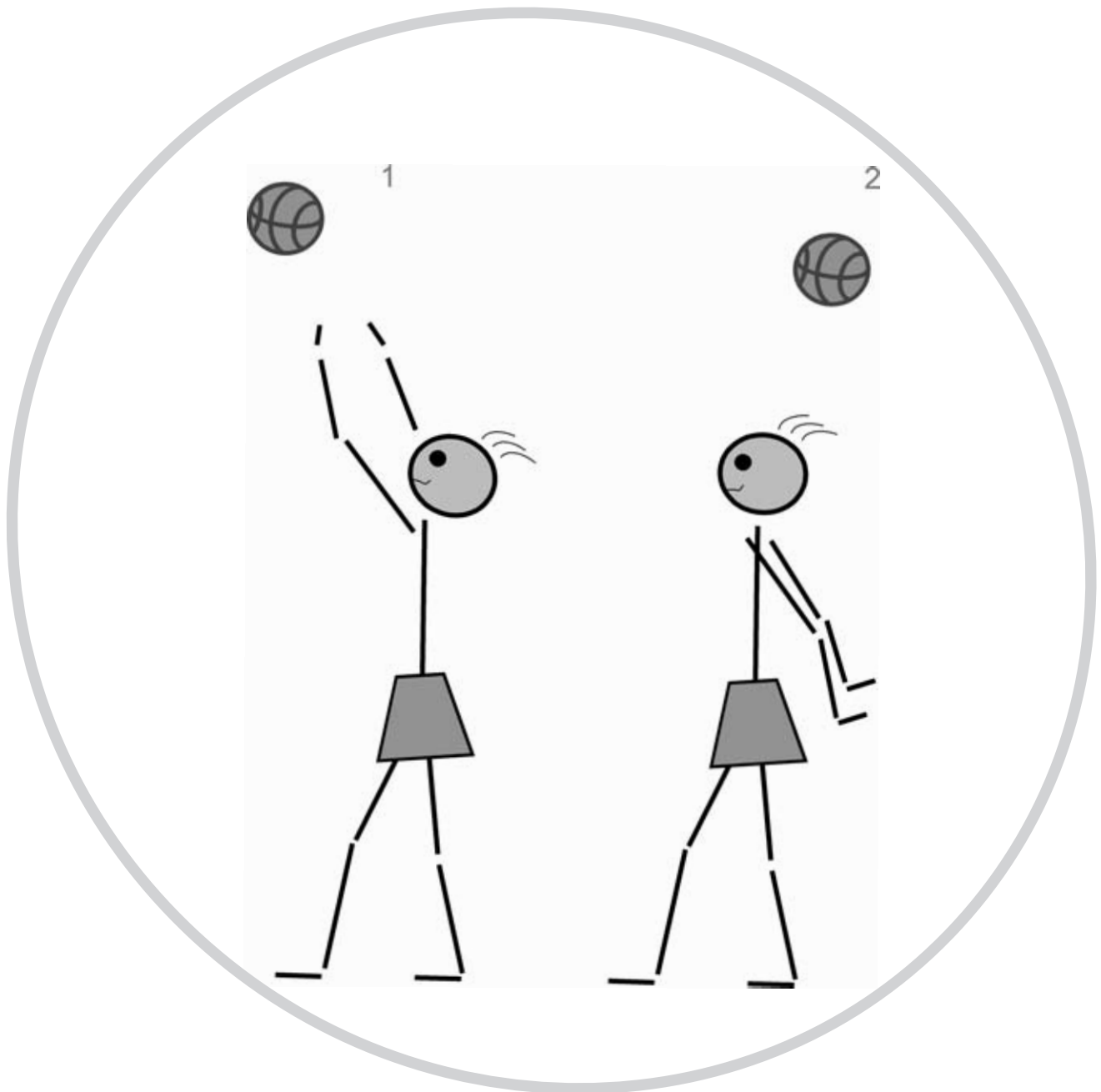


Schwierigkeitsstufe:

3 (mittel bis schwer)

# Risiko

Der Ball wird vor dem Körper hochgeworfen und hinter dem Körper gefangen (beidhändig).



✓ Ziel:

Ballflüge einschätzen  
unter erschwerten Bedingungen (Sicht)

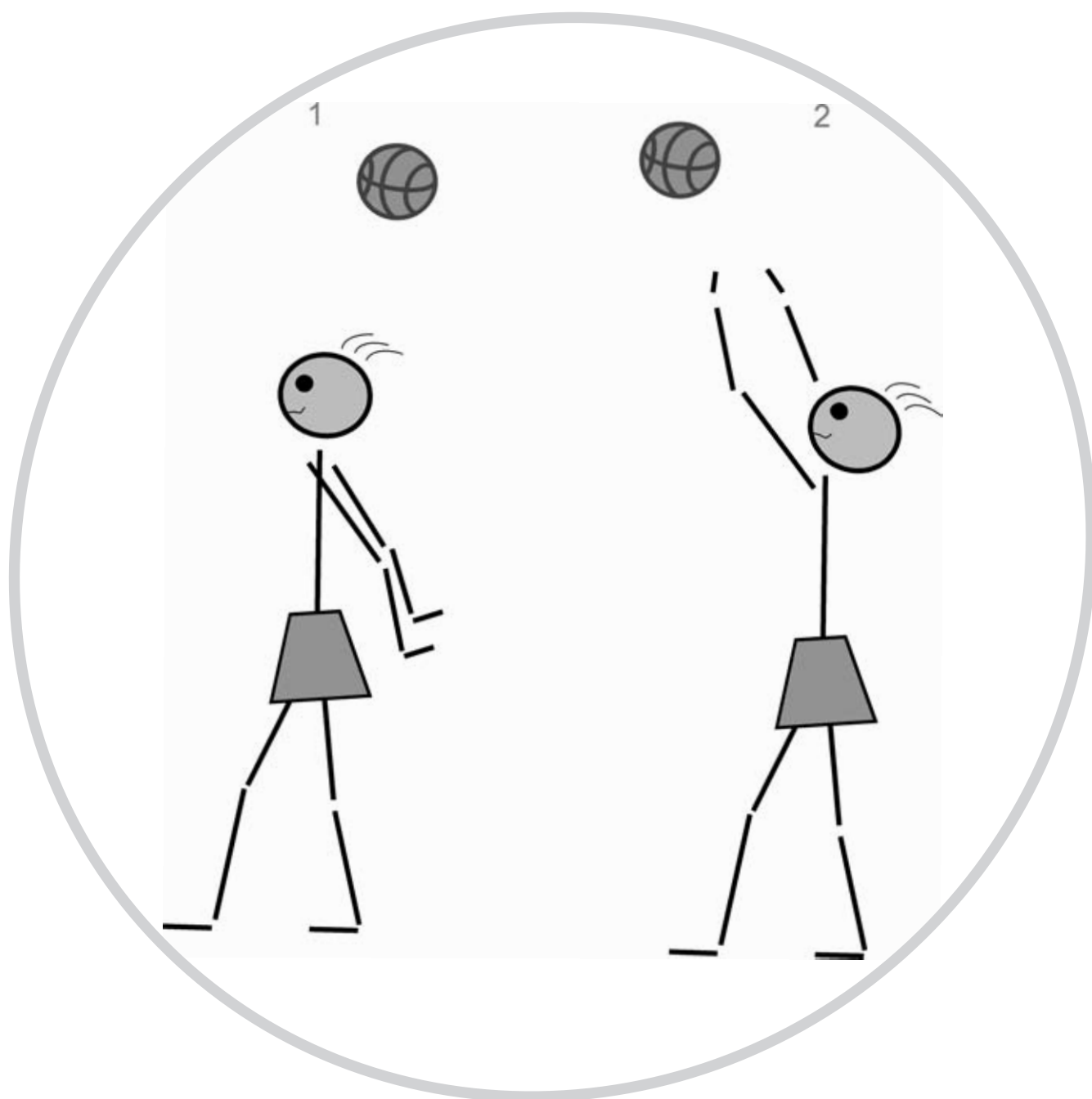


Schwierigkeitsstufe:

2 (mittel)

## Zauberball

Der Ball wird hinter dem Körper hochgeworfen und vor dem Körper gefangen (beidhändig).



✓ Ziel:

Ballflüge einschätzen  
unter erschwerten Bedingungen (Sicht)

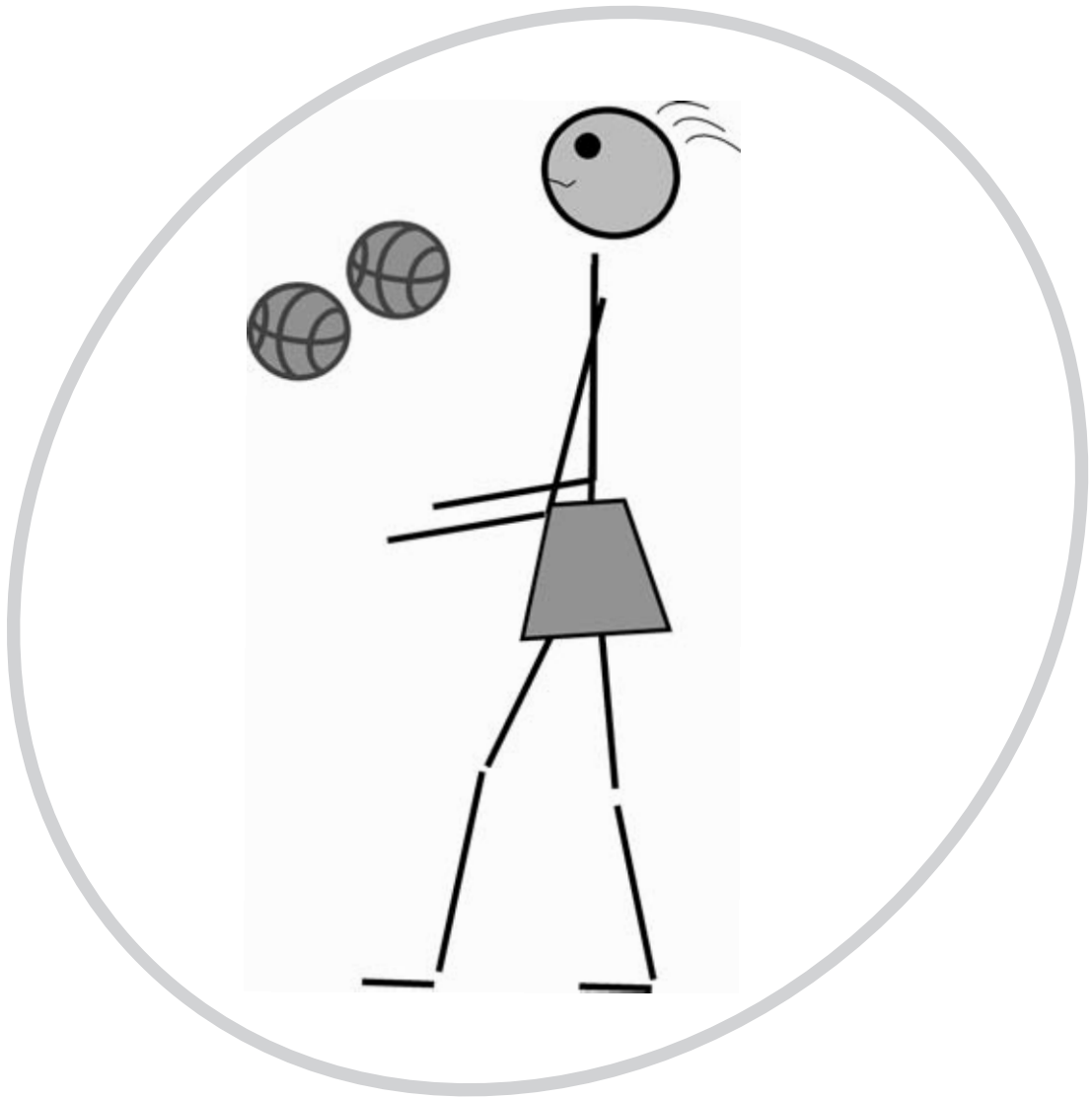


Schwierigkeitsstufe:

3 (mittel bis schwer)

# Doppelball

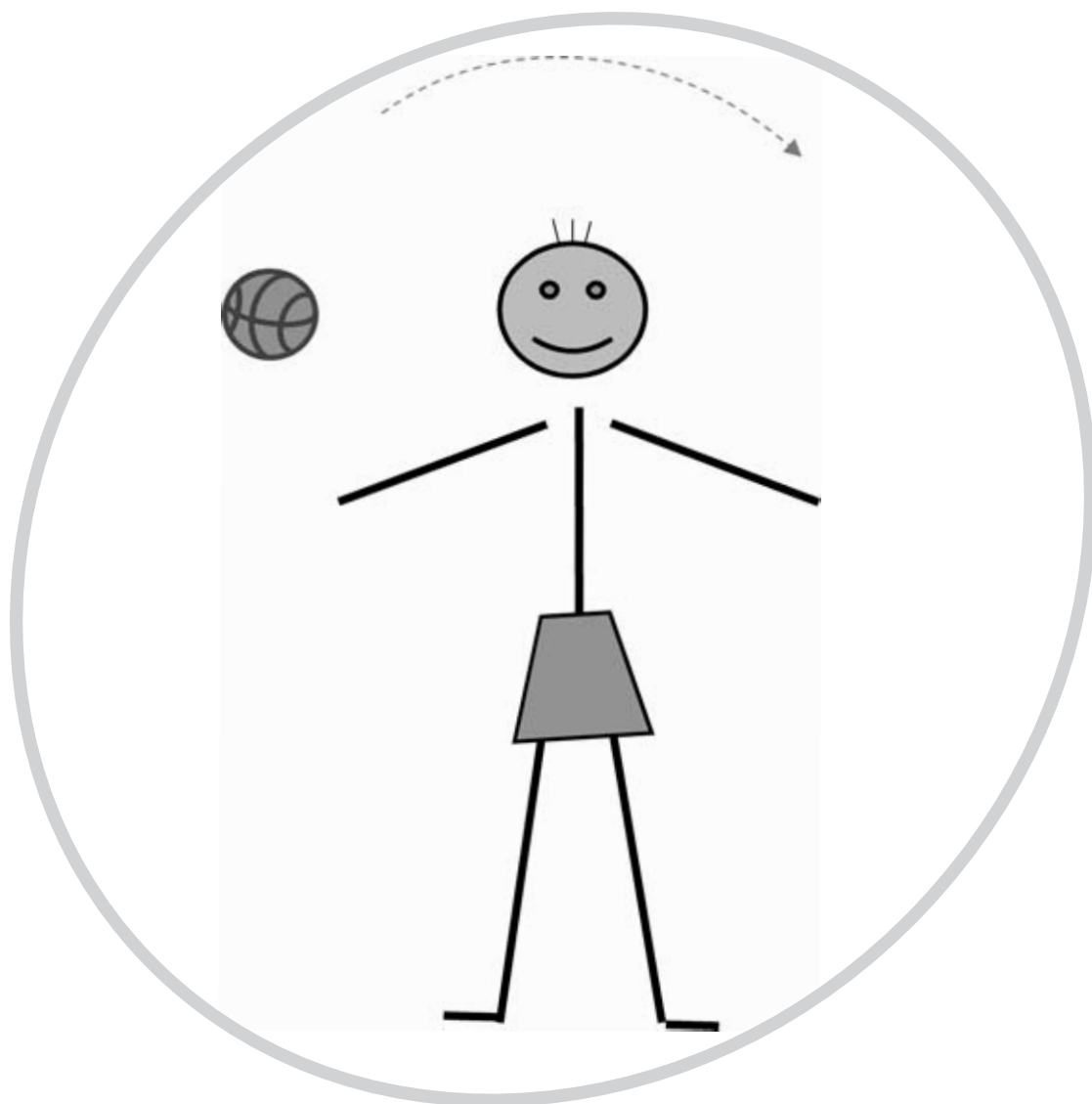
In jede Hand einen Ball legen. Die Bälle gleichzeitig hochwerfen und mit der jeweils gleichen Hand wieder fangen. Es soll dabei kein Ball verloren gehen.



- ✓ Ziel: Ballflüge einschätzen  
unter erschwerten Bedingungen (Sicht)
- 🧑 Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)

## Torbogen

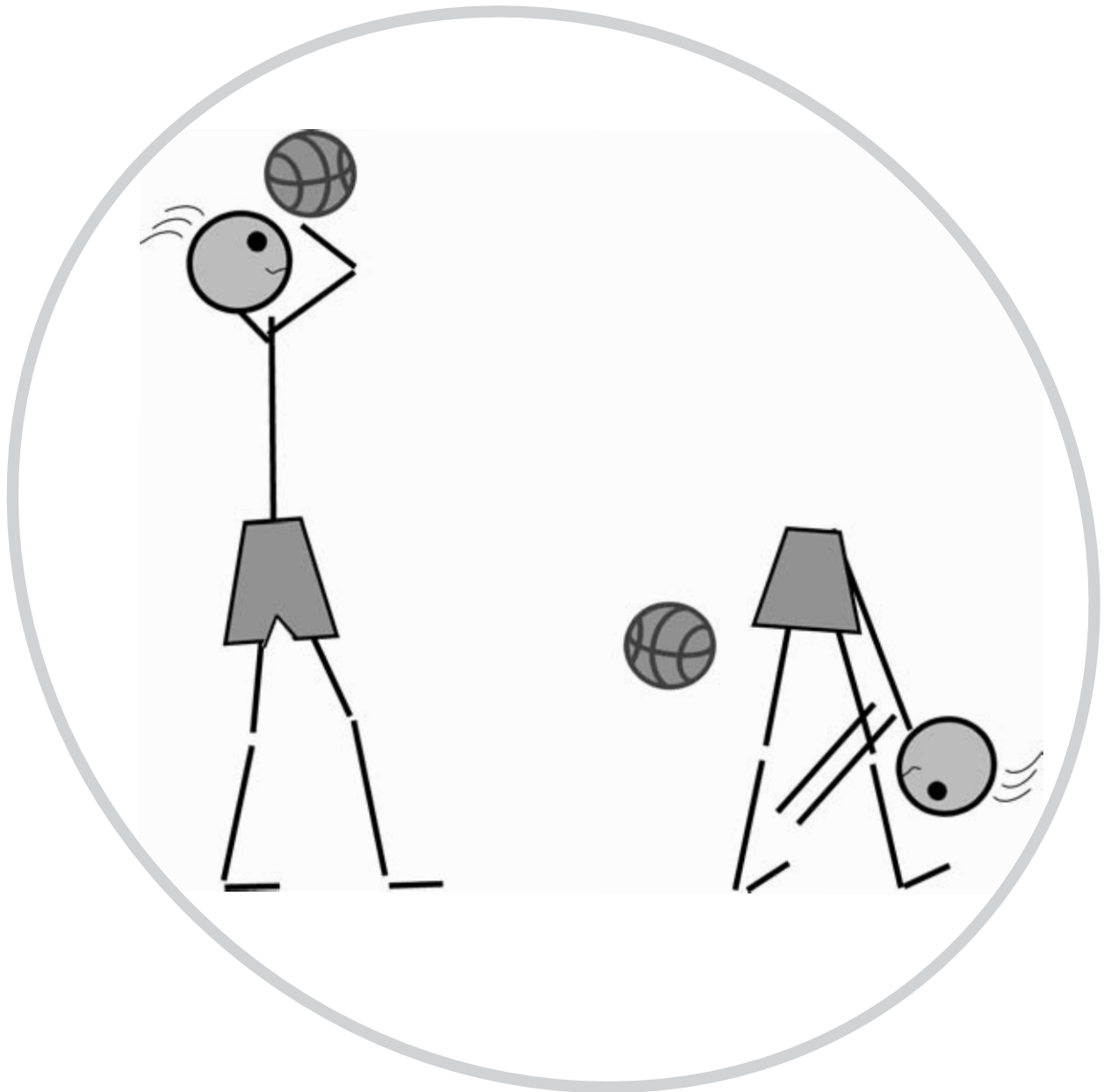
Der Ball wird seitlich mit gestrecktem Arm hochgeworfen und auf der anderen Seite wieder einhändig gefangen.



- ✓ Ziele: Differenzierungsfähigkeit entwickeln, einarmiges Fangen üben
- 👤 Schwierigkeitsstufe: 1 (leicht)

# Grätschball

Der Ball wird von der Stirn hochgeworfen und, nach einem Schritt nach vorne, durch die gegrätschten Beine hindurch beidhändig gefangen.

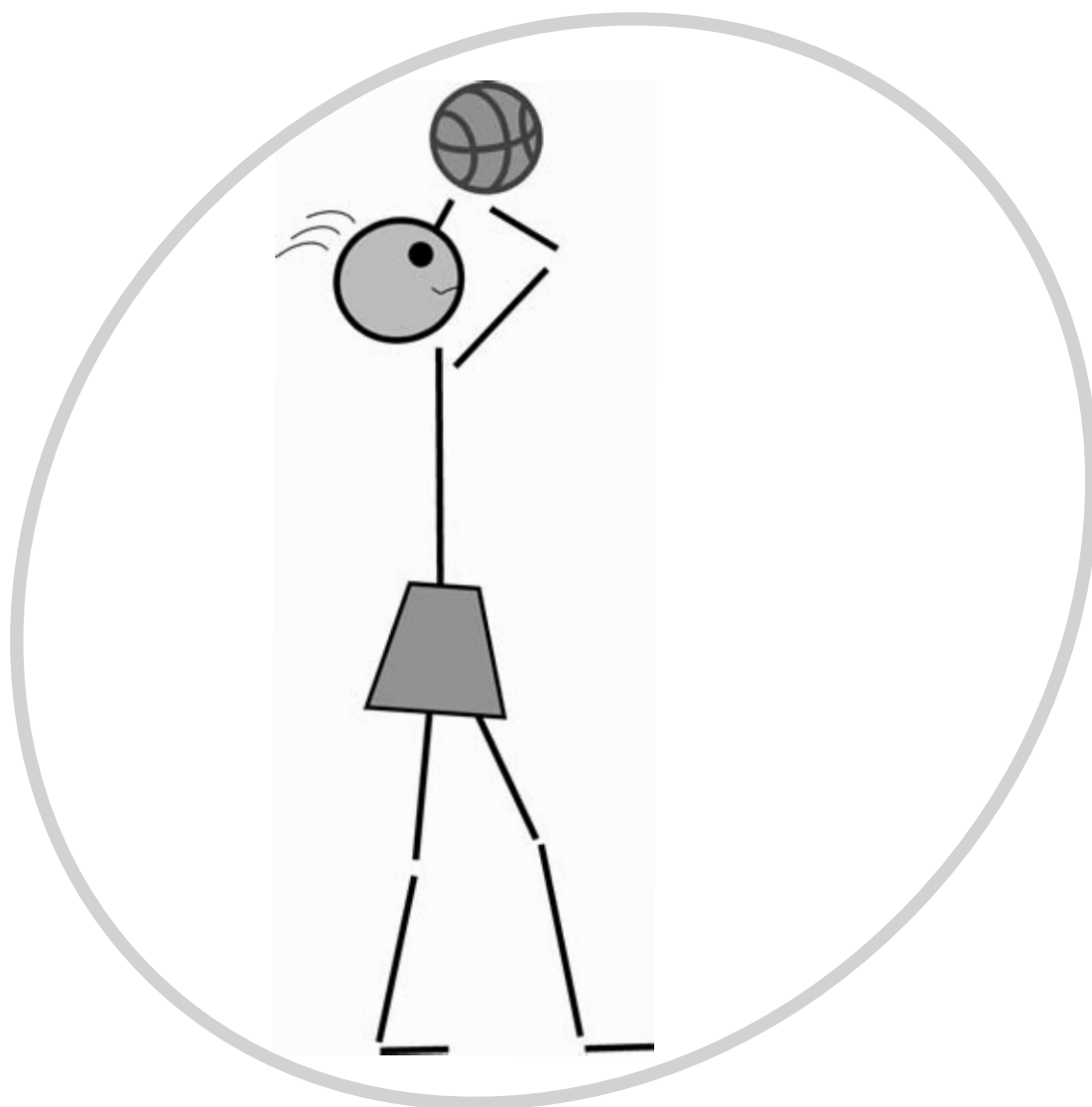


- ✓ Ziele: Differenzierungsfähigkeit, Geschicklichkeit, Beweglichkeit fördern
- 🧘 Schwierigkeitsstufe: 4 (schwer)



## Kopf-Volley

Der Ball wird von der Stirn hochgeworfen, einmal mit dem Kopf gespielt und dann wieder beidhändig an der Stirn gefangen.



Ziele:

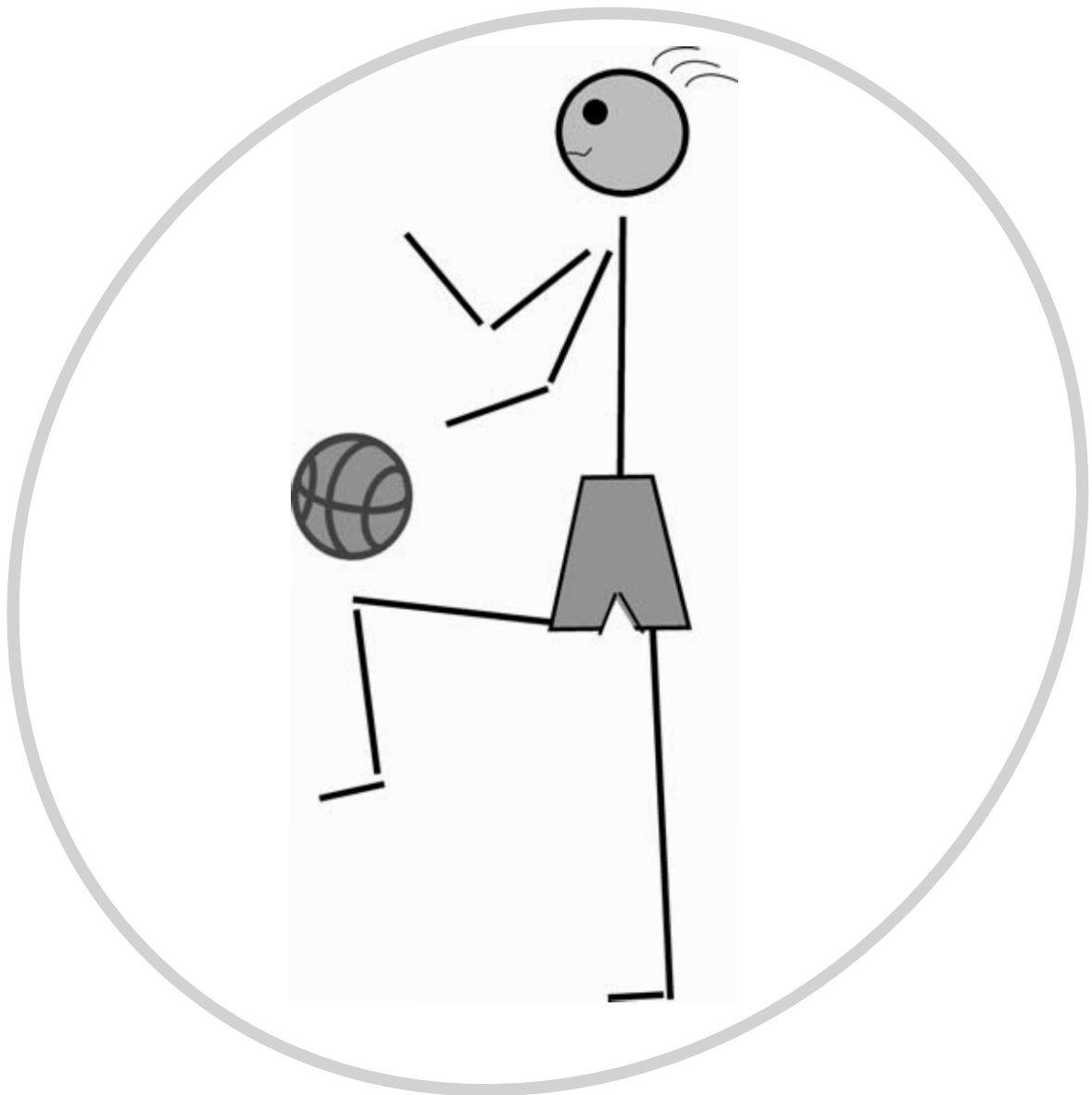
Schwierigkeitsstufe:

Ballflüge einschätzen, Geschicklichkeit verbessern

3 (mittel bis schwer)

# Poldi

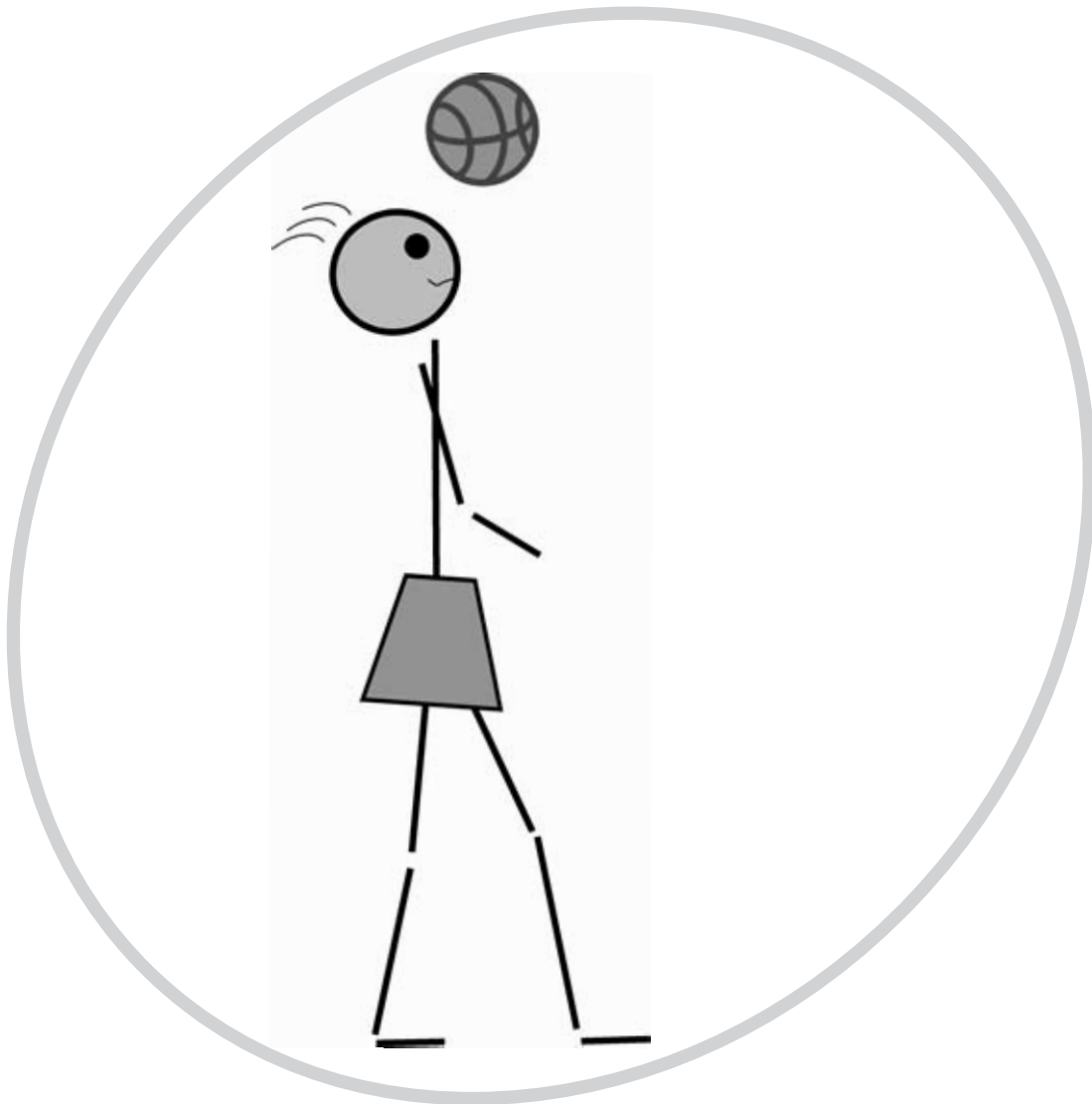
Der Ball wird hochgeworfen, einmal mit dem Oberschenkel hochgespielt und wieder gefangen.



- ✓ Ziele: Ballflüge einschätzen, Differenzierungsfähigkeit fördern
- 👤 Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)

## Schweini

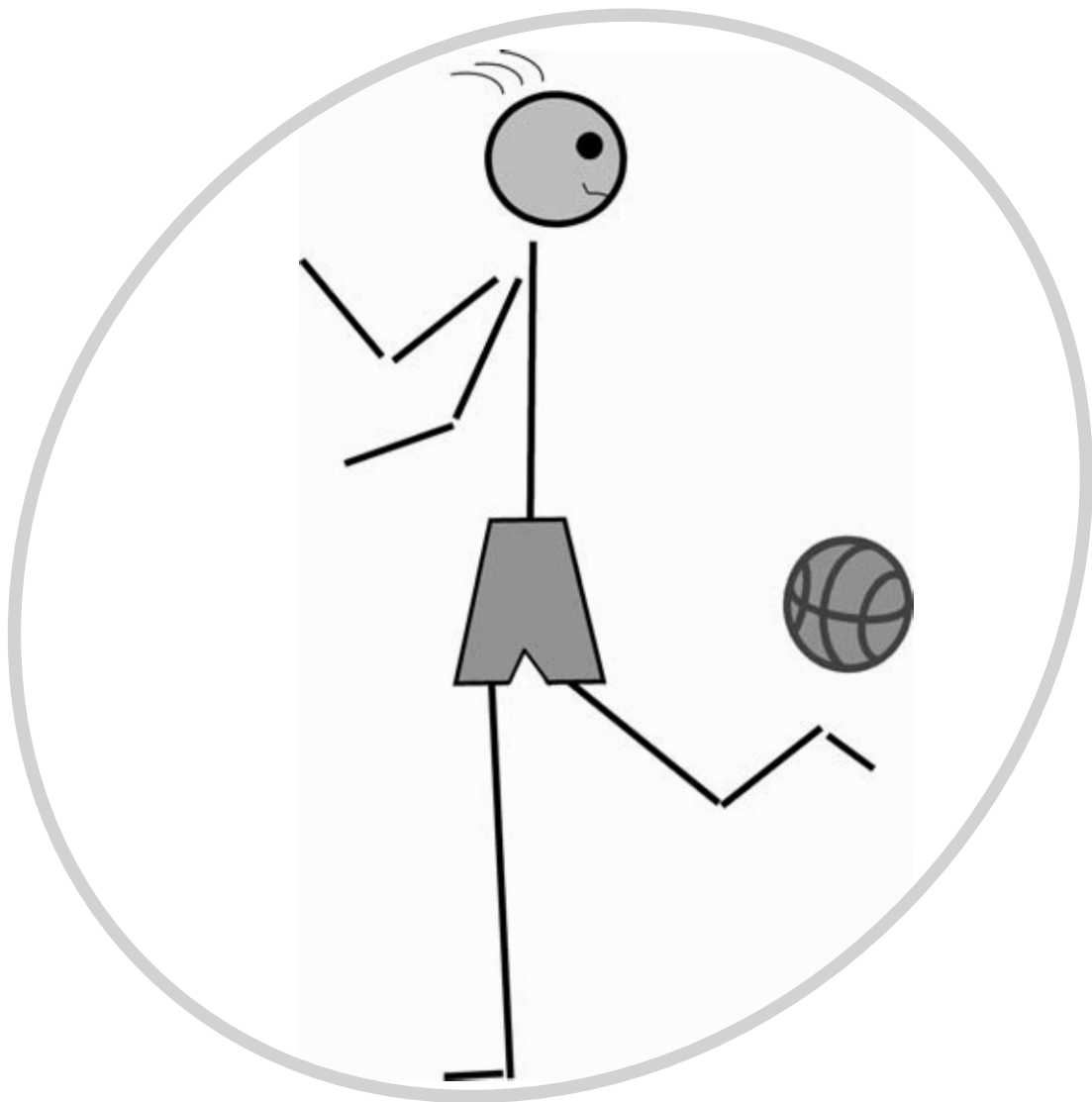
Der Ball wird möglichst oft mit der Stirn hochgespielt, ohne die Hände oder andere Körperteile zu verwenden.



- |   |                      |                                                        |
|---|----------------------|--------------------------------------------------------|
| ✓ | Ziele:               | Differenzierungsfähigkeit,<br>Gleichgewicht verbessern |
| 🏃 | Schwierigkeitsstufe: | 2 (mittel)                                             |

# Ballack

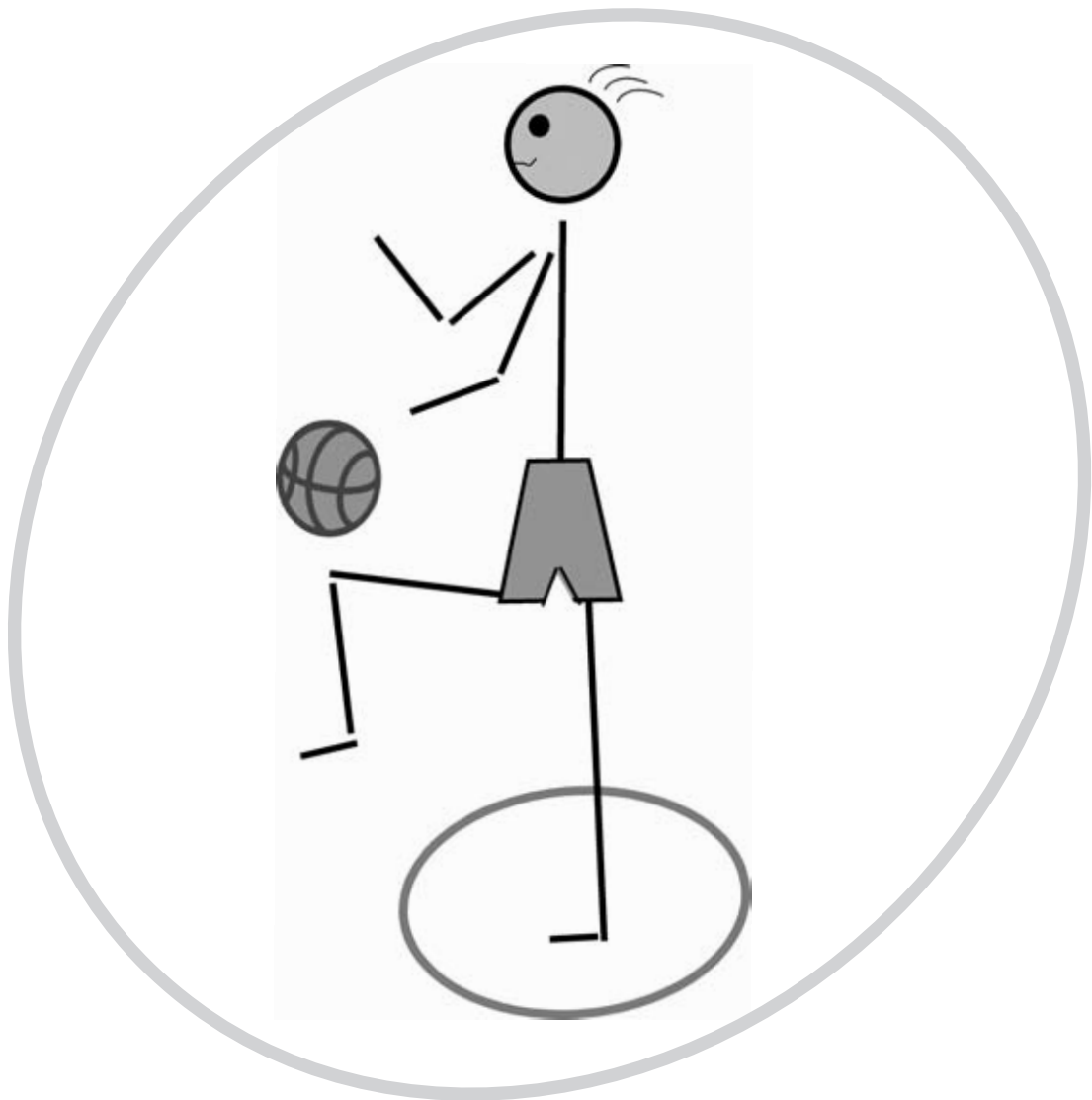
Der Ball wird jedes Mal mit einem anderen Körperteil hochgespielt.  
Es sollen dabei möglichst viele Ballberührungen geschafft werden.



- ✓ Ziele: Ballflüge einschätzen, Differenzierungsfähigkeit, Geschicklichkeit verbessern
- 🧑 Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)

## Balancierkünstler

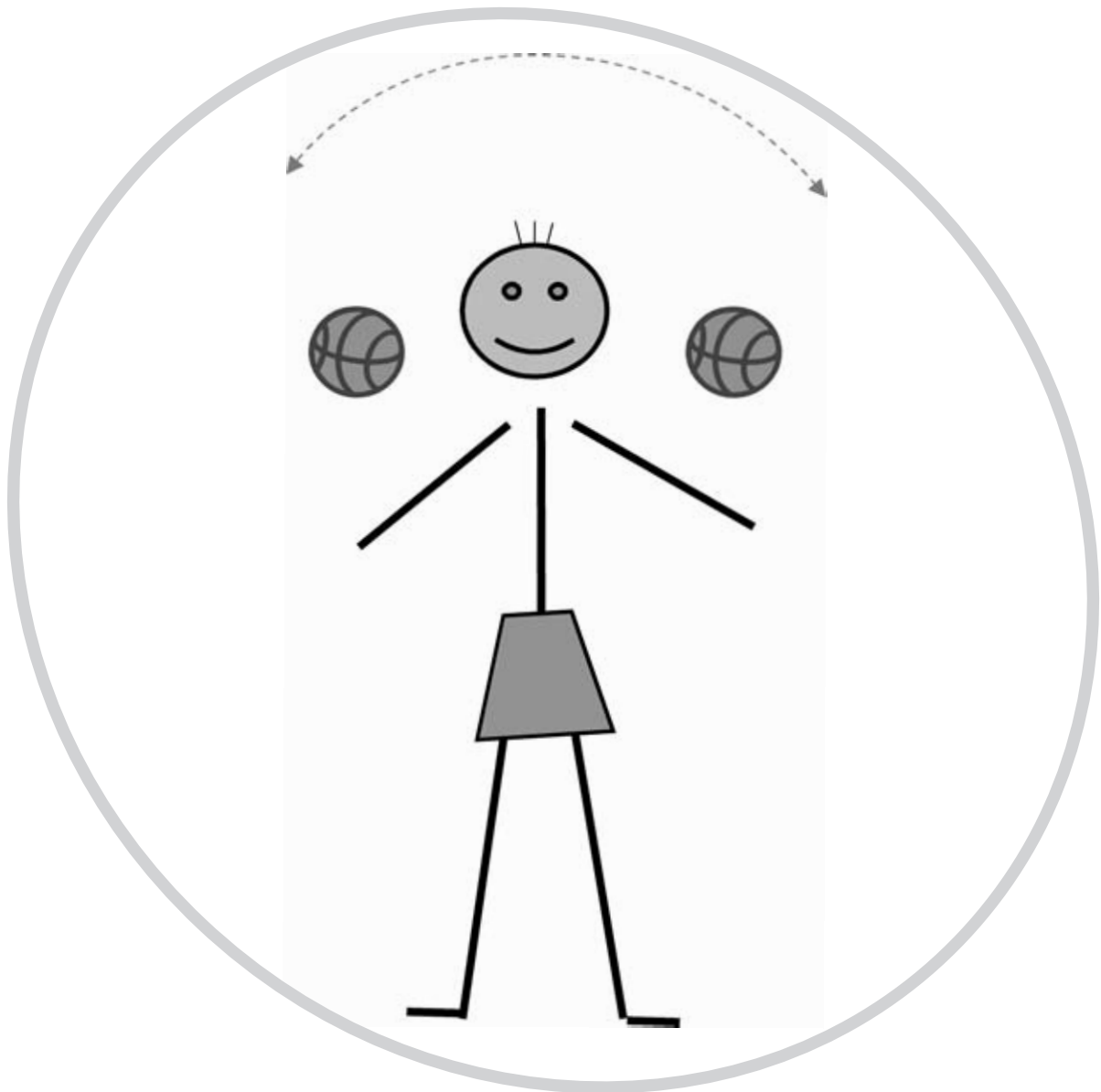
Der Schüler steht in einem Reifen und soll versuchen, den Ball mit Kopf, Hand oder Fuß möglichst lange in der Luft zu halten, ohne den Reifen dabei zu verlassen.



- ✓ Ziel: Wahrnehmungsfähigkeit (Blicksprungtechnik, peripheres Sehen) verbessern
- 🧑 Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)

# Kreuzung

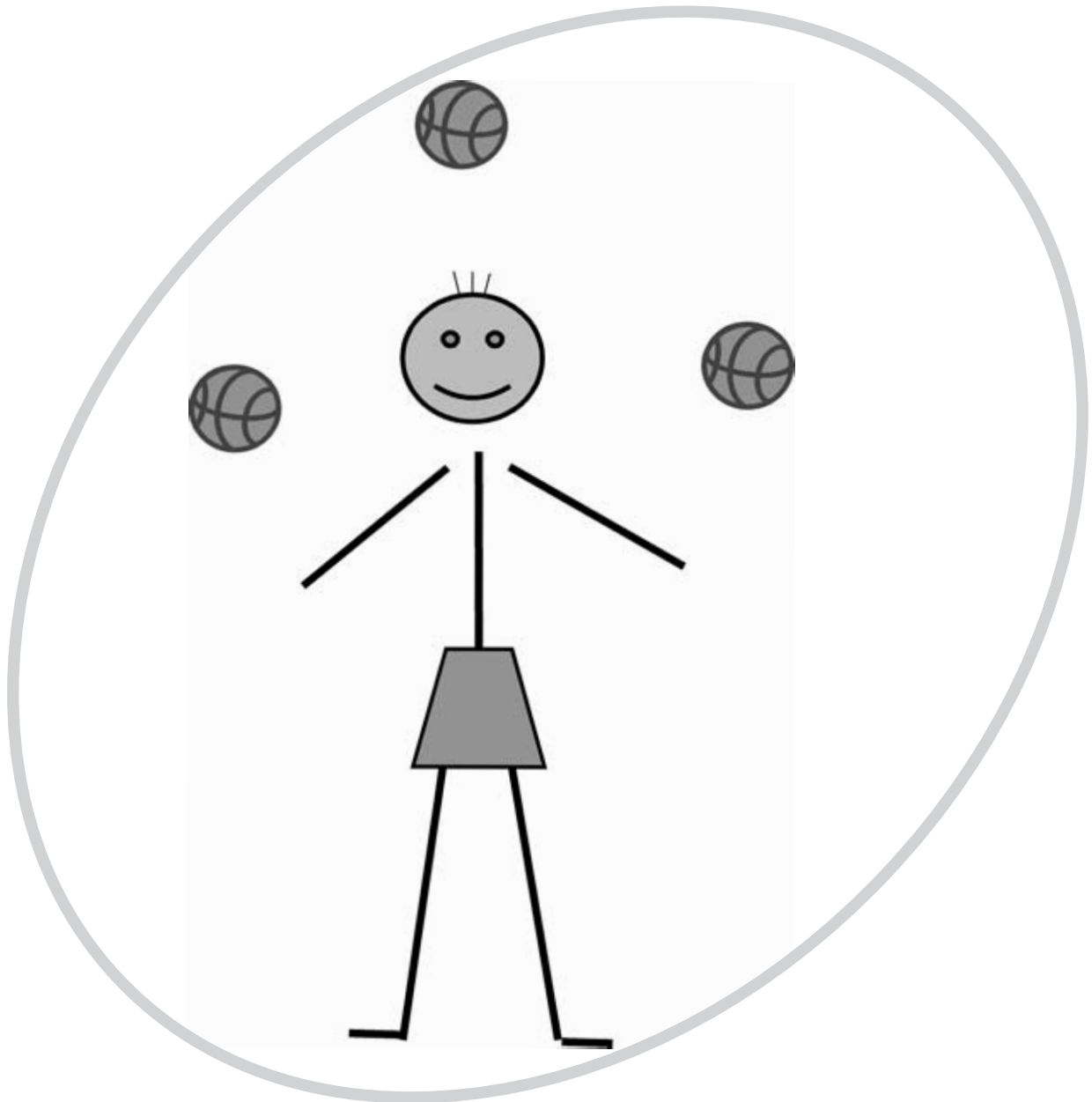
Zwei Bälle werden über Kreuz hochgeworfen und mit der jeweils anderen Hand gefangen.



- ✓ Ziel: Ballflüge einschätzen unter erschwerten Bedingungen (Sicht)
- 🧑 Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)

## Jongleur

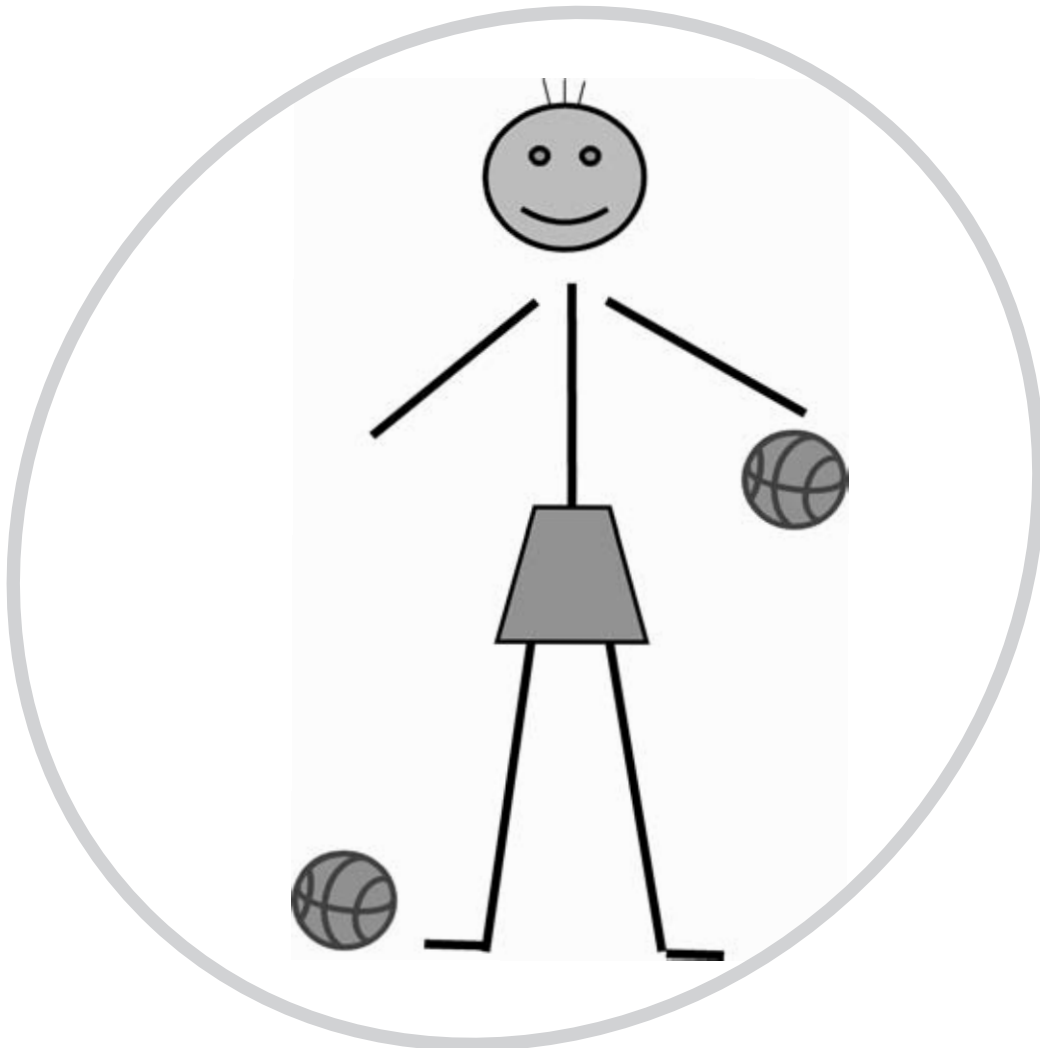
Es wird mit drei Bällen jongliert.



- |   |                      |                                                       |
|---|----------------------|-------------------------------------------------------|
| ✓ | Ziele:               | Geschicklichkeit,<br>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern |
| 🤹 | Schwierigkeitsstufe: | 4 (schwer)                                            |

# Zip-Zap

Es wird mit zwei Bällen gegengleich gedribbelt.  
Die Bälle sollen dabei nicht verloren gehen.

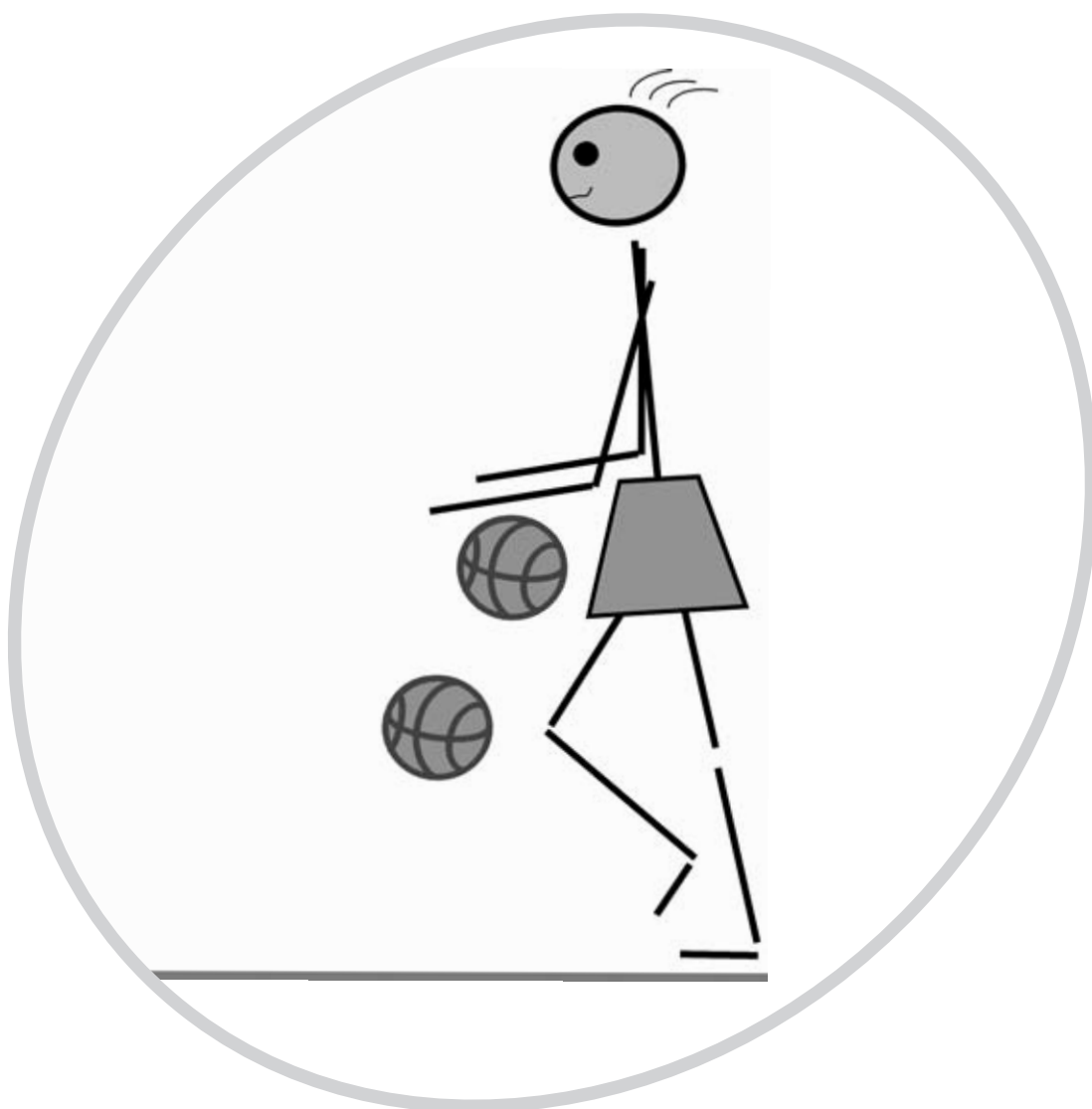


- ✓ Ziele: Rhythmisierungsfähigkeit, Blicksprungtechnik schulen
- ⚡ Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)



## Balanceakt

Es wird mit zwei Bällen gleichzeitig gedribbelt und dabei auf einer Linie gelaufen.



✓ Ziel:

Wahrnehmungsfähigkeit (Blicksprungtechnik, peripheres Sehen) verbessern



Schwierigkeitsstufe:

4 (schwer)

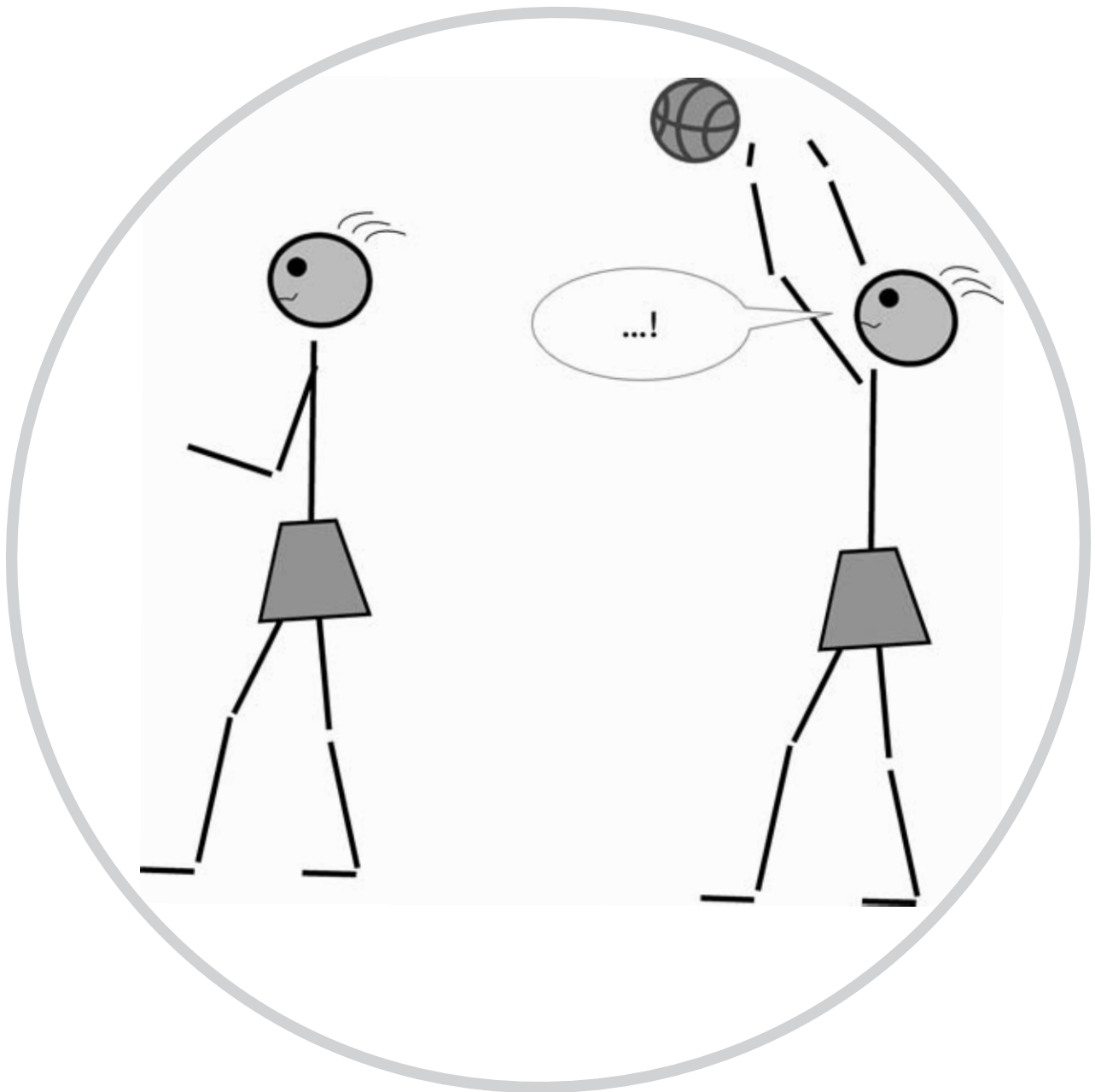
## Namensstart

### ► Partnerübung:

Ein Schüler ist Ballbesitzer. Der andere steht mit dem Rücken zum Partner.

Der Ballbesitzer wirft den Ball zu seinem Partner und ruft dabei dessen Namen.

Dieser soll sich erst jetzt umdrehen und versuchen, den Ball zu fangen. Danach wechseln.



✓ Ziel:

Ballflüge einschätzen

unter erschwerten Bedingungen (Zeit)



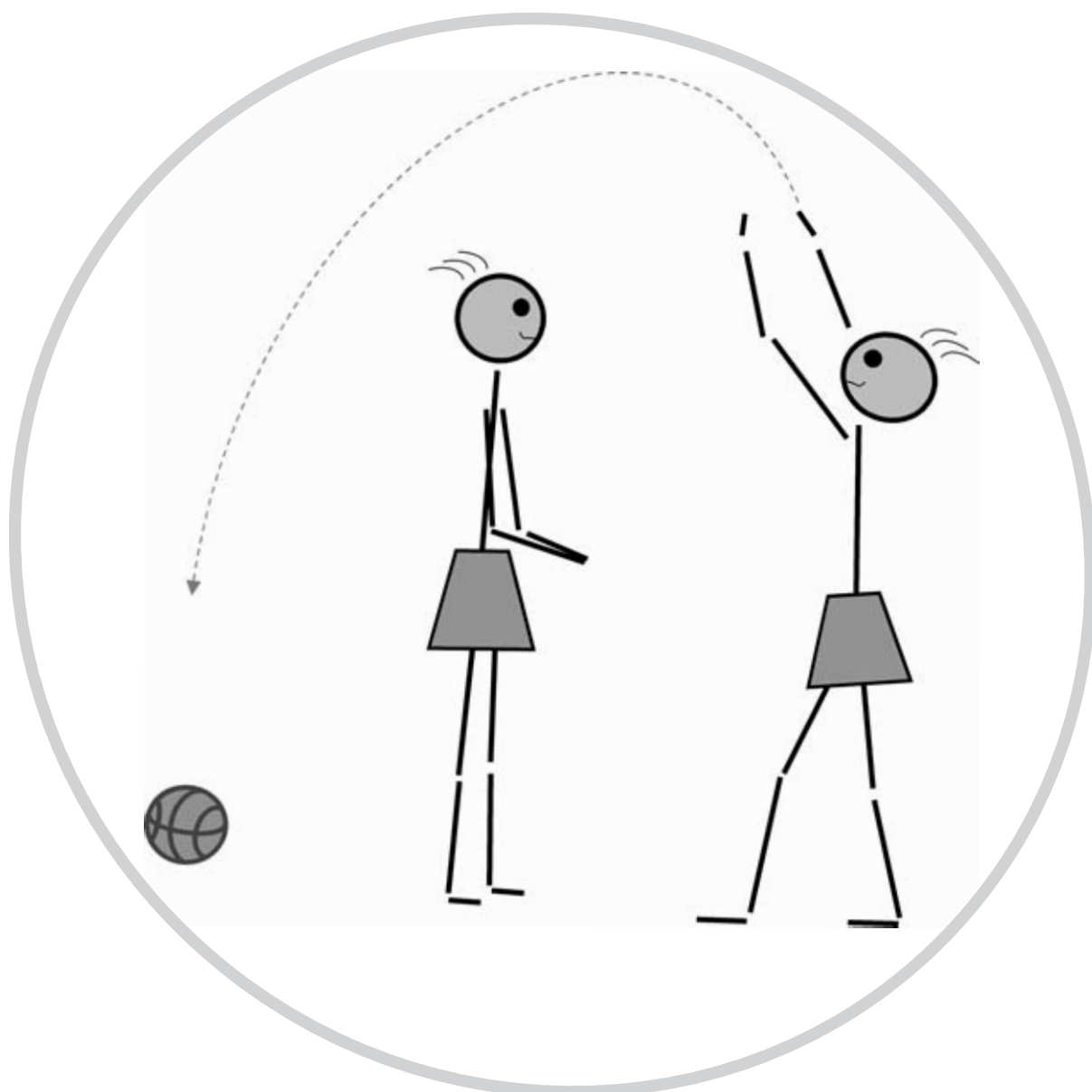
Schwierigkeitsstufe:

3 (mittel bis schwer)

## Blindes Sehen

### ► Partnerübung:

Die PartnerInnen stehen sich gegenüber. Der Ballbesitzer wirft den Ball über den Partner hinweg. Dieser versucht, zeitgleich mit der Bodenberührung des Balles in die Hände zu klatschen (ohne hinzusehen).



Ziel:

Ballkurven einschätzen

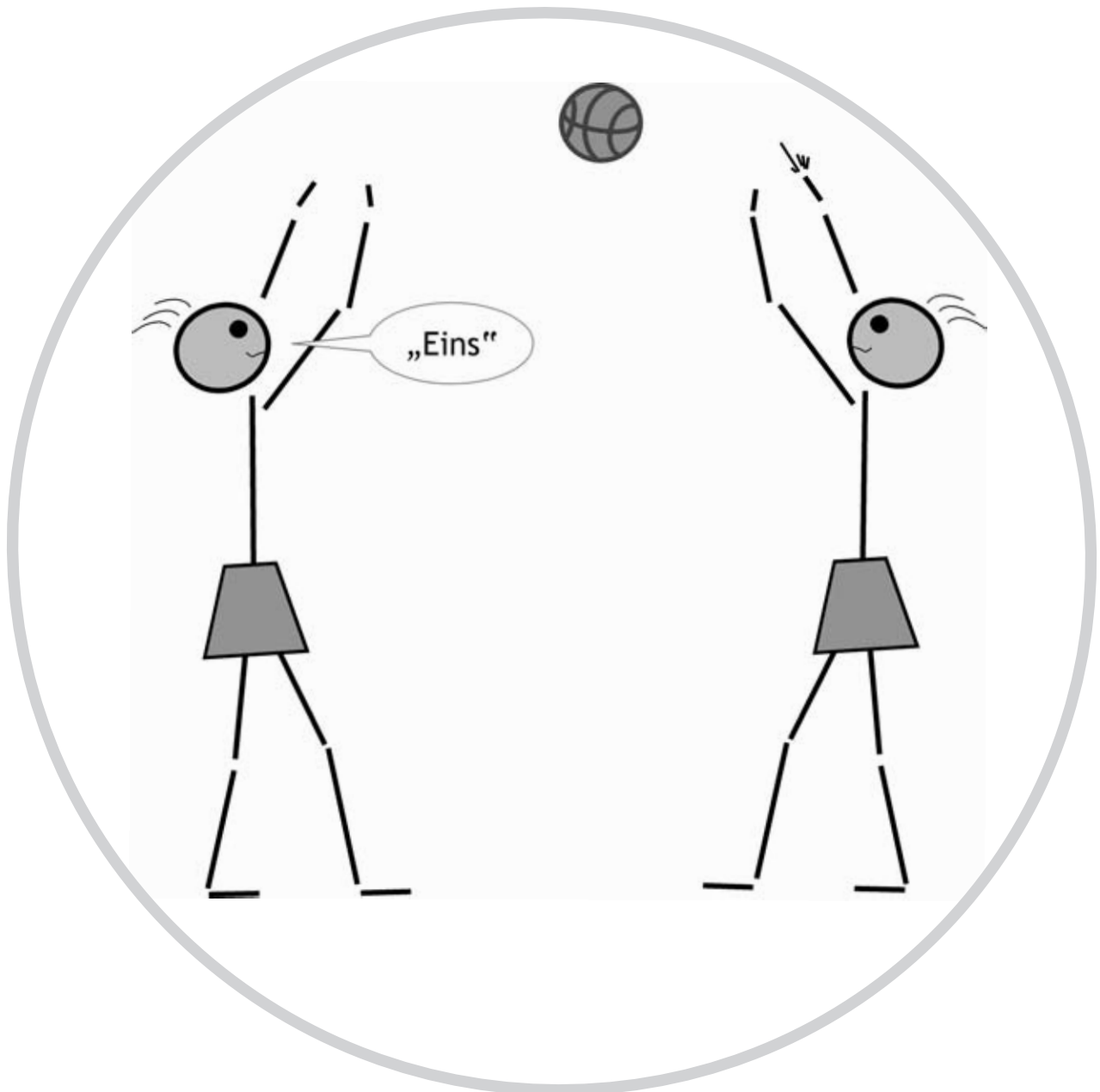
Schwierigkeitsstufe:

1 (leicht)

## Zahlen sehen

### ➤ Partnerübung:

Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Der Ballbesitzer wirft den Ball zu seinem Partner und zeigt mit einer Hand eine Zahl an. Der Partner versucht, die Zahl zu erkennen und diese laut zu rufen, bevor er den Ball fängt.



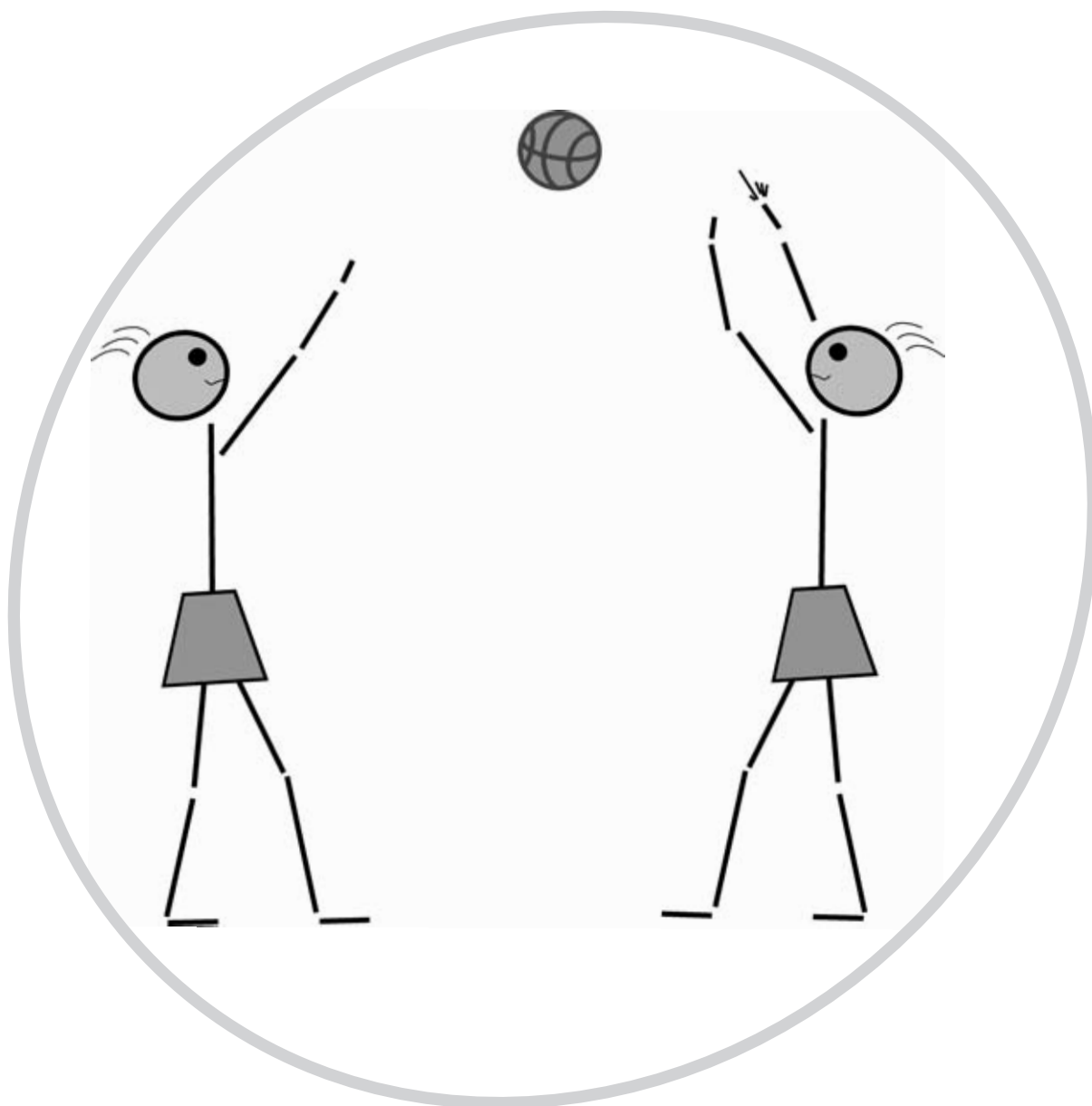
- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Ballkurven einschätzen
- 👤 Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)

## 1 oder 2?

### ➤ Partnerübung:

Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Der Ballbesitzer wirft den Ball zu seinem Partner und zeigt mit einer Hand eine „1“ oder „2“ an.

Der Partner versucht, den Ball bei „1“ einhändig und bei „2“ beidhändig zu fangen.



✓ Ziele:

Blicksprungtechnik schulen,  
Entscheidungshandlung fördern



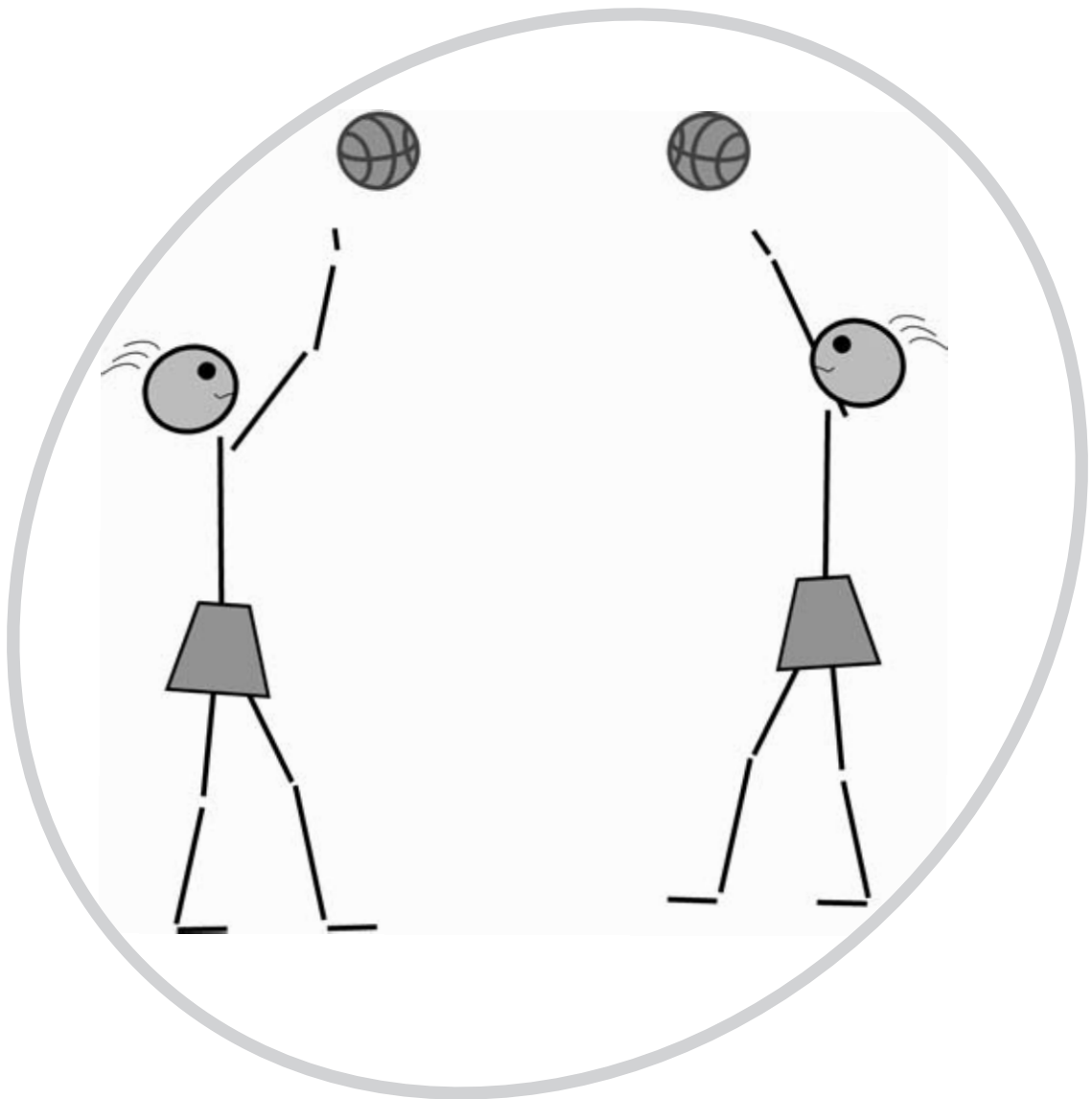
Schwierigkeitsstufe:

3 (mittel bis schwer)

## Balltausch I

### ➤ Partnerübung:

Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Jeder ist im Besitz eines Balles. Beide PartnerInnen werfen sich den Ball zeitgleich zu und versuchen, den Ball des anderen zu fangen (einer wirft links, einer rechts).



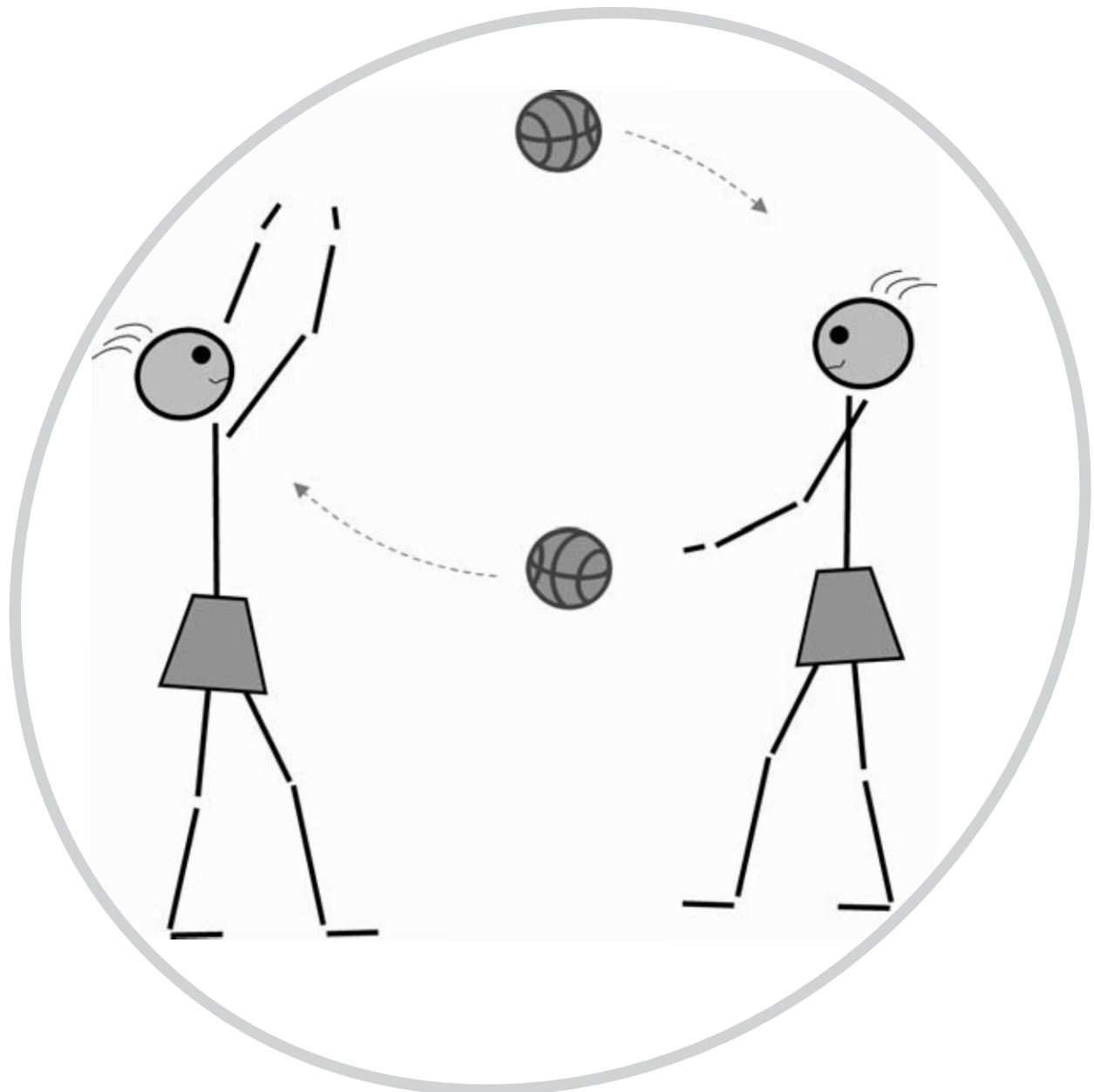
- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Ballkurven einschätzen
- ⚡ Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)

## Balltausch II

### ► Partnerübung:

Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Jeder ist im Besitz eines Balles.

Beide PartnerInnen werfen sich den Ball zeitgleich zu und versuchen, den Ball des anderen zu fangen. Dabei wirft der/die eine „über oben“, der/die andere „über unten“.



✓ Ziele:

Blicksprungtechnik schulen,  
Differenzierungsfähigkeit  
verbessern, Ballkurven einschätzen



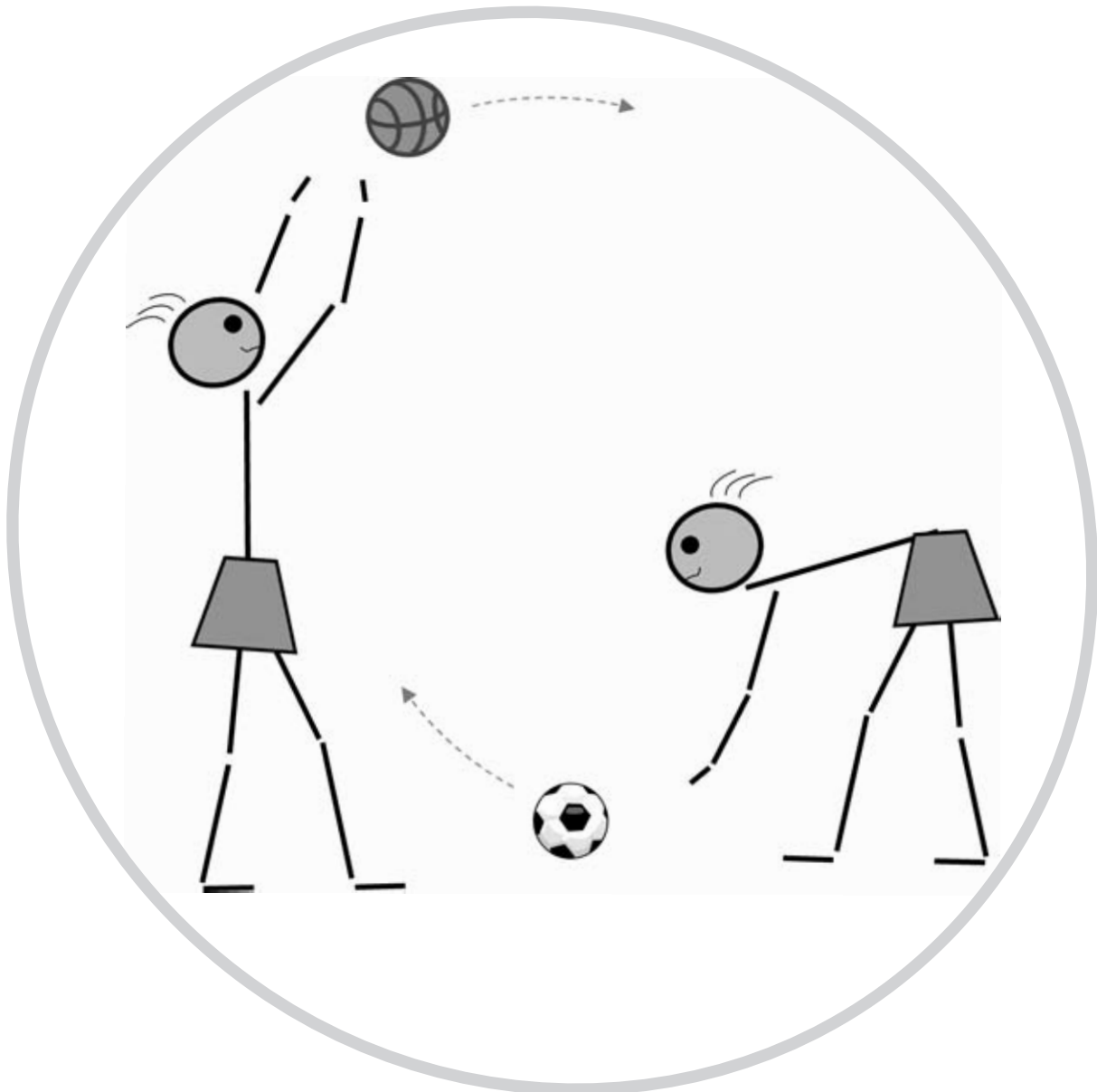
Schwierigkeitsstufe:

2 (mittel)

## Kunststück

### ► Partnerübung:

Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Jeder ist im Besitz eines Balles. Beide PartnerInnen werfen sich den Ball zeitgleich zu, wobei ein Ball direkt und der andere indirekt (über den Boden) zugeworfen wird. Es können auch zwei verschiedene Bälle verwendet werden.



✓ Ziele:

Ballflüge einschätzen  
unter erschwerten Bedingungen (Zeit),  
Geschicklichkeit verbessern



Schwierigkeitsstufe:

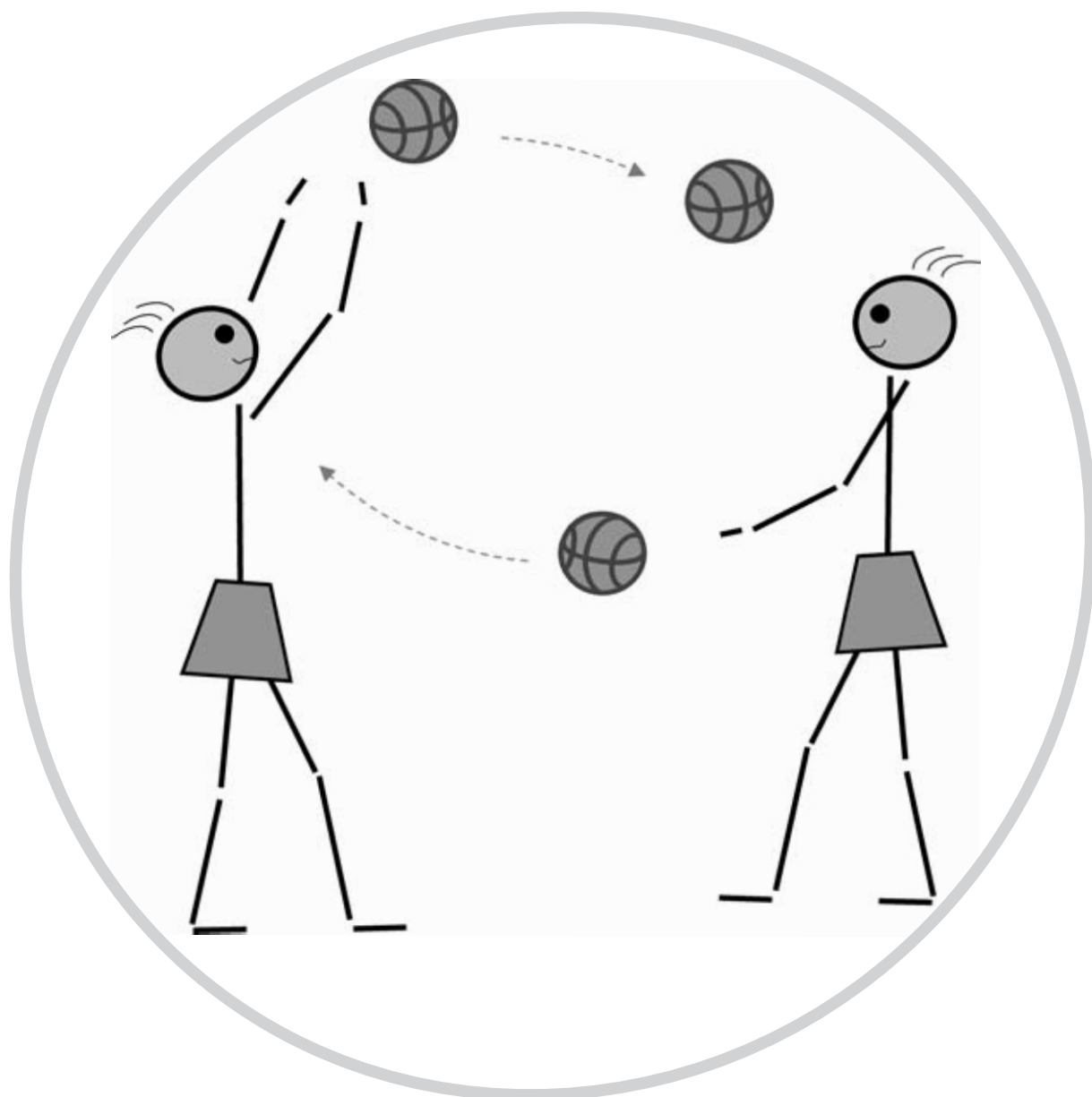
4 (schwer)



## Partnerjongleur

➤ Partnerübung:

Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Es wird mit drei Bällen gespielt. Beide PartnerInnen versuchen, mit diesen drei Bällen gemeinsam zu jonglieren.



✓ Ziele:

Blicksprungtechnik schulen,  
Differenzierungsfähigkeit verbessern



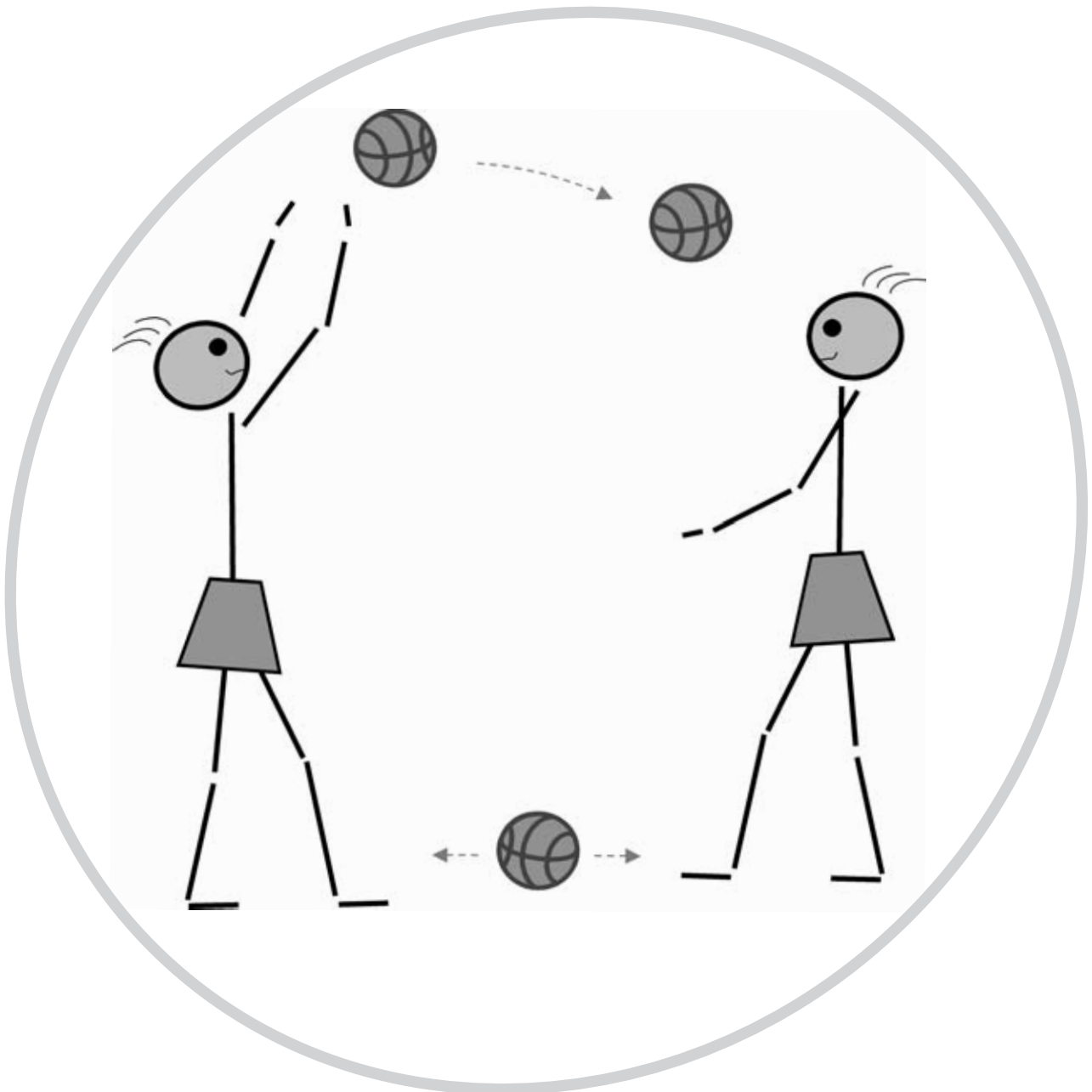
Schwierigkeitsstufe:

3 (mittel bis schwer)

## Boden und Luft

### ► Partnerübung:

Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Es sind drei Bälle im Spiel. Die PartnerInnen versuchen, sich gleichzeitig einen Ball mit dem Fuß zuzuspielen und zwei Bälle zuzuwerfen.

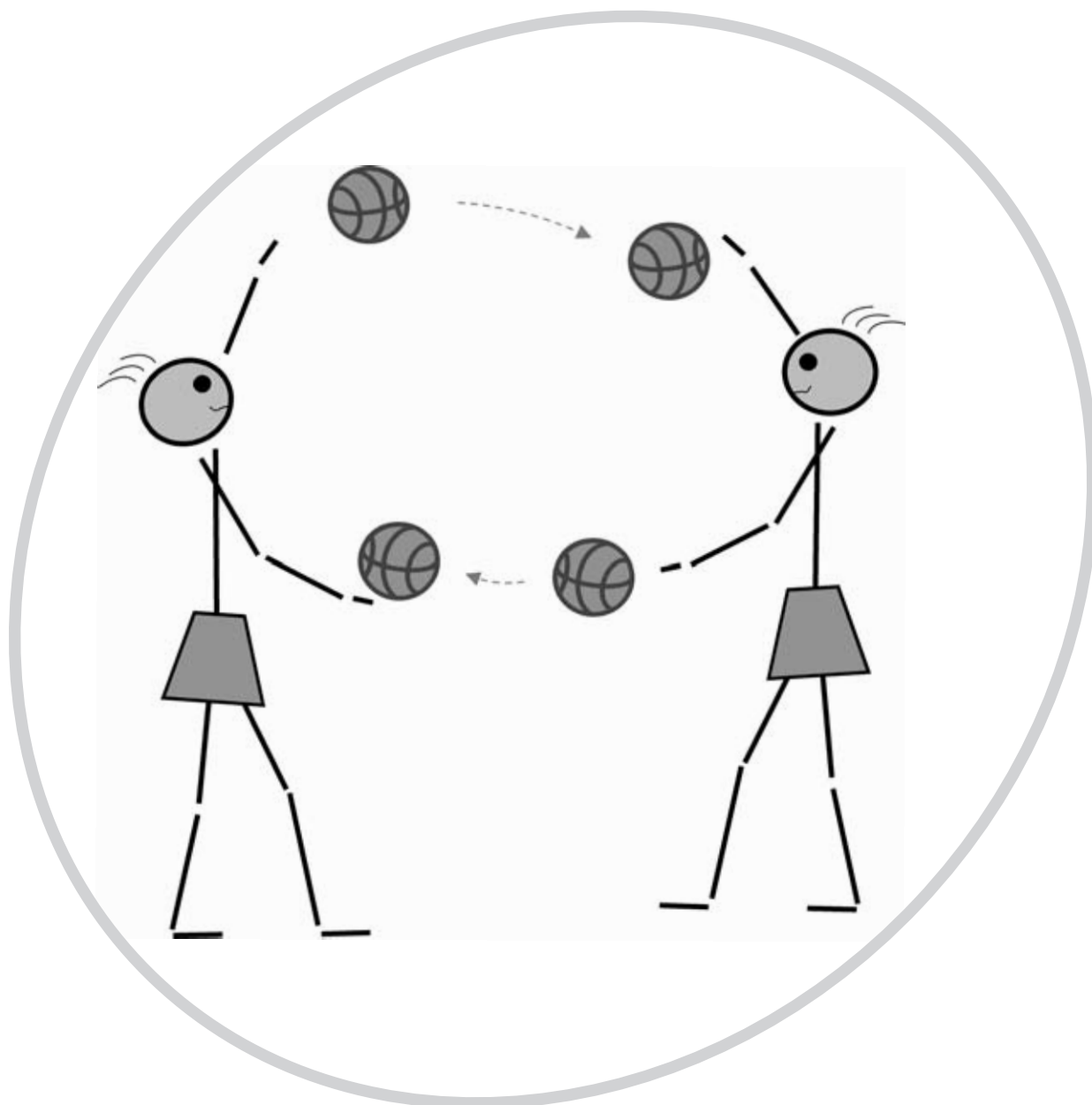


- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Differenzierungsfähigkeit verbessern
- ⚡ Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)

## Doppelwechsel

### ➤ Partnerübung:

Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Jeder besitzt zwei Bälle, es sind also vier Bälle im Spiel. Beide PartnerInnen werfen ihre Bälle gleichzeitig los und versuchen, die beiden Bälle des Partners zu fangen.



✓ Ziele:

Blicksprungtechnik schulen,  
Differenzierungsfähigkeit,  
Gleichgewicht verbessern



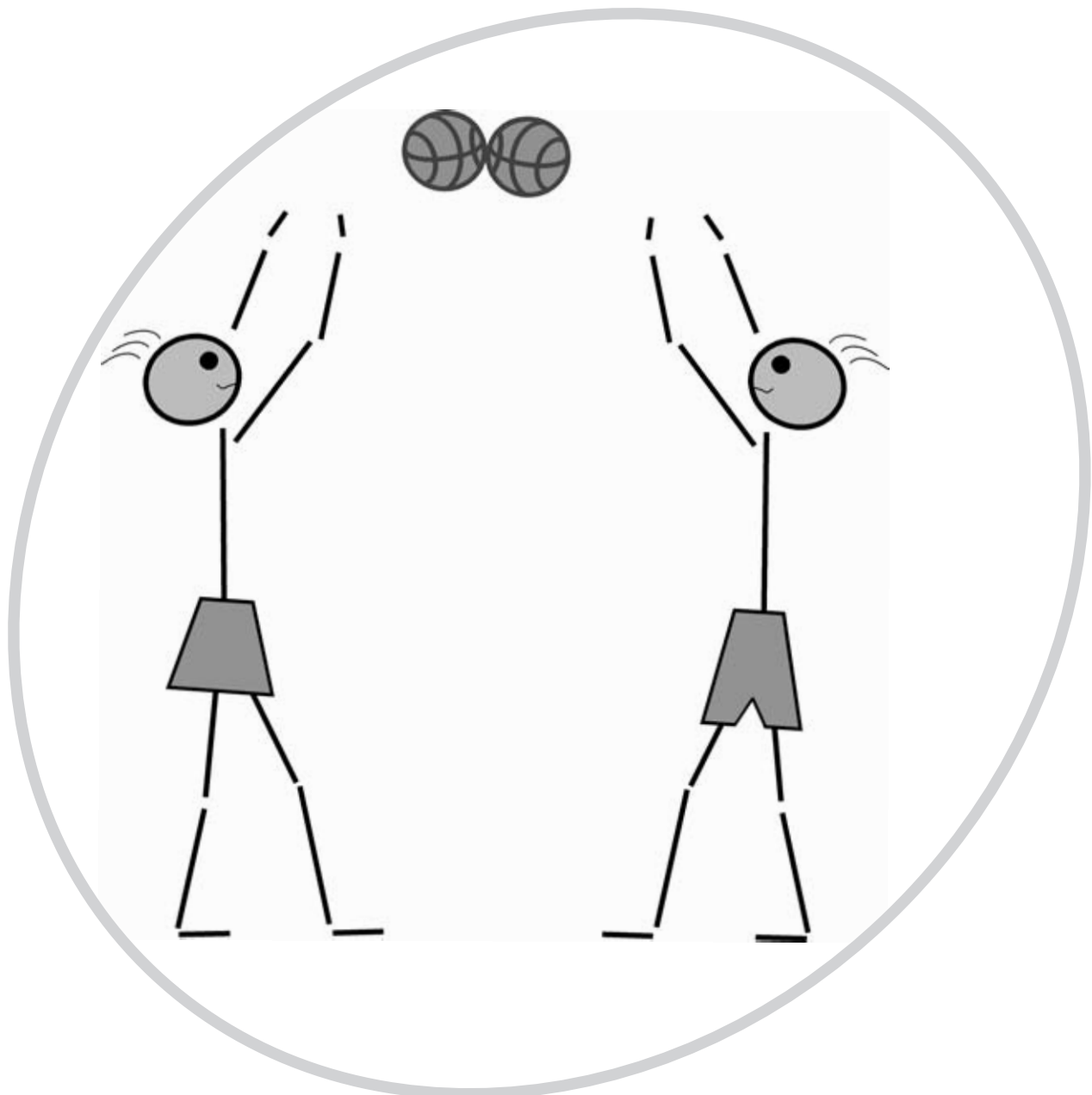
Schwierigkeitsstufe:

3 (mittel bis schwer)

# Billard

## ➤ Partnerübung:

Beide PartnerInnen stehen sich gegenüber. Jeder besitzt einen Ball. Beide PartnerInnen versuchen, ihre Bälle so zu werfen, dass sich diese in der Luft berühren und jeder wieder einen Ball fängt.

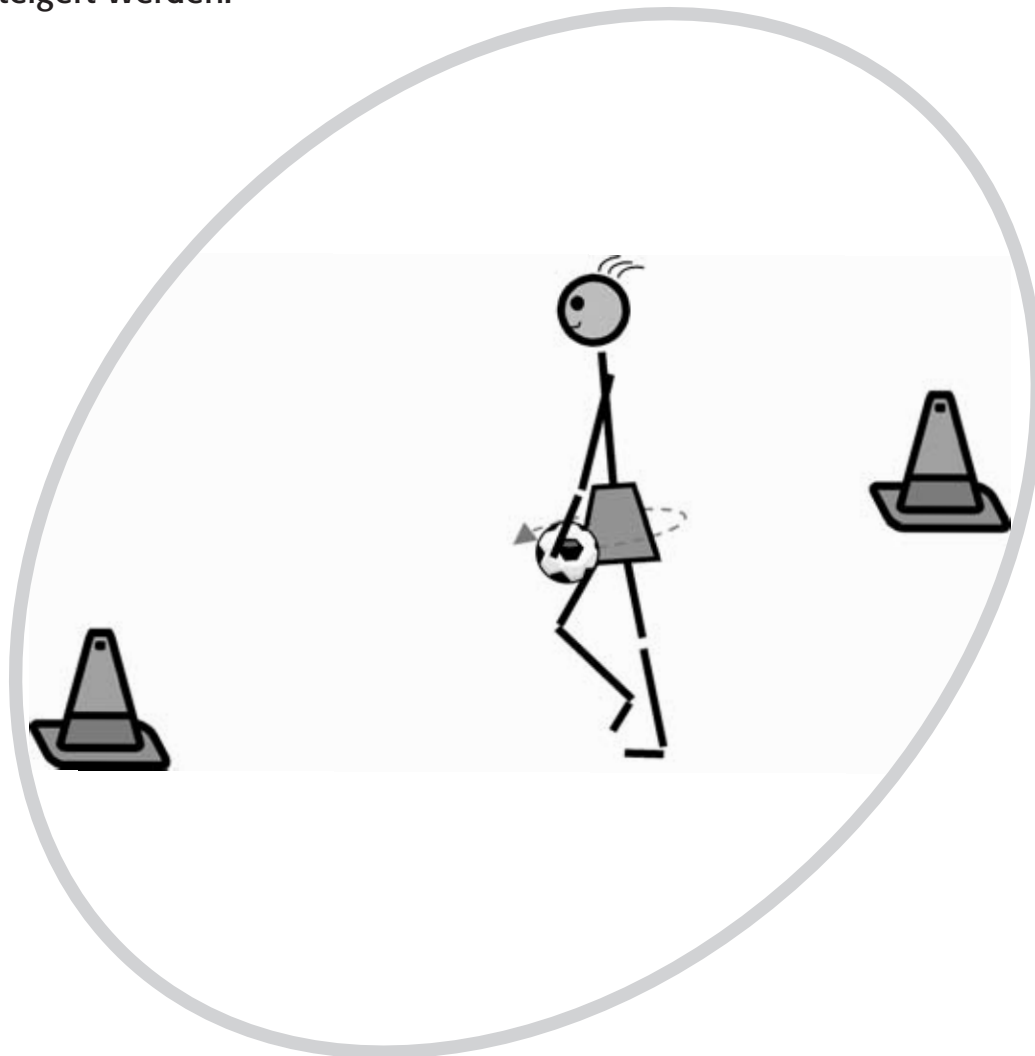


- ✓ Ziele: Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit verbessern
- 🧑 Schwierigkeitsstufe: 4 (schwer)

## Pendelstaffel

In Form einer Pendelstaffel (Abstand fünf bis zehn Meter) wird der Ball von einer Seite zur anderen transportiert mit folgenden Zusatzaufgaben:

- Während des Laufens den Ball vor dem Körper schulterbreit hin- und herwerfen.
- Während des Laufens den Ball um die Hüfte kreisen lassen (mit und gegen den Uhrzeigersinn).
- Während des Laufens den Ball durch die Beine achtern (je höher der Kniehub ist, umso einfacher ist das Achtern des Balles).
- Während des Laufens den Ball hochwerfen und mit ausgestreckten Armen über dem Kopf fangen. Dem Ball kann auch entgegengesprungen werden.
- Zusätzlich können durch eine Änderung der Lauftechniken die Anforderungen noch gesteigert werden.



- |   |                      |                                                                                   |
|---|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ✓ | Ziele:               | Geschicklichkeit, Auge-Hand-Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit verbessern |
| ⚡ | Schwierigkeitsstufe: | 3 (mittel bis schwer)                                                             |

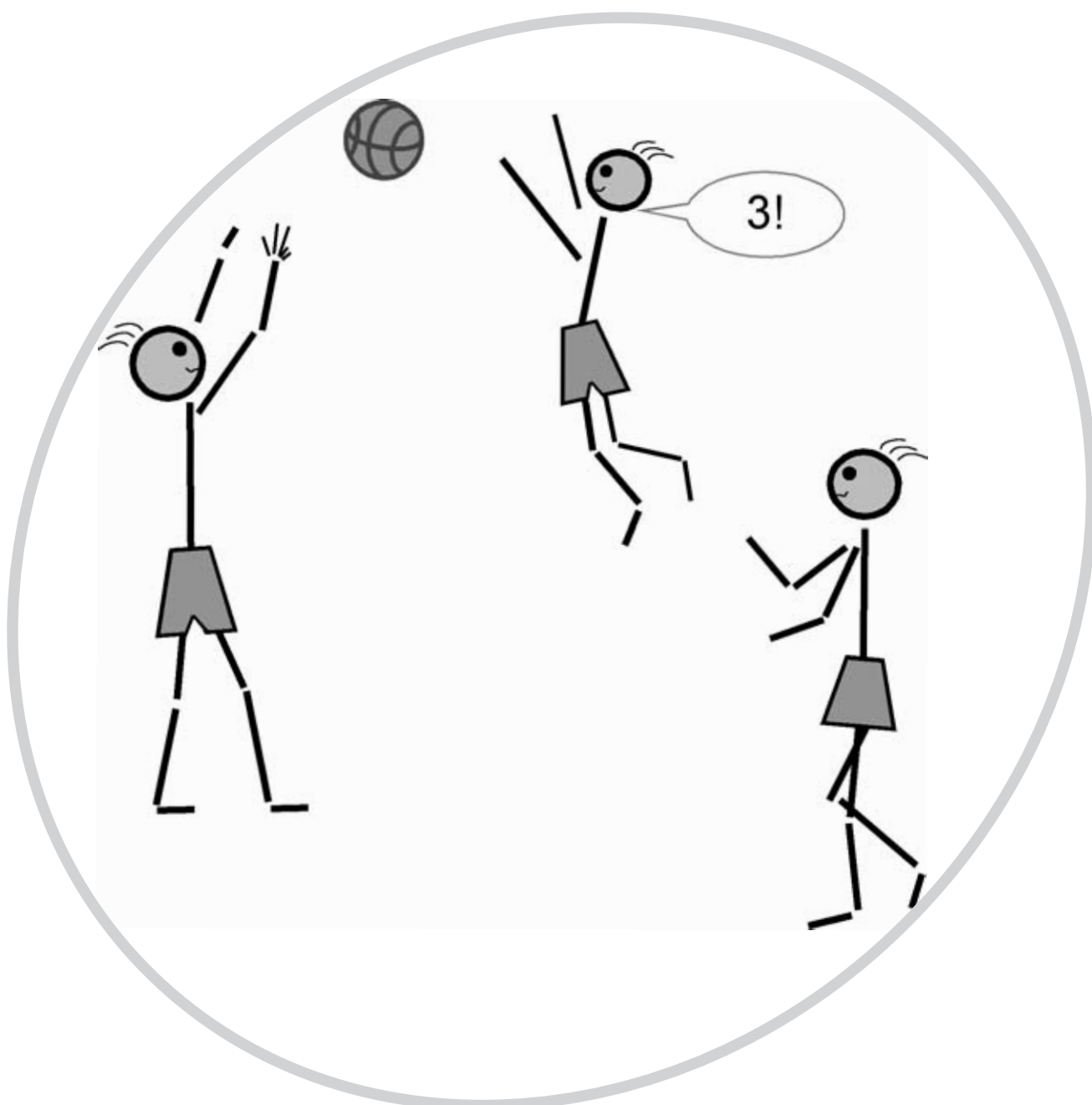


## ➤ **Arbeitsblätter Ball-Parcours II**



## Zahlen sehen

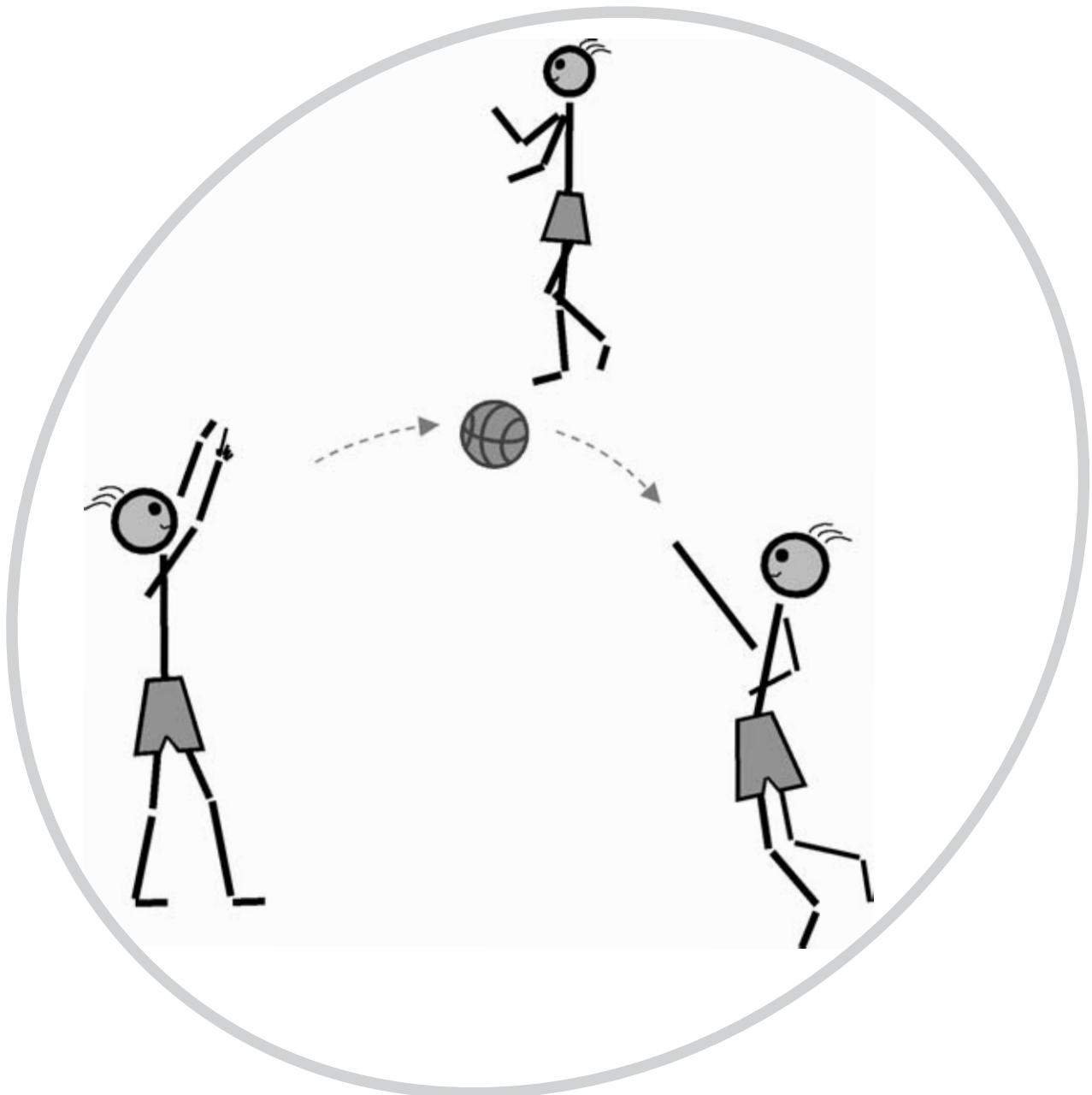
Stellt euch im Dreieck auf. Werft euch den Ball reihum in einer Richtung zu. Der Ballbesitzer wirft den Ball zu einem Partner und zeigt mit einer Hand eine Zahl an. Der Partner versucht, die Zahl zu erkennen und diese laut zu rufen, bevor er den Ball fängt. Wechselt nach fünf Durchgängen die Richtung.



- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Ballkurven einschätzen
- ⚡ Schwierigkeitsstufe: 2 (mittel)

## 1 oder 2?

Stellt euch im Dreieck auf. Werft euch den Ball reihum in einer Richtung zu. Der Ballbesitzer wirft den Ball zu einem Partner und zeigt mit einer Hand eine „1“ oder „2“ an. Der Partner versucht, den Ball bei „1“ einhändig, bei „2“ beidhändig zu fangen. Wechselt nach fünf Durchgängen die Richtung.

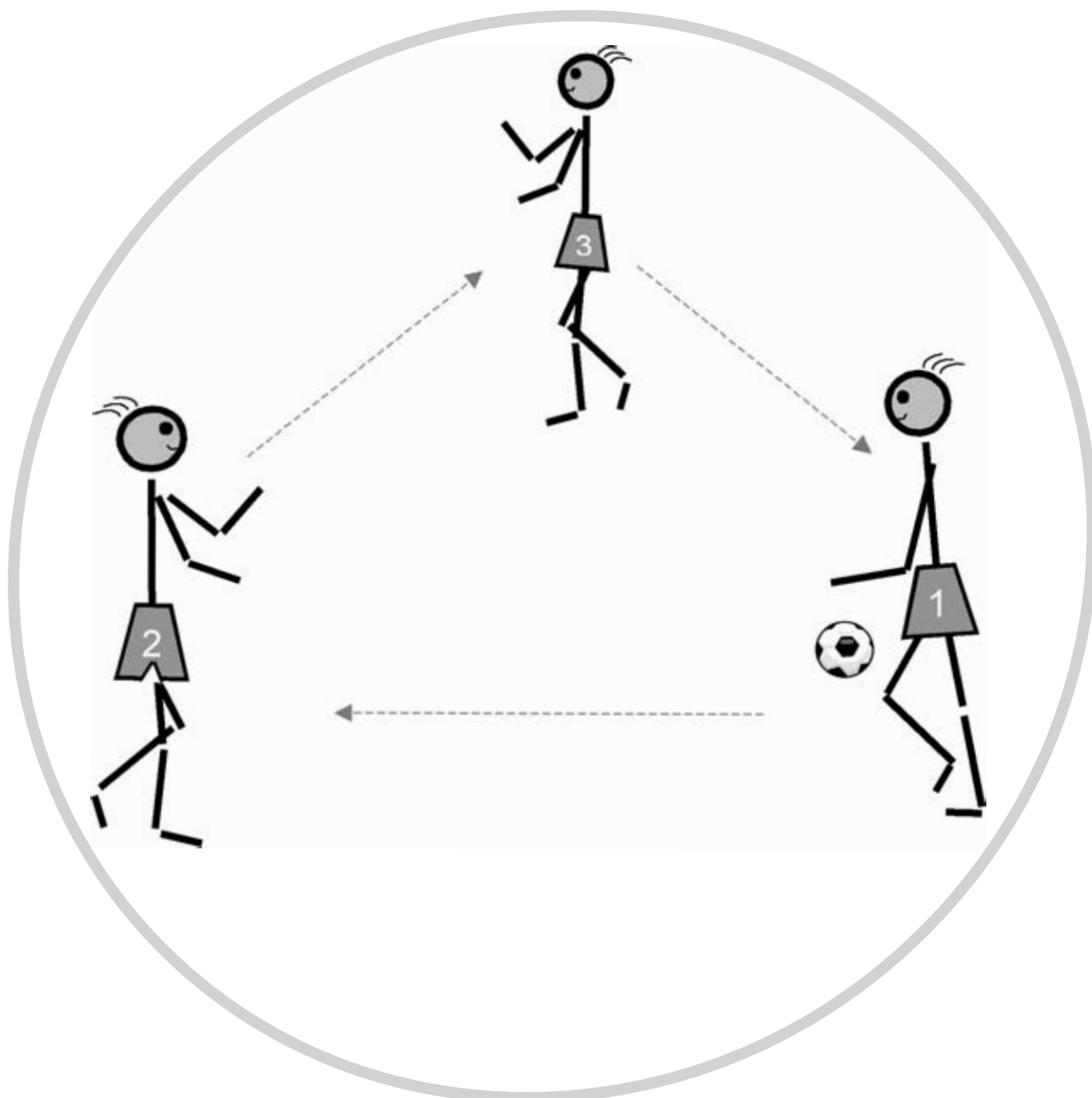


- ✓ Ziele: Blicksprungtechnik schulen, Entscheidungshandlung fördern
- ⚡ Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)



## Dribbeldreieck I

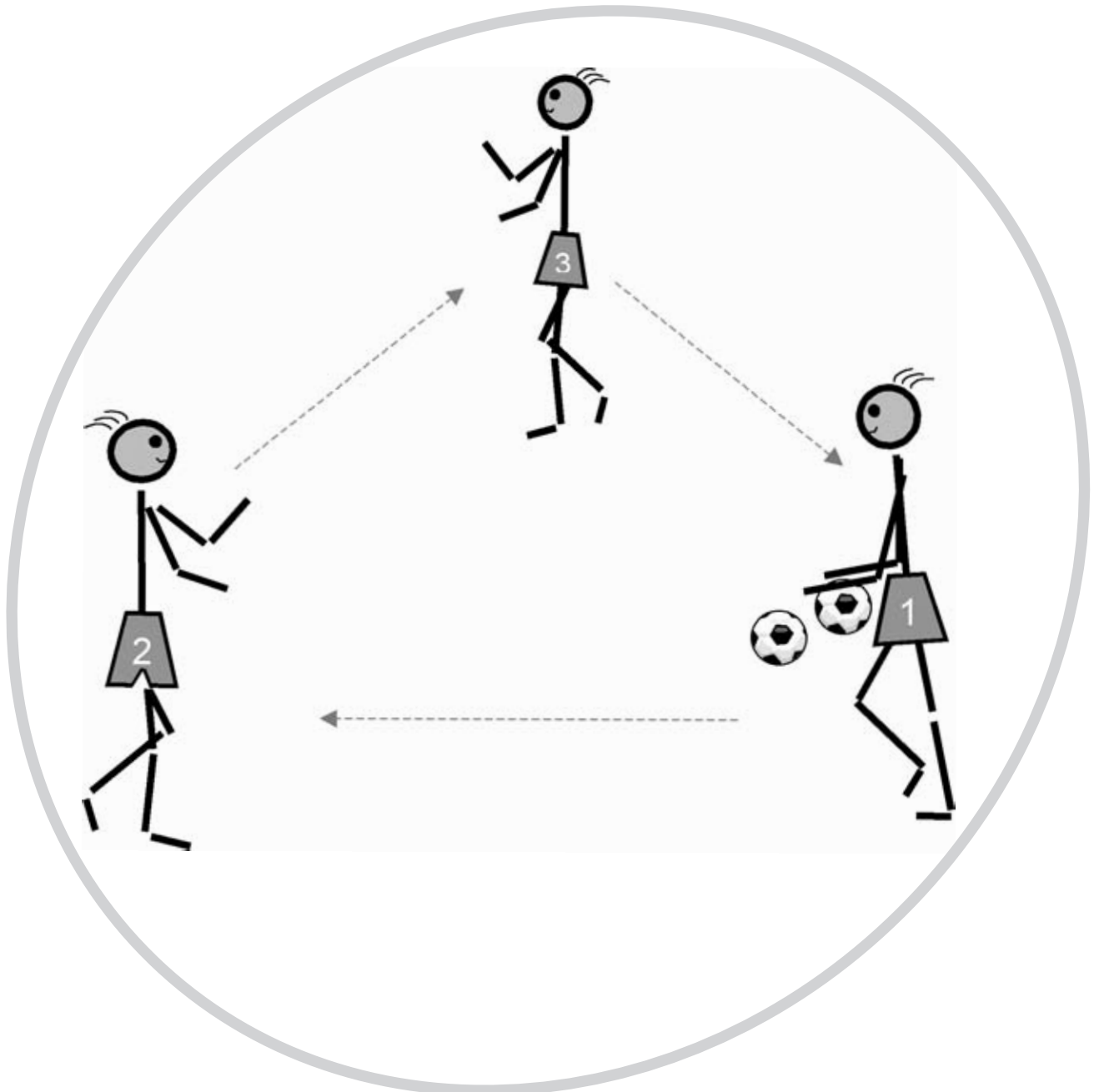
Stellt euch im Dreieck auf. Ein Schüler hat einen Ball.  
Der Ballbesitzer dribbelt den Ball und läuft zu einem Partner. Dieser übernimmt als Zweiter den Ball und dribbelt weiter zum nächsten Partner.  
Der Dritte dribbelt zum Ausgangspunkt zurück und wirft dem Ersten den Ball zu.  
Wechselt nach jeweils fünf Durchgängen die Richtung und die Reihenfolge.



- ✓ Ziel: Wahrnehmungsfähigkeit (Blicksprungtechnik, peripheres Sehen) verbessern
- 🧑 Schwierigkeitsstufe: 1 (leicht)

## Dribbeldreieck II

Stellt euch im Dreieck auf. Ein Schüler hat zwei Bälle. Der Ballbesitzer dribbelt mit beiden Bällen **gleichzeitig** und läuft dabei zu einem Partner. Dieser übernimmt als Zweiter die Bälle und dribbelt weiter zum nächsten Partner. Der Dritte dribbelt zum Ausgangspunkt zurück und wirft dem Ersten beide Bälle **gleichzeitig** zu. Wechselt nach jeweils fünf Durchgängen die Richtung und die Reihenfolge.

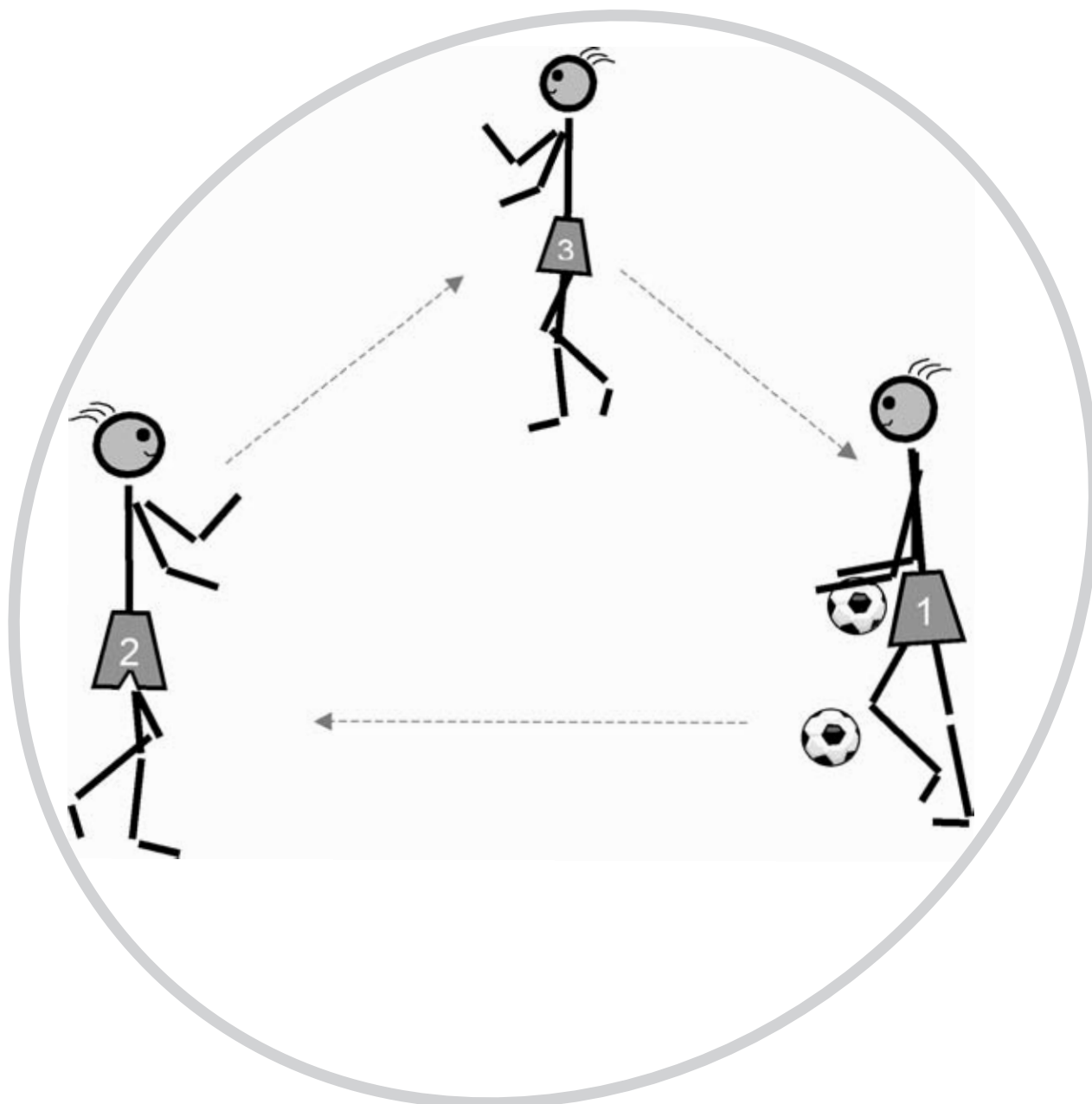


- ✓ Ziel: Wahrnehmungsfähigkeit (Blicksprungtechnik, peripheres Sehen) verbessern
- ⚡ Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)

## Dribbeldreieck III

Stellt euch im Dreieck auf. Ein Schüler hat zwei Bälle. Der Ballbesitzer dribbelt mit beiden Bällen **gegengleich** und läuft dabei zu einem Partner. Dieser übernimmt als Zweiter die Bälle und dribbelt weiter zum nächsten Partner. Der Dritte dribbelt zum Ausgangspunkt zurück und wirft dem Ersten beide Bälle **gleichzeitig** zu.

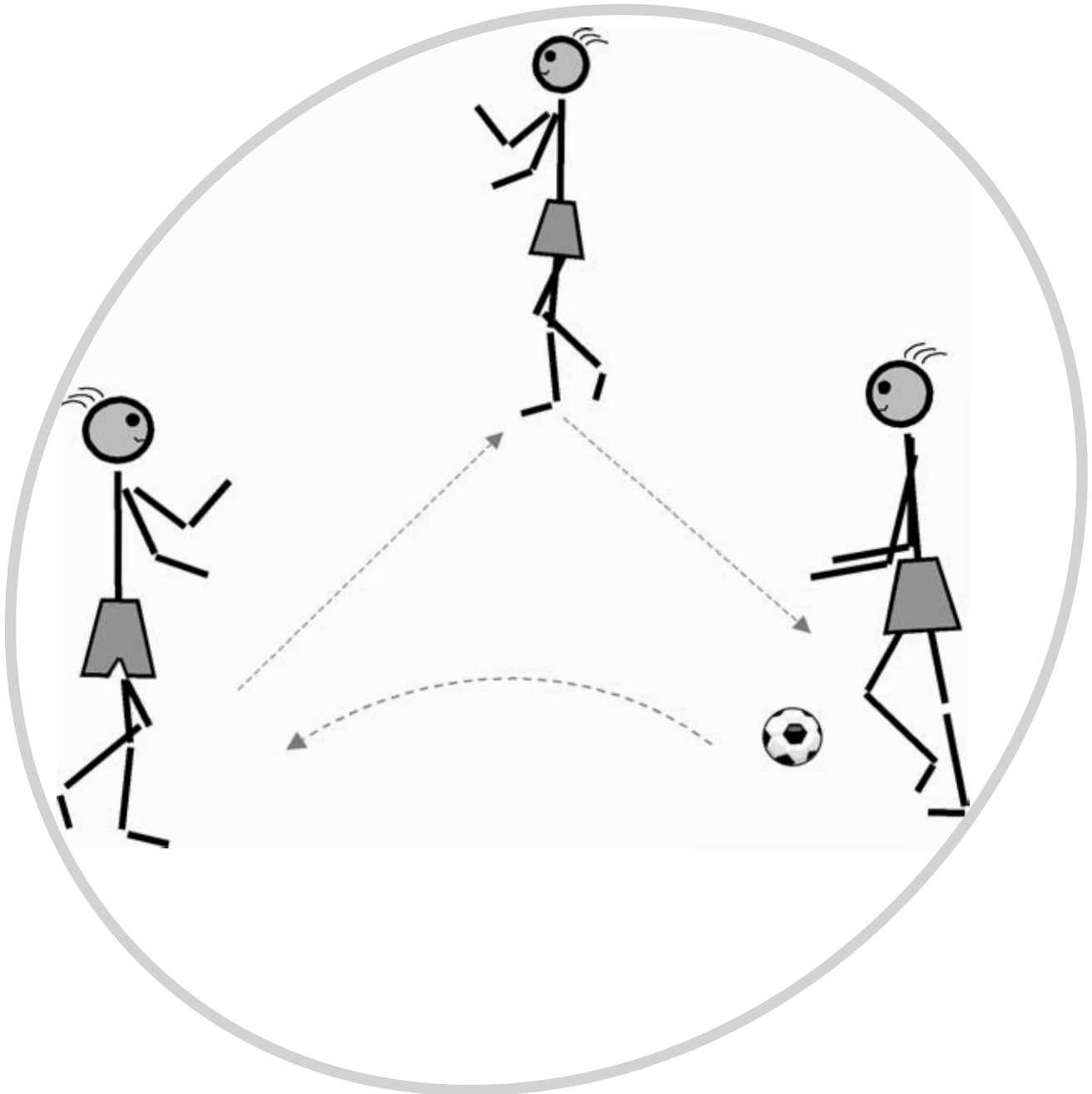
Wechselt nach jeweils fünf Durchgängen die Richtung und die Reihenfolge.



- ✓ Ziel: Wahrnehmungsfähigkeit (Blicksprungtechnik, peripheres Sehen) verbessern
- 🧑 Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)

## Dreier-Pass I

Stellt euch im Dreieck auf. Passt euch den Ball reihum in einer Richtung zu einem vorgegebenen Takt zu. Achtet dabei auf das Metrum (bei Musikeinsatz).  
Wechselt nach fünf Durchgängen die Richtung.



Ziele:

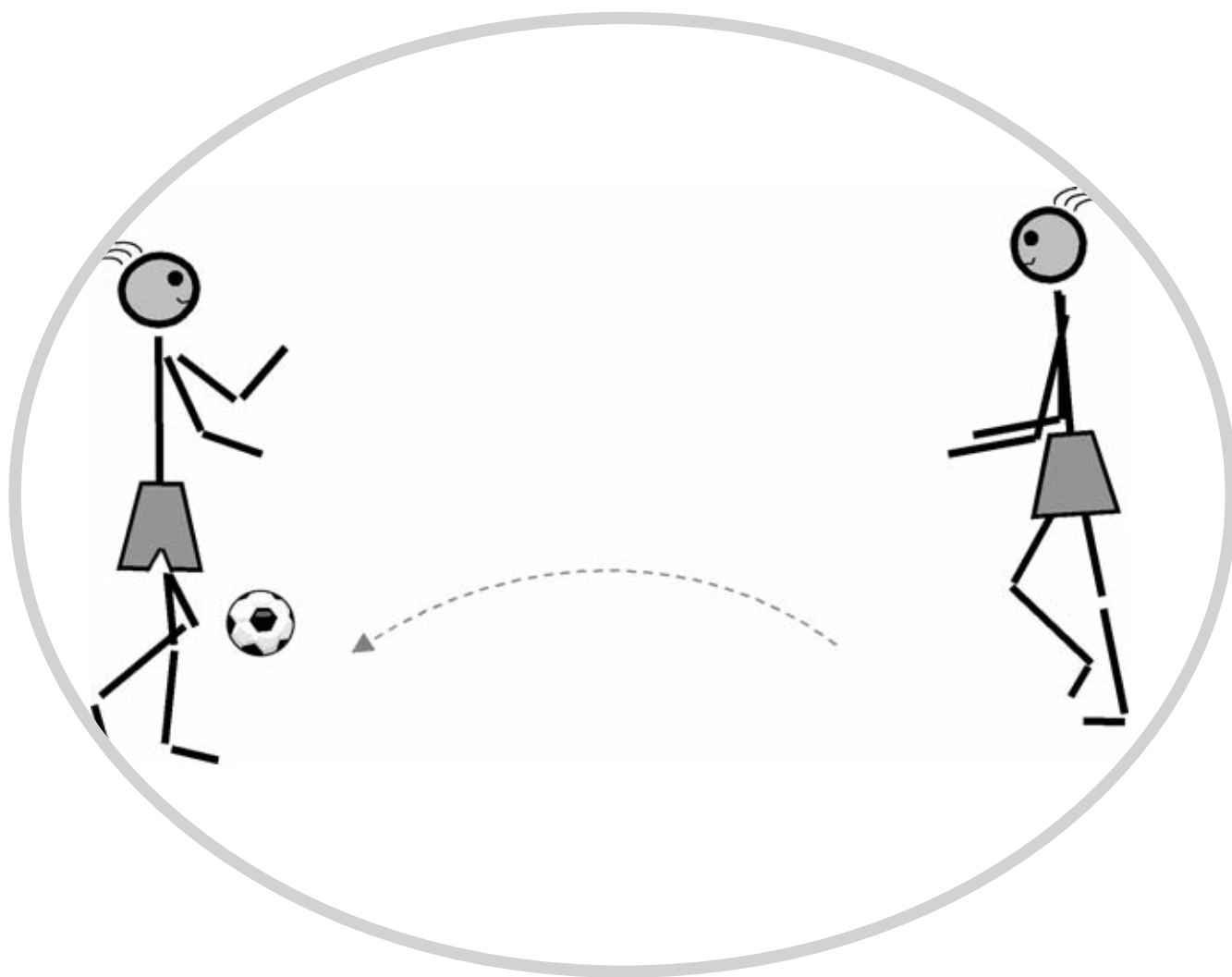
Schwierigkeitsstufe:

Genaueres Zuspiel üben, Rhythmusgefühl schulen

2 (mittel)

## Dreier-Pass II

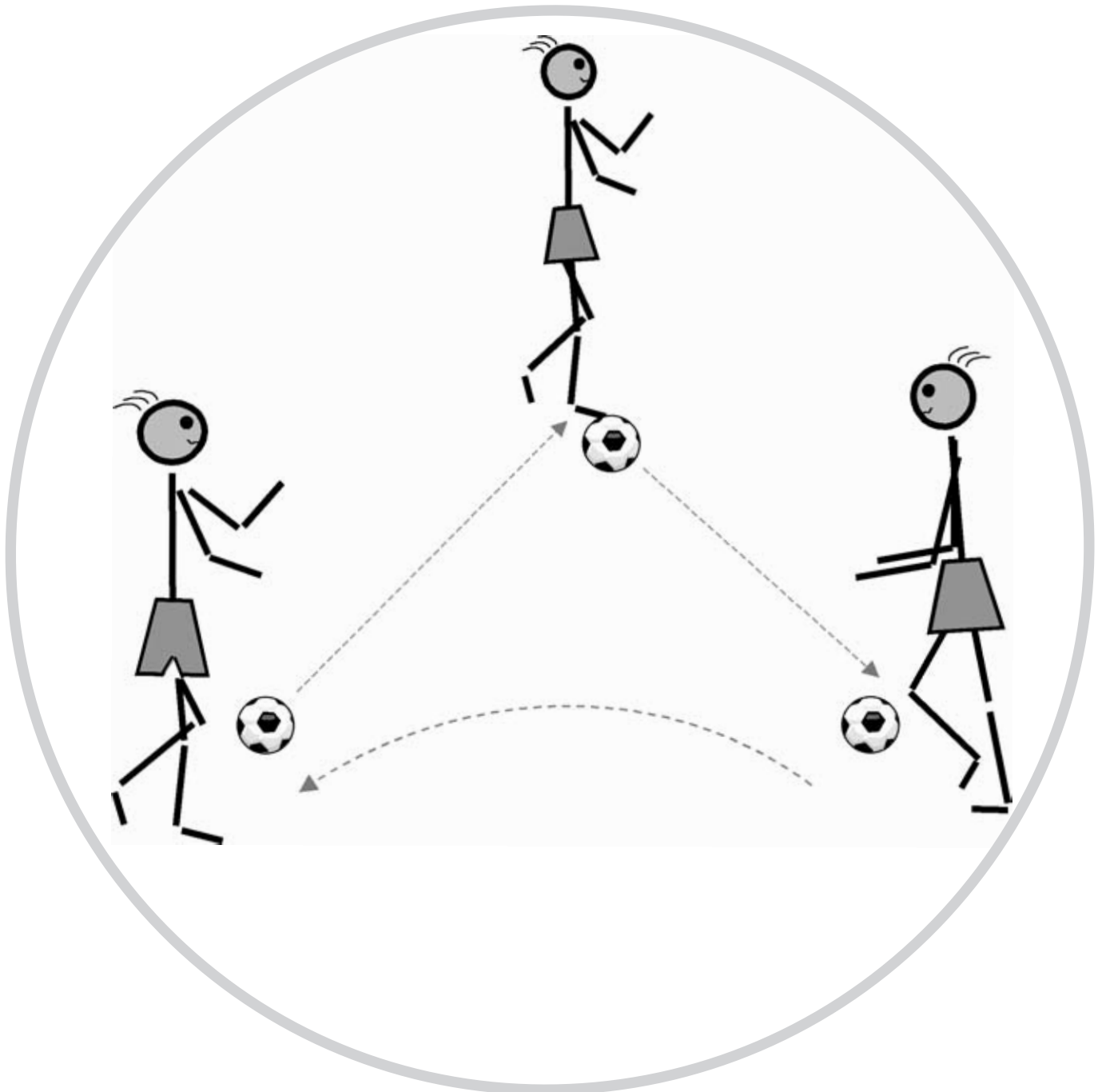
Stellt euch im Dreieck auf. Zwei SchülerInnen haben jeweils einen Ball.  
Passt euch die Bälle reihum in einer Richtung zu einem vorgegebenen Takt zu.  
Achtet dabei auf das Metrum (bei Musikeinsatz).  
Wechselt nach fünf Durchgängen die Richtung.



- ✓ Ziele: Genaues Zuspiel üben, Reaktionsfähigkeit und Rhythmusgefühl schulen
- 🧑 Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)

## Dreier-Pass III

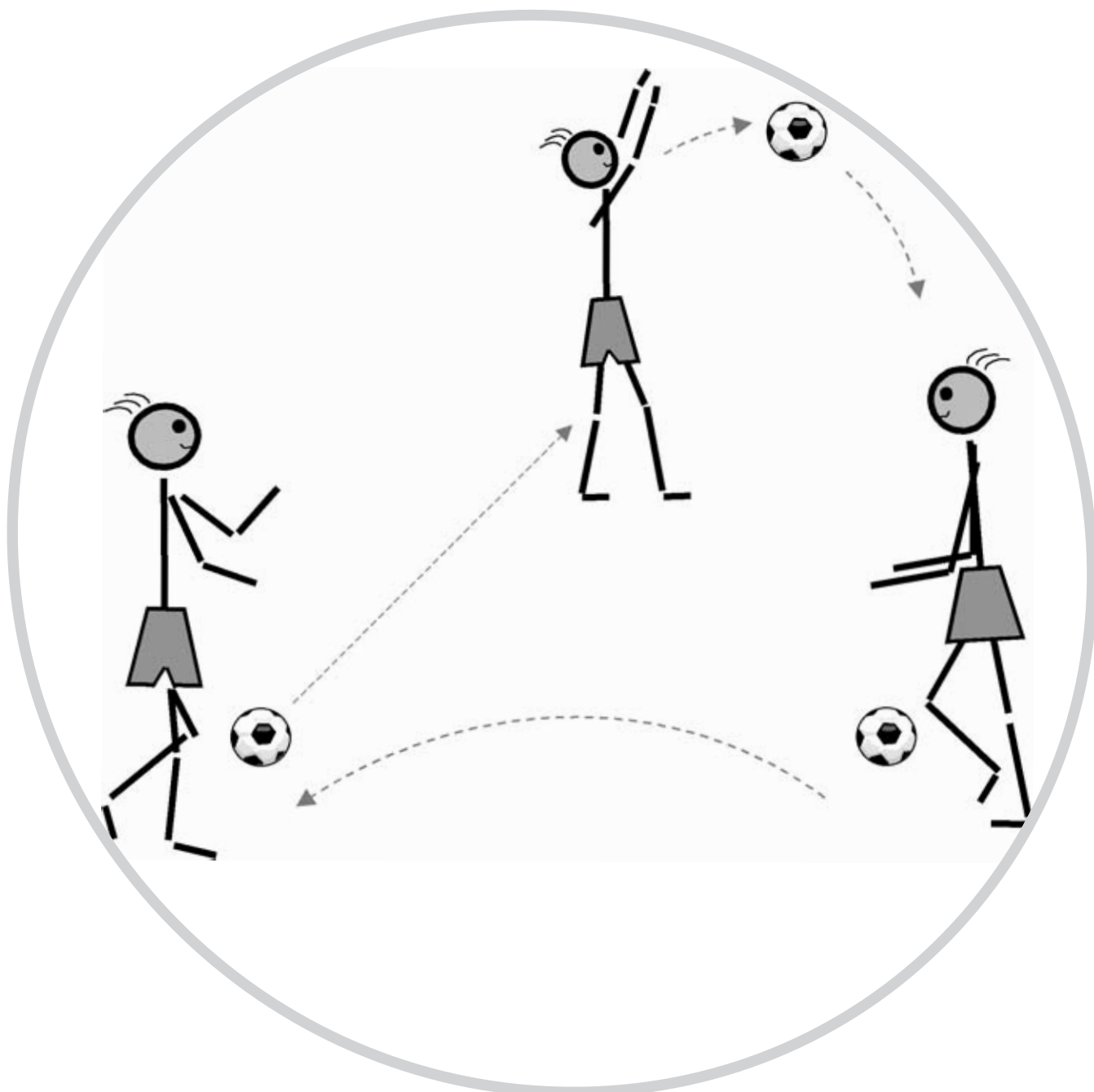
Stellt euch im Dreieck auf. Alle SchülerInnen haben jeweils einen Ball. Passt euch die Bälle reihum in einer Richtung zu einem vorgegebenen Takt zu. Achtet dabei auf das Metrum (bei Musikeinsatz). Wechselt nach fünf Durchgängen die Richtung.



- ✓ Ziele: Genaues Zuspiel üben, Reaktionsfähigkeit und Rhythmusgefühl schulen
- ⚖ Schwierigkeitsstufe: 3 (mittel bis schwer)

## Dreier-Pass IV

Stellt euch im Dreieck auf. Alle SchülerInnen haben jeweils einen Ball. Spielt euch die Bälle reihum in einer Richtung zu einem vorgegebenen Takt zu. Zwei Bälle werden dabei mit dem **Fuß gepasst**, ein Ball wird **geworfen**. Achtet dabei auf das Metrum (bei Musikeinsatz). Wechselt nach fünf Durchgängen die Richtung.

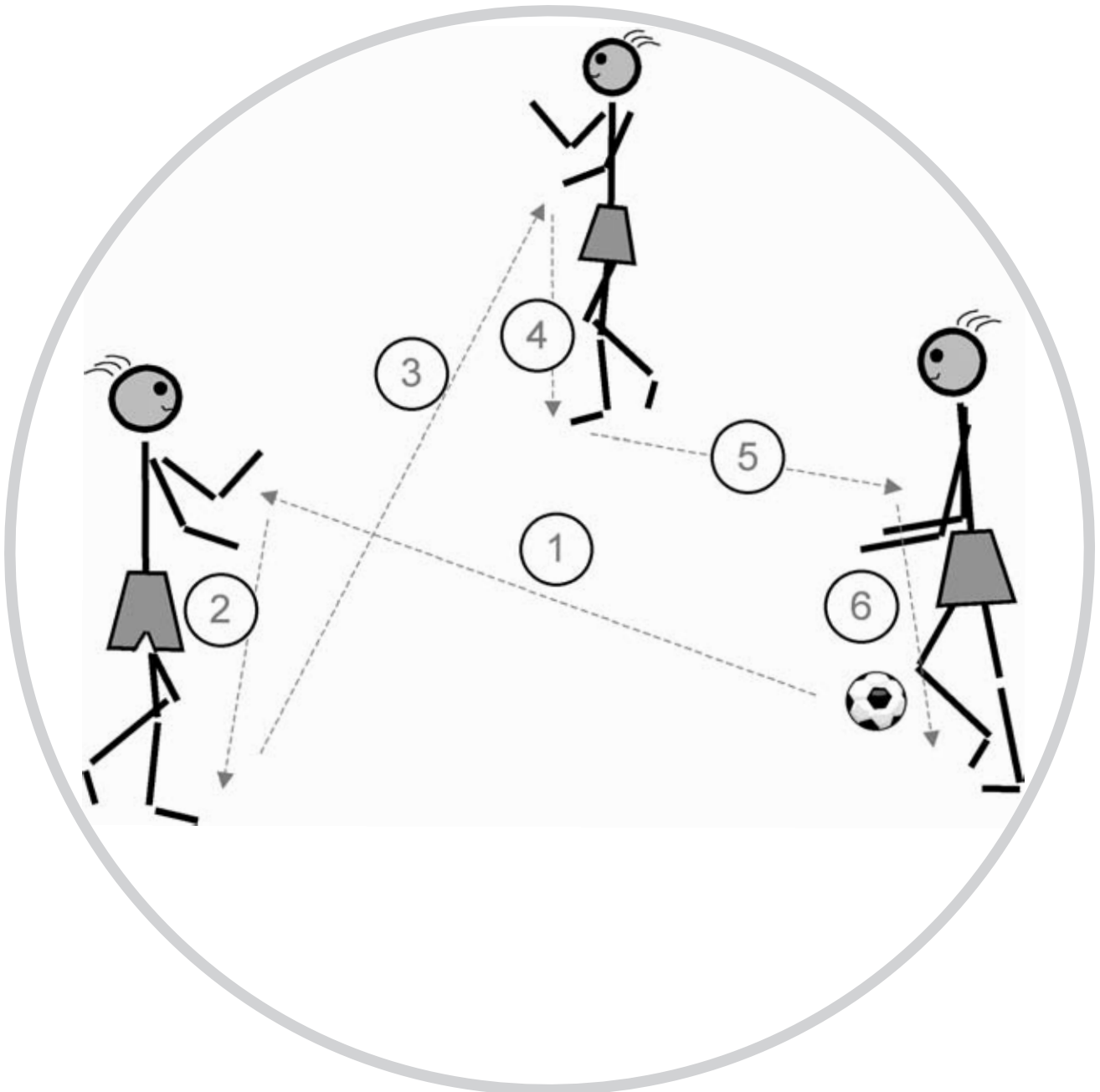


- ✓ Ziele: Genaues Zuspiel üben, Reaktionsfähigkeit und Rhythmusgefühl schulen
- ⚖ Schwierigkeitsstufe: 4 (schwer)

# Hochschuss

Stellt euch im Dreieck auf. Ein Schüler hat einen Ball.

Spielt euch den Ball reihum in einer Richtung zu einem vorgegebenen Takt zu. Dabei wird der Ball dem Partner auf Brusthöhe zugepasst. Dieser fängt den Ball, legt ihn sich vor den Fuß und passt ihn zum Nächsten etc. Achtet dabei auf das Metrum (bei Musikeinsatz). Wechselt nach fünf Durchgängen die Richtung.



- |                                                                                                          |                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ✓ Ziele:                                                                                                 | Genaueres Zuspiel üben, Reaktionsfähigkeit und Rhythmusgefühl schulen |
|  Schwierigkeitsstufe: | 3 (mittel bis schwer)                                                 |



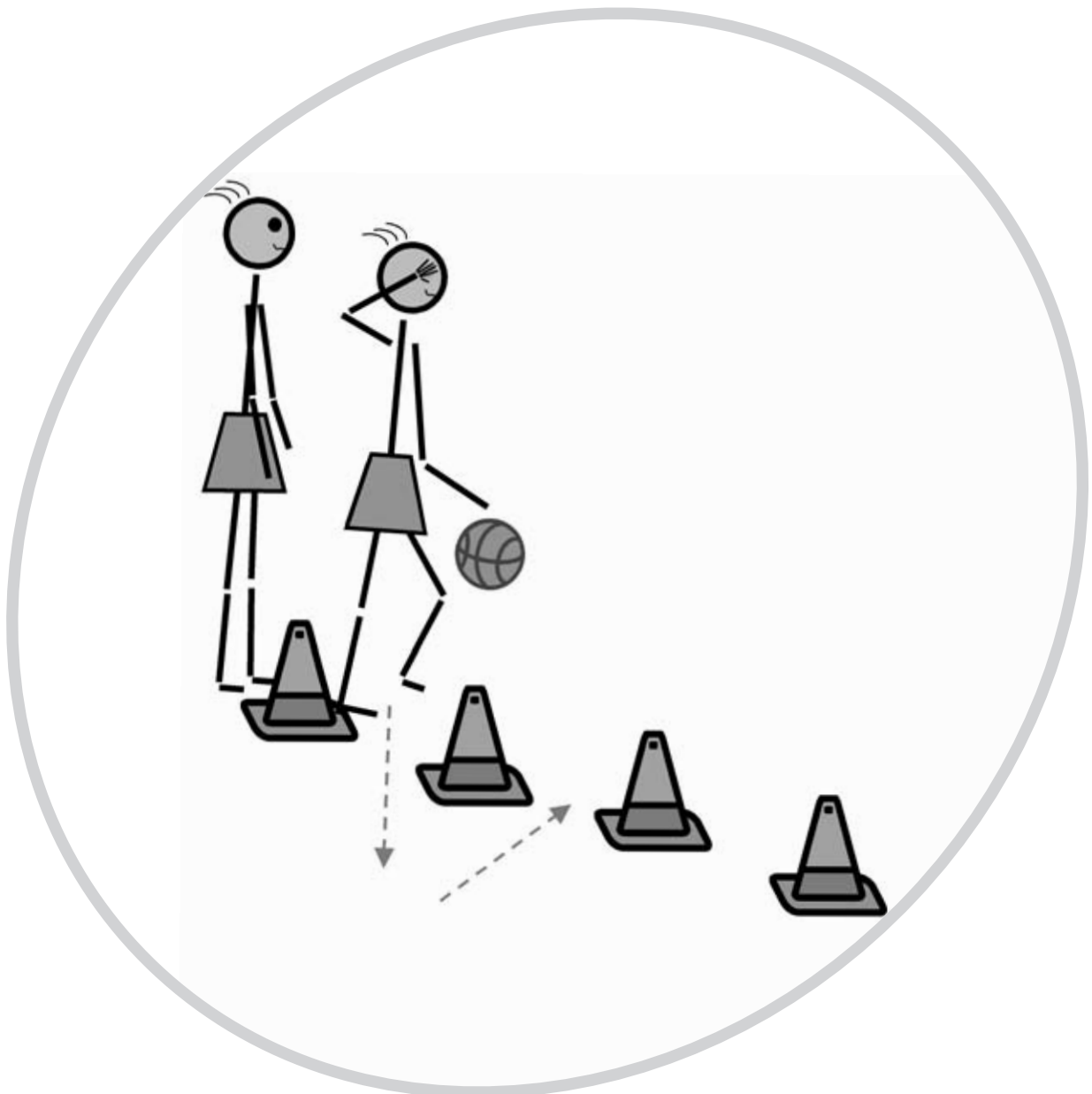
- |                                                                                                          |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| ✓ Ziele:                                                                                                 | Blicksprungtechnik schulen,<br>Differenzierungsfähigkeit verbessern |
|  Schwierigkeitsstufe: | 2 (mittel)                                                          |



## ➤ **Arbeitsblätter Ball-Zirkel**



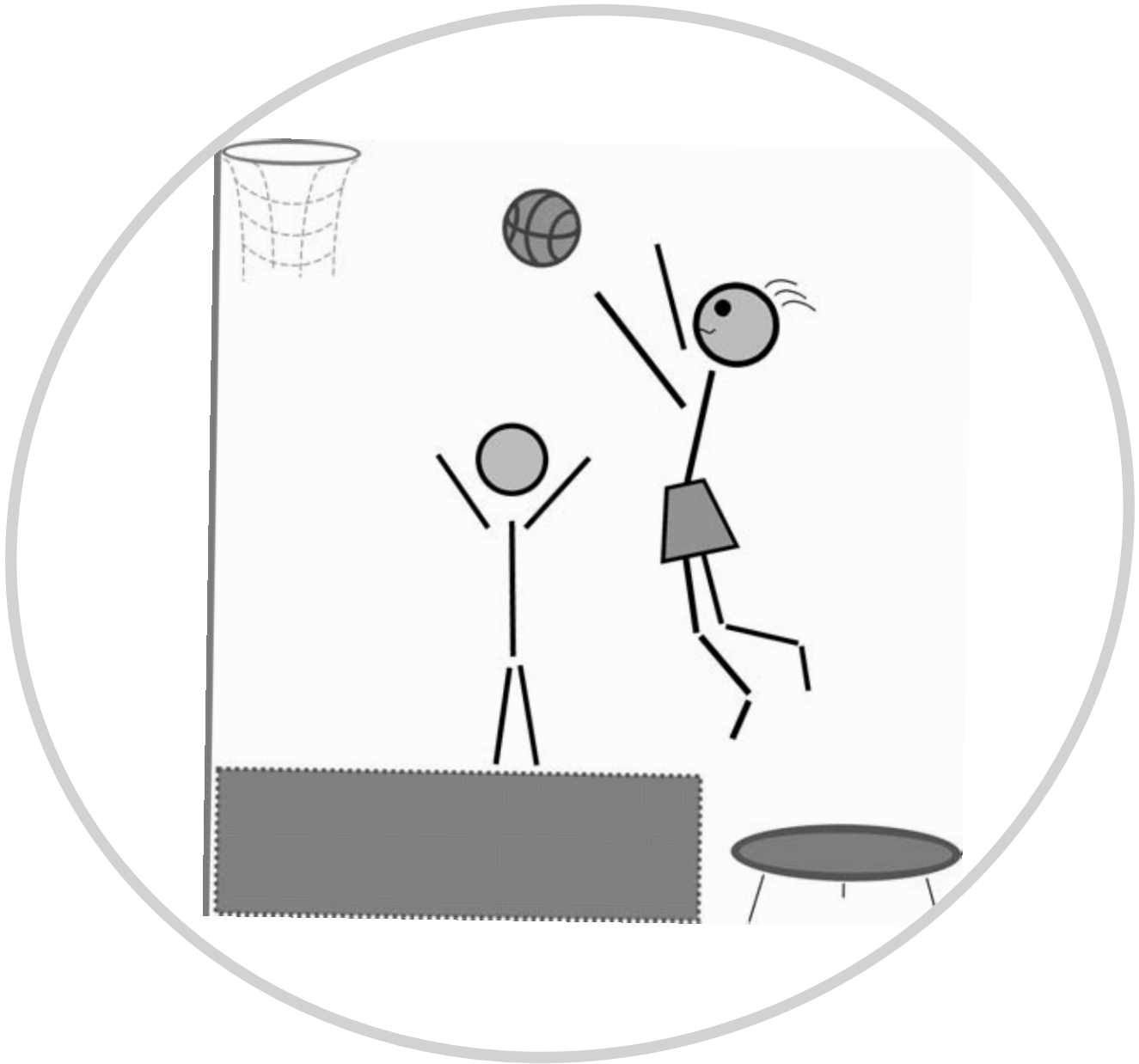
## Einäugiges Prellen



☐ Material/Geräte: Ein Basketball, sechs Hütchen

- Staffelform.
- Paarweise an einem Ende der Hütchenreihe aufstellen.
- Ein Schüler startet und prellt den Ball mit der rechten Hand um die Hütchen, während er das linke Auge mit der linken Hand zuhält. Am Ende Ballübergabe an den Partner.
- Beim zweiten Durchgang den Ball links prellen und das rechte Auge mit der rechten Hand zuhalten.

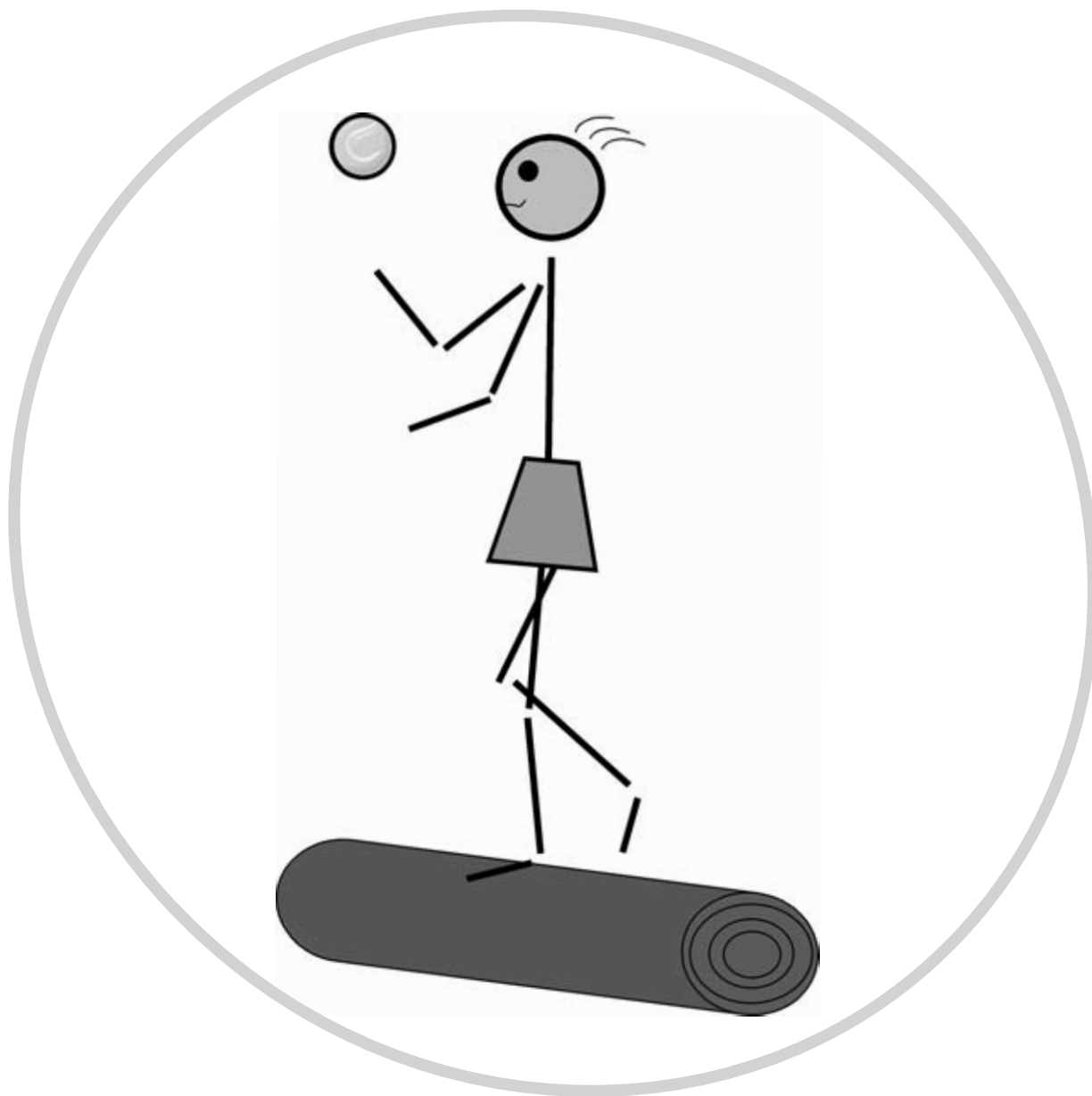
## Trampolin-Korbleger



☐ Material/Geräte: Minitrampolin, Weichbodenmatte, Basketball, Basketballkorb

- Weichbodenmatte unter den Basketballkorb legen, Minitrampolin vor die Weichbodenmatte stellen.
- Mit Anlauf auf das Trampolin springen.
- Ein Mitschüler passt nach dem Absprung einen Basketball zu.
- Ball fangen und direkt im Korb versenken.

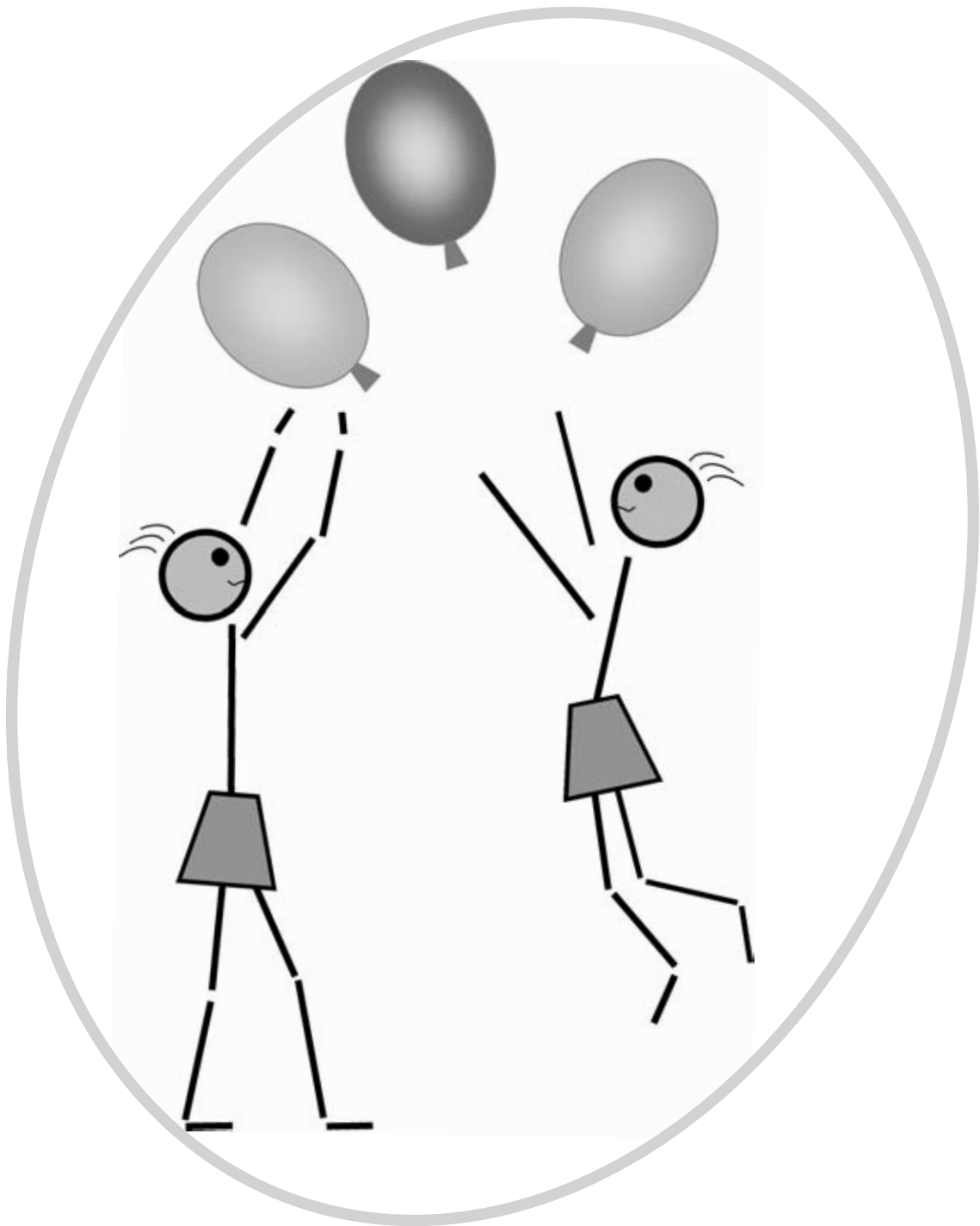
## Jonglieren im Gleichgewicht



☐ **Material/Geräte:** Je nach Gruppengröße pro Schüler eine zusammengerollte Isomatte und ein Tennisball

- Einbeinig auf der zusammengerollten Isomatte balancieren und einen Ball hochwerfen und fangen.
- Variante 1: Von einer Hand in die andere werfen. (Wer schafft dies zehnmal?)
- Variante 2: Zwei SchülerInnen werfen sich (einbeinig auf der Isomatte stehend) im Wechsel einen Tennisball oder zwei Tennisbälle zu.

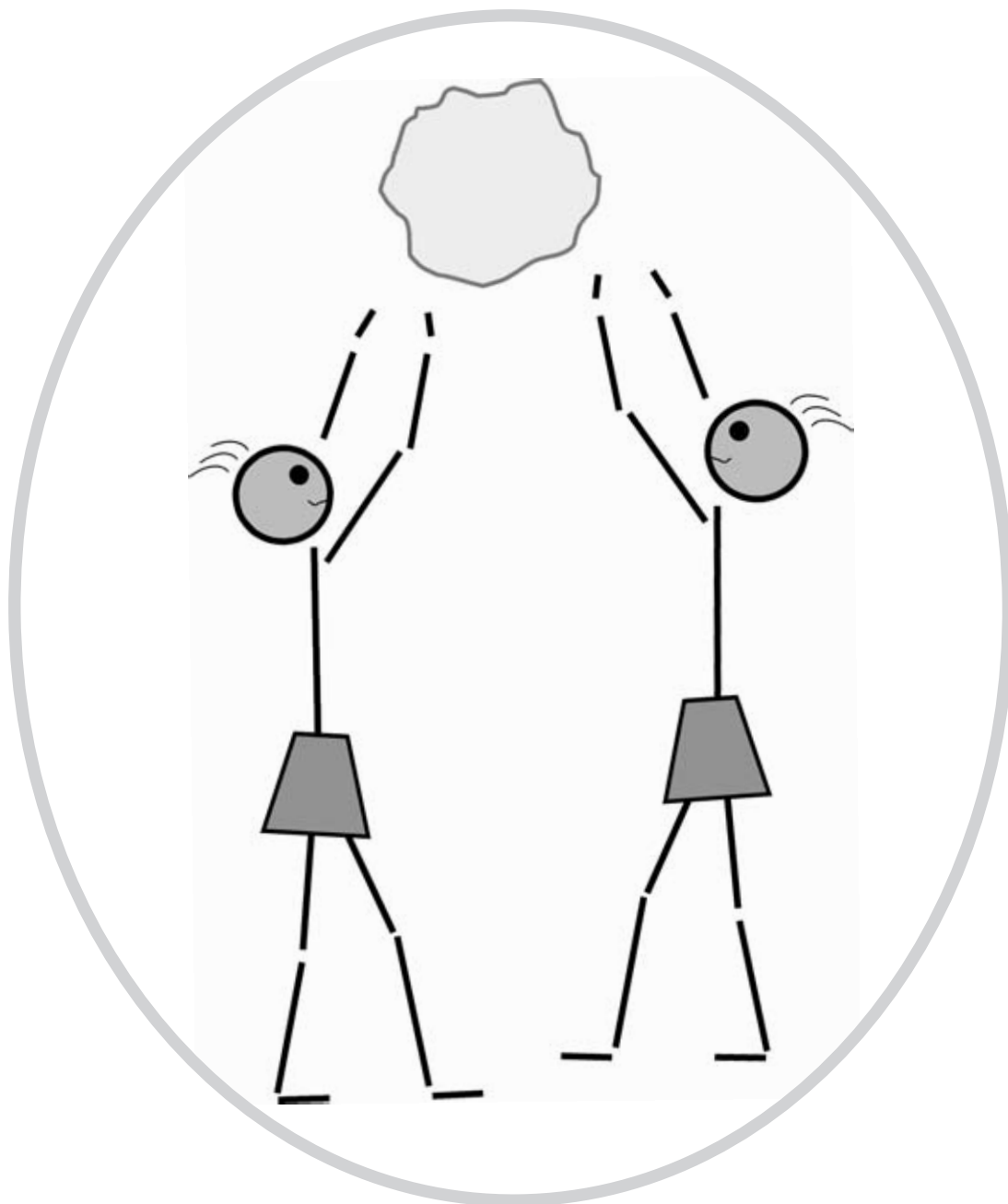
## Schmetterball



☐ Material/Geräte:      Drei aufgepustete Luftballons

- Sich die Luftballons paarweise oder in Kleingruppen gegenseitig zuschmettern.
- Bodenkontakt der Ballons möglichst vermeiden.

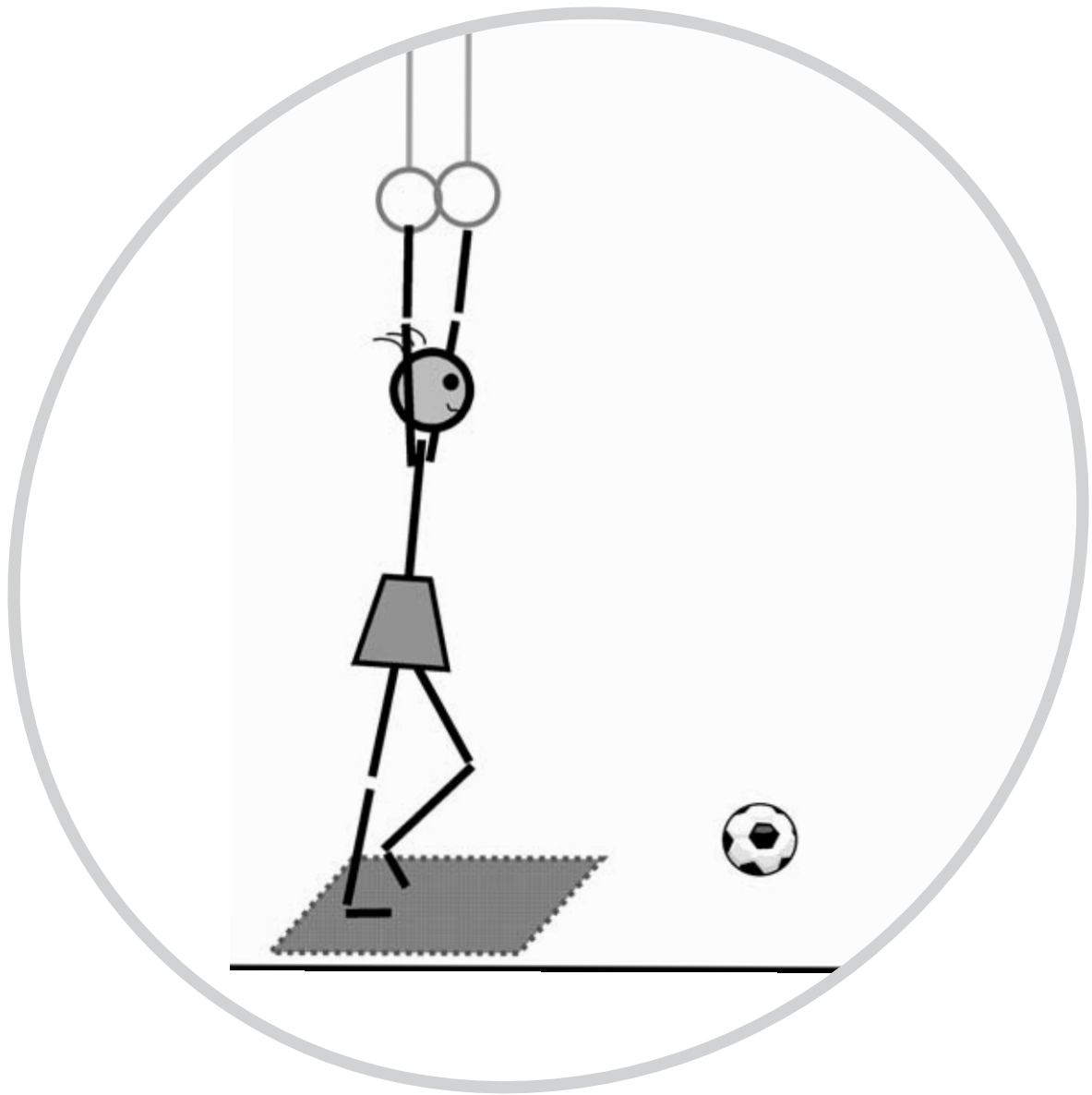
## Hochhalten



☐ Material/Geräte: Häckisack (mit Plastikteilen gefüllter Sack) o. Ä.

- Häckisack mit Füßen, Armen, Händen, Kopf etc. in der Luft halten und den anderen GruppenteilnehmerInnen zuspielen.
- Der Häckisack soll nicht den Boden berühren.

## Schwungschuss

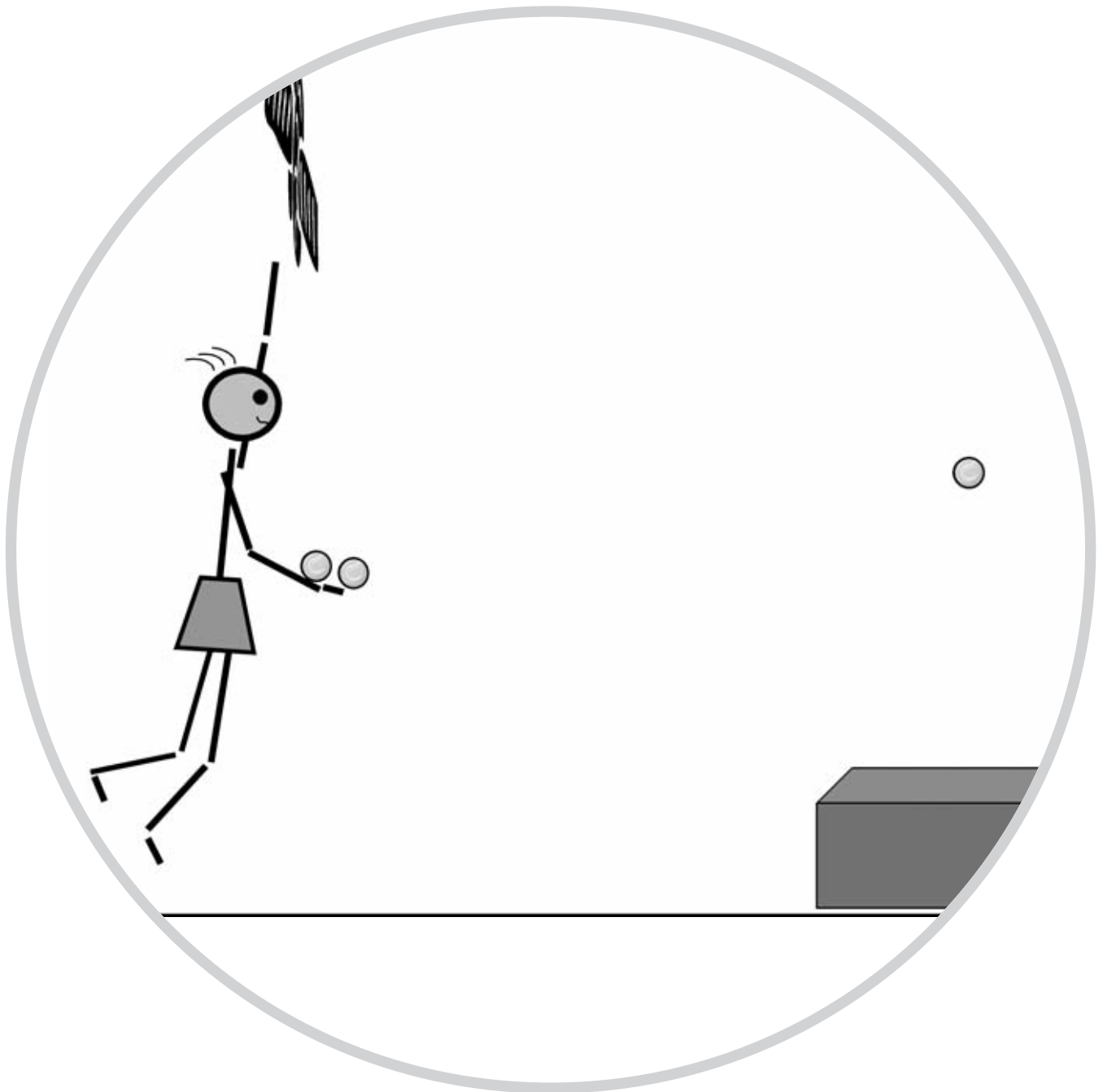


☐ **Material/Geräte:** Ein Paar Ringe, ein Fußball, vier Matten, eine Weichbodenmatte

- Matten unter die Ringe legen. Einen „Graben“ bauen, indem die Weichbodenmatte in einiger Entfernung von den Ringen an der Wand aufgestellt wird. Ein Schüler hängt sich an die Ringe und schießt aus dem Schwingen heraus den Ball gegen die Weichbodenmatte (ein Schüler kann dabei den Ball positionieren – dann Wechsel).
- Variante: Der Ball wird dem Schüler beim Schwingen an den Ringen zugeworfen.



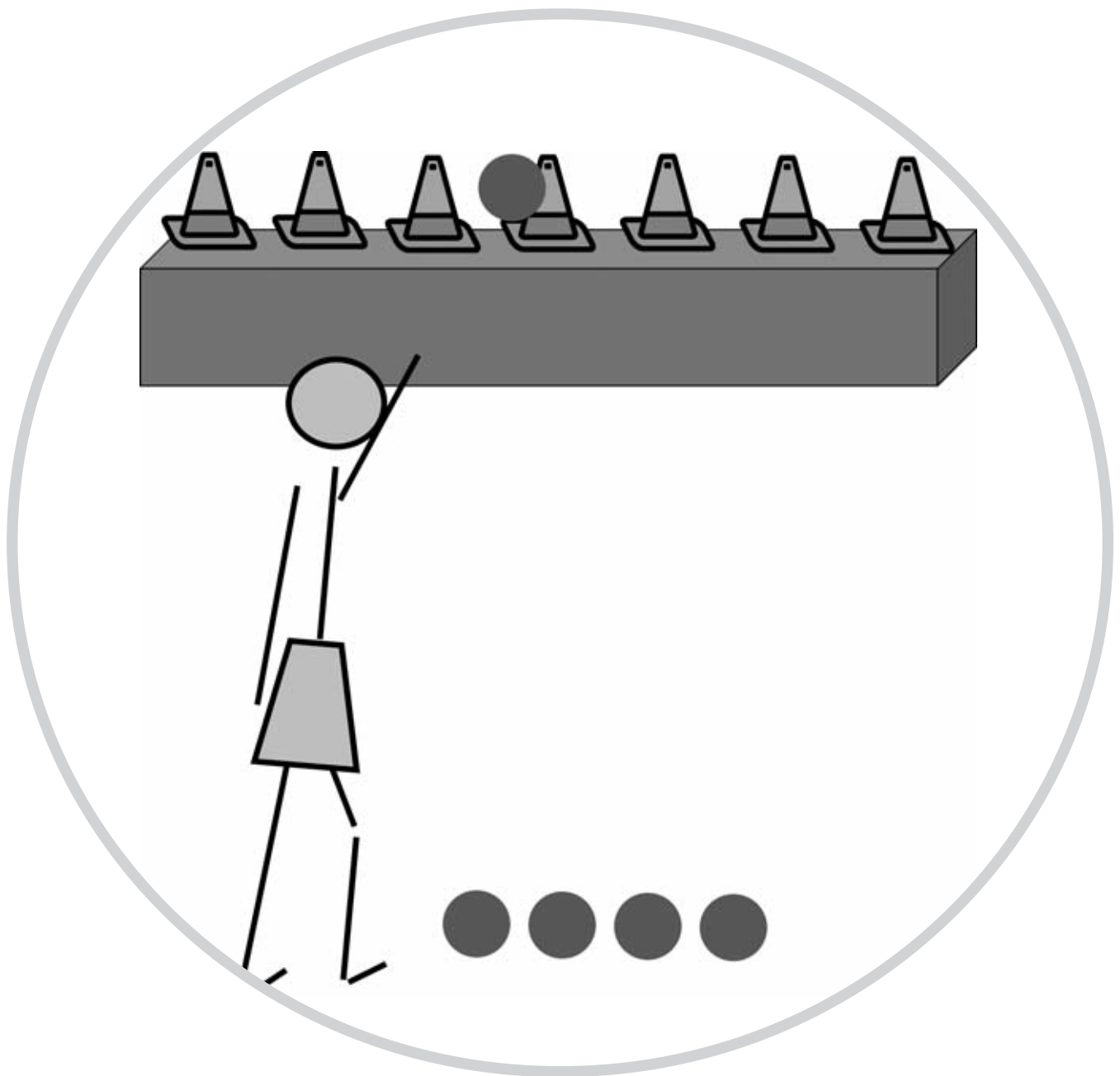
## Zielwerfen



☐ Material/Geräte: Taue, umgedrehte Kastenoberteile, Tennisbälle

- Die SchülerInnen versuchen, die Tennisbälle aus dem Schwingen heraus nacheinander im Kastenoberteil zu „versenken“.
- Nach zwei Versuchen wird gewechselt.

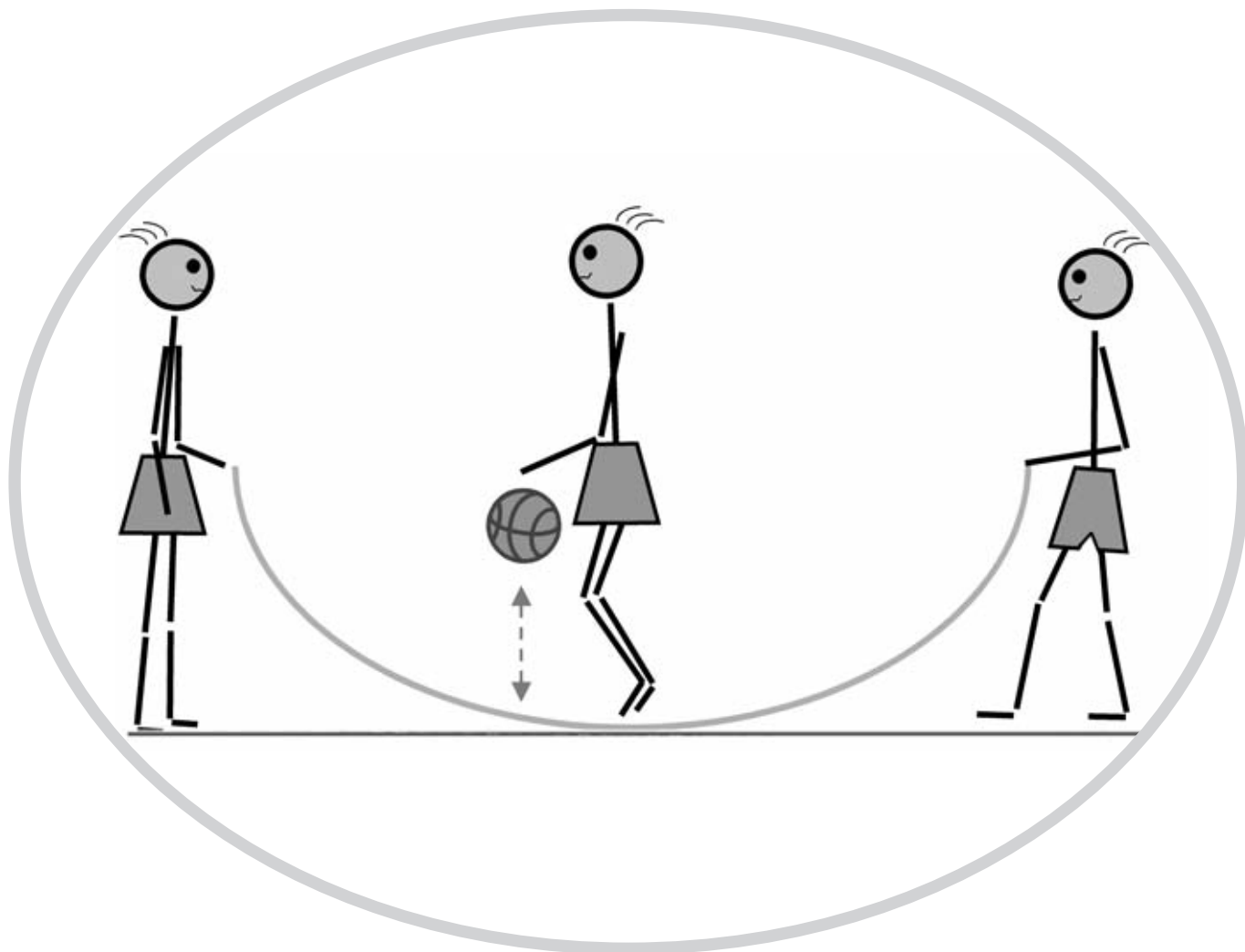
## Schießbude



☐ Material/Geräte: Ein Kasten, sieben Hütchen, fünf Gymnastikbälle

- Den Kasten an einer Wand aufstellen und die Hütchen aufreihen. Ein Schüler zielt aus einem festgelegten Abstand zum Kasten auf die Hütchen und versucht, diese mit den Gymnastikbällen zu treffen.
- Die SchülerInnen wechseln sich beim Werfen und Aufstellen der Hütchen ab.

## Rope Ball



☐ **Material/Geräte:** Ein großes Springseil (alternativ: Zauberschnur), ein Basketball

- Zwei SchülerInnen schwingen das Seil gleichmäßig mit weiter Armführung.
- Ein Schüler soll mit dem Ball in der Hand seilspringen.  
Er beginnt am besten im Stand, kann aber auch von außen in das schwingende Seil hineinlaufen. Sobald er seinen Springrhythmus gefunden hat, soll er den Basketball gleichzeitig am Boden prellen.
- Variante 1: Ball hochwerfen und fangen.
- Variante 2: Ball einem außen stehenden Partner zupassen.

### 5.4.4 Ballspiele mit dem Fuß

Die im Folgenden vorgestellten Ballspiele mit dem Fuß werden zunächst im Überblick (vgl. Tab. 5.5) und danach ausführlich beschrieben.

| Spielform                          | Physische Ressourcen |                |                        |               | Psychosoziale Ressourcen |                               | Zum Aufwärmen geeignet |
|------------------------------------|----------------------|----------------|------------------------|---------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------|
|                                    | Ausdauerfähigkeit    | Kraftfähigkeit | Koordinationsfähigkeit | Schnelligkeit | Stimmung                 | Soz. Kompetenz und Einbindung |                        |
| Diagonalfußball auf Bänken         | ●                    |                | ●                      | ●             | ●                        | ●                             |                        |
| Eins gegen eins mit 4 SchülerInnen | ●                    |                |                        | ●             | ●                        |                               |                        |
| Fußballtennis                      |                      |                | ●                      |               | ●                        | ●                             |                        |
| Kegel verteidigen                  |                      |                | ●                      | ●             | ●                        |                               |                        |
| Mattenfußball                      | ●                    | ●              | ●                      |               | ●                        | ●                             |                        |
| Vier gegen vier                    | ●                    |                | ●                      |               | ●                        | ●                             |                        |
| WBM-Fußball                        |                      |                | ●                      | ●             | ●                        | ●                             |                        |

Tab. 5.5 Übersicht über die Ballspiele mit dem Fuß

## Diagonalfußball auf Bänken

- ( ) Ort: Sporthalle
- ☐ Material/Geräte: Zwei (gut zu unterscheidende) Hallenfußbälle o. Ä., Parteibänder o. Ä., Langbänke
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung
- weitere Ziele: Technik- (Passen) und Taktikschulung, Verbesserung des peripheren Sehens

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Mannschaften zu je sechs SpielerInnen aufgeteilt. Des Weiteren wird in jede Hallenecke eine Langbank (mit nach vorn gekippter Sitzfläche) gestellt. Die Bänke, die die Tore bilden, werden dabei so platziert, dass sie mit den Hallenwänden jeweils ein gleichschenkliges Dreieck bilden.

### Ablauf/Regeln

Es spielen jeweils zwei Mannschaften diagonal gegeneinander, d. h. es finden gleichzeitig zwei Spiele statt. Jede Mannschaft besteht aus sechs SpielerInnen, von denen jeweils drei spielen und drei hinter ihrer Bank pausieren. Nach jedem Tor tauschen beide Mannschaften „fliegend“ die SpielerInnen. Die Mannschaften, die die meisten Tore schießen, gewinnen.

## Eins gegen eins mit vier SchülerInnen

- ( ) Ort: Sporthalle
- ☐ Material/Geräte: Sechs bis acht Hallenfußbälle
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung
- weitere Ziele: Techniks Schulung (Dribbling, Finten), Zweikampfverhalten

### Organisation/Vorbereitung

Es werden Paare gebildet sowie insgesamt sechs bis acht Spielfelder quer zur Halle markiert.

### Ablauf/Regeln

Es spielen jeweils zwei Paare gegeneinander. Jeweils ein Paarteil eines Paares steht im Abstand von zwei bis drei Metern vor der Hallenwand im Grätschstand und bildet auf diese Weise das Tor. Die jeweils anderen PartnerInnen spielen („eins gegen eins“) gegeneinander. Der Ball kann dabei von beiden Seiten (von vorne und hinten) durch das jeweilige Tor geschossen werden. Nach jedem Tor werden die Rollen getauscht.

## Fußballtennis

- ☐ Ort: Sporthalle/Sportplatz
- ☐ Material/Geräte: Jeweils ein Fußball (Tennisball oder Indica) und ein Netz (Bank, Zauberschnur, Zaun o. Ä.) für zwei Mannschaften; evtl. Markierungen
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
  - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
  - Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Es werden Mannschaften (von bis zu zehn SpielerInnen) gebildet und auf mehrere kleine Spielfelder (z. B. vier mal acht Meter) aufgeteilt.

## Ablauf/Regeln

Die Mannschaften versuchen, den Ball mit dem Fuß über das Netz in das gegnerische Feld zu spielen. Gelingt es einer Mannschaft nicht mehr, den Ball zurückzuspielen, erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt. Dabei gelten folgende Regeln:

- Angespielt wird der Ball wie beim Volleyball von der hinteren Feldumrandung. Dabei wird der Ball mit der Hand angeworfen und mit dem Fuß über das Netz gespielt.
- Der Ball hat maximal einen Bodenkontakt (darf einmal im Feld aufspringen).
- Nach der Annahme darf der Ball von einem Spieler beliebig lange jongliert werden, bevor er zu einem Mitspieler oder über das Netz gespielt wird. (Variation: Die Anzahl der Ballkontakte in der eigenen Mannschaft wird vorgegeben.)
- Der Ball darf maximal zweimal abgespielt werden, ehe er über das Netz zurückgeschossen werden muss. Beim Abspiel darf der Ball nur einen Bodenkontakt im eigenen Feld haben, ehe er vom Mitspieler angenommen wird.
- Zur Ballkontrolle dürfen mit Ausnahme der Hände alle Körperpartien genutzt werden.

Die Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt, gewinnt.



## Kegel verteidigen

- (↺) Ort: Sporthalle
- ☐ Material/Geräte: Zwei Hallenfußbälle o. Ä., mehrere Kegel, zwei bis drei Langbänke
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung
- weitere Ziele: Technikschißung (zielgenaues Schießen), Verbesserung des peripheren Sehens

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt, die jeweils in einer (mit Langbänken abgeteilten) Hallenhälfte spielen. Mit Ausnahme von drei bis fünf SchülerInnen je Gruppe bekommen alle einen Kegel.

## Ablauf/Regeln

Die SchülerInnen verteilen ihre Kegel in ihrer jeweiligen Hallenhälfte, die SchülerInnen ohne Kegel setzen sich zunächst auf eine Bank. Jeder Spieler versucht, den eigenen Kegel zu verteidigen und möglichst viele andere Kegel umzuschießen. Für jeden umgeschossenen Kegel gibt es einen Punkt. Wird der eigene Kegel umgeschossen, setzt sich der betreffende Schüler auf die Bank. Für ihn kommt dann der nächste (bzw. der am längsten wartende) Schüler von der Bank und übernimmt seinen Kegel. Der Spieler, der insgesamt am meisten Punkte erzielt, gewinnt.

## Mattenfußball

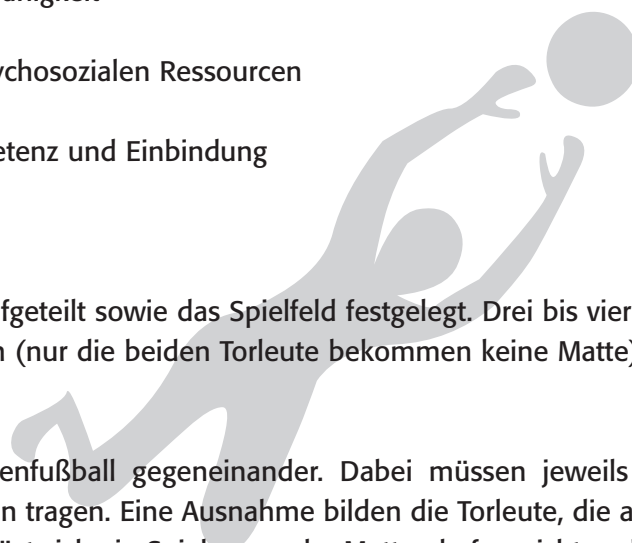
- (↺) Ort: Sporthalle
- ☐ Material/Geräte: Ein Hallenfußball o. Ä., vier bis sechs Matten mit Handschlaufen
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Kraftfähigkeit (insbesondere der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur)
  - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung
- weitere Ziele: Taktikschißung

## Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt sowie das Spielfeld festgelegt. Drei bis vier SchülerInnen erhalten jeweils eine Matte mit Schlaufen (nur die beiden Torleute bekommen keine Matte).

## Ablauf/Regeln

Die beiden Mannschaften spielen Mattenfußball gegeneinander. Dabei müssen jeweils drei bis vier SchülerInnen eine Matte an den Schlaufen tragen. Eine Ausnahme bilden die Torleute, die aber eine stark eingegrenzte Bewegungszone erhalten. Löst sich ein Spieler von der Matte, darf er nicht mehr aktiv in das Spielgeschehen eingreifen. Die Mannschaft, die die meisten Tore schießt, gewinnt.



## Vier gegen vier

- ( ) Ort: Sporthalle
- Material/Geräte: Zwei Fußbälle, Parteibänder o. Ä., vier kleine Kästen oder kleine Tore, Langbänke
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
- Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

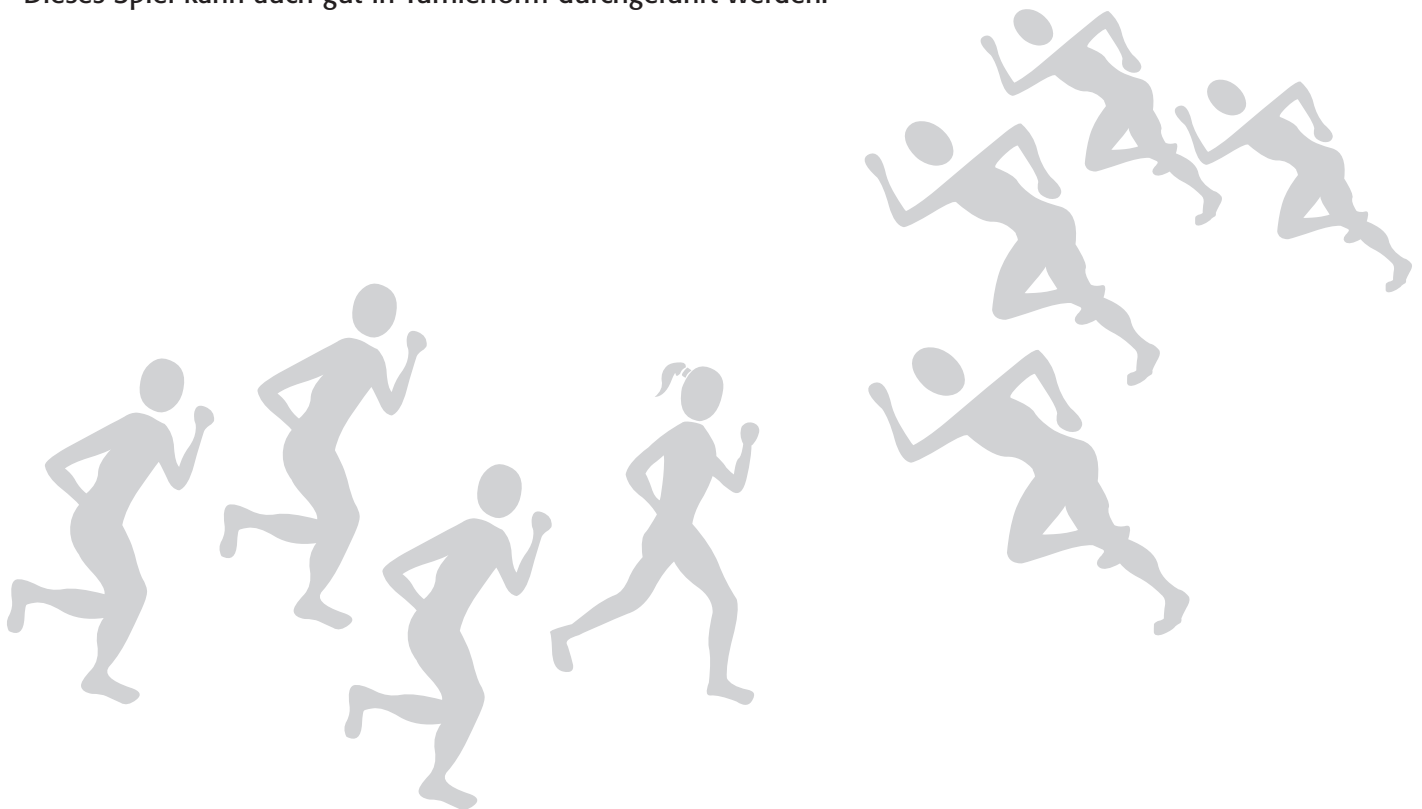
Es werden Mannschaften zu je vier SpielerInnen gebildet. Des Weiteren wird die Halle mit Langbänken in zwei Spielfelder aufgeteilt. An den schmalen Seiten beider Spielfelder wird jeweils ein kleiner Kasten (kleines Tor) aufgestellt.

## Ablauf/Regeln

In beiden Spielfeldern spielen jeweils zwei Mannschaften („vier gegen vier“) gegeneinander Fußball. Dabei gibt es weder „Aus“ noch „Abseits“ und keine Torleute. Das heißt, alle SpielerInnen einer Mannschaft greifen an und alle verteidigen. Die Schiedsrichterfunktion wird jeweils von einem neutralen Schüler übernommen. Die Mannschaft, die die meisten Tore schießt, gewinnt.

## Hinweis

Dieses Spiel kann auch gut in Turnierform durchgeführt werden.





## WBM-Fußball

- ( ) Ort: Sporthalle  
☐ Material/Geräte: Ein Hallenfußball o. Ä., zwei Weichbodenmatten  
☒ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen

- Koordinationsfähigkeit
- Schnelligkeit

Stärkung der psychosozialen Ressourcen

- Stimmung
- Soziale Kompetenz und Einbindung

weitere Ziele: ● Technik- (Passen, Volleyspiel, Kopfballschuss) und Taktikschulung

### Organisation/Vorbereitung

Die Klasse wird in Mannschaften zu je drei bis vier SpielerInnen aufgeteilt sowie das Spielfeld (z. B. ein Hallendrittel) festgelegt. An beiden Stirnseiten der Halle wird jeweils mittig, im Abstand von circa drei Metern zur Wand, eine Weichbodenmatte auf den Boden gelegt.

### Ablauf/Regeln

Die Mannschaften versuchen, den Ball von oben auf die gegnerische Weichbodenmatte zu schießen. Je nach Trefferart erhalten sie folgende Punkte:

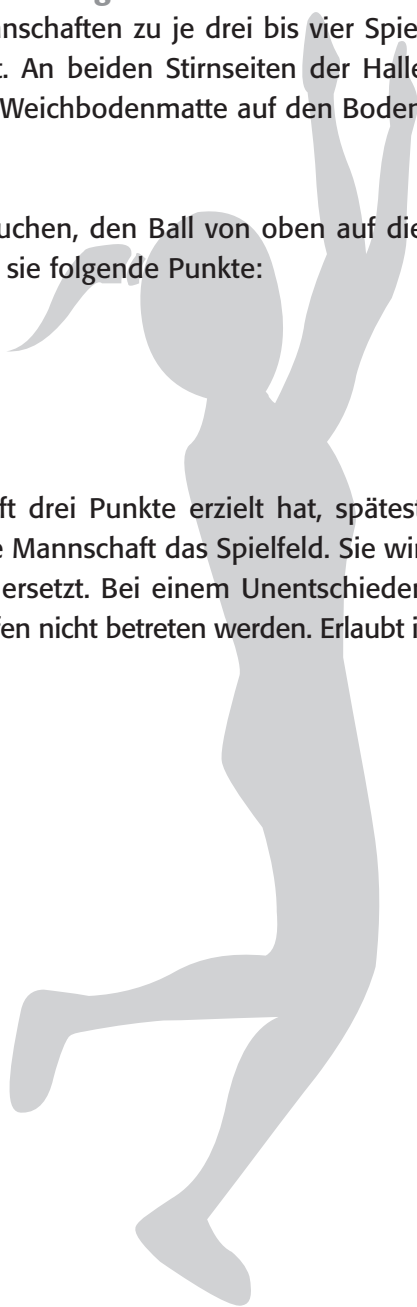
„Normaler“ Schuss

Volley

Kopfball

- ➡ ein Punkt
- ➡ zwei Punkte
- ➡ drei Punkte

Sobald eine Mannschaft drei Punkte erzielt hat, spätestens aber nach zwei bis drei Minuten Spielzeit, verlässt die unterlegene Mannschaft das Spielfeld. Sie wird dann durch die nächste (bzw. die am längsten wartende) Mannschaft ersetzt. Bei einem Unentschieden gehen beide Mannschaften vom Spielfeld. Die Weichbodenmatten dürfen nicht betreten werden. Erlaubt ist nur, sich zur Torabwehr auf die Matte zu werfen.



### 5.4.5 Weitere Ballspiele: Blitzball und Flagfootball

Blitzball und Flagfootball stellen Spielvariationen des American Football bzw. des Rugbyspiels dar. Beide Variationen ermöglichen ein intensives Spiel ohne den sonst üblichen kämpferischen Körperkontakt. Das ungewohnte Sportgerät und die verschiedenen Möglichkeiten des Ballhandlings (Werfen, Kicken, Tragen) ermöglichen neue Spiel- und Bewegungserfahrungen. Blitzball und Flagfootball können auch gut als Turnier für die ganze Schule organisiert werden.\*)"

#### Blitzball

-  Ort: Sportplatz (Rasen- oder Hartplatz)
-  Material/Geräte: Ein Rugbyball (alternativ: anderer Ball)
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
  - Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

#### Organisation/Vorbereitung

Es werden zwei Mannschaften gebildet sowie die Spieldauer und das Spielfeld festgelegt. Bei 10–15 SpielerInnen je Mannschaft sollte das Spielfeld eine Größe von 100 x 55 m haben (Richtwert). Die letzten fünf Meter auf beiden Seiten des Spielfeldes bilden jeweils die Endzonen.

#### Ablauf/Regeln

Beide Mannschaften versuchen, den Ball jeweils in das gegnerische Spielfeld bis hinter die so genannte Touchdownlinie zu bringen. Der Ball darf dabei getragen, geworfen und gekickt werden. Eine Ausnahme bilden die Endzonen, in denen der Ball nur getragen werden darf. Ist ein Spieler in Ballbesitz, läuft er in Richtung des gegnerischen Touchdownfeldes. Die MitspielerInnen der anderen Mannschaft können den Ballträger durch Abschlagen auf den Rücken (Touch) stoppen. Ansonsten ist kein Blocken oder Tackeln erlaubt. Nach dem Touch muss der Spieler den Ball innerhalb von drei Sekunden mit den Händen oder Füßen an einen Mitspieler seiner Mannschaft abspielen; zusätzlich darf er noch drei Schritte mit dem Ball laufen. Das Abspiel darf jedoch nicht nach vorne (in Richtung der gegnerischen Touchdownlinie), sondern nur nach hinten zu einem Mitspieler erfolgen.

Wenn der Ball beim Passen von der anderen Mannschaft abgefangen wird oder ein Regelverstoß (z. B. Abspiel nach vorne, nicht rechtzeitiges Abspiel, Rempeln, Festhalten, Schlagen) erfolgt, wechselt der Ballbesitz. Das erneute Anspiel erfolgt dann – ebenso wie zu Spielbeginn – dadurch, dass der Ballbesitzer den Ball durch seine Beine nach hinten zu einem Mitspieler wirft. Bei allen Anspielen (zu Spielbeginn von der Spielfeldmitte sowie beim Wechsel des Ballbesitzes vom jeweiligen Spielfeldpunkt aus) sind die SpielerInnen beider Mannschaften mindestens fünf Meter vom Ballträger entfernt.

\*) Informationen über Vereine, die Blitzball und Flagfootball anbieten, gibt es z. B. bei den deutschen Profiteams Rhein Fire in Düsseldorf, Team Berlin und Frankfurt Galaxy.

## Flagfootball

-  Ort: Sportplatz (Rasen- oder Hartplatz)
  -  Material/Geräte: Ein Football (alternativ: anderer Ball), ein Band/Tuch je Schüler
  -  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit
    - Schnelligkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Es werden zwei Mannschaften gebildet sowie die Spieldauer (regulär 40 Min.) und das Spielfeld festgelegt. Bei 10–15 SpielerInnen je Mannschaft sollte das Spielfeld eine Größe von 100 x 55 m haben (Richtwert). Die letzten fünf Meter auf beiden Seiten des Spielfeldes bilden jeweils die Endzonen. Alle SpielerInnen erhalten ein Band oder Tuch, das sie im Hosenbund tragen.

## Ablauf/Regeln

Beide Mannschaften versuchen, den Ball durch Tragen, Werfen oder Kicken in die gegnerische Touchdownzone zu bringen. Im Gegensatz zum Blitzball darf der Ball dabei aber nur nach vorne gespielt werden; Seitwärts- oder Rückwärtspässe sind nicht erlaubt. Der ballführende Spieler wird gestoppt, indem ihm ein gegnerischer Spieler das Band aus dem Hosenbund zieht. Dann wird das Spiel unterbrochen und mit dem nächsten Angriff begonnen (dem betreffenden Spieler wird das Tuch zurückgegeben). Ein Spielzug ist beendet, wenn das Band des Ballträgers gezogen wurde, der Ballträger eine Seitenlinie übertritt, ein Touchdown erzielt, ein Pass abgefangen oder ein Foul begangen wird. Wie beim American Football hat jede Mannschaft jeweils vier Versuche, um einen Touchdown zu erzielen.

Als Verteidigungsstrategien können die Mann-zu-Mann-Verteidigung und die Zonen-Verteidigung angewandt werden. Bei der Mann-zu-Mann-Verteidigung müssen die VerteidigerInnen mehr laufen als bei der Zonen-Verteidigung, bei der die benachbarten MitspielerInnen aushelfen, wenn mehr als ein Angreifer in die entsprechende Zone läuft.

Weitere Hinweise und Informationen finden sich im Internet unter [www.flagfootball.de](http://www.flagfootball.de)

## Weiterführende Hinweise sowie Übungs- und Spielformen zum Blitzball und Flagfootball

### Wurftechnik

Der Ball wird gegriffen, indem man den Ringfinger an ein Ende der Naht des Balles legt. Der Daumen befindet sich gegenüber dem Mittelfinger auf der anderen Seite des Balles. Bei der Wurfbewegung zeigen die Schulter und die Hüfte des Nichtwurfarmes in Richtung des Ziels. Der Ball soll beim Abwurf nicht über Ohrhöhe losgelassen und der Wurfarm in Richtung des Ziels weitergeschwungen werden (der Daumen zeigt nach dem Durchschwingen des Armes nach unten). Brust und Kopf zeigen nach Beendigung der Wurfbewegung ebenfalls in Richtung des Ziels.

### Fangtechnik

Wenn der Ball auf Brusthöhe oder höher gefangen wird, beschreiben Daumen und Zeigefinger beider Hände einen Kreis. Die restlichen Finger bilden – ähnlich wie beim Pritschen beim Volleyball – einen Korb. Bei Bällen, die unterhalb der Brusthöhe angenommen werden, beschreiben die kleinen Finger einen Kreis. Die Hände sind beim Fangen weich und entspannt. Wichtig für ein sicheres Fangen ist, dass der Blick bis zum Schluss auf den anfliegenden Ball gerichtet ist.

### Übungs- und Spielformen zum Werfen und Fangen

Bei den folgenden Wurf- und Fangübungen sollte die Ballart verwendet werden, die später auch im Spiel eingesetzt wird. Im Idealfall ist dies ein Rugby- oder Football.

- Die SchülerInnen werden in zwei sich gegenüberstehende Gruppen aufgeteilt. Zuerst werfen sich die jeweiligen PartnerInnen den Ball aus dem Kniestand zu. Nach mehreren Versuchen stellen die SchülerInnen den linken Fuß auf (das rechte Knie bleibt am Boden) und werfen sich den Ball aus dieser Position zu. Anschließend wird das Bein gewechselt (rechter Fuß aufgestellt, linkes Knie am Boden). Danach wird der Ball aus dem Stehen und schließlich aus dem Angehen bzw. Anlaufen (drei Schritte) geworfen.
- Die Klasse wird in drei Mannschaften (A, B, C) aufgeteilt. Jeweils ein Schüler aus Mannschaft A passt den Ball zu einem Schüler aus Mannschaft B und läuft dem Ball hinterher. Ein Schüler aus Mannschaft B passt zu einem Schüler aus Mannschaft C und läuft dem Ball ebenfalls hinterher etc. Die Laufwege und Passarten können dabei beliebig variiert werden.
- Die SchülerInnen fangen die Bälle im Laufen: Auf ein Kommando des Werfers läuft der Fänger geradeaus und versucht, den Ball vom Werfer zu fangen. Danach stellt er sich bei den WerferInnen auf der anderen Seite an.

Des Weiteren bieten sich zur Schulung des Werfens und Fangens verschiedene – in Kapitel 5.4.1 dieser Arbeitsmappe ausführlich beschriebene – Spiele, wie z. B. „Parteiball“ in unterschiedlichen Variationen, an. Zum Üben des „Bandziehens“ beim Flagfootball kann das ebenfalls bereits vorgestellte Spiel „Jailbreak“ (vgl. Kap. 5.2) eingesetzt werden.

## Stundenverlaufsplan für Blitzball/Flagfootball

Thema: Einführung in das Spiel

Zeit: Einzelstunde

Material: Footballs oder Rugbybälle

| Phase       | Lernziel                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Lerninhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Methodik/Hinweis                                                                                                                                                                                                              |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Anregen des Herz-Kreislauf-Systems durch Ganzkörperbewegungen</li> <li>Verbesserung der Balance und Fußarbeit</li> <li>SchülerInnen sollen ein Gefühl für den ungewohnten Ball bekommen und von Beginn an die richtige Handhaltung lernen</li> </ul> | <p>Jingle-Jangle</p> <p>Die SchülerInnen laufen die vier Seiten eines Quadrates mit unterschiedlichen Techniken:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>im schnellen Dauerlauf zum ersten Hütchen</li> <li>seitwärts zum zweiten Hütchen</li> <li>rückwärts zum dritten Hütchen</li> <li>im schnellen Dauerlauf zum vierten Hütchen</li> </ol> <p>Nach dem Durchlaufen wirft der Lehrer dem jeweiligen Schüler einen Football zu.</p> <p>Kurze Erläuterung der richtigen Handhaltung des Football und anschließend noch ein Durchgang des Jingle-Jangle mit Football in der Hand</p> | <p>Die Seitenlängen des Quadrates sollten 15–20 m betragen, können aber je nach Leistungsfähigkeit der Klasse variiert werden.</p> <p>Um die Wartezeit zu verkürzen, können auch immer zwei SchülerInnen zusammen laufen.</p> |
| Hauptteil   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Erlernen der Wurf- und Fangtechniken</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | <p>Erläuterung der Wurf- und Fangtechnik durch den Lehrer</p> <p>Übungsform:</p> <p>Die SchülerInnen werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Zuerst werfen sie ihrem Partner den Ball auf beiden Beinen kniend zu. Nach mehreren Versuchen wechseln die SchülerInnen auf das rechte Knie am Boden. Danach Wechsel auf das linke Knie und schließlich Werfen aus dem Stehen. Zum Schluss folgen Würfe mit drei Schritten Anlauf.</p>                                                                                                                                                           | <p>Die SchülerInnen haben einen Ball in der Hand und ahmen die Bewegungen des Lehrers nach, während er die Techniken erläutert.</p> <p>Die SchülerInnen stehen sich gegenüber.</p>                                            |
| Schlussteil | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cool Down</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen, v. a. der Schulter- und Armmuskulatur</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kreisform                                                                                                                                                                                                                     |

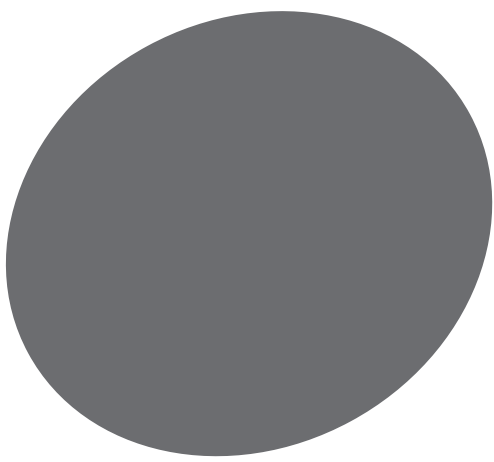
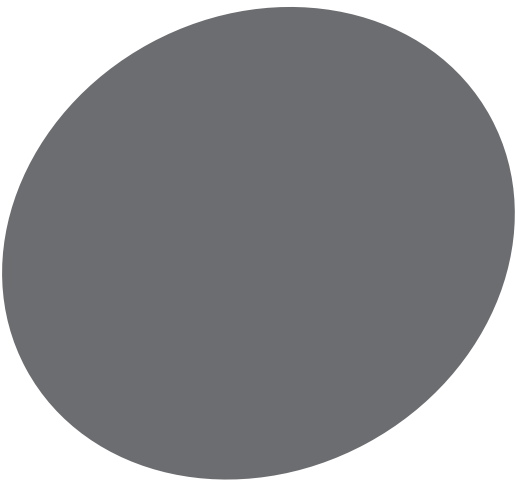
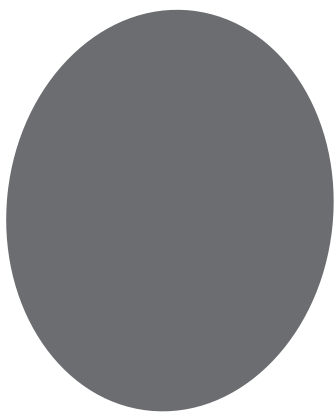
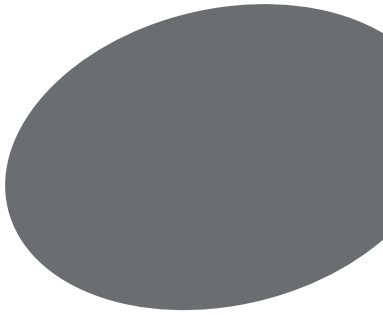
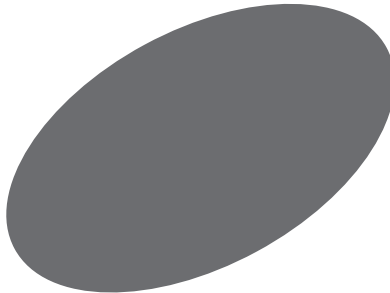


## Raum für Ihre Notizen



Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



## **5.5 Beachspiele**



## 5.5 Beachspiele

Beachspiele, allen voran Beachvolleyball, haben in den letzten Jahren immer mehr Anhänger gefunden und begeistern viele Jugendliche. Ähnlich wie die in den vorherigen Kapiteln beschriebenen Spielformen können auch Beachspiele – bei adäquater Auswahl und Durchführung unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der jeweiligen SchülerInnen – zur Stärkung physischer und psychosozialer Ressourcen beitragen. Darüber hinaus bietet der ungewohnte Untergrund ganz neue Bewegungserfahrungen, und einige Spieltechniken können im Sand sogar leichter ausgeführt werden (z. B. Hechtbaggern) als auf „normalem“ Untergrund. Dabei ist es besonders in der Anfangsphase bzw. bei der Einführung von Beachspielen häufig sinnvoll, von den (international festgelegten) Regeln abzuweichen und diese entsprechend zu modifizieren.

Im Folgenden werden die Spiele Beachbasketball (Kap. 5.5.1), Beachhandball (Kap. 5.5.2), Beachsoccer (Kap. 5.5.3) und Beachvolleyball (Kap. 5.5.4) beschrieben.

### 5.5.1 Beachbasketball

Beachbasketball unterscheidet sich vom klassischen Basketballspiel und vom Streetball u. a. dadurch, dass der Ball nicht gedribbelt werden kann. Dies erfordert insbesondere ein schnelles Zuspiel. Die technische Überlegenheit einzelner SpielerInnen wird relativiert, leistungsschwächere SchülerInnen können gut in das Spiel integriert werden.

- 📍 Ort: Sandfläche, Beachanlage (alternativ: Rasenplatz)
- 📦 Material/Geräte: Basketbälle, Korbballständer
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Kraftfähigkeit (Kraftausdauer)
  - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
  - Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung
- weitere Ziele:
  - Schulung der Reaktions- und Antizipationsfähigkeit

#### Organisation/Vorbereitung

Es werden Mannschaften zu je drei SpielerInnen gebildet. Das Spielfeld wird markiert und die Spieldauer (z. B. zwei mal fünf Minuten) festgelegt. Ferner werden Körbe (im Abstand von 12–15 m) aufgestellt. Wenn keine Körbe vorhanden sind, können alternativ auch MitschülerInnen, die auf kleinen Kästen stehen, als Anspielstationen fungieren.

#### Ablauf/Regeln

Es spielen jeweils zwei Mannschaften („drei gegen drei“) nach Basketballregeln gegeneinander. Ferner gelten folgende weitere Regeln:

- Es wird barfuß oder in Socken gespielt.
- Der Ballbesitz zu Spielbeginn wird festgelegt; zur zweiten Halbzeit wechselt er zur anderen Mannschaft.
- Bei einem „Ausball“ erhält die Mannschaft den Ball, die ihn zuerst berührt.

## Hinweis

Um die SchülerInnen mit den veränderten Rahmen- und Spielbedingungen vertraut zu machen, empfehlen sich eine entsprechende Eingewöhnung und technische Schulung. Dabei bieten sich insbesondere Korbleger und Sprungwürfe an.

### 5.5.2 Beachhandball

Beim Beachhandball ist das Spielfeld etwas kleiner als beim traditionellen Handballspiel. Ein weiterer wichtiger Unterschied besteht darin, dass mit wesentlich weniger Körperkontakt gespielt und die Verletzungsgefahr (z. B. bei Fallwürfen) reduziert wird.

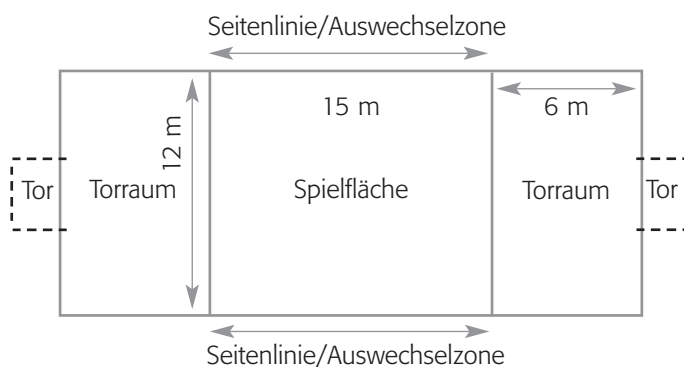
-  Ort: Sandfläche, Beachanlage
-  Material/Geräte: Handbälle, Tore (alternativ: Matten)
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Kraftfähigkeit (Kraftausdauer, Schnellkraft)
  - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
  - Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung
- weitere Ziele:
  - Schulung der Reaktions- und Antizipationsfähigkeit

### Organisation/Vorbereitung

Es werden Mannschaften zu je maximal acht SpielerInnen gebildet und das Spielfeld wird festgelegt (vgl. nachstehende Abb.). Wenn keine Tore vorhanden sind, kann auch auf Matten gespielt werden. Beide Torräume werden durch Tauen markiert.

### Ablauf/Regeln

Es spielen jeweils zwei Mannschaften nach Handballregeln gegeneinander.



### 5.5.3 Beachsoccer

Beachsoccer ist insbesondere in Brasilien und Argentinien ein Volkssport, erfreut sich aber auch in Deutschland zunehmender Beliebtheit. Wie bei den anderen Beachspielen handelt es sich auch beim Beachsoccer um eine Abwandlung des traditionellen Sportspiels.

-  Ort: Sandfläche, Beachanlage
-  Material/Geräte: Fußbälle
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
  - Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung
- weitere Ziele:
  - Schulung der Reaktions- und Antizipationsfähigkeit

#### Organisation/Vorbereitung

Es werden Mannschaften zu je fünf SchülerInnen gebildet, von denen ein Spieler als „fliegender“ Torwart eingesetzt wird. Ferner wird das Spielfeld (z. B. durch farbige Bänder) abgegrenzt und werden Tore (bzw. entsprechende Tormarkierungen) aufgestellt. Das offizielle Turnierspielfeld ist 28 bis 37 m lang und 22 bis 32 m breit; die Tore sind 5,50 m breit und 2,20 m hoch (ähnliche Größe wie E-Jugendtore beim Fußball).

#### Ablauf/Regeln

- Es spielen jeweils zwei Mannschaften („fünf gegen fünf“) gegeneinander, die je aus vier FeldspielerInnen und einem „fliegenden“ Torwart bestehen. (Bei kleinen Spielfeldern kann die Mannschaftsgröße entsprechend reduziert werden.) Der Torwart darf den Ball im Strafraum mit den Händen berühren.

Ferner gelten beim (offiziellen) Beachsoccer u. a. folgende weitere Regeln:

- Es wird barfuß gespielt; Bandagen oder Tapes sind erlaubt.
- Der Ball sieht aus wie ein „normaler“ Fußball, ist aber wesentlich leichter und weicher (Umfang: 68–70 cm; Gewicht: 400–440 g; Druck: 0,375–0,8 bar).
- Die Dauer des Spiels beträgt drei mal zwölf Minuten.

Freistoß: Wird ein Spieler gefoult, darf er vom Ort des Vergehens einen direkten Freistoß ohne Mauer ausführen. Rückpassregel: Dem Torhüter ist es nicht erlaubt, den Ball erneut mit den Händen oder Armen zu berühren, wenn der Ball ein zweites Mal hintereinander durch einen Mitspieler zu ihm gespielt wurde, ohne dass ein gegnerischer Spieler den Ball berührt hat.

Abseits: gibt es nicht.

Einwurf/Ecke: Verlässt der Ball das Spielfeld, wird ein Einwurf bzw. ein Eckball ausgeführt.

#### Hinweis

Um die SchülerInnen mit den veränderten Rahmen- und Spielbedingungen vertraut zu machen, empfiehlt es sich, zunächst eine Ballgewöhnung im Sand durchzuführen.

### 5.5.4 Beachvolleyball

Der Ursprung des Beachvolleyball-Spiels, das seit 1996 olympische Sportart ist, liegt in Kalifornien und Brasilien. Vom traditionellen Volleyball in der Halle unterscheidet sich Beachvolleyball u. a. durch die leichtere Ausführung einiger Techniken sowie die Hinzunahme neuer Schlagarten.

-  Ort: Sandfläche, Beachanlage
-  Material/Geräte: Beachvolleybälle, Netz
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Kraftfähigkeit (Kraftausdauer)
  - Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand-Koordination)
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen
  - Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung
- weitere Ziele:
  - Schulung der Reaktions- und Antizipationsfähigkeit

#### Organisation/Vorbereitung

Es werden Teams zu je zwei SchülerInnen gebildet. Ferner wird das Spielfeld (in der offiziellen Spielversion 18 x 9 m) markiert und ein Netz gespannt. Die Netzhöhe beträgt 2,43 m bei den Herren und 2,24 m bei den Damen.

#### Ablauf/Regeln

Es spielen jeweils zwei Teams („zwei gegen zwei“) gegeneinander. Neben den „normalen“ Volleyball-Regeln sind dabei folgende Besonderheiten zu beachten:

- Es gibt keine Positions- und Rotationsfehler.
- Verdeckt der Mitspieler des Aufgabespielers dem Gegner die Sicht auf den Aufgabespieler oder die Flugbahn des Balles durch einen Sichtblock, müssen diese sich auf Anfrage des Gegners seitwärts bewegen.
- Der Block zählt als erste Ballberührung. Nach einer Blockberührung sind nur noch zwei weitere Berührungen erlaubt. Dies ist ein sehr wichtiger Unterschied, denn wie auch in der Halle muss der zweite Ball technisch einwandfrei gespielt werden. Selbst ein leichtes Touchieren des Balles durch den Blockspieler gilt als erste Ballberührung.
- Das Pritschen auf die gegnerische Seite ist nur im rechten Winkel (senkrecht) zur Schulterachse möglich, außer wenn der Spieler zu seinem Mitspieler spielen will und der Ball unbeabsichtigt zum Gegner gelangt.
- Lobs sind nicht gestattet. Der Ball darf nur mit den Fingerknöcheln (Poke Shot), jedoch nicht mit der sogenannten offenen Hand über das Netz gespielt werden.
- Der erste Ball darf bei einem hart geschlagenen Angriff einen Moment lang mit den Fingern im oberen Zuspiel gehalten werden. In diesem Sinne ist die Aufgabe allerdings kein Angriff. Da es in der Halle üblich ist, die Aufgabe pritschenderweise anzunehmen, wird noch einmal darauf hingewiesen, dass diese Form der Annahme im Beachbereich nur technisch einwandfrei erlaubt ist.
- Das Eindringen in den Spielraum des Gegners ist nur dann erlaubt, wenn dieser nicht in seinem Spiel gestört wird.
- Bei Unterbrechungen des Spiels durch äußere Einflüsse wird der Spielzug wiederholt.

## Variationen

- Das Netz wird höher gespannt, um hohe Bälle zu üben.
- Das Netz wird niedriger gespannt, um den SchülerInnen größere Chancen zum Schmettern zu geben.

## Schlagtechniken

Nachfolgend werden kurz zentrale Merkmale der wichtigsten Schlagtechniken beim Beachvolleyball dargestellt.

### Skyball

Der Skyball ist ein sehr hoher Aufschlag von unten. Dieser ist durch Wind und Sonne für den Gegner schwer zu berechnen und für die SchülerInnen relativ leicht zu erlernen. Der Ball wird dabei mit der Faust oder der Handkante gespielt, um eine möglichst hohe Flugkurve zu erreichen.

### Tomahawk

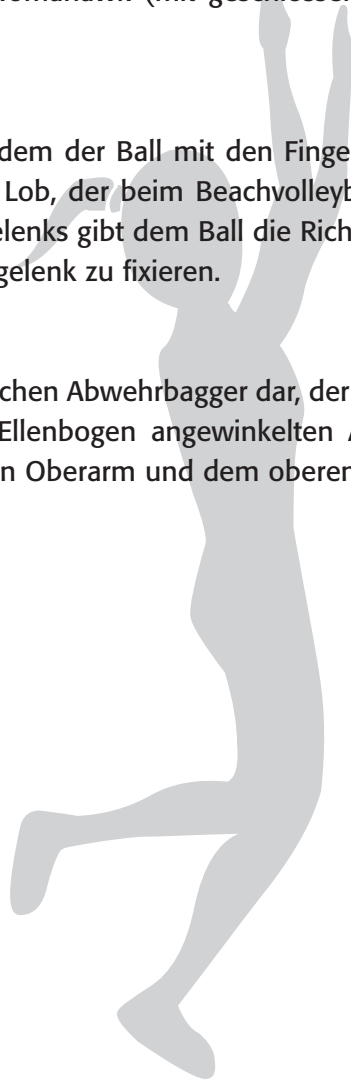
Der Tomahawk ist ein Überkopf-Abwehrschlag mit offenen oder geschlossenen Händen. Bei der ersten Variante (mit offenen Händen) gibt man sich über Kopf selbst die Hand. Die Daumen zeigen dabei nach unten und die Handgelenke werden leicht nach hinten abgewinkelt. Sobald der Ball die Hände berührt, werden die Arme gestreckt. Je nach Stärke der Armstreckung erhält der Ball eine flache oder steile Flugbahn. Bei der zweiten Variante des Tomahawk (mit geschlossenen Händen) berühren sich die zu Fäusten geballten Hände über dem Kopf.

### Poke Shot

Der Poke Shot ist ein Angriffsschlag, bei dem der Ball mit den Fingermittelknochen statt mit der Handinnenfläche gespielt wird (Ersatz für den Lob, der beim Beachvolleyball nicht erlaubt ist). Eine schnelle Streckung des Unterarms und des Handgelenks gibt dem Ball die Richtung; für jüngere SchülerInnen (mit weniger Kraft) ist es vorteilhaft, das Handgelenk zu fixieren.

### Chickenwing-Abwehr

Die Chickenwing-Abwehr stellt einen seitlichen Abwehrbagger dar, der meist in Notsituationen angewandt wird. Dabei wird der Ball mit dem im Ellenbogen angewinkelten Arm („Hühnerflügel“) gespielt. Die Trefferfläche befindet sich auf dem unteren Oberarm und dem oberen Unterarm.





## Raum für Ihre Notizen



Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.

## **5.6 Frisbee**



## 5.6 Frisbee

Neben den zuvor beschriebenen Beachspielen (vgl. Kap. 5.5) stellen Bewegungsaktivitäten und Spiele mit dem Frisbee weitere attraktive Alternativen bzw. Ergänzungen zu den traditionellen Spielen dar. Abhängig von den jeweiligen Spielformen sowie deren spezifischer Umsetzung im Unterricht können Spiele mit dem Frisbee ebenfalls sowohl zur Förderung physischer Ressourcen – insbesondere der Koordinationsfähigkeit – als auch zur Stärkung psychosozialer Ressourcen (Stimmung, soziale Kompetenz und Einbindung) beitragen. Ferner ermöglichen Frisbees aufgrund ihrer besonderen (Flug-)Eigenschaften auch neue Bewegungserfahrungen und eine Erweiterung des Bewegungsrepertoires.

Entscheidende Kriterien für einen guten Flug von Frisbees sind deren Form, Gewichtsverteilung, Größe und Gesamtgewicht. Qualitätsscheiben enthalten einen bestimmten Anteil an „Weichmachern“, die sie entsprechend elastisch machen. Die besten Allround-Flugeigenschaften besitzen Ultimate-Scheiben, die ein Gewicht von 175 g und einen Durchmesser von 28 cm haben.

Im Folgenden werden zunächst die wichtigsten Wurfarten bzw. -techniken (Kap. 5.6.1) und anschließend verschiedene Übungs- und Spielformen mit dem Frisbee (Kap. 5.6.2) dargestellt.

### 5.6.1 Wurfarten/-techniken

Die drei wichtigsten Wurfarten bzw. Wurftechniken sind der Rückhandwurf, der Vorhandwurf und der Upside down.

#### Hinweis

Die folgenden Beschreibungen der verschiedenen Techniken sind an Rechtshänder gerichtet; die Bild-darstellungen zeigen jedoch einen Linkshänder.



## Rückhandwurf (Backhand)

Der Rückhandwurf ist der bekannteste und am leichtesten zu erlernende Wurf beim Frisbee.

### Scheibenhaltung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Scheibe zu halten. Der Daumen liegt auf der Oberseite, die anderen Finger am Rand der Scheibe. Der Zeigefinger kann gestreckt oder gebeugt werden (vgl. nachstehende Abb.).

#### Handhaltung von oben mit gestrecktem Zeigefinger



#### Handhaltung von unten mit gestrecktem Zeigefinger



#### Handhaltung von oben mit gebeugtem Zeigefinger



#### Handhaltung von unten mit gebeugtem Zeigefinger



### Ausgangsstellung

- Seitlich stehen und den rechten Fuß nach vorne nehmen.
- Wurfarmschulter zeigt in Richtung des Ziels.

### Wurfbewegung

Der Wurfarm wird zum Ausholen gerade nach hinten gestreckt. Der Scheibenmittelpunkt befindet sich in der Verlängerung des Wurfarmes; das Handgelenk ist dabei automatisch gestreckt. Der Oberkörper dreht sich bei der Wurfbewegung von hinten nach vorne. Es erfolgt eine Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, der Arm wird waagrecht in Wurfrichtung geschwungen. Am Ende der Armbewegung schnappt das Handgelenk schnell vor, um damit den nötigen Drall auf die Scheibe zu übertragen.

### Ausholbewegung zum Rückhandwurf



### Abwurf der Rückhand tief



### Abwurf der Rückhand hoch



### Variation

Durch bewusstes Neigen der Scheibe beim Abwurf können Kurvenwürfe erzielt werden. Der Rückhandwurf kann so z. B. mit einer Rechts- oder Linkskurve geworfen werden.

### Fehler und Fehlerkorrektur

Nachfolgend werden typische Fehler beim Rückhandwurf dargestellt und Hinweise zu deren Korrektur gegeben.

#### Fehler

Die Scheibe fliegt unkontrolliert in eine beliebige Richtung.

Die Scheibe kippt im Flug nach rechts ab.

Die Scheibe fliegt zu steil nach oben.

Die Scheibe „eiert“ während des Fluges.

#### Korrektur

Nach dem Abwurf mit gestrecktem Arm in Richtung Ziel zeigen.

Die Scheibe beim Abwurf stärker nach unten neigen.

Auf die Füße des Fängers oder einen Meter davor zielen.

Beim Abwurf auf kräftiges und schnelles Schnappen des Handgelenks achten; die Scheibe hat nicht genügend Spin (Scheibendrehung).

## Vorhandwurf

Das Erlernen des Vorhandwurfes ist aufgrund der ungewohnten Fingerhaltung etwas zeitaufwändiger als das des Rückhandwurfes.

### Scheibenhaltung

Die Scheibe wird nur von drei Fingern gehalten und ganz zwischen Daumen und Zeigefinger geschoben. Der Zeige- und der Mittelfinger liegen auf der Randinnenseite, der Daumen auf der Randoberseite. Der Ringfinger und der kleine Finger sind eingeklappt und berühren die Scheibe nicht. Das Handgelenk ist zunächst locker (vgl. nachstehende Abb.).



Fingerhaltung beim Vorhandwurf

### Ausgangsstellung

Der Körper zeigt frontal in Wurfrichtung, die Füße sind mindestens schulterbreit geöffnet. Die Scheibe wird, senkrecht hängend, seitlich auf Bauchhöhe neben dem Körper gehalten.

### Wurfbewegung

Der Ellenbogen ist leicht gebeugt und das Handgelenk locker. In diesem Winkel erfolgt der Abwurf der Scheibe. Im Vergleich zum Rückhandwurf kommt die Beschleunigung beim Vorhandwurf stärker aus dem Handgelenk. Der Abwurf wird durch die Beschleunigung des Ellenbogens eingeleitet. Die Wurfhand wird in Bauchhöhe durch Strecken des Armes nach vorne durchgezogen. Die Bewegung endet mit einem schnellen Einklappen des Handgelenks.

**Ausgangsstellung  
Abwurf Vorhand**



**Abwurf Vorhand  
(Vorderansicht)**



**Abwurf Vorhand  
(seitliche Ansicht)**



## Fehler und Fehlerkorrektur

Im Folgenden werden häufige Fehler beim Vorhandwurf dargestellt und entsprechende Korrekturhinweise gegeben.

### Fehler

Die Scheibe kippt im Flug nach links ab.

Die Scheibe „eiert“ während des Fluges.

Die Scheibe fliegt zu steil nach oben.

Die Scheibe fliegt unkontrolliert in eine beliebige Richtung.

Der Wurf ähnelt einer Schleuderbewegung.

### Korrektur

Die Scheibe beim Abwurf stärker hängen lassen.

Beim Abwurf auf kräftiges und schnelles Schnappen des Handgelenks achten; die Scheibe hat nicht genügend Spin (Scheibendrehung).

Auf die Füße des Fängers oder einen Meter davor zielen.

Nach dem Abwurf mit gestrecktem Arm in Richtung Ziel zeigen.

Den Oberkörper nicht mitdrehen; die Scheibe auf einer geraden – nicht bogenförmigen – Linie führen.

## Upside down

Mit dem Upside down lassen sich hohe Würfe (z. B. über SpielerInnen oder Hindernisse hinweg) auch über kurze Entfernungen realisieren; dabei fliegt die Scheibe kopfüber.

### Scheibenhaltung

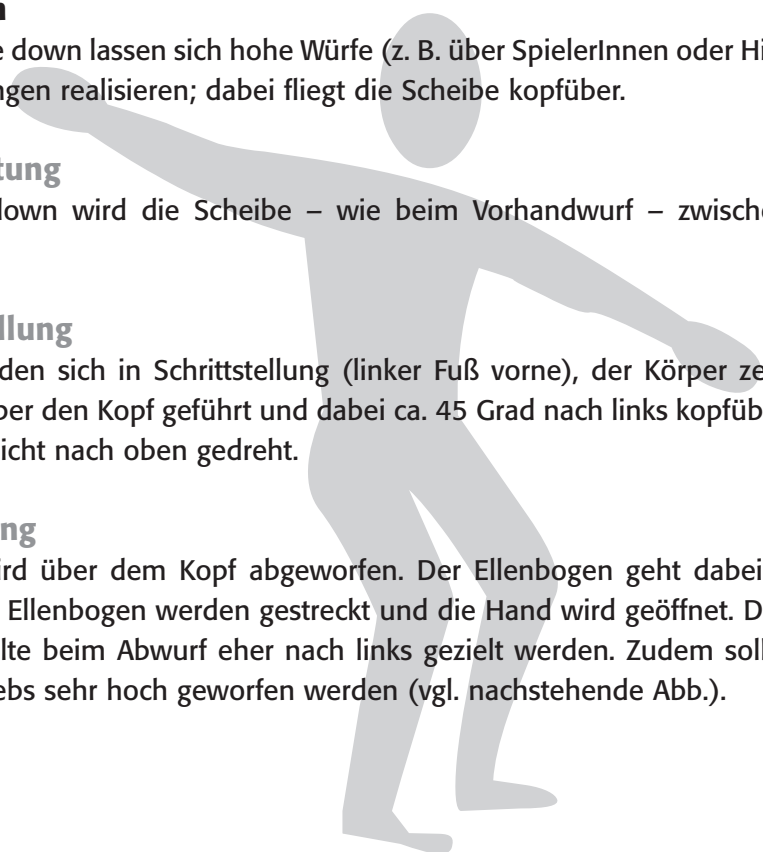
Beim Upside down wird die Scheibe – wie beim Vorhandwurf – zwischen Daumen und Zeigefinger geschoben.

### Ausgangsstellung

Die Füße befinden sich in Schrittstellung (linker Fuß vorne), der Körper zeigt frontal zum Wurfziel. Die Scheibe wird über den Kopf geführt und dabei ca. 45 Grad nach links kopfüber geneigt. Die Unterseite der Scheibe wird leicht nach oben gedreht.

### Wurfbewegung

Die Scheibe wird über dem Kopf abgeworfen. Der Ellenbogen geht dabei in Wurfrichtung voraus. Der Körper und der Ellenbogen werden gestreckt und die Hand wird geöffnet. Da die Scheibe in eine Rechtskurve fliegt, sollte beim Abwurf eher nach links gezielt werden. Zudem sollte die Scheibe aufgrund des geringen Auftriebs sehr hoch geworfen werden (vgl. nachstehende Abb.).



### Upside down Abwurfposition



### Upside down Abwurfposition



### Upside down Abwurf



### Upside down Abwurf



## Fehler und Fehlerkorrektur

Nachfolgend werden typische Fehler bei der Ausführung des Upside down beschrieben sowie diesbezügliche Korrekturhinweise gegeben.

### Fehler

Die Scheibe fliegt fast senkrecht.

Die Scheibe landet rechts vom Ziel bzw. fällt zu früh auf den Boden.

Die Scheibe „eiert“ während des Fluges.

### Korrektur

Die Scheibe beim Abwurf über dem Kopf weiter nach links neigen.

Einen Punkt anvisieren, der sich links neben und hoch über dem Ziel befindet.

Beim Abwurf auf kräftiges und schnelles Schnappen des Handgelenks achten; die Scheibe hat nicht genügend Spin (Scheibendrehung).



## 5.6.2 Übungs- und Spielformen

In diesem Kapitel werden verschiedene Übungsformen zum Erlernen des Werfens und Fangens der Frisbeescheibe (Experimentierphase, Wurfschulung, Wurfwiederholung) sowie ausgewählte Spielformen (Zielwurf, Frisbee-Golf, Frisbee-Curling, Frisbathlon, Ultimate) vorgestellt.

### Experimentierphase

-  Ort: Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, Park, Wiese
- ☐ Material/Geräte: Verschiedene Frisbeescheiben
- ☒ Ziele/Wirkungen:
  - Einführung in das Spiel mit Frisbeescheiben
  - Sammlung erster Erfahrungen in der Handhabung von Frisbeescheiben
  - Einführung in das Werfen und Fangen von Frisbeescheiben

### Organisation/Vorbereitung

Die SchülerInnen sollen – zusätzlich zu den in der Schule vorhandenen Scheiben – eigene Frisbees von zu Hause mitbringen. In der Unterrichtsstunde selbst werden die SchülerInnen in Paare aufgeteilt, die jeweils eine Scheibe erhalten. Die beiden SchülerInnen eines Paares stehen sich in einem Abstand von etwa neun Metern (Breite des Volleyballfeldes) gegenüber.

### Ablauf/Regeln

Der Lehrer oder erfahrene Frisbee-SpielerInnen demonstrieren zunächst die verschiedenen Wurftechniken. Danach experimentieren die SchülerInnen mit den Scheiben und probieren möglichst viele Modelle aus. Dabei sollen sie z. B. versuchen, die Scheiben möglichst genau, sacht, hoch und flach zu werfen sowie einhändig (rechts und links im Wechsel) zu fangen. Abschließend werden die Erfahrungen der SchülerInnen ausgetauscht und besprochen.

### Wurfschulung

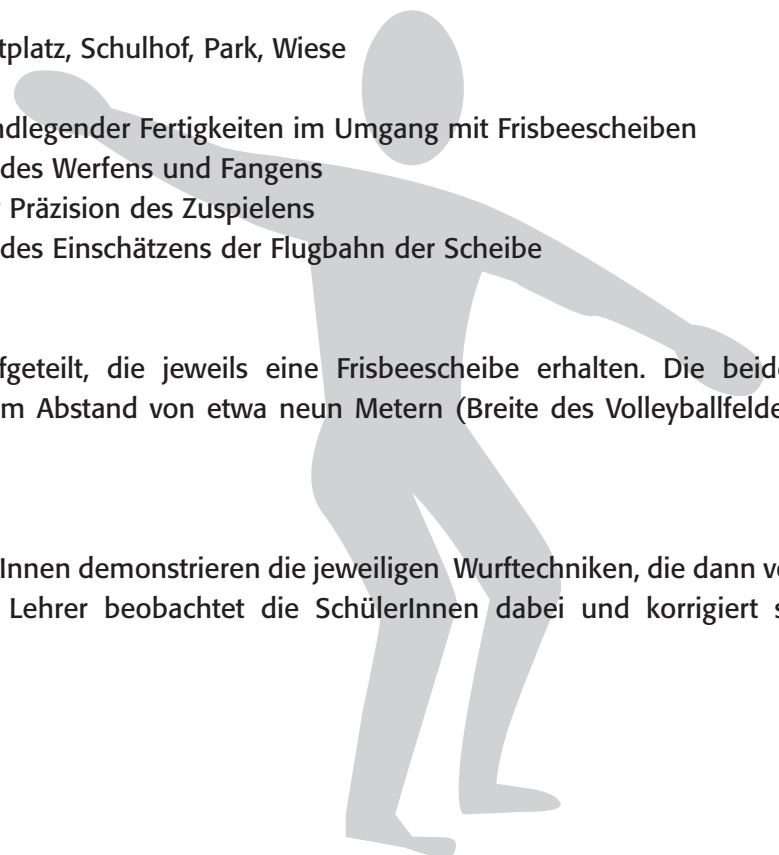
-  Ort: Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, Park, Wiese
- ☐ Material/Geräte: Frisbeescheiben
- ☒ Ziele/Wirkungen:
  - Schulung grundlegender Fertigkeiten im Umgang mit Frisbeescheiben
  - Verbesserung des Werfens und Fangens
  - Förderung der Präzision des Zuspielens
  - Verbesserung des Einschätzens der Flugbahn der Scheibe

### Organisation/Vorbereitung

Die SchülerInnen werden in Paare aufgeteilt, die jeweils eine Frisbeescheibe erhalten. Die beiden PartnerInnen stellen sich jeweils in einem Abstand von etwa neun Metern (Breite des Volleyballfeldes) gegenüber auf.

### Ablauf/Regeln

Der Lehrer oder erfahrene Frisbee-SpielerInnen demonstrieren die jeweiligen Wurftechniken, die dann von allen SchülerInnen geübt werden. Der Lehrer beobachtet die SchülerInnen dabei und korrigiert sie gegebenenfalls.



## Variationen

- Die Scheibe wird einhändig gefangen.
- Die Entfernung zwischen den SchülerInnen wird vergrößert.
- Zwischen dem Werfen und Fangen werden Zusatzaufgaben ausgeführt, z. B.:
  - hinlegen und aufstehen,
  - sich ein- oder zweimal um die eigene Achse drehen,
  - nach jedem Wurf eine Linie (die sich zwei bis fünf Meter hinter dem jeweiligen Schüler befindet) berühren und anschließend wieder in die Ausgangsstellung zurücklaufen (dabei der geworfenen Scheibe nicht hinterhersehen; durch diese Übung werden schnelle Richtungsänderungen geübt).

## Wurfwiederholung

- 🔄 Ort: Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, Park, Wiese
- ☐ Material/Geräte: Frisbeescheiben, Hütchen
- ✓ Ziele/Wirkungen:
  - Schulung/Festigung grundlegender Fertigkeiten im Umgang mit Frisbeescheiben
  - Verbesserung des Werfens und Fangens
  - Förderung der Präzision des Zuspielens
  - Verbesserung des Einschätzens der Flugbahn der Scheibe

## Organisation/Vorbereitung

Die SchülerInnen werden in Zweier- oder Dreiergruppen aufgeteilt; jede Gruppe erhält eine Frisbeescheibe. Jeweils zwei Gruppen (zu je zwei oder drei SchülerInnen) stehen sich in einem Abstand von etwa neun Metern (Breite eines Volleyballfeldes) gegenüber.

## Ablauf/Regeln

Von den sich jeweils gegenüberstehenden Gruppen wirft ein Spieler der Gruppe A die Scheibe zur Gruppe B, läuft der Scheibe hinterher und stellt sich bei Gruppe B hinten an. Der Fänger (aus Gruppe B) wirft die Scheibe zurück zur Gruppe A, läuft ebenfalls zur anderen Seite und stellt sich bei Gruppe A hinten an etc.

## Variationen

- Vor dem Abwurf wird mit einem Sternschritt ein Wurf angetäuscht.
- Es wird abwechselnd mit der Vorhand und der Rückhand geworfen.



## Zielwurf

- 🔄 Ort: Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, Park, Wiese
- ☐ Material/Geräte: Frisbeescheiben, ein Gymnastikreifen
- ✓ Ziele/Wirkungen: ● Schulung/Festigung grundlegender Fertigkeiten im Umgang mit Frisbeescheiben, insbesondere  
● Verbesserung der Präzision des Werfens (zielgenaues Werfen)

## Organisation/Vorbereitung

Es wird ein Gymnastikreifen etwa ein Meter senkrecht über dem Boden als Ziel befestigt.

## Ablauf/Regeln

Die SchülerInnen erhalten die Aufgabe, die Scheibe aus verschiedenen Entfernungen und Positionen durch den Reifen zu werfen. Dabei hat jeder Schüler von jedem Abwurfpunkt aus vier Würfe, die jeweils direkt hintereinander ausgeführt werden sollen. Für jeden Treffer gibt es einen Punkt.

## Variationen

Es werden andere Ziele, wie z. B. Turnmatte, Langbank mit Kegeln oder der Zwischenraum zwischen zwei übereinander gespannten Zauberschnüren, vorgegeben.

## Frisbee-Golf (Disc-Golf)

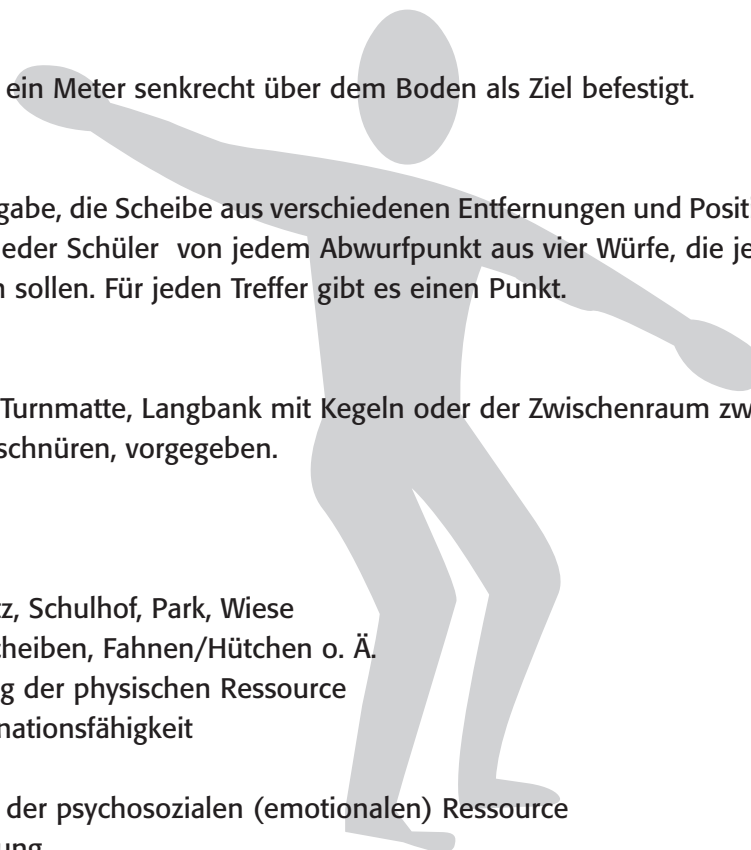
- 🔄 Ort: Sportplatz, Schulhof, Park, Wiese
- ☐ Material/Geräte: Frisbeescheiben, Fahnen/Hütchen o. Ä.
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource  
● Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource  
● Stimmung
- weiteres Ziel: Schulung zielgenauen Werfens

## Organisation/Vorbereitung

Es wird ein geeigneter Platz ausgesucht und es werden die jeweiligen Abwurfpunkte und Ziele (z. B. mit Fahnen oder Hütchen) markiert. Als Ziele können dabei z. B. auch Bäume, Abfalleimer, Stöcke oder Astgabeln dienen. Des Weiteren wird um die Wurfplätze herum ein Hindernisparcours aufgebaut. Um einen reibungslosen Spielablauf sicherzustellen, empfiehlt es sich, die einzelnen Wurfplätze zu nummerieren und Zettel vorzubereiten, auf denen die Anzahl der jeweils durchgeführten Würfe eingetragen werden kann.

## Ablauf/Regeln

Die SchülerInnen versuchen, ein ca. 30–80 m entferntes Ziel (abhängig vom jeweiligen Stand des Könnens) mit möglichst wenigen Würfen zu treffen. Der erste Wurf erfolgt vom jeweiligen Abwurfpunkt aus, der zweite Wurf vom Landepunkt der Scheibe etc. Dabei müssen zudem die zuvor aufgebauten Hindernisse überwunden werden.



## Frisbee-Curling

- ( ) Ort: Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, Park, Wiese
- Material/Geräte: Frisbeescheiben
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
- Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung
- weiteres Ziel Schulung zielgenauen Werfens

## Organisation/Vorbereitung

Es werden zwei Mannschaften gebildet, es wird eine geeignete Spielfläche ausgesucht und ein Ziel markiert.

## Ablauf/Regeln

Die SchülerInnen versuchen, ähnlich wie beim normalen Curling, ihre Frisbeescheiben so nahe wie möglich an ein zuvor festgelegtes Ziel zu werfen. Dabei spielen jeweils zwei Teams gegeneinander, die sich beim Werfen abwechseln. Am Boden liegende Frisbeescheiben, die durch später geworfene Scheiben getroffen werden, sind ungültig und werden entfernt.

## Frisbathlon (Discathlon)

- ( ) Ort: Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, Park, Wiese
- Material/Geräte: Eine Frisbeescheibe je Spieler, verschiedene Materialien/Geräte für einen Hindernisparcours, (Stopp-)Uhr
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
- Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
- Stimmung
- weiteres Ziel Schulung zielgenauen Werfens

## Organisation/Vorbereitung

Es wird ein Hindernisparcours aufgebaut sowie eine Start- und Ziellinie markiert.

## Ablauf/Regeln

Die Frisbeescheibe soll in möglichst kurzer Zeit durch einen Hindernisparcours gespielt werden. Die Zeitmessung beginnt mit dem ersten Abwurf der Scheibe und endet mit dem Überlaufen der Ziellinie. Der Landepunkt der Scheibe markiert dabei den nächsten Abwurfpunkt. Der Schüler läuft seinen Würfen jeweils hinterher; da der Hindernisparcours jedoch nur von der Frisbeescheibe passiert werden muss, kann der Werfer seine Laufstrecke durch Kurvenwürfe verkürzen.

## Ultimate

Ultimate hat seinen Ursprung in den USA und kam 1979 nach Deutschland. Bei diesem Spiel handelt es sich um eine schnelle, ausdauerintensive Teamsportart, die zudem „körperlosen“ Einsatz und Fairness erfordert. Auf dem Feld übernimmt jeder Spieler die Schiedsrichterfunktion. Alle zu treffenden Entscheidungen, wie z. B. die Ansage von Fouls, werden von den SpielerInnen selbst angezeigt und gegebenenfalls besprochen. Dadurch wird auch das soziale Verhalten der SchülerInnen gefördert.

- 🔄 Ort: Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, Park, Wiese
  - ☐ Material/Geräte: Frisbeescheibe, Hütchen, Medizinbälle o. Ä.
  - ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
    - Ausdauerfähigkeit
    - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressourcen
- Stimmung
  - Soziale Kompetenz und Einbindung

## Organisation/Vorbereitung

Es werden Mannschaften zu je sieben SpielerInnen gebildet („sieben gegen sieben“) sowie das bzw. die Spielfelder markiert. Günstig ist ein Fußballfeld, auf das zwei Ultimatefelder passen. (Zur Sicherheit sollte zwischen den beiden Feldern ein mindestens zwei Meter breiter Streifen frei gelassen werden.) Das Hauptspielfeld ist 64 m lang und 37 m breit; an den Querenden des Feldes befindet sich eine 18 m lange „Endzone“. Die Seitenlinien und die acht Eckpunkte können mit Hütchen, Medizinbällen o. Ä. markiert werden.

Wenn weniger Platz zur Verfügung steht, müssen das Spielfeld und die Spielerzahl entsprechend angepasst werden. Die Mannschaftsstärke kann dabei zwischen drei („drei gegen drei“) und sieben SpielerInnen („sieben gegen sieben“) liegen.

## Ablauf/Regeln

**Spielmodus:** Es können Punktspiele (13–21 Punkte; unterschiedliche Dauer) oder Zeitspiele (20–60 Min.) durchgeführt werden.

### Punktgewinn:

Das angreifende Team erhält einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Nach jedem Punkt gibt es einen Seitenwechsel. Zum Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich beide Teams an der Endzonenlinie auf. Beim Anwurf wird die Scheibe dem gegnerischen Team zugeworfen. Das anwerfende Team ist dann in der Verteidigung.

### Turn over (Scheibenwechsel):

Wenn ein Pass von einem Mitspieler nicht gefangen werden kann (die Scheibe berührt den Boden, fliegt ins „Aus“ oder wird vom Gegner abgefangen), kommt das verteidigende Team sofort in Scheibenbesitz und greift nun an. Es gibt keine Spielunterbrechung.

### Spielablauf:

Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden. Nicht erlaubt ist es, mit der Scheibe zu laufen. Hat der Werfer die Scheibe nach zehn Sekunden nicht abgeworfen, gibt es einen Turn over. Der Marker (direkter Gegenspieler des Werfers) zählt laut die Sekunden. In der Halle wird bis „acht“ gezählt.

Spielerwechsel:

SpielerInnen dürfen nur nach einem Punktgewinn ausgewechselt werden, dann aber beliebig viele.

Körperberührung:

Es sollte jede Körperberührung vermieden werden. Im Prinzip ist jeder Kontakt ein Foul.

Foulspiel:

Wenn ein Spieler einen anderen berührt, ist dies ein Foul. In diesem Fall ruft der berührte Spieler „Foul“. Wenn die Scheibe dabei verloren geht, wird das Spiel unterbrochen, der Angreifer bekommt die Scheibe und das Spiel wird durch „Drei-zwei-eins“-Zählen fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler mit dem „Foul“-Ruf nicht einverstanden, wird der letzte Wurf wiederholt.

Eigenverantwortung:

Jeder Spieler ist für sein Foulspiel selbst verantwortlich. Ebenso werden Linienentscheidungen (innerhalb und außerhalb) von den SpielerInnen selbst getroffen. Die SpielerInnen regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.



## Stundenverlaufsplan

### Lernziele

- Anregen des Herz-Kreislauf-Systems, Beweglichmachung, Gewöhnung an den Umgang mit dem Gerät
- Einführung in die Technik, Erlernen der wichtigsten Bewegungsmerkmale, Ausprobieren, Technikverbesserung, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, Spielfähigkeit und der koordinativen Fähigkeiten; Festigung des technischen Könnens
- Erlernen von Ultimate

### Lerninhalte

- Erwärmen mit der Scheibe, Wurftechniken
- Übungen zur Wurf- und Fangschulung, Technikverbesserung
- Anwendung der erlernten Techniken in verschiedenen Spielformen
- Ultimate spielen

### Methodik/Hinweise

- Bevor zum Spielen übergegangen wird, sollte zu Beginn jeder Stunde das Werfen und Fangen geübt werden
- Die wichtigsten Merkmale werden kurz erläutert und demonstriert; Bewegungsausführung/Technik wird geübt und/oder verbessert. Die Korrektur erfolgt durch den Lehrer
- Den SchülerInnen werden im Vorfeld Erläuterungen und Anweisungen zu den entsprechenden Spielformen gegeben
- Im Vorfeld werden die Regeln und der Spielablauf von Ultimate erläutert



## Raum für Ihre Notizen



Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.

## **5.7 Indiacca**



## 5.7 Indiacaca

Das aus dem früheren Petekaspiel der brasilianischen Indianer entwickelte Indiacaca ist ein Rückschlagspiel, das – ähnlich wie Volleyball – auf einem durch ein Netz getrennten Feld gespielt wird. Bei Turnieren besteht eine Mannschaft aus fünf FeldspielerInnen. Im Schul- und Freizeitbereich kann die Mannschaftsstärke jedoch variiert und z. B. auch „eins gegen eins“ oder „zwei gegen zwei“ gespielt werden. Spielgerät ist die gleichnamige Indiacaca (auch: Indiacaball), die einem überdimensionalen Federball ähnelt und mit der flachen Hand geschlagen wird. Der untere Teil der Indiacaca besteht aus einer nach unten abgeflachten Lederhülle, am oberen Teil befinden sich vier stabile, austauschbare Führungsfedern, die die Indiacaca beim Flug stabilisieren und lenken.

Indiacaca kann in vielen Variationen gespielt werden und ist grundsätzlich für jede Klasse geeignet. Durch das vielen SchülerInnen unbekannte Spielgerät werden Neugierde und Motivation geweckt sowie neue Bewegungserfahrungen ermöglicht. Darüber hinaus können bei entsprechender Durchführung die Koordinationsfähigkeit (insbesondere die Auge-Hand-Koordination) – als wichtige physische Ressource – sowie die Stimmung und die soziale Kompetenz und Einbindung – als wesentliche psychosoziale Ressourcen – gefördert werden.

### Hinweis

Indiacabälle sollten nicht an den Federn aufgehoben, getragen oder geworfen werden, da diese leicht brechen können.

Im Folgenden werden die Schlagtechniken skizziert (Kap. 5.7.1) sowie verschiedene Spielformen (Kap. 5.7.2) vorgestellt.

### 5.7.1 Schlagtechniken

Die Schlagtechniken des Indiacaca ähneln denen des Volleyballspiels und umfassen Aufschlag, Zuspiel von unten, Zuspiel von oben, Schmettern und Blocken. Besondere Bedeutung kommt zunächst dem Erlernen der korrekten Ausführung des Aufschlags zu. Er ist der einfachste Schlag und für die Spieleröffnung wichtig. Ferner wird er beim Erlernen sämtlicher anderer Techniken benötigt. Beim Aufschlag mit der rechten Hand steht der Spieler mit dem linken Fuß vorne in Schrittstellung. Die Indiacaca wird mit der linken Hand vor der rechten Hüfte gehalten. Der Aufschlag erfolgt mit der rechten Hand von hinten unten. Die Indiacaca soll unter dem flachen Boden getroffen werden und schräg aufwärtsfliegen.

Zur Gewöhnung an das Spielgerät und zum Üben der Technik bieten sich z. B. folgende Übungsformen an:

- Die Indiacaca mehrmals hochschlagen, ohne dass diese den Boden berührt (beim ersten Schlag die richtige Aufschlagtechnik anwenden).
- Beim Hochschlagen der Indiacaca vorwärts/rückwärts gehen, drehen, hinsetzen.
- Alle Übungen mit Partner ausführen (abwechselnd schlagen).

## 5.7.2 Spielformen

### Indiaca-Treibball

Die PartnerInnen versuchen, sich gegenseitig durch weite und hohe Schläge mit der Indiaca über den Platz zu treiben. Bei Fehlschlägen müssen drei Schritte zurückgegangen werden, von dort erfolgt dann der neue Aufschlag. Die Indiaca kann durch Ankleben von Cent-Stücken erschwert werden; dadurch fliegt sie weiter und ist weniger windempfindlich.

### Kreissspiel

Vier bis sechs SpielerInnen stellen sich im Kreis auf (der Kreisdurchmesser beträgt etwa sechs bis acht Meter). Alle SpielerInnen bekommen eine Nummer. Spieler Nr. 1 beginnt mit dem Hochschlagen der Indiaca und ruft die Nummer eines beliebigen Mitspielers, der als Nächster schlägt und ebenfalls die Nummer eines weiteren Mitspielers ruft etc. Zur Erschwerung kann die Regel aufgestellt werden, dass alle SpielerInnen auf der Kreislinie stehen und von dort aus nach dem Aufruf starten. Die Indiaca darf nicht außerhalb des Kreises auf den Boden fallen, sonst gibt es einen Strafpunkt für den betreffenden Spieler.

### Indiaca mit vereinfachten Spielregeln

Es spielen jeweils zwei Mannschaften gegeneinander. Bei einer Mannschaftsstärke von vier bis acht SpielerInnen sollte das Spielfeld 10 Meter lang und 4,50 Meter breit sein; die Netzhöhe beträgt 1,85 m. Bei mehr als acht SpielerInnen je Mannschaft kann das Spielfeld bis auf 18 x 9 m vergrößert und die Netzhöhe auf 2,45 m erhöht werden.

Die Indiaca wird durch Schläge mit der flachen Hand über das Netz gespielt. Sie muss dabei jeweils dreimal im eigenen Feld und nach dem dritten Schlag über das Netz gespielt werden. Als Fehler gilt, wenn die Indiaca im Netz hängen bleibt, auf den Boden fällt, außerhalb des Spielfeldes landet oder mehrfach von einem Spieler geschlagen wird. Aufschlag hat jeweils der Spieler, der den Fehler verursacht hat.

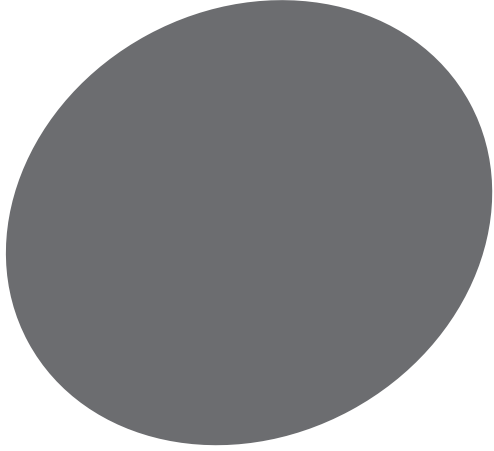
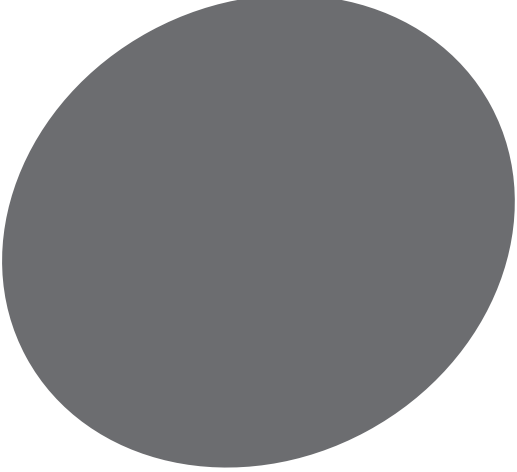
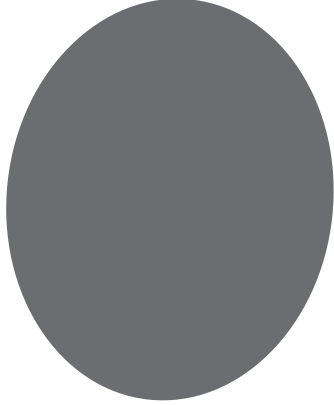
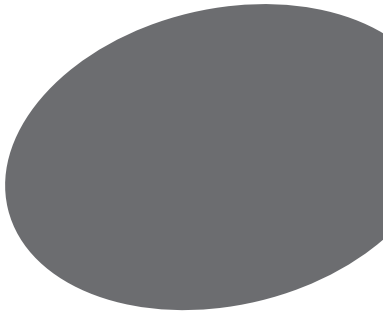
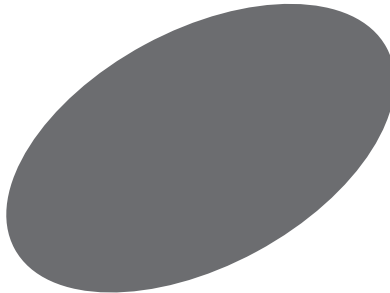
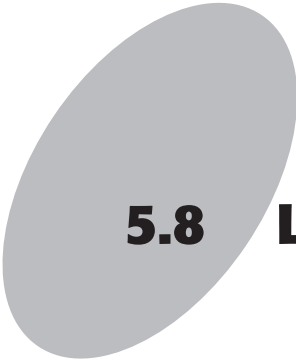
### Indiaca-Variation

Es stehen sich sechs bis zehn SpielerInnen im Indiaca-Spielfeld gegenüber. Nach jedem erfolgreichen Schlag wechselt der betreffende Spieler in das Gegenfeld. Bei acht SpielerInnen haben nach acht erfolgreichen Schlägen hin und zurück die Mannschaften die Seiten gewechselt, nach 16 erfolgreichen Schlägen sind die Mannschaften wieder komplett im ursprünglichen Feld.



Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



## **5.8 Literaturempfehlungen zur Vertiefung**

## 5.8 Literaturempfehlungen zur Vertiefung

- Bechheim, Y. (2006). Erfolgreiche Kooperationsspiele. Soziales Lernen durch Spiel und Sport. Wiebelsheim: Limpert.
- Brinckmann, A. und Treeß, U. (1980). Bewegungsspiele. Sozialarbeit, Freizeitgestaltung, Sportunterricht. Reinbek: Rowohlt.
- Brugger, E., Schmid, A. und Bucher, W. (Red.) (2004). 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen (11., unveränd. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Buschmann, J. und Lagerstrøm, D. (1999). *ÆØÅ* – Kennst du Norwegen? Natur als Partner – Bewegung als Lebensprinzip. Ein Projekt des Königlich Norwegischen Außenministeriums für deutsche Schulen. Oslo: Königlich Norwegisches Außenministerium.
- Frank, G. und Eckers, B. (2007). Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder. Eine Übungssammlung mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten (4., neu bearb. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Frommann, B. (2006). Wilde Spiele. Schorndorf: Hofmann.
- Köckenberger, H. (2004). Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial für Sportunterricht, psychomotorische Förderung, Bewegungs- und Wahrnehmungstherapie. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.
- Kröger, C. und Roth, K. (2005). Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger (3. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Lange, A. und Sinning, S. (2007). Neue und bewährte Ballspiele für Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert.
- Löscher, A. (1993). Kleine Spiele für viele. Frankfurt am Main/Berlin: Ullstein.
- Mertens, M. (2005). Sport und Spiel mit Alltagsmaterial. 630 Trainingsideen für Gruppe, Freizeit und Schule. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Moosmann, K. (2006). Erfolgreiche Koordinationsspiele. Wiebelsheim: Limpert.
- Moosmann, K. (2007). Kleine Aufwärmspiele (6., korrigierte u. ergänzte Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Müller, B. (2001). Fangspiele (2. Aufl.). Dortmund: Verlag Modernes Lernen.
- Reimann, E. und Bucher, W. (1998). Lehrmittel Sporterziehung. Bd. 5. 6.–9. Schuljahr. Bern: Eidgenössische Sportkommission ESK.
- Rosenstein, M. (1997). Das Ballsport Lexikon. Die Ball- und Kugelspiele der Welt. Berlin: Weinmann.
- Roth, K., Kröger, C. und Memmert, D. (2007): Ballschule Rückschlagspiele (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Scherer, H. (2005). Aufwärmen mit dem Ball. Schorndorf: Hofmann.

Schmidt, G. (2000). 300 Erlebnisspiele. Wien: öbvht Verlag.

Sportjugend NW (Hrsg.) (1997). Praxismappe Spiele/Spielen. Duisburg: Sportjugend NW.

Warn, M. (2000). Workies 3. Ballolympiade. Donauwörth: Auerverlag.

### **Spezielle Empfehlungen zu Beachvolleyball**

Bachmann, E. und Bachmann, M. (Red.) (2005). 1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball und Beachvolleyball (10., völlig neu überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Hederer, M. und Kolb, C. (2004). Beach-Volleyball. Training, Technik, Spielspaß. Stuttgart: Pietsch Verlag.

Kaszas, K. (1997). Beachvolleyball. Technik, Taktik, Training. München: BLV.

Schlockermann, J. und Mackerodt, F. (2000). Beachvolleyball. Reinbek: Rowohlt.

### **Spezielle Empfehlungen zu Frisbee**

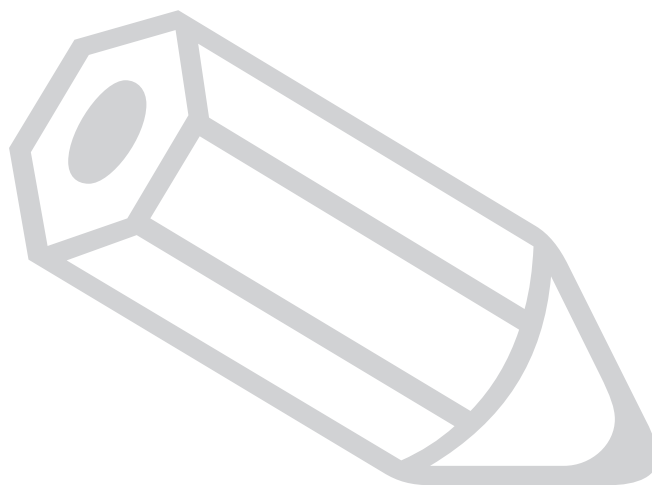
Kunert, M. (2006). Frisbee Scheiben im Schulsport. Praxisanleitung. Anerkanntes Schullehrbuch des Deutschen Frisbeesport-Verbandes e. V. (DFV) (4., aktualisierte u. korrigierte Aufl.). Mainz: DiscSport Verlag.

Neumann, P., Kittsteiner, J. und Laßleben, A. (2004). Faszination Frisbee. Spiele – Übungen – Wettkämpfe. Wiebelsheim: Limpert.

### **Internetseiten**

[www.DiscSport.net](http://www.DiscSport.net)

[www.discgolf.de](http://www.discgolf.de)





Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.

## 6 Fitnessstraining mit Musik – move to the music

Fitnessstraining erlebt seit vielen Jahren einen wahren Boom, der immer wieder neue (oder vermeintlich neue) Varianten und Trends hervorbringt. Besonders beliebt sind dabei Formen des Fitnessstrainings mit Musik, bei denen die jeweiligen Aktivitäten und Übungen dem Rhythmus der Musik angepasst werden bzw. die Musik die einzelnen Bewegungsabfolgen strukturiert und das Tempo der Bewegungsausführung bestimmt.

Ein gut aufgebautes Fitnessstraining mit Musik kann in umfassender Weise zur Förderung von Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit beitragen. Die Belastungsgestaltung zur Förderung dieser gesundheitsrelevanten physischen Ressourcen zeichnet sich aus durch Zielgerichtetheit (hinsichtlich der fünf Fähigkeiten), durch das Überschreiten von Schwellenwerten (Intensität, Dauer bzw. Wiederholungszahl) sowie durch Regelmäßigkeit (Häufigkeit pro Woche) über lange Zeiträume hinweg. Allgemein gilt dabei das Motto „Fördern durch Fordern“. Bezüglich der Intensität reicht bereits ein „sanftes“ (moderates) Training aus (vgl. Kap. 2.1).

Neben den physischen Ressourcen kann Fitnessstraining mit Musik weitergehend auch wichtige psychosoziale Ressourcen stärken. So zeigen z. B. Studien zu den Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die Stimmung, dass Fitnessaktivitäten – unter bestimmten Voraussetzungen – zu einer Verstärkung positiver Stimmungsaspekte (gute Laune, Aktiviertheit und Ruhe) sowie gleichzeitig zu einer Abschwächung negativer Stimmungsaspekte (Ärger, Deprimiertheit, Erregtheit und Energielosigkeit) führen (Äquilibrationseffekte). Allerdings verbessert nicht jedes Fitnessstraining die Stimmung gleichermaßen. Als hilfreich für ein erfolgreiches Stimmungsmanagement hat sich die Umsetzung folgender acht methodischer Hinweise erwiesen\*):

- Die konditionellen und koordinativen Beanspruchungen sollten zwischen „leicht“ und „etwas schwer“ erlebt werden.
- Die körperlichen Beanspruchungen sollten konsequent mit Lockerungen verbunden und es sollte wenigstens eine Entspannungsphase in die Unterrichtsstunde integriert werden.
- Die Bewegungen sollten möglichst häufig rhythmisiert und die Rhythmisierungen auch längere Zeiträume hinweg „durchgehalten“ werden.
- Es sollte möglich sein, zwischendurch „in der Aktivität versinken“ zu können.
- Die Stimmungslage sollte vor Beginn der Aktivität bewusst werden (z. B. schlapp, unruhig, ärgerlich).
- Langfristig erfüllbare Ziele, wie z. B. ausdauernder werden, sollten von kurzfristig erfüllbaren Zielen, wie z. B. sich anstrengen oder Spaß haben, überlagert werden.
- Es sollte zwischendurch immer mal wieder auch „spannend“ oder „kribbelig“ werden.
- Eine Unterrichtsstunde sollte mit einer aktivierenden, Freude vermittelnden Phase abgeschlossen werden.

\*) vgl. Brehm, W. (2006). Stimmung und Stimmungsmanagement. In K. Bös und W. Brehm (Hrsg.), Handbuch Gesundheitssport (2., vollständig neu bearb. Aufl., S. 333). Schorndorf: Hofmann.



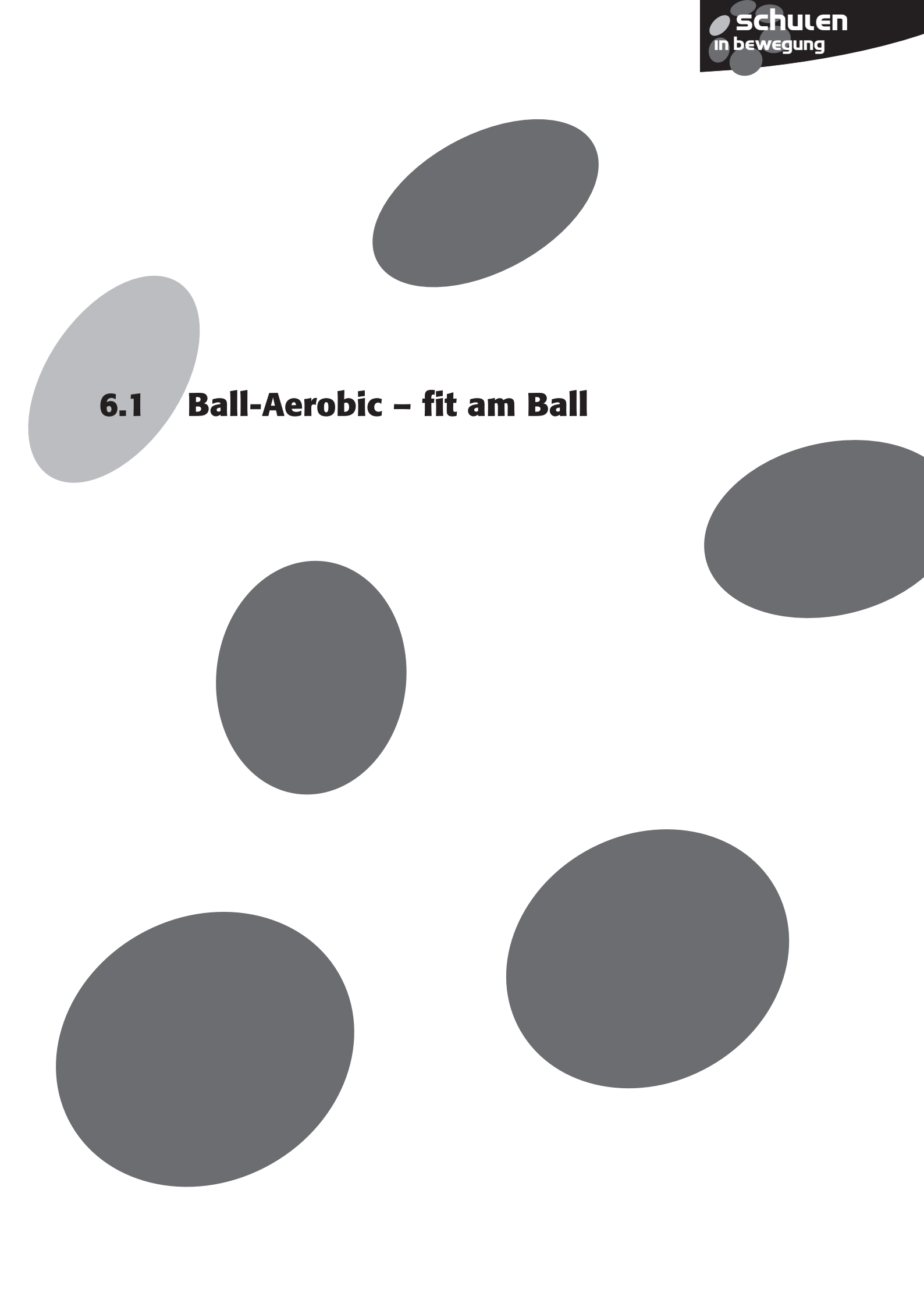
Eine weitere wichtige Voraussetzung für positive Stimmungsveränderungen ist, dass der Lehrer und die Klasse mit positiven Emotionen verbunden werden (z. B. nett, kompetent, freundlich).

Ferner kommt – wie bereits angedeutet – dem Einsatz von Musik große Bedeutung zu. Neben der motivierenden und stimulierenden Wirkung bzw. dem emotionalen Erlebnisaspekt hat der Einsatz von Musik weiterhin die Funktion, die Bewegungen auf rhythmische und dynamisierende Weise zu unterstützen, den Bewegungsfluss zu steuern und zu harmonisieren sowie die zeitliche Abfolge von Übungen zu gliedern.

Nachfolgend wird zunächst ein Überblick über die wichtigsten Begriffe und Schrittformen der Aerobic (Kleine Vokabelkunde) gegeben. Danach folgen Ausführungen zur Ball-Aerobic (Kap. 6.1), Box-Aerobic (Kap. 6.2), Kickbox-Aerobic (Kap. 6.3) und Step-Aerobic (Kap. 6.4) sowie Literaturempfehlungen zur Vertiefung (Kap. 6.5).

### Kleine Vokabelkunde

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Basic Step:</b>                | Auf vier Zählzeiten das rechte Bein vorsetzen, links anstellen, rechts zurück- und links anstellen (entsprechend mit dem linken Bein).                                                                                                                     |
| <b>Heel Dig:</b>                  | Die Ferse des unbelasteten Beines nach vorne aufsetzen.                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Side to Side:</b>              | Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere über unten in gegrätschter Beinstellung.                                                                                                                                                                 |
| <b>Hopscotch (auch: Legcurl):</b> | Aus dem Side to Side das unbelastete Bein nach hinten anwinkeln.                                                                                                                                                                                           |
| <b>Jumping Jack:</b>              | Aus der parallelen Ausgangsstellung in die Grätsche und wieder zurückspringen.                                                                                                                                                                             |
| <b>Kick (Lowkick):</b>            | Kleiner Tritt nach vorne.                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Knee Up:</b>                   | Das Knie des unbelasteten Beines auf Hüfthöhe ziehen.                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Knee Lift:</b>                 | Wie Knee Up, dabei auf dem Standbein springen.                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Lunge:</b>                     | Großer Ausfallschritt in die angegebene Richtung und wieder zurück in die parallele Ausgangsstellung.                                                                                                                                                      |
| <b>Lunge Back:</b>                | Lunge nach hinten.                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Lunge Forward:</b>             | Lunge nach vorn.                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Lunge Side:</b>                | Lunge zur Seite.                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Step Touch:</b>                | Schritt seitwärts und unbelastetes Anstellen des anderen Fußes.                                                                                                                                                                                            |
| <b>Double Step Touch:</b>         | Zweimal Step Touch zu einer Seite.                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Tap:</b>                       | Fußballen des unbelasteten Beines auftippen.                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Twist:</b>                     | Schlussssprünge mit abwechselndem Eindrehen der Hüfte.                                                                                                                                                                                                     |
| <b>V-Step:</b>                    | Die Beine schreiten auf vier Zählzeiten die äußeren Punkte eines „V“ ab. Aus der parallelen Ausgangsstellung den ersten Schritt schräg nach vorne außen setzen, den zweiten Schritt zur Seite, den dritten schräg zurück zur Mitte, den vierten anstellen. |
| <b>Walking (Marching):</b>        | Marschieren auf der Stelle.                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Walk In:</b>                   | Paralleles Marschieren hüftbreit.                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Walk Out:</b>                  | Paralleles Marschieren gegrätscht.                                                                                                                                                                                                                         |



## **6.1 Ball-Aerobic – fit am Ball**

## 6.1 Ball-Aerobic – fit am Ball

Bei der Ball-Aerobic werden Elemente der Aerobic mit sportarttypischen Ballbewegungen (z. B. aus dem Fußball, Basketball und Volleyball) kombiniert. Diese Form des Fitnesstrainings mit Musik ist sowohl für viele Mädchen als auch Jungen attraktiv und somit auch besonders gut für koedukativen Sportunterricht geeignet.

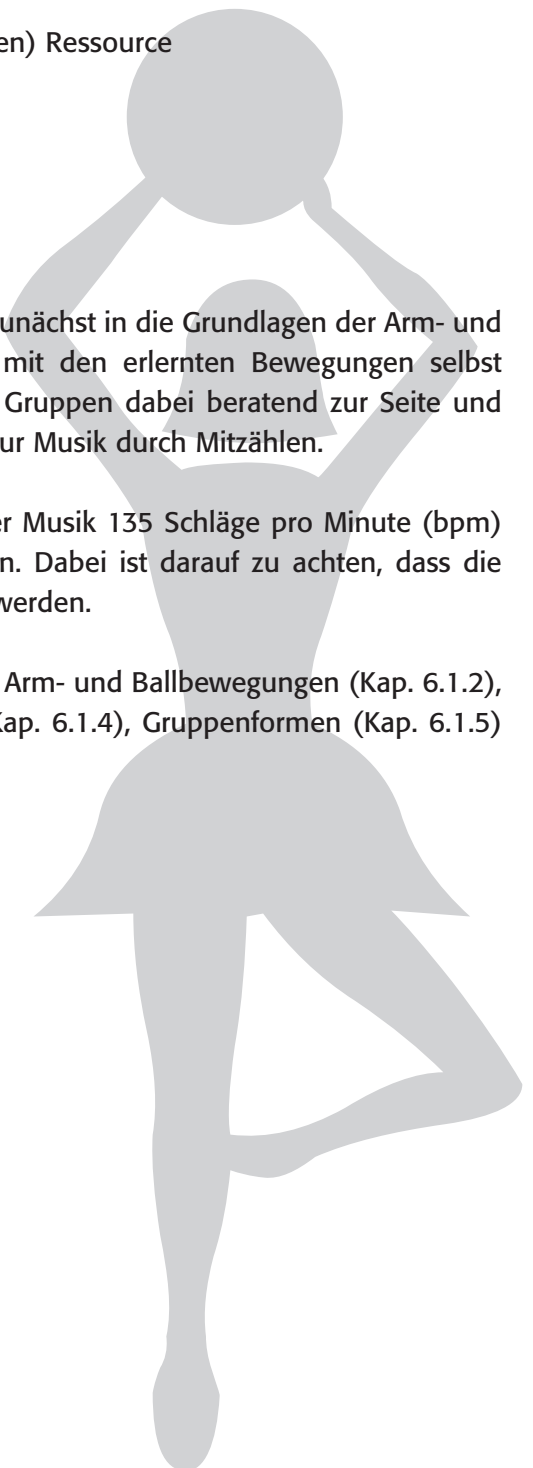
- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Kraftfähigkeit (Kraftausdauer)
  - Koordinationsfähigkeit (Rhythmisierungs- und Kopplungsfähigkeit)
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
  - Stimmung
- weitere Ziele:
  - Förderung der Kreativität

### Methodische Hinweise zur Durchführung

Bei der praktischen Umsetzung der Ball-Aerobic führt der Lehrer zunächst in die Grundlagen der Arm- und Beinbewegungen ein. Anschließend können die SchülerInnen mit den erlernten Bewegungen selbst Kombinationen entwickeln und erproben. Der Lehrer steht den Gruppen dabei beratend zur Seite und erleichtert gegebenenfalls den Bewegungseinsatz und -wechsel zur Musik durch Mitzählen.

Für die Aufwärmphase und das Cool Down sollte das Tempo der Musik 135 Schläge pro Minute (bpm) nicht überschreiten. Für den Ausdauerteil sollte es darüberliegen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Bewegungen auch bei höherem Tempo stets korrekt ausgeführt werden.

Im Folgenden werden verschiedene Aerobic-Schritte (Kap. 6.1.1), Arm- und Ballbewegungen (Kap. 6.1.2), Beispiele für Mini-Kombinationen (Kap. 6.1.3), Partnerformen (Kap. 6.1.4), Gruppenformen (Kap. 6.1.5) sowie drei Stundenbeispiele dargestellt (Kap. 6.1.6).



### 6.1.1 Aerobic-Schritte

Es werden zwei Gruppen von Schritten unterschieden: (a) Low-Impact-Schritte und (b) High-Impact-Schritte.

#### Low-Impact-Schritte

Low-Impact-Schritte umfassen alle Schritte ohne Hüpf- oder Sprungbewegung. Sie werden vorwiegend während der Aufwärmphase oder zur Einführung neuer Ballbewegungen eingesetzt.

#### Beispiele



#### Up and Down (Federn am Ort)

- Im Parallelstand bei aufrechter Haltung Knie beugen und strecken.  
Eignet sich als Pausenbewegung und zum Einüben verschiedener Armbewegungen.
- Variation: Die Hüfte auswärtsdrehen.



#### Heel Dig (Ferse vor)

Aus dem Parallelstand abwechselnd die rechte und linke Ferse nach vorn aufsetzen und wieder anstellen. Das Standbein dabei leicht beugen.

## Tap

- Aus dem Parallelstand abwechselnd den rechten und linken Fußballen nach vorne aufsetzen. Das Standbein dabei leicht beugen. Das Gleiche gilt für den Tap seitwärts und Tap rückwärts.



## Basic Step

- Aus dem Parallelstand einen Fuß rechts vorsetzen, links anstellen, rechts zurücksetzen, links anstellen.



### V-Step

- Wie Basic Step, aber die Beine beschreiben dabei ein „V“. Die Vorwärtsschritte diagonal nach außen setzen, mit den Rückwärtsschritten wieder in die Ausgangsstellung gehen.



### Knee Up

- Beim Knee Up die Knie aus dem Parallelstand abwechselnd bis zur Waagerechten hochziehen.



### Hopscotch

- Aus dem Stand, die Beine leicht geöffnet, das Gewicht abwechselnd auf das rechte und linke Bein verlagern. Das jeweilige Spielbein dabei nach hinten anwinkeln.



## Step Touch

Aus dem Stand mit dem rechten Bein einen Schritt zur Seite machen. Das linke Bein nachstellen und kurz auftippen (Tap). Dasselbe zur anderen Seite.

Abwechselnd nach links und rechts ausführen: rechts – Tap, links – Tap etc.



## Step Touch – Variationen

- Single (einfache Ausführung)
- Double (doppelte Ausführung)
- Single – Single – Double (Kombination von zwei einfachen Ausführungen und einer doppelten Ausführung)
- Step Touch vor und zurück (rechts vor – Tap, links vor – Tap etc.)
- Im Quadrat (ein Double Step Touch – vier Step Touch vor – ein Double Step Touch – vier Step Touch zurück)
- Step Touch um 90 Grad
- Den Anstellungsschritt kreuzen, vor oder rück



## Marching

- Auf der Stelle marschieren.



## High-Impact-Schritte

Zu den High-Impact-Schritten gehören alle Schritte mit einer kurzen Phase ohne Bodenkontakt. Da hier eine relativ hohe Belastung der Knie- und Fußgelenke auftritt, sollten diese Schritte erst nach einem entsprechenden Aufwärmtraining eingesetzt werden.

## Beispiele



### Jumping Jack

- Mit jedem Sprung die Beine öffnen und schließen.

### Jogging

- Laufen auf der Stelle.





### Lowkick

- Mit den Beinen, wie beim Rock' n'Roll, abwechselnd Kickbewegungen nach vorn ausführen.

### Knee Lift

- Wie beim Knee Up, aber das Standbein vom Boden abdrücken.

### Twist

- Schlussstrünge in der Verwringung: Unterkörper nach links, Oberkörper nach rechts drehen etc.



## 6.1.2 Arm- und Ballbewegungen

### Armcurl

- Den Ball mit beiden Händen vor dem Körper hoch- und herunterbewegen. Die Arme dabei beugen und strecken.



### Ballheben

- Aus der Vorhalte den Ball mit gestreckten Armen über den Kopf und wieder zurückführen.



### **Ballpressen**

- Ball wird mit beiden Händen auf Brusthöhe zusammengepresst. Abstand zum Körper ist variabel.

### **Prellen**

- Den Ball vor dem Körper mit beiden Händen auf den Boden prellen.

### **Variation**

- Einhändig prellen; abwechselnd mit der rechten und linken Hand.

### **Hochwerfen und Fangen**

- Den Ball im Takt der Musik vor dem Körper hochwerfen und fangen. Die Wurfhöhe richtet sich dabei nach dem Tempo der Musik.

### **Schwingen**

- Den Ball mit beiden Händen vor dem Körper über die Mitte unten von einer Schulter zur anderen schwingen.



### Ballkreis um den Körper

- Den Ball in einer fließenden Bewegung um den Körper führen. Das Ballkreisen kann auf vier Zählzeiten festgelegt werden.

### Ballkreis vor dem Körper

- Den Ball mit beiden Händen vor dem Körper auf einer Kreisbahn führen. Die Kreisbahn beginnt vor dem Bauch, geht zur Seite bis zum Kopf und endet wieder vor dem Bauch.

### Ball vor und zurück

- Den Ball mit beiden Händen auf Brusthöhe halten und durch Beugen und Strecken der Arme vom Körper wegführen und wieder heranziehen.



### Hochziehen

- Den Ball mit beiden Händen vom Nabel bis zum Kinn hochziehen und wieder zurückführen. Die Arme sind dabei auswärts gedreht, die Ellenbogen zeigen nach außen.



### 6.1.3 Beispiele für Mini-Kombinationen

Bei den nachfolgend beispielhaft beschriebenen Mini-Kombinationen sind die Wiederholungen beliebig, sollten jedoch festgelegt werden.

#### Step Touch und Pressen/Hopscotch und Pellen



**Tap vorwärts und Armcurl/Tap seitwärts und Schwingen (parallel)/  
Tap rückwärts und Ballheben**





**Schlussprüge und Hochwerfen-Fangen auf vier Zählzeiten/Twist und Ball mit der Armbewegung mitgehen lassen**



**Knee Lift und Ball abwechselnd um das erhobene Knie kreisen lassen/  
Jumping Jack und Pellen auf jeden zweiten Jack**



## 6.1.4 Partnerformen

Aufbauend auf den vorgestellten Grundlagen der Ball-Aerobic können Partnerformen entwickelt und erprobt werden. Diese stellen erhöhte koordinative Anforderungen an die SchülerInnen, da sie sich auf die eigenen sowie die Bewegungen des Partners konzentrieren und diese miteinander in Einklang bringen müssen. Die SchülerInnen sollen das erlernte Bewegungsrepertoire selbstständig auf die Partnerform übertragen und/oder neue Bewegungen kreieren. Hierbei können Techniken aus den Sportspielen, wie z. B. Pritschen, Baggern, Werfen, Prellen und Rollen, eingesetzt werden. Wichtig ist dabei insbesondere auch die Art des Ballwechsels. Zur weiteren Steigerung der koordinativen Anforderungen können jeweils zwei Bälle eingesetzt werden.

Grundsätzlich können drei verschiedene Partnerformen unterschieden werden: (a) Gegenüberstellung, (b) Seite an Seite, (c) Hintereinander.

### Gegenüberstellung

- Abstand zwischen den PartnerInnen: ca. ein bis zwei Meter
- Spiegelbildliche Bewegungen
- Gegengleiche Bewegungen
- Vor- u. Rückbewegungen
- Ball in der Mitte übergeben
- Variation: Rücken an Rücken

### Seite an Seite

- Ball innen übergeben
- Ball in Achterform übergeben
- Vor- und Rückbewegungen parallel
- Vor- und Rückbewegungen gegengleich
- Seitwärtsbewegungen aufeinander zu und voneinander weg

### Hintereinander

- Parallele Bewegungen seitwärts, vorwärts, rückwärts
- Aufeinander zu- bzw. voneinander wegbewegen (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Ball nach hinten bzw. vorne übergeben (über Kopf, durch die Beine)
- Ball über die Seiten kreisen
- Ball in Achterform übergeben

Die Partnerformen können auch durch Drehungen um 90 Grad miteinander verbunden werden.

### Geeignete Schritte für Partnerformen

- |                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| ➤ Marching                           | ➤ Up and Down |
| ➤ Tap vorwärts, seitwärts, rückwärts | ➤ Step Touch  |
| ➤ Hopscotch                          | ➤ V-Step      |
| ➤ Side to Side                       | ➤ Jogging     |
| ➤ Jumping Jack                       | ➤ Knee Lift   |
| ➤ Kicks                              |               |



## Möglichkeiten des Ballwechsels

### Ballwechsel mit zwei Bällen

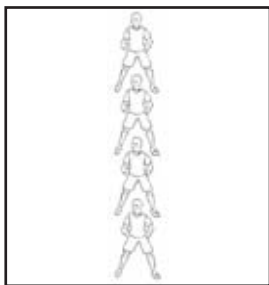
- Einen Ball prellen und einen Ball werfen bzw. rollen
- Einarmig prellen und werfen (links werfen, rechts fangen und umgekehrt)

### Sportartspezifische Ballwechsel

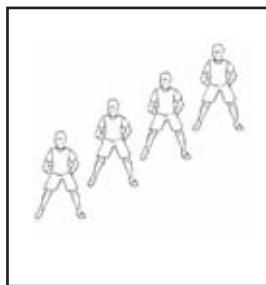
- Pritschen und Baggern (Volleyball)
- Brustpass, Bodenpass, einarmige Würfe (Basketball)
- Schlagwurf (Handball)

## 6.1.5 Gruppenformen

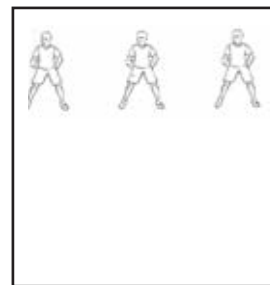
Die Gruppenform bedeutet für SchülerInnen ein Höchstmaß an Konzentration und Teamfähigkeit. Schritte, Bewegungsrichtung, Wurfrichtung und Wurfgenauigkeit müssen aufeinander abgestimmt werden. Auf der Grundlage der Partnerformen lassen sich Schritte und Ballbewegungen auf verschiedene Gruppenformationen übertragen. Nachstehend sind mögliche Formationen abgebildet:



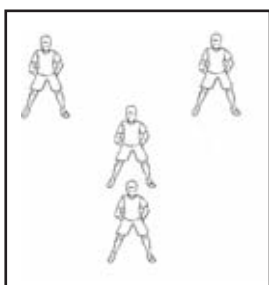
Reihe



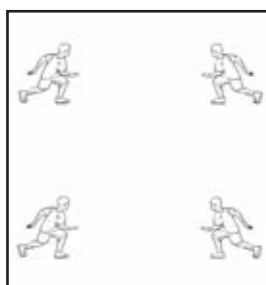
Diagonalreihe



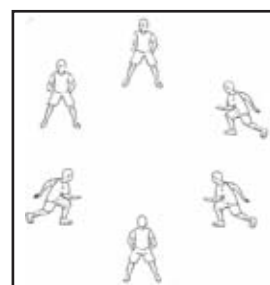
Linie



V-Aufstellung



Quadrat (Variation Dreieck)



Kreis

## 6.1.6 Stundenbeispiele

### Beispiel 1

Thema: Einführung in die Ball-Aerobic

Zeit: Einzelstunde

Material: 1 Ball je Schüler, Musikanlage

| Phase                     | Lernziel                                                                                                                                                                                                 | Lerninhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Methodik/Hinweis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Einstimmung auf das Gerät, Anregen des Herz-Kreislauf-Systems</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufwärmenspiel mit Ball</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Hauptteil Belastungsphase | <ul style="list-style-type: none"> <li>Erlernen und Üben von Aerobic-Schritten sowie Arm- und Ballbewegungen</li> <li>Förderung der Koordinationsfähigkeit und Kraftfähigkeit (Kraftausdauer)</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Up and Down u. Armcurl in verschiedener Höhe</li> <li>Up and Down auswärts-gedreht und Armcurl</li> <li>Marching und Armcurl über Kopf/hinter dem Rücken</li> <li>Jogging und Schwingen</li> <li>Jogging und Hochziehen</li> <li>Tap vorwärts/seitwärts/rückwärts und Ballheben</li> <li>Heel Dig und Ballheben (Bewegungsausmaß variieren)</li> <li>Up and Down und Prellen (beidarmig/einarmig)</li> <li>Up and Down und Hochwerfen</li> <li>Step Touch und Ballkreisen um den Körper</li> <li>Step Touch kreuzen und Ballkreisen vor dem Körper</li> <li>Double Step Touch u. Prellen</li> <li>Hopscotch und Ball vor und zurück</li> <li>Knee Lift und Pressen</li> <li>Jumping Jack und Hochwerfen</li> <li>Lowkicks und Ballkreisen um den Körper</li> </ol> | <p>Frontalunterricht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sukzessives Vorgehen: erst die Beinbewegung, dann die Armbewegung, schließlich in Kombination</li> <li>Beim Erlernen der Armbewegung Up and Down oder Marching ausführen</li> <li>Wechsel vorbereiten durch Zählen: „noch 4, noch 3, noch 2, noch 1 und (Ansage der neuen Bewegung)..."</li> <li>SchülerInnen sollen die ganze Zeit in Bewegung bleiben</li> </ul> |
| Hauptteil Kreativphase    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kreieren eigener Kombinationen; Absprechen mit dem Partner</li> <li>Präsentieren der eigenen Lösung, Anleitung der Gruppe durch SchülerInnen</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltungsaufgabe: Sucht zu zweit zwei Schrittformen und zwei Armbewegungen und kombiniert diese miteinander. Versucht euch synchron zu bewegen und macht klare Wechsel</li> <li>Lösungen werden vorgemacht und von allen SchülerInnen aufgegriffen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zeit für die Lösung der Aufgabe begrenzen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Cool Down                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannung der Muskulatur</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stretching der Arm-, Schulter- und Schultergürtelmuskulatur, der Oberschenkel, Waden und der Beinrückseite</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Beispiel 2

Thema: Ball-Aerobic – Partnerformen (Voraussetzung: Einführung in die Ball-Aerobic)

Zeit: Einzelstunde

Material: ein Ball je Paar, Musikanlage

| Phase                                  | Lernziel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Lerninhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Methodik/Hinweis                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstimmung auf das Gerät und die Partnerarbeit</li> <li>• Anregen des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>• Förderung der Kreativität, selbstständiges Finden von Bewegungsmöglichkeiten</li> </ul>                                                                                  | <p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lauft zu zweit mit einem Ball, ohne diesen festzuhalten; probiert dabei verschiedene Möglichkeiten aus</li> <li>2. Bleibt am Platz, während der Ball in alle Richtungen wandert, ohne dass ihr ihn mit den Händen berührt</li> <li>3. Versucht zu Boden zu gehen und wieder aufzustehen, ohne dass ihr den Ball verliert!</li> <li>4. Versucht euch den Ball zu übergeben und dabei jedes Mal eine andere Position einzunehmen: frontal zueinander, Seite an Seite, hintereinander</li> </ol>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beugt und streckt dabei die Beine</li> <li>• Schnell wechseln und immer neue Arten der Ballübergabe finden, z. B. durch die Beine, hoch über Kopf, zuwerfen, zuprellen</li> </ul>                                                                                                  |
| Hauptteil Belastungs- und Kreativphase | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Gestaltungsfähigkeit, Rhythmusschulung, Abstimmen mit Partner, Förderung der Entscheidungsfähigkeit</li> <li>• Präsentieren, Anleitung der Gruppe, Erlernen verschiedener Kombinationen</li> <li>• Förderung der Koordinations- und Ausdauerfähigkeit</li> </ul> | <p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wählt drei verschiedene Arten der Ballübergabe in drei verschiedenen Positionen aus!</li> <li>2. Versucht zur Musik für jede Form einen passenden Aerobic-Schritt zu finden</li> <li>3. Legt 16 Zählzeiten je Form fest</li> <li>4. Wiederholt die ganze Kombination so oft, bis ihr sicher seid</li> <li>5. Bringt Fortbewegung in die Formen, z. B. aufeinander zu- und voneinander wegbewegen, Seitwärtsbewegungen, parallele Bewegungen</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle oder ausgewählte Paare demonstrieren ihre Lösungen und leiten die Gruppe zum Erlernen ihrer Kombination an</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrperson regt an, gibt Beispiele, wiederholt kurz die Schritte</li> <li>• Zeit zum Überlegen eingrenzen</li> <li>• Lehrer hilft durch lautes Mitzählen</li> <li>• Auch beim Wechsel der Paare sollen die SchülerInnen in Bewegung bleiben (Marching oder Up and Down)</li> </ul> |
| Cool Down                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannung der Muskulatur</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching der Arm-, Schulter- und Schultergürtelmuskulatur, der Oberschenkel, der Waden und der Beinrückseite</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### Beispiel 3

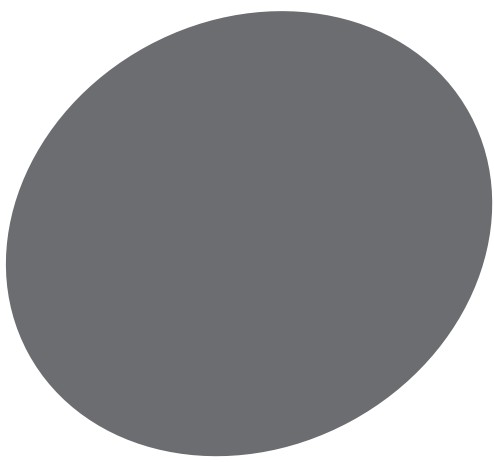
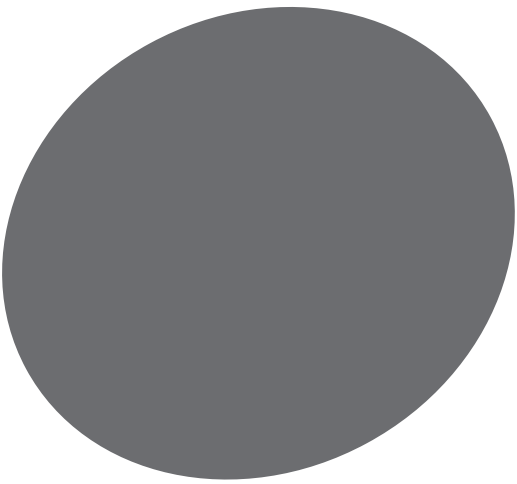
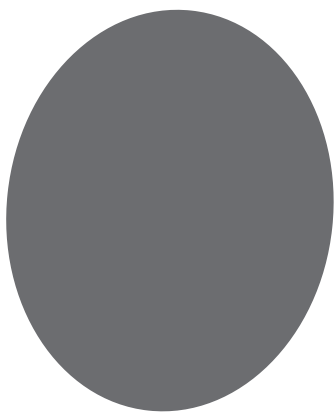
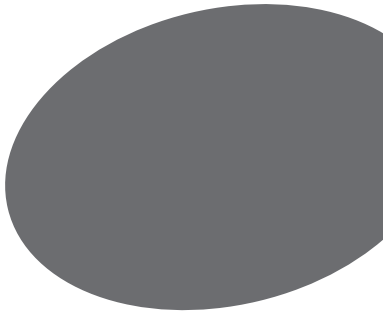
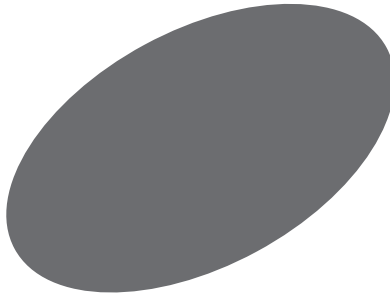
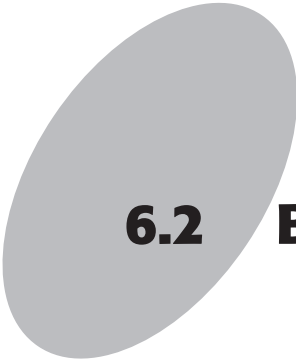
Thema: Ball-Aerobic – Gruppenformen (Voraussetzung: Einführung in die Ball-Aerobic, Partnerformen)  
 Zeit: Einzelstunde Material: Ein Ball pro Gruppe, Musikanlage

| Phase                                       | Lernziel                                                                                                                                                                                                                                         | Lerninhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Methodik/Hinweis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstimmung auf das Gerät</li> <li>• Anregen des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>• Einstimmung auf die Kleingruppe</li> <li>• Rhythmuschulung</li> <li>• Motivieren durch Wettkampfcharakter</li> </ul> | <p>Staffelformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Reihe: Ball übergeben nach hinten (über Kopf, durch die Beine, abwechselnd, rollen, in Achterform, werfen etc.)</li> <li>• In der Linie: über Kopf, durch ein gehobenes Bein, in Achterform, in der Bankstellung auf Tuchfühlung, Ball rollt über die Rücken</li> <li>• Im Kreis: in der Fortbewegung (Laufen, Hüpfen), dabei wird der Ball mit der inneren Hand zum Hintermann geprellt usw. oder hochgeworfen und vom Hintermann gefangen usw. Welche Gruppe schafft als erste drei Runden?</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufteilung in Fünfergruppen. Für jeden Sieg 1 Punkt anschreiben (Tafel, Plakat)</li> <li>• Auf genügend Abstand der SpielerInnen zueinander achten</li> <li>• Variationen: im Langsitz, im Grätschsitz, Bauchlage, Rückenlage etc.</li> <li>• Die ganze Gruppe läuft bzw. hüpfte im Kreis. Dabei wird der Ball immer zum Hintermann geprellt bzw. geworfen</li> </ul> |
| Hauptteil Belastungs- und Kreativitätsphase | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentieren, Anleiten der Gruppe, Erlernen verschiedener Kombinationen</li> <li>• Förderung der Koordinations- und Ausdauerfähigkeit</li> </ul>                                                        | <p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Findet für jede der drei Formationen (Reihe, Linie, Kreis) drei verschiedene Formen der Ballübergabe</li> <li>2. Versucht zur Musik für jede Form einen passenden Aerobic-Schritt zu finden</li> <li>3. Legt 16 Zählzeiten je Form fest und wiederholt die ganze Kombination so oft, bis ihr sicher seid</li> <li>4. Bringt Fortbewegung in die Formen, z. B. aufeinander zu- und voneinander weg-bewegen, Seitwärtsbewegungen, parallele Bewegungen</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle oder ausgewählte Gruppen demonstrieren ihre Lösungen und leiten die Gruppe zum Erlernen ihrer Kombination an</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ball durchläuft die Gruppe von einer Seite zur anderen</li> <li>• Der Lehrer regt an, gibt Beispiele, wiederholt kurz die Schritte</li> <li>• Zeit zum Überlegen eingrenzen</li> <li>• Lehrperson hilft durch lautes Mitzählen. Auch beim Wechsel der Paare sollen die SchülerInnen in Bewegung bleiben durch Marching oder Up and Down</li> </ul>                |
| Cool Down                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannung der Muskulatur</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching der Arm-, Schulter- und Schultergürtelmuskulatur, der Oberschenkel, der Waden und der Beinrückseite</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



## **6.2 Box-Aerobic – Boxen auf Musik**

## 6.2 Box-Aerobic – Boxen auf Musik

Bei der Box-Aerobic werden – wie der Name schon sagt – Elemente aus dem Boxen (Schritte, Körperhaltung, Schlagtechniken) und aus der Aerobic miteinander kombiniert. Die verschiedenen Schlagtechniken werden dabei jeweils ohne Körperkontakt (keine Schlagtreffer!) ausgeführt. Mit dieser besonders „sportlich-kraftvollen“ Form des Fitnesstrainings mit Musik können, ähnlich wie mit der zuvor beschriebenen Ball-Aerobic (vgl. Kap. 6.1), insbesondere auch Jungen angesprochen und motiviert werden. Box-Aerobic ist für SchülerInnen ab der siebten Jahrgangsstufe geeignet.

- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Kraftfähigkeit (insbesondere der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur)
  - Koordinationsfähigkeit
  - Schnelligkeit
  
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
  - Stimmung

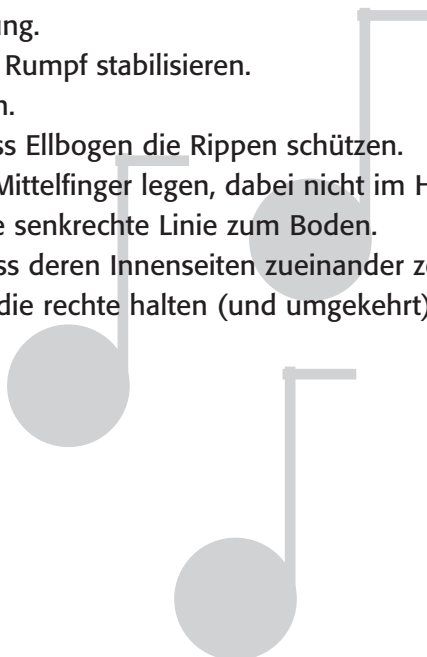
In den nächsten Teilkapiteln werden Grundstellung und Schlagtechniken (Kap. 6.2.1), Meidbewegungen (Kap. 6.2.2), Schritte und Armbewegungen (Kap. 6.2.3), verschiedene Stundenmodule (Kap. 6.2.4) sowie drei Stundenbeispiele vorgestellt (Kap. 6.2.5).

### 6.2.1 Grundstellung und Schlagtechniken

Die verschiedenen, nachfolgend näher beschriebenen Schlagtechniken werden aus folgender Grundstellung heraus ausgeführt:

#### Grundstellung

- Füße parallel, schulterbreit öffnen oder Schrittstellung.
- Knie leicht gebeugt, Bauch und Gesäß anspannen, Rumpf stabilisieren.
- Körperspannung aufbauen, trotzdem locker bleiben.
- Unterarme senkrecht vor den Körper halten, so dass Ellbogen die Rippen schützen.
- Lockere Faust bilden, den Daumen über Zeige- u. Mittelfinger legen, dabei nicht im Handgelenk abknicken, Handrücken und Unterarme bilden eine senkrechte Linie zum Boden.
- Fäuste rechts und links vor das Kinn halten, so dass deren Innenseiten zueinander zeigen.
- Ist das linke Bein vorne, auch die linke Faust vor die rechte halten (und umgekehrt).





### Schlagtechniken

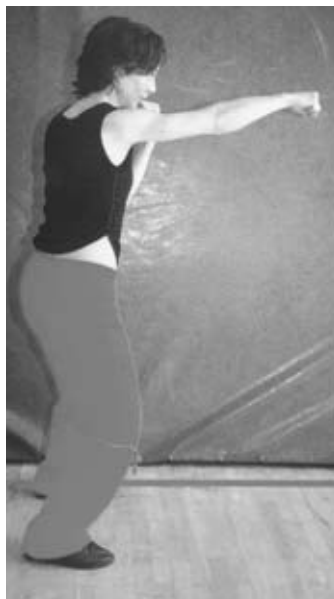
Grundsätzlich ist zu beachten, dass alle Schlagbewegungen vor der Streckung des Ellenbogens abgebremst werden. Wichtig ist auch, dass beim Schlagen kräftig ausgeatmet wird. Nach einem Schlag wird die Schlaghand schnell wieder zurückgezogen. Die andere Hand bleibt während der ganzen Zeit in Deckung am Kopf.

### Punch (Gerader Schlag nach vorne)

- Aus der Schrittstellung das Gewicht nach vorne (auf den vorderen Fuß) verlagern.
- Die Schulter zur Deckung zum Kinn hochziehen.
- Ellenbogen leicht gebeugt und Handgelenk gerade halten, Handrücken zeigt nach oben.
- Beim Punch aus der Schrittstellung vom Fußballen des hinteren Beines abdrücken, so dass die Hüfte in der Bewegung „mitgeht“.

### Hinweise

- Ellenbogen nie ganz durchstrecken.
- Knie stets leicht beugen.
- Nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Den hinteren Fuß mit dem Ballen auf dem Boden halten.





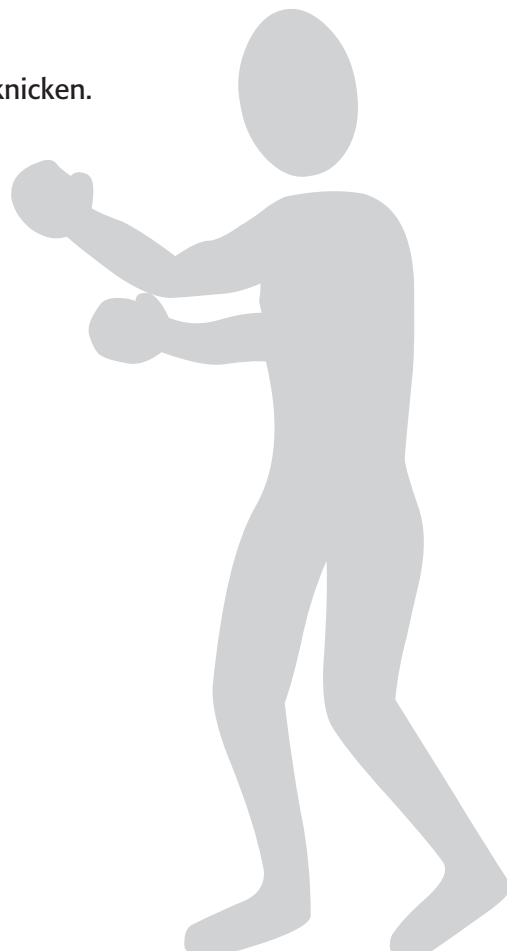
### Uppercut (Aufwärtshaken)

- Ausholbewegung aus der Deckung heraus (leicht nach unten), bis Handrücken zum Boden zeigt.
- Stoßbewegung vom Körper nach vorn oben ausführen.
- Arm bleibt im 90-Grad-Winkel, Schulter und Hüfte mitführen.



### Hinweise

- Bei der Ausholbewegung nicht zu weit seitlich abknicken.
- In der Endposition nicht ins Hohlkreuz „gehen“.



## Hook (Seitwärtshaken)

- Ausholbewegung aus der Deckung heraus, den Schlagarm leicht nach unten auswärts senken.
- Schulter vorziehen, Ellenbogen auf Schulterhöhe und Faust halbkreisförmig zum Kopf des Gegners schlagen, der Arm bleibt angewinkelt.
- In der Endposition bildet der Handrücken mit dem Unterarm eine Linie parallel zum Boden; nach dem Schlag die Faust sofort zur Deckung zurückziehen.



## Hinweise

- Knie leicht beugen.
- Dem Schlag nicht hinterherfallen.
- Die Ausholbewegung klein ausführen, dabei den Arm nicht zu weit öffnen.



## 6.2.2 Meidbewegungen

### V-Slip

- Ausgangsposition: Parallelstellung.
- Beine beugen und abtauchen, dann das Körpergewicht von der einen auf die andere Seite verlagern und dabei aufrichten, so dass eine Hoch-Tief-Bewegung entsteht (unter dem gegnerischen Schlag durchtauchen).
- Beine beugen und strecken, den Oberkörper beugen und wieder aufrichten.



### Shadow

- Ausgangsposition: Schrittstellung.
- Beine beugen, um dem gegnerischen Schlag nach unten auszuweichen.

### Slipping

- Ausgangsposition: Parallelstellung.
- Kopf und Oberkörper schnell zur rechten und zur linken Seite bewegen, um dem gegnerischen Schlag auszuweichen.



### 6.2.3 Schritte und Armbewegungen

Im Folgenden werden verschiedene Schritte und Armbewegungen vorgestellt.

#### Schritte

##### Boxerstep (Step Touch)

- Nachstellschritt entweder seitlich, vorwärts oder rückwärts.

##### Boxerhopping

- Leichtfüßiges Federn von einem Fuß auf den anderen.

##### Side to Side

- Ausgangsposition: Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen.
- Hoch-Tief-Bewegung mit Gewichtsverlagerung von einer Seite zur anderen.

##### Hopscotch

- Aus dem Side to Side das unbelastete Bein nach hinten anwinkeln.



#### Tap

- Schritt vor bzw. zur Seite oder zurück, auftippen und Fuß sofort wieder zurücksetzen; das Gewicht dabei entweder verlagern oder den Fuß unbelastet aufsetzen.

#### Tackeln

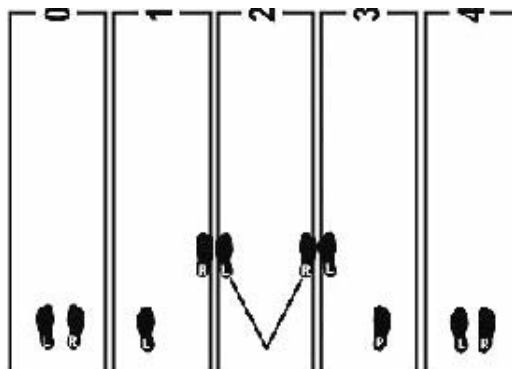
- Schnelles Trippeln auf der Stelle.

## Skippping

- Seilspringen ohne Seil, flaches Federn aus dem Sprunggelenk, abwechselnd links und rechts.
- Die Arme seitlich halten, das „Seil“ aus dem Handgelenk schwingen.
- Es kann ein Rhythmus gesprungen (z. B. zweimal langsam, viermal schnell) oder eine Fortbewegung zur Seite ausgeführt werden.

## V-Step

- Mit Schritten ein „V“ beschreiben:
- (1) Rechter Fuß schräg vor
  - (2) Linker Fuß schräg vor
  - (3) Rechter Fuß zurück
  - (4) Linken Fuß anstellen



## Armbewegungen

### Armrolling

- Schnelles Umeinanderdrehen der Unterarme vor dem Körper; kann mit Tackeln oder Gehen kombiniert werden



### Shoeshine

- Aus dem parallelen Stand mit leicht gebeugten Beinen vorwärts gehen; dabei in doppeltem Tempo vereinfachte Uppercut-Bewegungen ausführen (so als würde man mit einem Tuch einen Schuh polieren).

## 6.2.4 Stundenmodule

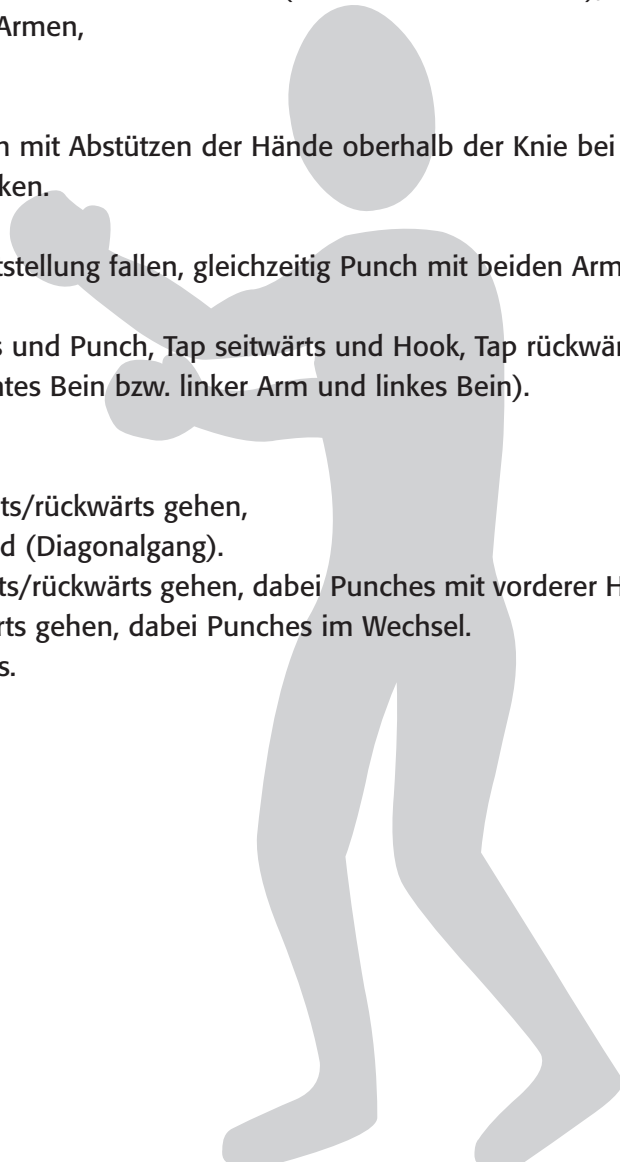
In diesem Kapitel werden beispielhaft verschiedene Übungen und Spiele zum Aufwärmen, ein Stationen-Training, zwei Bewegungskombinationen bzw. Choreographien sowie Übungen zur Dehnung und Entspannung vorgestellt.

### Übungen und Spiele zum Aufwärmen

Das Aufwärmen sollte neben allgemein aktivierenden Aktivitäten zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems auch gezielte Aufwärmübungen für die im weiteren Stundenverlauf besonders beanspruchten Muskeln beinhalten. Dabei können auch bereits Schlagtechniken in das Aufwärmen integriert werden. Alle Bewegungen sollten in ruhigem Tempo und korrekt ausgeführt werden.

#### Aufwärmübungen

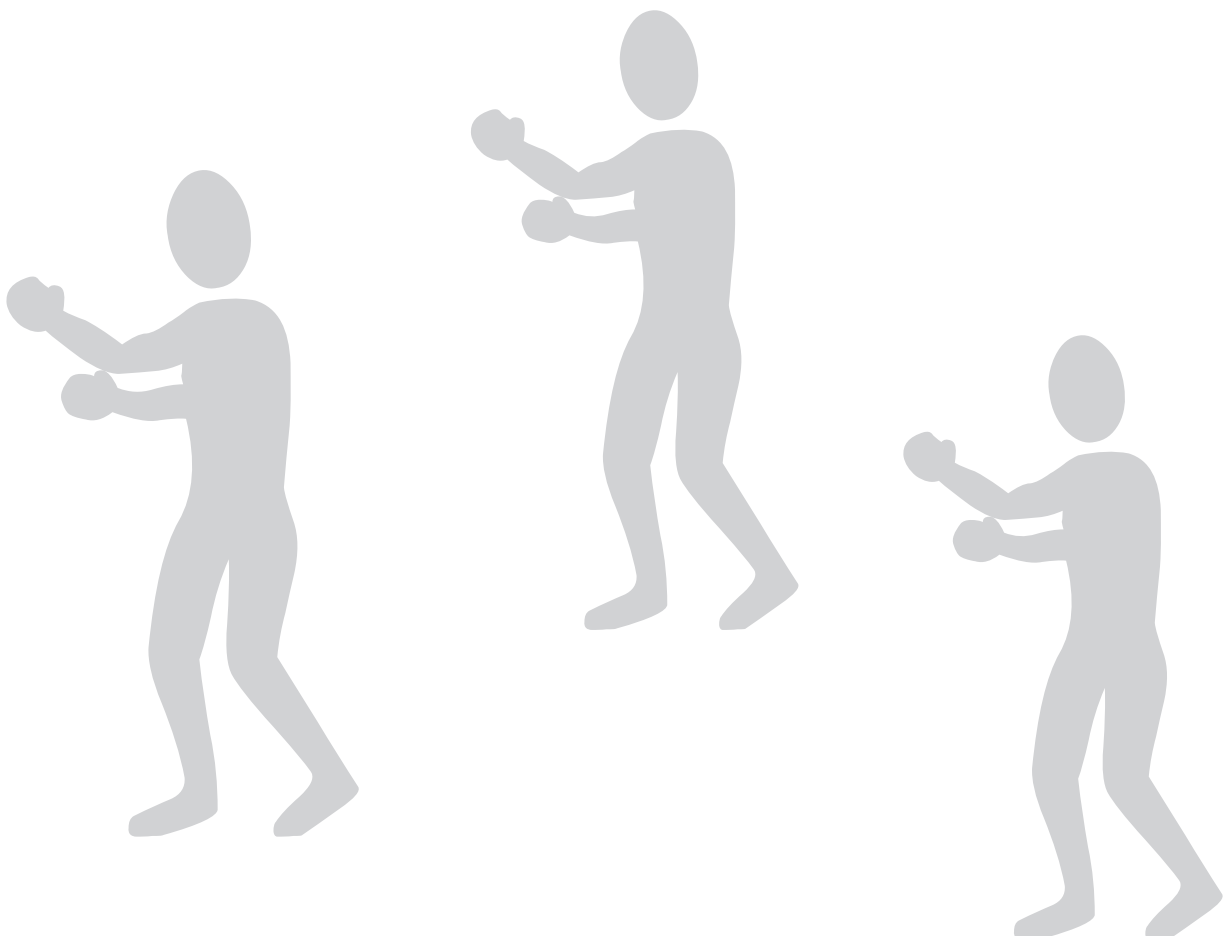
- Kleine Kniebeuge im geöffneten Grätschstand und
  - den Kopf zur Seite und nach vorne neigen,
  - die Schultern anheben und fallen lassen bzw. kreisen (vorwärts und rückwärts),
  - Armkreisen mit angewinkelten Armen,
  - Unterarmkreisen.
- Den Rücken in vorgebeugter Position mit Abstützen der Hände oberhalb der Knie bei gebeugten Beinen runden und strecken.
- Aus der Parallelstellung in die Schrittstellung fallen, gleichzeitig Punch mit beiden Armen.
- Aus der Parallelstellung Tap vorwärts und Punch, Tap seitwärts und Hook, Tap rückwärts und Punch (jeweils rechter Arm und rechtes Bein bzw. linker Arm und linkes Bein).
- Übungsfolge:
  - Zweimal acht Zählzeiten vorwärts/rückwärts gehen, dabei Punches mit hinterer Hand (Diagonalgang).
  - Zweimal acht Zählzeiten vorwärts/rückwärts gehen, dabei Punches mit vorderer Hand (Passgang).
  - Zweimal acht Zählzeiten seitwärts gehen, dabei Punches im Wechsel.
  - Variation: Hooks oder Uppercuts.



## Box-Workout zum Aufwärmen

(Musikvorschlag: Danzel, Put your hands up in the air)

- Ausgangsposition: Guard-Position parallel, nach unten sinken, Gewicht verlagern und Beine strecken, dabei Hüfte eindrehen, beide Seiten im Wechsel
- Punch vor geführt, halbes Tempo
- Tempo schnell, Bewegung kleiner
- Guard-Position und Abtauchen
- Punch zur Seite geführt, halbes Tempo
- Doppeltes Tempo, Punch über Kreuz
- Guard Position und Abtauchen
- Hook, Ferse hoch und eindrehen, halbes Tempo
- Vorwärts bewegen, Hook gleichseitig mit unbelastetem Fuß
- Nachstellschritte rückwärts
- Guard-Position und Abtauchen
- Armrolling
- Boxerhopping



## Aufwärmspiele

### Abklatschen – „one touch“

Zwei SchülerInnen stehen sich gegenüber. Auf ein Signal versuchen sie, sich gegenseitig mit den flachen Händen zu berühren. Als Trefferfläche gilt der ganze Körper mit Ausnahme des Kopfes und der Hände. Nach einem Treffer ist die Runde beendet („one touch“). Beide PartnerInnen laufen zur vorher bestimmten Markierung und beginnen von Neuem. Wer getroffen ist, signalisiert den Treffer (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich in Kap. 5.3).

### Spiegel

Zwei PartnerInnen stehen sich gegenüber. Ein Partner bewegt sich mit seitlichen Nachstellschritten zur rechten bzw. linken Seite. Der andere Partner versucht, alle Bewegungen zu imitieren. Variation: Der die Aktivität vorgebende Partner bewegt sich in alle möglichen Richtungen und/oder auf verschiedene Art und Weise (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich ebenfalls in Kap. 5.3).

### Schulterklopfen

Alle SpielerInnen versuchen, innerhalb der angegebenen Zeit möglichst viele andere SpielerInnen mit beiden Händen gleichzeitig an beiden Schulterblättern zu berühren. Jeder zählt für sich die Treffer (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich in Kap. 5.2).

### No mercy

Es stehen sich jeweils zwei SchülerInnen im Abstand von drei bis vier Metern auf umgedrehten Langbänken gegenüber. Sie versuchen, sich dabei einen Medizinball so zuzuwerfen, dass der andere das Gleichgewicht verliert und seine Bank verlassen muss (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich in Kap. 5.4.1).

### Aufwärmen mit Müllbeuteln

Es werden Müllbeutel mit Luft gefüllt und an den Griffen verknotet, so dass ein Ballon entsteht. Damit werden folgende Spielformen ausgeführt:

- Einen oder zwei Ballons in verschiedene Richtungen boxen, sich zu zweit zuboxen oder versuchen, den Ballon des anderen wegzuboxen.
- Einen Ballon mit Anlauf hochführen, loslassen und wieder auffangen.
- Einen Ballon mit Teilen des Oberkörpers oder Kopfes auffangen und nach unten begleiten.



## Stationen-Training – „Powerbox“

Im Folgenden wird ein 15 Stationen umfassender Circuit dargestellt. An jeder Station befinden sich dabei zwei SchülerInnen. Die Musik kann passend zu den jeweiligen Belastungs- und Erholungsphasen in der Lautstärke variiert werden.

### Organisatorischer Hinweis

- Eventuell benötigtes Material zur Durchführung eines Stationen-Trainings kann bei einigen (Kampf-)Sportvereinen und Fitness-Studios ausgeliehen werden.

### Stationen

#### Station 1: Armrolling und Punch mit dem Schutzpolster

- Material/Geräte: Ein Schutzpolster je Paar
- △ Übung:

Ein Schüler hält das Schutzpolster als Trefferfläche vor seinen Körper. Der Partner rollt die Unterarme vor seinem Körper schnell umeinander und führt aus dieser Bewegung heraus abwechselnd mit der rechten und linken Hand Punches in das Polster aus. Die Arme werden vor der Streckung abgebremst.



#### Station 2: Step by Step

- Material/Geräte: Ein kleiner Kasten bzw. ein Kastenoberteil je Paar
- △ Übung:

Zwei PartnerInnen stehen vis-à-vis vor dem Kasten und steigen jeweils gleichzeitig auf und ab. Dabei sollen sie zwischendurch den Fuß (mit dem sie beginnen) wechseln sowie die Füße kontrolliert aufsetzen und die Knie nicht ganz durchstrecken.



#### Station 3: Krabbenduell

- Material/Geräte: Keine
- △ Übung:

Zwei PartnerInnen befinden sich im Liegestütz rücklings und versuchen, sich gegenseitig mit den Füßen die Hände und Füße wegzuziehen. Das Gesäß darf dabei nicht den Boden berühren.



#### Station 4: Butterfly

- ☐ Material/Geräte: Eine Turnmatte je Paar  
 Übung:

Zwei PartnerInnen sitzen Rücken an Rücken auf einer Turnmatte, die Füße aufgestellt. Aus dieser Ausgangsposition nehmen beide SchülerInnen ihre Arme in U-Halte, drücken diese zehn Sekunden lang gegeneinander und versuchen, gemeinsam aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. (Die Arme dürfen dabei nicht eingehakt werden).



#### Station 5: Doppelcrunches (für die gerade Bauchmuskulatur)

- ☐ Material/Geräte: Zwei Turnmatten je Paar  
 Übung:

Zwei SchülerInnen befinden sich in Rückenlage, die Beine jeweils im rechten Winkel, die Fußsohlen gegeneinander. Aus dieser Ausgangsposition heben beide SchülerInnen Kopf, Nacken und Brustwirbelsäule an (Blick zur Decke) und schieben dabei die Arme gestreckt nach vorne. Anschließend wird der Oberkörper wieder langsam gesenkt (ohne die Schultern ganz auf der Matte abzulegen), erneut angehoben etc. Beim Anheben des Oberkörpers wird aus- und beim Ablegen eingeatmet.



#### Station 6: Doppelcrunches (für die schräge Bauchmuskulatur)

- ☐ Material/Geräte: Zwei Turnmatten je Paar  
 Übung:

Zwei SchülerInnen befinden sich in Rückenlage, jeweils ein Bein aufgestellt, das andere Bein angehoben, Fußsohlen gegeneinander. Die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt. Aus dieser Ausgangsposition führen beide SchülerInnen die gegenüberliegende Schulter langsam zum angehobenen Bein. Nach zehn Wiederholungen wird die Seite gewechselt.



### Station 7: „Klitschko gegen Klitschko“

- ☐ Material/Geräte: Ein Paar Boxhandschuhe und eine Pratze je Paar

☐ Übung:

Zwei SchülerInnen stehen sich gegenüber, ein Partner mit Pratze, der andere mit Boxhandschuhen. Der boxende Schüler versucht, die Pratze mit Punch, Hook und Uppercut zu treffen. Der Partner mit der Pratze bewegt sich dabei mit Boxersteps seitwärts, vorwärts und rückwärts. Nach der Hälfte der Übungszeit (oder im zweiten Durchgang) wird gewechselt. Die Arme werden beim Punch vor der Streckung abgebremst, das Ellenbogengelenk bleibt leicht angewinkelt.



### Station 8: Skipping

- ☐ Material/Geräte: Ein Springseil bzw. Speed Rope je Schüler

☐ Übung:

Die SchülerInnen springen Seil: mit oder ohne Zwischenfedern; beidbeinig oder von einem Bein auf das andere. Die Sprünge sollen dabei möglichst flach (mit nur leicht angewinkelten Unterschenkeln) ausgeführt werden. Das Seil wird aus dem Handgelenk geschwungen.



### Station 9: Partnersprünge

- ☐ Material/Geräte: Ein Springseil bzw. Beaded Rope je Paar

☐ Übung:

Zwei SchülerInnen stellen sich neben- oder hintereinander und springen gleichzeitig Seil: mit oder ohne Zwischenfedern, vorwärts oder rückwärts, abwechselnd mit einer Vierteldrehung hinein- und hinauspringen (Ausgangsposition: nebeneinander). Die Sprünge sollen möglichst flach (mit nur leicht angewinkelten Unterschenkeln) ausgeführt und das Seil soll nur aus dem Handgelenk geschwungen werden.

### Station 10: Powerpunches

- ☐ Material/Geräte: Ein Theraband je Schüler  
 Übung:

Die SchülerInnen nehmen in jede Hand ein Ende des Therabandes (der Handrücken zeigt dabei nach oben), wickeln es einmal um die Hand (so dass es außen an den Händen herunterhängt) und stellen dann in Schrittstellung einen Fuß mittig auf das Band. Aus dieser Ausgangsposition führen sie abwechselnd Punches mit rechts und links aus. Die Arme werden beim Punch vor der Streckung abgebremst, das Ellenbogengelenk bleibt leicht angewinkelt. Beim Schlag mit der hinteren Hand wird die Hüfte einwärts gedreht.



### Station 11: Synchron-Schattenboxen

- ☐ Material/Geräte: Keine  
 Übung:

Zwei SchülerInnen stehen sich mit leicht gegrätschten und gebeugten Beinen gegenüber. Aus dieser Ausgangsposition führen sie jeweils auf acht Zählzeiten folgende Bewegungen aus:

- 1–4: Hoch-Tief-Verlagern von einer Seite auf die andere und Uppercut
- 5–6: Boxerstep nach rechts und Hook
- 7–8: Boxerstep nach links und Hook

### Station 12: Eidechsenkampf

- ☐ Material/Geräte: Keine  
 Übung:

Zwei SchülerInnen befinden sich (Kopf an Kopf mit etwas Abstand) in Liegestützposition gegenüber. Aus dieser Ausgangsposition versuchen sie, möglichst oft die Hände des Partners zu berühren, ohne dabei selbst berührt zu werden. Wichtig ist, dass die SchülerInnen bei dieser Übung ihren ganzen Körper anspannen und das Gesäß oben halten.



### Station 13: Volley-Boxen

- ☐ Material/Geräte: Ein mit Luft gefüllter Müllbeutel oder ein zur Hälfte aufgeblasener Wasserball  
 Übung:

Zwei SchülerInnen boxen und kickten sich den Müllbeutel bzw. Wasserball mit Kraft zu. Der Müllbeutel/Wasserball darf dabei nicht den Boden berühren.

### Station 14: Armdrücken

☐ Material/Geräte: Zwei Turnmatten je Paar

△ Übung:

Zwei SchülerInnen befinden sich in Bauchlage gegenüber. Dabei stützen sie ihre Ellenbogen auf, fassen gegenseitig die rechte bzw. linke Hand und versuchen, den Arm des Partners auf die Matte zu drücken. Danach wird der Arm gewechselt.



### Station 15: Powerbox und Kick in die Weichbodenmatte

☐ Material/Geräte: Eine Weichbodenmatte

△ Übung:

Die SchülerInnen führen aus dem Boxerhopping folgende Bewegungen aus:

- Abwechselnd Punches mit der rechten und linken Hand in die Weichbodenmatte; die Arme werden vor der Streckung abgebremst.
- Abwechselnd Sidekicks mit dem rechten und linken Bein; dabei drehen sich die SchülerInnen jeweils seitlich zur Matte, ziehen das Knie kurz an, drehen das Bein ein und treten in die Matte.





## Bewegungskombinationen/Choreographien

Wie bei der klassischen Aerobic können auch bei der Box-Aerobic Bewegungskombinationen bzw. Choreographien eingeübt und durchgeführt werden. Hierzu werden nachfolgend beispielhaft zwei in ihrem Schwierigkeitsgrad unterschiedliche Kombinationen dargestellt. Die erste richtet sich an EinsteigerInnen, die zweite an bereits fortgeschrittene SchülerInnen. Bei beiden Kombinationen sollte anfangs mit relativ geringem Krafteinsatz trainiert werden. Mit zunehmender Sicherheit in der Bewegungsausführung kann dann die Dynamik der Schlagformen gesteigert werden. Die jeweilige Kombination sollte sukzessiv erarbeitet und erweitert werden. Dabei sollte der Lehrer oder ein erfahrener Schüler zunächst eine Sequenz demonstrieren, die dann von allen SchülerInnen nachgemacht wird. Darauf aufbauend folgt die Erarbeitung der nächsten Sequenzen sowie deren Verbindung. Es empfiehlt sich, zuerst nur die Schritte einer Sequenz zu üben und diese erst danach mit den entsprechenden Armbewegungen zu kombinieren. Bei der Auswahl der Musikstücke ist darauf zu achten, dass diese ein regelmäßiges Taktmuster mit 145–155 Schlägen pro Minute (bpm) aufweisen.

### Kombination/Choreographie I (für EinsteigerInnen)

| Zählzeiten | Wdh.  | Schritt/Schlag     | Hinweise zur Bewegungsausführung                                                                                                                                                                  | Arme                                       |
|------------|-------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 16         | 1-mal | Boxerhopping       | Am Ort in paralleler Grundstellung                                                                                                                                                                |                                            |
| 4          | 4-mal | Tap/Punch          | 1 Tap vorwärts rechts, 2 Punch rechts, 3, 4 zurück – im Wechsel links und rechts                                                                                                                  |                                            |
| 4          | 4-mal | Tap/Doublepunch    | 1 Tap vorwärts rechts, 2 Punch rechts und Punch links (schnell hintereinander), 3, 4 zurück – im Wechsel links und rechts                                                                         |                                            |
| 4          | 4-mal | Boxerstep/Hook     | 1–4 Boxersteps nach re, auf 4 Hook rechts – im Wechsel links und rechts                                                                                                                           |                                            |
| 4          | 4-mal | V-Slip             | Jeweils auf zwei Zählzeiten zu einer Seite verlagern                                                                                                                                              |                                            |
| 4          | 4-mal | V-Slip/Uppercut    | Wie oben, beim Auftauchen Uppercut mit der äußeren Hand schlagen                                                                                                                                  |                                            |
| 4          | 4-mal | Side to Side/Punch | Punch mit rechts auf linkes Bein „über Kreuz“ und umgekehrt, die letzten zwei Zählzeiten können als Hopscotch ausgeführt werden                                                                   |                                            |
| 8          | 4-mal | Boxerstep/Punches  | 1–4 vorwärts rechts vor, dabei mit jedem Nachschrittschritt Punch mit rechts, auf 4 Double Punch schnell, 5–8 rückwärts – Wiederholung, dann mit links vor und Punch links 2-mal wiederholen.     | Bei der Rückwärtsbewegung in Deckung gehen |
| 4          | 4-mal | Frontaler Kreis    | Aus der Parallelstellung 1 rechts kreuzt vor links, 2 links nach rechts außen rück, 3 rechts nach rechts außen rück, 4 links vor und rechts an (schnell), zur anderen Seite wiederholen (zweimal) | Locker hängend oder mitgehend              |

## Kombination/Choreographie II (für Fortgeschrittene; Musikvorschlag: Sabrina Settlur, Bomfunk MC's, Basement Jaxx)

| Zähl-<br>zeiten | Wdh.  | Schritt/<br>Schlag    | Hinweise zur Bewegungsausführung                                             | Arme |
|-----------------|-------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|------|
| 16              | 1-mal | Boxerhopping          | Schrittstellung                                                              |      |
| 4               | 1-mal | Boxersteps/<br>Punch  | 4-mal vorwärts, 1.–3. Punch mit vorderer Hand,<br>4. Punch mit hinterer Hand |      |
| 4               | 1-mal | V-Slip/<br>Uppercut   | Uppercut links und rechts im Wechsel mit<br>Aufwärtsbewegung                 |      |
| 4               | 1-mal | Boxersteps/<br>Shadow | 4-mal rückwärts, auf jeden Step ein Shadow                                   |      |
| 8               | 1-mal | Skipping              | Rhythmus: 2-mal langsam, 4-mal doppeltes Tempo                               |      |

### Wiederholung – mit der anderen Seite beginnend

|   |       |                         |                                                                                                                              |                    |
|---|-------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 4 | 2-mal | Tap vorwärts/<br>Punch  | Aus paralleler Grundstellung:<br>1–2 Tap rechts vorwärts und Punch rechts,<br>3–4 zurückstellen; im Wechsel rechts und links | Shoeshine – locker |
| 4 | 2-mal | Tap seitwärts/<br>Hook  | 1–2 Tap rechts seitwärts und Hook rechts,<br>3–4 zurückstellen; im Wechsel rechts und links                                  |                    |
| 4 | 2-mal | Tap rückwärts/<br>Punch | 1–2 Tap rechts rückwärts und Punch rechts,<br>3–4 zurückstellen; im Wechsel rechts und links                                 |                    |
| 8 | 1-mal | Gehen                   | 4-mal vorwärts mit Shoeshine,<br>4-mal rückwärts lockern                                                                     |                    |
| 8 | 1-mal | Skipping                | 2-mal langsam, 4-mal doppeltes Tempo                                                                                         |                    |

## Übungen zur Dehnung und Entspannung

Nachfolgend werden Dehnübungen für bei einer Box-Aerobic besonders beanspruchte Muskelgruppen sowie eine einfache Entspannungsübung vorgestellt.

### Dehnübungen

#### Rückenstrecker



#### Seitliche Rumpfmuskulatur



#### Nackenmuskulatur



#### Brust- und Schultermuskulatur



#### Armbeuger



#### Armstrecker



#### Wadenmuskulatur



#### Beininnenseite



#### Beinbeuger





## Hinweis zur Ausführung der Dehnübungen

Die oben abgebildeten Dehnübungen werden nach der Methode der Dauerdehnung durchgeführt. Nach dem Einnehmen der Dehnposition wird die Dehnspannung ca. 10–20 Sek. lang gehalten. Nimmt die Dehnspannung ab, wird nochmal über die Dauer von ca. 10–20 Sek. nachgedehnt.

## Entspannungsübung

Zum Ende einer Box-Aerobic kann z. B. folgende einfache Entspannungsübung durchgeführt werden:

- Die SchülerInnen liegen bequem auf dem Rücken und legen die Arme ausgestreckt im 90-Grad-Winkel zum Rumpf auf den Boden.
- Aus dieser Ausgangsposition ziehen sie die Beine an und legen sie angewinkelt zu einer Seite ab.
- Der Kopf wird dabei zur anderen Seite gedreht.
- Die Augen können geschlossen werden.
- Die SchülerInnen spüren der Verdrehung der Wirbelsäule nach und atmen ganz bewusst.
- Dann erfolgt ein ruhig fließender Wechsel auf die andere Seite.

Da das Aktivitätsniveau der SchülerInnen insbesondere nach einer ausführlicheren Entspannung eher gering ist, sollten abschließend nochmals aktivierende, aber einfache und gering belastende Übungen und Spiele eingesetzt werden. Dadurch wird das Aktivitätslevel der SchülerInnen wieder erhöht und das aktuelle Wohlbefinden (Stimmung) gesteigert.

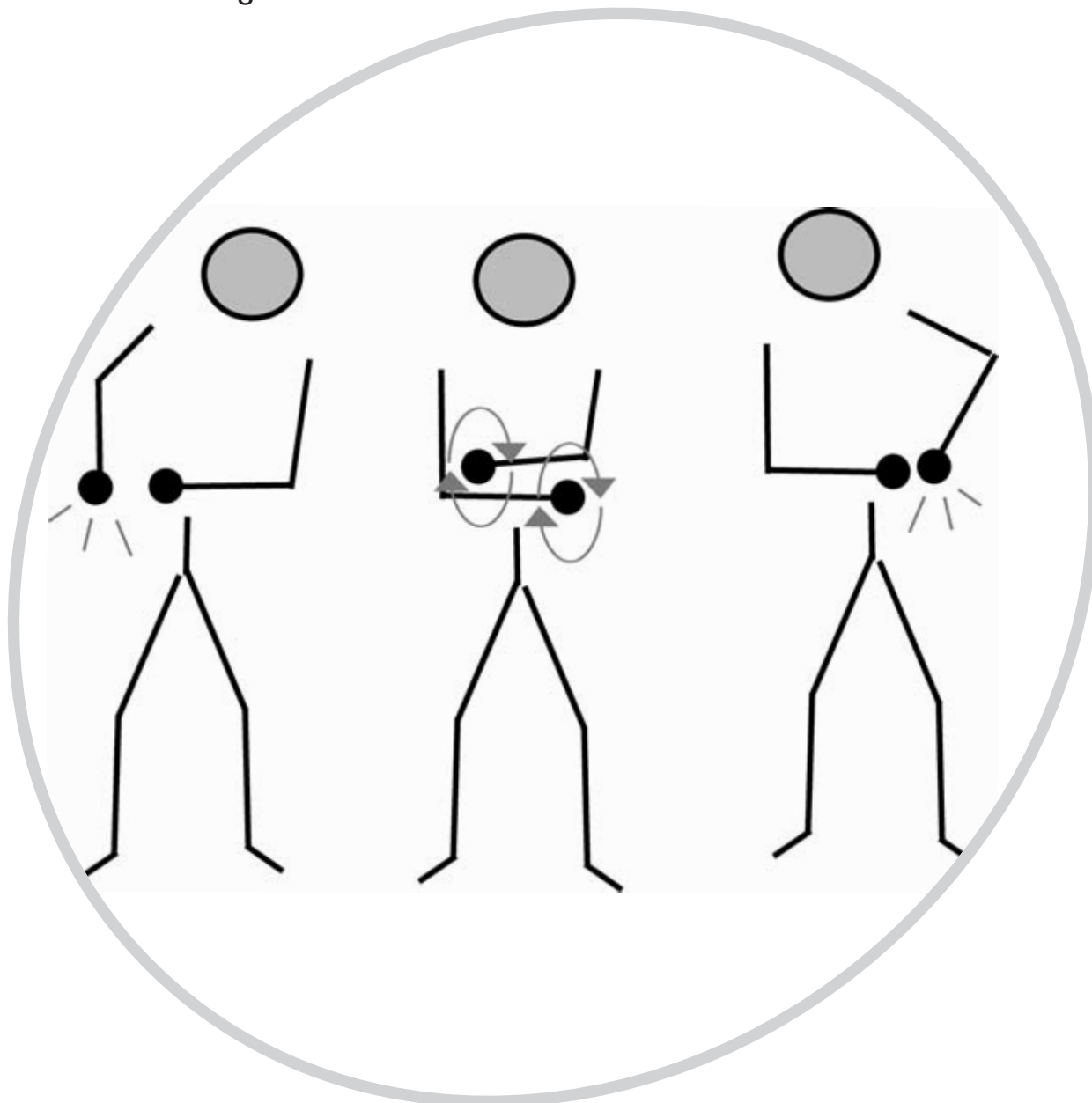


## ➤ **Arbeitsblätter Powerbox**



## Armrolling und Punch mit dem Schutzpolster

- Rolle schnell deine Unterarme vor dem Körper umeinander
- Aus dieser Bewegung abwechselnd Punches mit rechts und links in das Polster, das dein Partner hält
- Die Beine bewegen sich mit

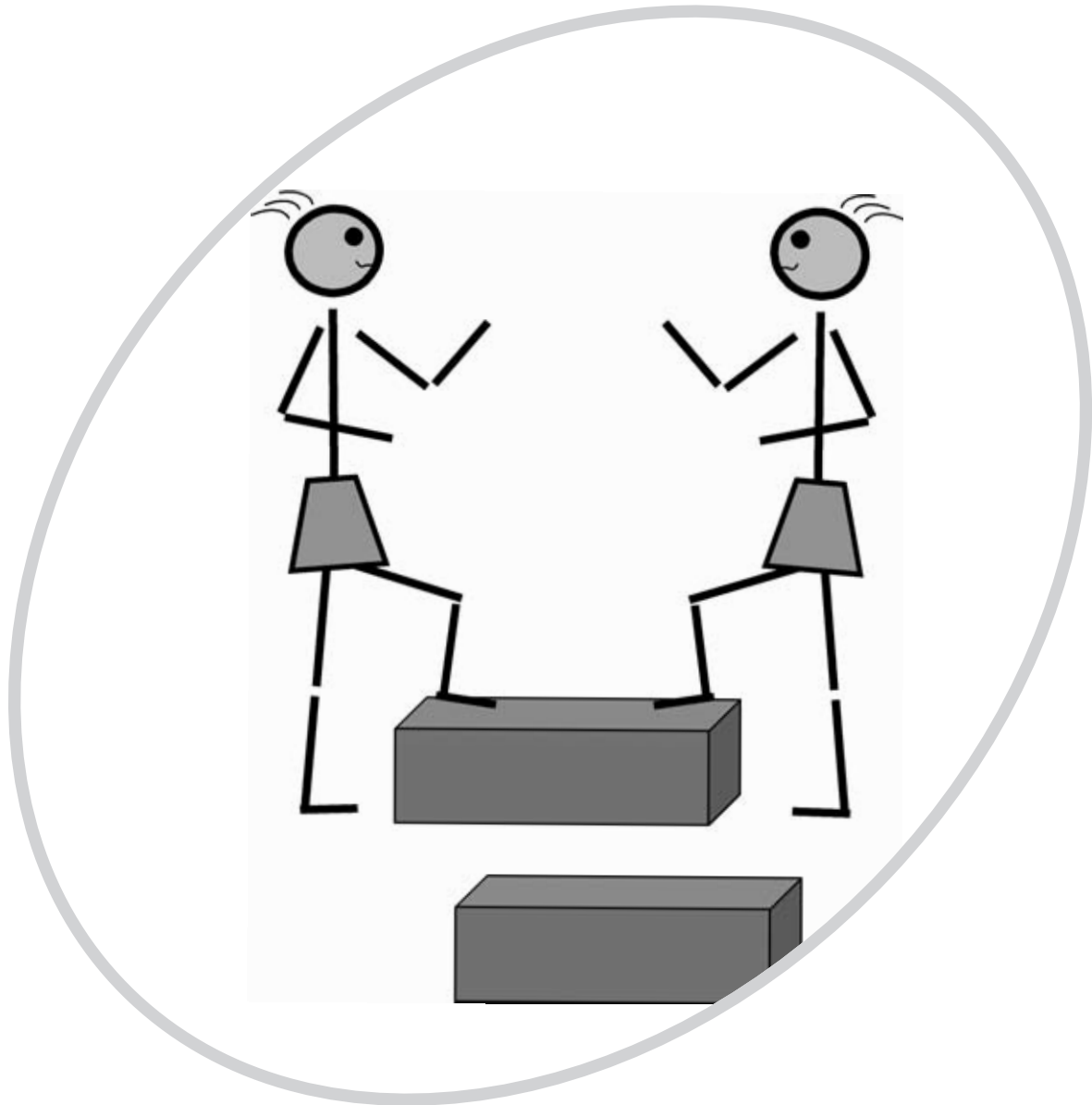


- ☐ Material/Geräte:  
 ⓘ Wichtig

Je Paar 1 Schutzpolster  
 Bremse den Arm vor dem Durchstrecken ab.  
 Das Ellenbogengelenk bleibt leicht angewinkelt.

## Step by Step

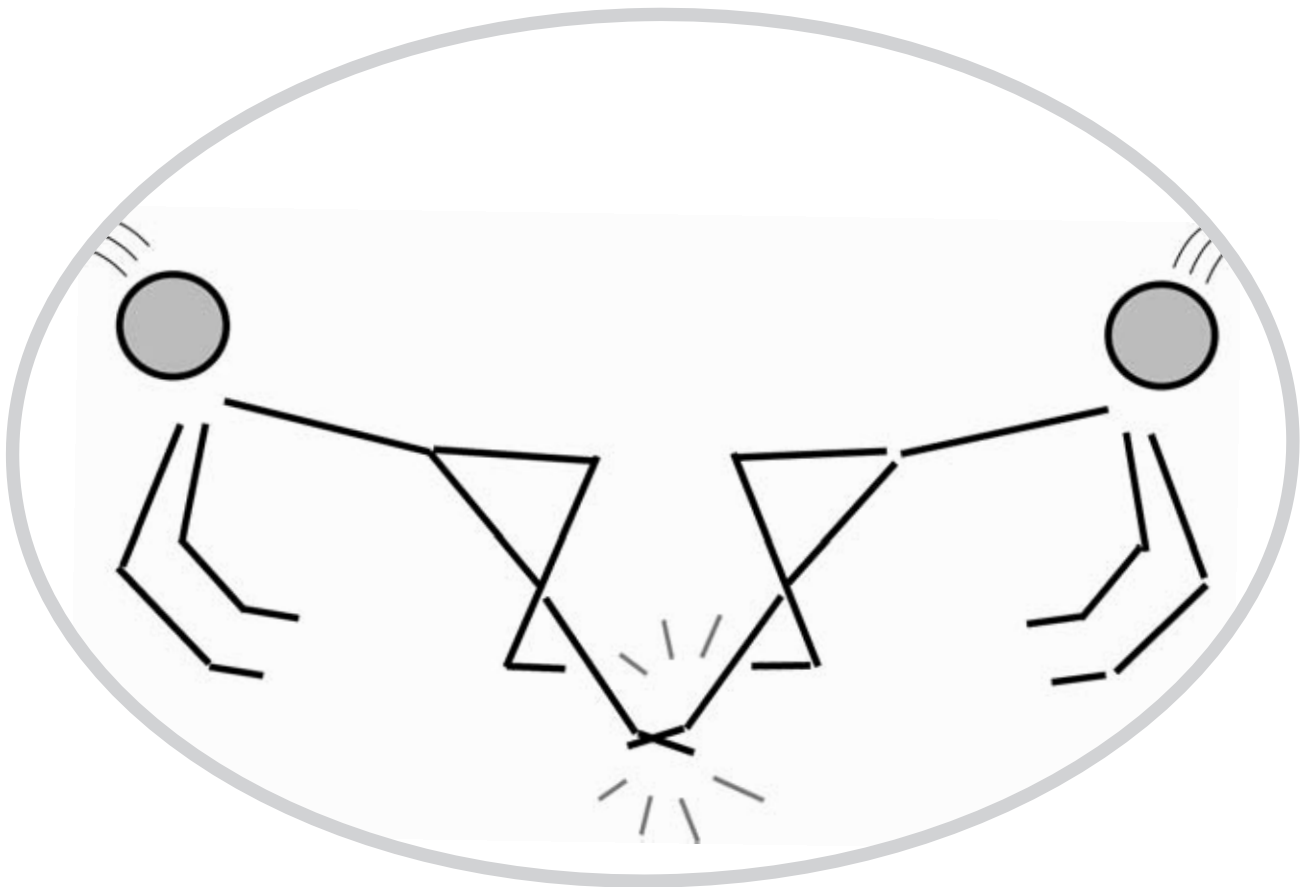
- Steige auf und ab
- Wechsle zwischendurch den Fuß, mit dem du beginnst
- Kontrolliertes Aufsetzen der Füße
- Knie nicht ganz durchstrecken



☐ Material/Geräte: Je Paar 1 kleiner Kasten bzw. 1 Kastenoberteil

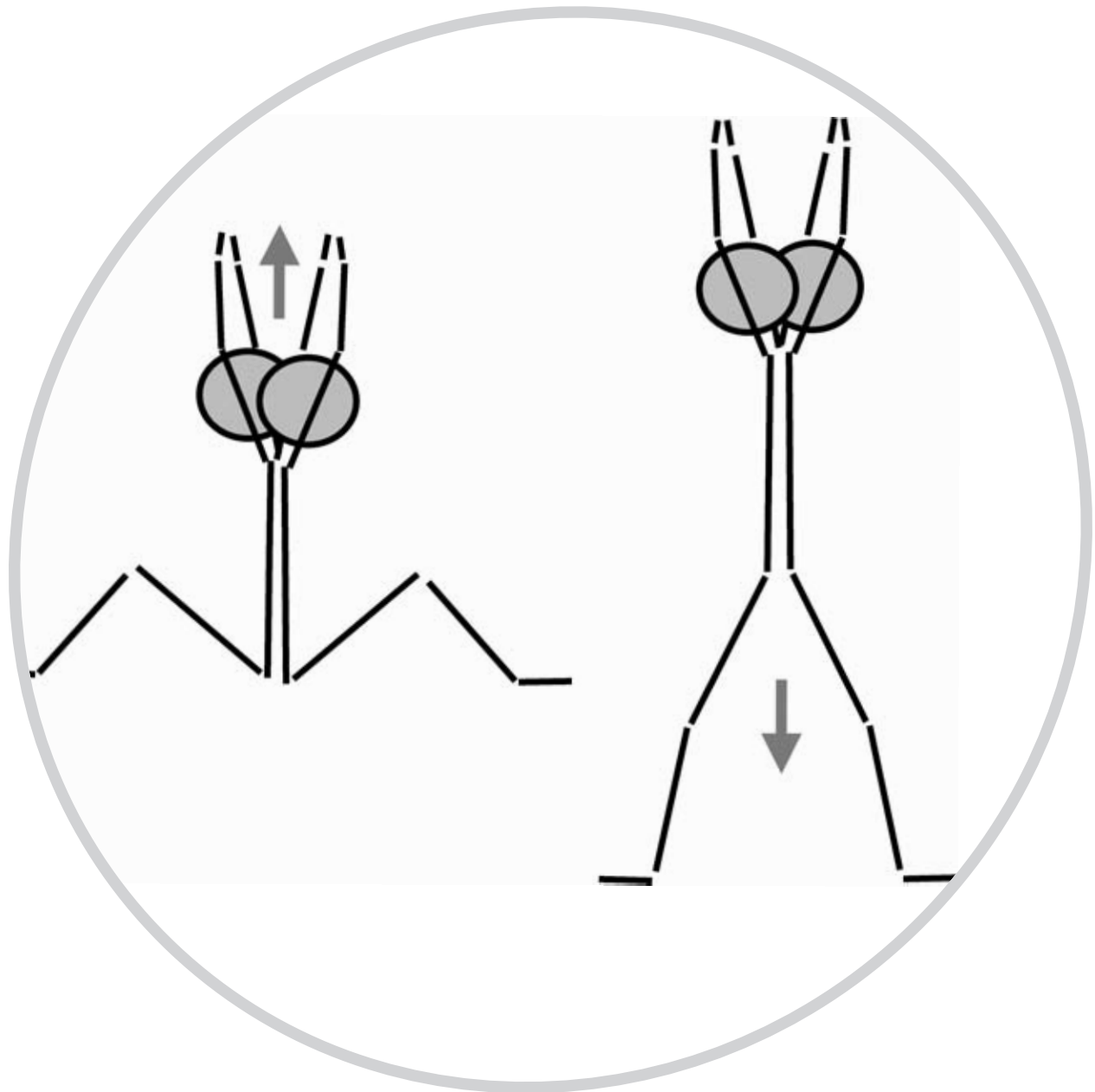
## Krabbenduell

- Beide PartnerInnen im Stütz rücklings
- Versucht, euch gegenseitig mit den Füßen die Unterstützungsfläche (Hände/Füße) wegzuziehen
- Das Gesäß darf den Boden nicht berühren



# Butterfly

- Ausgangsposition: zu zweit im Sitz, Rücken an Rücken, Füße aufgestellt
- Arme in U-Halte zehn Sekunden lang gegeneinander drücken (nicht einhaken)
- Dabei versuchen, aufzustehen und sich wieder hinzusetzen

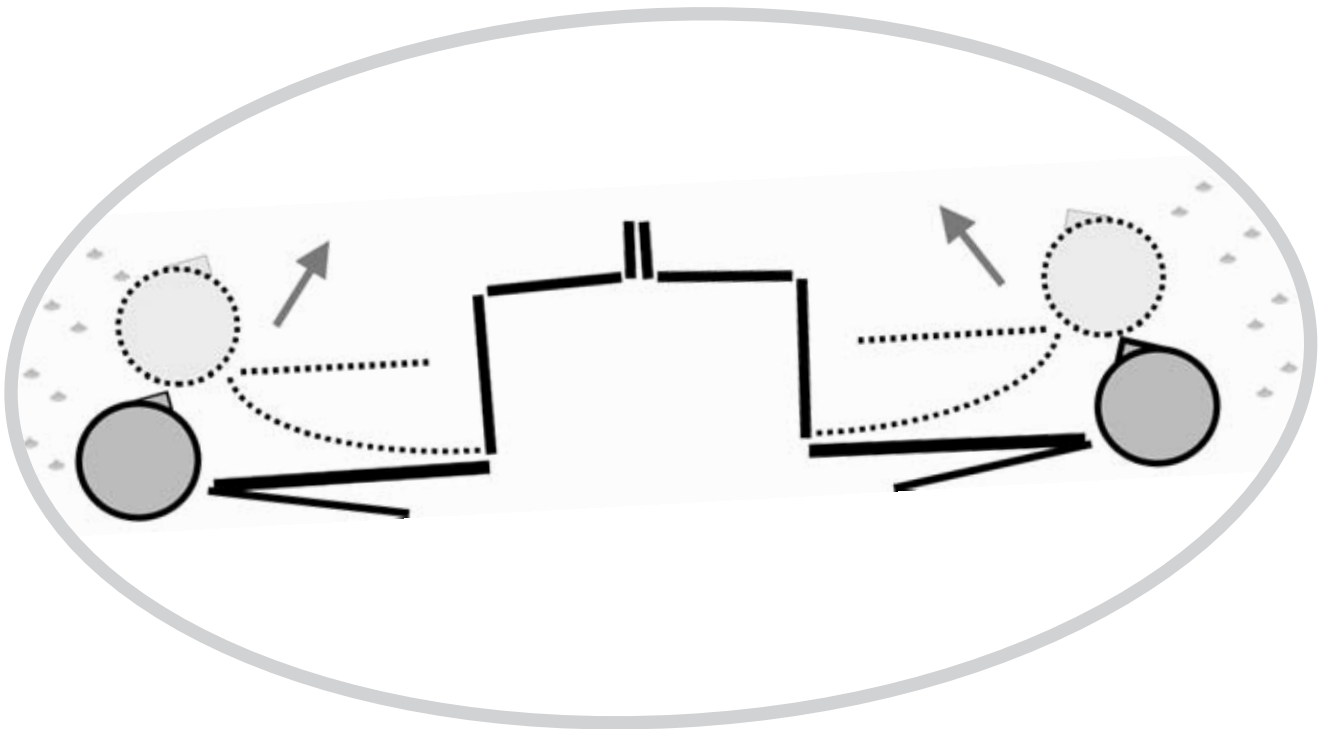


☐ Material/Geräte: Je Paar 1 Turnmatte

# Doppelcrunches

für die gerade Bauchmuskulatur

- Ausgangsposition: Rückenlage, Beine im rechten Winkel mit den Fußsohlen gegeneinander
- Zusammen Kopf, Nacken und Brustwirbelsäule anheben, Blick zur Decke
- Arme gestreckt nach vorne schieben
- Langsam zurück in die Rückenlage, Schultern jedoch nicht ganz ablegen
- Atmen nicht vergessen: beim Anheben des Oberkörpers aus- und beim Ablegen einatmen

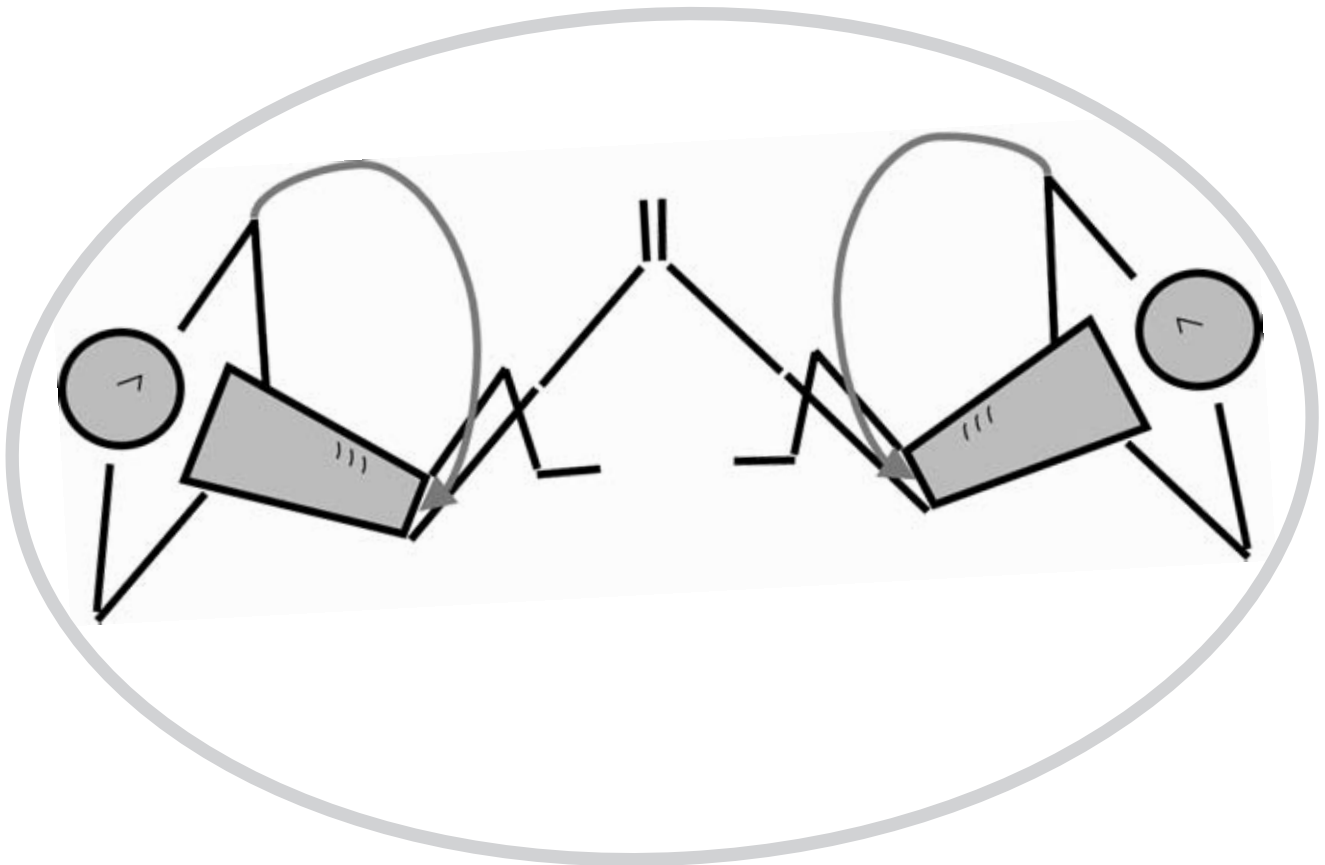


☐ Material/Geräte: Je Paar 1 Turnmatte

# Doppelcrunches

für die schräge Bauchmuskulatur

- Ausgangsposition: Rückenlage, ein Bein aufgestellt, das andere angehoben und mit den Fußsohlen gegeneinander, Arme hinter dem Kopf
- Die gegenüberliegende Schulter langsam in Richtung des angehobenen Beines aufrollen
- Seitenwechsel nach zehn Wiederholungen

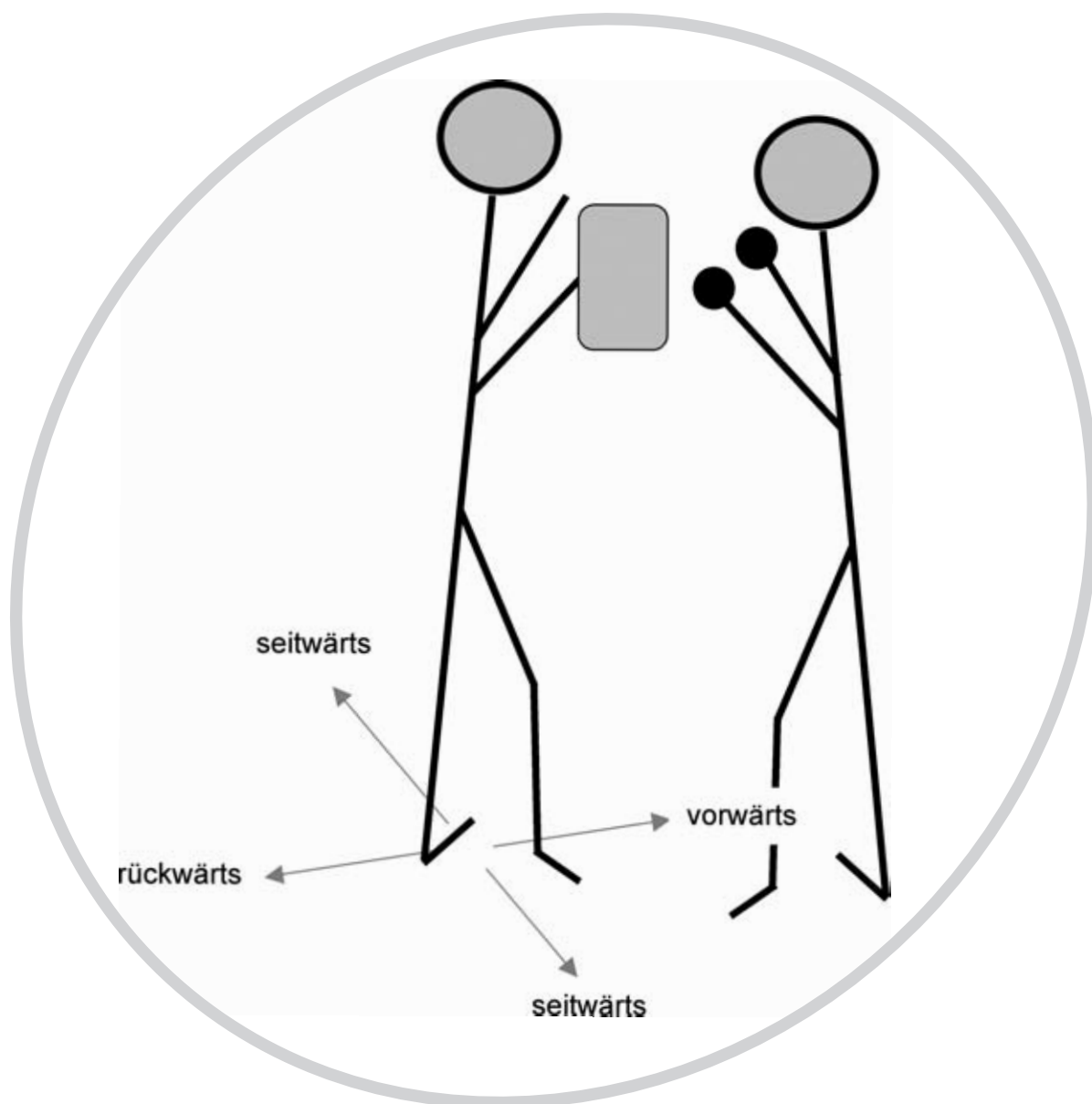


☐ Material/Geräte: Je Paar 1 Turnmatte



## Klitschko gegen Klitschko

- Versuche, die Pratte zu treffen mit Punch (Gerade), Hook (Haken) und Uppercut (Aufwärtshaken)
- Dein Partner bewegt sich dabei mit Boxerschritten (Nachstellschritten) seitwärts, vorwärts, rückwärts
- Nach der Hälfte der Zeit oder beim zweiten Durchgang wechseln



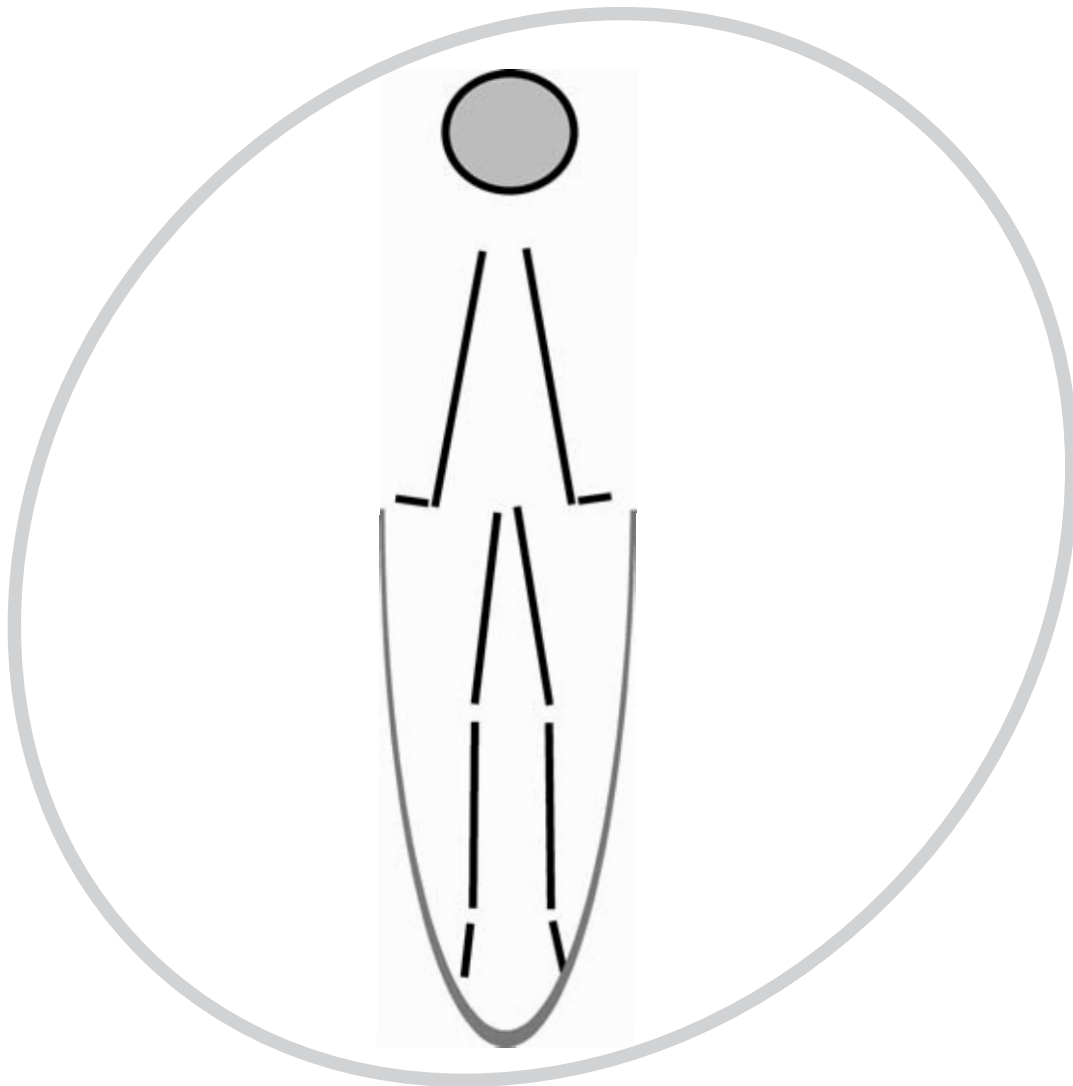
☐ Material/Geräte:

ⓘ Wichtig

Je Paar 2 Boxhandschuhe und 1 Pratte  
Arm vor dem Durchstrecken abbremsen.  
Ellenbogengelenk bleibt leicht angewinkelt.

# Skipping

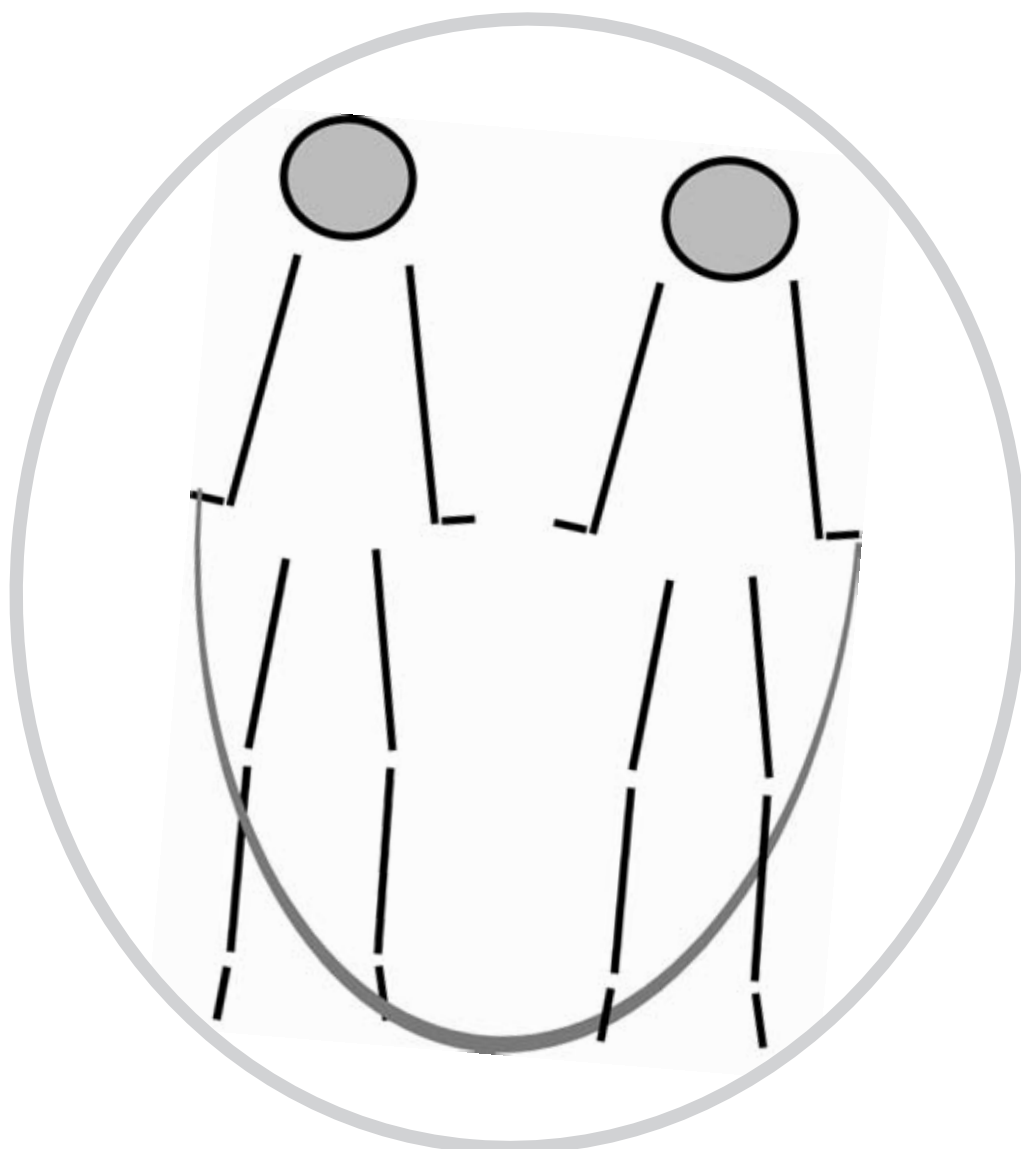
- Springe so flach wie möglich, die Unterschenkel nur leicht anwinkeln
- Mit oder ohne Zwischenfedern
- Beidbeinig oder von einem Bein auf das andere – probiere aus!
- Seil aus dem Handgelenk schwingen



☐ Material/Geräte: Je Person 1 Springseil bzw. Speed Rope

## Partnersprünge

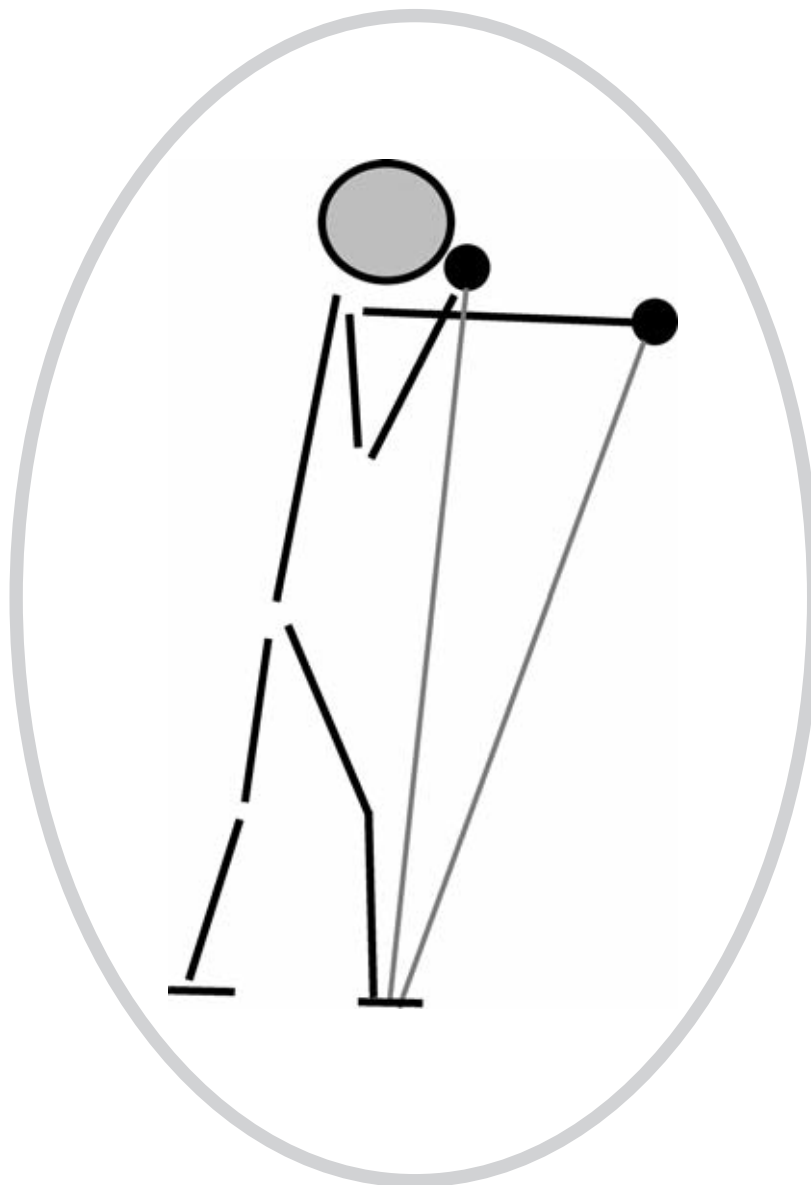
- Springt gemeinsam neben- oder hintereinander
- Springt so flach wie möglich, die Unterschenkel nur leicht anwinkeln
- Mit oder ohne Zwischenfedern
- Vorwärts oder rückwärts schwingen
- Abwechselnd mit einer Vierteldrehung hinein- und hinauspringen  
(Ausgangsposition: nebeneinander)
- Seil aus dem Handgelenk schwingen



☐ Material/Geräte: Je Paar ein Springseil bzw. Beaded Rope

## Powerpunches

- In jede Hand ein Ende des Bandes nehmen, der Handrücken zeigt nach oben, und einmal so um den Handrücken wickeln, dass das Band außen herunterführt
- In Schrittstellung einen Fuß auf die Mitte des Therabandes stellen
- Abwechselnd Punches mit rechts und links

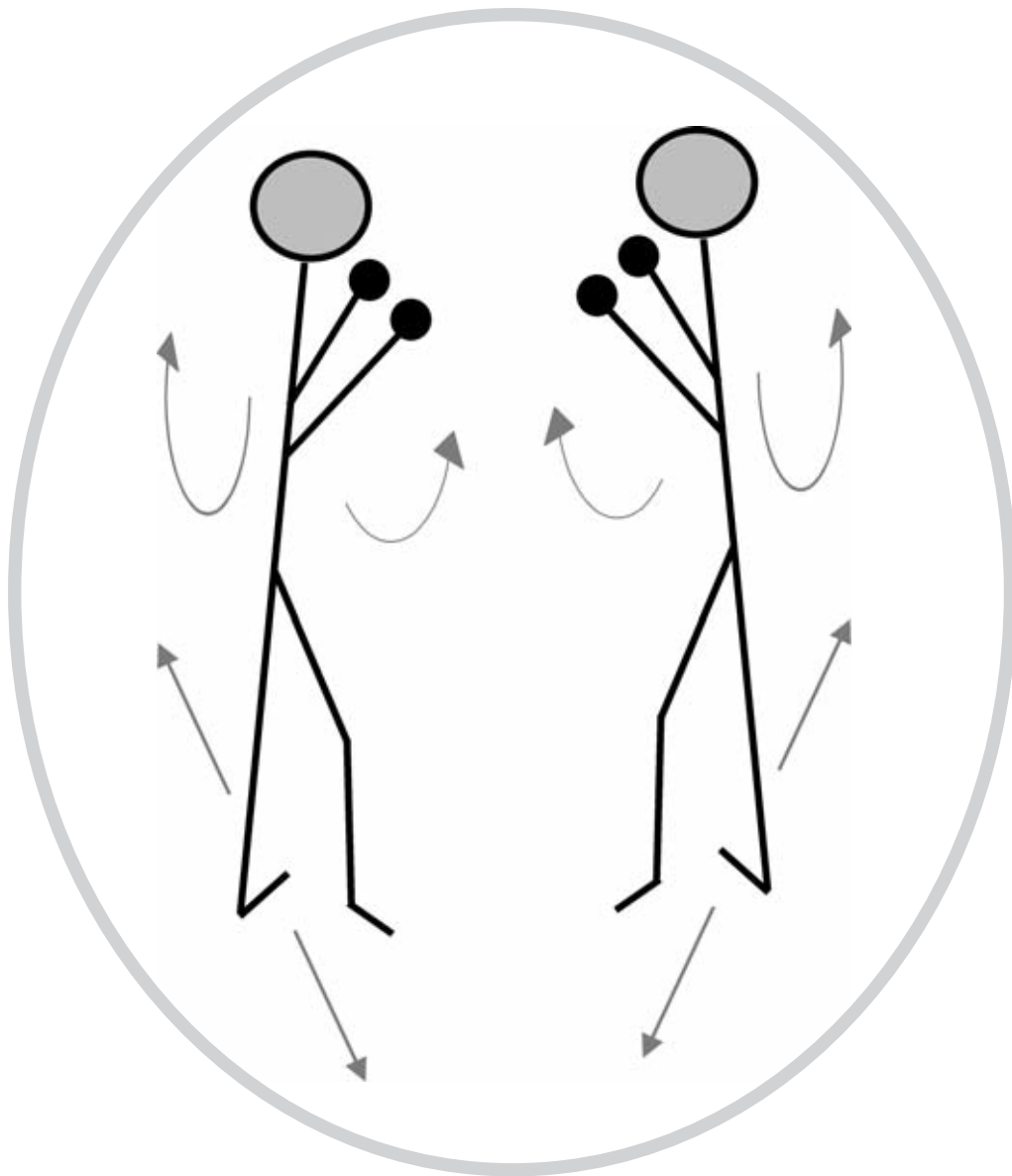


- ☐ Material/Geräte:
- ⓘ Wichtig

Je Schüler 1 Theraband  
Arm vor dem Durchstrecken abbremsen.  
Ellenbogengelenk bleibt leicht angewinkelt.  
Beim Schlag mit hinterer Hand Hüfte  
einwärts drehen.

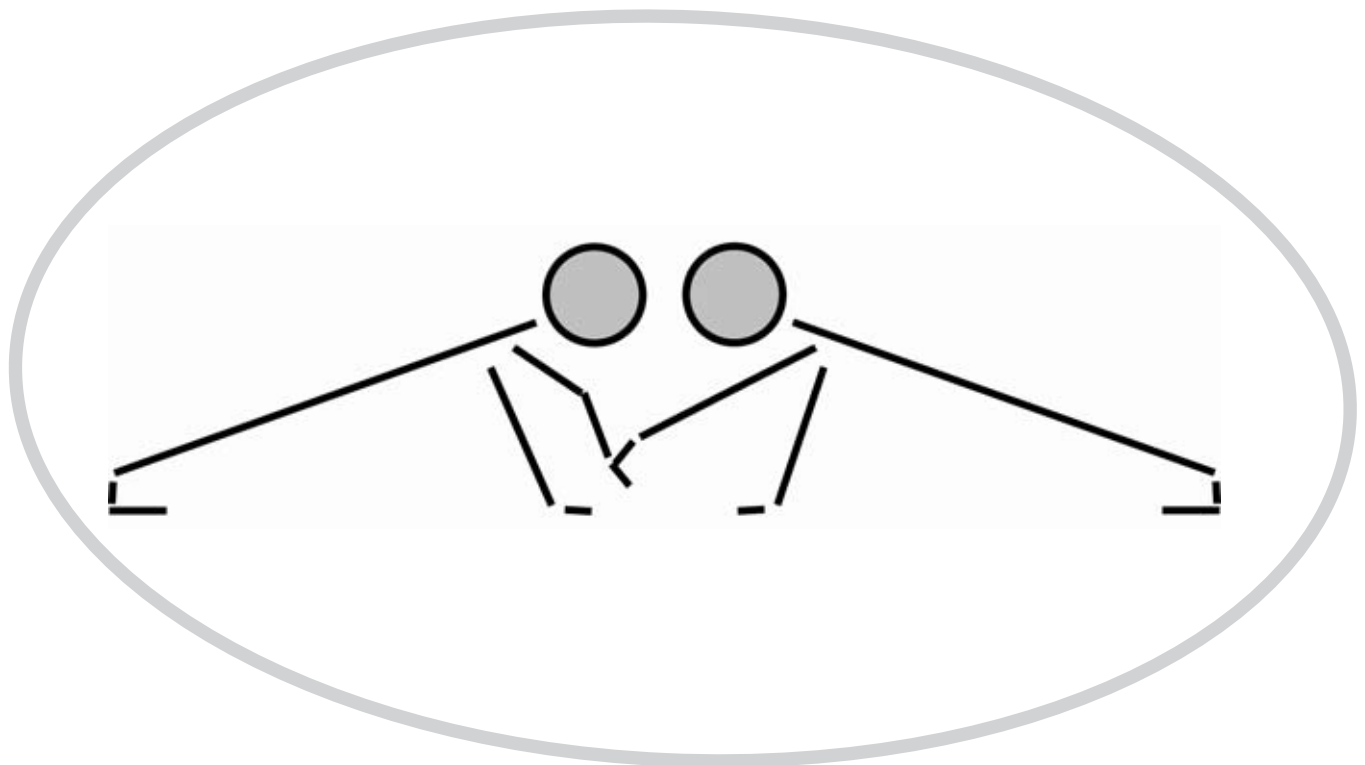
## Synchron-Schattenboxen

- Stand mit leicht gegrätschten und gebeugten Beinen gegenüber
- Auf jeweils acht Zählzeiten:
  - 1–4 Hoch-Tief-Verlagern von einer Seite auf die andere, dabei Uppercut
  - 5–6 Boxerstep nach rechts und Hook
  - 7–8 Boxerstep nach links und Hook
- Wiederholen



## Eidechsenkampf

- Ausgangsposition: Kopf an Kopf mit etwas Abstand in Liegestützposition
- Versucht, möglichst oft die Hände eures Partners zu berühren und selbst nicht berührt zu werden

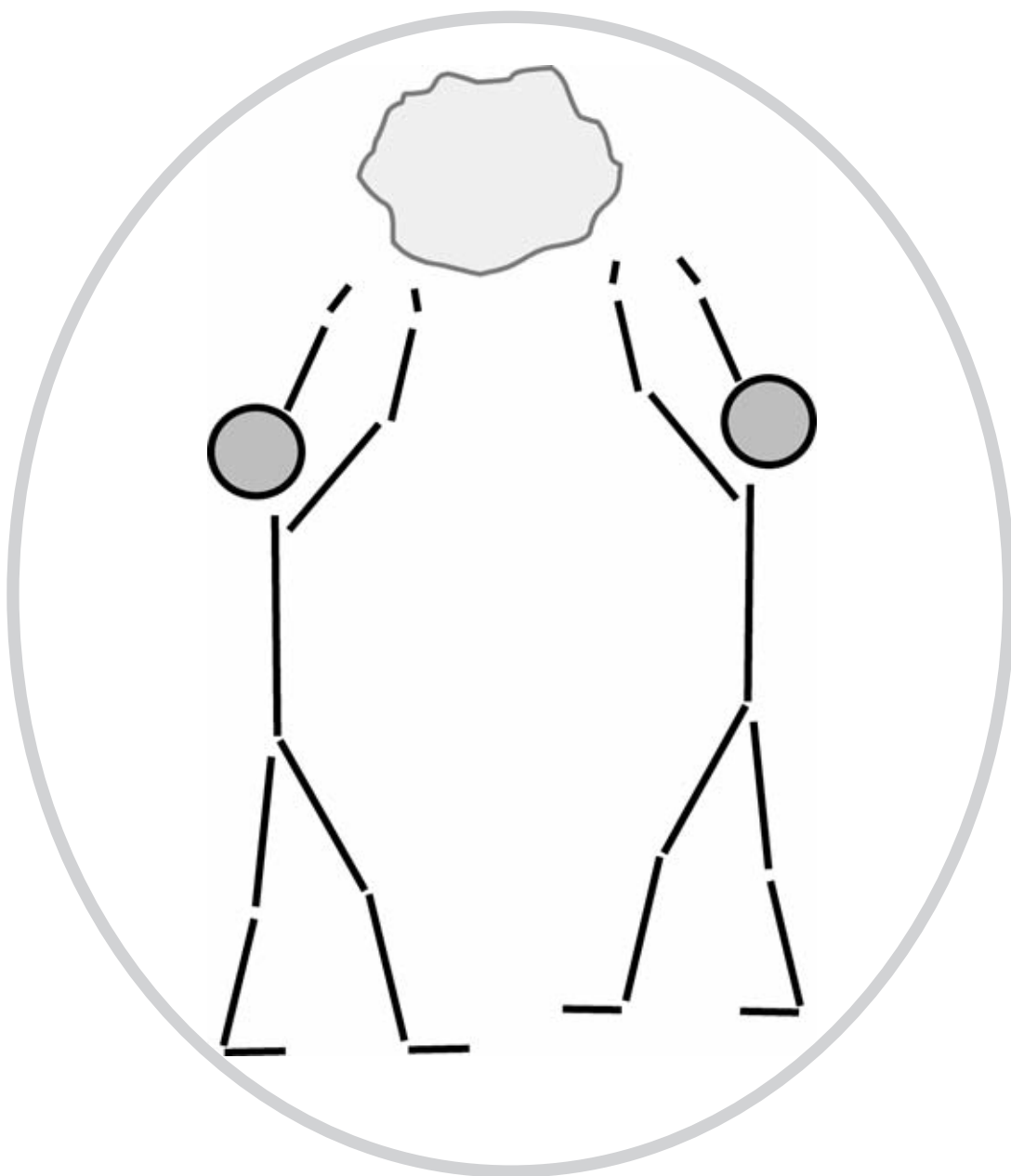


**i** Wichtig

Ganzkörperspannung erzeugen und Po die ganze Zeit oben halten.

## Volley-Boxen

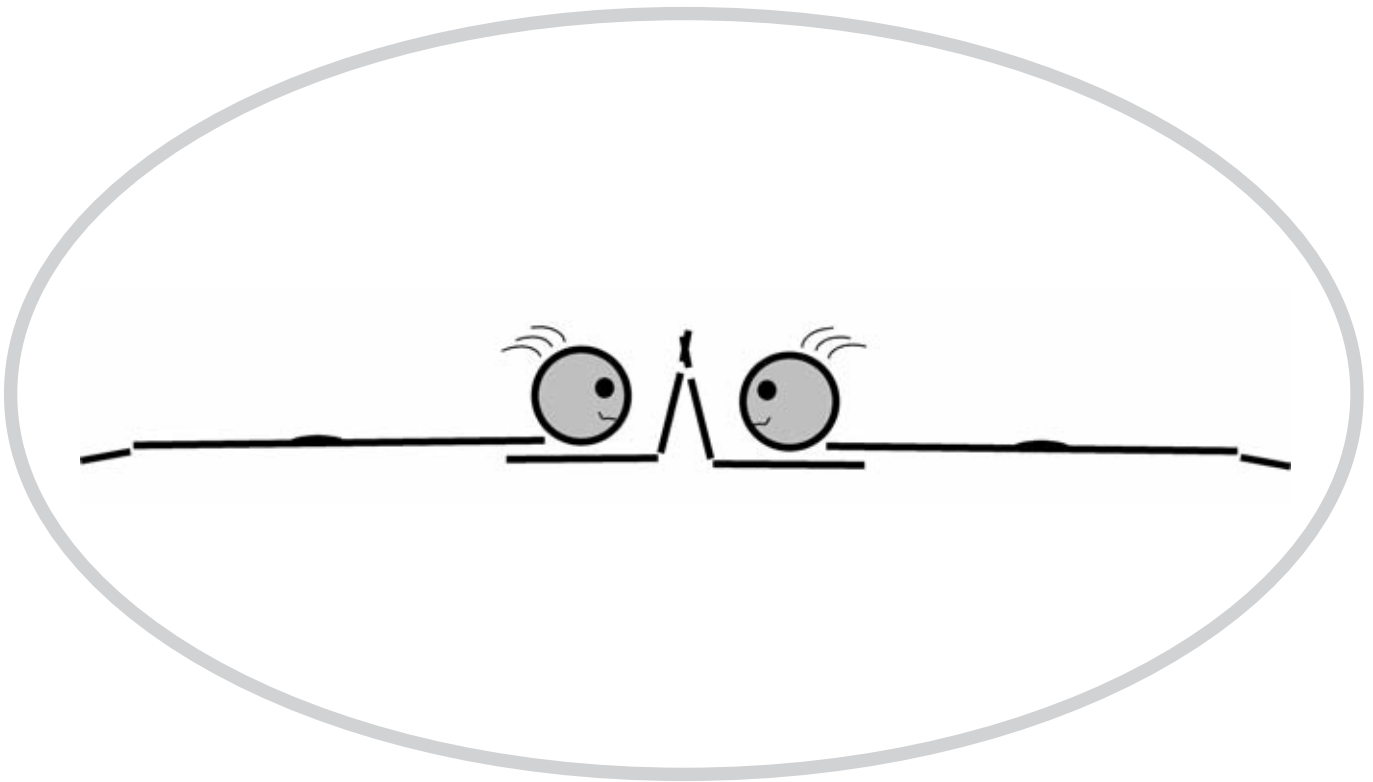
- Müllbeutel mit Luft füllen und verschließen; Wasserball zur Hälfte aufblasen
- Boxt und kickt euch den Müllbeutel bzw. Wasserball mit Kraft zu
- Der Beutel/Ball darf den Boden nicht berühren



☐ Material/Geräte: Müllbeutel oder Wasserball

## Armdrücken

- Ausgangsposition: Bauchlage, Kopf an Kopf
- Die rechten oder linken Hände fassen, bei aufgestütztem Ellenbogen
- Versuche, den Arm deines Partners zur Matte zu drücken
- Danach Armwechsel

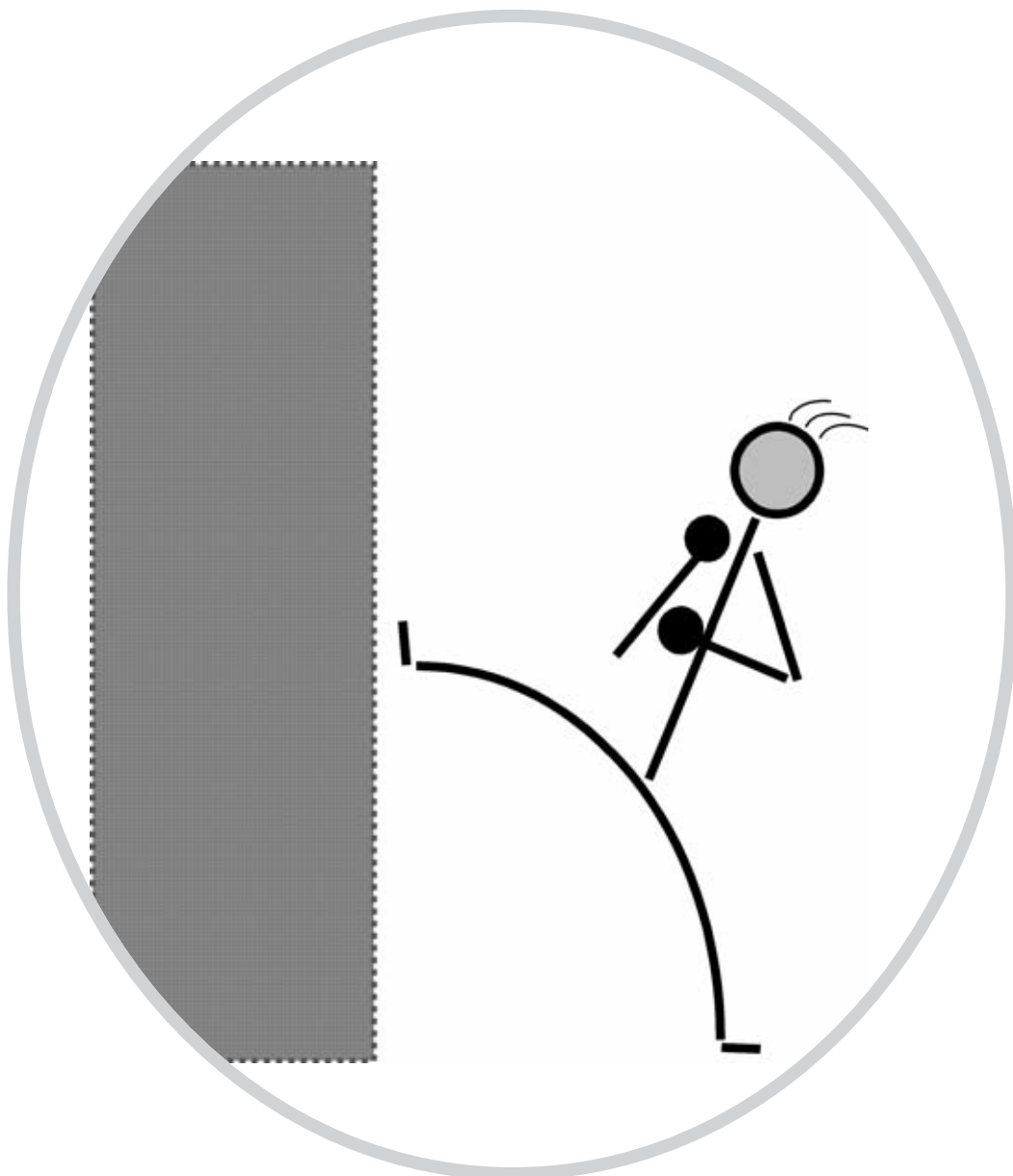


☐ Material/Geräte: Je Paar 2 Turnmatten



## Powerbox und Kick in die Weichbodenmatte

- Aus dem Boxerhopping in Guard-Position:
- Abwechselnd Punches mit rechts und links in die Weichbodenmatte (wichtig: Bremse den Arm vor dem Durchstrecken ab)
- Sidekicks: Drehe dich seitlich zur Matte, ziehe das Knie kurz an, drehe das Bein ein und trete in die Matte; abwechselnd mit rechts und links



☐ Material/Geräte: 1 Weichbodenmatte

## 6.2.5 Stundenbeispiele

### Beispiel 1

Thema: Einführung in die Box-Aerobic

Zeit: Doppelstunde

Material/Geräte: Musikanlage

| Phase                                    | Lernziele                                                                                                                                                                                                                                | Lerninhalte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Methodik/Hinweise                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Allgemeine Aufwärmung                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anregen des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>• Beweglichmachung des Schultergürtels</li> <li>• Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur, des Beinbeugers und der Wadenmuskulatur</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerischer Einstieg mit Müllbeuteln</li> <li>• Isolationsbewegung mit dem Schulter- und Ellenbogengelenk</li> <li>• Dehnübungen</li> <li>• Freies „Boxen“ (Ausprobieren von bekannten Schlagtechniken)</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anknüpfen an Bekanntem, jeder einzeln</li> </ul>                                                                                                           |
| Technik/ Bewegungsspezifische Aufwärmung | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Technik, Erlernen der wichtigsten Bewegungsmerkmale, Ausprobieren, direkt in Boxerbewegung kommen</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die zu erlernende Technik:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parallele Grundstellung/ Schrittstellung</li> <li>2. Punch, Hook, Uppercut</li> <li>3. V-Slip</li> </ol> </li> <li>• Reaktionsspiel: Boxerhopping – Ansage einer Technik – schnelles Reagieren der SchülerInnen</li> </ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die wichtigsten Merkmale werden kurz erläutert</li> <li>• Bewegungsausführung wird geübt. Lernen durch Nachahmung</li> <li>• Kleingruppenarbeit</li> </ul> |
| Hauptteil                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, Senkung und Stabilisation der Pulsfrequenz</li> <li>• Verbesserung der Koordinations-, Kraft- und Dehnfähigkeit sowie der Bewegungsschnelligkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durcheinandertraben oder -gehen, Oberkörper nach vorne auspendeln</li> <li>• Halsmuskulatur, Schultergürtel, Arme und Beine lockern</li> <li>• Schulter-Taps mit Partner, nach ca. 1 Min. Rollentausch</li> <li>• Kombination/Choreographie I in Intervallen (extensiv) mit Musik, 6–12 Wiederholungen</li> <li>• Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur und zur Rumpfstabilisation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird sukzessiv durch Anhängen der Bewegungssequenzen eingeführt und mehrmals ohne Unterbrechung wiederholt</li> </ul>                                      |
| Cool Down                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Beweglichkeit</li> <li>• Entspannung</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching der Beinstrecker, Brustmuskulatur und der Armstrecker</li> <li>• Entspannungsübung am Boden</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |

## Beispiel 2

Thema: Boxweltmeisterschaft – Boxen im Bewegungstheater

Zeit: Doppelstunde Musikvorschlag: Massive Attack: Heat Miser

| Phase                           | Lernziel                                                                                                                                                                                                                                  | Lerninhalte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Methodik/Hinweis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Allgemeine Aufwärmung           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstimmung auf Bewegung und Partner</li> <li>• Anregen des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>• Beweglichmachung, insbesondere des Schultergürtels, der Schulter- und Ellenbogengelenke</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen mit Müllbeuteln</li> <li>• Schulterklopfen</li> <li>• Kleine Kniebeuge im geöffneten Grätschstand und               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kopf zur Seite/nach vorne neigen</li> <li>– Schultern anheben und fallen lassen/kreisen</li> <li>– Armkreisen mit angewinkelten Armen</li> <li>– Unterarmkreisen</li> </ul> </li> <li>• Rücken in vorgebeugter Position abwechselnd runden und strecken</li> <li>• Aus der Parallelstellung in Schrittstellung fallen, gleichzeitig Punch mit beiden Armen</li> <li>• Aus der Parallelstellung: Tap und Punch, Tap seitwärts und Hock, Tap rückwärts und Punch (jeweils rechter Arm und rechtes Bein bzw. linker Arm und linkes Bein)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen mehrmals fließend wiederholen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Bewegungsspezifische Aufwärmung | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit</li> <li>• Rhythmusschulung</li> <li>• Aktive Erholung, lockern</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombination/Choreographie II</li> <li>• Durcheinandertraben oder -gehen, Oberkörper nach vorne auspendeln, Halsmuskulatur, Schultergürtel, Arme und Beine lockern</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Steigerung der Dynamik</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Hauptteil                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen und Aufnehmen einer Schlagkombination</li> <li>• Erlernen der Zeitlupentechnik</li> <li>• Ausdrucksschulung, Mimik</li> <li>• Gestalten einer Miniszene</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Punch rechts, Punch links, Shadow, Uppercut links,</li> <li>• Verlangsamen der Schlagkombination</li> <li>• Schlagkombination in Zeitlupe zu zweit: A schlägt, B weicht in Zeitlupe aus</li> <li>• SchülerInnen setzen Mimik ein, übertreiben</li> <li>• Improvisieren eines Boxkampfes unter Anwendung ausgewählter Techniken. Festlegen und Üben auf Musik</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder für sich durch Nachmachen</li> <li>• Lehrer macht vor und begleitet Bewegungen mit der Stimme</li> <li>• Lehrer korrigiert</li> <li>• Lehrer regt an, demonstriert Beispiele</li> <li>• Wie geht der Kampf aus? Was passiert? Wie wird gekämpft (z. B. gemein, brutal, mit fiesen Tricks oder mit Respekt)?</li> </ul> |

|              |                                                                                                     |                                                                                  |  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
| Schluss teil | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrieren der Ergebnisse, Reflexion, Kritik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrieren der Miniszenen</li> </ul> |  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|

### Beispiel 3

Thema: Powerbox

Zeit: Doppelstunde

Material: Musikanlage, ein paar Boxhandschuhe und eine Pratte, eine Körperschutzmatte oder mehrere Müllbeutel (alternativ), zwei Springseile oder Speed Ropes, ein großer Kasten, zwei Medizinbälle, ein großes Kastenoberteil, eine Weichbodenmatte, acht Turnmatten, zwei Therabänder

| Phase                           | Lernziele                                                                                                                                          | Lerninhalte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Methodik/Hinweise                                                                                                                                          |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Allgemeine Aufwärmung           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen und Einstimmen auf Bewegung und Partner</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen durch Spiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>– No mercy</li> <li>– Spiegel</li> <li>– Abklatschen – „one touch“</li> </ul> </li> <li>• Dehnübungen</li> </ul>                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung von Dehnübungen zwischen den Spielen</li> </ul>                                                      |
| Bewegungsspezifische Aufwärmung | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Schlagtechniken „Einboxen“</li> <li>• Verbesserung der Koordinationsfähigkeit</li> </ul> | <p>Übungsfolge:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweimal acht Zählzeiten vorwärts/rückwärts gehen, dabei Punches mit hinterer Hand (Diagonalgang)</li> <li>• Zweimal acht Zählzeiten vorwärts/rückwärts gehen, dabei Punches mit vorderer Hand (Passgang)</li> <li>• Zweimal acht Zählzeiten seitwärts gehen, dabei Punches im Wechsel</li> <li>• Variation: Hooks oder Uppercuts</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder Schüler probiert die Übungen zunächst im eigenen Tempo, dann zur Musik über die Breite der Halle</li> </ul> |
| Hauptteil                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Kraftausdauer</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationen-Training mit Musik</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SchülerInnen trainieren zu zweit an den Stationen</li> </ul>                                                  |
| Cool Down                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Beweglichkeit</li> <li>• Entspannung und Körperwahrnehmung</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching der beanspruchten Muskelgruppen</li> <li>• Entspannung in Rückenlage, bewusste Bauchatmung</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |



Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



**6.3 Kickbox-Aerobic –  
Kickboxen auf Musik**

## 6.3 Kickbox-Aerobic – Kickboxen auf Musik

Zur Weiterführung und Vertiefung einer Box-Aerobic (vgl. Kap. 6.2) bietet sich eine Kickbox-Aerobic an, bei der die verschiedenen Schlagtechniken durch Tritttechniken ergänzt werden. Während bei der Box-Aerobic vor allem die Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur beansprucht wird, werden bei der Kickbox-Aerobic zusätzlich auch die Hüft-, Gesäß- und Beinmuskulatur angesprochen. Ferner kann bei entsprechender Übungsauswahl und -durchführung neben der Förderung der physischen Ressourcen auch die Stimmung als wichtige psychosoziale Ressource gesteigert werden. Ähnlich wie Box-Aerobic ist auch Kickbox-Aerobic sowohl für viele Mädchen als auch Jungen interessant und attraktiv. Auch hier werden alle Bewegungen ohne Körperkontakt ausgeführt.

- ✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Ausdauerfähigkeit
  - Kraftfähigkeit  
(insbesondere der Arm-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur)
  - Koordinationsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource
  - Stimmung

In den folgenden Kapiteln werden Tritt- und Abwehrtechniken (Kap. 6.3.1), verschiedene Stundenmodule (Kap. 6.3.2) sowie drei Stundenbeispiele vorgestellt (Kap. 6.3.3).

### 6.3.1 Tritt- und Abwehrtechniken

Bei der Ausführung der nachfolgend beschriebenen Tritt-Techniken (Kicks) sind jeweils einige Grundregeln zu beachten:

#### Kicktechniken

##### Grundregel 1:

Bei allen Kicks (außer dem Roundhouse Kick) werden die Zehen angezogen. Dadurch wird automatisch die Beinmuskulatur angespannt sowie die ganze Fußsohle als Trittfläche benutzt.

##### Grundregel 2:

Das Standbein wird immer leicht auswärts gedreht und das Knie leicht gebeugt. Diese Haltung wirkt einer Verdrehung des Knies entgegen und vermindert den Druck auf die Kniescheibe.

##### Grundregel 3:

Beim Kick wird kräftig ausgeatmet.

##### Grundregel 4:

Die Bauch- und Rückenmuskulatur sollte zur Stabilisierung des Körpers stets angespannt werden.

## Tritt-Techniken (Kicks)

### Front Kick – nach vorne gerichteter Fußtritt

- Aus der Schrittstellung Knie des Trittbeins auf Hüfthöhe ziehen.
- Schulter und Oberkörper der entsprechenden Seite nach hinten verlagern.
- Oberschenkel auf Hüfthöhe halten, Unterschenkel vorschnellen.
- Arme in Deckung oder Arm des kickenden Beines kraftvoll zur Hüfte ziehen.
- Gleicher Weg zurück.



### Knee Kick – Kniestoß

- Knie schnell und mit Wucht hochziehen



### Side Kick – schneller Fußtritt in der Frontalebene

- Aus der Parallelstellung, Blick in Trittrichtung, Standbein heranziehen und auswärts drehen.
- Oberkörper auf die Standbeinseite legen, Trittbein angewinkelt auf Hüfthöhe anheben, Knie zeigt nach innen, Hüfte eindrehen.
- Bein seitlich strecken, die Ferse führt.
- Arm parallel zum ausführenden Bein in Trittrichtung strecken.
- Gleicher Weg zurück.



### Roundhouse Kick – Variante des Side Kick mit gestreckten Zehen

- Aufbau wie Side Kick
- Tritt mit dem Fußrist mit gestreckten Zehen



### **Back Kick – Rückwärtskick**

- Aus der Parallelstellung, Füße hüftbreit geöffnet, Verlagerung des Gewichts auf das Standbein.
- Spielbein nach vorne anziehen, Oberkörper leicht nach vorne beugen.
- Trittbein kraftvoll nach hinten stoßen.
- Ferse zeigt nach oben.
- Blick über die geöffnete Seite in Trittrichtung.
- Arme in Deckung oder gleichen Arm in Trittrichtung strecken.



## Abwehr-/Blocktechniken

Bei den Blocktechniken handelt es sich um Verteidigungsformen mit den Armen gegen Tritte und Schläge. Dabei werden die Arme aktiv eingesetzt und die Rumpfmuskulatur (Bauch- und Rückenmuskulatur) wird angespannt. Das Ausatmen erfolgt stoßweise. Zum Schutz des Kopfbereiches wird der Hochblock, zur Abwehr von Tritten gegen den Unterleib der Sideblock eingesetzt.

### Hochblock

- Aus der Schrittstellung hinteres Bein hüftbreit auswärts drehen.
- Arme in Deckung, Rücken gerade, Bauchmuskulatur anspannen.
- Vorderen Arm anspannen und rechtwinklig nach oben über den Kopf reißen.
- Hinteren Arm aus der Deckung zurück zur Hüfte ziehen.

### Sideblock hoch

- Aus der Schritt- oder Parallelstellung Arm schnell seitlich nach oben ausdrehen.

### Hochblock



### Sideblock hoch



### Sideblock tief

- Aus der Schrittstellung Arm schnell nach unten in die Streckung bringen.

## 6.3.2 Stundenmodule

### Aufwärmen

In diesem Kapitel werden beispielhaft Übungen und Spiele zum Aufwärmen, ein Stationen-Training, zwei Bewegungskombinationen sowie Übungen zur Dehnung und Entspannung beschrieben.

### Übungen und Spiele zum Aufwärmen

Die Übungen und Spiele zum Aufwärmen zielen neben einer allgemeinen Erwärmung und (psychosozialen) Einstimmung insbesondere auch darauf ab, die bei einer Kickbox-Aerobic besonders beanspruchten Muskelgruppen auf die folgenden Belastungen vorzubereiten. Dabei können auch bereits Schlag- und Trittschritte mit geringer Intensität in das Aufwärmprogramm integriert werden.

### Aufwärmübungen

- Kleine Kniebeuge im geöffneten Grätschstand und
  - den Kopf zur Seite und nach vorne neigen,
  - die Schultern anheben und fallen lassen bzw. kreisen (vorwärts und rückwärts),
  - Armkreisen mit angewinkelten Armen,
  - Unterarmkreisen.
- Den Rücken in vorgebeugter Position mit Abstützen der Hände oberhalb der Knie bei gebeugten Beinen runden und strecken.
- Aus der Parallelstellung in die Schrittstellung fallen, gleichzeitig Punch mit beiden Armen.
- Übungen mit Stäben: Zwei PartnerInnen stehen sich jeweils mit einem Stab gegenüber (beide halten in jeder Hand ein Stabende) und bekommen z. B. folgende Aufgaben:
  - Aussteigen und wieder einsteigen. Welche Möglichkeiten gibt es? Wie kann man sich so fortbewegen und dabei immer einen Stab übersteigen?
  - Kleines Wettrennen über eine markierte Strecke.
  - Aufstellung von fünf oder sechs Paaren als Gasse, die Stäbe werden dabei in Hüfthöhe gehalten (Abstand variabel): Das erste Paar übersteigt (mit den Stäben) die Hindernisgasse und stellt sich neben das letzte Paar. Dann ist das nächste Paar an der Reihe (Staffelwettkampf).
- Übungen mit Müllbeuteln (mit Luft gefüllt):
  - Müllbeutel hochkicken und nur mit den Beinen in der Luft halten (zu zweit oder in Kleingruppen).
  - Wettspiel: Welche Gruppe hat die wenigsten Bodenkontakte innerhalb einer Zeitspanne?
  - Zwei PartnerInnen haben jeweils einen mit Luft gefüllten Müllbeutel: A hält den Müllbeutel seitlich vor dem Körper. B versucht, den Beutel mit der Fußsohle oder dem Fußrist zu berühren. A variiert die Höhe des Beutels und wechselt schnell die Seiten. A bewegt sich dabei auf einem Kreuz vorwärts, rückwärts und seitwärts mit Nachschritten.

## Aufwärmspiele

### Kanaldeckelspiel

Zwei PartnerInnen stehen sich in Handfassung gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Reifen („Kanaldeckel“) oder eine andere ringförmige Markierung mit ca. 50 cm Durchmesser. Auf ein Signal versuchen die PartnerInnen, sich gegenseitig durch kräftiges Ziehen zum Betreten des Kreises zu bringen (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich in Kap. 5.3).

### Bulldozer

Zwei SchülerInnen stehen Rücken an Rücken hinter einer Startlinie. Auf ein Signal versucht der hintere Schüler, seinen Partner über eine ca. zwei Meter entfernte Ziellinie zu schieben. Variationen: Die Paare stehen seitwärts Hüfte an Hüfte oder Schulter an Schulter (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich in Kap. 5.3).

### Drei-Mann-weg

Die Klasse wird in Paare aufgeteilt und ein Paar als Fänger (A) und Verfolgter (B) bestimmt. Alle übrigen Paare legen sich jeweils nebeneinander auf eine der in der Halle verteilten Matten. A verfolgt B, der sich retten kann, indem er sich neben ein anderes Paar legt. Die Rolle des Verfolgten übernimmt dann der auf der anderen Seite liegende Schüler. Wird der Verfolgte gefangen, wechseln die Rollen. Variationen: (a) Wenn sich der Verfolgte zur „Rettung“ neben ein Paar legt, wird der auf der anderen Seite liegende Schüler zum Fänger. (b) Es wird mit zwei Fängerpaaren gespielt (eine ausführlichere Beschreibung des Spiels findet sich in Kap. 5.2).

## Stationen-Training – „Powerkickboxen“

### Station 1: Triceps Dips am kleinen Kasten

Rücklings zum Kasten mit den Händen an der Kante abstützen und vor dem Kasten „sitzen“. Aus dieser Ausgangsposition die Arme beugen und strecken; beim Armstrecken ausatmen.

### Station 2: Powerkickbox in die Weichbodenmatte

Punch rechts – Punch links – Front Kick rechts – Side Kick links – Back Kick rechts gegen eine (senkrecht an einer Wand stehende) Weichbodenmatte; beidseitig im Wechsel trainieren.

### Station 3: Beinheben mit dem Theraband

Seitlage, Oberkörper aufgestützt, Hüfte und Fußspitzen zeigen parallel nach vorne, ein Theraband um beide Füße geschlungen und verknotet. Aus dieser Position das obere Bein seitlich gegen den Widerstand anheben.

### Station 4: Kickboxen in die Körperschutzmatte

Partnerübung: Ein Schüler hält eine Schutzmatte vor seinen Körper, in die der Partner Kickbox-Bewegungen ausführt; danach wechseln.

### **Station 5: Scheibenwischer**

Rückenlage, Griff an Sprossenwand, Hüfte angewinkelt, Beine liegen gestreckt auf einer Seite. Aus dieser Position die Beine gestreckt von der einen zur anderen Seite bewegen.

### **Station 6: Beinhart – Beine gegen Beine**

Partnerübung: Zwei PartnerInnen sitzen sich im leicht geöffneten Grätschitz gegenüber, so dass die Füße von A innerhalb der Füße von B liegen. Aus dieser Position versucht A, seine Beine gegen den Widerstand von B weiter zu öffnen, während B versucht, seine Beine gegen den Widerstand von A zu schließen.

### **Station 7: Kick it! – Treffer landen in „Punching Ball“ oder Pratze**

Partnerübung: Ein Schüler hält einen mit Luft gefüllten Müllbeutel oder eine Pratze, die der Partner mit den Füßen treffen soll; danach wechseln.

### **Station 8: Bankdrücken mit Reckstange**

Rückenlage auf einem Kastenoberteil, die Füße aufgestellt. Eine Reckstange auf Brusthöhe senkrecht nach oben drücken und wieder senken. Variation: Bankdrücken mit zwei (aneinander befestigten) Reckstangen.

### **Station 9: Kickbox-Mini-Kombination**

Zweimal V-Slip und Uppercut rechts/links – zweimal Knee Kick rechts/links mit Armen – zweimal Back Kick rechts/links mit Armen

### **Station 10: Becken-Lift mit Theraband**

Rückenlage, ein Bein aufgestellt, das andere Bein zeigt zur Decke, das Becken leicht angehoben. Aus dieser Position das Bein gegen den Widerstand eines Therabandes durch verstärktes Anheben des Beckens weiter in Richtung Decke schieben.

### **Station 11: Laufen gegen Widerstand**

Partnerübung: Zwei SchülerInnen stellen sich Rücken an Rücken in eine zusammengeknottete Zauberschnur oder ein Theraband (auf Hüfthöhe). Auf ein Signal laufen beide PartnerInnen gegen den Widerstand in ihre jeweilige Richtung; dabei die Knie hochziehen.



## Bewegungskombinationen

Wie bei der Box-Aerobic (vgl. Kap. 6.2) können auch bei der Kickbox-Aerobic Bewegungskombinationen unterschiedlicher Komplexität ausgeführt werden. Nachfolgend werden zunächst fünf Mini-Kombinationen – mit zwei bis vier Tritt- und Schlagverbindungen – und anschließend zwei komplexere Kickbox-Kombinationen beschrieben. Zur Steigerung der Motivation der SchülerInnen sollte dabei möglichst immer Musik eingesetzt werden.

### Mini-Kombinationen

Mehrmals wiederholt, können Mini-Kombinationen sowohl zum Festigen der jeweiligen Technik als auch zur Förderung physischer Ressourcen, insbesondere der Koordinations- und Kraftfähigkeit (Kraftausdauer), beitragen. Die SchülerInnen sollten zunächst jeweils in ihrem eigenen Tempo üben, das dann mit zunehmender Sicherheit sukzessive gesteigert werden kann. Dabei ist stets auf eine korrekte Übungsausführung zu achten.

#### March – Side Kick – March

- Aus dem Marschieren auf der Stelle drei Schritte: rechts – links – rechts.
- Side Kick mit links.
- Das Gleiche mit links beginnen; Absetzen = erster Schritt.

#### Front Kick – Punch

- Aus der Schrittstellung Front Kick mit links (vorderes Bein).
- Zurück, links wird Standbein.
- Punch mit rechts.

#### Punch über Kreuz – Knee Kick

- Aus der Schrittstellung links vor.
- Dreimal Punch über Kreuz: links – rechts – links.
- Knee Kick mit dem linken (vorderen) Bein.
- Gegengleich wiederholen.
- Knee Kick durch Front Kick ersetzen.

#### Front Kick – Side Kick

- Aus der Schrittstellung links vor.
- Front Kick links.
- Links aufsetzen in den parallelen Stand, links auswärts drehen, Ferse zeigt in Trittrichtung.
- Side Kick rechts.
- Aufsetzen in Schrittstellung, rechts vor.
- Frontkick rechts.
- Side Kick links.
- Kann mit Hook und Uppercut kombiniert werden: Hook links – Uppercut rechts – Front Kick links – Side Kick rechts.

### **Hochblock – Sideblock – Front Kick – Back Kick**

- Aus der Schrittstellung links vor.
- Hochblock links.
- Sideblock tief rechts.
- Arme zurück in Deckung.
- Front Kick links.
- Links neben rechts absetzen.
- Rechts anziehen und Back Kick.





## Komplexere Kombinationen

Aufbauend auf einfacheren Mini-Kombinationen können weitergehend auch komplexere – auf die jeweiligen Fähigkeiten der SchülerInnen abgestimmte – Kickbox-Kombinationen durchgeführt werden. Die beiden nachfolgend dargestellten Kickbox-Kombinationen richten sich an EinsteigerInnen (Kickbox-Kombination I) sowie an bereits fortgeschrittene SchülerInnen (Kickbox-Kombination II).

### Kickbox-Kombination I (für EinsteigerInnen)

| Zählzeiten | Wdh.  | Schritt, Schlag, Kick                          | Hinweise zur Bewegungsausführung                                                                                                                                                                    | Arme        |
|------------|-------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 16         | 1-mal | Boxerhopping                                   |                                                                                                                                                                                                     | In Deckung  |
| 4          | 4-mal | Punch über Kreuz/<br>Knee Kick                 | 1: Punch links, 2: Punch, 3. Punch links<br>4: Knee Kick links, gegengleich wiederholen                                                                                                             |             |
| 4          | 4-mal | Front Kick/Punch                               | 1, 2: Front Kick links, 3: Punch rechts, 4: in Deckung; gegengleich wiederholen                                                                                                                     |             |
| 16         | 1-mal | Marsch                                         | Auf der Stelle mit hochgezogenen Knien marschieren                                                                                                                                                  | „Gehen mit“ |
| 4          | 4-mal | Marsch/Side Kick/Marsch – Side Kick            | Aus dem Marschieren 1 rechts, 2 links, 3 rechts, 4 Side Kick links; 1 Aufsetzen links, 2 rechts, 3 links, 4 Side Kick rechts etc.                                                                   | In Deckung  |
| 4          | 8-mal | Marsch/Side Kick/Marsch – Punch über Kreuz     | Marsch/Side Kick rechts, Marsch/Punch über Kreuz links, Marsch/Punch über Kreuz rechts                                                                                                              |             |
| 4          | 4-mal | V-Slip                                         |                                                                                                                                                                                                     | In Deckung  |
| 4          | 4-mal | V-Slip/<br>Hochblock                           | Bei der Aufwärtsbewegung inneren Arm hochreißen                                                                                                                                                     |             |
| 4          | 4-mal | Boxerstep/<br>Hook                             | 1–4 rechts seitwärts, auf 4: Hook mit äußerer Hand, dann nach links                                                                                                                                 |             |
| 4          | 4-mal | Boxerstep/<br>Side Kick (oder Roundhouse Kick) | Wie oben, 1 und 2 rechts seitwärts, 3 und 4 Roundhouse Kick mit äußerem Bein und absetzen                                                                                                           | In Deckung  |
| 8          | 4-mal | Boxerstep/<br>Punches/<br>Front Kick           | 1–4 vorwärts rechts vor, dabei mit jedem Nachschrittschritt Punch mit rechts, auf 4: Front Kick rechts, 5–8: rückwärts Arme in Deckung, 1-mal mit , rechts wiederholen, dann 2-mal die andere Seite |             |
| 4          | 4-mal | Frontaler Kreis                                | Aus der Parallelstellung – 1: rechts kreuzt vor links, 2: links nach links außen rück, 3: rechts nach rechts außen seit, 4: links vor und rechts an (schnell), dann mit links beginnen              |             |

## Kickbox-Kombination II (für Fortgeschrittene)

| Zählzeiten | Wdh.  | Schritt, Schlag, Kick           | Hinweise zur Bewegungsausführung                                                                                                                                                                                         | Arme                  |
|------------|-------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 16         | 1-mal | Boxerhopping                    |                                                                                                                                                                                                                          | In Deckung            |
| 8          | 1-mal | Front Kick                      | 4-mal Front Kick und Schritt vorwärts auf zwei Zählzeiten, rechts vor                                                                                                                                                    | „Mitnehmen“           |
| 4          | 4-mal | Hook/<br>Uppercut               | Hook rechts, Uppercut links                                                                                                                                                                                              |                       |
| 8          | 1-mal | Shadow                          | 4-mal Nachstellschritt rückwärts mit Shadow                                                                                                                                                                              | In Deckung            |
| 4          | 4-mal | Punch über Kreuz/<br>Front Kick | 1–3 Punch über Kreuz rechts – links – rechts, 4 Front Kick links, dann mit links beginnen                                                                                                                                | Beim Kick „mitnehmen“ |
| 8          | 1-mal | Side Kick                       | 4-mal Side Kick und Schritt vorwärts auf zwei Zählzeiten rechts vor (Front dreht von einer zur anderen Seite)                                                                                                            | „Mitnehmen“           |
| 4          | 4-mal | Hochblock und Sideblock         | 1, 2: Hochblock rechts, 3, 4: hoher Side Block links                                                                                                                                                                     |                       |
| 8          | 1-mal | Boxerhopping rückwärts          |                                                                                                                                                                                                                          | In Deckung            |
| 8          | 2-mal | Hopping/<br>Back Kick           | 1–4: Hopping rechts – links – rechts – links, 5: rechts, 6: Sprung auf links mit Drehung nach links um 180 Grad, 7: Back Kick mit rechts, 8: Schritt auf rechts mit Drehung in Ausgangsposition; dann mit links beginnen |                       |

## Dehnübungen für die Kick-Bewegung

Im Folgenden werden Dehnübungen für bei einer Kickbox-Aerobic besonders beanspruchte Muskelgruppen sowie eine einfache Entspannungsübung vorgestellt.

### Oberschenkel



### Beininnenseite



### Wadenmuskulatur



### Rückenstrecker



### Seitliche Rumpfmuskulatur



### Hüftbeuger



## Dehnübungen für die Block-Bewegung

### Brust- und Schultermuskulatur



### Armstrecker



### Hinweise zur Ausführung der Dehnübungen

Die Dehnübungen können statisch (nach der Methode der Dauerdehnung) oder dynamisch (nach der Methode der wiederholten Dehnung) ausgeführt werden:

- Statische Dehnung: Nach dem Einnehmen der Dehnposition wird die Dehnspannung ca. 10–20 Sek. lang gehalten. Nimmt die Dehnspannung ab, wird nochmal über die Dauer von ca. 10–20 Sek. nachgedehnt.
- Dynamische Dehnung: Nach dem Einnehmen der Dehnposition wird die Bewegungsgrenze durch wiederholtes, geführtes, nicht ruckhaftes „Schieben“ in die Dehnposition mit kleiner Bewegungsamplitude vorsichtig weiter hinausgeschoben (nach subjektivem Empfinden ca. 20–30 Wiederholungen).

### Entspannungsübung

Zum Ende einer Kickbox-Aerobic kann z. B. folgende einfache Entspannungsübung durchgeführt werden:

- Die SchülerInnen liegen bequem auf dem Rücken und legen die Arme ausgestreckt im 90-Grad-Winkel zum Rumpf auf den Boden.
- Aus dieser Ausgangsposition ziehen sie die Beine an und legen sie angewinkelt zu einer Seite ab.
- Der Kopf wird dabei zur anderen Seite gedreht.
- Die Augen können geschlossen werden.
- Die SchülerInnen spüren der Verdrehung der Wirbelsäule nach und atmen ganz bewusst.
- Dann erfolgt ein ruhig fließender Wechsel auf die andere Seite.

Da das Aktivitätsniveau der SchülerInnen insbesondere nach einer ausführlicheren Entspannung eher gering ist, sollten abschließend nochmals aktivierende, aber einfache und gering belastende Übungen und Spiele eingesetzt werden. Dadurch wird das Aktivitätslevel der SchülerInnen wieder erhöht und das aktuelle Wohlbefinden (Stimmung) gesteigert.

### 6.3.3 Stundenbeispiele

#### Beispiel 1

Thema: Einführung in die Kickbox-Aerobic (Erlernen der Tritttechniken)

Zeit: Einzelstunde

Material: Ein Müllbeutel je Schüler (und Ersatz für geplatzte Beutel), Matten, Musikanlage

| Phase      | Lernziele                                                                                                                                                                                                                                              | Lerninhalte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Methodik/Hinweise                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstimmung auf Bewegung und Gruppe</li> <li>• Aufwärmung der Muskulatur</li> <li>• Beweglichmachung des Hüftgelenks</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmung mit Müllbeuteln: allein, mit Partner</li> <li>• Dehnübungen für Oberschenkel, Wadenmuskulatur, seitliche Rumpfmuskulatur</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beutel hochhalten mit den Beinen – auch neben und hinter dem Körper; Hinweis, die Beine zu beugen und zu strecken und dabei den Oberkörper mit einzubeziehen</li> </ul>                                                                                               |
| Hauptteil  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstmachen und Üben der Tritttechniken</li> <li>• Verbesserung der Ausdauerfähigkeit</li> <li>• Rhythmusschulung, Orientierung im Raum</li> <li>• Anwendung der Techniken in einer Schrittfolge</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Knee Kick 4-mal pro Seite</li> <li>2. Mini-Kombination: Punch über Kreuz – Knee Kick</li> <li>3. Front Kick 4-mal je Seite</li> <li>4. Mini-Kombination: Front Kick – Punch</li> <li>5. Aneinanderhängen der Mini-Kombinationen</li> <li>6. Vorbereitung Side Kick: 4-mal aus der Ausgangsstellung Bein angewinkelt anheben und Oberkörper verlagern</li> <li>7. Side Kick: 4-mal pro Seite</li> <li>8. Mini-Kombination: Marsch – Side Kick – Marsch</li> <li>9. Aneinanderhängen der Mini-Kombinationen</li> <li>10. Lockern, Dehnübungen für Beininnenseite, Rückenstrecker, Armstrecker, Brust- und Schultermuskulatur</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kickbox-Kombination I</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzes Erläutern der wichtigsten Bewegungsmerkmale</li> <li>• Bei der Einführung des Side Kick erst Heranholen und Anheben des Trittbeines üben</li> <li>• Die Bewegungen werden locker mit geringer Intensität ausgeführt</li> <li>• Sukzessives Vorgehen</li> </ul> |
| Cool Down  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Beweglichkeit</li> <li>• Förderung der Entspannung</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dehnübungen für die besonders beanspruchten Muskelgruppen</li> <li>• Entspannungsübung</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhige Musik, Matten im Kreis</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              |

## Beispiel 2

Thema: Stationen-Training – „Powerkickbox“  
 Zeit: Doppelstunde  
 Material: Acht Turnmatten, ein kleiner Kasten, zwei große Kastenoberteile, eine Weichbodenmatte, eine Sprossenwand, eine Zauberschnur (alternativ: ein Theraband), vier Therabänder, eine Pratte (alternativ: ein Müllbeutel mit Ersatz), eine Körperschutzmatte; Musikanlage

| Phase      | Lernziele                                                                                                                                                 | Lerninhalte                                                                                                                                                                                                                                      | Methodik/Hinweise                                                                                                          |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anregung des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>• Förderung der Reaktionsfähigkeit und der Schnelligkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmspiele:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Drei-Mann-weg,</li> <li>– Bulldozer</li> </ul> </li> <li>Dehnübungen für Oberschenkel, Beininnenseite, Wadenmuskulatur</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Dehnübungen zwischen den Spielen ausführen</li> </ul>                         |
| Hauptteil  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen, insbesondere der Kraftfähigkeit (Kraftausdruck)</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationen-Training – „Powerkickbox“ zu Musik</li> </ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungszeit jeweils 60 Sek., Erholungszeit 30 Sek., drei Durchgänge</li> </ul> |
| Cool Down  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Beweglichkeit</li> <li>• Förderung der Entspannung</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dehnübungen für die besonders beanspruchten Muskelgruppen</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhige Musik, Matten im Kreis</li> </ul>                                          |

### Beispiel 3

**Thema:** Drehen einer Filmszene (Voraussetzung: Beherrschen der Tritt-, Schlag- und Abwehrtechniken)  
**Zeit:** Doppelstunde  
**Material:** Musikanlage (Musikstücke für Kickbox-Aerobic sowie für Zeitlupe und Zeitraffer), evtl. Videokamera

| Phase      | Lernziel                                                                                                                                                          | Lerninhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Methodik/Hinweis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anregung des Herz-Kreislauf-Systems,</li> <li>• Spezifische Aufwärmung</li> <li>• Kickboxen</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmung mit Stäben</li> <li>• Dehnübungen für Oberschenkel, Beininnenseite, Wadenmuskulatur, seitliche Rumpfmuskulatur</li> <li>• Mini-Kombination: Hook rechts, Uppercut links, Front Kick rechts, Drehung nach links, Back Kick rechts, Drehung in Ausgangsstellung; zu beiden Seiten</li> </ul>                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Hauptteil  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstmachen und Erlernen der Zeitlupenbewegung</li> <li>• Bewusstmachen und Erlernen der Zeitrafferbewegung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlangsamen der Bewegungen, bis sie kaum noch zu erkennen sind</li> <li>• Ausführung der Übungen in Zeitlupentechnik</li> <li>• Aufgabe: zu passender Musik in Zeitlupe durch die Halle gehen und sich gegenseitig begrüßen</li> <li>• Aufgabe: hektisches Gehen</li> <li>• Stilisierung der Bewegung</li> <li>• Üben zu passender Musik: Zeitraffer-Gehen und Zeitraffer-Begrüßen</li> <li>• Üben der Mini-Kombination im Zeitraffer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausstellen der markanten Elemente der Bewegung: betonte Armführung, Vergrößerung der Schrittlänge und des Bewegungsausmaßes; Ansetzen des Schrittes über den Fußballen (damit eine weiche Auffangbewegung und somit eine fließende Gesamtbewegung möglich wird)</li> <li>• Assoziation: Die Geschäfte machen gleich zu und ihr müsst dringend noch etwas besorgen</li> <li>• Keine zusätzlichen hektischen Bewegungen, nur Schrittlänge verkürzen</li> </ul> |

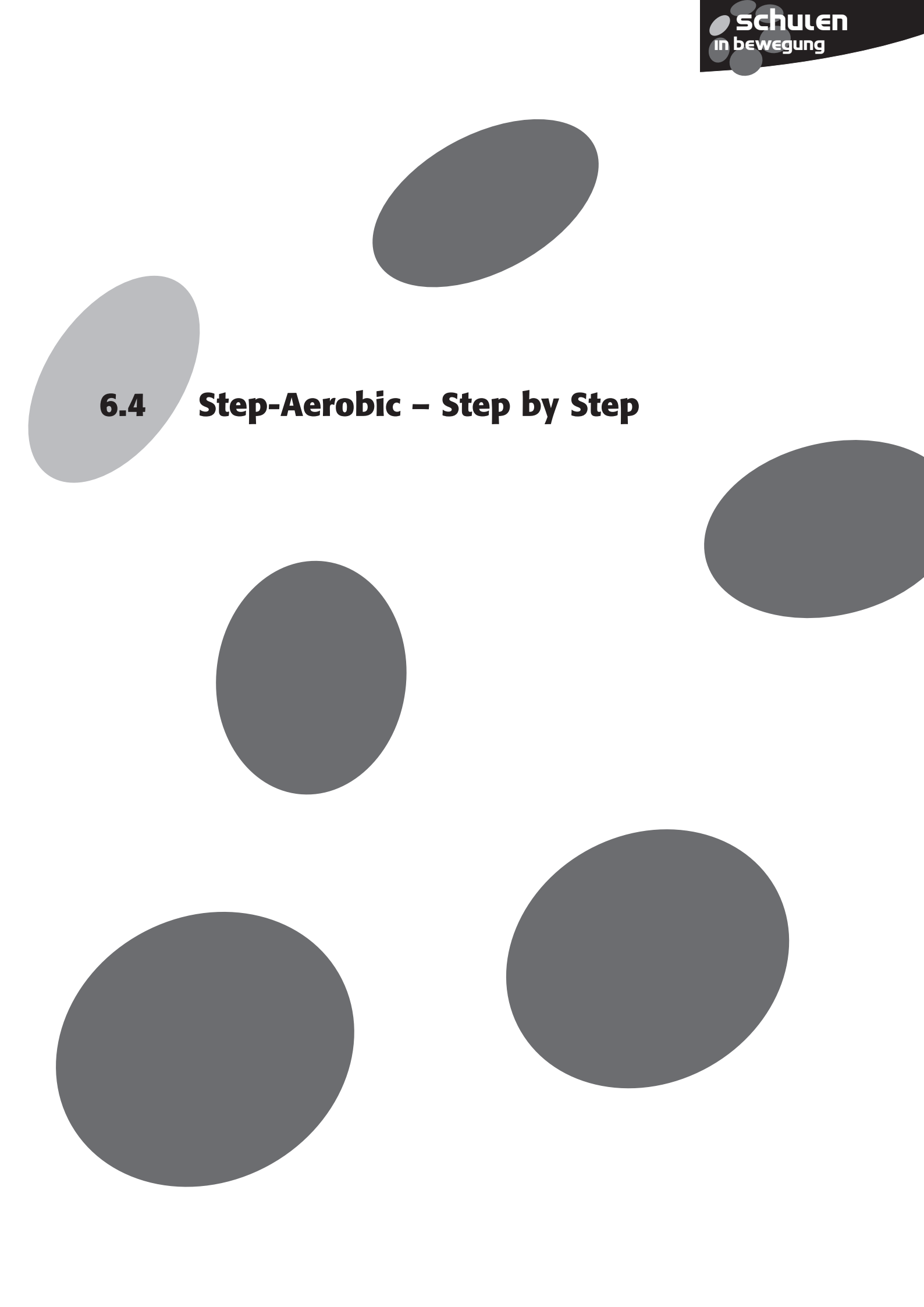
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von Kreativität, Vorstellungskraft und Problemlösungsfähigkeit</li> <li>• Sich einbringen</li> <li>• Sich durch Bewegung ausdrücken</li> <li>• Förderung der Beobachtungsfähigkeit und Kritikfähigkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lösen der folgenden Aufgabe in Kleingruppen: Entwickeln einer kurzen Spiel(film)-Szene mit Kickbox-Bewegungen, in der die entscheidende Stelle durch Umschalten auf Zeitlupe oder Wiederholung im Zeitraffer dargestellt wird</li> <li>• Demonstration der Szenen vor der Klasse</li> </ul> | <p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4er- oder 5er-Gruppen. (Anregung: wer, was, wo?)</li> <li>• Z. B. Sommerschlussverkauf, Schlacht am kalten Buffet, Misswahl, Modenschau, Autogrammstunde, Actionfilmszene</li> <li>• Zeit auf 10 Minuten begrenzen</li> <li>• Szene ca. 5 Minuten üben lassen</li> <li>• Regeln für die ZuschauerInnen aufstellen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ruhig sein</li> <li>– Genau beobachten</li> <li>– Im Kopf formulieren, was gut war und was verbessert werden kann (nur konstruktive Kritik zulassen)</li> </ul> </li> </ul> |
| Cool Down | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannung durch Bewegung</li> <li>• Feedback</li> </ul>                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockerungs- u. Dehnübungen auf Musik oder kleines Spiel</li> <li>• Reflexion, Erfahrungsaustausch</li> </ul>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |





Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



## **6.4 Step-Aerobic – Step by Step**

## 6.4 Step-Aerobic – Step by Step

Im Unterschied zu den in den vorherigen Kapiteln (6.1 bis 6.3) beschriebenen Formen des Fitnesstrainings mit Musik (Ball-Aerobic, Box-Aerobic, Kickbox-Aerobic), bei denen Elemente der Aerobic jeweils mit Elementen aus anderen Sportarten kombiniert werden, handelt es sich bei der Step-Aerobic praktisch um eine Aerobic in „Reinform“. Diese eignet sich eher für höhere Jahrgangsstufen und besitzt insbesondere für SchülerInnen eine hohe Attraktivität. Bei entsprechender Übungsauswahl und -ausführung können bei der Step-Aerobic sowohl die physischen Ressourcen umfassend gefördert als auch psychosoziale Ressourcen gestärkt werden.

✓ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen

- Ausdauerfähigkeit
- Kraftfähigkeit
- Koordinationsfähigkeit

Stärkung der psychosozialen (emotionalen) Ressource

- Stimmung

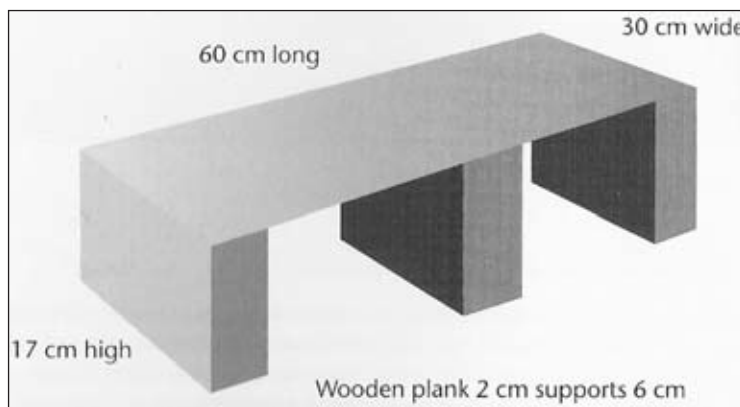
### Allgemeine Hinweise zur Durchführung

- Die Musik sollte eine einfache Struktur und ein regelmäßiges Tempo aufweisen. Im Allgemeinen sollte das Musiktempo bei der Step-Aerobic zwischen 118 und maximal 130 Schlägen pro Min. (bpm) liegen. Für EinsteigerInnen kann gegebenenfalls ein geringeres Tempo gewählt werden.
- Die SchülerInnen sollten nicht in Gymnastikschuhen oder barfuß, sondern in festen Sportschuhen steppen.
- Die Step-Geräte können im Block (nebeneinander, nachfolgende Reihe auf Lücke dahinter), im Kreis, in Reihen (unmittelbar nebeneinander) oder als Pyramide (großes „V“) aufgestellt werden.
- Zur Durchführung einer Step-Aerobic müssen keine speziellen Steps angeschafft werden. Alternativ können auch
  - zwei bis drei aufeinandergelegte Bodenturnmatten,
  - Kastenoberteile (auf einer dünnen, gut haftenden Gymnastik- bzw. Turnmatte) oder
  - zwei ineinandergeschobene Sprungbretter

als Steps verwendet werden.

Ferner können, z. B. im Kunst- oder Werkunterricht, auch selbst Step-Geräte mit den SchülerInnen gebaut werden (vgl. hierzu die nachstehende Abbildung).

In den nächsten Teilkapiteln werden Grundschrte und Variationen (Kap. 6.4.1), Armbewegungen (Kap. 6.4.2), Stundenmodule (Kap. 6.4.3) sowie drei Stundenbeispiele beschrieben (Kap. 6.4.4).



Step-Gerät aus Holz (aus: Pahmeier und Niederbäumer, 2000, S. 28)

### 6.4.1 Grundschrirte und Variationen

Bei der Ausführung der jeweiligen Schritte sollten grundsätzlich folgende Hinweise beachtet werden:

- Der Abstand zum Step beträgt ca. 20 cm.
- Es wird immer der ganze Fuß in der Mitte des Steps aufgesetzt.
- Knie und Fuß liegen von oben betrachtet auf einer Linie.
- Der ganze Körper wird leicht angespannt und etwas nach vorn zum Step geneigt.
- Die Beine werden nicht ganz gestreckt, sondern bleiben stets leicht gebeugt.

#### Basic Steps

Alle Schrittmuster gehen vom Basic Step aus. Dieser ist auf vier Zählzeiten durchzuführen und beginnt mit dem jeweils genannten Bein (Leading leg); Wechsel des führenden Beines.

#### Basic Step rechts



## Formvariationen

Der Basic Step kann auch als Step Touch vorwärts ausgeführt werden:

- Step Up rechts (1)
- Tap Up links (2)
- Step Down links (3)
- Tap Down rechts (4)

Anstelle des Auftappens kann das jeweils unbelastete Bein auf oder vor dem Step auf verschiedene Arten geführt werden. Dabei ergeben sich vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten.

## Beispiel Knee Up

Knee Up (Knie nach vorne hochziehen)

- Step Up rechts (1)
- Knee Up links (2)
- Step Down links (3)
- Step Down rechts (4)
- Step Up links (5)
- Knee Up rechts (6)
- Step Down rechts (7)
- Step Down links (8)



## Beispiel Heel Dig

Heel Dig (gestrecktes Bein nach vorn und Aufsetzen der Ferse)

- Step Up rechts (1)
- Step Up links (2)
- Step Down rechts (3)
- Heel Dig links (4)
- Step Up links (5)
- Step Up rechts (6)
- Step Down links (7)
- Heel Dig rechts (8)



## Spielbeinvarianten

Das Spielbein kann auswärts oder einwärts gedreht, gebeugt oder gestreckt, mit angezogener oder gestreckter Fußspitze geführt werden.

|                        |                                                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Leg Curl (Hopscotch) = | Bein nach hinten anwinkeln                                                        |
| Flieger =              | Bein nach hinten strecken                                                         |
| Lowkick =              | Kleiner Kick nach vorn                                                            |
| Tap =                  | Fußballen aufsetzen                                                               |
| Tap Up =               | Tap auf den Step                                                                  |
| Tap Down =             | Tap vor den Step                                                                  |
| Side Lift =            | Gestrecktes Bein zur Seite führen<br>(daraus kann auch eine Kreisbewegung werden) |

Lunge back Step = Tap nach rückwärts auf den Boden und wieder anstellen  
(auf 8 Zählzeiten):

- Step Up rechts (1)
- Step Up links (2)
- Tap rück rechts (3)
- Step an rechts (auf dem Step) (4)
- Tap rück links (5)
- Step an links (auf dem Step)(6)
- Step Down rechts (7)
- Step Down links (8)



## Räumliche Varianten

### Räumliche Variationen ohne Richtungswechsel

Alle Möglichkeiten der Ausgangsstellung, der Stellung der Beine und der Fortbewegung über das Gerät können im Basic Step ausgeführt werden.

#### Beispiele

#### V-Step

- Die beiden Step Ups auswärts gegrätscht ausführen.



#### Straddle Up Step

- Das Step-Gerät befindet sich längs zwischen beiden Beinen.

#### Straddle Down Step

- Die SchülerInnen befinden sich in Längsrichtung auf dem Step-Gerät.

### Up and Over

- Start seitlich zum Step-Gerät, Step Up seitwärts und hinüber zur anderen Seite, Wechsel durch Tap (4).



### Across the Top

- Wie Up and Over, nur Seitwärtsbewegung über die Länge des Step-Gerätes.



### Corner to Corner

- Wie Across the Top und Up and Over, aber diagonal über das Step-Gerät.



## L-Step

➤ Frontal zum Step-Gerät beginnen, zur Seite heruntersteigen und seitlich zum Step-Gerät enden.  
Beispiel: Start an der rechten Ecke des Step-Gerätes, Step Up links, Tap Up rechts, Step Down rechts zur rechten Seite, Tap Down links.

## Räumliche Variationen mit Richtungswechsel

Bei diesen Step-Mustern werden Drehungen in verschiedene Richtungen und verschiedenen Ausmaßes durchgeführt.

### Beispiele

#### **Turn Step (Ausgangsposition seitlich zum Step-Gerät am rechten Ende):**

- Step Up rechts und 1/4-Drehung nach rechts (1).
- Step Up links seitwärts (2).
- Step Down rechts mit 1/4-Drehung nach rechts (3).
- Step Down links (4).
- Endposition seitlich am linken Ende des Step-Gerätes.



### **Reverse Turn Step (rückwärtsdrehender Step):**

- Ausgangsstellung frontal zum Step-Gerät; Step Up rechts diagonal zum linken Ende des Step-Gerätes (1).
- Step Up links mit 1/2-Drehung zur linken Schulter (2).
- Step Down rechts zum rechten Ende des Step-Gerätes (3).
- Step Down links mit 1/4-Drehung zur linken Schulter (zurück in die Ausgangsposition) (4).



### **Pique Jump (Drehsprung):**

- Step Up rechts (1).
- Sprung rechts mit 1/2-Drehung zur rechten Schulter mit Knee Up links (2).
- Step Down links (3).
- Step Down rechts (4).

### **Top Lunges (Ausfallschritt rückwärts vom Step-Gerät; 8 Zählzeiten):**

- Ausgangsposition seitlich am rechten Ende des Step-Gerätes, Step Up rechts (1).
- Step Up links mit 1/4-Drehung zur rechten Schulter in Parallelstellung (2).
- Ausfallschritt rechts seitwärts-rückwärts down (3).
- Step Up rechts (4).
- Ausfallschritt links seitwärts-rückwärts down (5).
- Step Up links (6).
- Step Down rechts mit 1/4-Drehung zur rechten Schulter (7).
- Step Down links (8).
- Endposition seitlich am linken Ende des Step-Gerätes.

### **Bounce Step (Schritt mit schwunghafter Drehung):**

- Tap Up rechts nach links (1).
- Tap Up rechts nach rechts (2).
- Mit rechtem Bein Schwung holen und ganze Drehung rückwärts zur rechten Schulter (3, 4).

### Zeitliche Variation

Bei der zeitlichen Variation kann das Tempo eines oder mehrerer Steps verdoppelt oder halbiert etc. werden. Dadurch verändert sich der Rhythmus.

### Pony Step (Pferdchensprung-Step):

- Step Up rechts (1).
- Step Up links und Sprung auf rechts (Zählweise „und zwei“) (2).
- Step Down links (3).
- Step Down rechts und Sprung auf links („und vier“) (4).

## 6.4.2 Armbewegungen

Die Armbewegungen können auf vielfältige Weise variiert werden:

- Bewegungsmöglichkeiten der Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenke (beugen, strecken, kreisen, einwärts drehen, auswärts drehen, heben, senken, spreizen, Fäuste ballen etc.).
- Level der Armbewegung (unterhalb der Schulter, auf Schulterhöhe, oberhalb der Schulter).
- Bewegungsebene (Frontalebene, Horizontalebene, Sagittalebene).
- Bewegungsrichtungen (vor und zurück, auf und nieder, zur Seite, diagonal, über Kreuz).
- Symmetrie – Asymmetrie.
- Zeitliche Ausführung (doppeltes bzw. halbes Tempo, synchron oder asynchron zur Beinbewegung).
- Dynamische Ausführung (fließend, abgehackt, geschleudert, geschwungen, geführt etc.).

### Armbewegungen unterhalb der Schulter

#### Beispiele

#### Clap Hands

- Auf Brusthöhe in die Hände klatschen.

#### Walking Arms

- Mitführen der angewinkelten Arme beim Gehen.

#### Armcurl

- Beugen und Strecken der Arme im Ellenbogengelenk nach vorn oder zur Seite, gleichzeitig oder rechts und links im Wechsel.

### Triceps Kick Back

- Beide Arme sind gebeugt, Ellenbogen zeigen nach hinten, Fäuste in der Taille, Arme nach hinten strecken.



### Triceps Kick Side

- Wie oben, Ellenbogen zeigen zur Seite, Arme zur Seite strecken.

### Armrolling

- Unterarme vor dem Bauch umeinander drehen.

### Funky Arms

- Oberarme bleiben am Rumpf, während die Unterarme im Winkel von 45 Grad angehoben werden. Aus dieser Haltung die Arme diagonal zur Seite strecken und wieder beugen.

## Armbewegungen auf Schulterhöhe

### Chest Press

- Die Ellenbogen zeigen nach außen, die Fäuste werden an den Schultern gehalten. Aus dieser Position die Arme nach vorne strecken und zurück.

### Triceps Kick Side

- Wie oben beschrieben, nur auf Schulterhöhe.

### U-Form

- Die Oberarme in der Horizontalen nach außen halten, die Unterarme zeigen im 90-Grad-Winkel nach oben, so dass eine U-Form entsteht. Aus dieser Position das Schultergelenk ein- (umgekehrte U-Form) und aufdrehen (U-Form).

### Schulterzug

- Arme sind gestreckt in der Vorhalte. Aus dieser Position Ellenbogen zur Seite nach hinten ziehen, bis die Unterarme einen 90-Grad-Winkel aufweisen.

### Armpendel

- Beide Arme sind zur Seite gestreckt. Aus dieser Position jeweils mit einem Arm einen Halbkreis vor dem Körper beschreiben (hin und zurück).

### Unterarmpendel

- Wie Armpendel, nur einen Arm angewinkelt vor den Körper halten, so dass die Hand vor der anderen Schulter liegt. Aus dieser Position beide Unterarme gleichzeitig hin- und herpendeln.



## Armbewegungen oberhalb der Schulter

### Overhead Press

- Die Ellenbogen auf Schulterhöhe nach außen und die Unterarme im 90-Grad-Winkel vertikal nach oben führen. Aus dieser Position beide Arme strecken und wieder zurückführen.



### Around the Head

- Jeweils einen Arm in einer Kreisbewegung um den Kopf führen („kämmen“) und auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken.

### Criss Cross

- Die Arme noch oben strecken und überkreuzen.

### 6.4.3 Stundenmodule

Grundsätzlich sollte jede Step-Aerobic mit einer psychosozialen und physischen Aufwärmung beginnen. Weitergehend sollte auch eine stepspezifische Aufwärmung am Gerät erfolgen und insbesondere die Beinmuskulatur auf die folgenden Belastungen vorbereitet werden. Einen zentralen Teil jeder Step-Aerobic bildet ein (mindestens) etwa 10- bis 15-minütiges Ausdauertraining in Form einer Choreographie, die entweder vom Lehrer vorgegeben oder von den SchülerInnen selbst (mit-)erarbeitet werden kann. Die SchülerInnen können dabei eingegrenzte Bewegungsaufgaben, wie z. B. die Gestaltung der Armbewegungen zu einem vorgegebenen Ablauf oder die räumliche bzw. formale Gestaltung eines Ablaufes, übernehmen. Besonders für Doppelstunden bietet sich neben dem Ausdauertraining auch ein Kraft- und Dehntraining mit dem Step-Gerät an. Den Abschluss einer Stunde sollten jeweils einfache Übungen zur Lockerung und körperlichen sowie psychischen Entspannung bilden.

Im Folgenden werden Hinweise zum Aufbau von Choreographien, verschiedene Kräftigungs- und Dehnübungen mit dem Step-Gerät sowie drei Stundenbeispiele dargestellt.

#### Choreographien

Step-Aerobic zeichnet sich durch eine Verknüpfung von Schritten, Schrittmustern und Armbewegungen zu einer wiederholbaren Bewegungsfolge auf Musik (Choreographie) aus. Abhängig von Leistungsstand, Bewegungserfahrungen und Vorlieben der SchülerInnen können die Bewegungsfolgen einfach bis sehr komplex strukturiert sein.

Choreographien setzen sich aus einzelnen Blöcken (oder Teilen) zusammen. Diese bestehen aus einzelnen Elementen, die wiederum eine Kombination von Schrittmustern und Armbewegungen umfassen. Ein Schrittmuster ist aus Schritten bzw. Bewegungsgrundformen (gehen, laufen, hüpfen, federn, springen, drehen) zusammengesetzt.

Choreographien für EinsteigerInnen beschränken sich dabei auf Schritte und Schrittmuster bis hin zu Elementen. Mit zunehmender Bewegungserfahrung der SchülerInnen können dann anspruchsvollere Schrittmuster und Elemente ausgeführt und der choreographische Aufbau komplexer gestaltet werden.

Um die SchülerInnen gerade zu Beginn nicht zu überfordern und zu demotivieren, hat sich folgendes Vorgehen nach dem Prinzip „vom Einfachen zum Schweren“ bewährt:

- Anzahl der Schritte sukzessive aufstocken.
- Anzahl der Wiederholungen der Schritte reduzieren.
- Alle Schritte zunächst ohne und erst danach mit Armbewegungen ausführen.
- Die Choreographie erst mit rechts und erst danach auch mit links beginnen.
- Die Schritte früh ankündigen und evtl. typische Handzeichen oder Signalwörter vereinbaren.
- Die SchülerInnen dazu anhalten, selber laut mitzuzählen, so dass der Lehrer nur noch die Wiederholungszahl mit den Fingern anzeigt oder zuruft.

Im Folgenden wird beispielhaft eine komplexe Choreographie vorgestellt.



| Zählzeiten | Step                                                                                                                                                        | Wdh. | Arme                          | Wdh. |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------|------|
| 4          | Walk in                                                                                                                                                     |      | Armkreis seitlich up          |      |
| 4          | Walk out                                                                                                                                                    |      | Armkreis seitlich down        |      |
| 4          | Walk in                                                                                                                                                     |      | Armkreis seitlich up          |      |
| 4          | Walk out                                                                                                                                                    |      | Armkreis seitlich down        |      |
| 12         | Basic Step rechts                                                                                                                                           | 3    | Funky Arms up and down        | 3    |
| 4          | Basic Step rechts mit Wechsel                                                                                                                               |      | s.o.                          |      |
| 12         | Basic Step links                                                                                                                                            | 3    | s.o.                          | 3    |
| 4          | Basic Step links mit Wechsel                                                                                                                                |      | s.o.                          |      |
| 4          | V-Step rechts                                                                                                                                               |      | V-Step Arms down              |      |
| 4          | V-Step rechts mit Wechsel                                                                                                                                   |      | V-Step Arms up                |      |
| 4          | V-Step links                                                                                                                                                |      | V-Step Arms down              |      |
| 4          | V-Step links mit Wechsel                                                                                                                                    |      | V-Step Arms up                |      |
| 8          | Running, 1/4-Drehung links                                                                                                                                  |      | Walking Arms                  |      |
| 8          | Up and Over                                                                                                                                                 | 2    | Unterarmpendel                | 4    |
| 8          | Running, 1/2-Drehung rechts                                                                                                                                 |      | Walking Arms                  |      |
| 8          | Up and Over                                                                                                                                                 | 2    | Unterarmpendel                | 4    |
| 8          | Running, 3/4-Drehung rechts                                                                                                                                 |      | Walking Arms                  |      |
| 8          | Walking                                                                                                                                                     |      | Rolling Arms                  |      |
| 12         | Step Touch vorwärts                                                                                                                                         | 3    | Clap Hands                    | 3    |
| 4          | Step Touch vorwärts rechts mit Wechsel                                                                                                                      |      | Clap Hands                    | 1    |
| 12         | Step Touch vorwärts links                                                                                                                                   | 3    | Clap Hands über Kopf          | 3    |
| 4          | Step Touch vorwärts links mit Wechsel                                                                                                                       |      | Clap Hands über Kopf          | 1    |
| 12         | Knee Up rechts                                                                                                                                              | 3    | Armcurl                       | 3    |
| 4          | Knee Up rechts mit Wechsel                                                                                                                                  |      | Armcurl                       | 1    |
| 12         | Knee Up links                                                                                                                                               | 3    | Armcurl seitlich              | 3    |
| 4          | Knee Up links und<br>Straddle Down: Step Up links (1),<br>Knee Up rechts (2) und<br>1/4-Drehung nach links,<br>Step Down rechts (3),<br>Step Down links (4) |      | Locker                        |      |
| 8          | Straddle Up rechts                                                                                                                                          | 2    | Schulterzug                   | 2    |
| 4          | Straddle Up rechts mit Wechsel                                                                                                                              |      | Schulterzug                   | 1    |
| 8          | Straddle Up links                                                                                                                                           | 2    | Schulterzug                   | 2    |
| 8          | Side Lift rechts                                                                                                                                            | 2    | Armkreis seitlich up and down | 2    |
| 4          | Side Lift rechts mit Wechsel                                                                                                                                |      | Armkreis up and down          | 1    |
| 4          | Walking mit 1/2-Drehung nach rechts                                                                                                                         |      | Walking Arms                  |      |
| 12         | Side Lift links                                                                                                                                             | 2    | Armkreis seitlich up and down | 2    |
| 16         | Running around the Step                                                                                                                                     |      | Locker                        |      |



## Kräftigungsübungen mit dem Step-Gerät

Im Folgenden werden Kräftigungsübungen mit dem Step-Gerät für wichtige Muskelgruppen dargestellt.

### Obere Rückenmuskulatur

- Ausgangsposition: Bauchlage längs auf dem Step-Gerät, Knie und Fußspitzen berühren den Boden, Stirn nach unten gerichtet, Arme liegen angewinkelt neben dem Körper.
- Ausführung: Arme auf Schulterhöhe anheben und senken.

### Rückenstrecker (1)

- Ausgangsposition: Bauchlage längs auf dem Step-Gerät, Knie und Fußspitzen berühren den Boden, Stirn nach unten gerichtet, Arme nach vorne ausgestreckt.
- Ausführung: Arme anheben und über die Seite nach hinten und vorne führen.

### Rückenstrecker (2)

- Ausgangsposition: Bauchlage längs auf dem Step-Gerät, Knie und Fußspitzen berühren den Boden, Stirn nach unten gerichtet, Arme liegen am Körper, Handrücken zeigen zum Boden.
- Ausführung: Kopf und Brust anheben, dabei die Arme auswärts drehen, so dass die Handrücken nach oben zeigen.



### Rückenstrecker (3)

- Ausgangsposition: Bankstellung, Unterarme liegen auf dem Step-Gerät.
- Ausführung: rechten Arm und linkes Bein bzw. linken Arm und rechtes Bein strecken und unter dem Körper zusammenziehen.

### Gesäßmuskulatur

- Ausgangsposition: Bankstellung, Unterarme liegen auf dem Step-Gerät.
- Ausführung: ein Bein angewinkelt (90 Grad) anheben, Hüfte strecken und aus dieser Position das Bein heben und senken.

### Oberschenkelrückseite

- Ausgangsposition: Bankstellung, Unterarme liegen auf dem Step-Gerät.
- Ausführung: ein Bein anheben und dann im Kniegelenk beugen und strecken.

## Adduktoren

- Ausgangsposition: Seitlage an der Längsseite des Step-Gerätes, Kopf aufgestützt, oberes Bein liegt angewinkelt auf dem Step-Gerät.
- Ausführung: das untere Bein heben und senken.



## Abduktoren

- Ausgangsposition: Seitlage an der Längsseite des Step-Gerätes, Kopf aufgestützt, oberes Bein liegt angewinkelt auf dem Step-Gerät.
- Ausführung: das obere Bein heben und senken.

## Gerade Bauchmuskulatur (1)

- Ausgangsposition: Rückenlage, Füße parallel auf dem Step-Gerät aufgestellt.
- Ausführung: Oberkörper auf- und abrollen; dabei mit den Händen über die Oberschenkel gleiten.

## Gerade Bauchmuskulatur (2)

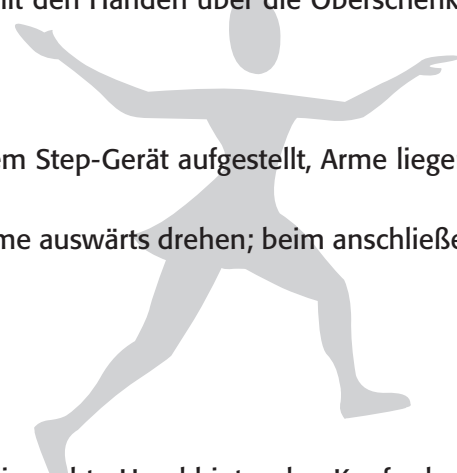
- Ausgangsposition: Rückenlage, Füße parallel auf dem Step-Gerät aufgestellt, Arme liegen neben dem Körper, Handrücken zeigen nach oben.
- Ausführung: Oberkörper aufrollen und dabei die Arme auswärts drehen; beim anschließenden Abrollen des Oberkörpers die Arme einwärts drehen.

## Schräge Bauchmuskulatur (1)

- Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Step-Gerät.
- Ausführung: Fersen gegen die Unterlage drücken, die rechte Hand hinter den Kopf oder an die Schläfe legen und die linke Hand zum rechten Knie führen (Oberkörper schräg auf- und abrollen); dann das Gleiche mit der anderen Seite.

## Schräge Bauchmuskulatur (2)

- Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Step-Gerät, die linke Ferse aufsetzen und das rechte Bein über das linke Knie legen.
- Ausführung: die rechte Hand hinter den Kopf legen und die linke Hand zum rechten Knie führen (Oberkörper aufrollen), die linke Hand gegen das rechte Knie pressen und wieder abrollen; dann das Gleiche mit der anderen Seite.



### Brustmuskulatur

- Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Step-Gerät, Beine anziehen.
- Ausführung: Arme auf Schulterhöhe ausbreiten und gestreckt vor der Brust zusammenführen, kurz halten und zurück.
- Variation: Übung mit (leichten) Hanteln ausführen.

### Brust- und Armmuskulatur

- Ausgangsposition: Liegestütz, Hände auf dem Step-Gerät.
- Durchführung: Arme beugen und strecken.



- Variation: Knie auf einer weichen Unterlage ablegen und Unterschenkel überkreuzen.

### Armmuskulatur

- Ausgangsposition: Im Stütz rücklings mit den Händen auf dem Step-Gerät abstützen.
- Durchführung: Arme beugen und strecken und damit den Oberkörper senken und heben.



## Hinweise zur Ausführung der Kräftigungsübungen

Bei der Ausführung der hier vorgestellten dynamischen Kräftigungsübungen sollten folgende Grundsätze beachtet werden:

- Die jeweiligen Übungen sollten ca. 15- bis 20-mal wiederholt werden. Dabei ist es nicht notwendig, den Trainingssatz bis zur letztmöglichen Wiederholung zu absolvieren. Die SchülerInnen sollten den Satz vielmehr beenden, wenn sie die Belastung selbst als „mittel bis schwer“ empfinden („sanftes Krafttraining“). Die Trainingswirkung ist dabei ähnlich gut wie bei einem Training bis zur letztmöglichen Wiederholung. Ferner werden durch ein „sanftes Krafttraining“ mögliche Risiken eines bis zur muskulären Ausbelastung durchgeführten Krafttrainings, wie Überbelastungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates oder Pressatmung, vermieden.
- Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass bereits ein einziger Trainingssatz gute Wirkungen mit sich bringt und somit zur Entwicklung einer Basiskraft ausreicht.
- Alle Übungen sollten in ruhigem Bewegungstempo und mit korrekter Bewegungskorrektur absolviert werden. Dabei sollte die Muskelspannung während der gesamten Übung aufrechterhalten werden.
- Für die Atmung gilt folgender Grundsatz: ausatmen, wenn die Belastung zunimmt, und einatmen, wenn die Belastung abnimmt.

## Dehnübungen mit dem Step-Gerät



### Hinweise zur Ausführung der Dehnübungen

Die Dehnübungen können statisch (nach der Methode der Dauerdehnung) oder dynamisch (nach der Methode der wiederholten Dehnung) ausgeführt werden:

- Statische Dehnung: Nach dem Einnehmen der Dehnposition wird die Dehnspannung ca. 10–20 Sek. lang gehalten. Nimmt die Dehnspannung ab, wird nochmal über die Dauer von ca. 10–20 Sek. nachgedehnt.
- Dynamische Dehnung: Nach dem Einnehmen der Dehnposition wird die Bewegungsgrenze durch wiederholtes, geführtes, nicht ruckhaftes „Schieben“ in die Dehnposition mit kleiner Bewegungsamplitude vorsichtig weiter hinausgeschoben (nach subjektivem Empfinden ca. 20–30 Wiederholungen).

### Entspannungsübung

Zum Ende einer Step-Aerobic kann z. B. folgende einfache Entspannungsübung durchgeführt werden:

- Die SchülerInnen liegen bequem auf dem Rücken und legen die Arme ausgestreckt im 90-Grad-Winkel zum Rumpf auf den Boden.
- Aus dieser Ausgangsposition ziehen sie die Beine an und legen sie angewinkelt zu einer Seite ab.
- Der Kopf wird dabei zur anderen Seite gedreht.
- Die Augen können geschlossen werden.
- Die SchülerInnen spüren der Verdrehung der Wirbelsäule nach und atmen ganz bewusst.
- Dann erfolgt ein ruhig fließender Wechsel auf die andere Seite.

Da das Aktivitätsniveau der SchülerInnen insbesondere nach einer ausführlicheren Entspannung eher gering ist, sollten abschließend nochmals aktivierende, aber einfache und gering belastende Übungen und Spiele eingesetzt werden. Dadurch wird das Aktivitätslevel der SchülerInnen wieder erhöht und das aktuelle Wohlbefinden (Stimmung) gesteigert.



## Raum für Ihre Notizen

## 6.4.4 Stundenbeispiele

### Beispiel 1

Thema: Einführung in die Step-Aerobic

Zeit: Einzelstunde

Material/Geräte: 1 Step je Schüler (bzw. ein Kastenoberteil für jeweils zwei SchülerInnen), Musikanlage

| Phase             | Lernziele                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Aufwärmung</li> <li>• Einstimmung auf das Gerät und Gruppe</li> <li>• Anregen des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>• Förderung der Kreativität</li> <li>• Stepspezifische Aufwärmung: freies Experimentieren mit dem Gerät, Anregung der räumlichen Vorstellung</li> </ul>                                                                                                                           |
| Hauptteil         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen des Basic Step, der richtigen Bewegungsausführung und Körperhaltung</li> <li>• Erlernen einer einfachen Choreographie, Kennenlernen von Variationsmöglichkeiten, Koordination der Arm- und Beinbewegungen</li> <li>• Erkennen der Variationsmöglichkeiten</li> <li>• Förderung der Kreativität, Anwenden der erlernten Bewegungen; Neugestaltung</li> <li>• Sich durch Bewegung ausdrücken</li> </ul> |
| Schluss/Cool Down | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Beweglichkeit</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Lerninhalte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Methodik/Hinweise                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Musik um und über die Steps laufen. Bei Musikstopp eine Aufgabe lösen, z. B. auf dem Step-Gerät sitzen, stehen, in Bauchlage, in Rückenlage, auf einem Bein, Step-Gerät mit 5 (4, 3, 2, 1) Körperteilen berühren, zu fünft, zu sechst, zu siebt, zu acht auf dem Step-Gerät stehen</li> <li>• Auf Musik zu zweit über die Step-Geräte gehen (dabei macht ein Partner vor, selbstständig abwechselnd): vorwärts, seitwärts, in Form einer Zahl, in Form eines Buchstaben, Verbindung von seitwärts und vorwärts, verschiedene Möglichkeiten erproben</li> <li>• Dehnübungen für Oberschenkelvorder- und rückseite, Waden, Adduktoren</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Step-Geräte in der Halle verteilen</li> <li>• Paarweise zwei Step-Geräte im Abstand von ca. 1 m nebeneinander aufstellen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Basic Step rechts und links, mehrere Wiederholungen</li> <li>2. Basic Step mit Wechsel: <ul style="list-style-type: none"> <li>3-mal Basic Step rechts, 1-mal Basic Step rechts mit Wechsel;</li> <li>3-mal Basic Step links, 1-mal Basic Step links mit Wechsel;</li> <li>2-mal Basic Step rechts, 1-mal Basic Step rechts mit Wechsel;</li> <li>2-mal Basic Step links, 1-mal Basic Step links mit Wechsel;</li> <li>1-mal Basic Step rechts, 1-mal Basic Step rechts mit Wechsel;</li> <li>1-mal Basic Step links, 1-mal Basic Step links mit Wechsel;</li> <li>Basic Step rechts u. links im Wechsel</li> </ul> </li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choreographie</li> <li>• Ausschütteln der Arme und Beine</li> <li>• Welche Variationsmöglichkeiten des Basic Step wurden angewendet? <ul style="list-style-type: none"> <li>– Räumliche (Veränderung der Richtung, Bewegungsmuster (V, L, U))</li> <li>– Formvariationen (Spielbeinführung)</li> </ul> </li> <li>• Gestaltungsaufgabe: 4 Achterphasen gestalten, dabei 2 Achterphasen frontal, 2 Achterphasen seitlich ausgerichtet, 2 verschiedene Spielbeinformen <ol style="list-style-type: none"> <li>a) nur die Beinbewegungen</li> <li>b) mit Armbewegungen</li> </ol> </li> <li>• Demonstrationen der (o. ausgewählter) Paare vor der Gruppe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blockaufstellung; vormachen – nachmachen:<br/>Lehrer demonstriert und erläutert die Technik; einfache Armbewegung dazunehmen (z. B. heben und senken)</li> <li>• Sukzessives Vorgehen: erst nur Beinbewegung, dann Verbindung von Bein- und Armbewegungen; Schüler bleiben durch Marching/Walking am Ort in Bewegung</li> <li>• Lehrer erfragt/erläutert die Variationsmöglichkeiten im Raum und in der Form</li> <li>• Lehrer berät und regt an, PartnerInnen arbeiten nebeneinander</li> <li>• Zeit begrenzen</li> <li>• Ggf. konstruktive Kritik</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Schultergürtel, Nackenmuskulatur, Rumpf</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



## Beispiel 2

Thema: Step-Aerobic mit Partner

Zeit: Doppelstunde Material/Geräte: Ein Step je Paar, Musikanlage

| Phase                            | Lernziele                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Aufwärmung</li> <li>• Einstimmung auf Gerät und Partner</li> <li>• Anregen des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>• Stepspezifische Aufwärmung</li> <li>• Förderung der Kreativität</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| Hauptteil<br>(Belastungsphase 1) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Kraftausdauer</li> <li>• Experimentieren, selbstständiges Erproben von Richtungswechseln</li> <li>• Erfinden von Berührungsmöglichkeiten, Anwenden von Bekanntem in einer neuen Situation</li> <li>• Schulung des Orientierungssinnes, Erkennen von Bewegungsmöglichkeiten im Raum</li> <li>• Förderung der Kreativität</li> <li>• Sich durch Musik ausdrücken</li> </ul> |
| Hauptteil<br>(Belastungsphase 2) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen von Muskelfunktionen und Muskelkräftigung</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Schluss                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockerung der Muskulatur</li> <li>• Freude am Spiel in der Gruppe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Lerninhalte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Methodik/Hinweise                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Musik zu zweit um und über die Steps laufen. Bei Musikstopp wird eine Zahl (z. B. „5“) gerufen und die PartnerInnen dürfen nur mit 5 Körperteilen die Matte berühren</li> <li>• Spiegelbild: Die PartnerInnen stehen sich gegenüber. Ein Partner macht vor, der andere ahmt die Bewegungen nach. Bei Rollenwechsel über das Step-Gerät die Seite wechseln. Zur Musik: Marching, Running, Taps Ups und Armbewegungen</li> <li>• Dehnübungen für Oberschenkel, Beinrückseite, Waden und Adduktoren</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Step-Geräte in der Halle verteilen</li> <li>• In dieser Phase noch keine Basic Steps</li> </ul>                                                  |
| <p>Partnerübungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Basic Steps frontal zueinander mit verschiedenen Berührungsformen (klatschen, Hände aufeinanderlegen, zusammen im Kreis nach oben führen, Handrücken aneinander)</li> <li>2. Wie 1, aber dabei die Seiten wechseln</li> <li>3. Wie 1, aber seitlich</li> <li>4. Wie 1, seitlich stehen, frontal treffen</li> <li>5. Frontal stehen, mit den Rücken zueinander treffen</li> <li>6. U-Muster, L-Muster gehen</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausschütteln der Arme und Beine</li> </ul> <p>Partnerübung:</p> <p>32 Zählzeiten im Basic Step und Variationen mit Seiten- und Richtungswechsel. Armbewegungen selbst gestalten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (a) Präsentieren der Choreographien</li> <li>• (b) Zwei Paare schließen sich zusammen, bringen sich gegenseitig ihre Choreographien bei, verbinden diese und präsentieren die Gruppen-Choreographie</li> <li>• Stretching von Oberschenkel, Beinrückseite und Wade</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrer regt an, lässt Lösungen zeigen und aufgreifen</li> <li>• Lehrperson berät, regt an</li> <li>• Step-Geräte nebeneinanderstellen</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4er-Gruppen überlegen sich jeweils eine Kräftigungsübung mit dem Step-Gerät für einen bestimmten Muskel</li> <li>• Demonstrieren der Übungen und Ausführen mit der ganzen Klasse</li> <li>• Durchführung von Dehnübungen für die beanspruchten Muskelgruppen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrer berät, gibt bei Bedarf Hilfestellungen</li> <li>• Zeit begrenzen</li> </ul>                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Fließband“: Aus den Matten eine Straße legen; alle legen sich mit etwas Abstand zueinander auf den Bauch und rollen zu einem Ende. Ein Schüler liegt auf den Rollenden und wird zum anderen Ende transportiert</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. zwei Gruppen einteilen, damit jeder Schüler transportiert wird</li> </ul>                                                                  |

### Beispiel 3

Thema: Step-Aerobic in Gruppenformation  
 (Voraussetzung: Beherrschung des Basic Step mit Richtungswechsel)  
 Zeit: Einzelstunde      Material: 1 Step pro Paar, Musikanlage

| Phase                           | Lernziel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Aufwärmung und Einstimmung auf Gerät und Gruppe</li> <li>• Anregung des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>• Stepspezifische Aufwärmung: Anpassen an die Gruppe, Förderung der Kreativität</li> </ul>                                                                                                                                                             |
| Hauptphase<br>(Belastungsphase) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Ausdauer, Kraftfähigkeit (Kraftausdauer)</li> <li>• Schulung des Orientierungssinnes</li> <li>• Anpassung an einen Partner und an die Gruppe</li> <li>• Erweiterung des Bewegungsrepertoires, Anregen der Kreativität, Entscheidungsfähigkeit fördern</li> <li>• Sich durch Musik ausdrücken; Förderung der Beobachtungs- und Kritikfähigkeit</li> </ul> |
| Cool Down                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung der Muskulatur</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Lerninhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Methodik/Hinweis                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangspiel: „Drei-Mann-weg“<br/>Paare legen sich nebeneinander auf je eine Matte. Ein Fänger und ein Gejagter sind unterwegs. Der Gejagte kann sich retten, indem er sich neben eines der Paare auf die Matte legt. Dafür muss jedoch der auf der anderen Seite Liegende flüchten. Wird der Verfolgte gefangen, wechseln die Rollen. Der Gefangene darf die Liege- oder Sitzposition bestimmen</li> <li>• Auf Musik wird in einem Innen- und Außenkreis in entgegengesetzter Richtung gegangen.             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Dabei wird auf jedes Step-Gerät gestiegen, die PartnerInnen begrüßen sich durch Abschlagen und gehen weiter</li> <li>b) Wie a), aber bei jedem Step-Gerät wechseln die PartnerInnen über Kreuz die Seiten</li> <li>c) Wie b), aber seitlich diagonal zum Step-Gerät</li> <li>d) Nur noch mit einem Schritt das Step-Gerät überqueren (Spielbeinvariationen); versuchen, das Bein bei jedem Schritt zu wechseln und dabei die Hand des Entgegenkommenden zu fassen</li> </ol> </li> <li>• Dehnübungen für Oberschenkel, Beinrückseite, Waden und Adduktoren mit dem Step-Gerät</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matten in der Halle verteilen</li> <li>• Jeweils fünf Step-Geräte zu einem Kreis arrangieren<br/><br/>Ausgangsstellung zu zweit gegenüber an einem Step-Gerät</li> </ul>                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahl und Erlernen einer Gruppen-Choreographie aus der vorherigen Stunde über zweimal 32 Zählzeiten. Auf 16 Zählzeiten auf der eigenen Kreisbahn gehen und mit neuem Partner die Choreographie steppen. Gestaltungsaufgabe: die Wechsel (16 Zählzeiten) in vier verschiedenen Ausführungen nach folgenden Gestaltungskriterien variieren:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ausrichtung der Körperfront</li> <li>– Richtung</li> <li>– Spielbeinführung</li> <li>– Handfassung</li> </ul> </li> <li>• Präsentieren der Choreographien</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Gruppe oder der Lehrer macht vor. Außen- und Innenkreis gehen in entgegengesetzter Richtung</li> <li>• Lehrer regt an und gibt Beispiele</li> <li>• Lehrperson fragt, was gut war und was (noch) besser gemacht werden könne</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching der Rückenstrecker, der seitlichen Rumpfmuskulatur, der Nacken-, Schultergürtel- und Beinmuskulatur (auf den Matten)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



## **6.5 Literaturempfehlungen zur Vertiefung**

## 6.5 Literaturempfehlungen zur Vertiefung

Brehm, W. (1989). Skigymnastik. Reinbek: Rowohlt.

Groos, E. und Rothmaier, D. (1991). Ausdauer-gymnastik. Neue Aerobics von 20 bis 70. Reinbek: Rowohlt.

Mießner, W. (2002). Richtig Aerobic. München: BLV.

Slomka, G., Haberlandt, A. und Harvey, C. (2005). Das neue Aerobic-Training (3. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Tiemann, M. (1997). Fitnesstraining als Gesundheitstraining. Schorndorf: Hofmann.

Internetseite

[www.aerobic-and-more.de/aerobicmusik1.html](http://www.aerobic-and-more.de/aerobicmusik1.html)

### Spezielle Empfehlungen zu Ball-Aerobic

Jordan, A., Graeber, I. und Raabe, S. (2000). Fit-Ball-Aerobic. Ausdauerprogramme für Schule, Verein und Studio (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Schreiner, P. (2002). BallKoRobics (1). Sportpraxis, 5, S. 51ff.

Schreiner, P. (2002). BallKoRobics (2). Sportpraxis, 6, S. 20ff.

Internetseite

[www.ballkorobics.de](http://www.ballkorobics.de)

### Spezielle Empfehlung zu Box-Aerobic

Biedler, J. (1997). Box-Aerobic easy. München: Humboldt.

### Spezielle Empfehlungen zu Step-Aerobic

Mertens, M. (2003). Step-Aerobic als Fitness-Training für Schulklassen und Gruppen. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Niederbäumer, C. und Pahmeier, I. (1996). Step-Aerobic: Fitnesstraining in der Schule!? Teil 1. Lehrhilfen für den Sportunterricht, 45 (5), S. 65–71.

Niederbäumer, C. und Pahmeier, I. (1996). Step-Aerobic: Fitnesstraining in der Schule!? Teil 2. Lehrhilfen für den Sportunterricht, 45 (6), S. 89–96.

Ockert, G. (2002). Step-Aerobic. Basics, Choreographien, Fun. Berlin: Sportverlag.

Pahmeier, I. und Niederbäumer, C. (2000). Step-Aerobic für Schule, Verein und Studio (4. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

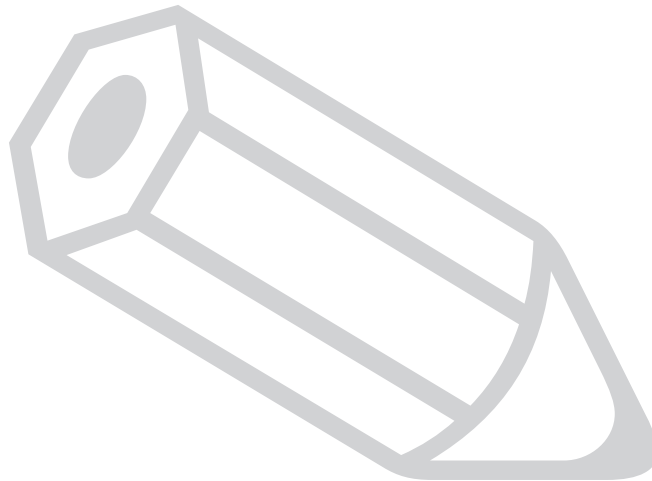
Pahmeier, I. und Niederbäumer, C. (2004). Step-Aerobic (6. veränd. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Paul, G., Hausbei, B. und Hohmann, E.-M. (2000). Aerobic-Training (4. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Schuba, V. und Zanellato, S. (2006). Aerobic und Step Aerobic als Gesundheitssport. Wiebelsheim: Limpert.

Internetseite

[www.turnstep.com](http://www.turnstep.com)







Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.

## 7 Bewegungskünste

Bewegungskünste haben in den letzten Jahren zunehmende Beachtung in vielen pädagogischen Bereichen und insbesondere auch im Schulsport erfahren. Die große Attraktivität von Bewegungskünsten zeigen auch die von zahlreichen Schulen durchgeführten Zirkusprojektwochen sowie die Bildung von Zirkus-AGs und Schulzirkusgruppen.

Bewegungskünste ermöglichen vielfältige neue (Bewegungs-)Erfahrungen und können die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in unterschiedlicher Hinsicht fördern. Je nach Art und Durchführung der Bewegungskünste können diese dabei auch zur Förderung wichtiger motorischer Fähigkeiten bzw. physischer Ressourcen, wie z. B. der Kraft- und Koordinationsfähigkeit, beitragen (vgl. Kap. 2.1). Allerdings kommt es auch in diesem Kontext – wie bei jeder Form körperlich-sportlicher Aktivität – entscheidend darauf an, die jeweiligen körperlichen Belastungen (hinsichtlich Dauer, Intensität und Häufigkeit) adäquat zu gestalten.

Weitergehend können Bewegungskünste auch wichtige psychosoziale Gesundheitsressourcen stärken (vgl. Kap. 2.1). So spricht vieles dafür, dass Bewegungskünste aufgrund der Spannung zwischen Gelingen und Misslingen eines Kunststücks, ähnlich wie Spiele (vgl. Kap. 5), Ablenkungs- bzw. Disäquilibrationseffekte und damit eine Verbesserung der Stimmung auslösen können. Ferner können Bewegungskünste durch die vielen und vielfältigen Interaktionen zwischen den SchülerInnen, z. B. bei der Partnerakrobatik oder beim Helfen und Sichern, auch die soziale Kompetenz und Einbindung stärken (vgl. Kap. 2.1).

Im Folgenden werden grundlegende Informationen und Beispiele zur Jonglage (Kap. 7.1), Akrobatik (Kap. 7.2), Bewegung an Geräten (Kap. 7.3) und zum Trampolinspringen (Kap. 7.4) dargeboten sowie Literaturempfehlungen zur Vertiefung vorgestellt (Kap. 7.5).





## **7.1 Jonglage**

## 7.1 Jonglage

Das Jonglieren ist eine der ältesten Bewegungskünste überhaupt. Im Allgemeinen wird darunter die Fähigkeit verstanden, mehrere Gegenstände wiederholt hochzuwerfen und wieder aufzufangen. Das Jonglieren bietet vielseitige Möglichkeiten, insbesondere die Koordinationsfähigkeit der SchülerInnen auf spielerische Weise zu verbessern. Erfahrungsgemäß können damit auch ansonsten eher leistungsschwächere SchülerInnen angesprochen und ihnen Erfolgserlebnisse vermittelt werden. Wichtig ist dabei allerdings, dass gerade beim Einstieg in das Jonglieren Übungen gewählt werden, die den Fähigkeiten und Fertigkeiten der SchülerInnen angemessen sind und sie weder über- noch unterfordern.

-  Ort: Sporthalle/Sportplatz/Pausenhof
-  Material/Geräte: Tücher, Bälle, Ringe, Keulen, Steine, Orangen etc.
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressource
  - Koordinationsfähigkeit

Möglicherweise kann die Spannung zwischen dem Gelingen und Misslingen der Übungen auch zur Verbesserung der psychosozialen Ressource Stimmung beitragen. Gesicherte Erkenntnisse liegen hierzu unseres Wissens aber bislang nicht vor.

- Stärkung der psychosozialen Ressource
  - Stimmung
- weiteres Ziel:
  - Förderung der Konzentrationsfähigkeit

Im Folgenden werden verschiedene, für die Schule geeignete Jonglierrequisiten (Kap. 7.1.1) sowie Beispiele zum Jonglieren mit Tüchern (Kap. 7.1.2) und zum Jonglieren mit Bällen vorgestellt (Kap. 7.1.3).



### 7.1.1 Jonglierrequisiten

Grundsätzlich kann mit vielen Gegenständen, wie Tüchern, Bällen, Keulen, Ringen, Steinen, Orangen etc., jongliert werden.

Für den Einstieg in das Jonglieren eignen sich besonders – im Jonglierhandel erhältliche – **Chiffontücher**, da diese langsam fliegen und sich gut greifen lassen.

Bälle sind aufgrund ihrer gleichmäßigen Beschaffenheit und Griffigkeit ebenfalls für AnfängerInnen geeignet. Im Fachhandel werden **Jonglierbälle** aus Leder oder Velours (so genannte „Bean Bags“) angeboten. Sie haben einen Durchmesser von 50–70 mm und wiegen zwischen 60 und 150 g (Preis: ca. 5–8 Euro). Je nach Alter der SchülerInnen sollte von kleinen und leichten zu größeren und schwereren Bällen übergegangen werden. Für Fortgeschrittene bieten sich auch Bälle aus Acryl, Silikon oder Vollgummi (so genannte „Rebounder“) an, die vom Boden zurückspringen.

Wer keine Jonglierbälle kaufen kann oder möchte, kann auch mit Sand oder (besser) Hirse gefüllte Luftballons oder Tennisbälle (Gewicht ca. 120 g) einsetzen. Im Rahmen eines vernetzten Unterrichts können solche Jonglierbälle z. B. im Werkunterricht mit bzw. von den SchülerInnen selbst hergestellt werden.

Neben Bällen werden häufig auch (Kunststoff-) **Ringe** zum Jonglieren benutzt. Diese haben einen Durchmesser von 240–320 mm (240 mm für Kinder) und ein Gewicht von 60 g für Kinder und 100–150 g für Erwachsene (Preis: ca. 5 Euro).

Weitere geläufige Jonglierrequisiten sind Jonglierkeulen und Cigar Boxes (Zigarrenkisten). „Normale“ **Jonglierkeulen** sind etwa 52 cm lang und rund 240 g schwer; Kinderkeulen sind etwas kürzer (45 cm) und leichter (ca. 160 g) und haben einen mit Schaumstoff versehenen weicheren Griff.

**Cigar Boxes** können in Fachgeschäften für Jonglierartikel erworben werden, sind mit 10–18 Euro aber vergleichsweise kostspielig. Wie Jonglierbälle können auch Cigar Boxes im Werk- oder Kunstunterricht (vernetzter Unterricht) gut selbst von den SchülerInnen hergestellt werden. Die entsprechenden Boxen sollten dabei eine Größe von 6 x 12 x 18 cm haben und nicht mehr als 200 g wiegen. Die Stirnseiten der Cigar Boxes werden am besten mit dünnem Filz beklebt, starke Klebebänder als Untergrund des Dekors verbessern die Haltbarkeit.

## 7.1.2 Jonglieren mit Tüchern

### Aufwärmen mit Tüchern

Alle SchülerInnen legen sich ein Tuch auf den Kopf und gehen/laufen damit umher, ohne dass es vom Kopf fällt. Anschließend wird die Geschwindigkeit so lange gesteigert, bis das Tuch herunterfällt. Es soll jedoch nicht auf den Boden fallen, sondern mit Arm, Oberschenkel oder Fuß aufgefangen werden (die Hände sollen dabei nur im „Notfall“ benutzt werden).

### Jonglieren mit zwei Tüchern

Jeder Schüler hat jeweils ein Tuch in jeder Hand und führt damit folgende Übungen aus:

- Beide Tücher gleichzeitig hochwerfen und ohne Handwechsel fangen.
- Beide Tücher abwechselnd (zeitversetzt) hochwerfen und ohne Handwechsel fangen.
- Beide Tücher abwechselnd (zeitversetzt) hochwerfen und mit Handwechsel fangen.
- Die Übungen mehrfach wiederholen und dabei den Blick von den Tüchern lösen.

## 7.1.3 Jonglieren mit Bällen

Im Folgenden werden die Grundhaltung beim Jonglieren, Übungen mit einem Ball sowie mit zwei und drei Bällen und schließlich Beispiele für das Jonglieren zu zweit vorgestellt.

### Grundhaltung

- Bequemer Stand.
- Die Oberarme befinden sich am Oberkörper, die Unterarme sind angewinkelt (ca. 90 Grad).
- Die Handflächen – etwa schulterbreit auseinander – zeigen nach oben.

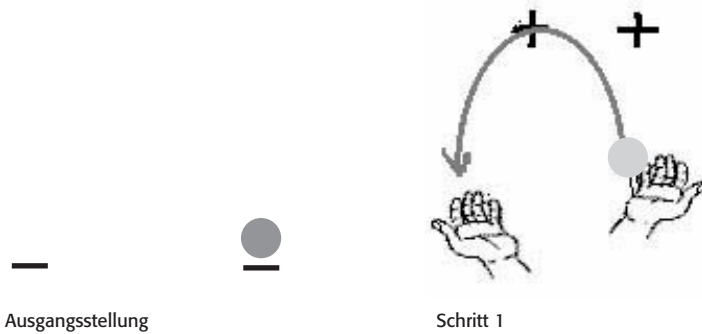
### (Vor-)Übungen mit einem Ball

Ziel: gleichmäßiges Werfen mit rechts und links

- Den Ball in eine Hand nehmen und in kopfhohem Bogen (Augenhöhe) in die andere Hand werfen.
- Übungsanweisung an die SchülerInnen:
  - Stellt euch zwei Punkte in Augenhöhe vor und werft den Ball mit der rechten Hand über den linken Punkt in die linke Hand.
  - Werft dann den Ball mit der linken Hand über den rechten Punkt zurück in die rechte Hand.
- Die Übung mehrfach wiederholen, bis die SchülerInnen sicher hin- und herwerfen können.

### Hinweise

- Die Hände sollen während des Werfens möglichst immer an der gleichen Stelle gehalten werden.
- Den Ball locker in die Hand fallen lassen; nicht hektisch und verkrampft nach dem Ball greifen.
- Auf regelmäßigen Rhythmus, gleichmäßige Flugbahn (nicht zu hoch) und gleichbleibenden Abstand des Balles zum Körper achten; Oberarme am Körper halten.
- Um dem Ball anfangs nicht nachzugehen, eventuell (im Abstand) vor einer Wand üben.  
Dort können auch Markierungen zur Kontrolle der Wurfhöhe und Wurfrichtung angebracht werden.



Ausgangsstellung

Schritt 1

## Variationen

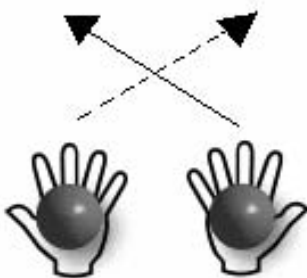
- Übung mit geschlossenen Augen ausführen.
- Übung im Gehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) ausführen; dabei sollen der regelmäßige Rhythmus sowie die gleichmäßige Flugbahn des Balles beibehalten werden.

## (Vor-)Übungen mit zwei Bällen

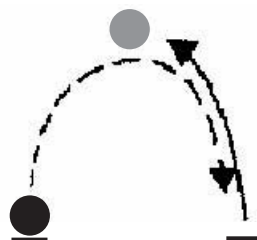
- Ziel: sicheres, gleichmäßiges Werfen mit zwei Bällen über Kreuz
- In jede Hand einen Ball nehmen.
- Mit einer Hand beginnen und den Ball wie in der Übung zuvor hochwerfen.
- Kurz nachdem der Ball den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat (etwa in Kopf- bzw. Augenhöhe), den zweiten Ball unter der Flugbahn des ersten werfen (evtl. den zweiten Ball zunächst höher werfen) und beide Bälle fangen.
- Die Übung zur Verbesserung der Sicherheit mehrfach wiederholen.

## Hinweise

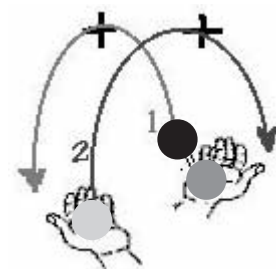
- Die Hände möglichst nah am Körper lassen.
- Auf regelmäßigen Rhythmus (mitzählen: werfen – werfen – fangen – fangen) und gleichmäßige Flugbahn (nicht zu hoch) achten.
- Den Abstand der Bälle zum Körper möglichst konstant halten.



über Kreuz werfen



Bogen werfen



Schritt 2



## „Tricks“ mit zwei Bällen

### Säule mit zwei Händen und zwei Bällen

- ✓ Ziel: sicheres, gleichmäßiges Werfen mit zwei Bällen
- In jede Hand einen Ball nehmen und beide Bälle gleichzeitig senkrecht parallel („Säule“) hochwerfen und wieder fangen etc.
- Darauf achten, dass die Bälle gleich hoch fliegen.

### Variation

- Die Bälle zeitversetzt parallel hochwerfen und wieder fangen etc.

### Säule mit einer Hand und zwei Bällen

- ✓ Ziel: sicheres, gleichmäßiges Werfen mit zwei Bällen
- Zwei Bälle in eine Hand nehmen und beide Bälle zeitversetzt senkrecht („Säule“) hochwerfen: werfen – werfen – fangen – werfen – fangen – werfen etc.
- Darauf achten, dass die Bälle gleich hoch fliegen.

## Jonglieren mit drei Bällen

### Tennis-Billard (Vorübung)

- Vor einer Hallenwand sitzend oder kniend, einen Tennisball oder Rebounder (vgl. Kap. 7.1.1) mit einer Hand so an die Wand rollen, dass er in die andere Hand zurückrollt.
- Die gleiche Übung mit zwei Bällen; dabei den zweiten Ball rollen, wenn der erste die Wand berührt.
- Fortführung mit drei Bällen (in einer Hand zwei Bälle, in der anderen Hand ein Ball); gleicher Ablauf wie mit zwei Bällen (Start mit der Hand mit zwei Bällen).

### Wand-Jonglage bei schräg gestellten Geräteraumtoren (Vorübung)

- Im Stand vor einem schräg gestellten Geräteraumtor drei Bälle (wie beim Tennis-Billard) gegen das Tor rollen.
- Auf gleichen Impuls beider Hände achten.

### Die Kaskade (Vorübung 1)

- In der Grundstellung (s. o.) zwei Bälle in der Vorzugshand, einen Ball in der anderen Hand halten.
- Übungsanweisung an die SchülerInnen:
  - Werft „auf eins“ den ersten Ball mit der Vorzugshand, „auf zwei“ den Ball mit der anderen Hand.
  - Fangt „auf drei“ den ersten Ball mit der Nicht-Vorzugshand, „auf vier“ den zweiten Ball mit der Vorzugshand (werfen – werfen – fangen – fangen).
  - Zählt beim Werfen laut mit.

## Die Kaskade (Vorübung 2)

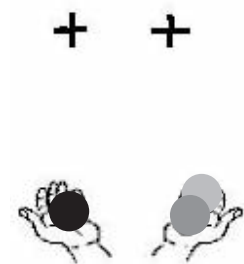
- In der Grundstellung (s. o.) zwei Bälle in der Vorzugshand, einen Ball in der anderen Hand halten.
- Übungsanweisung an die SchülerInnen:
  - Werft „auf eins“ den ersten Ball mit der Vorzugshand, „auf zwei“ den Ball mit der anderen Hand.
  - Fangt „auf drei“ den ersten Ball mit der Nicht-Vorzugshand und werft den dritten Ball mit der Vorzugshand.
  - Fangt den zweiten Ball mit der Vorzugshand und lässt den dritten Ball auf die Erde fallen (werfen – werfen – fangen – werfen).

## Die Kaskade

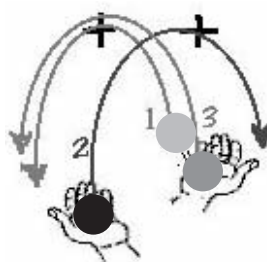
- In der Grundstellung (s. o.) zwei Bälle in der Vorzugshand, einen Ball in der anderen Hand halten.
- Übungsanweisung an die SchülerInnen:
  - Werft „auf eins“ den ersten Ball mit der Vorzugshand.
  - Werft „auf zwei“ – wenn der erste Ball den höchsten Punkt erreicht hat – den Ball mit der anderen Hand.
  - Fangt „auf drei“ den ersten Ball mit der Nicht-Vorzugshand und werft den dritten Ball mit der Vorzugshand.
  - Fangt „auf vier“ den zweiten Ball (mit der Vorzugshand) und werft den ersten Ball (mit der Nicht-Vorzugshand; werfen/werfen – fangen/werfen – fangen/werfen – fangen/werfen etc.).

## Hinweise

- Die Hände möglichst nah am Körper halten.
- Auf regelmäßigen Rhythmus (mitzählen: eins – zwei etc.) und gleichmäßige Flugbahn (nicht zu hoch) achten.
- Zeit zum Üben geben; ggf. auf Vorübungen zurückgreifen.



Ausgangshaltung



Schritt 3

## Variationen

- Variationen der Wurfhöhe:
  - Während der Kaskade die Wurfhöhe verändern.
  - Während der Kaskade die Wurfhöhe immer mehr verkleinern, dann wieder sukzessive bis zur „Normalhöhe“ vergrößern.
- Tip the Sky
  - „Auf eins“ den ersten Ball mit der Vorzugshand höher als sonst werfen („Tip the Sky“) und Kopf und Oberkörper zurücklehnen.
  - „Auf zwei“ (wenn der erste Ball den höchsten Punkt erreicht hat) den Ball mit der anderen Hand ebenso hoch werfen und wie bei der Kaskade – nun über dem Kopf – jonglieren.

## Hinweise

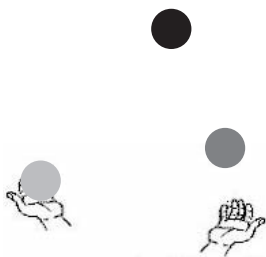
- Auf regelmäßigen Rhythmus (mitzählen: eins – zwei etc.) und gleichmäßig hohe Flugbahn achten.
- Zeit zum Üben geben; ggf. auf Vorübungen zurückgreifen.

## Variationen mit Alltagsgegenständen

- Mit drei gleichen Gegenständen (z. B. drei Äpfeln, Dosen, Schuhen) jonglieren.
- Mit drei ungleichen Gegenständen (z. B. Apfel, Schlüsselbund und Ball) jonglieren.
- Mit drei Bällen unterschiedlicher Größe (z. B. Tennisball, Jonglierball und Volleyball) jonglieren.

## Kaskade rückwärts

- In der Grundstellung (s. o.) zwei Bälle in der Vorzugshand, einen Ball in der anderen Hand halten.
- Mit dem Ball der rechten Hand jedoch nicht den linken, sondern den rechten Punkt anvisieren und umgekehrt. Die Bälle also tendenziell nicht von innen nach außen, sondern von außen nach innen werfen und von innen nach außen führen, um erneut zu werfen.



Kaskade rückwärts

## Variation

- Greifen: während der Kaskade einen Ball nicht in die Fanghand fallen lassen, sondern am höchsten Punkt „greifen“ und unten in die Kaskade zurückführen.

## Hinweise

- Zunächst nur mit der Vorzugshand – jeden sechsten, jeden dritten Ball – greifen.
- Anschließend mit beiden Händen greifen – zunächst jeden sechsten Ball, dann immer einen der drei Bälle im höchsten Punkt der Flugbahn.

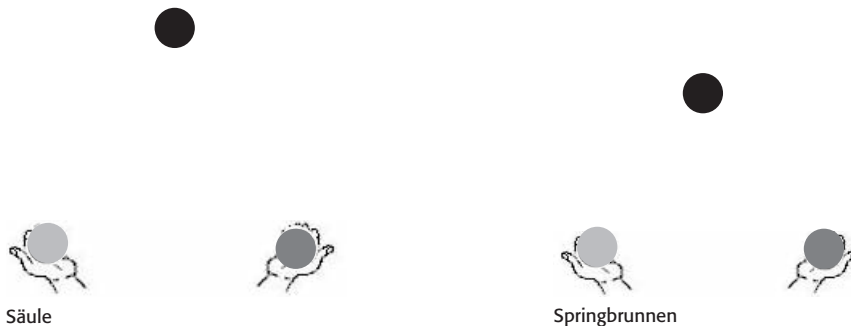
- Kopfröller: während der Kaskade einen Ball nicht werfen, sondern mit der rechten (linken) Hand über das rechte (linke) Ohr auf den Kopf legen, anstoßen (so dass der Ball über den Kopf rollt), auf der linken (rechten) Seite übernehmen und die Kaskade fortsetzen.

### Hinweis

Zunächst nur jeden sechsten, jeden dritten Ball rollen.

### Säule mit drei Bällen

- In der Grundstellung (s. o.) zwei Bälle in der Vorzugshand, einen Ball in der anderen Hand halten.
- Übungsanweisung an die SchülerInnen:
  - Werft zwei Bälle (einen mit jeder Hand) in der Säule (senkrecht) gleichzeitig hoch.
  - Werft im höchsten Punkt der Säulen mit der Vorzugshand den dritten Ball in der Mitte als Säule hoch (außen werfen – Mitte werfen – außen fangen/werfen – Mitte fangen/werfen – etc.).
  - Variation: die Hände enger halten; Säule des dritten Balles rechts oder links.



### Variationen

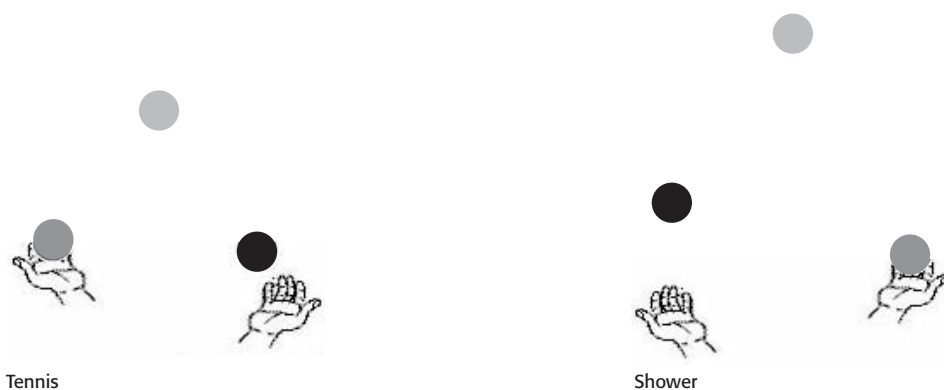
- Flip:
  - Werft die zwei Bälle der Vorzugshand in der Säule hoch.
  - Werft den dritten Ball nicht, sondern führt ihn mit der Hand parallel zu einem der ersten zwei Bälle – gut sichtbar – auf und ab.
  - Variationen: Kreist den dritten Ball mit der freien Hand seitlich oder über dem Kopf.
- Springbrunnen:
  - Werft einen Ball der Vorzugshand (in der Abb. der schwarze) mittig als Säule.
  - Werft die zwei anderen Bälle (außen) gleichzeitig von links nach rechts bzw. von rechts nach links.

### Hinweis

- Damit sich die zwei äußeren Bälle nicht treffen, müssen sie entweder unterschiedlich hoch oder in unterschiedlicher Ebene (Entfernung vom Körper) geworfen werden.
- Tennis:
  - Im Gegensatz zum Springbrunnen wird beim Tennis der dritte (mittlere) Ball nicht mittig als Säule, sondern von einer Hand im Bogen über die zwei anderen Bälle in die andere Hand geworfen.
  - Die zwei anderen Bälle (außen) werden gleichzeitig von links nach rechts bzw. von rechts nach links geworfen.

## Hinweise

- Voraussetzung ist die Beherrschung der Kaskade.
  - Aus der Kaskade einen Ball nicht unter dem ankommenden Ball, sondern mehr von außen über die zwei anderen Bälle werfen.
  - Zunächst nur einmal über das Muster werfen und versuchen, in den normalen Kaskaden-Rhythmus zurückzukehren. Dann die Frequenz der „Bogenwürfe“ von „außen“ erhöhen.



## Zwei Bälle in der Kreisbahn: Shower (Vorübung)

- In der Grundstellung (s. o.) zwei Bälle in der Vorzugshand halten.
- Übungsanweisung an die SchülerInnen: Werft die zwei Bälle mit der Vorzugshand so schnell in einer hohen Kreisbahn ab, dass der zweite Ball schon lange in der Luft ist, bevor der erste wieder gefangen wird (einhändig).

## Drei Bälle in der Kreisbahn: Shower

- In der Grundstellung (s. o.) zwei Bälle in der Vorzugshand, einen Ball in der anderen Hand halten.
- Übungsanweisung an die SchülerInnen:
  - Werft die zwei Bälle mit der Vorzugshand so schnell in einer hohen Kreisbahn ab, dass der zweite Ball schon lange in der Luft ist, bevor der erste wieder gefangen wird.
  - Wenn beide Bälle in der Luft sind, den dritten Ball in die Vorzugshand übergeben und diesen ebenfalls in einer hohen Kreisbahn werfen (werfen mit der Vorzugshand – werfen – übergeben – fangen mit der zweiten Hand – übergeben – werfen – fangen – übergeben – etc.).

## Variation

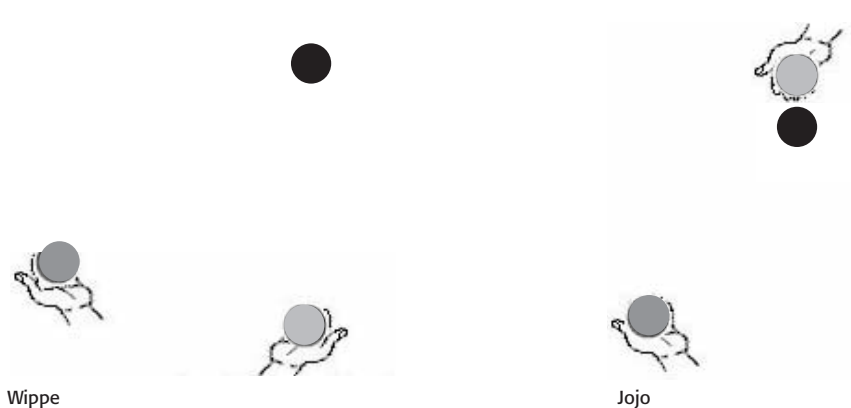
- Verfolgungsjagd: Ausführung der Übung nur mit einer Hand.

## Wippe

- In der Grundstellung (s. o.) zwei Bälle in der Vorzugshand, einen Ball in der anderen Hand halten.
- Übungsanweisung an die SchülerInnen: Werft zwei Bälle außen ohne Handwechsel zeitversetzt als Säule (senkrecht) und wechselt währenddessen den dritten Ball waagrecht zwischen beiden Händen.

## Hinweise

- Schritt 1: Die zwei zeitversetzten Säulen üben (auf gerade, hohe, gleichmäßige Würfe achten).
- Schritt 2: Den dritten Ball zunächst nicht werfen, sondern den Wurf nur imitieren bzw. den Ball übergeben.
- Schritt 3: Den dritten Ball waagrecht werfen.



## Säule mit Begleitung: Jojo

- In der Grundstellung (s. o.) zwei Bälle in der Vorzugshand; einen Ball in der anderen Hand halten.
- Übungsanweisung an die SchülerInnen:
  - Werft die zwei Bälle mit der Vorzugshand als Säulen.
  - Haltet mit der anderen Hand den dritten Ball im gleichen Abstand abwechselnd über einen der zwei Bälle der Säulen. So entsteht der Eindruck, dass der dritte Ball die zwei Säulen nach oben zieht (Jojo).
  - Werft mit der Vorzugshand eine Säule mit zwei Bällen und führt den dritten Ball über die Säule.

## Werfen mit PartnerInnen

Nach dem Erlernen von Würfeln mit zwei oder drei Bällen können weitergehend auch Jonglagen mit PartnerInnen durchgeführt werden, die zusätzlich eine Anpassung an den bzw. eine Abstimmung mit dem Partner erfordern.

### Kaskade zu zweit

- Zwei PartnerInnen stehen dicht nebeneinander.
- Beide PartnerInnen haben einen Ball in der Außenhand und werfen sich die Bälle in einer „Acht“ zu.
- Die gleiche Übung mit drei Bällen. Dabei hat ein Partner (zu Beginn) zwei Bälle, der andere Partner einen Ball.

### Kaskade zu zweit (Kaskade übernehmen)

- Zwei PartnerInnen stehen sich gegenüber.
- Ein Partner wirft die Bälle aus der Kaskade zum anderen Partner, der den Rhythmus zuvor ohne Bälle imitiert und die Bälle ohne Unterbrechung übernimmt.
- Die Übernahme der Bälle wird vom werfenden Partner laut angekündigt.

### Zwei Kaskaden zu zweit (Ball übernehmen)

- Zwei PartnerInnen stehen sich – zunächst relativ nah – gegenüber.
- Beide werfen je eine Kaskade mit drei Bällen und versuchen, ihren Rhythmus gegenseitig anzupassen.
- Jeder sechste Ball wird zum Partner gespielt. Das Zuspiel wird dabei von einem (vorher festgelegten) Partner laut angekündigt.

### Variationen

- Die Übung wird von PartnerInnen mit gleicher Vorzugshand ausgeführt.
- Die Übung wird von PartnerInnen mit unterschiedlicher Vorzugshand ausgeführt.
- Jeder dritte Ball wird zum Partner gespielt.



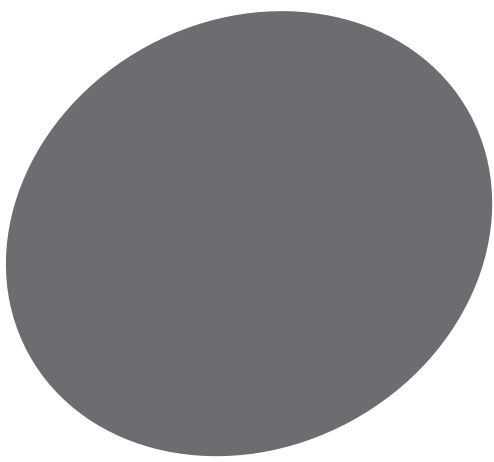
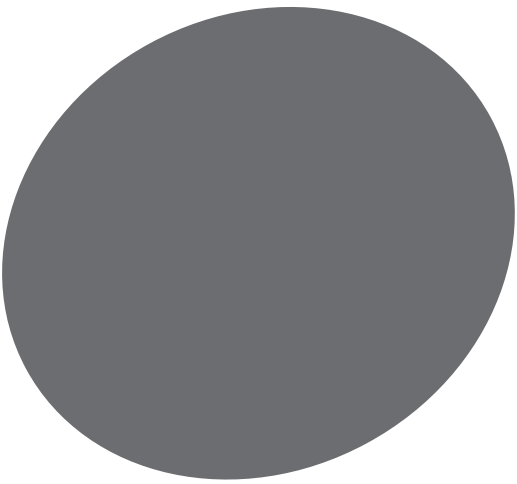
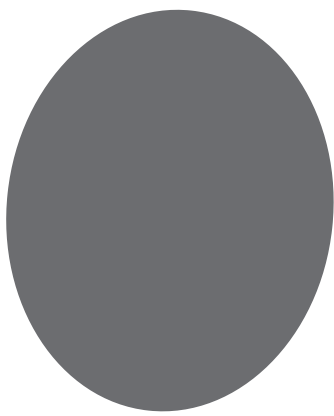
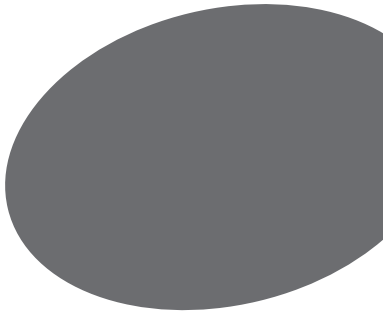
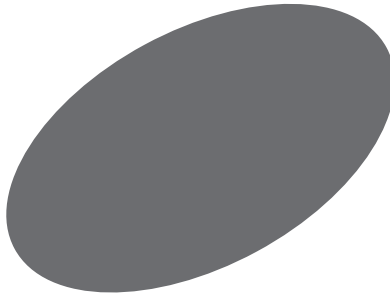
## Raum für Ihre Notizen





Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



## **7.2 Akrobatik**

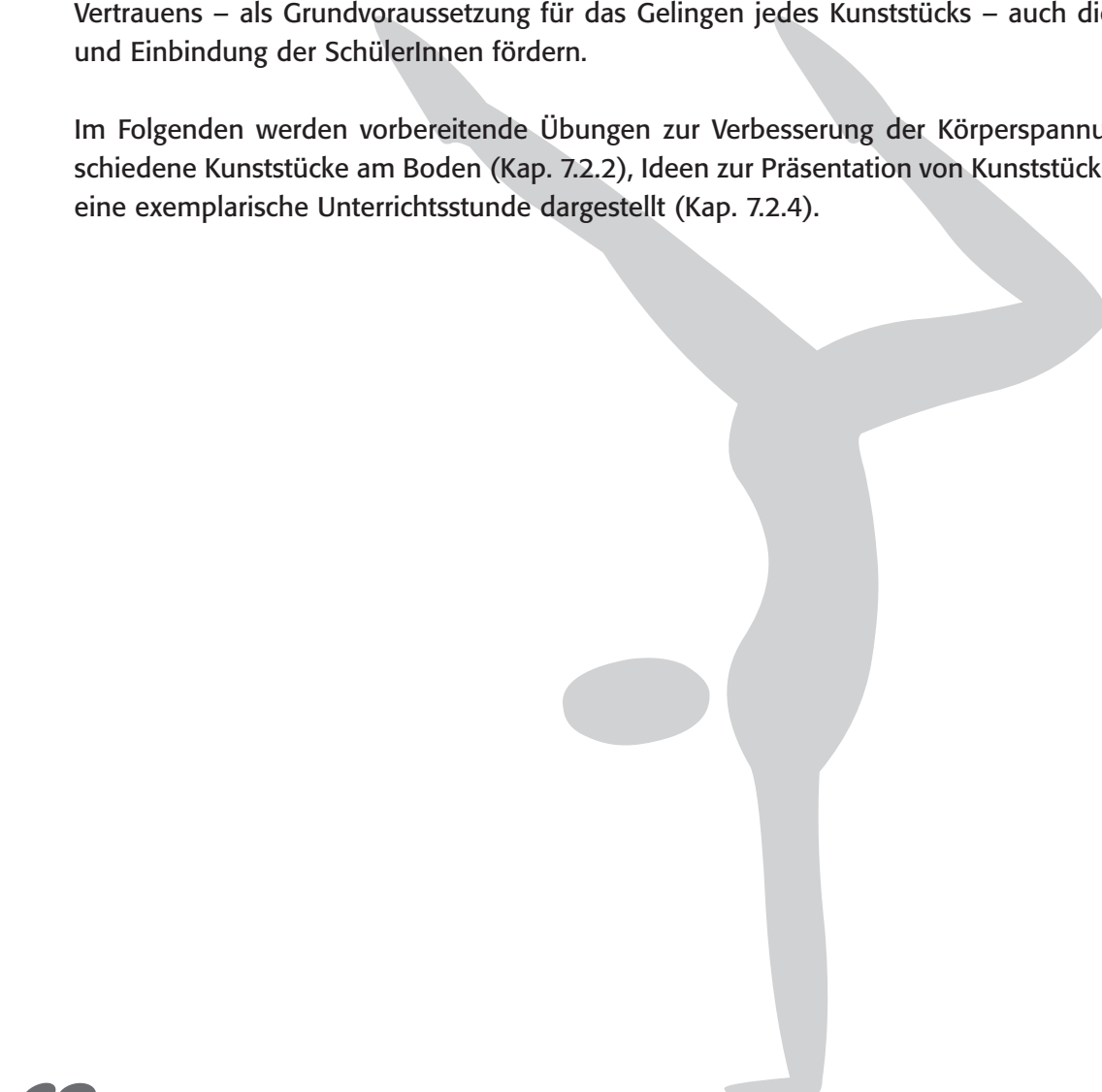
## 7.2 Akrobatik

Wie Jonglage (vgl. Kap. 7.1) erfreut sich auch Akrobatik zunehmender Beliebtheit bei vielen Kindern und Jugendlichen. Das Besondere an Akrobatik machen die ungewöhnlichen Bewegungen bzw. Figuren sowie das gemeinsame Handeln und Interagieren der jeweiligen PartnerInnen bzw. Gruppenmitglieder aus. Entgegen der weitläufigen Annahme, Akrobatik sei gefährlich, treten dabei weitaus weniger Verletzungen auf als bei vielen anderen sportlichen Aktivitäten. Dies ist u. a. sicher darin begründet, dass bei Akrobatik nicht gegeneinander „gearbeitet“, sondern versucht wird, miteinander ein bestimmtes Ziel zu erreichen bzw. ein Kunststück auszuführen. Zudem sind alle Bewegungsabläufe durch entsprechende Hilfestellung gut zu sichern und zu kontrollieren.

-  Ort: Sporthalle, Wiese
-  Material/Geräte: Turnmatten
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Kraftfähigkeit
  - Koordinationsfähigkeit

Ferner kann Akrobatik – ähnlich wie Jonglage – aufgrund der Spannung zwischen Gelingen und Misslingen eines Kunststücks wahrscheinlich auch zur Verbesserung der psychosozialen Ressource Stimmung beitragen. Zudem wird weitergehend davon ausgegangen, dass das Interagieren und der Aufbau gegenseitigen Vertrauens – als Grundvoraussetzung für das Gelingen jedes Kunststücks – auch die soziale Kompetenz und Einbindung der SchülerInnen fördern.

Im Folgenden werden vorbereitende Übungen zur Verbesserung der Körperspannung (Kap. 7.2.1), verschiedene Kunststücke am Boden (Kap. 7.2.2), Ideen zur Präsentation von Kunststücken (Kap. 7.2.3) sowie eine exemplarische Unterrichtsstunde dargestellt (Kap. 7.2.4).



## 7.2.1 Übungen zur Verbesserung der Körperspannung

Eine wichtige Voraussetzung für die Ausführung von Bewegungskunststücken ist eine gute Körperspannung. Um diese zu fördern, können z. B. die nachfolgend beschriebenen Einzel-, Partner- und Gruppenübungen ausgeführt werden, die die SchülerInnen zudem an den – für die meisten Bewegungskunststücke notwendigen – engen Körperkontakt gewöhnen.

### Einzelübungen

#### Körperzusammenschluss („Wie ein Brett werden“)

- Rückenlage, alle Muskeln anspannen.
- Die Beine schließen und die Knie nach unten durchdrücken.
- Den Bauch bewusst anspannen.
- Gleichmäßig atmen.

#### Rollen um die Längsachse

- Den ganzen Körper anspannen (Körperzusammenschluss, s. o.).
- Die Arme und Füße berühren den Boden nicht mehr.
- Durch Anheben einer Hüftseite um die Längsachse rollen.
- Abwechselnd in beide Richtungen rollen.
- Die Übung auch mit geschlossenen Augen ausführen.
- Aus dem Liegestütz vorlings in den Liegestütz seitlings und rücklings begeben.
- Im Liegestütz rücklings einen Fuß anheben und damit seine Telefonnummer, seinen Namen etc. in die Luft schreiben.

### Partnerübungen

#### Den Partner aus der Rückenlage an den Füßen langsam anheben und senken

- Der liegende Partner bleibt die ganze Zeit „steif wie ein Brett“.
- Der hebende Partner lässt plötzlich einen Fuß des liegenden Partners los, der weiterhin die Spannung halten soll.
- Die PartnerInnen stehen Fuß an Fuß, geben sich die Hände und lehnen sich zurück (auch mit geschlossenen Augen).

#### Ein Tor bilden

- Die PartnerInnen liegen auf dem Rücken mit den Füßen zueinander.
- Sie rücken so nah zusammen, dass sie mit den gestreckten Beinen ein Tor bilden.
- Ein Partner hebt sein Becken an und spannt den Körper „durch“; dann spannt auch der andere Partner seinen Körper an, so dass das Tor höher wird.
- In dieser Position langsam die Beine grätschen und wieder zusammenführen.

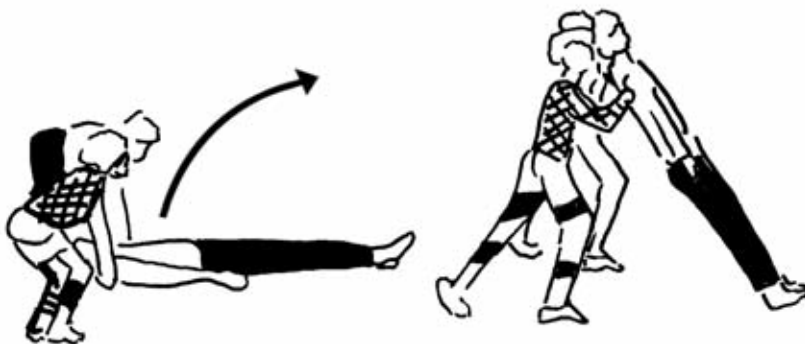
### Schubkarre (kein Hohlkreuz)

## Übungen in der Gruppe

Einen Schüler aus dem Liegestütz durch zwei HelferInnen in den Handstand heben

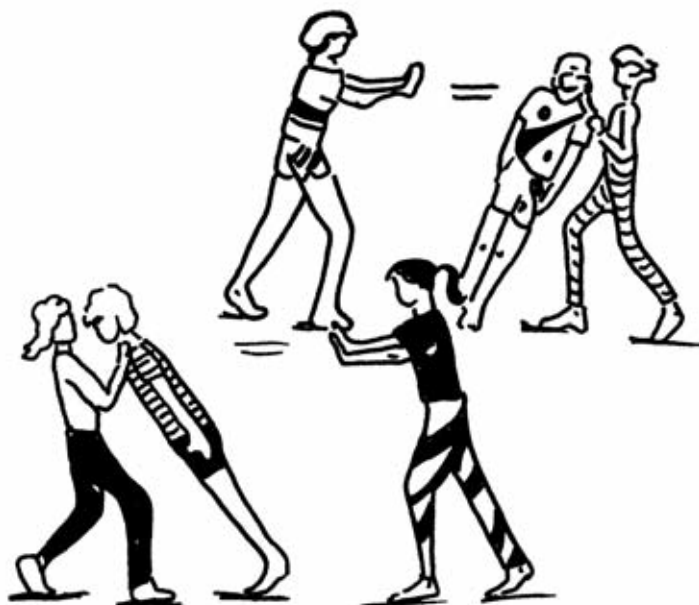


Einen Schüler aus der Rückenlage durch zwei HelferInnen in den Stand heben



## Pendel

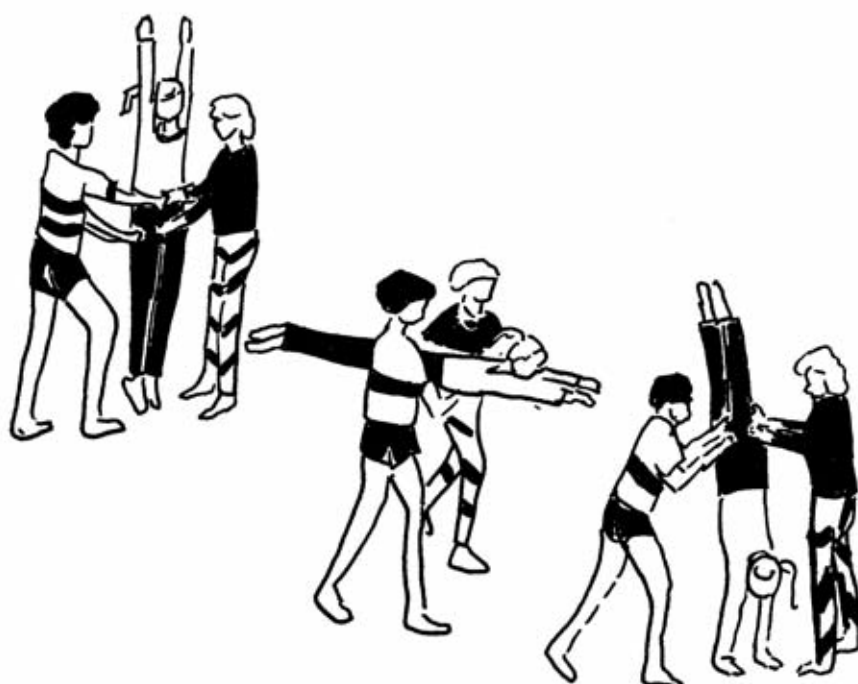
- Im Stand, auch mit geschlossenen Augen.
- Im Handstand.
- Hierbei die Prinzipien des aktiven Helfens verdeutlichen.



**Einen Schüler aus der Rückenlage durch  
zwei oder vier HelferInnen in den Handstand heben**



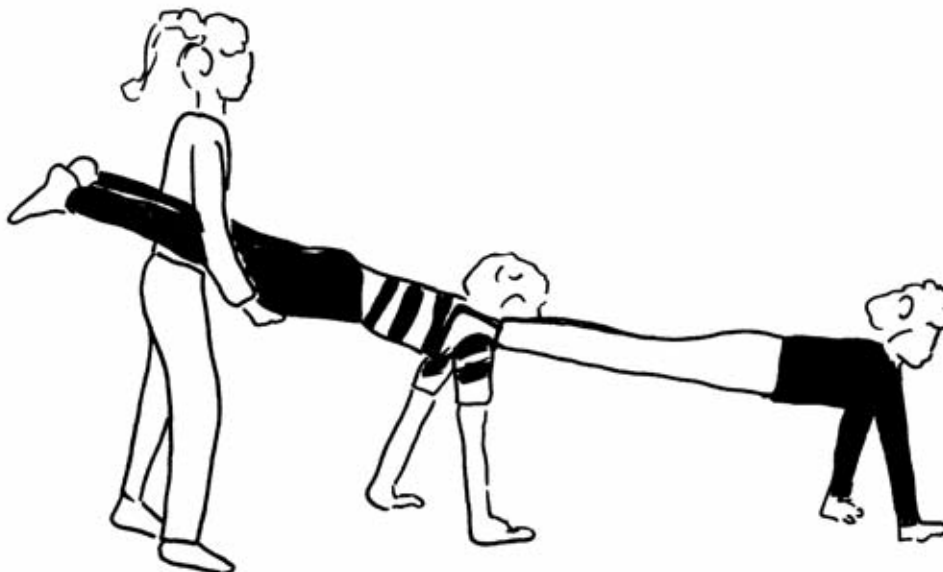
**Einen Schüler aus dem Stand vorlings durch  
zwei HelferInnen in den Handstand stellen**



Einen Schüler aus dem Stand rücklings durch  
zwei HelferInnen in den Handstand stellen



Zweier-Schubkarre





## Fliegendes Brett



## 7.2.2 Kunststücke am Boden

Kunststücke am Boden können bereits aus einfachen Turnfertigkeiten, wie der Rolle und dem Rad, hervorgehen.

### Den Partner als Gerät, als Hindernis, als Helfer entdecken

Die SchülerInnen können z. B. die Bewegungsaufgabe erhalten, verschiedene Möglichkeiten zu entdecken, über ihren Partner hinwegzuturnen. Dabei sollten sie einfache Fertigkeiten wie die Rolle vorwärts, das Rad und den Bocksprung beherrschen. Die nachstehende Abbildung zeigt beispielhaft verschiedene Lösungen. Einige Formen zeigen Anwendungen gekonnter Fertigkeiten unter zum Teil erschwerten Bedingungen. Sie sollten daher sicher beherrscht werden, bevor sie partnerbezogen erprobt werden.





1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



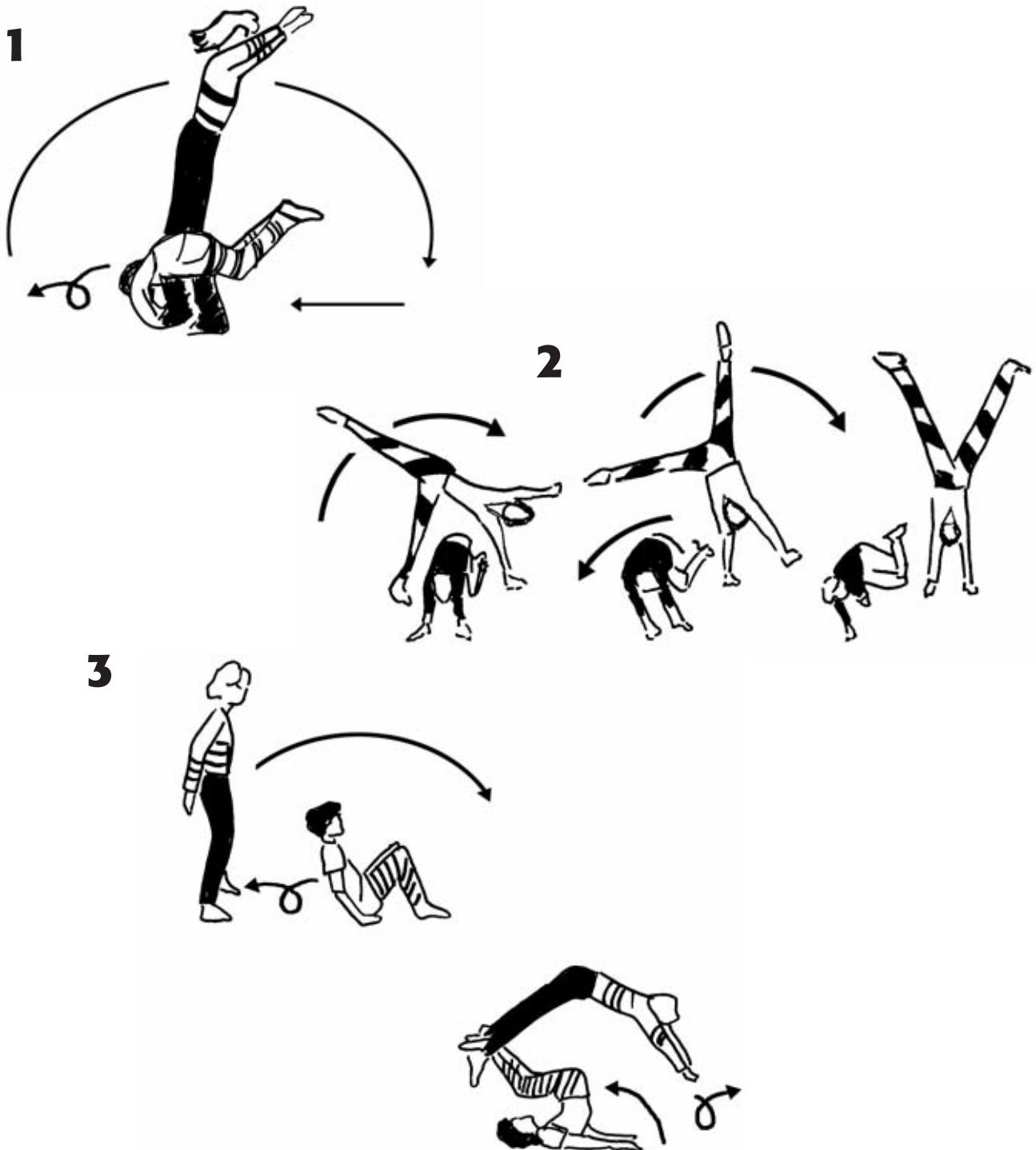
20

## Dynamische Bewegungsformen

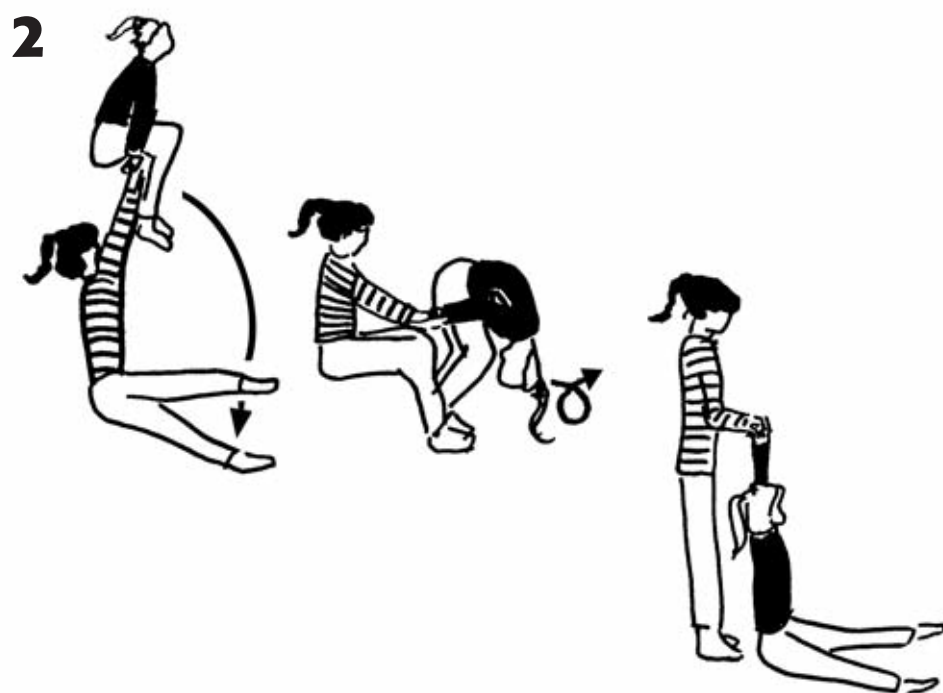
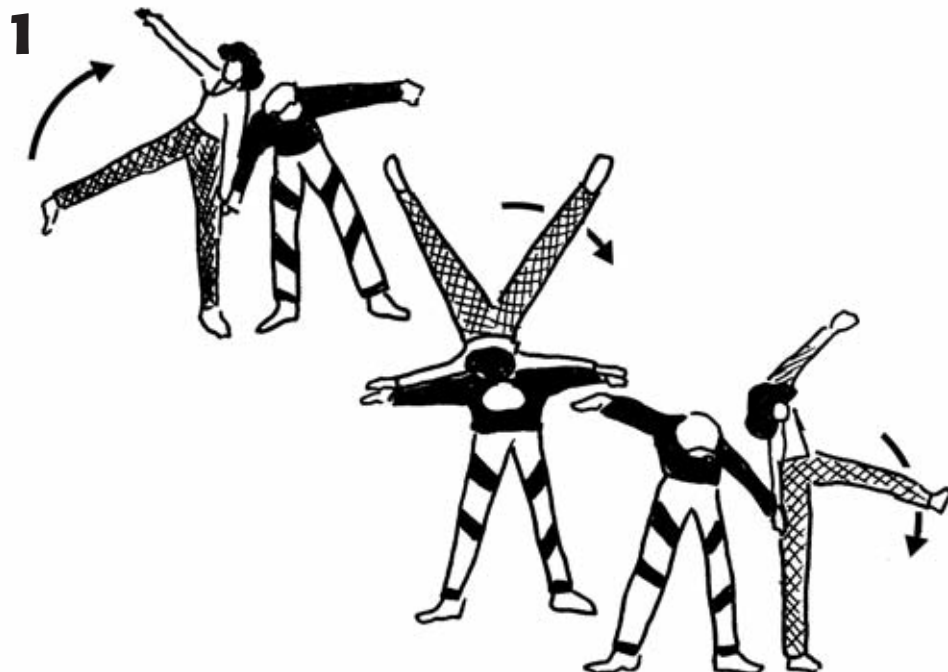
Dynamische Formen der Partnerakrobatik gehen in erster Linie auf turnerische Elemente zurück. Im Folgenden werden exemplarisch verschiedene Roll-, Überzug- und Überschlagbewegungen dargestellt.

### Rollbewegungen

Rollbewegungen sind leicht zu erlernen und wirken – mit einem Partner ausgeführt – bereits wie besondere Kunststücke. Dabei bietet es sich auch hier an, den SchülerInnen verschiedene Bewegungsaufgaben zu stellen, wie z. B. ...

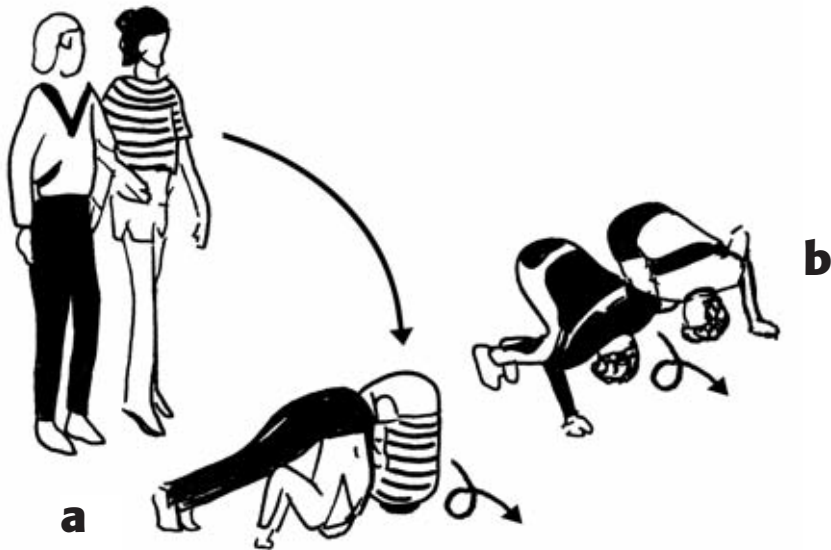


- den Rollenden zu überturnen.
- über den Partner zu rollen.

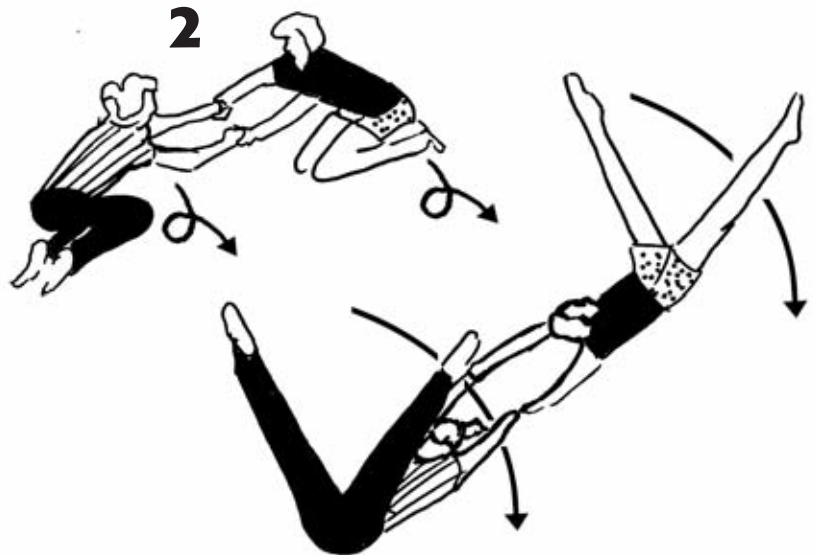


➤ mit dem Partner zu rollen.

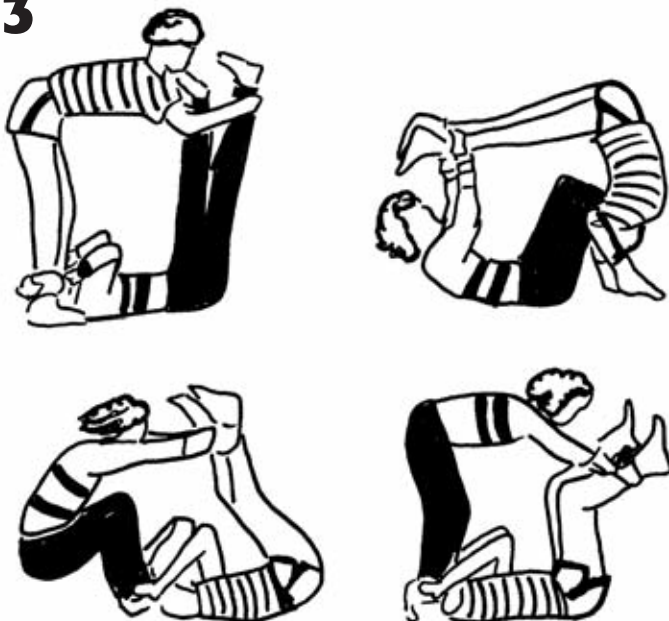
**1**



**2**



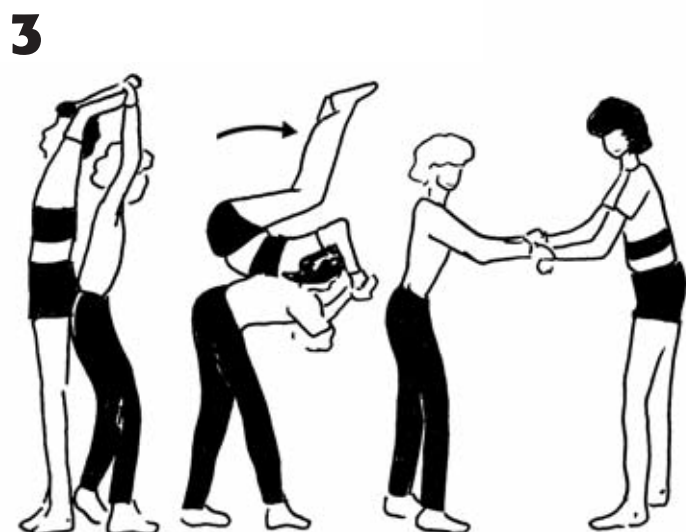
**3**





## Überzugbewegungen

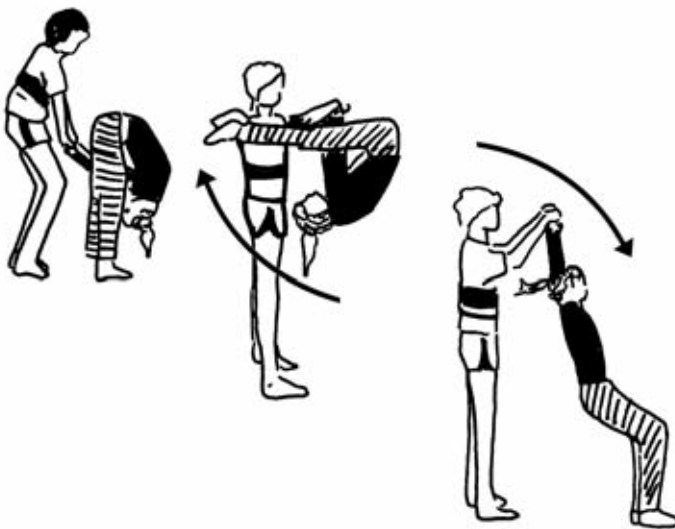
Gemeinsam ist beim Turnen vieles möglich, was allein nicht realisiert werden kann. So können durch Überzugbewegungen z. B. ein Flickflack, ein Handstützüberschlag vorwärts und ein Salto rückwärts in Zeitlupe geturnt werden. Wichtig ist dabei, dass die PartnerInnen annähernd gleich groß und gleich schwer sind.



## Überschlagbewegungen

Auch schnelle Überschlagbewegungen können gemeinsam wesentlich leichter ausgeführt werden. Dabei ist es sehr wichtig, den SchülerInnen das aktive Helfen und Sichern zu vermitteln und ihnen die entsprechenden Helfergriffe, wie den Klammerdrehgriff rückwärts für den Salto rückwärts, genau zu erklären.

**1**



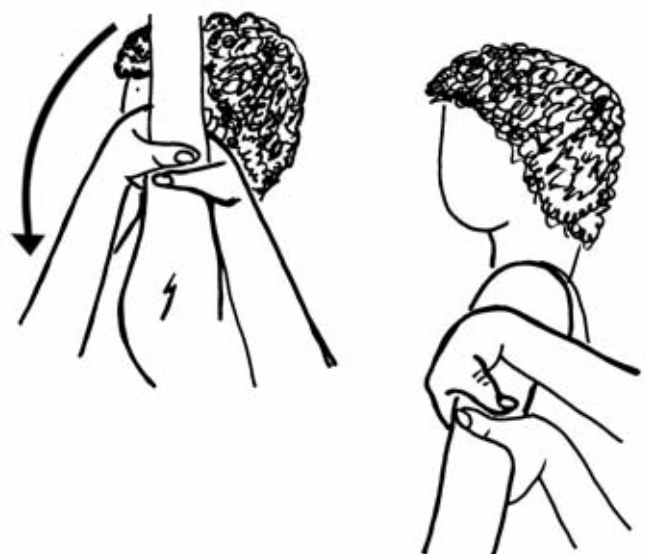
**2**



**3**



**4**

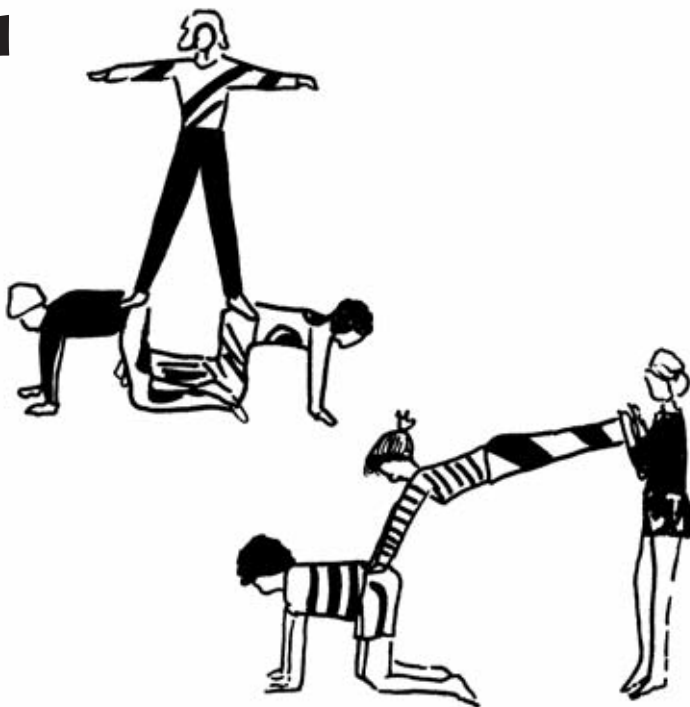




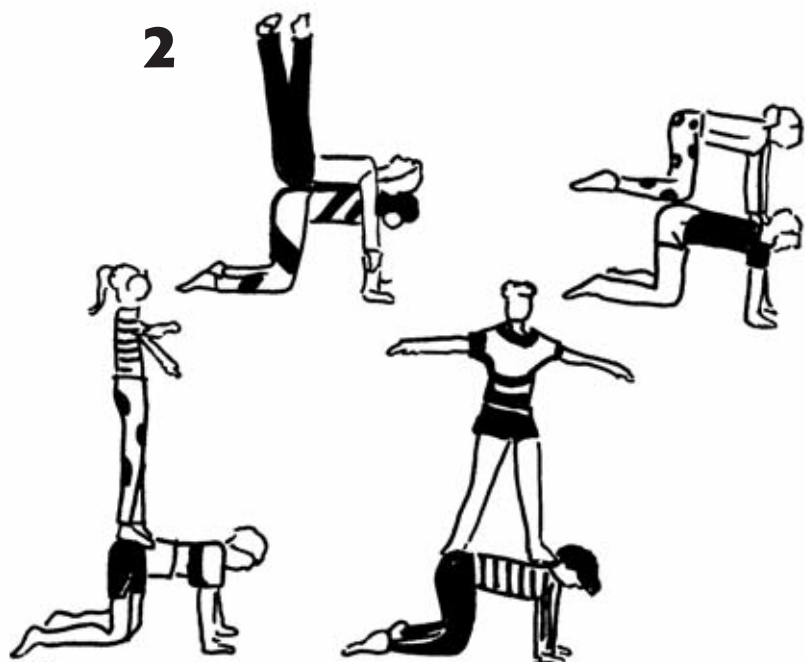
## Statische Formen der Partner- und Gruppenakrobatik

Es gibt fast unendlich viele statische Formen der Partner- und Gruppenakrobatik. Neben der Vorgabe und Vermittlung bestimmter Kunststücke durch den Lehrer können die SchülerInnen auch hier eine Bewegungsaufgabe erhalten (z. B. „Entdeckt möglichst viele Formen, auf eurem Partner/euren PartnerInnen zu balancieren“) und selbst entsprechende Übungsformen (er-)finden. Wichtig ist in diesem Kontext der Hinweis, dass bei punktuellen Stützen des Turnenden (z. B. auf der lebenden Bank) der Stütz nur auf dem Becken bzw. dem Gesäß und/oder auf dem Schultergürtel (nicht auf der Wirbelsäule!) erfolgen darf.

**1**



**2**





**1**



**2**



**3**



**4**



**6**



**7**



**5**

### 7.2.3 Präsentation von Kunststücken

Ein besonderer Reiz der Akrobatik liegt auch darin, die erlernten Kunststücke zu präsentieren. Besonders eindrucksvoll ist dies, wenn verschiedene Bewegungsformen und Kunststücke zu einer Choreographie zusammengefasst werden. Bereits beim Erlernen verschiedener Formen können die SchülerInnen dazu angeregt werden, sich zu überlegen, wie bzw. durch welche Bewegungen sie in die jeweilige Ausgangsposition gelangen und wie sie aus den Endpositionen weiterturnen können.

Nach und nach können dabei folgende Bewertungskriterien für Partner- oder Gruppengestaltungen erarbeitet werden:

- Originalität und Vielfalt der Bewegungen
- Qualität der Ausführung
- Schwierigkeitsgrad der Bewegung (Aus Sicherheitsgründen und zur besseren Selbsteinschätzung sollte dabei die Qualität der Ausführung stets wichtiger sein als der Schwierigkeitsgrad der gewählten Übung.)
- Bewegungsfluss („saubere“ Übergänge)
- Rollenverteilung (Sind alle Beteiligten sinnvoll und adäquat eingesetzt?)
- Evtl. Synchronität

Wenn die Kunststücke, z. B. im Rahmen einer Schulveranstaltung, aufgeführt werden sollen, bietet sich zur musikalischen Untermalung am besten ruhige Instrumentalmusik mit gleichmäßigem Rhythmus an. Die Musik sollte nicht zu imposant sein, da die Bewegung an sich im Mittelpunkt stehen soll. Musikalische Stücke können gut ertanzt, aber nur sehr schwer erturnt werden; daher sollte die Musik die Bewegung nur begleiten und nicht bestimmen.

#### Musikvorschläge

- Instrumentallieder der Musikgruppen Air, Daft Punk, Vangelis
- Blue Man Group: The Complex; Audio
- Mark Knopfler: Soundtrack Screenplay (Filmmusiken von Cal, Last Exit to Brooklyn, The Princess Bride, Local Hero)
- Filmmusik der Matrix
- Thomas Newman: Dead Already (Filmmusik von American Beauty)
- Zirkusmusik (Cirque du Soleil, Flic Flac etc.)

## 7.2.4 Ein Stundenbeispiel

Im Folgenden wird beispielhaft eine Unterrichtsstunde zum Thema „Akrobatik“ beschrieben. Dabei sollte der Lehrer grundsätzlich darauf achten, dass die jeweiligen PartnerInnen bzw. SchülerInnen einer Gruppe annähernd gleich groß und gleich schwer sind und sich gut verstehen.

### Aufwärmung

Zur physischen und psychosozialen Aufwärmung der SchülerInnen werden zu Beginn der Stunde verschiedene Übungen zur Vertrauensbildung sowie zur Förderung der Körperspannung durchgeführt.

### Übungen zur Vertrauensbildung

- Ein Schüler führt seinen Partner, der die Augen geschlossen hat, an der Hand durch die Halle; danach werden die Rollen gewechselt.
- Ein Schüler führt seinen Partner, der wiederum die Augen geschlossen hat, nur mit „Kommandos“ (ohne ihn zu berühren) durch die Halle.

### Übungen zur Förderung der Körperspannung

Im Anschluss an die spielerischen Übungsformen zur Förderung gegenseitigen Vertrauens werden Übungen zur Verbesserung der Körperspannung ausgeführt (vgl. hierzu Kap. 7.2.1 sowie die am Ende dieses Kapitels beigefügten Arbeitsblätter).

### Hauptteil

Der Hauptteil der Stunde gliedert sich in zwei Phasen: In der ersten Phase erarbeiten die SchülerInnen in Dreiergruppen (mit Unterstützung des Lehrers) verschiedene akrobatische Basistechniken bzw. -übungen. Dabei wird mit der Übung „Stand auf dem Becken“ begonnen, die zunächst vom Lehrer und einem Schüler demonstriert und dann von allen Gruppen ausprobiert und geübt wird. Hierzu erhält jede Gruppe ein entsprechendes (ebenfalls beigefügtes) Arbeitsblatt.

### Stand auf dem Becken



Nach etwa fünf bis zehn Minuten, in denen der Lehrer Tipps (z. B. Senken des Körperschwerpunktes durch Beugen der Knie) und Hilfestellung geben sollte, kommen die Gruppen zusammen, um Fragen stellen und die Übung präsentieren zu können.

Danach wird die nächste Übung bzw. werden die nächsten Übungen – in der hier angegebenen Reihenfolge – erarbeitet. Auch hierzu erhalten die SchülerInnen wieder entsprechende Arbeitsblätter.

## Stuhl



### Hinweis

Der untere Schüler muss genügend Kraft besitzen, um den oberen Schüler sicher zu halten.

## Flieger



### Hinweis

Der oben liegende Schüler sollte nicht zu schwer sein.



## Schulterstand



### Hinweise

- Voraussetzung für diese Übung ist das sichere Beherrschen des Kopfstandes.
- Der auf dem Rücken liegende Schüler hält seinen Partner mit gestreckten Armen.
- Den Schulterstand zuerst mit gebeugten Beinen (Paketstellung) ausführen, dann langsam die Beine strecken (mit Hilfestellung).
- Der den Schulterstand ausführende Schüler darf nicht zu schwer sein (Verletzungsgefahr durch Umfallen).
- Der haltende Schüler muss genügend Kraft haben, um den Partner mit gestreckten Armen zu halten.

In der zweiten Phase des Hauptteils der Stunde erhalten die Gruppen die Aufgabe, mit den erlernten Übungen eine kleine Choreographie zu erstellen, in die auch weitere Übungen, z. B. der Bau einer einfachen Pyramide (durch eine Aneinanderreihung von Beckenständen), das Nachstellen anderer Figuren oder kleine Tanzeinlagen, integriert werden können. Nach etwa 10–15 Min. soll jede Gruppe ihre Choreographie präsentieren.

### Schlussteil

Zum Abschluss und Ausklang der Stunde werden die zuvor besonders beanspruchten Muskelgruppen gelockert und gedehnt und es wird eine einfache Entspannungsübung ausgeführt.



Zur besseren Übersicht wird die beschriebene Beispielstunde abschließend nochmals kurz im Überblick dargestellt

| Phase       | Lernziele                                                                                                                                                                                                                                                      | Lerninhalte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Methodik/Hinweise                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereitung des Bewegungsapparates auf die nachfolgenden Belastungen</li> <li>• Förderung des gegenseitigen Vertrauens</li> <li>• Verbesserung der Körperspannung</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zur physischen Erwärmung</li> <li>• Übungen zur Vertrauensbildung</li> <li>• Übungen zur Körperspannung</li> </ul>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Hauptteil   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen akrobatischer Basistechniken/-übungen</li> <li>• Förderung der Kraft- und Koordinationsfähigkeit</li> <li>• Förderung gegenseitigen Vertrauens</li> <li>• Kombination von Basistechniken/-übungen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung von mindestens zwei bis drei der folgenden Basistechniken/-übungen in Dreier-Gruppen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stand auf dem Becken</li> <li>– Stuhl</li> <li>– Flieger</li> <li>– Schulterstand</li> </ul> </li> <li>• Erarbeiten und Präsentieren von Gruppenchoreographien</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildung von Dreiergruppen</li> <li>• Demonstration und/oder Visualisierung der Übungen/Einsatz von Arbeitsblättern</li> <li>• Auf Größe, Gewicht und Kraft der SchülerInnen in den Gruppen achten</li> <li>• Hilfestellung</li> <li>• Gegebenenfalls Anregungen geben</li> </ul> |
| Schlussteil | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockerung und Dehnung der Muskulatur</li> <li>• Entspannung</li> </ul>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführung von Lockerungs- und Dehnübungen für die zuvor besonders beanspruchten Muskelgruppen</li> <li>• Ausführung einer einfachen Entspannungsübung</li> </ul>                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



## Raum für Ihre Notizen





Raum für Ihre Notizen

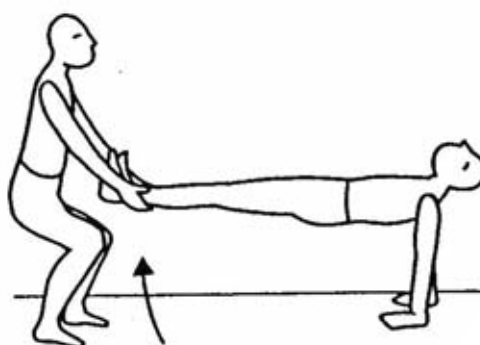
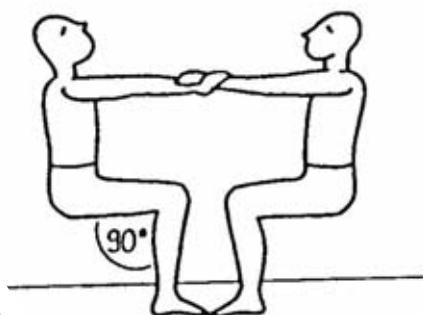
A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



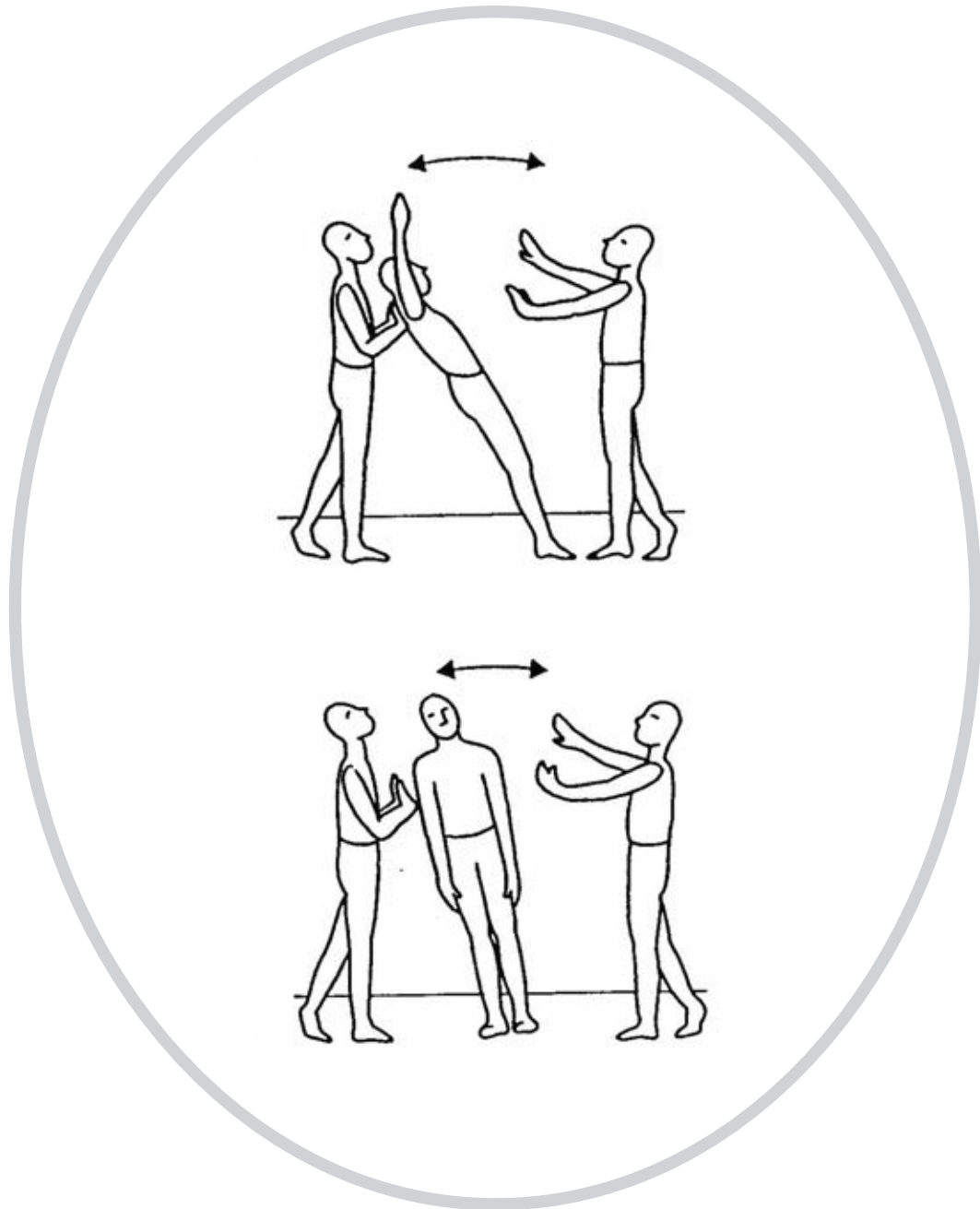
## ► **Arbeitsblätter Akrobatik**



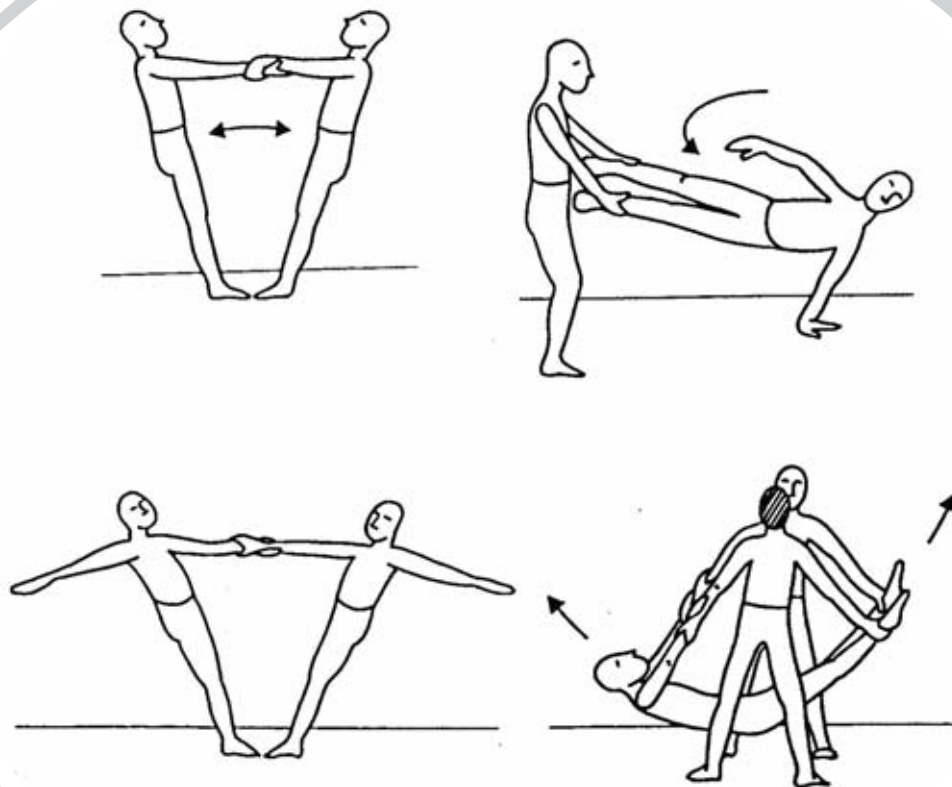
# Beispiele für vorbereitende Übungen zu Körperspannung, Gleichgewicht und Vertrauensbildung I (in: GAAL, 1994, S. 115 ff.)



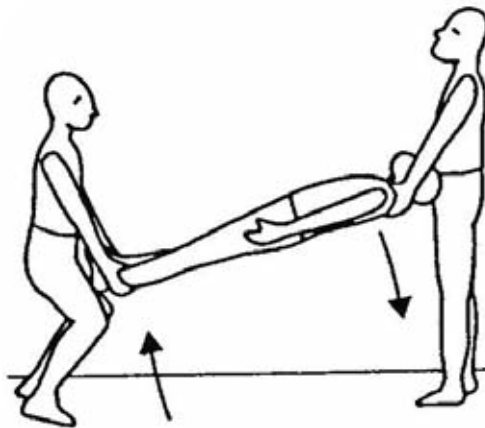
**Beispiele für vorbereitende Übungen  
zu Körperspannung,  
Gleichgewicht und Vertrauensbildung II**  
(in: GAAL, 1994, S. 115 ff.)



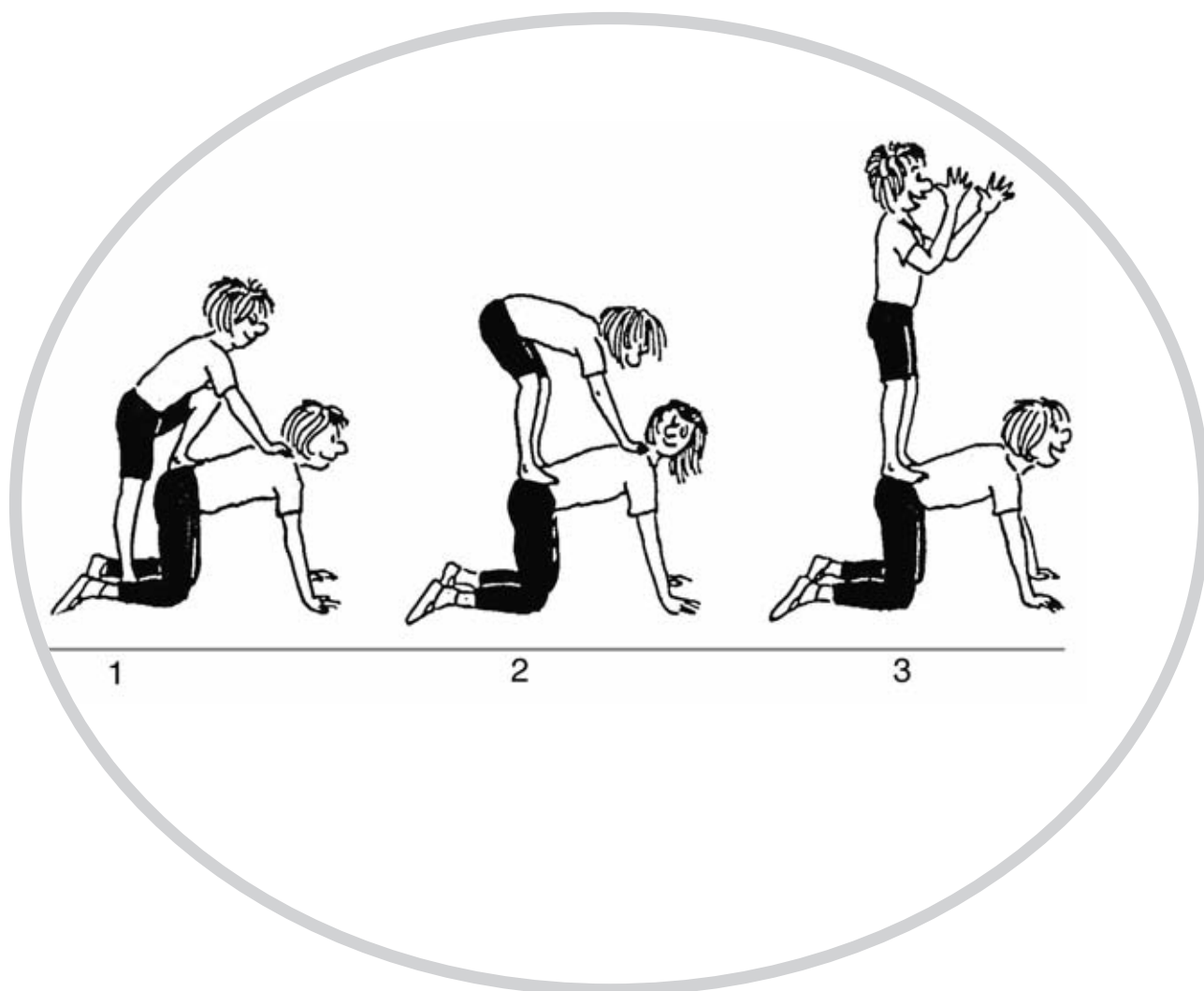
# Beispiele für vorbereitende Übungen zu Körperspannung, Gleichgewicht und Vertrauensbildung III (in: GAAL, 1994, S. 115 ff.)



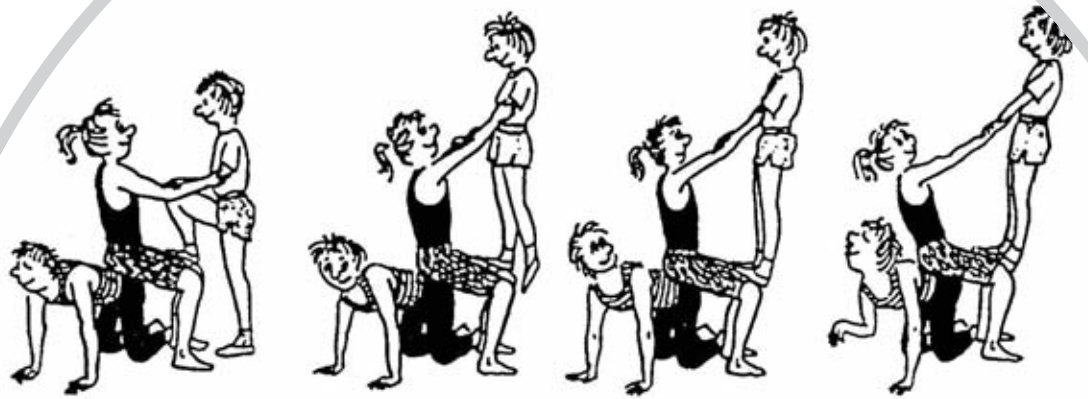
**Beispiele für vorbereitende Übungen  
zu Körperspannung,  
Gleichgewicht und Vertrauensbildung IV**  
(in: GAAL, 1994, S. 115 ff.)



## Der Stand auf dem Becken



## Der Stuhl

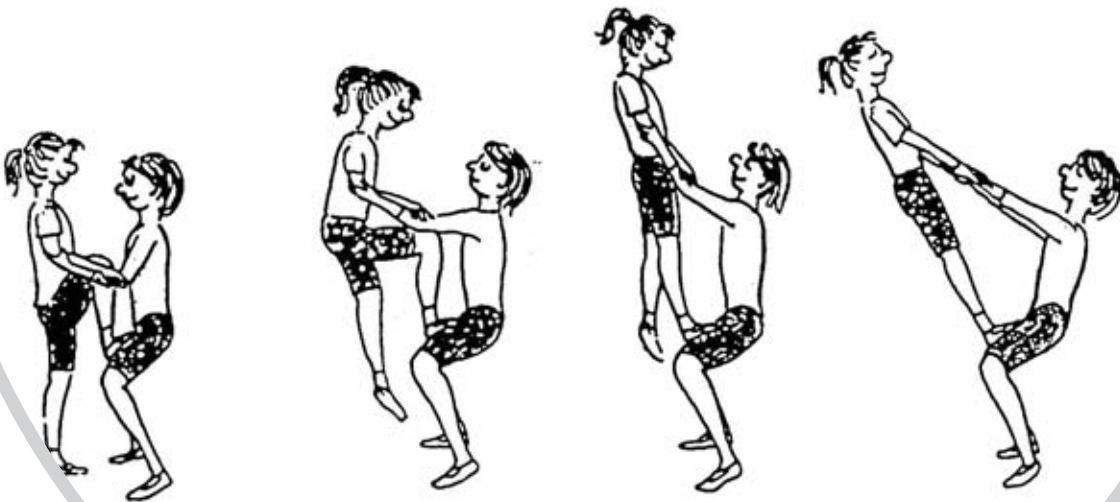


1

2

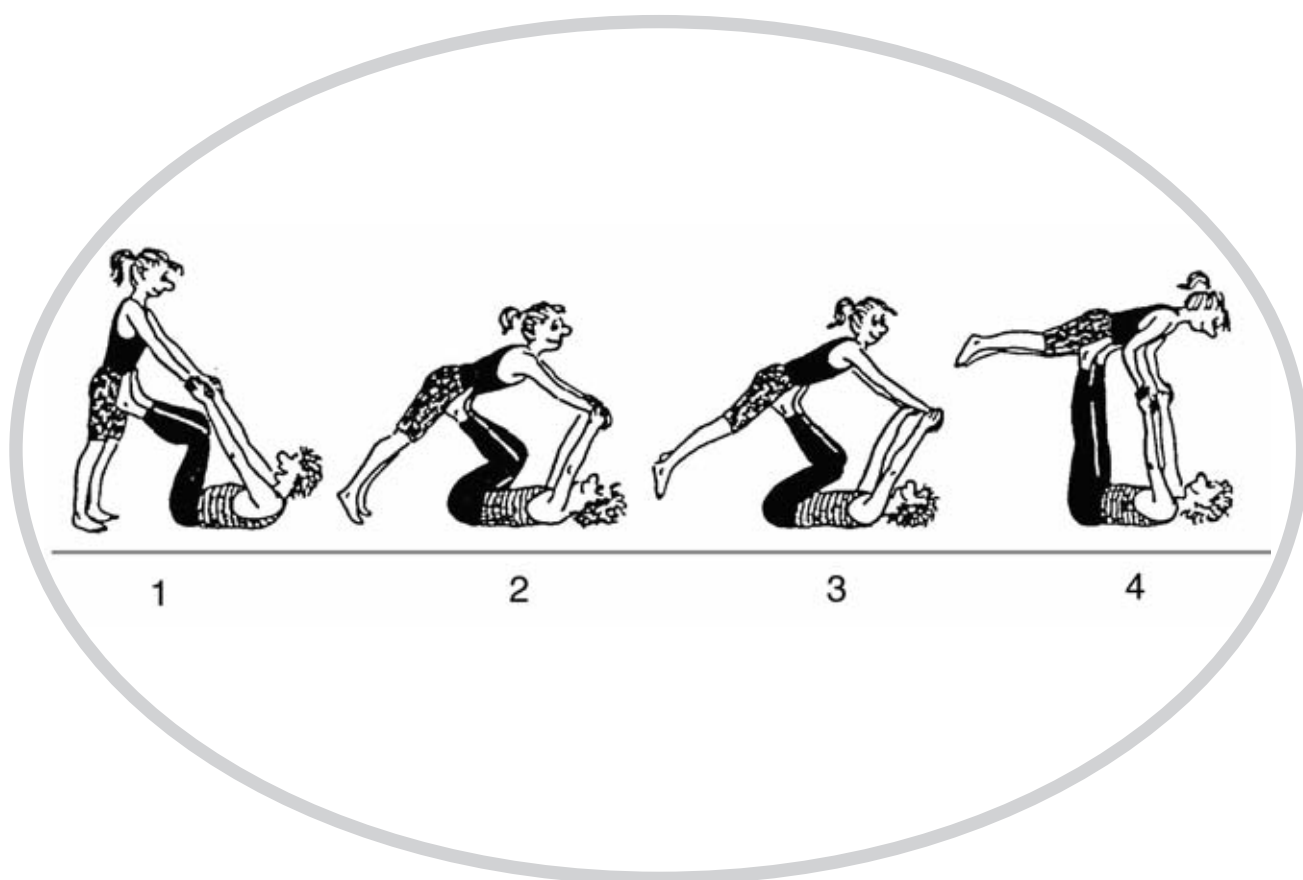
3

4

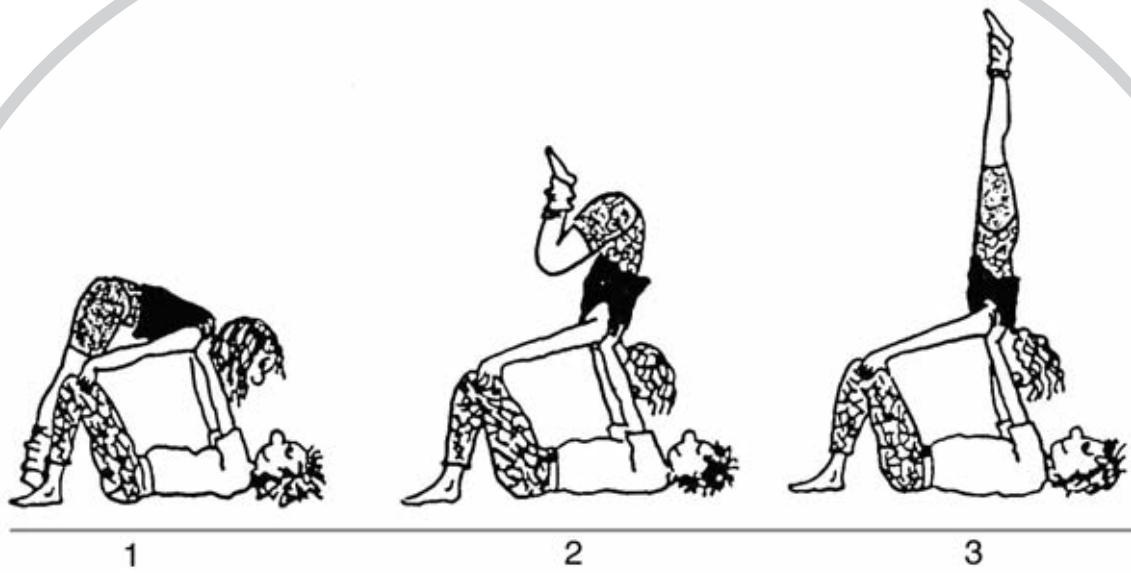




## Der Flieger

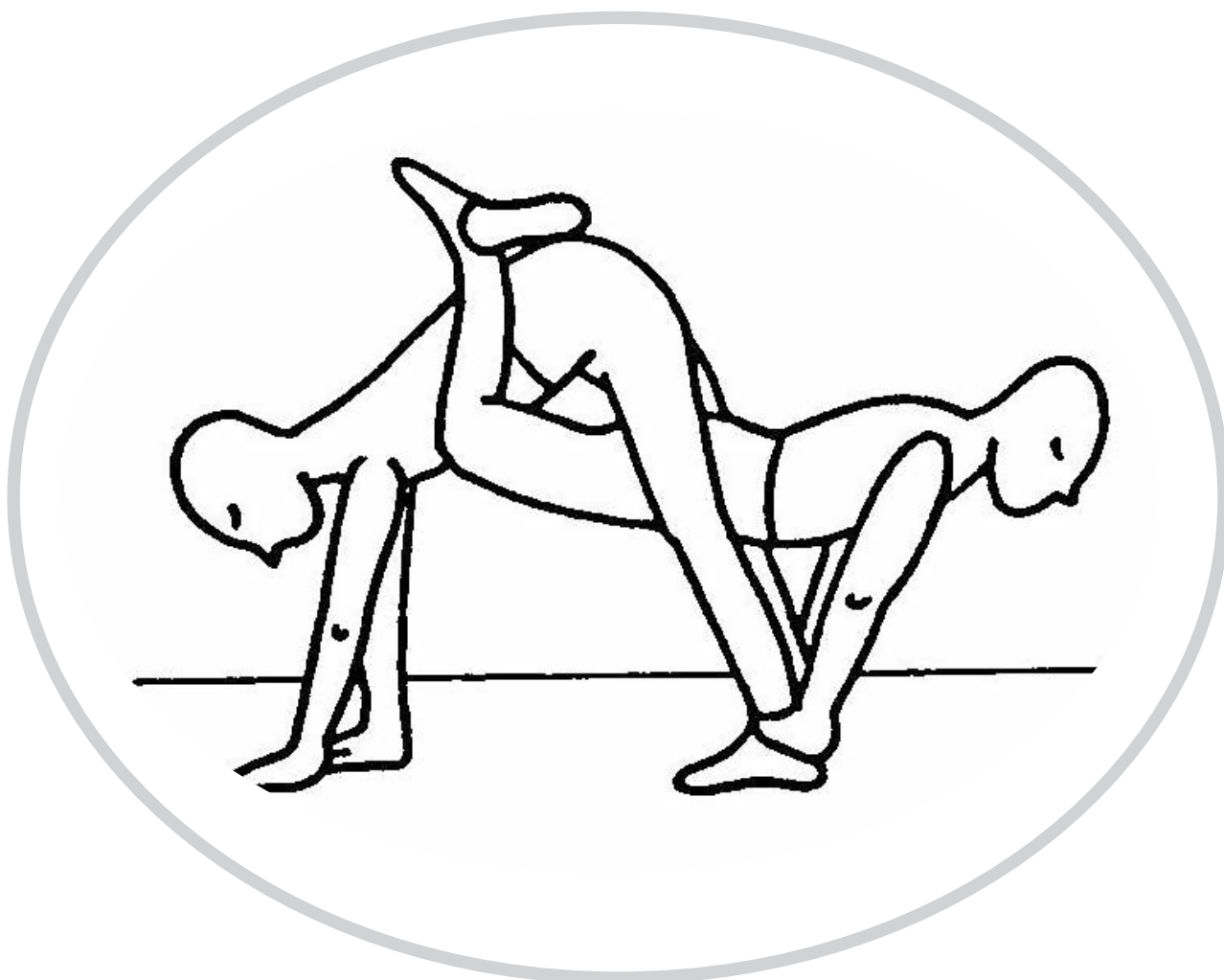


## Der Schulterstand



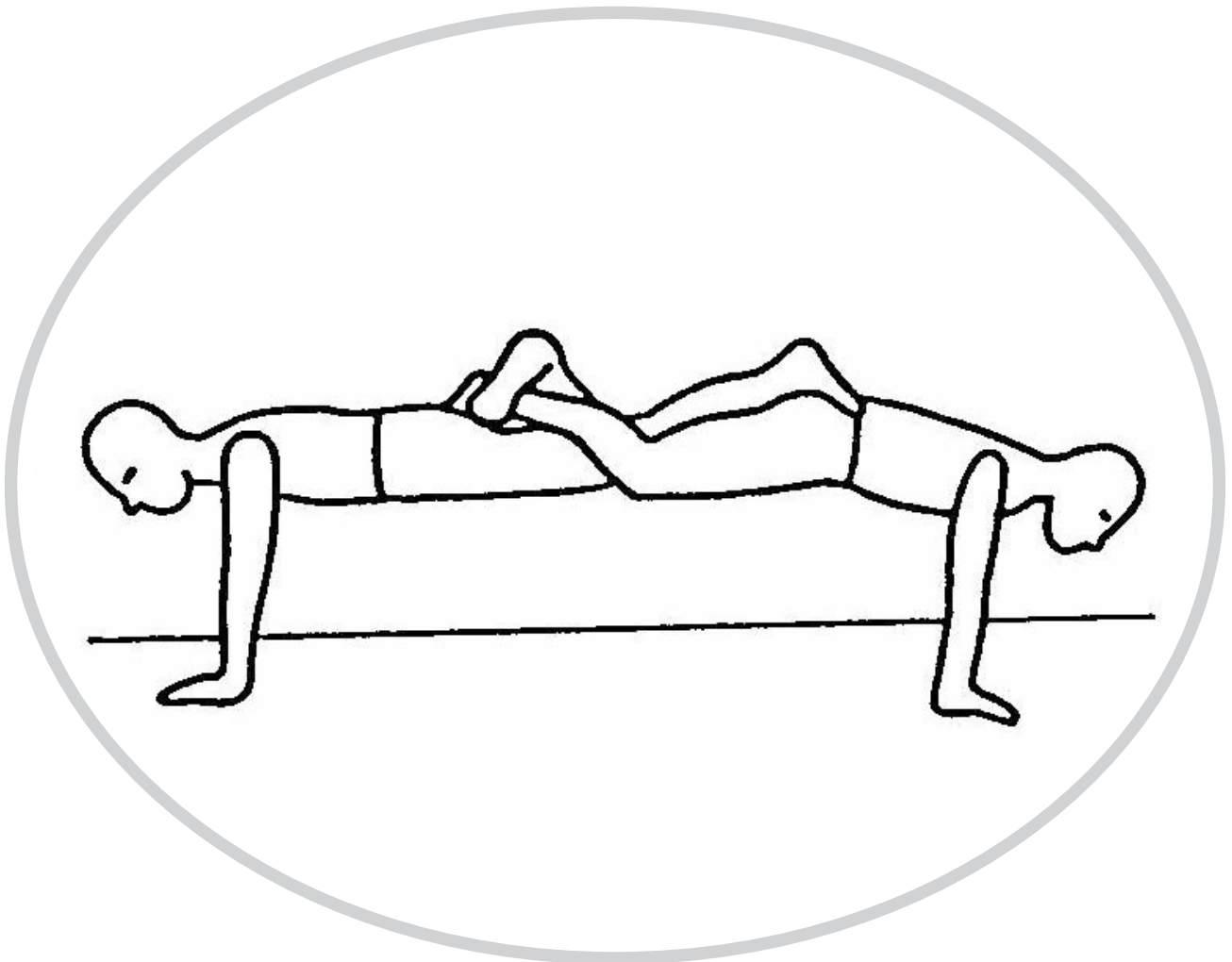
## **Dynamische Elemente** (in: GAAL, 1994, S. 139 ff.)

- **Clownerien bzw. Phantasiefiguren:  
Die Ameise**



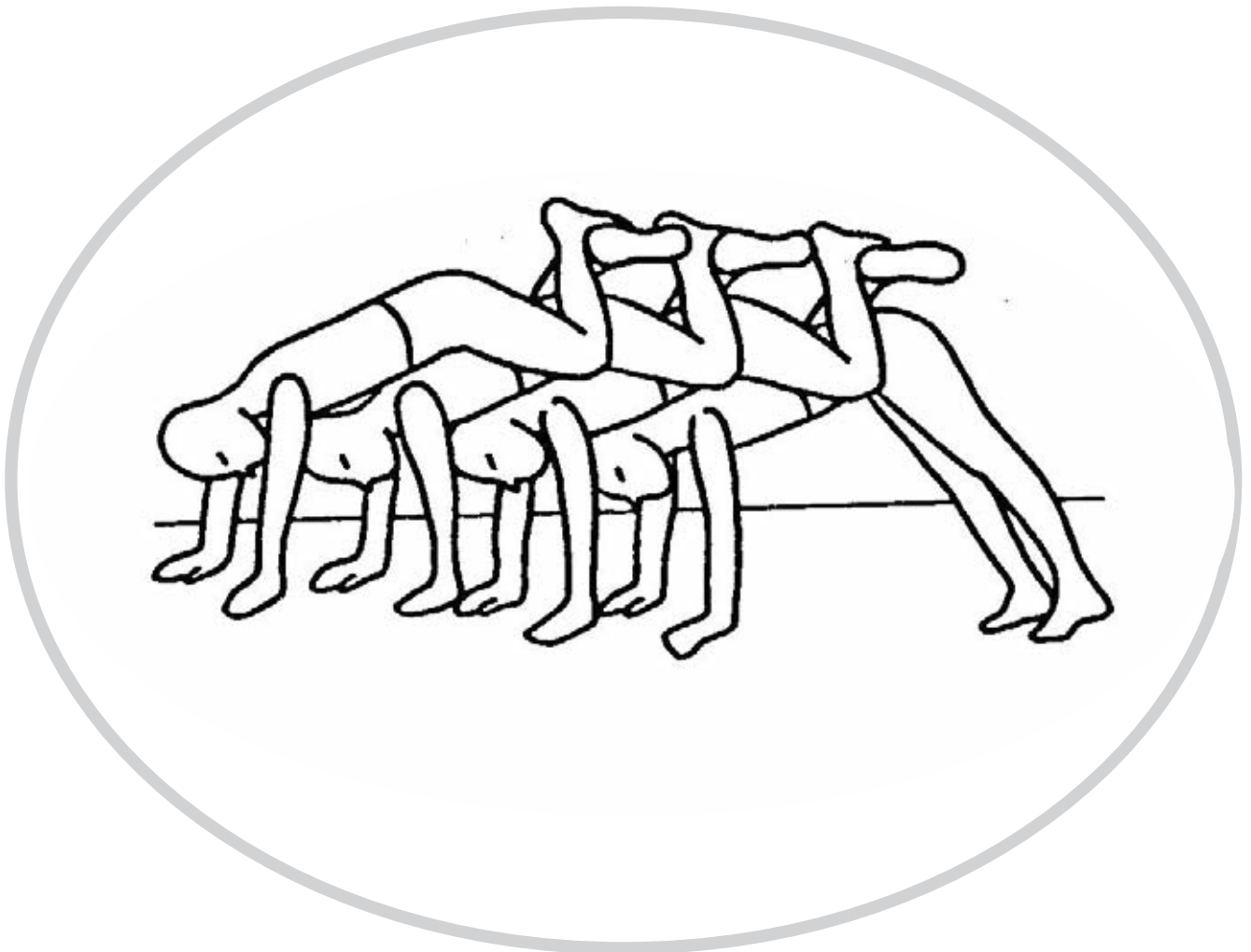
## **Dynamische Elemente** (in: GAAL, 1994, S. 139 ff.)

- **Clownerien bzw. Phantasiefiguren:  
Siamesischer Schubkarren**



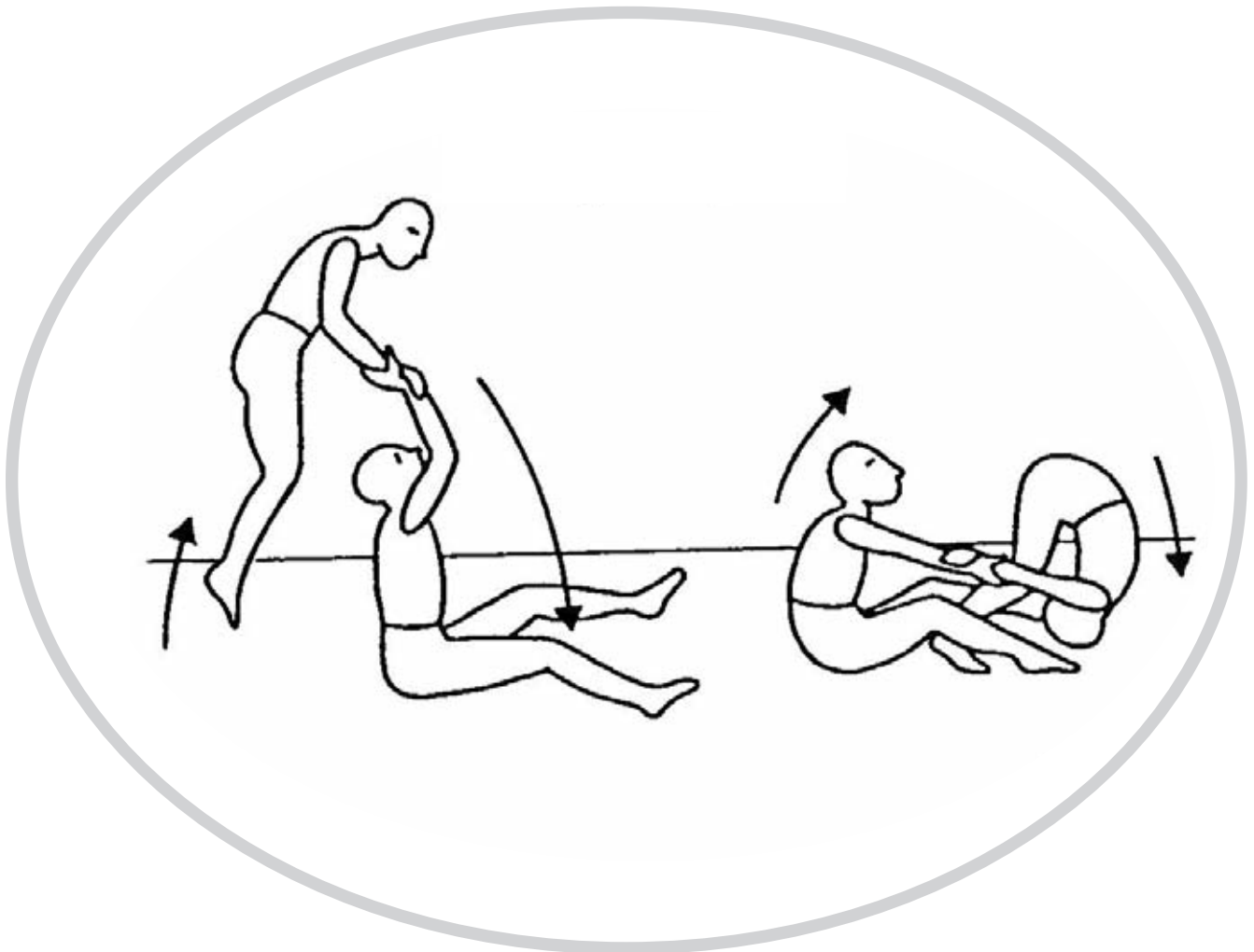
## Dynamische Elemente (in: GAAL, 1994, S. 139 ff.)

- **Clownerien bzw. Phantasiefiguren:  
Tausendfüßler**



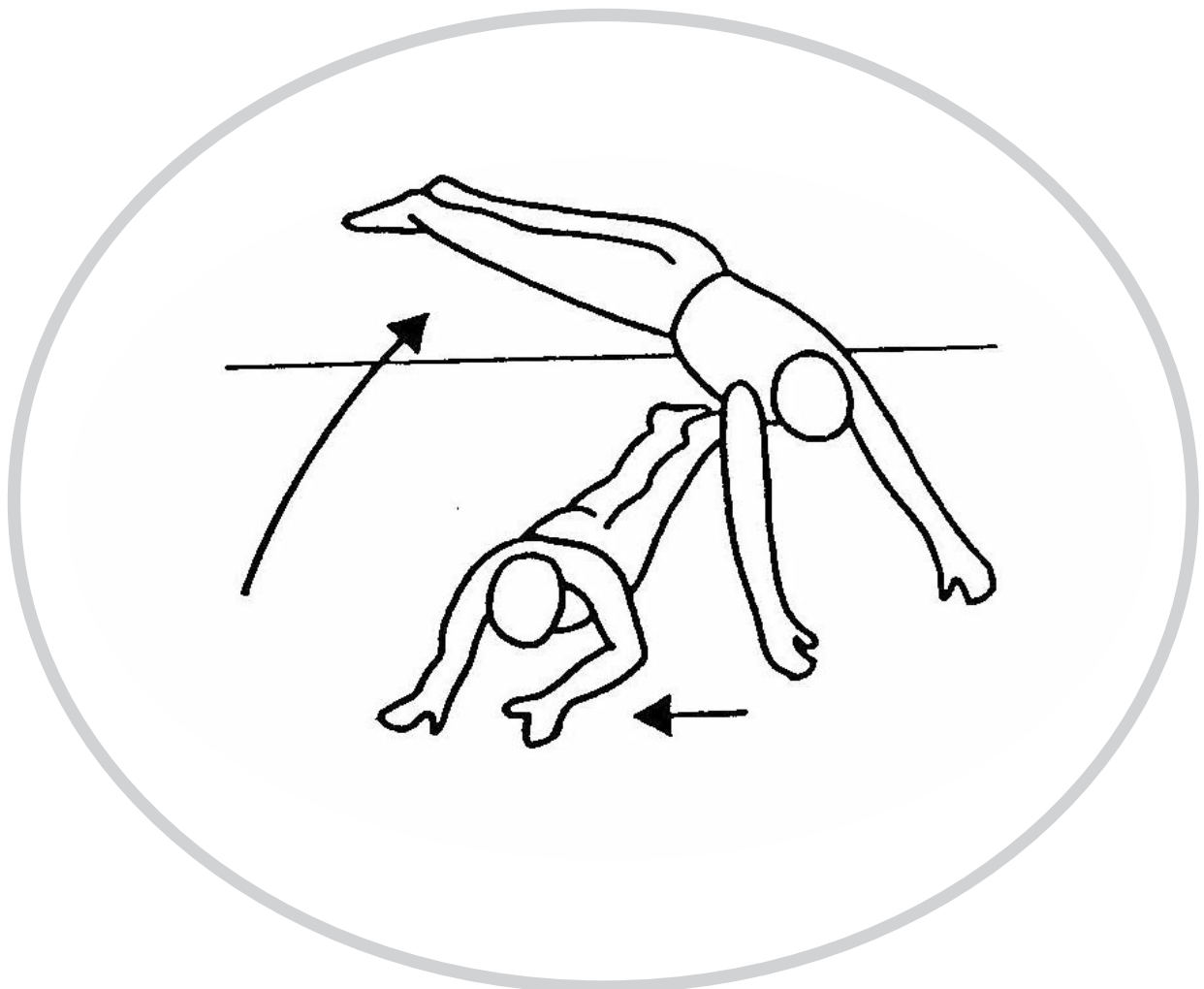
## Dynamische Elemente (in: GAAL, 1994, S. 139 ff.)

### ➤ Rollvarianten: Übersprungrolle



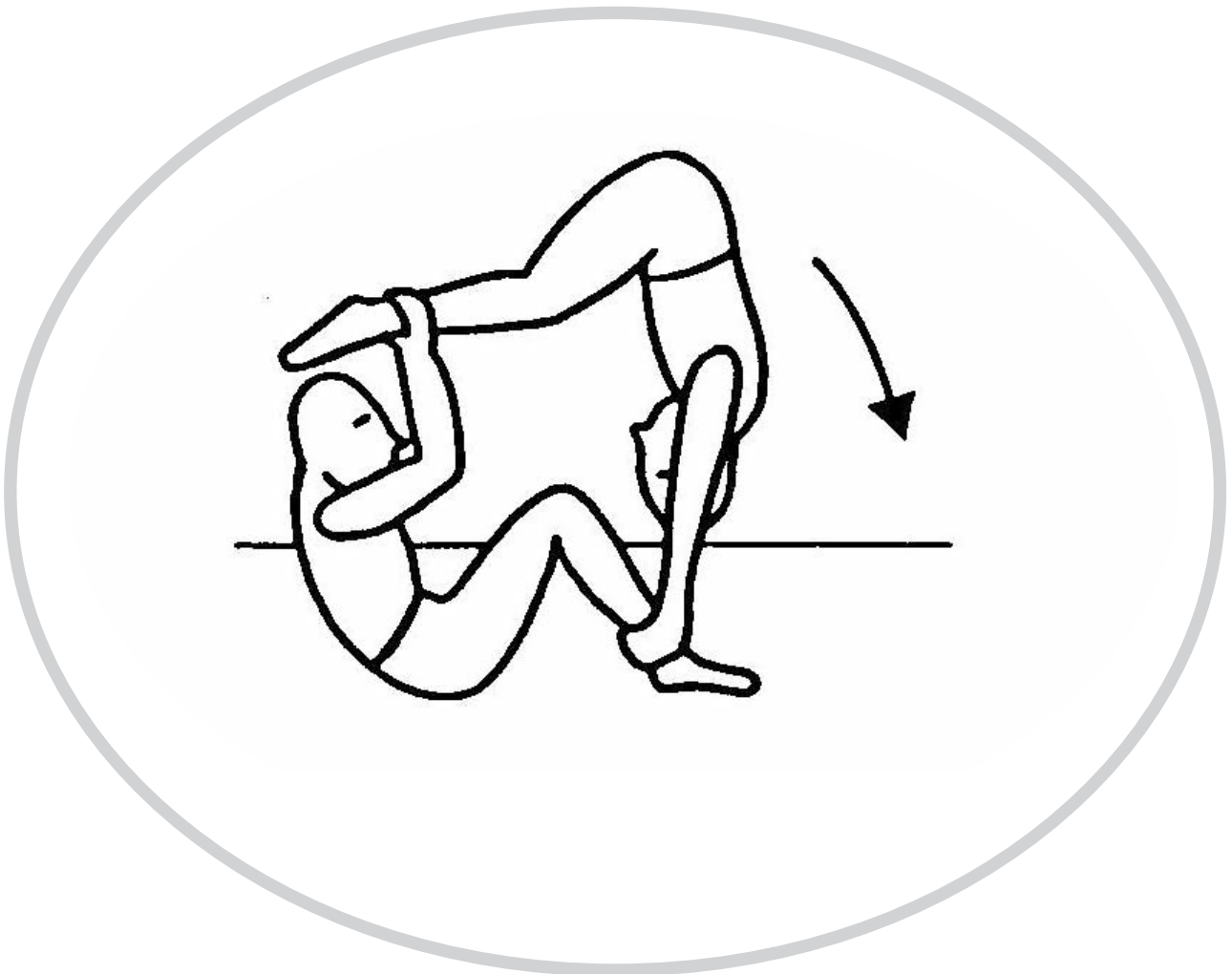
## Dynamische Elemente (in: GAAL, 1994, S. 139 ff.)

### ► Rollvarianten: Übersprungrolle seitwärts

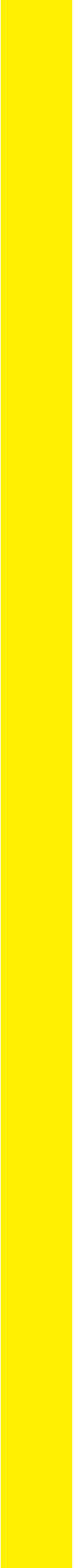


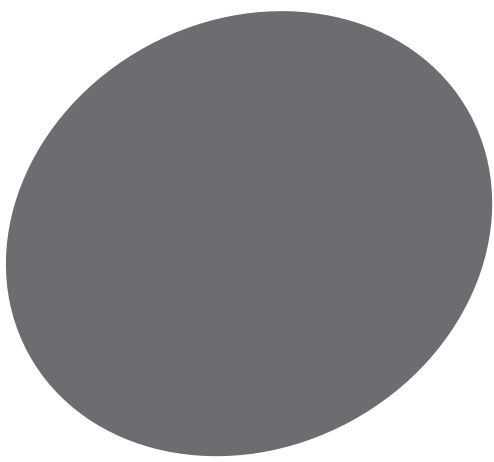
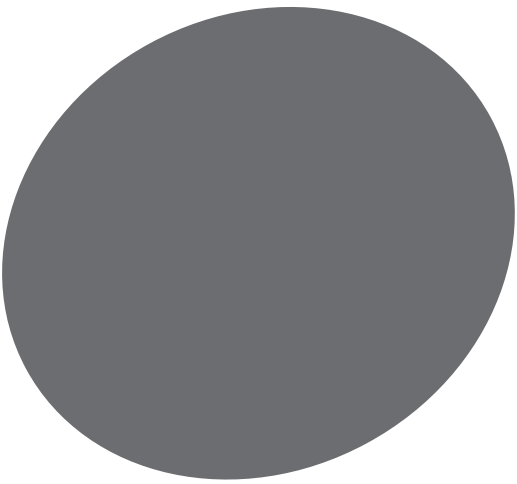
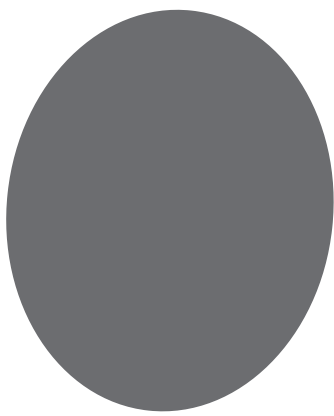
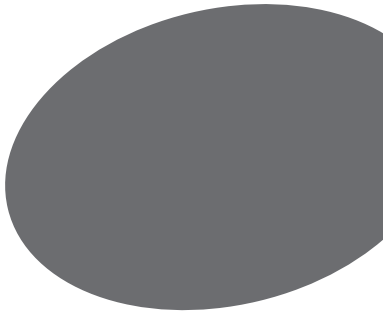
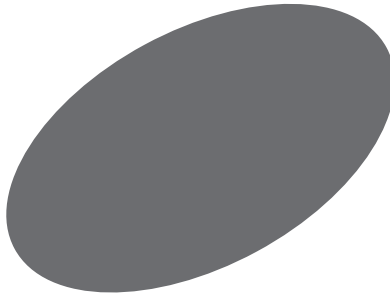
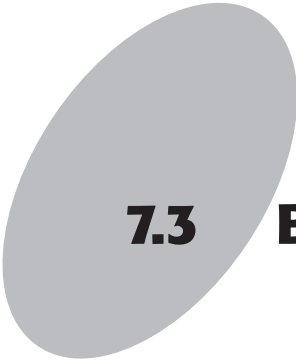
## **Dynamische Elemente** (in: GAAL, 1994, S. 139 ff.)

### ➤ **Rollvarianten:** **Doppelrolle vorwärts**









## **7.3 Bewegung an Geräten**

## 7.3 Bewegung an Geräten

Neben Jonglage (vgl. Kap. 7.1) und Akrobatik (vgl. Kap. 7.2) können auch turnerische Bewegungen an Geräten zu den Bewegungskünsten gezählt werden. Im vorliegenden Kontext geht es dabei allerdings nicht um die Vermittlung normierter turnerischer Fertigkeiten, sondern um die Erschließung vielfältiger über Turnen zugänglicher Raum- und Bewegungserfahrungen. Diese lassen sich insbesondere durch attraktive, auffordernde Gerätearrangements zum Rollen, Klettern, Schaukeln und Schwingen, Balancieren sowie Springen und Fliegen vermitteln bzw. für die SchülerInnen erlebbar machen. Darüber hinaus bzw. „nebenbei“ können durch ein solch vielseitiges erlebnis- und „abenteuer“orientiertes Turnen – das sich vor allem für die Unter- und Mittelstufe eignet – bei entsprechender Gestaltung und Umsetzung auch wichtige physische und psychosoziale Ressourcen gestärkt werden (s. u.).

-  Ort: Sporthalle
- ☐ Material/Geräte: Verschiedene Großgeräte, Weichboden-, Niedersprung- und Turnmatten
- ☒ Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Kraftfähigkeit (insbesondere Kraftausdauer)
  - Koordinationsfähigkeit

Ähnlich wie Jonglage und Akrobatik kann auch Bewegung an Geräten bei entsprechender Gestaltung durch den Erlebnis- und Abenteueraspekt (Erleben von Spannungsbögen) vermutlich zur Förderung der emotionalen Ressource Stimmung beitragen. Weitergehend kann durch geeignete Partner- und Gruppenübungen sowie das gegenseitige Helfen und Sichern auch die soziale Kompetenz und Einbindung gefördert werden.

weitere Ziele: Vermittlung von Raum- und Bewegungserfahrungen beim Rollen, Klettern, Schaukeln und Schwingen, Balancieren, Springen und Fliegen

Im Folgenden werden zunächst Spiele zum Aufwärmen an und mit Geräten (Kap. 7.3.1) beschrieben. Danach werden verschiedene Gerätearrangements (Kap. 7.3.2) sowie zwei Stundenbeispiele vorgestellt (Kap. 7.3.3).



### 7.3.1 Spiele zum Aufwärmen an und mit Geräten

Die hier beschriebenen Spiele zum Aufwärmen an und mit Geräten sind als Anregungen zu verstehen und können – je nach Klasse und räumlich-materiellen Voraussetzungen – entsprechend modifiziert werden.

#### Musikstopp

Die SchülerInnen laufen zu passender Musik kreuz und quer um die jeweiligen Gerätearrangements. Bei Musikstopp klettern die SchülerInnen auf die Geräte und lösen verschiedene vom Lehrer vorgegebene Aufgaben, wie z. B.:

- Den Kopf nach unten und die Füße nach oben halten (z. B. Kniehang am Reck, Hang kopfüber an Gitterwand, Tau, Ringen etc.).
- In den Stütz begeben.
- Im Beugehang halten.
- An einer Hand im Hang halten.
- Auf einem Bein balancieren.
- Sich in eine waagerechte Position bringen (z. B. auf eine Bank legen, mit Händen und Füßen an eine Reckstange klammern).
- Die Beine anhocken und die Knie zur Stirn ziehen (z. B. an einem Reck, einem Tau oder einer Sprossenwand).
- Verschiedene Rollen ausführen (z. B. auf den Matten oder schiefen Ebenen).

#### Rettungsinseln

Es werden drei bis fünf FängerInnen bestimmt und gekennzeichnet. Die FängerInnen versuchen, in einem abgegrenzten Feld die anderen SpielerInnen abzuschlagen. Die abgeschlagenen SpielerInnen legen sich dann auf den Rücken. Sie können gerettet werden, indem sie von vier MitspielerInnen („RetterInnen“) an Armen und Beinen auf eine „Rettungsinsel“ (Weichbodenmatte) gelegt und damit zum „Krankenhaus“ transportiert werden. Die „RetterInnen“ dürfen währenddessen nicht abgeschlagen werden (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich in Kap. 5.2).

#### Gerätefangen

Es werden fünf SchülerInnen bestimmt, die versuchen, die übrigen SchülerInnen zu fangen. Spielfeld ist die gesamte Halle. Als „Freios“ gelten die Geräte, auf denen sich die SchülerInnen allerdings jeweils nur fünf Sekunden lang aufhalten dürfen. Die abgeschlagenen SchülerInnen erhalten jeweils eine Bewegungsaufgabe (z. B. drei Liegestütze oder drei Scherhandstände ausführen).

#### Zeitbombe

In der Halle wird in einem der Gerätearrangements ein gestellter Wecker versteckt. Die SchülerInnen haben zwei oder drei Minuten Zeit, die „Bombe“ zu finden und zu entschärfen.

### Wikingerrennen

Die Klasse wird in Gruppen zu je fünf bis sieben SchülerInnen aufgeteilt. Alle SchülerInnen einer Gruppe sitzen auf einer umgedrehten Langbank, die auf acht bis zehn Gymnastikstäben liegt. Die SchülerInnen bewegen das „Wikingerschiff“ (die Bank) durch gemeinsames Vor- und Zurückbewegen des Oberkörpers zum anderen „Ufer“ (zur Ziellinie). Der letzte Schüler auf der Bank legt den frei werdenden Stab vorne an, setzt sich auf den vordersten Platz des „Schiffes“ usw. Die Gruppe, die als erste die Ziellinie überquert, gewinnt (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich in Kap. 5.3).

### Ringende Kreise

Fünf bis sieben SchülerInnen bilden jeweils einen Kreis mit Handfassung; in der Kreismitte befindet sich eine Matte. Auf ein Zeichen versuchen die SpielerInnen, sich durch Ziehen und Schieben gegenseitig so zu beeinflussen, dass ein Spieler die Matte berührt. Der Spieler mit den insgesamt wenigsten Mattenberührungen gewinnt (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich in Kap. 5.3).

### Mattenrutschen

Die Klasse wird in zwei Mannschaften mit jeweils Zweier- oder Dreiergruppen aufgeteilt. Jede Mannschaft erhält eine Weichbodenmatte, die auf die glatte Seite gelegt wird. Beide Mannschaften versuchen, ihre Weichbodenmatte als erste über die Ziellinie zu bewegen, indem zwei bis drei SchülerInnen anlaufen, in Handfassung auf die Matte hechten und nach vorne gleiten. Danach laufen sie zu ihrer Gruppe zurück, schlagen die nächsten zwei bis drei SchülerInnen ab usw. Die Gruppe, die zuerst die Ziellinie überquert, gewinnt.

### Variationen

- Es wird eine Weichbodenmatte in die Mitte des Spielfeldes gelegt. An beiden Spielfeldaußenlinien befindet sich jeweils eine Mannschaft. Beide Mannschaften versuchen im Wechsel, die Matte durch Hechten über die gegnerische Linie zu bewegen.
- Es wird so lange gespielt, bis entweder die Matte über eine der beiden Ziellinien befördert wird oder eine vorher festgelegte Spieldauer erreicht ist. Die Mannschaft, die die Matte über die gegnerische Ziellinie bzw. in die gegnerische Hälfte bringt, gewinnt (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich in Kap. 5.1).

### Mattenknall

Es werden zwei Mannschaften mit jeweils Dreier- oder Vierergruppen gebildet. Beide Mannschaften erhalten eine Weichbodenmatte und versuchen, diese als erste über die Ziellinie zu bringen, indem sie die Matte jeweils zu dritt oder viert aufrichten und sich beim Umdrehen mit ihr fallen lassen. Danach umrunden die SpielerInnen die Matte, kehren zum Start zurück, schlagen die nächste Gruppe ab usw. Die Mannschaft, die zuerst die Ziellinie überquert, gewinnt (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich in Kap. 5.1).

## Fließband

Jeweils vier bis fünf SchülerInnen liegen nebeneinander unter einer Turnmatte. Davor liegt ein weiterer Schüler, der nicht von der Matte bedeckt wird. Die SchülerInnen beginnen, sich langsam und gleichmäßig um die Längsachse zu drehen, so dass die Matte auf ihren Körpern weitergleitet. Der letzte nicht mehr von der Matte bedeckte Schüler läuft schnell nach vorne und schließt sich wieder an. Die Gruppe, die die Matte auf diese Weise zuerst über die Ziellinie transportiert, gewinnt.

## Variationen

- Ein Spieler legt sich auf die Matte.
- Die Matte wird durch einen Spieler ersetzt (eine ausführlichere Beschreibung dieses Spiels findet sich in Kap. 5.3).

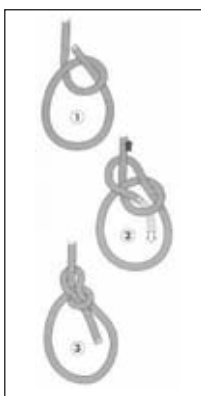
## 7.3.2 Gerätearrangements

Bevor nachfolgend verschiedene Gerätearrangements zum Rollen, Klettern, Schaukeln und Schwingen, Balancieren sowie Springen und Fliegen vorgestellt werden, sollen zunächst kurz wichtige Sicherheitsvorkehrungen sowie verletzungsvermeidende Übungen zum richtigen Fallen und Rollen ausgeführt werden.

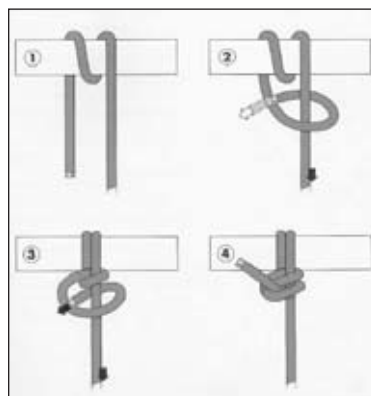
## Sicherheitsvorkehrungen

Beim Aufbau von Gerätearrangements ist grundsätzlich darauf zu achten, dass ...

- der Fallbereich mit Weichbodenmatten, der Sicherheitsbereich (um das Gerät herum) mit Turnmatten und der Landebereich mit Niedersprungmatten gesichert wird,
- als Wände nur Weichbodenmatten verwendet werden, die nicht mehr als Landeunterlage benutzt werden (intakte Weichbodenmatten dürfen nicht geknickt werden),
- keine Springseile, sondern nur belastbare Seile aus Nylon (8 mm) verwendet werden,
- Wände und Tauen (belastete Seile) jeweils nur mit einer Person belastet werden,
- bei einer Verwendung von Turnbarren die Holme arretiert werden,
- Bänke durch Matten oder Kästen vor Wegrutschen gesichert werden,
- Tauen/Seile nur an Reckpfosten oder den Wangen einer Sprossenwand befestigt werden,
- beim Festbinden von Geräten ausschließlich Sicherheitsknoten (vgl. nachstehende Abbildungen) verwendet werden.



Palstek



Rundtörn und zwei Halbschläge

## Übungen zum richtigen Fallen und Rollen

### Fallen und Rollen vorwärts

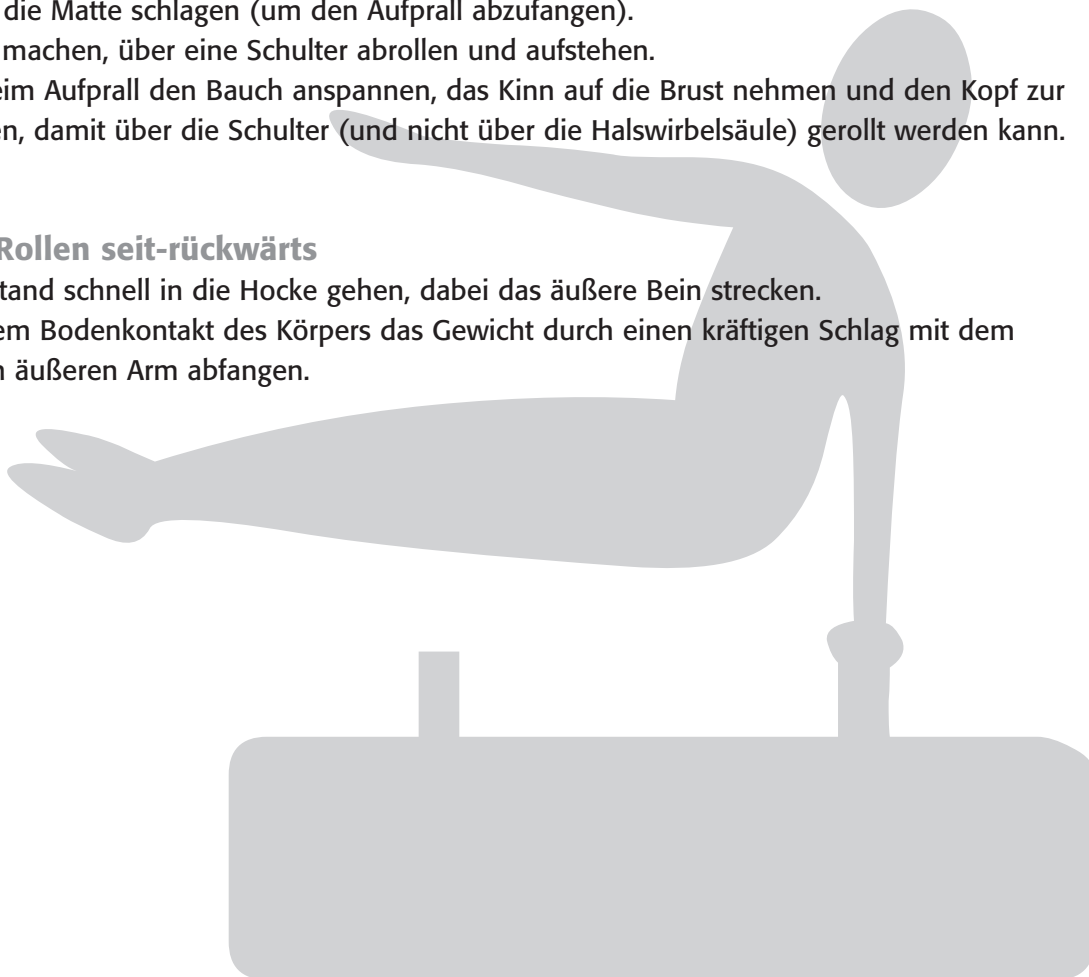
- Das rechte Bein vorsetzen, den Fuß leicht einwärts drehen.
- Den Rumpf tief beugen, die rechte Hand, nach innen gedreht, ca. 50 cm vor dem Fuß aufsetzen und über den rechten Arm und die rechte Schulter auf den Rücken abrollen.
- Diagonal über die Wirbelsäule zur linken Hüfte und zum linken Oberschenkel rollen.
- Die Beine beugen und mit Schwung aufstehen; dabei evtl. mit der linken Hand abstützen.
- Die Übung zunächst langsam und dann mit Schwung ausführen; evtl. mit vorausgehendem kleinem Hüpfen.
- Wenn die Übung sicher beherrscht wird, diese mit einem Niedersprung von einem kleinen Hindernis verbinden.

### Fallen und Rollen rückwärts

- Aus der Hockstellung beide Arme nach vorne nehmen.
- Dann nach hinten auf das Gesäß und den Rücken rollen, dabei gleichzeitig kräftig mit den gestreckten Armen auf die Matte schlagen (um den Aufprall abzufangen).
- Ganz rund machen, über eine Schulter abrollen und aufstehen.
- Wichtig: Beim Aufprall den Bauch anspannen, das Kinn auf die Brust nehmen und den Kopf zur Seite neigen, damit über die Schulter (und nicht über die Halswirbelsäule) gerollt werden kann.

### Fallen und Rollen seit-rückwärts

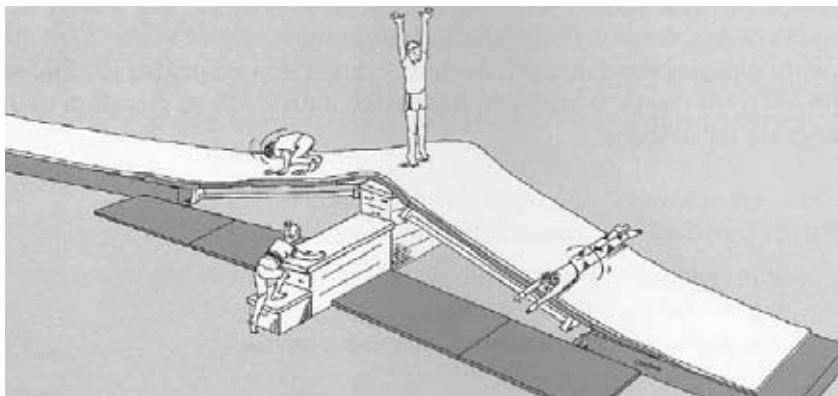
- Aus dem Stand schnell in die Hocke gehen, dabei das äußere Bein strecken.
- Kurz vor dem Bodenkontakt des Körpers das Gewicht durch einen kräftigen Schlag mit dem gestreckten äußeren Arm abfangen.



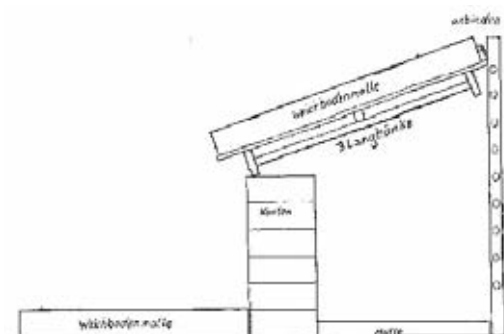
## Gerätearrangements zum Rollen

Rollen umfasst Drehbewegungen um die Körperlängs- und -querachse in alle Richtungen. Besonders gefordert werden dabei der Orientierungssinn zur Lage des Körpers im Raum, die Körperspannung und die Koordination der Teilkörperbewegungen. Um das Rollen zu erleichtern und vielfältige „Roll-Erfahrungen“ zu ermöglichen, werden bei den entsprechenden Gerätearrangements schräge Ebenen unterschiedlichster Art verwendet. Zur Vermeidung von unphysiologischen Belastungen, insbesondere der Halswirbelsäule, sollte vorab das langsame und kontrollierte Ausführen von Vor- und Rückwärtsrollen mit den SchülerInnen geübt werden.

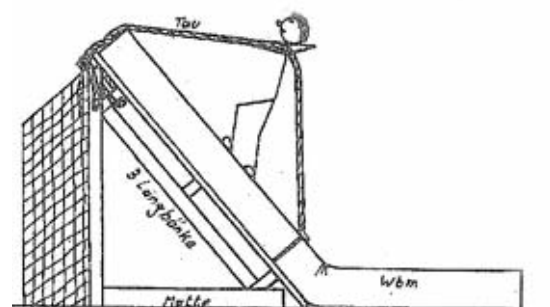
### Rollhügel



### Dach



### Berg

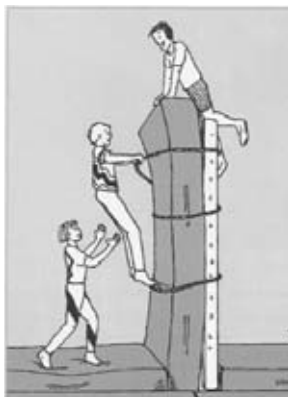




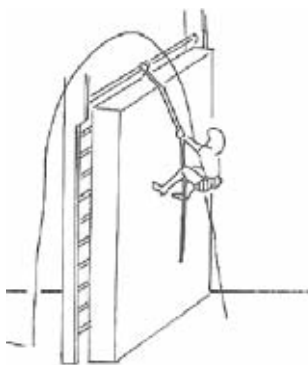
## Gerätearrangements zum Klettern

Beim Klettern kommt es vor allem darauf an, das eigene Körpergewicht halten zu können. Von festen oder beweglichen, breiten oder schmalen Auflageflächen ausgehend, bewegt man sich vornehmlich mit Hand- und Fußsinsatz (in der Senkrechten und/oder der Waagerechten) ziehend, schiebend oder stützend fort. Gefordert und gefördert werden dabei insbesondere die Kraftfähigkeit (Kraftausdauer) sowie die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewichtsvermögen.

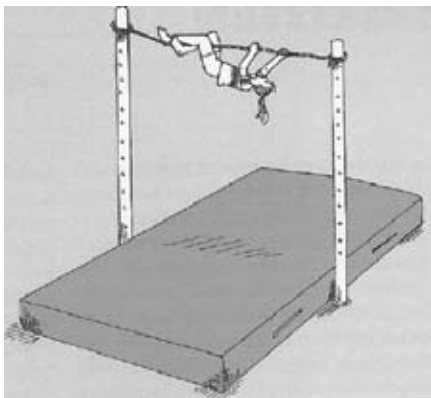
### The Wall I



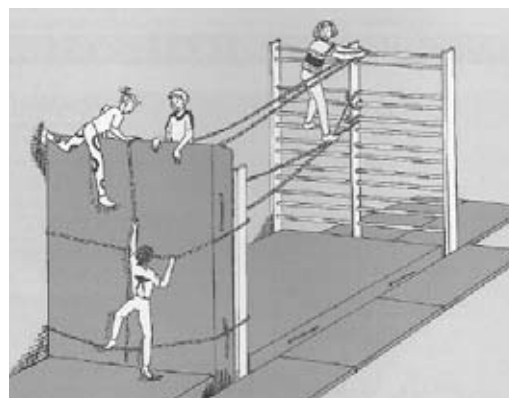
### The Wall II



### Flussüberquerung I



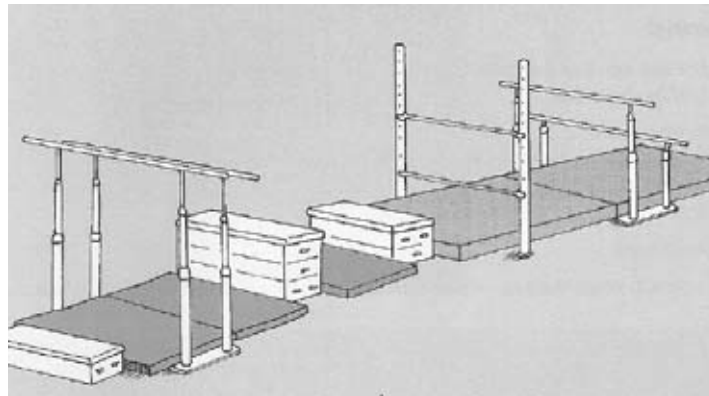
### Gebirgstour



### Gletscherspalte



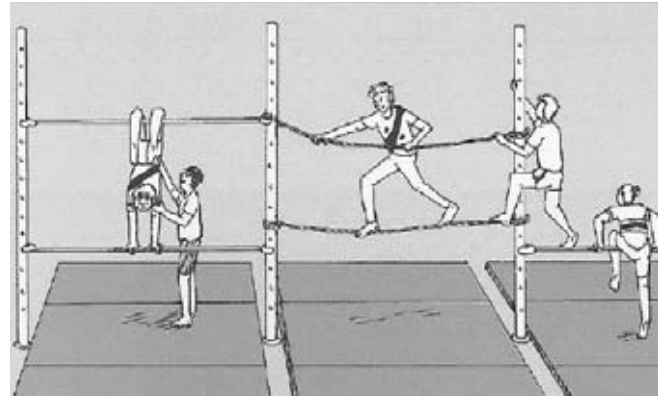
### Baustelle



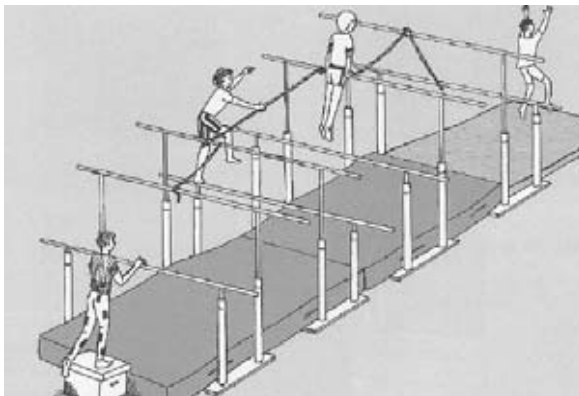
**Steilwand**



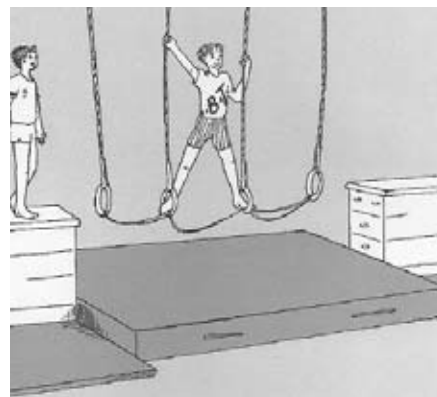
**Windows**



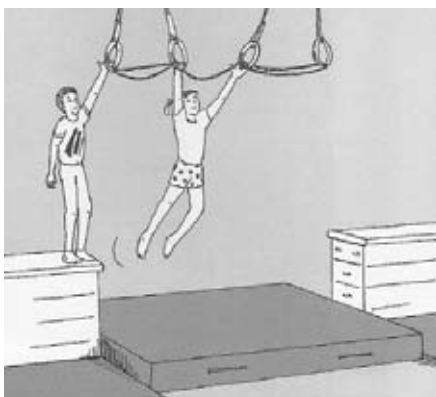
**Berg und Tal**



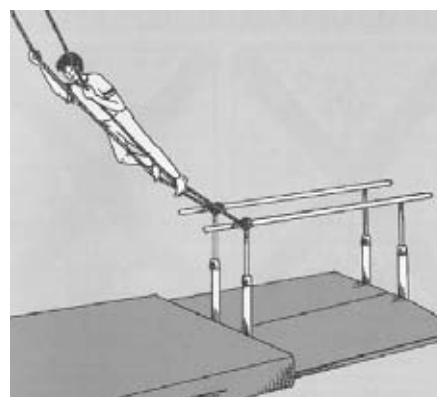
**Flussüberquerung II**



**Flussüberquerung III**



**Seemann**



### Skyscraper I



- Diagonal von unten nach oben klettern, die Seite wechseln.

### Skyscraper II



- Slalomklettern von unten nach oben  
– an jeder Sprosse.

### Skyscraper III



- Slalomklettern über die Horizontale nach oben.

### Hinweis

Ausziehbare Gitterwände können von beiden Seiten benutzt werden.

### Einer für alle, alle für einen

Ein Tau wird an einer Sprossenwand verknüpft (Palstek), auf der anderen Seite einmal um den oberen Holm eines Barrens gelegt und am Ende von mehreren SchülerInnen festgehalten. Damit ein Schüler von einer Seite zur anderen gelangen kann, muss das Seil straff gespannt werden.

### Einer für alle, alle für einen I



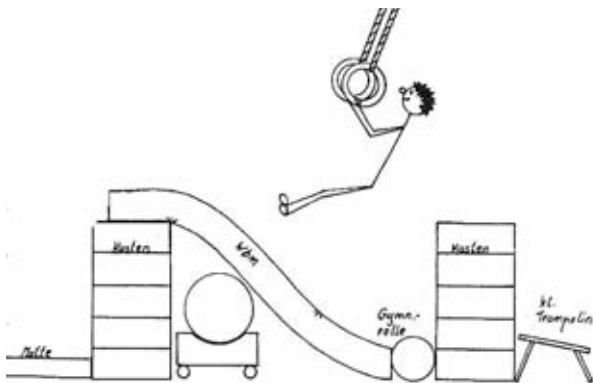
### Einer für alle, alle für einen II



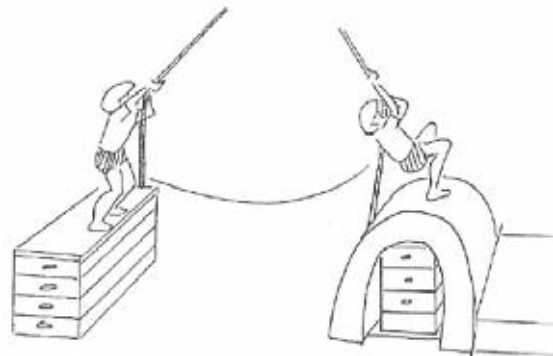
## Gerätearrangements zum Schaukeln und Schwingen

Beim Schaukeln und Schwingen machen vor allem die Geschwindigkeit und die Fliehkraft das besondere Bewegungserlebnis aus. Die SchülerInnen müssen dabei die auftretenden Fliehkräfte richtig einschätzen, um ihr Körpergewicht (möglichst lange) halten zu können. Beim Schaukeln und Schwingen wird insbesondere die Kraftfähigkeit (Kraftausdauer) der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur beansprucht und gefördert. Bei der Erstellung der Gerätearrangements ist insbesondere darauf zu achten, dass die Schaukel- und Schwungbewegungen kontrollierbar sind.

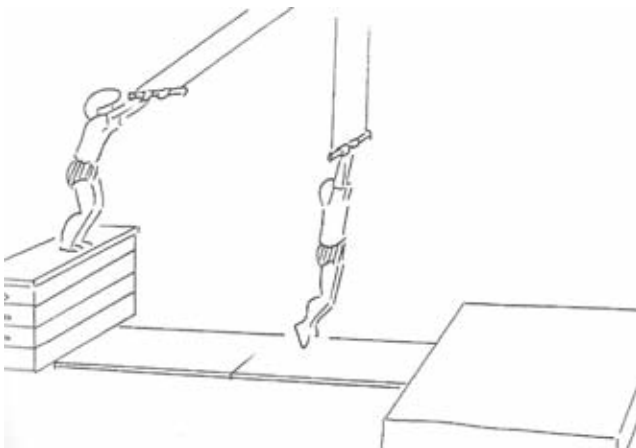
### Tarzanschwingen an den Ringen



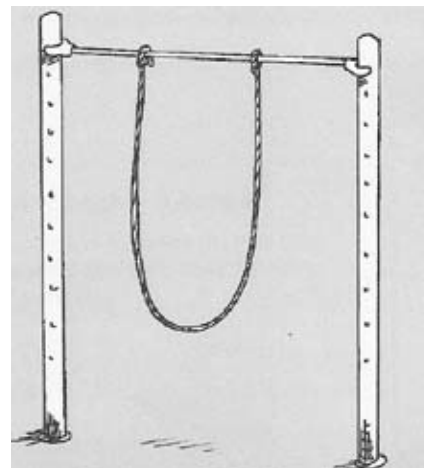
### Tarzanschwingen am Tau



### Tarzanschwingen am Trapez



### Affenschaukel

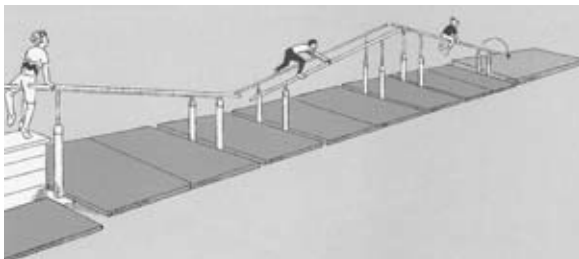


- Es kann im Sitzen und im Stehen geschaukelt werden.

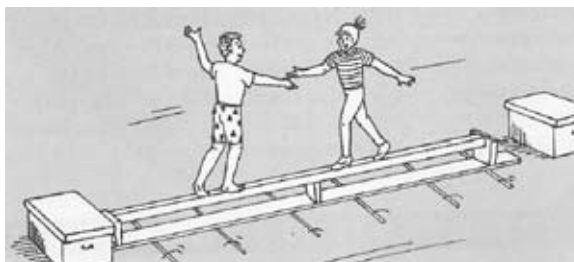
## Gerätearrangements zum Balancieren

Beim Balancieren geht es darum, auf einem schmalen und/oder beweglichen Untergrund das Gleichgewicht zu halten. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen wird dabei durch die Breite, Höhe, Neigung und Stabilität der Unterlage bestimmt bzw. variiert.

### Holmengasse

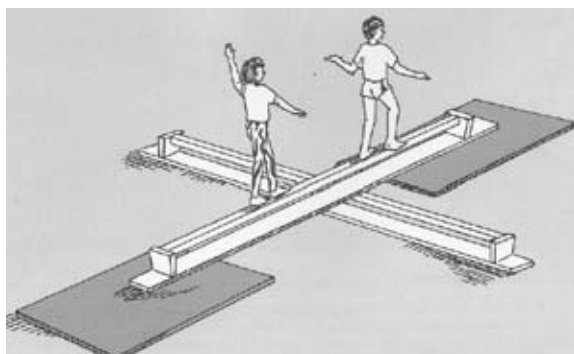


### Rollende Bank

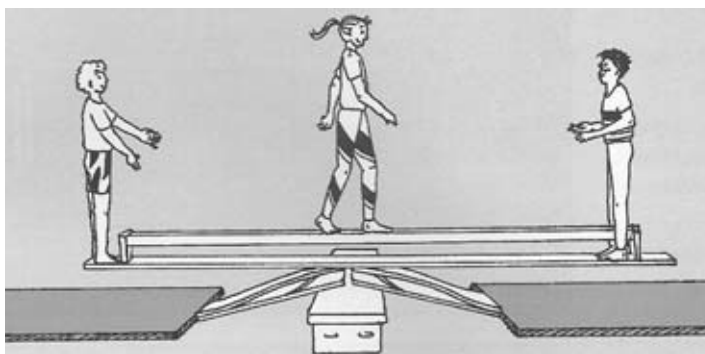


- Extremstellungen der Holme sollten vermieden werden.
- Jeweils zwei SchülerInnen gehen aufeinander zu, drehen sich um und gehen wieder voneinander weg.
- Jeweils zwei SchülerInnen versuchen, aneinander vorbeizukommen.

### Balancieren über eine Wippe I

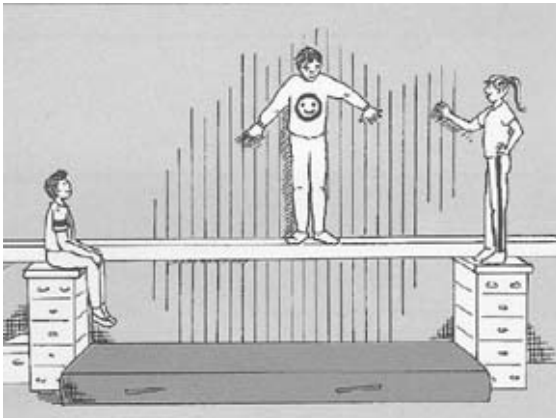


### Balancieren über eine Wippe II



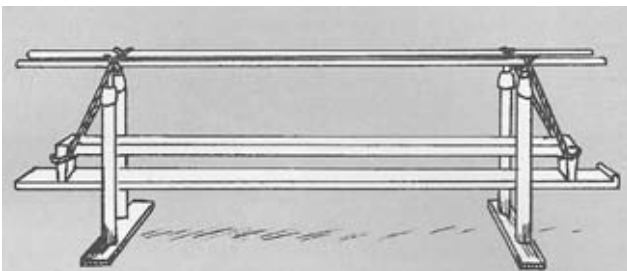
- In einer Gruppe die Waage halten.
- In einer Vierergruppe, die die Wippe in der Waage hält, wechseln zwei SchülerInnen die Seiten, ohne die Wippe aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Eine große Gruppe hält die Wippe in der Waage, während die beiden äußeren SchülerInnen die Plätze tauschen.

## Spinne

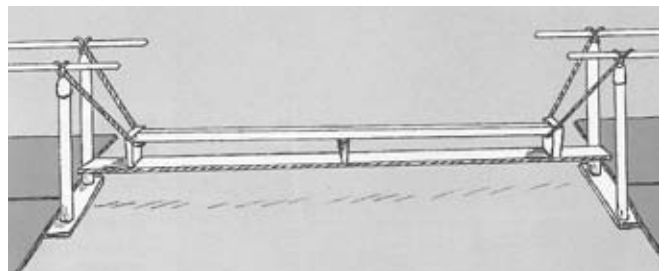


- Der Balken befindet sich direkt an der Wand.

## Brücke I



## Brücke II

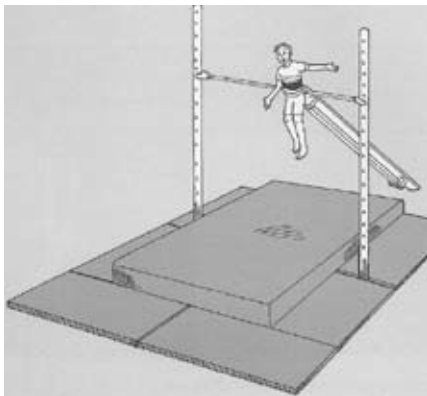




## Gerätearrangements zum Springen und Fliegen

Die Hauptbedeutung des Springens und Fliegens wird im Loskommen vom Boden beim Absprung und im freien Fliegen bzw. Schweben in der Flugphase gesehen. Bei allen Formen des Springens und Fliegens muss der Landebereich gut abgesichert werden. Für alle Punktlandungen auf den Füßen, z. B. beim Niedersprung, sollten ausschließlich Niedersprungmatten oder mit Turnmatten abgedeckte Weichbodenmatten verwendet werden. Zur Absicherung großflächiger oder unkontrollierter Landungen sind Weichbodenmatten zu verwenden.

### Sprung in die Tiefe



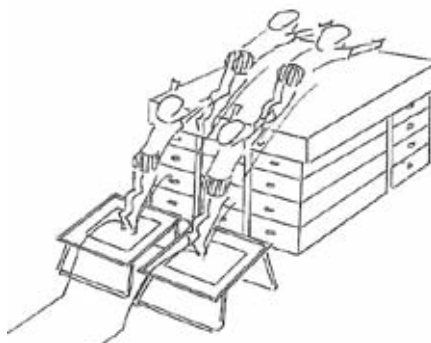
### Lawinenexpress



### Sprung auf die Mauer



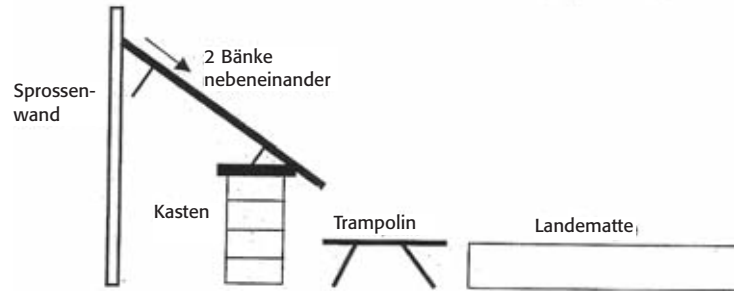
### Synchronspringen



## Dreifachsprung



## Skispringen



### 7.3.3 Stundenbeispiele

Im Folgenden werden zwei Stundenbeispiele zur Bewegung an Geräten vorgestellt. Beide Stundenbeispiele stehen dabei unter einem bestimmten, aus Film und Fernsehen bekannten Thema, das von den SchülerInnen entsprechend bearbeitet und umgesetzt werden soll.





## Beispiel 1

Thema:

Lola rennt – Jagd durch den Großstadtdschungel (Lola, eine junge Frau, muss so schnell wie möglich zum anderen Ende der Stadt, um ihrem Freund zu helfen. Sie rennt ...

Zeit:

Doppelstunde

Material/Geräte:

Gerätearrangements: Rollhügel, The Wall I, The Wall II, Baustelle, Skyscraper, Wippe II, Spinne, Sprung in die Tiefe, Sprung auf die Mauer (vgl. Kap. 7.3.2); Musikanlage (Musikvorschlag: Filmmusik: „Lola rennt“; Propeller Heads: „Take California“)

| Phase        | Lernziele                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lerninhalte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Methodik/Hinweise                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Physische und psychosoziale Aufwärmung: Einstimmung auf die Geräte, Schaffen einer Atmosphäre</li> <li>• Vorbereitung auf das Rollen um die Längsachse</li> <li>• Dehnung der Muskulatur, Aufgabe, Ausbildung von Wissen (Wie kann welcher Muskel gedehnt werden?)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmspiele (vgl. Kap 7.3.1) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rettungsinsel</li> <li>– Gerätefangen</li> <li>– Zeitbombe</li> <li>– Fließband</li> </ul> </li> <li>• Dehnübungen für folgende Muskelgruppen an Geräten: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wadenmuskulatur</li> <li>– Oberschenkelmuskulatur</li> <li>– Rückenstrecker</li> <li>– Brustmuskulatur</li> <li>– Schultergürtelmuskulatur</li> <li>– Armstrecker</li> <li>– Nackenmuskulatur (ohne Gerät)</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Sicherheitsbestimmungen aufmerksam machen: Seile nur mit einer Person belasten</li> <li>• Lehrer nennt die jeweils zu dehnende Muskelgruppe und die SchülerInnen suchen sich dafür ein passendes Gerät (z. B. Sprossenwand zur Dehnung der Brustmuskulatur)</li> <li>• Eventuell ruhige Musik einspielen</li> </ul> |
| Hauptteil    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von Kreativität, Finden origineller Bewegungsmöglichkeiten</li> <li>• Verbesserung der Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit sowie der Schnelligkeit</li> <li>• Förderung der Spielfreude und der Stimmung</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenständiges Erproben der Gerätearrangements und Lösen von Bewegungsaufgaben, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>– kontrolliertes Vorwärts- und Rückwärtsrollen vom Rollhügel</li> <li>– Ausführen bzw. Erproben verschiedener Kletterformen am Skyscraper</li> <li>– Überwinden der Arrangements mit einem Ball</li> </ul> </li> <li>• Überwinden der Gerätearrangements zu Musik: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jeder alleine auf Schnelligkeit</li> <li>2. Mit Partner: Ein Partner startet, der andere folgt 3 Sek. später und versucht, den Vordermann zu fangen. Es darf aber nur zwischen den Stationen abge- schlagen werden. Bei Abschlag wechseln die Rollen</li> <li>3. Wie vorher, der Vordermann hat dabei einen Ball: Der „Verfolger“ versucht, den Ball des Vordermanns zu erobern</li> </ol> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu 1.) Die SchülerInnen starten jeweils, wenn der Vordermann die erste Station überwunden hat</li> </ul> <p>Variante: Ein Partner läuft so lange um den Parcours, bis der andere im Ziel ist. Beim nächsten Durchgang wechseln die Rollen</p>                                                                           |
| Schluss teil | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching, Entspannung</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching der besonders beanspruchten Muskulatur auf der Matte</li> <li>• Ausführung einer einfachen Entspannungsübung in Rückenlage zu ruhiger Musik</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Beispiel 2

Thema:

Stuntman für einen Vormittag – Gestaltung einer Filmszene

Zeit:

Doppelstunde

Material/Geräte:

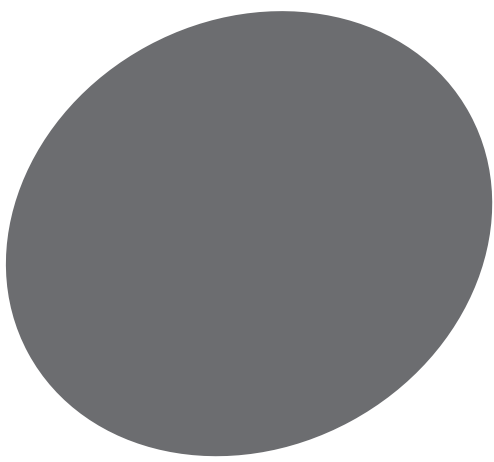
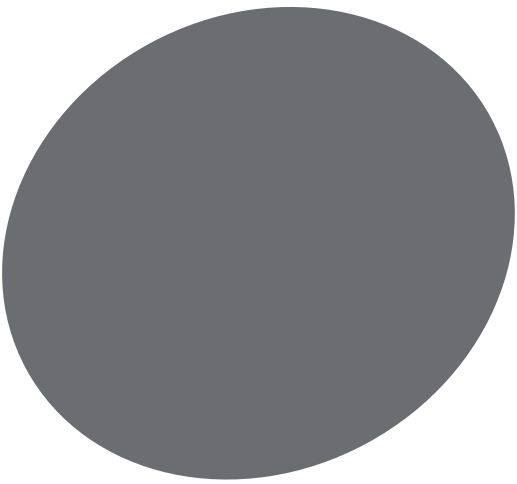
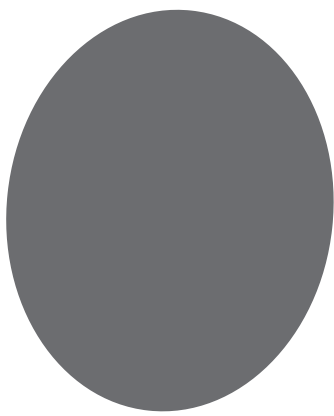
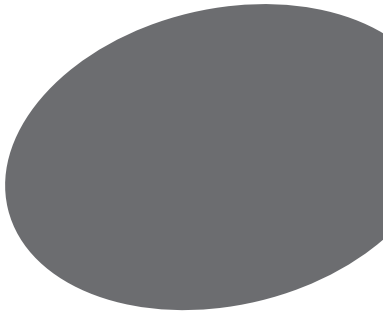
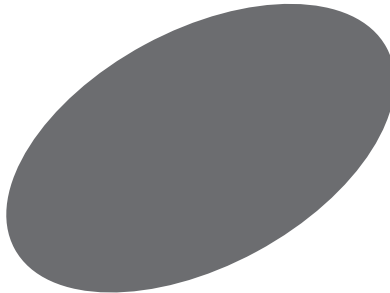
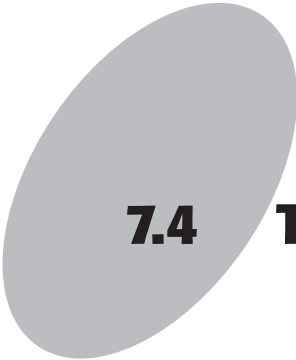
Gerätearrangements (Filmkulissen): Dach (Western), Berg (Abenteuerfilm), Tarzanschwingen mit Tauen (Tarzanfilm), Skispringen (Geheimagentenfilm) (vgl. Kap. 7.3.2), vier bis fünf Mattenbahnen; passende Requisiten; Musikanlage (Musikvorschlag: Filmmusiken, z. B. „Spiel mir das Lied vom Tod“); Videokamera

| Phase                           | Lernziel                                                                                                                                                                                                                                                             | Lerninhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Methodik/Hinweis                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aufwärmung                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Aufwärmung, Vorbereitung auf das Sich-Fallenlassen</li> <li>• Verbesserung der Dehnfähigkeit</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmspiele (vgl. Kap. 7.3.1) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mattenrutschen</li> <li>– Mattenknall</li> </ul> </li> <li>• Durchführung folgender Übungen:<br/>Im Stand die Wirbelsäule von oben nach unten abrollen, dabei gleichzeitig die Beine beugen, bis die Hände/Fingerspitzen den Boden berühren.<br/>Dann die Beine langsam strecken, 10 Sek. halten, wieder beugen und die Wirbelsäule aufrollen, dabei die Beine langsam strecken.<br/>Diese Übungsfolge dreimal fließend ausführen; danach die Muskulatur lockern</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Lehrer macht die Übung einmal vor und begleitet den Bewegungsablauf verbal</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| Bewegungsspezifische Aufwärmung | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstmachen und Erfahren von Fallbewegungen</li> </ul>                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallvariationen auf den Mattenbahnen ausprobieren: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Fallen aus der Hocke</li> <li>b) Fallen aus der halben Kniebeuge</li> <li>c) Fallen aus dem Stand</li> <li>d) Zur Seite, vorwärts und rückwärts fallen</li> <li>e) Fallen aus dem Gehen mit Beinstellen</li> </ol> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrer demonstriert Beispiele und gibt Ausgangspositionen vor. Beim Fallen sollen die Gelenke nachgeben, das Becken bzw. Gesäß soll möglichst senkrecht zum Boden gebracht und es sollen entsprechende Abrollflächen (z. B. Arme, Oberschenkel, Rücken) gebildet werden</li> </ul> |
| Hauptteil                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen richtigen Fallens und Rollens</li> <li>• Förderung von Kreativität, Finden origineller Bewegungsmöglichkeiten</li> <li>• Verbesserung der Koordinationsfähigkeit</li> <li>• Stärkung sozialer Kompetenz</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführung von Fall- und Rollübungen vorwärts, rückwärts und seit-rückwärts (vgl. Kap. 7.3.2)</li> <li>• Die SchülerInnen erhalten verschiedene Bewegungsaufgaben, die sie in Kleingruppen lösen sollen, z. B.: beim Skispringen verschiedene Sprünge und Landungen ausprobieren; beim Tarzanschwingen verschiedene Körperhaltungen im Schwingen sowie unterschiedliche Formen der Landung (er-)finden</li> <li>• Die SchülerInnen erhalten die Aufgabe, eine Filmszene zu gestalten: Wer seid ihr? Wo seid ihr? Was passiert? Wie fallt und rollt ihr? Wie klettert ihr? Wie springt und landet ihr?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrer demonstriert die Technik</li> <li>• Es wird in mehreren Durchgängen geübt</li> <li>• Der Lehrer gibt Anregungen, bezogen auf die Filmszene, hilft und korrigiert</li> <li>• Jede Gruppe wählt eine Station</li> </ul>                                                       |
| Schlussteil                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich durch Bewegung ausdrücken</li> <li>• Reflexion</li> </ul>                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede Gruppe präsentiert ihre Filmszene</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuschauerperspektive festlegen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |



Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



## **7.4 Trampolinspringen**

## 7.4 Trampolinspringen

Das große Trampolin übt auch auf weniger geübte SchülerInnen einen großen Bewegungsanreiz aus. Bereits einfache Strecksprünge können mit besonderen Bewegungserlebnissen und Körpererfahrungen verbunden sein. Darüber hinaus kann Trampolinspringen auch zur Förderung physischer wie psychosozialer Ressourcen beitragen (s. u.). Weil das große Trampolin viele SchülerInnen – und oft gerade auch motorisch Schwächere – hoch motiviert, sind dabei Aspekte der Bewegungssicherheit und Unfallverhütung besonders zu beachten.

-  Ort: Sporthalle
-  Material/Geräte: Großes Trampolin, zwei große Kästen, ein bis zwei kleine Kästen, zwei Weichbodenmatten, sechs bis acht Turnmatten
-  Ziele/Wirkungen: Förderung der physischen Ressourcen
  - Kraftfähigkeit (Ganzkörperspannung)
  - Koordinationsfähigkeit

Aufgrund des erlebnisorientierten Charakters und der Spannung zwischen Gelingen und Misslingen einer Übung (Durchleben von Spannungsbögen) kann Trampolinspringen vermutlich auch die emotionale Ressource Stimmung fördern. Zudem können, insbesondere durch das Helfen und Sichern, auch soziale Ressourcen gestärkt werden.

weitere Ziele: Förderung des Gleichgewichts und der kinästhetischen Wahrnehmung sowie der Konzentration

### Organisation/Vorbereitung

Die optimale Gruppengröße für das Trampolinspringen liegt bei acht SchülerInnen. Es bietet sich deshalb an, die Klasse in mehrere Gruppen aufzuteilen und den Unterricht im Stationsbetrieb zu organisieren. Eine Gruppe springt dabei unter der Anleitung des Lehrers auf dem großen Trampolin, während die andere(n) Gruppe(n) eine risikoarme Sportaktivität ausübt/ausüben.

### Wichtige Hinweise

- AnfängerInnen sollten nicht länger als 60 Sek. am Stück auf dem Trampolin springen.
- LehrerInnen, die mit dem Trampolin arbeiten möchten, müssen eine Fortbildung bzw. spezielle Einweisung und entsprechende Kenntnisse über den Aufbau des Gerätes, notwendige Sicherheitsvorkehrungen sowie die Grundtechniken des Trampolinspringens nachweisen.

Im Folgenden werden wichtige Sicherheitsmaßnahmen (Kap. 7.4.1), Hinweise zur Einführung in das Springen auf dem Trampolin durch Tuchgewöhnungsübungen (Kap. 7.4.2), verschiedene Grundsprünge und Landungsarten (Kap. 7.4.3) sowie spielerische Übungsformen zum Stundenausklang vorgestellt (Kap. 7.4.4).

### 7.4.1 Sicherheitsmaßnahmen

In diesem Kapitel werden zunächst Hinweise zur Kleidung beim Trampolinspringen gegeben und dann wichtige Helfergriffe und Griffarten beschrieben.

#### Kleidung

Für das Trampolinspringen eignet sich am besten eng anliegende Kleidung (keine weiten Jacken). Um Verbrennungen und Abschürfungen der Haut zu vermeiden, sind weiterhin lange Hosen und Shirts mit langen Ärmeln zu empfehlen. Harte Gegenstände in den Taschen der Turnkleidung sowie Schmuck sind unbedingt zu entfernen. Brillenträger sollten ohne Brille oder mit einer Sportbrille springen.

Besonders wichtig ist das Tragen von Gymnastikschuhen. Aus hygienischen Gründen sowie wegen der Verletzungsgefahr sollten die SchülerInnen auf keinen Fall barfuß springen. Auch das Springen in Socken sollte wegen der Rutschgefahr unterbleiben.

#### Helfen und Sichern

Voraussetzung für ein angemessenes Helfen und Sichern ist die Kenntnis von Helfergriffen und wichtigen Grundregeln, wie:

- Möglichst früh zugreifen.
- Nah am Rumpf zugreifen.
- Nicht mehr als ein Gelenk zwischen den Griffpunkten.

#### Klammergriff

Die Hände der Helfenden umfassen links und rechts den Oberarm des Übenden. Die Hände liegen dabei übereinander, die Daumen zeigen jeweils nach rechts und links. Der Klammergriff kann bei allen Sprüngen ohne Drehung um die Breitenachse angewandt werden.



#### Stützgriff

Es wird zunächst am Handgelenk und dann zusätzlich am Oberarm zugefasst.

## **Drehgriff**

(Klammergriff vorwärts und rückwärts)

Beide Hände umfassen den Oberarm, die Daumen zeigen zum Ellenbogen. Es muss eine Vorwärts- bzw. Rückwärtsdrehung von 360 Grad möglich sein. Das heißt, die Drehung wird beim Zufassen vorweggenommen.



## **7.4.2 Einführung in das Springen auf dem Trampolin durch Tuchgewöhnungsübungen**

### **Rundlauf**

Beim Rundlauf steigen die SchülerInnen an einer Seite auf das Trampolin, bewegen sich nach einer bestimmten Bewegungsvorgabe über das Tuch, steigen an der anderen Seite wieder ab, umlaufen das Trampolin und beginnen von vorne. Geeignete Bewegungsvorgaben sind z. B. Kriechen/Krabbeln, Rollen, Wälzen, Gehen oder kleine Sprünge auf den Linien ausführen.

### **„Haltet das Tuch frei“**

Bei dem Spiel „Haltet das Tuch frei“ werden von den außen um das Trampolin herumstehenden SchülerInnen kleine, weiche Gegenstände auf das Tuch geworfen. Ein sich auf dem Trampolin befindender Schüler versucht, alle Gegenstände wieder vom Tuch herunterzuwerfen.

### 7.4.3 Grundsprünge und Landungsarten

Wenn die SchülerInnen mit den Eigenschaften des Tuches und der Bewegung auf dem Trampolin vertraut sind, kann mit den ersten Sprüngen begonnen werden. Die Voraussetzung zum Erlernen aller Sprungfiguren und -kombinationen bildet der Strecksprung, dem deshalb besondere Beachtung geschenkt werden sollte.

#### Strecksprung

- Den Körper beim beidbeinigen Absprung strecken und die Arme in Vorhochhalte führen.
- In der Abwärtsbewegung die Arme nach unten führen und dabei Fuß-, Knie- und Hüftgelenk etwas beugen.
- Den Blick auf den vorderen Rahmen des Trampolins richten.
- Gleichgewicht finden und halten, Höhe erleben.
- Beim Springen in der Mitte des Tuches bleiben bzw. gezielt bewegen („Wanderung über das Tuch“).
- Um einen Sprung sicher beenden zu können, muss insbesondere auch das Stoppen durch Hüftbeugen und tiefes Kniebeugen in die halbhoch Hocke geübt werden.



Sobald die SchülerInnen in der Lage sind, mehrere Strecksprünge hintereinander mit gleichbleibender Sprunghöhe auszuführen und sicher in der Mitte des Tuches zu landen, können Variationen des Strecksprungs geübt werden. Auch wenn einige SchülerInnen bereits Vorerfahrungen mitbringen und sofort andere Sprünge ausprobieren möchten, sollten zunächst die nachfolgend dargestellten Fußsprünge (Hocksprung, Grätschsprung, Bücksprung) vermittelt und geübt werden. Bei diesen Variationen des Strecksprungs ist darauf zu achten, dass das Anhocken, Grätschen bzw. Anbücken der Beine kurz vor dem Erreichen des höchsten Punktes erfolgen und dass der Kopf dabei stets oben bleibt.



## Hocksprung



## Grätschsprung



## Bücksprung



## Halbe oder ganze Fußsprungschraube

Eine weitere Variation des Strecksprungs stellen Fußsprungschrauben dar. Dabei wird in der letzten Phase des Absprungs vom Tuch – die Arme befinden sich hoch über dem Kopf – eine Schulter (z. B. die linke bei einer Linksdrehung) leicht nach hinten genommen. Der Blick bleibt – trotz der Steuerfunktion des Kopfes – zur besseren Orientierung möglichst lange auf den vorderen Rand des Trampolins gerichtet. Kurz bevor die Drehung beendet ist, werden die Arme zur Seite genommen, um die Drehbewegung zu verlangsamen.

Wenn die SchülerInnen Variationen des Strecksprungs beherrschen, können weitergehend verschiedene Landungsarten wie der Sitz- und Rückensprung eingeführt und geübt werden.

### Sitzsprung

- Nach dem Absprung die Hüfte beugen und die Beine gestreckt nach vorne bringen.
- Die Arme in Hochhalte schwingen und den Oberkörper leicht zurückneigen.
- Bei der Abwärtsbewegung die Hüfte noch stärker abwinkeln.
- Die Hände seitlich hinter dem Gesäß aufstützen, die Finger zeigen dabei in Blickrichtung; der Rumpf ist leicht zurückgelegt.
- Mit dem Rückstoß des Tuches mit den Händen abdrücken, die Arme vorhoch schwingen und die Hüftstreckung einleiten (dabei die Beine nach vorn unten strecken).



### Einfacher Rückensprung („Steh-auf-Männchen“)

- Im Absprung die Arme über den Kopf vorhoch schwingen, den Oberkörper leicht zurücklegen und die Hüfte etwas vorschieben.
- Zur Vorbereitung der Landung die Arme in der absinkenden Flugphase in die Kniekehlen oder (bei größerer Sicherheit) in die Seithalte nehmen und den Körper in der Hüfte abknicken.
- Die Landung erfolgt auf dem Rücken (vom Becken bis zu den Schultern), wobei das Kinn auf die Brust gedrückt wird.
- Zum Aufstehen die richtige Beinhaltung einnehmen bzw. einen Kippstoß ausführen (die gestreckten Bein kurz vorschlagen und sofort abstoppen).

Nachdem die SchülerInnen mehrere Sprünge erlernt haben, können sie sich daraus eine eigene kleine Kür zusammenstellen. Dabei können sich die SchülerInnen gegenseitig helfen sowie Rückmeldungen geben, indem sie z. B. die Art der Sprünge benennen, die in der jeweiligen Kür vorgekommen sind.

## 7.4.4 Spielerische Übungsformen zum Stundenausklang

### **Traumreise**

Dabei liegen die SchülerInnen auf dem Rücken auf dem Tuch und schließen nach Möglichkeit die Augen. Der Lehrer bewegt das Tuch analog zu einer Geschichte. Diese befasst sich gern mit dem Wetter, der Seefahrt, dem Fliegen oder anderen Dingen, die in Geschwindigkeit und Intensität stark variierbar sind und die SchülerInnen ansprechen.

### **„Gummibären“**

Dabei sitzen vier SchülerInnen an den Ecken des Tuches. Der Lehrer springt in der Mitte so, dass die sitzenden SchülerInnen vom Tuch hochgeworfen werden. Dabei kann der Rhythmus so aufeinander abgestimmt werden, dass die SchülerInnen im Wechsel mit dem Lehrer springen, der ihnen immer einen Impuls mitgibt.

### **„Sauhaufen“**

Dabei sitzen vier bis acht SchülerInnen an den Rändern des Tuches. Der Lehrer springt in der Mitte so, dass die sitzenden SchülerInnen nach und nach zur Mitte rollen, springen, fallen, bis alle dort ankommen und den Sauhaufen bilden.

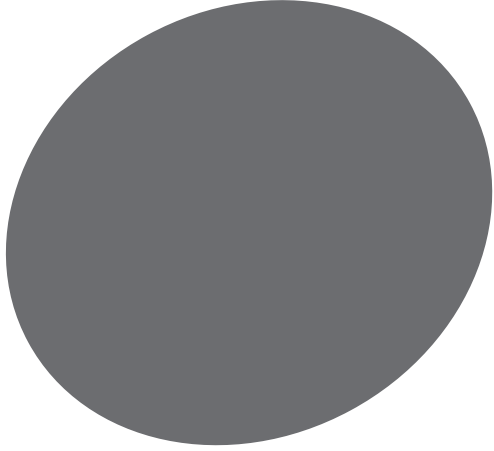
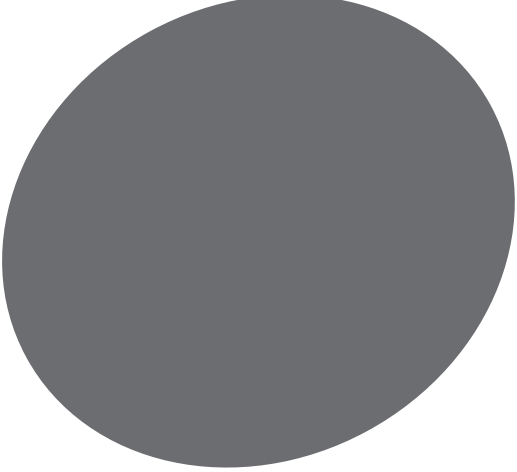
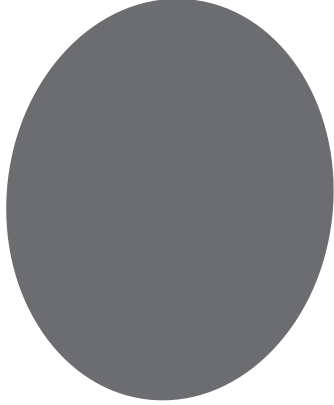
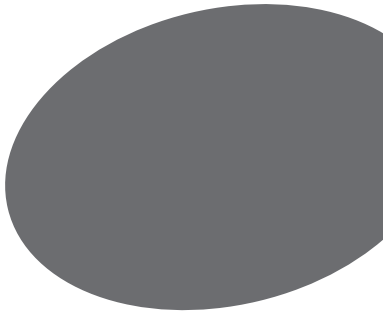
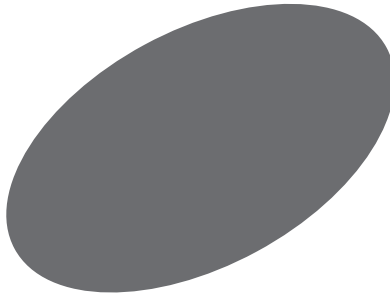


## Raum für Ihre Notizen



Raum für Ihre Notizen

A large, light gray rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.



## **7.5 Literaturempfehlungen zur Vertiefung**

## 7.5 Literaturempfehlungen zur Vertiefung

Ballreich, R. und Grabowiecki, U. von (Hrsg.) (1999). Zirkus-Spielen (2. Aufl.). Stuttgart: Hirzel.

Ballreich, R. und Weinz, U. (Hrsg.) (2000). Zirkus-Theater – Theater-Zirkus. Theaterstücke für Zirkusgruppen. Stuttgart: Hirzel.

Butte, A. (1996). Bewegungskünste und Zirkus in Schule und Verein. Bewegungstheater, Balancehalten, Einradfahren, Akrobatik, Jonglage (2. Aufl.). Celle: Pohl-Verlag.

Gaal, J. (1999). Bewegungskünste – Zirkuskünste. Jonglage, Einradfahren, Akrobatik für Schule, Verein und Freizeit (2., verb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Hense, J. und Kötter, H. (2003). Circusspiele (3., überarb. Aufl.). Köln: Maternus Verlag.

Hoyer, K. (2000). AOL-Zirkus. Menschen, Tiere, Sensationen (11. Aufl.). Lichtenau: AOL-Verlag.

Kuhn, P. und Ganslmeier, K. (2003). Bewegungskünste. Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein. Schorndorf: Hofmann.

Marktscheffel, M. (2004). Fitte Kids in Spiel & Sport. Kinderturnen (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Zeitschrift Sportpädagogik (1998): Sammelband „Turnen und Bewegungskünste“.

### Internetseiten

[www.aok.de/kids/htm/aktion03/aktion04.php](http://www.aok.de/kids/htm/aktion03/aktion04.php) (Manege frei)

[www.bag-Zirkus.de](http://www.bag-Zirkus.de)

[www.sportunterricht.de/akro](http://www.sportunterricht.de/akro)

[www.spielecircus.de](http://www.spielecircus.de)

### **Spezielle Empfehlungen zur Jonglage**

Finnigan, D. (2002). Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln: DuMont.

Vosskühler, A. (1994). Jonglieren. Vom Anfänger zum Könnler (5. Aufl.). Reinbek: Rowohlt.

### **Spezielle Empfehlungen zur Akrobatik**

Blume, M. (2006). Akrobatik. Training – Technik – Inszenierung (4., überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Blume, M. (2007). Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen (8. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Fodero, J. M. und Furlur, E. E. (2002). Menschenpyramiden. Lichtenau: AOL-Verlag.

Griem, R. (2002). Förderung der Kooperationsfähigkeit von SchülerInnen durch die Erarbeitung akrobatischer Gruppenchoreographien in einer 11. Klasse eines Gymnasiums im Fach Sport. Examensarbeit, Universität Rostock, Lehrerbildungsinstitut L.I.S.A. Rostock.

Zeitschrift Sportpädagogik (2001), 25, 1: Themenheft „Akrobatik vermitteln“.

## **Spezielle Empfehlungen zur Bewegung an Geräten**

Bruckmann, M. (2004). Wir turnen miteinander. Kirchentellinsfurt: Knirsch-Verlag.

Curt, B., Medler, M. und Rämpke, R. (2002). Erlebnisturnen (3. Aufl.). Flensburg: CM-Sportbuch-Verlag.

Halbig, S. und Lutter, M. (2007). Arbeitskarten für Erlebnislandschaften in der Turnhalle. Gestaltungs- und Aufbaupläne. Schorndorf: Hofmann.

Hofele, U. (1995). Erlebnisturnen. Der alternative Einsatz von Turngeräten. Dortmund: verlag modernes lernen.

Lutter, M. und Stock, A. (2005). Erlebnislandschaften in der Turnhalle. Ein praktisches Handbuch für Spiel, Spaß und Abenteuer in Schule, Verein und Freizeit (3., erw. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Trebels, A. H. (Hrsg.) (1983). Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek: Rowohlt.

### Internetseite

[www.bewegteschule.de/pdf/57\\_1\\_47.pdf](http://www.bewegteschule.de/pdf/57_1_47.pdf)

## **Spezielle Empfehlungen zum Trampolinspringen**

Brodbeck, W. und Günther, H. (1985). Unterrichtsidee: Spielerisches Üben am Trampolin. Sportpädagogik, 9 (6), S. 43.

Brodbeck, W. und Günther, H. (1988). Trampolinspringen: Hocke – Grätsche – Bücke – Sitz – und was kommt danach? Sportpädagogik, 12 (1), S. 32-39.

Schlechter, J. (1988). Von Schülern geliebt – von Lehrern gefürchtet (Trampolinspringen im Schulsport). Sportpädagogik, 12 (5), S. 54–59.

Schulz, D. (1982): Methodik des Trampolinspringens I. Vom Gehen auf dem Tuch bis zu einfachen Salti (3., unveränd. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Stäbler, M. (2006). Bewegung, Spaß und Spiel auf dem Trampolin (3., überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.





Raum für Ihre Notizen

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes.

Handreichung für Sportlehrkräfte,  
Eltern und Ärzte

---

# ***Aktiv statt Attest***

## **Das chronisch kranke Kind im Schulsport**

**Frank-Joachim Durlach**

**Dr. Thomas Kauth**

**Heinz Lang**

**Dr. Johannes Steinki**

---

### **Eine Kooperation zwischen**



Ministerium für  
Schule und Weiterbildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



|                                                                                        |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Vorwort</b>                                                                         | ..... |
| <b>„Aktiv statt Attest“: Ergebnisse des Ärzte-Lehrer-Eltern-Forums</b>                 |       |
| Was können Lehrer tun?                                                                 | ..... |
| Was können Ärzte tun?                                                                  | ..... |
| Was können Psychologen und Psychotherapeuten tun?                                      | ..... |
| <b>Zur Handreichung</b>                                                                | ..... |
| <b>1. Medizinische Grundlagen</b>                                                      | ..... |
| 1.1. Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit                    | ..... |
| 1.2. Funktionelle Anpassung der Organsysteme durch Bewegung, Spiel und Sport           | ..... |
| 1.3. Präventive Effekte von Bewegung, Spiel und Sport im Kindes- u. Jugendalter        | ..    |
| 1.4. Therapeutische Effekte von Bewegung, Spiel und Sport bei chronischen Erkrankungen | ..... |
| <b>2. Chronische Erkrankungen und Sport</b>                                            | ..... |
| 2.1. Adipositas (starkes Übergewicht)                                                  | ..... |
| 2.2. ADHS – Hyperkinetisches Syndrom                                                   | ..... |
| 2.3. Anfallsleiden (Epilepsie)                                                         | ..... |
| 2.4. Asthma bronchiale                                                                 | ..... |
| 2.5. Diabetes mellitus (Blutzuckerkrankheit)                                           | ..... |
| 2.6. Ess-Störungen                                                                     | ..... |
| 2.7. Herzerkrankungen                                                                  | ..... |
| 2.8. Mukoviszidose (Zystische Fibrose)                                                 | ..... |
| 2.9. Neuromuskuläre Erkrankungen                                                       | ..... |
| 2.10. Orthopädische Krankheitsbilder                                                   | ..... |
| 2.10.1. Rheumatische Erkrankungen                                                      | ..... |
| 2.10.2. Auffälligkeiten an Wirbelsäule, Brustkorb und Füßen                            | ..... |
| 2.10.3. Spina bifida (dysrhapische Störungen)                                          | ..... |
| 2.11. Zerebrale Bewegungsstörungen                                                     | ..... |
| <b>3. Vom Umgang mit den Betroffenen</b>                                               | ..... |
| 3.1. Fürsorge und Vorsorge – einige wichtige Grundsätze                                | ..... |
| 3.2. Akzeptanz und Verständnis – Lehrkraft, Mitschülerinnen und Mitschüler, Eltern     |       |
| <b>4. Kooperation zwischen Sportlehrkräften und Ärzten</b>                             | ..... |
| 4.1. Die sportmedizinische Untersuchung                                                | ..... |
| 4.2. Die differenzierte Schulsportbefreiung                                            | ..... |
| <b>5. Anhang</b>                                                                       | ..... |
| 5.1. Literaturverzeichnis/Kontaktadressen                                              | ..... |
| 5.2. Sportmedizinischer Untersuchungsbogen                                             | ..... |
| 5.3. Über die Autoren                                                                  | ..... |

# „Aktiv statt Attest“ bringt Schulen zusätzlich in Bewegung

Die Bedeutung des Schulsports für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und ihrer Gesundheit ist unumstritten – aber leider machen nicht alle Schülerinnen und Schüler mit: Über zehn Prozent der Heranwachsenden nehmen nicht regelmäßig am Sportunterricht teil. Ernst zu nehmende Faktoren, die sich unter dem Begriff Sport-Unlust zusammenfassen lassen, spielen dabei eine Rolle: Scham wegen Übergewicht, das im Sportzeug im Wortsinne offensichtlich ist als sonst und das nur in diesem Schulfach unmittelbar leistungsbegrenzend wirken kann, ist ein wesentlicher Hinderungsgrund für eine motivierte Teilnahme am Sportunterricht. In der Pubertät kommt oft die Scheu hinzu, gemeinsam mit Schülern des anderen Geschlechts Sport zu treiben. Die Initiatoren von *Schulen in Bewegung* möchten durch ihr Angebot u.a. auch dieser Sport-Unlust begegnen. Die Ergebnisse der Projektphase zeigen eindrucksvoll, dass dies möglich ist.

Zusätzlich gilt es aber auch, Lehrkräften durch Hinweise dabei zu helfen, chronisch kranke Heranwachsende in den Sportunterricht zu integrieren, denn bis zu 20 Prozent der Schulkinder leiden an chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel Allergien, Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Fachautoren dieses Beitrags belegen sachlich und medizinisch begründet, wie unentbehrlich regelmäßige Bewegung, Spiel und Sport für die seelische, körperliche und geistige Entwicklung von gesunden, aber auch von chronisch kranken Kindern und Jugendlichen sind. Eine Teilnahme am Schulsport ist deshalb aus medizinischer und pädagogischer Sicht ausdrücklich erwünscht. Die Handreichung informiert über häufig auftretende chronische Krankheiten und über den angemessenen Umgang mit den betroffenen Kindern und Jugendlichen. Dadurch sollen Hemmschwellen und Berührungsängste abgebaut und soll die gefahrlose Teilnahme chronisch kranker Kinder und Jugendlicher am Schulsport ermöglicht werden.

Wir bedanken uns beim Autorenteam für die Erstellung dieser Handreichung und die Möglichkeit, sie den Schulen in Nordrhein-Westfalen und Hamburg, die am Präventionsprogramm *Schulen in Bewegung* teilnehmen, zur Verfügung zu stellen.

Wir hoffen, dass sie Lehrkräften, Eltern und Ärzten sowohl Anstoß als auch Hilfestellung dafür ist, dass möglichst alle Schülerinnen und Schüler aktiv am Sportunterricht teilnehmen können.



Christa Goetsch  
Senatorin der Behörde  
für Schule und Berufsbildung  
Freie und Hansestadt Hamburg



Barbara Sommer  
Ministerin für Schule und  
Weiterbildung des Landes  
Nordrhein-Westfalen



Cornelia Prüfer-Storcks  
Mitglied des Vorstandes  
der AOK Rheinland/Hamburg



Martin Litsch  
Vorsitzender des Vorstandes  
der AOK Westfalen-Lippe



Dr. Frank Ulrich Montgomery  
Präsident der  
Ärztammer Hamburg



Dr. Arnold Schüller  
Vizepräsident der  
Ärztammer Nordrhein



Dr. Theodor Windhorst  
Präsident der  
Ärztammer Westfalen-Lippe

*„Schulsport – warum machen nicht alle mit? Die AOK in Hamburg, Ärztekammer und die Behörde für Bildung und Sport hatten im Februar 2004 zur Diskussion eingeladen und rund 100 Ärzte, Lehrkräfte und Eltern folgten dem Aufruf der Veranstalter. Das Forum war ein erster gelungener Schritt, um die Kommunikation zwischen allen Beteiligten zu verbessern und Handlungsspielräume aufzuzeigen. Auf den folgenden Seiten werden die Ergebnisse dieser Diskussion zusammengefasst.“*

Ärztekammer Hamburg  
Humboldtstraße 56  
22083 Hamburg

Behörde für Schule und Berufsbildung  
Freie und Hansestadt Hamburg  
Hamburger Straße 31  
22083 Hamburg

AOK Rheinland/Hamburg  
Regionaldirektion Hamburg  
Pappelallee 22-26  
22089 Hamburg

**In den Dialog einsteigen:**

## **Was können Lehrer tun?**

*Im Alltag erlebt jeder nur eine Facette: Der Arzt schreibt die Atteste, der Lehrer lässt auf der Bank sitzen und die Eltern geben dem Quengeln oder der Unlust nach und schreiben Entschuldigungen. Was nun können Lehrer tun, damit mehr Kinder am Schulsport teilnehmen?*

Chronisch kranke Kinder nehmen häufig nicht am Schulsport teil. Sie erhalten vom Arzt nicht selten ein Komplettattest und das, obwohl Kinder zumeist weniger Probleme im Umgang mit Krankheiten haben als Erwachsene. Dieser Umstand ist bedauerlich, denn diesen Kindern und Jugendlichen wird von vornherein die Chance genommen, die positiven Effekte des (Schul-)Sports zu erleben. Sport ist zwar kein Allheilmittel, hat erwiesenermaßen jedoch viele positive Effekte und kann sich, richtig dosiert, in den meisten Fällen sogar positiv auf die jeweilige Erkrankung und die soziale Integration des Kindes auswirken. In jedem Fall besteht erst einmal Anwesenheits- und Teilnahmepflicht und diese sollte möglichst sinnvoll für das betroffene Kind genutzt werden.

### **Kein Allheilmittel – aber ganz schön effektiv**

Über Bewegung und Sport erwerben Kinder und Jugendliche Körpergefühl und Körperbewusstsein. Sie lernen, mit ihrem Körper umzugehen, Gefühle mit ihm auszudrücken (Tanz, Bewegungstheater) oder mit Phänomenen wie Anstrengung, Erschöpfung und Regeneration umzugehen. Darüber hinaus sind sie beim Erlernen neuer Bewegungen mit ihrem Körper produktiv und verstehen die Möglichkeit, ihn durch Training aktiv zu beeinflussen, z. B. die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, auch wenn das wegen der wenigen Stunden im Schulsport nur in gewissen Grenzen möglich ist.

Auch die persönlichkeitsbildenden Effekte des (Schul-)Sports sind erwiesen: Der Umgang mit Sieg und Niederlage, das Einfügen in sportliche Regeln und sportlichen Wettbewerb, das Erleben von Fairplay und

Chancengleichheit schaffen Identifikationen mit sich und dem sozialen Umfeld. Sport kann identitätsbildend im positiven Sinne sein und damit die junge Persönlichkeit in ihrer Entwicklung maßgeblich stärken.

In jüngerer Zeit werden dem Sport zunehmend auch Funktionen in den Bereichen der Gewalt- und Suchtprävention zugeschrieben. Geregeltes Kämpfen in einem geschützten Rahmen wird im Schulsport durch die Einführung des Bewegungsbereiches „Ringen und Raufen – Zweikampf“ ermöglicht. Suchtpräventive Effekte werden dem (Schul-)Sport durch die Potenziale zur Stärkung der Persönlichkeit zugeschrieben.

### **Nicht in einen Teufelskreis geraten**

Aus den genannten positiven Aspekten heraus leitet sich folgende Forderung ab: Chronisch kranke Kinder sollten nicht vom Schulsport ferngehalten werden. Es bedarf daher einer Veränderung der Einstellung von Ärzten, Eltern und Lehrern: Bewegung (natürlich dem Einzelfall angemessen dosiert) ist auch für diese Kinder notwendig und bietet positive Erlebnisse. Durch Vermeidung von Bewegung und „Überbehütung“ gerät das chronisch kranke Kind sonst leicht in einen gefährlichen Teufelskreis aus dem Verlust der körperlichen Leistungsfähigkeit und einer daraus resultierenden Verschlimmerung des Krankheitsbildes sowie noch größerer Unlust an Bewegung und Sport. Ein Komplettattest sollte also vermieden werden, stattdessen wäre ein qualifiziertes Teilattest anzufordern, aus dem hervorgeht, welche Belastungen zu meiden und welche zu fördern sind.

Um derartigen Fehlentwicklungen vorzubeugen, muss die Dialogbereitschaft auch bei Lehrern zunehmen. Nur eine unvoreingenommene Kommunikation zwischen Lehrern, Ärzten und Eltern kann dafür sorgen, dass der Sportunterricht an Schulen den besonderen Bedürfnissen chronisch kranker Kinder besser gerecht wird. So könnten die Sportlehrer einer Schule – oder auch schulübergreifend eines Bezirks – feste Kontakte zu kompetenten Ärzten im Stadtteil aufbauen und diese zu Elternabenden oder schulinternen Fortbildungen einladen. Natürlich sollten auch die schulärztlichen Dienststellen einbezogen werden.

## *Über Bewegung und Sport erwerben Kinder und Jugendliche Körpergefühl und Körper- bewusstsein.*

Lässt sich die Befreiung vom Sportunterricht aus medizinischen Gründen nicht vermeiden, sollte das klassische „Banksitzen“ trotzdem möglichst vermieden werden.

Im Sport gibt es qualifizierte Beschäftigungsmöglichkeiten für „Funktionäre“, die manchmal durch ihr Mitwirken sogar erst einen bestimmten Stunden- aufbau ermöglichen, der ohne ihre Hilfe gar nicht durchführbar wäre. Das kann bei Sportspielen der Einsatz als Coach oder Schiedsrichter sein oder auch das Erstellen von Spielbeobachtungsbögen. In Einzelsportarten werden Zeitnehmer, Listenführer und Hilfesteller gebraucht.

### **Eine gute Sportnote kann jeder erreichen**

Die Vorgaben für Sportlehrer sind eindeutig: Am Schulsport teilnehmende Schüler mit chronischen Erkrankungen dürfen in der Leistungsbeurteilung nicht benachteiligt werden. Nach den Rahmenplänen Sport muss ein Lehrer berücksichtigen, dass sportliches Können von individuellen körperlichen Voraussetzungen abhängig ist und dass für die Note die individuellen Lernfortschritte entscheidend sind. Außerdem spielen neben dem rein sportlichen Handeln auch kognitive und soziale Aspekte eine Rolle. Die Anwendung dieser Grundsätze bedeutet: Auch chronisch kranke Kinder können gute und sehr gute Leistungen im Sportunterricht erreichen.

In den Dialog einsteigen:

## Was können Ärzte tun?

*Im Alltag erlebt jeder nur eine Facette: Der Arzt schreibt die Atteste, der Lehrer lässt auf der Bank sitzen und die Eltern geben dem Quengeln oder der Unlust nach und schreiben Entschuldigungen. Was nun können Mediziner tun, damit mehr Kinder am Schulsport teilnehmen?*

Vor dem Hintergrund vieler Studien über den schlechten gesundheitlichen Zustand der Kinder heutzutage gewinnt die Möglichkeit an Bedeutung, den bekannten Zivilisationskrankheiten im späteren Leben frühzeitig durch Bewegung vorzubeugen. Aus ärztlicher Sicht ist deshalb immer wieder auf die Notwendigkeit von Sport und Bewegung für die gesunde psychische und physische Entwicklung des Kindes hinzuweisen und das Bewusstsein dafür insbesondere bei den Eltern zu schärfen. Desgleichen muss aber auch der Schutz vor Überforderung durch übertriebene sportliche Aktivität Beachtung finden, denn die Sorge für die Gesundheit der kleinen Patienten muss in jedem Fall an erster Stelle stehen. Um dieses zu gewährleisten, ist auch aus ärztlicher Sicht eine bessere Kommunikation zwischen Eltern, Lehrern und Ärzten wünschenswert. Hierbei müssen allerdings einige rechtliche Aspekte berücksichtigt werden.

### **Atteste nicht leichtfertig erteilen ...**

Der Sportlehrer sagt: „Immer mal wieder gibt es Drückeberger, die es schaffen, monatelang dem Sportunterricht fernzubleiben.“ Beim Arzt hieß es womöglich: „Ich kriege beim Sport immer so Schmerzen im Knie, im Bauch usw. Können Sie mir nicht ein Attest geben?“

Kinder oder Jugendliche kommen mit ihren Eltern in die Sprechstunde und klagen über Beschwerden, die aus ihrer Sicht eine Befreiung vom Schulsport rechtfertigen. Ob das wirklich so ist, wird der Arzt bei seinen Untersuchungen feststellen müssen. Manches Mal wird das Attest unzweifelhaft „auf der Hand liegen“, oft wird es einen gewissen Ermessensspielraum geben, zuweilen werden Atteste vorschnell ausgestellt. Dabei ist klar, dass jeder Arzt verpflichtet ist, bei der Ausstellung von Attesten mit der notwendigen Sorgfalt vorzugehen. Dazu heißt es in der Berufsordnung, in der die Berufspflichten des Arztes festgehalten sind:

„Bei der Ausstellung ärztlicher Gutachten und Zeugnisse hat der Arzt mit der notwendigen Sorgfalt zu verfahren und nach bestem Wissen seine ärztliche Überzeugung auszusprechen. [...]“

### **Das qualifizierte Attest (Teilattest)**

Falls eine Schulsportbefreiung notwendig ist, kann der Arzt schon von Anfang an darauf hinweisen, ab wann und in welchem Umfang seiner Meinung nach die Teilnahme am Schulsport wieder möglich sein wird. Das qualifizierte Attest, auch Teilattest genannt, kann dabei wertvolle Dienste leisten. Der Vordruck „Ärztliche Bescheinigung für die Teilnahme am Schulsport“, entworfen von der Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin, beinhaltet differenzierte Antwortmöglichkeiten hinsichtlich der aus ärztlichen Sicht möglichen Belastung nach Ablauf der Vollbefreiung.

Dieses Attest kann auch chronisch kranken Kindern helfen, ohne Überforderung Sport zu treiben. Denn in vielen Fällen kann man davon ausgehen, dass chronisch erkrankte Kinder nicht komplett vom Schulsport befreit sein müssen. Das setzt zum einen voraus, dass Lehrerinnen und Lehrer in der Lage sind, den Schulsport so zu gestalten, dass beispielsweise ein Asthmakind in den Unterricht integriert werden kann und die Krankheit bei der Leistungsbeurteilung berücksichtigt wird. Zum anderen, dass Ärzte sich sportmedizinisch fortbilden, damit sie die Belastungsgrenze eines chronisch erkrankten Kindes sicher beurteilen können.

### **Gespräche statt Atteste**

Die Kommunikationsdefizite zwischen Lehrern und Eltern oder zwischen Eltern und Ärzten sind wohl noch recht einfach zu beseitigen. Schwierig aber wird es, wenn Lehrer das Gespräch mit Ärzten suchen, denn aus Gründen der ärztlichen Schweigepflicht darf ein Arzt keinerlei Auskünfte geben. Und das ist zunächst auch gut so – denn vielleicht sind Eltern oder Schüler gar nicht damit einverstanden, dass Lehrer und Arzt sich über die gesundheitlichen Störungen des Kindes in Bezug auf eine Teilnahme am Sportunterricht austauschen.

*Es ist wichtig, dass neue Erkenntnisse aus der Sportmedizin in das ärztliche Handeln einfließen.*

Diese Schweigepflicht ist ein hohes Gut, denn sie sichert Arzt und Patient ein besonderes Vertrauensverhältnis. Dennoch gibt es Wege, dieses Kommunikationshindernis zu überwinden, wenn es im Interesse des Kindes liegt. Der Arzt kann beispielsweise dem betroffenen Kind bzw. seinen Eltern für den Lehrer einen Brief mit den notwendigen gesundheitlichen Daten und Informationen darüber mitgeben, was das Kind im Sportunterricht mitmachen darf und welche Sportarten und Belastungen eher zu vermeiden sind. Eine andere Möglichkeit: Die Eltern entbinden den Arzt gegenüber dem Sportlehrer von der Schweigepflicht. Dann steht auch einem direkten Gespräch zwischen Lehrer und Arzt nichts mehr im Wege. Hierzu ist eine formale Erklärung notwendig. Voraussetzung sind natürlich gegenseitiges Vertrauen und die Überzeugung, damit der Gesundheit des Kindes zu nutzen.

### **Ärztliche Fortbildung**

Es ist wichtig, dass neue Erkenntnisse aus der Sportmedizin in das ärztliche Handeln einfließen. Dazu ist ärztliche Fortbildung in diesem Bereich unentbehrlich, um die Fachkompetenz des einzelnen Arztes zu stärken und seine Urteilsfähigkeit zu optimieren. Das qualifizierte Attest setzt gründliche Kenntnisse in der Sport- und Bewegungsmedizin voraus, damit Kinder und unter ihnen besonders die chronisch erkrankten vor Überforderung geschützt sind. Die Ärztekammer Hamburg sowie die Fachverbände werden auch in den kommenden Jahren attraktive Fortbildungsveranstaltungen in diesem Bereich anbieten und besonders Allgemeinmediziner sowie Kinder- und Jugendärzte dazu einladen.



In den Dialog einsteigen:

# Was können Psychologen und Psychotherapeuten tun?

*Im Alltag erlebt jeder nur eine Facette: Der Arzt schreibt die Atteste, der Lehrer lässt auf der Bank sitzen und die Eltern geben dem Quengeln oder der Unlust nach und schreiben Entschuldigungen. Was nun können Psychologen und Psychotherapeuten tun, damit mehr Kinder am Schulsport teilnehmen?*

Manchmal ist der Grund für eine Sportbefreiung gar nicht medizinischer Art, sondern die Diagnose lautet schlicht: Sport-Unlust. Besonders für Jugendliche in der Pubertät gibt es viele ernst zu nehmende Gründe, dem Sport in der Klassengemeinschaft demotiviert fernzubleiben: Sie fühlen sich überfordert und von Ängsten geplagt. Angst vor Blamage, Konkurrenz, einer schlechten Note oder auch Verletzungen und Schmerzen. So entsteht ein ungünstiger Kreislauf: Ängste stören das Lernen neuer Bewegungsformen und erhöhen dadurch das Verletzungsrisiko, was die Angst wiederum weiter verstärkt. Der heranwachsende Körper ist gleichsam die Bühne für Entwicklungsnöte, und körperliche Beschwerden sind oft Ausdruck seelischer Konflikte.

## **Schulsport ohne Noten?**

Dabei kann gerade in der schwierigen Phase des Heranwachsens mit all ihren Stimmungsschwankungen, Zweifeln und Unsicherheiten der Sport wichtige Funktionen übernehmen: Sport kann die Stimmung aufhellen und das Selbstwertgefühl stärken und wirkt nachgewiesen antidepressiv. Neben der körperlichen Kompetenz stärkt Sport auch die soziale Kompetenz und ermöglicht über gleiche Interessen langjährige Freundschaften. Dafür muss Schulsport aber zuerst die Lust an der Bewegung vermitteln. Ist er zu sehr auf Noten fixiert, verstärkt er eher die Unterschiede, die in der Pubertät besonders deutlich und häufig schmerzhaft spürbar werden: körperliche Entwicklungsverzögerungen oder auch -schübe. Es liegt in der Verantwortung der Lehrer, zu verhindern, dass der Schulsport bloßstellt oder beschämt. Auch wenn es im Schulsport schwierig umzusetzen ist, wäre eine möglichst individuelle Bewegungsförderung besonders

für die sogenannten „Bewegungsmuffel“ wertvoll. So könnten diese Schüler ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen wahrnehmen, ohne den Quervergleich mit anderen talentierteren Schülern fürchten zu müssen. In letzter Konsequenz würde das bedeuten: keine Noten im obligatorischen Schulsportunterricht, sondern nur in freiwilligen Wahlkursen!

Diese Forderung ist zwar derzeit nicht umsetzbar, trifft aber ein Kernproblem des Schulsports. Die Lehrer sind gefordert, den Widerspruch zwischen Spaß an der Bewegung und Notendruck zu entschärfen durch eine vertrauensbildende und angstabbauende Atmosphäre. Nur so können sie die Sportverweigerer motivieren und bei ihnen die Grundlage legen für eine lebenslang positive Einstellung zu ihrem Körper und zur Bewegung.

Für Kleinkinder gilt noch: Erst wenn sie eine Sache begriffen haben, haben sie sie auch tatsächlich begriffen. Daher kommt ja das Wort. Und für ältere Kinder bedeutet greifen außerdem, ergreifen zu sein, es werden Emotionen geweckt. Um einen Basketball in den Korb zu werfen, muss ein Schüler einige Male üben, er muss fester, leichter, höher oder niedriger werfen. Wenn er den Korb getroffen hat, hat dies nicht nur einen Lern- sondern auch einen psychologischen Effekt. Der Schüler stellt fest: Ich habe etwas bewirkt, ich bin der Urheber einer Handlung, ich habe die Situation unter Kontrolle. Das ist die Voraussetzung für den Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Manchmal liegen die Motive für Sport bei Schülern und Lehrern weit auseinander: Spaßerlebnis statt Leistungsnachweis, Austoben statt Techniklernen, Risikofreude statt Sicherheitsdenken, Spielfreude statt Gesundheitsförderung. Hier hilft nur das Gespräch, denn durch mehr Transparenz lassen sich häufig Missverständnisse vermeiden und unterschiedliche Ansprüche mindestens näher zusammenbringen. Generell wird die Motivation bei allen Beteiligten steigen, wenn die Schüler aktiv an der Gestaltung von Inhalten und Methoden beteiligt sind.

### **Sportzeug vergessen**

Nicht selten entsteht die Unlust am Schulsport erst durch die schulischen Bedingungen, manchmal fallen sogar die gleichen Schüler in der Schule als

*Sport kann die Stimmung aufhellen  
und das Selbstwertgefühl stärken und  
wirkt nachgewiesen antidepressiv.*

Sportmuffel auf, die in ihrer Freizeit begeistert Sport treiben. Sportlehrer können durch eine entsprechende methodische Differenzierung die Bedingungen verbessern: Partner- und Gruppenarbeit senkt den Konkurrenzdruck. Üben an Stationen erhöht die Bewegungszeit und dadurch die Chancen auf Lernerfolge. Und weil fast jeder Schüler irgendeine Bewegungsform gut beherrscht, kann man Schüler in diesen Fällen als Anleiter einsetzen, um ihr Selbstwertgefühl zu heben. Darum sollten über die klassischen Sportarten hinaus auch Rand- und Trendsportarten im Schulsport Thema sein.

Eine der wichtigsten Grundregeln, um Frust im Sportunterricht zu vermeiden: niemals wählen lassen! Die Methoden und Kriterien, um Teams einzuteilen, dagegen möglichst oft wechseln. Sind trotzdem unter den Schülern negative Emotionen spürbar, die Einzelnen die Teilnahme am Schulsport vergraulen, muss das Einzelgespräch mit Schülern, Klassenlehrer gesucht werden oder der Klassenrat ist gefordert.

Wurde das Sportzeug „vergessen“, können diese Schüler trotzdem mit verantwortungsvollen Aufgaben betraut werden: Beobachtungsaufgaben, Hilfestellung, Unterstützung des Lehrers. Auf diese Weise können Sport-Unlustige im besten Falle sogar selbst wieder Appetit auf Sport verspüren. Mindestens aber nehmen sie aktiv am Sportunterricht teil, statt auf der Bank zu sitzen, bleiben bewertbar, lernen fachlich hinzu und können sich vielleicht sogar eine respektierte Position in der Gruppe erarbeiten.

In jedem Falle sollte bei einer länger andauernden Meidung des Schulsports die fachliche Unterstützung des Schulpsychologen eingeholt werden, denn die Äußerung körperlicher Beschwerden als scheinbar unbegründete Ausrede kann ein Frühsymptom für eine psychische Entwicklungskrise sein und oft kann Sport-Unlust auf eine Körperwahrnehmungsstörung hinweisen.

# Zur Handreichung

Die vorliegende Handreichung soll Sportlehrerinnen und Sportlehrer von Ängsten und Bedenken befreien und sie ermutigen, möglichst allen chronisch kranken Kindern die unbeschwerter Teilnahme am Schulsport zu ermöglichen. Sie will Lehrkräfte über die wichtigsten chronischen Krankheiten informieren und ihnen verlässliche Hinweise vermitteln, was sie diesen Kindern im Schulsport abverlangen können und was vermieden werden muss.

Um eine regelmäßige Teilnahme am Schulsport zu gewährleisten, ist ein intensiver Informationsaustausch zwischen Eltern, Sportlehrkräften und betreuenden Ärzten unverzichtbar. Durch die Kenntnis krankheitsspezifischer Besonderheiten lassen sich zusätzliche Risiken durch und im Schulsport minimieren, wenn nicht gar ganz vermeiden. Gerade chronisch kranke Kinder profitieren von regelmäßiger Bewegung, von Spiel und Sport und den sich daraus ergebenden positiven Auswirkungen auf ihre Gesundheit. Mit der in der Vergangenheit oftmals falsch verstandenen Schonung muss endlich gebrochen werden. Bewegung, Spiel und Sport gehören nach heutigem Wissensstand zu den bedeutendsten präventiven Maßnahmen.

Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Entwicklung im Kindes- und Jugendalter ist heute, angesichts eines veränderten Freizeitverhaltens mit deutlich weniger körperlicher Aktivität, größer denn je. Bei Vorsorgeuntersuchungen wird eine Vielzahl von Auffälligkeiten festgestellt. Dabei werden Störungen am Skelettsystem, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Schwäche, motorische Auffälligkeiten und Verhaltensstörungen am häufigsten genannt.

Darüber hinaus beklagen Lehrkräfte in zunehmendem Maße Leistungs- und Konzentrationschwächen.

Den positiven Wirkungen eines regelmäßig und kompetent erteilten Schulsports standen und stehen noch immer ungerechtfertigte Schulsportbefreiungen auf Zeit oder auf Dauer gegenüber. Davon betroffen sind vor allem chronisch kranke Kinder, die eigentlich mit Erfolg und mit Freude in ihrer Klassengemeinschaft an fast allen schulsportlichen Aktivitäten teilnehmen könnten.

Durch eine an den Bedürfnissen des Kindes und seinen individuellen Möglichkeiten orientierte „Ärztliche Bescheinigung für die Teilnahme am Schulsport“ will die Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin, ein Partner der Schulsport-offensive, diesem Problem beikommen. Dieses vom behandelnden Arzt auszufüllende Attest erleichtert der Lehrkraft die Integration chronisch kranker Kinder in den Schulsport. Die direkte Kontaktaufnahme zwischen Arzt, Eltern und Sportlehrkraft ist ein wichtiger Bestandteil dieser Bescheinigung.

Wenn Sportlehrerinnen, Sportlehrer, Eltern und Ärzte im Interesse der chronisch kranken Kinder kooperieren, ist eine Teilnahme nahezu aller dieser Kinder am Schulsport möglich. Dies ist das Ziel dieser Handreichung, nicht mehr, aber auch nicht weniger.

## Die Autoren

# **1. Medizinische Grundlagen**

## **1.1. Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit**

Regelmäßige körperliche Bewegung und gesunde Ernährung gehören zu einem gesunden Lebensstil. Sie müssen den Alltag von klein auf prägen. Der Erziehung zu einer gesunden, körperlich aktiven Lebensweise kommt gerade im Kindesalter eine große Bedeutung zu, da sie zukunftsorientierten Charakter besitzt und das Verhalten im Erwachsenenalter mitprägt. Bewegung gilt als zentraler Schutzfaktor für unser Gesund-Sein und Gesund-Bleiben. „Bewegung ist eine Voraussetzung, damit Kinder sich wohlfühlen, und zwar auf körperlicher wie auf psychischer Ebene“ (Zimmer 2004, 15-16).

Mit dem Appell „30 Minuten körperliche Betätigung pro Tag“ läutete am 7. April 2002 die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Weltgesundheitstag ein. Laut Schätzungen der WHO sind jährlich zwei Millionen Todesfälle auf körperliche Inaktivität zurückzuführen. Eine bewegungsarme Lebensweise verdoppelt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blutzuckerkrankheit und Übergewicht. Es muss zudem mit Bluthochdruck, Darmkrebs, Knochenschwund (Osteoporose) und Störungen im Fettstoffwechsel gerechnet werden. Bewegungsmangel zählt weltweit zu den zehn Haupttodesursachen.

In den Industrienationen zählt die körperliche Untätigkeit bereits zur zweitgrößten ernsthaften Gesundheitsbedrohung. Nach Schätzungen führen rund 60 bis 85 Prozent der Weltbevölkerung einen trägen Lebensstil (WHO 2003). Täglich eine halbe Stunde moderates

körperliches Training reicht aus, um das Risiko einer Herzerkrankung zu halbieren. Zusätzlich zur Umstellung des persönlichen Lebensstils fordert die WHO auch Regierungen zu einer „Gesundheits-Bewegung“ auf. Hierzu gehört auch die Schaffung einer Umwelt, die die Fitness fördert. Zu den Empfehlungen zählen zum Beispiel eine entsprechende Verkehrspolitik, um Geh- und Radwege sicherer zu gestalten, die Errichtung von allgemein zugänglichen Parks, Spielplätzen und Gemeinschaftszentren sowie die Förderung von Fitness-Programmen in Schulen und Gemeinden.

Vorsorgeuntersuchungen zeigen, dass mit zunehmendem Alter bei Kindern und Jugendlichen vermehrt Störungen am Skelettsystem, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und motorische Auffälligkeiten auftreten (Roland 1997, Steinki & Kauth & Ulbrich 2001). Bei Schülerinnen und Schülern werden immer mehr organische Leistungsschwächen, Konzentrationsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten beklagt. Viele dieser Gesundheitsstörungen sind Ausdruck von Bewegungsmangel. Er stellt mittlerweile die größte Gesundheitsgefährdung unserer Kinder dar.

Im Kindes- und Jugendalter kommt Bewegung, Spiel und Sport in Schule und Freizeit eine wichtige kompensatorische Funktion sowohl im Hinblick auf Prävention als auch zur Beseitigung motorischer und gesundheitlicher Defizite zu. Dies gilt für gesunde wie auch für chronisch kranke Kinder.

## **1.2. Funktionelle Anpassung der Organsysteme durch Bewegung, Spiel und Sport**

Die regelmäßige Bewegung bei Spiel und Sport bewirkt eine ganzheitliche funktionelle Anpassung aller Organsysteme.

Nach dem Roux'schen Gesetz (Klimt 1992) ist deren Leistungsfähigkeit abhängig von den an sie gestellten Anforderungen.

## Der aktive Bewegungsapparat (die Skelettmuskulatur)

Regelmäßige Bewegung bewirkt eine Zunahme und Kräftigung der Muskulatur. Die muskuläre Koordination verbessert sich. Häufige Ausdauerbelastungen führen zur Erhöhung der Aktivitäten des oxidativen Stoffwechsels in der Muskulatur. Der energetische Grundumsatz

steigt sich und die Muskulatur wird besser durchblutet. Eine kräftige Muskulatur ohne Dysbalancen verhindert Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden. Viel Bewegung ist eine präventive Maßnahme gegen Rückenschmerzen (Trudeau u. a. 1998).

## Der passive Bewegungsapparat (Knochen, Bänder und Gelenke)

Eine ganz wichtige präventive Maßnahme gegen Knochenschwund (Osteoporose), eine im Alter gefürchtete Erkrankung, ist viel Bewegung von Kindesbeinen an (Platen 1997, Schönau 1998). Die mechanische Belastbarkeit des Knochens wird größer, seine Widerstandskraft steigt, weil sich seine Architektur zum Positiven hin verändert. Es entstehen mehr

Knochenbälkchen, mehr Calcium wird eingelagert, die Knochendichte nimmt zu. Der Knorpel hypertrophiert, seine Stoffwechselaktivität wird gesteigert, er wird belastungsfähiger und seine Verletzungsanfälligkeit nimmt ab. Durch Bewegung vergrößert sich der Querschnitt der Sehnen; sie werden zug- und reißfester.

## Das Herz-Kreislauf-System

Das trainierte Herz kann sich schneller auf Belastungen einstellen. Bewegung verhindert eine frühzeitige Entstehung von Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und fördert über die Muskelpumpe den venösen Rückfluss des Blutes. Ausdauertraining senkt den arteriellen Blutdruck.

Unter körperlichem Training erhöht sich das Schlagvolumen des Herzens, der Ruhepuls nimmt ab. Die Herzmuskulatur benötigt deshalb weniger Sauerstoff. Insgesamt stellt sich eine Ökonomisierung der Herzarbeit ein. Die Blutversorgung des Herzmuskels über die Koronararterien verbessert sich.

## Der Stoffwechsel

Regelmäßige Bewegung führt zur Verbesserung der Energiebereitstellung über den anaeroben und aeroben Stoffwechsel. Bewegung, Spiel und Sport führen zur vermehrten Verbrennung von Körperfetten und zur Verbesserung der Glukoseaufnahme und in der Folge zur Senkung

des Blutzuckerspiegels. Positive Auswirkungen auf den Cholesterinstoffwechsel sind beschrieben (Tolfrey & Jones & Campell 2000), das LDL-Cholesterin, Risikofaktor für die Arterienverkalkung, nimmt ab.

## Das Blut- und lymphatische System (Immunsystem)

Der erhöhte Sauerstoffbedarf bei Ausdauerbelastungen bewirkt eine vermehrte Bildung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Zusätzlich wird die Abwehrkraft der weißen Blutkörperchen

(Lymphozyten) gestärkt und die Infektanfälligkeit sinkt. Das Risiko der Manifestation einer bösartigen Erkrankung wird geringer.

## Das Nervensystem

Durch Bewegung stellt sich eine bessere Aktivierung sogenannter „motorischer Einheiten“ ein; die intramuskuläre Koordination verbessert sich. Das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Muskelgruppen (intermuskuläre Koordination) ökonomisiert sich und die Bewegungskoordination wird besser. Dies führt zu größerer Bewegungssicherheit und verringert das Unfallrisiko und die Verletzungsgefahr.

Bewegung fördert die Ausbildung von Synapsen und damit den Informationsfluss zwischen den Nervenzellen. Diese vielfältigen neuronalen Vernetzungsvorgänge haben auch positive Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten, da nach neuen Erkenntnissen der Neurobiologie jegliches Lernen in neuronalen Netzwerken abläuft (Spitzer 1996, 2004). Die Aussagen „Toben macht schlau“ (Zimmer 2004a, 2004b) oder „Der Weg zum Integral führt durch die Sporthalle“

verdeutlichen die Rolle der neuronalen Vernetzung durch Bewegung.

Lehrerinnen und Lehrer berichten von besserer Konzentration und Konzentrationsleistung durch mehr Bewegung. Shephard u. a. (1997) zeigten, dass eine tägliche Sportstunde von der ersten bis zur sechsten Klasse die Schulnoten in den Hauptfächern gegenüber Kindern, die nur eine Stunde Sport pro Woche hatten, verbesserte („Trois-Rivieres-Experiment“).

Kinder mit motorischen Auffälligkeiten zeigen häufiger Probleme in den Bereichen Rechnen, Lesen und Schreiben.

Neuere Erkenntnisse der Neurobiologie weisen darauf hin, dass Bewegung Gedächtnisleistungen durch die Vermehrung von Nervenzellen erhöht (Kubesch 2002).

## Psyche und Verhalten

Aus Bewegung, Spiel und Sport resultieren vielfältige positive Auswirkungen auf die Verbesserung des Selbstwertgefühls, die Steigerung des Wohlbefindens und die allgemeine Stimmungslage.

Sie beugen gegen depressive Verstimmung vor, bauen Spannungszustände und negative Gefühle ab. Die Stressanfälligkeit wird geringer (Tortolero & Taylor & Murray 2000).



Nach Prof. Dr. Wildor Hollmann, einem unserer angesehenen Sportmediziner, gibt es kein Medikament und keine andere Maßnahme, die einen dem körperlichen Training

vergleichbaren positiven Effekt auf die Gesundheit des Organismus besitzt!

## 1.3. Präventive Effekte von Bewegung, Spiel und Sport im Kindes- und Jugendalter

Der Schulsport muss Bewegung, Spiel und Sport als wichtige präventive Maßnahme Kindern und Jugendlichen als natürlichen Bestand-

teil ihres Alltagslebens vermitteln. Im Folgenden werden exemplarisch einige allgemeine präventive Effekte aufgezeigt.



## Unfallprävention

Untersuchungen von Kunz (1993) belegten, dass durch mehr Bewegung in den Kindergärten die Zahl der gemeldeten Unfälle deutlich zurückging. Mögliche Ursachen für diesen

Erfolg durch mehr Bewegung sind in der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Konzentration begründet.

## Infektprävention

Die Untersuchungen von König u. a. (2000) zeigen, dass regelmäßige Bewegung ohne

maximale Verausgabung die Infektanfälligkeit senkt.

## Prävention von Bewegungsmangelerkrankungen im Erwachsenenalter

Es ist bewiesen, dass Bewegungsmangel im Erwachsenenalter zu einem vermehrten Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einer erhöhten Häufigkeit von Krebs, Diabetes Mellitus Typ II, Übergewicht und Osteoporose sowie einer erhöhten Sterblichkeit führt. Intensive körperliche

Aktivität im Kindesalter erhöht die Bereitschaft, auch als Erwachsener regelmäßig Sport zu treiben (Trudeau u. a. 1998). Viel Bewegung im Kindesalter kann Rückenbeschwerden im Erwachsenenalter vorbeugen.

## Prävention der Osteoporose

Die Erhöhung der maximalen Knochenmasse und Knochendichte durch viel Bewegung im Kindes- und Jugendalter verringert das Ausmaß an Osteoporose im Alter. Besonders geeignet unter diesem Blickwinkel sind alle Bewegungen, die den Knochen stark beanspruchen, wie zum Beispiel Laufen. Da nur der Knochen zum Aufbau angeregt wird, auf

den die Kräfte einwirken, sollen Kinder und Jugendliche möglichst vielseitige Sportarten ausüben. Bewegungen und Sportarten, bei denen das Körpergewicht nicht getragen werden muss, wie zum Beispiel Schwimmen und Radfahren, haben keinen positiven Effekt für den Aufbau des Knochens (Hebestreit u. a. 2002, McKay u. a. 2000).

# 1.4. Therapeutische Effekte von Bewegung, Spiel und Sport bei chronischen Erkrankungen

Kinder mit chronischen Erkrankungen haben dasselbe Bedürfnis wie gesunde Kinder, körperlich aktiv zu sein (Hebestreit u. a. 2002). Die Möglichkeit, Bewegung, Spiel und Sport ausüben zu können, dient auch als Gradmesser für ihre Lebensqualität und Gesundheit.

Eine ungerechtfertigte Einschränkung von Bewegung, Spiel und Sport ist bei chronisch kranken Kindern kontraindiziert (Steinki & Kauth & Ulbrich 2001). Bewegung, Spiel und Sport

fördern über Selbsterfahrung und Erfolgserlebnisse ihr Selbstbewusstsein und ihre Integration. Sie erleichtern ihnen die Krankheitsbewältigung. Bewegung hilft, ihre körperliche Belastungsfähigkeit zu steigern.

Bei zahlreichen chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter gelten Bewegung, Spiel und Sport als wichtige Säule der Therapie.

Im Folgenden werden einige Erkrankungen exemplarisch genannt (modifiziert nach Hebestreit u. a. 2002):

| Chronische Erkrankung im Kindesalter          | Wirkungen von Bewegung, Spiel und Sport                                               | Referenz                                                                     |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Adipositas (starkes Übergewicht)              | Unterstützung der Reduktion des Körperfettgehaltes in Kombination mit einer Diät      | Epstein 1995                                                                 |
| Bluthochdruck                                 | Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks                                 | Hagberg u. a. 1983, Hagberg u. a. 1984<br>Hansen u. a. 1991                  |
| Asthma bronchiale                             | weniger Asthmasymptome, weniger Fehlzeiten in der Schule, weniger Zeit im Krankenhaus | Huang u. a. 1989<br>Szentagothai u. a. 1987                                  |
| Blutzuckerkrankheit (Diabetes Mellitus Typ I) | weniger oder später auftretende Spätkomplikationen                                    | La Porte u. a. 1986                                                          |
| Mukoviszidose                                 | geringerer Verlust der Lungenfunktion, längere Lebenserwartung                        | Andreasson u. a. 1987<br>Nixon u. a. 1992<br>Schneidermann-Walker u. a. 2000 |

## 2. Chronische Erkrankungen und Sport

### 2.1. Adipositas (starkes Übergewicht)

#### Medizinische Kurzbeschreibung

Mit „Adipositas“ wird starkes Übergewicht bezeichnet, das durch eine übermäßige Vermehrung von Körperfettgewebe entsteht. Über die indirekte Bestimmung mittels Body-Mass-Index (BMI) wird Adipositas definiert. Der BMI berechnet sich nach der Formel „Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der in Meter gemessenen Körpergröße ( $\text{kg/m}^2$ )“ (Fichter & Warschburger 2002, 572).

Nach der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter spricht man von Übergewicht ab einem BMI-Wert über der 90. Perzentile; bei einem BMI-Wert über der 97. Perzentile liegt starkes Übergewicht (Adipositas) vor.

Adipositas wird als körperliche, chronische Erkrankung angesehen mit einer beachtlichen Stabilität, die bereits in frühester Kindheit beginnt. Die meisten Kinder behalten ihr Übergewicht bis ins Erwachsenenalter bei. Die Zahl stark übergewichtiger Kinder hat in den vergangenen Jahren erheblich zugenommen. Heute muss man etwa jedes sechste Kind im Grundschulalter zu diesem Personenkreis zählen. Fichter & Warschburger (2002) zitieren Studien zur Adipositas (z.B. der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von 1984), nach denen 17 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig sind. In Bremen wurden 1998 zehn Prozent der Schulanfänger als adipös eingestuft; in Jena waren es 1998 zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen sieben und 14 Jahren.



Als Hauptursachen für die Entstehung von Übergewicht gelten, neben einer genetischen Disposition oder einer endokrinen Erkrankung, überhöhte Nahrungszufuhr und Bewegungsmangel.

Adipositas ist mit einer Reihe von Folgeerkrankungen verbunden: Adipöse Kinder haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einschließlich Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 (Zuckerkrankheit), Gelenkschäden, Stoffwechselstörungen, Hautprobleme und bestimmte Krebsformen (Hauner & Berg 2000, Wabitsch u. a. 2005).

Oftmals zeigen sich zusätzliche psychosoziale Probleme. Die Kinder und Jugendlichen sind

unzufrieden mit ihrem Körpergewicht und der eigenen Figur. Viele adipöse Kinder sind emotional stark belastet (Fichter & Warschburger 2002). Sie erfahren Einschränkungen „im sportlichen Bereich, der wichtig für die soziale Anerkennung unter Kindern und Jugendlichen ist“ (Fichter & Warschburger 2002, 574). Ihre soziale Integration ist erschwert; in der Berufsfindung tun sie sich schwer.

Die Folgekosten des starken Übergewichts werden in der BRD derzeit auf über 10 Mrd. Euro geschätzt. Übergewicht wird in den Industrienationen mittlerweile als eine der größten Gefahren für die Gesundheit der Bevölkerung betrachtet.

## Was insgesamt erreicht werden soll

Die Behandlungsprogramme zur Überwindung von starkem Übergewicht setzen sich in der Regel aus drei Elementen zusammen:

- Aus einer Diät zur Gewichtsreduzierung, welche die Ernährung auf eine optimierte fettreduzierte Mischkost umstellt.
- Aus Bewegungsaktivitäten zur Steigerung des Energieverbrauchs und der Erhöhung der körperlichen Fitness. Die Steigerung der körperlichen Aktivität gehört mittlerweile zum Standard nahezu aller Gewichtsreduktionsprogramme. Über Bewegung lässt sich der Energieverbrauch stark beeinflussen. Befunde zeigen, dass adipöse Kinder deutlich geringere körperliche Aktivitäten aufweisen als Altersgenossen. Ziel ist es, diese Kinder zu einem aktiven Lebensstil zu animieren. „Die Freude und der Spaß an sportlicher Aktivität sollte im Vordergrund stehen. Mit einer besseren Fitness geht auch eine Verminderung .... der medizinischen Risikofaktoren einher.“ (Fichter & Warsch-

burger 2002, 577). Dazu gehört auch die regelmäßige Teilnahme am Sportunterricht. Eine Freistellung ist nicht zu rechtfertigen; sie muss unterbleiben. Sportlehrkräfte haben die besonders gute Chance, positiv auf das Bewegungsverhalten dieser Kinder einwirken zu können.

- Aus verhaltenstherapeutischen Strategien des Kindes und seiner Familie zur Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens.

Ideale Behandlungsform für adipöse Kinder und ihre Familien ist ein ambulantes, verhaltensorientiertes Schulungsprogramm (Wabitsch u. a. 2005). Neben regelmäßigen Sportangeboten und Ernährungsschulungen sind Gruppengespräche und Elternabende zentraler Bestandteil der Interventionsmaßnahmen. Sie müssen langfristiger Art sein, da Adipositas eine chronische Erkrankung ist, die eine lebenslange Behandlung erfordert.

## Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht

Besondere Voraussetzungen für die Teilnahme gibt es nicht. Idealerweise sollten aber diese Kinder regelmäßig sportmedizinisch-kinderärztlich untersucht werden, um auftretende orthopädische Probleme, Störungen der Herz-Kreis-

lauf-Funktion, (z.B. Hypertonus) oder Stoffwechselstörungen (z.B. Hypercholesterinämie, Diabetes Typ 2) rechtzeitig erkennen und behandeln zu können.

## Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport

Risiken liegen vor allem in der starken Belastung der Gelenke, vor allem von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule durch das hohe Körpergewicht und die oftmals geringe Leistungsfähigkeit der Skelettmuskulatur. Es sind Belastungen zu vermeiden, welche die Gelenke stark beanspruchen.

Hierzu zählen Sprünge, vor allem Niedersprünge und harte Landungen bzw. Landungen auf hartem Untergrund.

## Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Bewegung, Spiel und Sport steigern den Energieverbrauch. Der durch Bewegung angeregte Aufbau an Muskelmasse erhöht wiederum den Energieumsatz des Körpers. Dieser höhere Energieumsatz kann eine Gewichtsabnahme zur Folge haben.

Sport steigert die kardiopulmonale Leistungsfähigkeit. Die häufig schlechte Körperhaltung übergewichtiger Kinder wird durch die Kräftigung der Rumpfmuskulatur und die Steigerung der Körperkoordination positiv beeinflusst.

Der Fett- und Glukosestoffwechsel nimmt zu. Bewegung, Spiel und Sport leisten einen wichtigen Beitrag für ein besseres Selbstwertgefühl und verhindern die Ausgrenzung der Kinder. Schwimmen ist für diese Kinder hervorragend geeignet, weil die Belastung des Skelettsystems entfällt und sie mit anderen Kindern mithalten können.

## Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

Es sind keine krankheitsspezifischen Notfälle zu erwarten. Anfangs können u. U. je nach Kind Verletzungen an Bändern, Muskeln oder

Gelenkkapseln durch Fehlbelastungen, motorisches Ungeschick oder Leistungsschwächen eintreten.

# 2.2. ADHS – hyperkinetisches Syndrom

## Medizinische Kurzbeschreibung

Nach Döpfner & Frölich & Lehmkuhl (2000) und Döpfner (2002) sind hyperkinetische Störungen gekennzeichnet durch eine Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit und Ablenkbarkeit, der Impulskontrolle (Impulsivität) und der Aktivität (Hyperaktivität).

„Störungen der Aufmerksamkeit zeigen sich darin, dass Aufgaben vorzeitig abgebrochen und Tätigkeiten nicht beendet werden. Dies wird vor allem bei Beschäftigungen beobachtet, die einen kognitiven Einsatz verlangen. Die Kinder wechseln häufig von einer Aktivität zur anderen ...“ (Döpfner 2002, 152).

Die Impulsivität zeigt sich im plötzlichen Handeln, ohne zu überlegen, oder in der Unfähigkeit, abzuwarten oder Bedürfnisse aufzuschieben (Döpfner 2002).

„Hyperaktivität bezeichnet eine desorganisierte, mangelhaft regulierte und überschießende motorische Aktivität, exzessive Ruhelosigkeit, die besonders in Situationen auftritt, die relative Ruhe verlangen. Dieses Verhaltensmerkmal zeigt sich am deutlichsten in strukturierten und organisierten Situationen, die ein hohes Maß an eigener Verhaltenskontrolle erfordern.“ (Döpfner 2002, 152).

Döpfner & Frölich & Lehmkuhl (2000) und Döpfner (2002) weisen darauf hin, dass die Mehrzahl der Kinder mit hyperkinetischer Störung auch zusätzliche Probleme haben. In klinischen Stichproben wurden bei bis zu zwei Dritteln dieser Kinder solche Begleitstörungen diagnostiziert. Die häufigsten sind: oppositionelle Verhaltensstörungen, depressive Störungen, Angststörungen, Lern- und Schulleistungsprobleme, Sprech- und Sprachstörungen, Beziehungsschwierigkeiten.

Eine hyperkinetische Störung liegt dann vor, wenn die Symptome mindestens sechs Monate lang in einem mit dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß vorhanden sind, die Störungen bereits vor dem Alter von sieben Jahren auftreten, die Beeinträchtigungen durch diese Symptome sich in zwei oder drei Lebensbereichen zeigen (z.B. zu Hause und in der Schule) oder deutliche Hinweise auf bedeutsame Beeinträchtigungen in sozialen oder schulischen Funktionsbereichen vorhanden sind (Döpfner 2002).

Die Angaben zur Häufigkeit von hyperkinetischen Störungen weisen aufgrund der unterschiedlichen diagnostischen Kriterien und den Beurteilern ein breites Spektrum auf. Untersuchungen ergaben, dass sechs Prozent der Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren diese Symptomatik aufweisen. Jungen sind deutlich häufiger von der Symptomatik betroffen als Mädchen. Das Verhältnis wird in den meisten Studien zwischen 3:1 und 9:1 angegeben (Döpfner 2002).

Die Ursachen für das hyperkinetische Syndrom sind multifaktoriell (Döpfner & Frölich & Lehm-

kuhl 2000, Döpfner 2002). Sie liegen nach heutigen Erkenntnissen

- in einer genetischen Disposition;
- in morphologischen Besonderheiten bestimmter Hirnregionen. Durch bildgebende Verfahren konnte nachgewiesen werden, dass im Bereich des Frontalhirns und der Basalganglien häufig Auffälligkeiten zu finden sind;
- im gestörten Dopamin-Stoffwechsel. Dadurch ist die Hemmung von Erregungsimpulsen zu gering oder fehlt gänzlich.

Psychosoziale Faktoren sind keine primären Ursachen für diese Störung, aber sie beeinflussen oftmals wesentlich die Ausprägung und den Verlauf der Störung. Dabei wird der Eltern-Kind-Interaktion eine wichtige Bedeutung zugeschrieben (Döpfner 2002).

„Das Konzept der minimalen cerebralen Dysfunktion als Folge von Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen ist zu unspezifisch, um als Ursache für die Entwicklung des Störungsbildes betrachtet werden zu können.“ (Döpfner 2002, 178).

Die Leitsymptome im Grundschulalter betreffen die kurze Aufmerksamkeitsspanne, oppositionelles Verhalten in Familie und Schule sowie eine motorische Überaktivität, besonders in strukturierten und fremdbestimmten Situationen.

Oftmals wird die motorische Unruhe im Jugendalter geringer, während die Aufmerksamkeitsstörung und die Impulsivität sowie die begleitenden Störungen bis ins Erwachsenenalter andauern können.

## Therapie

### Was insgesamt erreicht werden soll

Die Behandlung dieser Kinder gehört nach Döpfner (2002) gegenwärtig zu den größten Herausforderungen für die kinderpsychologische Praxis und Forschung wegen der Häufigkeit der Problematik und ihrer erschreckend hohen Stabilität. In der Regel ist eine Kombination von Maßnahmen notwendig, um diesen Kindern wirkungsvoll helfen zu können (Döpfner & Schürmann & Lehmkuhl 2000).

Die Beratung und Aufklärung der Eltern und auch des Kindes in altersangemessener Form ist die Grundlage für jede Behandlung.

Ein Selbstinstruktionstraining zur Eigensteuerung ist oftmals sehr hilfreich.

Bei ausgeprägter hyperkinetischer Symptomatik ist eine medikamentöse Therapie mit Psychostimulantien und Antidepressiva oftmals nicht zu umgehen, vor allem dann, wenn zum

Beispiel die Beschulung des Kindes bedroht ist, weil die Situation von Lehrkräften nicht mehr bewältigt wird. In einer Reihe von Studien konnte belegt werden, dass sich die Kernsymptome „motorische Unruhe“ und „Aufmerksamkeitsstörungen“ durch diese Medikamente deutlich vermindern lassen (Döpfner 2002). Die Nebenwirkungen werden als gering beschrieben. „Das Nichtbeachten medikamentöser Interventionsmöglichkeiten grenzt nach den vorliegenden Befunden an einen Kunstfehler, wenn alternative Therapien sich als nicht erfolgreich erweisen“ (Döpfner 2002, 168).

In der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität Köln wurde ein multimodales Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten entwickelt (THOP).

Nach Döpfner & Schürmann & Lehmkuhl (2000) und Döpfner & Frölich & Lehmkuhl (2000) ist derzeit nicht belegt, dass Krankengymnastik, Psychomotorik, Mototherapie und Ergotherapie eine Verminderung der Symptome bewirken, obwohl sie häufig eingesetzt werden. Sie werden jedoch als ergänzende Maßnahmen empfohlen.

## **Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht**

Besondere Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht von Kindern mit hyperkinetischem Syndrom gibt es nicht.

## **Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport**

Es lassen sich nicht für alle Kinder mit hyperkinetischem Syndrom dieselben Risiken formulieren. Sie sind individuell zu sehen. Manche Kinder sind im Sportunterricht unauffällig; andere überschätzen sich, muten sich zu viel zu und sind dadurch unfallgefährdet.

Wiederum andere sind zögerlich, ängstlich und trauen sich wenig zu. Eine andere Gruppe hat Schwierigkeiten mit der Einhaltung von Regeln und stört dadurch den Unterricht oder Spielabläufe.

## **Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können**

Bewegung, Spiel und Sport sind für Kinder mit hyperkinetischem Syndrom genauso wichtig wie für alle anderen Kinder. Deshalb müssen sie am Sportunterricht teilhaben, auch wenn sie für Lehrkräfte oftmals eine Belastung darstellen.

Im Behandlungskonzept ist Bewegung eine ergänzende sekundäre Maßnahme.

Der Sportunterricht kann einen wichtigen Beitrag leisten für ein besseres Selbstwertgefühl dieser Kinder und ihrer Ausgrenzung entgegenwirken.

Unterrichtskonzepte, die auch Raum geben für selbstbestimmte Aktivitäten, sind für diese Kinder besonders gut geeignet.

## **Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen**

Es sind keine krankheitsspezifischen Notfälle zu erwarten.

## 2.3. Anfallsleiden (Epilepsie)

### Medizinische Kurzbeschreibung

Das Besondere an dieser chronischen Erkrankung liegt in der Unvorhersehbarkeit ihres Auftretens, in der Dramatik des Geschehens (für Beobachter) und im Verlust der Eigenkontrolle (für den Betroffenen), was in der Umgebung häufig eine Mischung aus Angst und Ohnmacht auslöst (Rieder & Fessler & Worms 1997). Schon deshalb machen diese Kinder und Jugendlichen eine Entwicklung unter erschwerten Bedingungen durch.

Das Wort Epilepsie kommt aus dem Griechischen und heißt zu deutsch „Gepacktwerden“, „Ergriffenwerden“, „Angefallenwerden“. Eine Epilepsie liegt dann vor, wenn Anfälle immer wiederkehren, nicht provoziert und unvorhersehbar sind (Rieder & Fessler & Worms 1997). Nach der Internationalen Liga gegen Epilepsie kann dann von Epilepsie gesprochen werden, wenn ein Betroffener mindestens zwei nicht provozierte Anfälle erlitten hat. Die Epilepsie zeigt vielfache Erscheinungsbilder.



Kind mit zerebraler Bewegungsstörung (Ataxie, Spastik), verbunden mit Anfallsleiden

Dieser chronischen Krankheit liegt eine Funktionsstörung im Gehirn zugrunde. Dabei sind spannungsabhängige Calciumströme für die Ausbildung epileptischer Entladungen einzelner

Nervenzellen verantwortlich (Wolf u.a. 2003). Diese stören das Gleichgewicht von Hemmungs- und Bahnungsprozessen, so dass Bahnungsprozesse überwiegen. Dies führt zu unkontrollierten elektrischen Entladungen, die sich in Anfällen zeigen. Unter extremen Bedingungen, z.B. bei Sauerstoffmangel oder einer Vergiftung, kann jeder einen epileptischen Anfall erleiden. Deshalb basiert die medikamentöse Therapie auf der Beeinflussung dieser Calciumströme, um die Entstehung überschießender neuronaler Aktionspotenziale zu verhindern (Wolf u.a. 2003).

Risikofaktoren für Epilepsien sind nach Wolf u.a. (2003) neben einer genetischen Veranlagung eine Schädigung des Gehirns vor, während oder nach der Geburt. Die einzige Möglichkeit, eine erhöhte zerebrale Anfallsbereitschaft vorab nachzuweisen, ist bis heute nur durch das EEG (Elektro-Enzephalogramm/Hirnstromkurve) möglich (Straßburg & Dacheneder & Kreß 2003). In vielen Fällen ist die Ursache der Epilepsie trotz Hirnstrommessung, Kernspintomografie und anderen diagnostischen Methoden nicht zu ermitteln.

Anfälle kündigen sich oftmals – Stunden oder Tage zuvor – durch individuelle Signale an, die als Aura bezeichnet werden. Dies können Kopfschmerzen, allgemeines Unwohlsein, Einnässen, unruhiger Schlaf u.a. sein.

Als typische epileptische Anfälle gelten nach Wolf u.a. (2003):

- Die **Absence**, deren wesentliches Merkmal der Verlust oder die deutliche Einschränkung des Bewusstseins von in der Regel wenigen Sekunden Dauer ist – mit plötzlichem Beginn und Ende. Deutliche Zeichen sind das Innehalten während einer Tätigkeit oder ein starrer Blick. Auftretende Bewegungsaktivitäten sind meist geringfügig, z.B. in Form von feinen Zuckungen der Augenlider, Aufwärts- und Rückwärtsbewegungen von Augen und Kopf.



- Der **psychomotorische Anfall** ist gekennzeichnet durch koordinierte, unwillkürliche, meist alltagsübliche Bewegungsabläufe, die sich gleichförmig wiederholen. Am bekanntesten sind orale Mechanismen (Schmatz-, Leck- oder Kaubewegungen) und/oder Bewegungen mit den Händen (nesteln, zupfen, wischen). Hin und wieder treten großräumige Bewegungen auf (z.B. Umhergehen oder Ausziehen). Während der Dauer des Anfalls besteht verminderte oder keine Reaktionsfähigkeit. Häufig beginnen die Anfälle mit einer Aura und dauern wenige Minuten.
- Beim **hypermotorischen Anfall** kommt es, ähnlich dem psychomotorischen Anfall, zu Bewegungsautomatismen, die jedoch weit heftiger sind. Typische Bewegungen sind z.B. das Hin- und Herwerfen von Kopf und Körper, ausfahrende Arm- und Beinbewegungen; oftmals begleitet von Lautäußerungen (stöhnen, schimpfen, jammern), wobei das Bewusstsein erhalten sein kann. Die Dauer des Anfalls liegt in der Regel unter einer Minute. Das Anfallsende ist meist abrupt.
- Der **tonische Anfall** ist gekennzeichnet durch eine Anspannung der Muskulatur. Er erfasst umschriebene Muskelgruppen, z.B. einen Arm, den Kopf oder den Schultergürtel; es kann aber auch der ganze Körper symmetrisch oder asymmetrisch betroffen sein. Am Ende des Anfalls können Myoklonien oder kurze Automatismen (z.B. Nestelbewegungen mit den Händen) in Erscheinung treten. Während des Anfalls kann das Bewusstsein erhalten oder beeinträchtigt sein.
- Beim **klonischen Anfall** treten Zuckungen einer oder mehrerer Muskelgruppen auf, die rhythmisch und anhaltend sind. Sie zeigen einen deutlich sichtbaren Bewegungseffekt des betroffenen Körperteils. Das Bewusstsein ist ungestört. Eine besondere Form des klonischen Anfalls beginnt in einer umschriebenen Körperregion (z.B. einer Hand) und breitet sich schrittweise auf andere Körperteile aus, vor allem der gegenüberliegenden Körperseite.
- Die Muskelzuckungen des **myoklonischen Anfalls** sind nicht rhythmisch. Sie treten

einzelnen oder in kurzen Serien auf. Das Bewegungsausmaß variiert.

- Der **Nickanfall** ist gekennzeichnet durch eine kurze ruckartige Vorwärtsbewegung des Kopfes. Nickanfälle treten meist in Serie auf und kommen häufig bei jüngeren Kindern vor.
- Der **astatische oder Sturzanfall** ist gekennzeichnet durch einen Sturz.
- Die schwerste epileptische Anfallsform ist der **Grand-mal-Anfall**. Er beginnt oftmals mit einem Schrei, anschließendem Sturz und dem Verlust des Bewusstseins. Es setzt das tonische Stadium ein mit generalisierter Versteifung aller Körperteile mit einer Dauer von bis zu 30 Sekunden. Danach treten generalisierte Zuckungen auf. Diese können anfangs fein und schnell sein, dann langsamer werden, an Heftigkeit zunehmen und zwischen 30 und 60 Sekunden dauern. Jeder Grand-mal-Anfall ist gekoppelt mit Bewusstseinsverlust; dabei kann es zu Urinabgang, Speichelaustritt oder Bissverletzungen an Zunge oder Wangen kommen. Der Anfall endet, meist mit prustender Atmung verbunden, in einer allgemeinen Muskelschlaffung. In der Regel stellt sich ein Nachschlaf ein, der bei manchen Betroffenen sehr kurz ist, bei anderen einige Stunden dauern kann. Bei kurzer Nachschlafphase kann es anschließend zu einem Dämmer- oder Verwirrheitszustand kommen mit motorischer Unruhe und Verknennung von Ort und Personen.

Bei allen Epilepsiesyndromen besteht die Möglichkeit, dass sich ein Grand-mal-Anfall einstellen kann. So kann eine Aura, ein fokaler Anfall, eine Absence oder ein myoklonischer Anfall einen Grand-mal-Anfall ankündigen.

Experten schätzen, dass in den europäischen Ländern und Nordamerika 4 bis 8 von 1.000 Menschen an epileptischen Anfällen leiden.

Epilepsien gehören zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen und sind möglicherweise die am weitesten verbreitete Gesundheitsstörung überhaupt (Wolf u. a. 2003). In der Bundesrepublik leben etwa 800.000

Menschen mit dieser Diagnose – bei zwei Dritteln davon beginnt diese chronische Erkrankung bereits im Kindes- und Jugendalter (Rieder & Fessler & Worms 1997). Durch eine entsprechende Behandlung, in der Regel eine Dauermedikation, werden etwa 65 – 70 Prozent dieser Menschen anfallsfrei, 25 Prozent haben noch gelegentlich Anfälle und nur etwa 10 Prozent sind therapieresistent (Rieder & Fessler & Worms 1997).

Epidemiologische Studien belegen, dass die allgemeine Intelligenz von Menschen mit Epilepsie im Normbereich liegt (Straßburg & Dacheneder & Kreß 2003, Wolf u. a. 2003). Epilepsien verursachen nicht zwangsläufig eine geistige Behinderung (Rieder & Fessler & Worms 1997); ein Vorurteil das noch heute aus Unkenntnis vorherrscht.

## Was insgesamt erreicht werden soll

Bewegung, Spiel und Sport den Betroffenen zu verbieten, bedeutet Ausschluss aus einem für sie wichtigen Lebensbereich! Es besteht die Gefahr, dass Übervorsicht und Schonraum die Entwicklung dieser Kinder ungünstig beeinflussen (Wolf u. a. 2003). Da Epileptiker häufig in Außenseiterrollen geraten, bieten gerade Bewegung, Spiel und Sport den Kindern und Jugendlichen die große Chance,

- ihr Selbstwertgefühl zu steigern,
- ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness zu verbessern,
- wichtige soziale Kontakte zu knüpfen und
- so ihre psychosoziale Situation zu verbessern.

Epileptische Anfälle zerstören keine Nervenzellen, wie dies lange Zeit behauptet wurde (Rieder & Fessler & Worms 1997). Dennoch kann eine aktive Epilepsie „die Hirnreifung sowie die Ausbildung höherer Hirnfunktionen erheblich stören. Zudem kann die antiepileptische Medikation durch die teilweise sedierenden Nebenwirkungen der Medikamente einen zusätzlichen Risikofaktor für die kognitive und psychische Entwicklung von Kindern darstellen, wenn keine hinreichende Anfallskontrolle erzielt wird“ (Wolf u.a. 2003).

Es ist davon auszugehen, dass – in Abhängigkeit von den durch die Epilepsie betroffenen Hirnregionen – psychische Funktionen beeinträchtigt sein können, die die Lebensqualität mindern.

Erfahrungen in Epilepsiezentren mit Bewegungs- und Sportangeboten zeigen, dass bei regelmäßiger körperlicher Betätigung die Anfallshäufigkeit abnimmt (Wolf u. a. 2003).

Es ist wichtig, übertriebene Ängste und falsche Vorurteile abzubauen, damit es gelingt, die Betroffenen für eine regelmäßige sportliche Aktivität zu begeistern und ihre Angehörigen von dieser Notwendigkeit zu überzeugen. Das Sicherheitsbedürfnis von Eltern, Lehrkräften und Übungsleitern, das Verletzungsrisiko des Betroffenen, die Gefahr der Stigmatisierung und die Vorteile von Bewegung sind gegeneinander abzuwägen (Wolf u. a. 2003).

## Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht

Studien an Betroffenen haben gezeigt, dass nur etwa zwei Prozent während des Sports einen Anfall erlitten haben. Das waren diejenigen, die dieser Betätigung unregelmäßig nachgegangen sind.

In der anfallsfreien Zeit sind Betroffene gesund, mit gesunden Gleichaltrigen vergleichbar und in ihrer Belastbarkeit nicht eingeschränkt (Rieder & Fessler & Worms 1997). Es gibt keinen triftigen Grund, diese Kinder und Jugendlichen vom Schul- und Vereinssport auszuschließen (Rieder

& Fessler & Worms 1997). Eine teilweise oder gar komplette Freistellung muss begründet werden. Es lässt sich belegen, dass es keine Unterschiede in der Unfallhäufigkeit zwischen gesunden und anfallskranken Kindern und Jugendlichen gibt (Rieder & Fessler & Worms 1997).

Lehrkräfte, Mitschülerinnen und Mitschüler, Übungsleiter und Teilnehmer an Vereinssportgruppen sollten über das Krankheitsbild aufgeklärt sein, soweit dies notwendig ist.

Eltern bzw. Betroffene sollten eine Umstellung der Medikation, Änderungen der Anfallshäufigkeit und -art aus Sicherheitsgründen den Sportlehrkräften und Übungsleitern mitteilen.

Lehrkräfte und Übungsleiter sollten über folgende Punkte Bescheid wissen (Rieder & Fessler & Worms 1997):

- Besteht eine aktuelle Anfallsgefährdung oder ist durch Medikation Anfallsfreiheit erreicht?
- Wann ereignete sich der letzte Anfall?
- Um welche Anfallsform handelt es sich; zu welcher Tageszeit treten Anfälle auf?
- Sind Notfallmedikamente erforderlich; hat sie der Betroffene stets bei sich; wie sind sie zu verabreichen?
- Ist der Betroffene im Besitz eines Notfallausweises?
- Gibt es typische individuelle Anzeichen, die einen Anfall ankündigen, so dass frühzeitig Schutzmaßnahmen getroffen werden können?

**Wenn der letzte Anfall länger als zwei Jahre zurückliegt, kann nahezu jede körperliche Betätigung und Sportart ohne Risiko empfohlen werden!**

Treten noch selten Anfälle auf (mehrmals pro Jahr/Monat), wird eine individuelle sportliche Anforderung – entsprechend dem Krankheitsverlauf – unter engmaschiger Überwachung und Beaufsichtigung erforderlich sein.

Treten Anfälle tageszeitabhängig auf, sollten diese Zeiten für sportliche Aktivitäten nach Möglichkeit gemieden werden.

**Sportlehrkräfte, Übungsleiter und Betreuer brauchen Informationen über Anfallsart, Verhaltensmaßnahmen und Notfallmedikation!**

## Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport

Erwiesenermaßen treten Anfälle während körperlicher Aktivität eher selten auf. Sie ereignen sich viel häufiger in Ruhe- und Entspannungsphasen (Rieder & Fessler & Worms 1997).

Betroffene, die seit mehr als zwei Jahren anfallsfrei sind, müssen anders beurteilt werden als Personen mit häufigen – regelmäßigen oder unregelmäßigen – Anfällen. Bei der erstgenannten Gruppe sind die Risiken äußerst gering, während sie für die andere Personengruppe bedeutend größer sind. Empfehlungen müssen auf die individuelle Situation zugeschnitten sein; pauschale und über das Ziel hinauschießende Einschränkungen sind zu vermeiden (Wolf u.a. 2003).

- Beim Sportunterricht sind „Situationen in der Höhe“ mit Risiken behaftet, z.B.:
  - eine Sprossenwand oder eine Gitterleiter ersteigen;
  - über eine Langbank balancieren, die auf zwei hohen Kästen aufliegt;

- an einem „Reckfenster“ (aus zwei Recksäulen mit z.B. vier Reckstangen in Abständen) in die Höhe klettern;
- an einem Tau schwingen;
- an einer Kletterstange/einem Tau nach oben klettern.

Bei Anfallsfreiheit von mehr als zwei Jahren sind Einschränkungen nicht erforderlich. Dennoch sollten Betroffene beobachtet werden.

Bei nicht vorhandener Anfallsfreiheit müssen Betroffene geschützt werden, indem z.B. die Höhe geringer gehalten wird und/oder ein Erwachsener den Betroffenen begleitet und sichert, sofern dies die Situation zulässt. Die Durchführbarkeit solcher Sicherungsmaßnahmen hängt ab von der Größe und dem Gewicht des Betroffenen sowie der motorischen Leistungsfähigkeit des Begleiters.

- Eine besondere Gefahrensituation stellt das **Schwimmen** dar, weil ein im Wasser auftretender Anfall ein Ertrinkungsrisiko beinhaltet. Wer immer wieder Anfälle hat, muss unter die sichere Beobachtung einer



Aufsichtsperson gestellt werden, die von allen weiteren Aufgaben entbunden ist und für den Notfall lebensrettende Maßnahmen beherrscht. Beim Schwimmen ist noch nie ein Betroffener während eines Anfalls im Wasser tödlich verunglückt, wenn eine Betreuungsperson in dessen Nähe war, den Anfall beobachtete und sofort Hilfe leistete (Wolf u. a. 2003).



Sicher schwimmen durch Hilfsmittel



Markante Kennzeichnung beim Schwimmen von Kindern mit Anfallsleiden

Es kann dabei hilfreich sein, dass eine ohnmachtsichere Schwimmweste getragen oder mit anderen Hilfsmitteln (z.B. Konstruktionen aus Noodlen und Verbindungsstücken) im Falle eines Anfalles das Untergehen verhindert wird.

Bei größeren Schwimmgruppen ist es ratsam, dass der Betroffene eine markante Bademütze trägt, damit er jederzeit sicher zu erkennen ist.

Es darf nicht sein, dass den Betroffenen die Teilnahme am Schwimmen grundsätzlich versagt wird!

Bei Anfallsfreiheit von mehr als zwei Jahren bedarf es keiner 1:1-Betreuung; besondere Sicherheitsvorkehrungen sind nicht notwendig. Dennoch müssen alle für die Schwimmgruppe zuständigen Betreuungspersonen informiert sein. Die Betroffenen sollten nicht länger als 30 Sekunden tauchen, da die Risiken eines Anfalls wegen des abfallenden Sauerstoffpartialdruckes im Blut nicht abschätzbar sind. Wer im Wasser einen Anfall erleidet, muss sofort an Land gebracht werden. Da lebenswichtige Reflexe nicht funktionieren, besteht die Gefahr, dass Wasser in die Lungen gelangt.

**Deshalb muss ein Betroffener, der im Wasser einen Anfall hatte, anschließend unbedingt medizinisch überwacht werden!**

Schwimmen und sportliche Tätigkeiten in freien Gewässern (See, Fluss, Meer) sind äußerst problematisch und sollten nach Möglichkeit unterlassen werden, da eine schnelle Hilfe und Versorgung während und nach einem Anfall nicht zu gewährleisten ist!

- Ein verhältnismäßig hohes Risiko besteht beim Einsatz von Fahrgeräten, die höhere Geschwindigkeiten zulassen, z.B. Roller, Fahrrad, Inlineskater. Tritt während dieser Aktivität ein Anfall ein, ist das Unfallrisiko groß. Deshalb sollten Betroffene, die nicht anfallsfrei sind, diese Tätigkeiten nicht ausüben.

Auch hier sind bei anfallsfreien Kindern und Jugendlichen (länger als zwei Jahre) keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen notwendig. Das Tragen eines Helms, von Knie- und Ellbogenschonern sollte Pflicht sein.

- Stress bei sportlichen Wettkämpfen kann u. U. Anfälle auslösen, wenn es z.B. durch die Aufregung vor Wettkampfbeginn zu starker Hyperventilation unter

Ruhebedingungen kommt (Wolf u. a. 2003). Dabei ist dieses unphysiologische Atmen zu unterscheiden von kompensatorischer physiologischer Atmung unter körperlicher Belastung.

- Zu hohe körperliche Belastungen können anfallsauslösend sein und sind zu vermeiden.
- Bei fotosensiblen Menschen können Lichtreize, vor allem beim Wassersport, einen Anfall auslösen.

## Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Bewegung, Spiel und Sport – regelmäßig und vernünftig betrieben – stellen einen hervorragenden präventiven Schutzfaktor gegen Anfälle dar.

(„Gewitter im Kopf“ – Sport bei Epilepsie 2005 [www.tag-der-epilepsie.de/2004/-sport](http://www.tag-der-epilepsie.de/2004/-sport), Wolf u.a. 2003).

## Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

Problematisch ist nur der große Anfall (Grand-mal). Kleinere Anfälle, wie z.B. Absenzen, müssen an dieser Stelle nicht erwähnt werden, weil sie keine besonderen Maßnahmen notwendig machen.

schnell ab, muss der Notarzt alarmiert werden, weil jetzt die Gefahr eines lebensbedrohlichen Zustands (Status epilepticus) bestehen kann! Auch bei anhaltender Bewusstlosigkeit muss der Notarzt gerufen werden!

- Bei einem großen Anfall stürzt der Betroffene in der Regel zu Boden. Dies geht so schnell, dass es nahezu unmöglich ist – selbst wenn man danebensteht – das Fallen aufzuhalten.
- Ruhe bewahren! Obwohl ein großer Anfall bedrohlich wirkt, ist er zunächst ungefährlich und hört in der Regel nach ein bis drei Minuten auf. Es ist deshalb wichtig, die Zeit zu kontrollieren!
- Unkontrollierte Bewegungen des Betroffenen dürfen nicht unterbunden werden. Es besteht Verletzungsrisiko – auch für den Helfer!
- Bei unkontrollierten Kopfbewegungen ist es angebracht, dem Betroffenen eine weiche Unterlage unter den Kopf zu legen.
- Alle harten Gegenstände müssen außer Reichweite des Betroffenen gebracht werden (Verletzungsgefahr durch unkontrollierte Bewegungen)!
- Zuschauer müssen weggeschickt werden!
- Dauert der Anfall länger als drei bis fünf Minuten (individuelles Kriterium) bzw. folgt der nächste Anfall unmittelbar auf den ersten, muss u. U. ein den Anfall unterbrechendes Medikament verabreicht werden (z.B. Diazepam). Betroffene müssen dieses stets bei sich haben! Klingt der Anfall danach nicht schnell ab, muss der Notarzt alarmiert werden, weil jetzt die Gefahr eines lebensbedrohlichen Zustands (Status epilepticus) bestehen kann! Auch bei anhaltender Bewusstlosigkeit muss der Notarzt gerufen werden!
- Hat der Betroffene blaue Lippen, die durch Sauerstoffmangel verursacht sind, darf er nicht beatmet werden. Dies ist in dieser sog. tonischen Phase des Anfalls nicht möglich und kann für beide gefährlich sein.
- Dem Betroffenen dürfen keine festen Gegenstände zwischen die Zähne geschoben werden!
- Ist der Anfall abgeklungen, wird enganliegende Kleidung im Hals- und Oberkörperbereich gelockert, um die Atmung zu erleichtern.
- Der Betroffene wird anschließend in die stabile Seitenlage gebracht, damit Speichel und eventuell Erbrochenes nach außen abfließen können und die Atmung erleichtert wird.
- Während des Anfalls und danach muss der Betroffene unter Beobachtung bleiben!
- Am Ende eines großen Anfalls schläft der Betroffene meist ein. Dieser Nachschlaf kann von kurzer Dauer sein, aber auch mehrere Stunden dauern.
- Auf keinen Fall darf der Betroffene alleine nach Hause gehen, da die Gefahr der Desorientierung besteht! Angehörige sind zu benachrichtigen!

## 2.4. Asthma bronchiale

### Medizinische Kurzbeschreibung

Asthma bronchiale ist eine Erkrankung der Lungen, die gekennzeichnet ist durch eine Enge der Bronchien, eine bronchiale Entzündung und Atemwegsverengungen. Dadurch reagiert die Bronchialschleimhaut im Laufe der Zeit überempfindlich (hyperreaktiv) auf eine Vielzahl von Reizen. Diese Überempfindlichkeit bleibt in der Regel lebenslang bestehen.

Nach ihren auslösenden Faktoren werden bestimmte Formen von Asthma bronchiale unterschieden:

- Das **exogene allergische Asthma**, das durch Allergene (Gräserpollen, Hausstaub, Tierhaare, Mehlstaub u.Ä.) ausgelöst wird. Diese Form findet sich bei der Mehrzahl der Asthmatiker und tritt bereits im Kindesalter auf.
- Das **intrinsische Asthma** wird oftmals durch eine Virusinfektion verursacht; häufig tritt es zusammen mit einem Schmerzmittel-Asthma auf. Die Behandlung dieses Asthmatyps gestaltet sich meist schwieriger als die des exogenen Asthmas.
- Das **Sport- bzw. Anstrengungsasthma** tritt meist erst in der Erholungsphase nach einer körperlichen Anstrengung in Erscheinung. Die körperliche Belastung und die Austrocknung der Bronchialschleimhaut aufgrund der intensiveren Atmung können einen Anfall auslösen.

**Die Asthmabehandlung** gibt es wegen des heterogenen Formenkreises nicht. Für alle Betroffenen gehört die regelmäßige Einnahme von Medikamenten zum Alltag.

Entsprechend dem Schweregrad werden vier Stufen unterschieden (Heimann & Mikulsky & Doumen 2002):

#### Stufe 1

##### Leichtes, nur ab und zu auftretendes Asthma

Diese leichte und dramatische Form ist gekennzeichnet durch geringe Beschwerden wie Husten oder Atemenge. Sie tritt nicht mehr als einmal pro Woche bzw. höchstens zweimal pro Monat in der Nacht auf.

Der Peak-Flow-Wert liegt bei über 80 Prozent des entsprechenden Altersdurchschnitts.

Für die medikamentöse Behandlung reichen Beta-2-Sympathomimetika, die die verengten Bronchien erweitern und den Atemwiderstand deutlich senken.

#### Stufe 2

##### Leichtes, regelmäßig auftretendes Asthma

Als Beschwerden zeigen sich trockener Husten, Atembeschwerden und Atemgeräusche (sog. Giemen), die tagsüber mindestens einmal pro Woche und nachts mehr als zweimal pro Monat auftreten. Die Beschwerden sind immer noch leichter Natur, haben jedoch eine höhere Intensität als bei Stufe 1.

Der Peak-Flow-Wert liegt bei etwa 80 Prozent des Altersdurchschnitts.

Die medikamentöse Behandlung erfolgt durch Beta-2-Sympathomimetika und Glukokortikoide.

#### Stufe 3

##### Anhaltendes, mittelschweres Asthma

Diese Stufe ist erreicht, wenn lauter, trockener Husten, Atemenge und die asthmatypischen Atemgeräusche täglich oder zumindest wöchentlich vorhanden sind. Die Nächte werden häufig zur Qual. Unbehandelt ist schlafen oftmals nur im Sitzen möglich.

Der Peak-Flow-Wert liegt zwischen 60 und 80 Prozent des Altersdurchschnitts, die Lungenfunktion ist deutlich eingeschränkt.

Die medikamentöse Behandlung erfolgt durch Beta-2-Sympathomimetika, Glukokortikoide und Leukotrien-Antagonisten.

#### Stufe 4

##### Anhaltendes, schweres Asthma

Asthma ist zur ständigen täglichen Bedrohung geworden; die Atemenge ist fast unerträglich. Immer wieder entwickelt sich ein richtiger Asthmaanfall. Die Nächte verlaufen meist unruhig und sind geprägt von Atemnot.

Die Peak-Flow-Werte liegen unter 60 Prozent des Altersdurchschnitts.

Die medikamentöse Behandlung geschieht durch Beta-2-Sympathomimetika, Glukokortikoide und cortisonverwandte Substanzen.

Bei Asthma bronchiale ist die regelmäßige Peak-Flow-Messung das A und O. Sie zeigt die maximal mögliche Atemstromstärke an und ist ein Indiz für den augenblicklichen Funktionszustand der Bronchien. Für den Alltag ist sie eine wichtige Entscheidungshilfe; an ihr orientieren sich die erforderlichen Behandlungsmaßnahmen. Gemessen wird der maximale Atemstrom (in Litern pro Sekunde bzw. Minute), der bei größtmöglicher Anstrengung ausgeatmet werden kann. Je mehr und je schneller die Atemluft durch die Atemwege strömen kann, desto größer ist der Wert, den der Peak-Flow-Meter anzeigt.

Asthma bronchiale ist die häufigste chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter: Nahezu 10 Prozent der 6- bis 18-Jährigen sind davon betroffen. Die Häufigkeit von Asthma hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Unbehandelt geht damit häufig eine massive Beeinträchtigung der Entwicklung und Mobilität der Betroffenen einher.



Peak-Flow-Meter

## Was insgesamt erreicht werden soll

Nach heutigem Wissensstand gelten Bewegung, Spiel und Sport neben der medikamentösen Therapie als wichtige Bestandteile im Behandlungskonzept von Asthmatikern.

Für betroffene Kinder und Jugendliche wird, je nach Schweregrad, in der Medikation ein Stufenplan erstellt:

- Bedarfsbehandlung mit Beta-2 Sympathomimetika.
- Dauerbehandlung mit Entzündungshemmern, Leukotrien-Antagonisten und Steroiden.

**Einige wichtige Verhaltensregeln** nach Heimann & Mikulsky & Doumen (2002) lauten:

- Asthmakranke Kinder und Jugendliche dürfen nicht in «Watte» gepackt werden.
- Sie sollen so viel wie möglich an der frischen Luft sein und sich aktiv bewegen, z.B. Treppen steigen statt Aufzüge benutzen, Erledigungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad machen.
- Sie müssen «Kaltstarts» vermeiden.
- Ihre Ernährung muss abwechslungsreich sein.
- Sie sollen 2 – 3 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen.

Unbedingt vermeiden müssen sie Situationen, die einen Asthmaanfall auslösen können:

- Kontakt mit Allergenen (Hausstaubmilben, Tierhaaren und Tierhautschuppen, Baumpollen, besonders von Birke, Erle und Haselnuss, sowie Gräser- und Kräuterpollen);
- Kontakt mit Staub, Kalksandstein, Glaswolle;
- Inhalation von Zigarettenrauch;
- Bewegung im Freien während starker Allergenbelastung der Atemluft, bei Kälte und/oder Nebel;
- Einnahme bestimmter Medikamente;
- psychische Belastungen – Aufregung, Ärger, aber auch große Freude.

Betroffene sollten über atemerleichternde Möglichkeiten aufgeklärt sein und diese bei Bedarf anwenden können!

### Atemerleichternde Möglichkeiten sind

- die Lippenbremse (sie verlangsamt das Ausatmen. Dabei wird der Atemstrom abgebremst und die Bronchien bleiben durch den Innendruck länger geöffnet);
- der Bettsitz;
- der Kutschersitz;
- der Tischsitz;
- die Bettposition (Liegen in Seitlage).



Bettsitz



Kutschersitz



Lippenbremse



Tischsitz



Bettposition

## Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht

- Es muss Beschwerdefreiheit gegeben sein.
- Der Peak-Flow-Wert sollte bei mindestens 80 Prozent liegen! Bei geringeren Werten ist anzuraten, auf körperliche Betätigung zu verzichten, um das Risiko eines Asthma-Anfalls auszuschalten. (Ein Kalender mit den persönlichen Peak-Flow-Werten kann hilfreich sein.)
- Gegebenenfalls vorbeugend Inhalation von schnell wirksamen Beta-2-Sympathomimetika etwa 10 – 20 Minuten vor der körperlichen Belastung (Erweiterung der verengten Bronchien mit deutlicher Senkung des Atemwiderstands).

## Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport

Nach Hebestreit (2002, 98) „bleiben die Luftwege während der Belastung offen oder erweitern sich sogar etwas. In den ersten 5 – 15 Minuten im Anschluss an die Belastung kommt es dann zu einer zunehmenden Enge der Luftwege. Anschließend erweitern sich die Luftwege wieder, bis es nach ca. 30 – 120 Minuten zu einer Normalisierung der Lungenfunktion kommt.“

- Ein Kind mit Erkältung darf nicht am Schulsport teilnehmen, weil die Bronchien durch den Infekt bereits gereizt sind (Heimann & Mikulsky & Doumen 2002).
- Wer erst vor kurzem einen Asthma-Anfall hatte, muss Rücksprache mit dem behandelnden Arzt nehmen. Die Teilnahme am Sportunterricht ist erst dann wieder möglich, wenn der Arzt dies zulässt.
- Körperliche Belastungen mit hoher Intensität über einen Zeitraum von 4 bis 10 Minuten stellen ein besonders Risiko dar (Hebestreit 2002). Deshalb sollten Betroffene keine entsprechenden Läufe unter Zeitdruck (z.B. für die Notengebung) absolvieren.
- Besonders gefährlich ist körperliche Anstrengung bei kalter und trockener Atemluft und bei Nebel.
- Bewegung, Spiel und Sport im Freien sind zu unterlassen
  - bei einer allergenbelasteten Umgebung, z. B. Sport in der Nähe einer blühenden Wiese oder bei vorhandenem Pollenflug (wenn ein exogenes allergisches Asthma vorliegt);
  - bei hoher Ozon- oder Stickstoffkonzentration (Autoabgase);

- bei Kälte – außer es wird eine Gesichtsmaske getragen (Skischullandheim).
- Es ist auf richtiges Aufwärmen zu achten. Empfohlen wird eine langsame, intervallartige Aufwärmphase. Hierzu liegen jedoch noch keine eindeutigen Untersuchungsergebnisse vor.
- Als ungeeignete Sportarten gelten alpiner Skilauf und Skilanglauf.
- Psychischer Druck (z.B. bei der Notengebung) ist bei psychogen verursachtem Asthma zu vermeiden. Hier bedarf es des besonderen Einfühlungsvermögens der Lehrkraft.

## Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Das Vorurteil „Sport und Asthma – das passt nicht zusammen!“ hält sich noch immer hartnäckig! Deshalb verzichten viele asthmakranke Kinder und Jugendliche von sich aus auf das Sporttreiben – oder Eltern, Lehrkräfte und manchmal auch Ärzte verbieten ihnen jegliche körperliche Belastung oder raten davon ab, weil sie Angst vor einem Asthmaanfall haben.

Mit der Meidung körperlicher Aktivität ist zwangsläufig eine Minderung der körperlichen Leistungsfähigkeit verbunden. Deshalb werden bei Kindern und Jugendlichen mit Asthma oftmals Störungen des Selbstwertgefühls, des Körperbildes, der Konzentration und der sozialen Entwicklung beschrieben. Kindern mit Asthma darf auf keinen Fall die Chance verwehrt werden, am Sportunterricht und an Wettkämpfen teilzunehmen (Heimann & Mikulsky & Doumen 2002). Körperliche und psychische Schwächen lassen sich durch regelmäßige körperliche Aktivitäten positiv beeinflussen. Nach Hebestreit (2002) zeigen sich die positiven Wirkungen einer regelmäßigen körperlichen Betätigung in der

- Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit und einer
- Steigerung der Bewegungskoordination.

Wesentliche Verbesserungen in beiden Bereichen sind bereits nach wenigen Wochen nachweisbar:

- Körperliche Belastungen verringern das Risiko, einen Asthmaanfall zu erleiden;
- die Asthmasymptome treten weniger stark auf;
- die Fehlzeiten in der Schule werden geringer und
- möglicherweise wird auch die Empfindlichkeit (Reagibilität) des Bronchialsystems herabgesetzt.

Erwiesenermaßen werden durch körperliche Aktivität die Symptome der Erkrankung positiv beeinflusst (Hebestreit 2002) und die Betroffenen kommen besser mit ihrer Krankheit zurecht (Heimann & Mikulsky & Doumen 2002).

Die Eltern sollten das Gespräch mit der Sportlehrkraft suchen und auf die besondere Situation ihres Kindes verweisen. Ein ärztlicher Bericht und die Kurven der Lungenleistung des Kindes können dabei hilfreich sein (Heimann & Mikulsky & Doumen 2002).

Mit die beste körperliche Betätigung ist Schwimmen, bedingt durch die hohe Luftfeuchtigkeit in der Schwimmhalle.

## Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

- Die Sportlehrkraft sollte, falls das Kind einmal sein Medikament vergessen haben sollte, für den Notfall ein bronchienerweiterndes Spray im Erste-Hilfe-Kasten der Sporthalle deponieren. Die Eltern sind sicher gerne bereit, ein solches Spray zur Verfügung zu stellen.
- Sportlehrkräfte und Übungsleiter im Verein sollten über die Erkrankung unterrichtet sein und die erforderlichen Notfallmaßnahmen kennen.
- Es ist für sie wichtig zu wissen, wie und in welcher Dosis das Medikament angewendet wird.
- Die atemerleichternden Stellungen müssen den Betroffenen und ihren Betreuerinnen und Betreuern bekannt sein und notfalls auch angewandt werden können.

## Schüler-Asthma-Notfallplan<sup>1</sup>

Für den/die Schüler/in: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

Das Asthma behandelnde Arzt: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

Ärztlicher Notdienst: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

Eltern:

Name: \_\_\_\_\_

Tel. (zu Hause): \_\_\_\_\_ Tel. (Arbeit): \_\_\_\_\_ Tel. (mobil): \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Tel. (zu Hause): \_\_\_\_\_ Tel. (Arbeit): \_\_\_\_\_ Tel. (mobil): \_\_\_\_\_

### ASTHMA-ANFALL

- Langsam oder plötzlich einsetzend
- Luftnot, Beklemmung
- Pfeifen
- Festsitzender Husten
- Abfall des Peak-Flow unter \_\_\_\_\_ Liter / Minute

### DAS IST ZU TUN

#### 1. Stufe

- Kutschersitz oder Torwartstellung mit Lippenbremse
- 2 – 3 Hübe Notfallspray
- Weiter Kutschersitz/Torwartstellung mit Lippenbremse



**Wenn nach zehn Minuten keine Besserung  
(z. B. wenn Peak-Flow nicht ansteigt)**

#### 2. Stufe

- 2 – 3 Hübe Notfallspray
- Kutschersitz/Torwartstellung mit Lippenbremse
- Notfalltablette (Cortison), z. B. \_\_\_\_\_ einnehmen



**Wenn nach zehn Minuten keine Besserung**

#### 3. Stufe

- Arzt und Eltern verständigen (s. o.)
- Weiter Kutschersitz/Torwartstellung mit Lippenbremse

<sup>1</sup> Schüler-Asthma-Notfallplan, modifiziert nach Dr. Szczepanski, Disease-Management-Programm für Asthma bronchiale im Kindes- u. Jugendalter, 2002



**Bitte von den Eltern und/oder dem behandelnden Arzt ausfüllen lassen**

**Auslöser:**

- ☐ Körperliche Belastung
- ☐ Zigarettenrauch
- ☐ Infekte
- ☐ Tiere

- ☐ Pollen
- ☐ Hausstaubmilbe
- ☐ Nahrungsmittel

**Peak-Flow:**

Wird gemessen,  
Normalwert liegt bei  
\_\_\_\_\_ l/Minute

Tägliche Dauermedikamente:

---

---

---

Notfallmedikamente:

---

---

---

Spezielle Maßnahmen in der Schule zur Verhütung von Asthmaverschlechterungen  
(insbesondere bezüglich Bewegung, Spiel und Sport):

---

---

---

Medikamente vor Bewegung, Spiel und Sport:

---

\_\_\_\_\_ (Name des Kindes/Jugendlichen) wurde im regelgerechten  
Gebrauch seiner/ihrer Medikamente geschult und soll seine/ihre Notfallmedikamente mit sich  
führen und selbstständig benutzen dürfen.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der Eltern

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Arztes

\_\_\_\_\_  
Datum



## 2.5. Diabetes mellitus (Blutzuckerkrankheit)

### Medizinische Kurzbeschreibung

Diabetes mellitus ist eine chronische Störung des Kohlehydratstoffwechsels, die sich in ständig erhöhten Blutzuckerwerten äußert. Ohne Behandlung kann es zu Folgeerkrankungen kommen. Diabetes hängt eng mit dem Insulinhaushalt zusammen. Dieses Hormon wird in den Inselzellen der Bauspeicheldrüse produziert und bedarfsgerecht in das Blut abgegeben. Nur durch Insulin kann Zucker (Kohlehydrate) aus dem Blut in die Körperzellen eingeschleust werden, wo er zur Energiegewinnung benötigt wird. Ist zu wenig oder kein Insulin vorhanden, gelangt nicht genügend oder kein Zucker in die Zellen. Dadurch ist der Blutzuckerspiegel deutlich erhöht.

Ständig zu hohe Blutzuckerwerte führen zu Folgeerkrankungen an Augen (Retinopathie), Nieren (Nephropathie) oder Nerven (Neuropathie). Weitere negative Folgen sind Durchblutungsstörungen, vor allem der Beine, des Herzens und des Gehirns. Das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht sich.

Das Ziel einer dauerhaften individuellen Behandlung des Diabetes mellitus ist die Normalisierung des Blutzuckerspiegels. Dabei müssen Blutzuckerentgleisungen nach oben und unten vermieden werden.

Bei Diabetes werden zwei Typen unterschieden:

#### ■ Diabetes Typ-1

Diabetes Typ-1 findet sich schon im Kindes- und Jugendalter, kann aber auch in jedem anderen Lebensalter auftreten. Nach kurzer Zeit entwickelt sich ein vollständiger Mangel an Insulin. Wir wissen heute, dass die insulinproduzierenden Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse durch das körpereigene Abwehrsystem zerstört werden (Holst & Preußiger-Meiser 2001, Jäckle & Hirsch & Dreyer 2003). Betroffene sind deshalb ein Leben lang auf die regelmäßige Injektion von Insulin angewiesen, weil dies die einzige Möglichkeit ist, ihre Blutzuckerwerte zu normalisieren.

#### ■ Diabetes Typ-2

Diabetes des Typs-2 tritt häufig nach dem 40. Lebensjahr auf. Wahrscheinlich wird die Veranlagung vererbt. Die Bauspeicheldrüse produziert nicht mehr genügend Insulin. Unser heutiger Lebensstil mit Überernährung und Bewegungsmangel begünstigt die Entstehung dieser Erkrankung. In jüngster Zeit tritt auch bei Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht Typ-2 Diabetes, der sogenannte Alterszucker, vermehrt auf. Der jüngste bekannte Betroffene ist fünf Jahre alt. Die Umstellung der Ernährung, Gewichtsabnahme und mehr Bewegung reichen oftmals aus, um Abhilfe zu schaffen, manchmal ist eine zusätzliche Tabletteneinnahme oder gar eine Insulinbehandlung notwendig.

Diabetes mellitus ist eine Volkskrankheit geworden, denn die Zahl der Betroffenen steigt jährlich. Statistiken gehen davon aus, dass mindestens fünf Prozent der Bevölkerung Diabetes haben. Etwa 90 Prozent der Betroffenen sind Diabetiker des Typs-2. Diabetes Typ-1 stellt mit etwa 400.000 Betroffenen die häufigste Stoffwechselerkrankung im Kindes- und Jugendalter dar. Ärzte warnen vor einer Diabetes-Epidemie und prognostizieren bis zum Jahr 2010 eine Steigerung der Diabetiker in der BRD von derzeit etwa sechs auf zehn Millionen. Sie sprechen von einer dreifachen Epidemie: Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit geschätzten Kosten für die Krankenkassen von jährlich 40 Milliarden Euro.

Dennoch können Diabetiker mit der richtigen Behandlung ein fast völlig normales Leben führen. „Zucker zu haben“ heißt nicht automatisch, eine schlechtere Lebensqualität zu besitzen.

## Was insgesamt erreicht werden soll

Das wichtigste Ziel bei der Behandlung von Diabetes ist die Senkung des im Blut zirkulierenden Zuckers auf Normalwerte. Betroffene müssen sich mehrmals täglich und meist lebenslang Insulin spritzen. Die Dosis wird individuell ermittelt anhand regelmäßiger, zu- meist vom Betroffenen selbst vorgenommener Blutzuckerkontrollen. Heute stehen verschiedene Insulinarten – kurz- und langwirksame – zur Verfügung. Ihre Wirkungsdauer hängt ab von der gespritzten Menge, dem Injektionsort und der Umgebungstemperatur. Die Injektion des Insulins erfolgt entweder als Bolus durch Injektion (mit Spritzen oder Pens) oder kontinuierlich mittels Insulinpumpen.

Wichtig ist, dass sich die Betroffenen – wie alle anderen Menschen auch – durch eine gesunde

Mischkost ernähren, die viele Kohlehydrate (mehr als 50 Prozent der Energiezufuhr), wenig Fett (weniger als 35 Prozent), wenig Eiweiß (nicht mehr als 15 Prozent) und viele Ballaststoffe enthält (Jäckle & Hirsch & Dreyer 2003). Regelmäßige Bewegung kann die Blutzuckereinstellung verbessern. Die Menge der aufgenommenen Kohlehydrate und des gespritzten Insulins sowie die körperliche Aktivität müssen von jedem Betroffenen so aufeinander abgestimmt werden, dass es zu keiner Stoffwechselentgleisung kommt. Die Berechnung der Zufuhr an Kohlehydraten erfolgt nach den Begriffen „Broteinheit“ (BE) oder „Kohlehydrateinheit“ (KE), die definiert sind.

## Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht

Voraussetzung für die Teilnahme am Sportunterricht ist eine gute Blutzuckereinstellung. Lawrenz (2002) empfiehlt bei einer Diabetesdauer von mehr als fünf Jahren eine medizinische Untersuchung, um eine Gefährdung des Betroffenen auszuschließen und differenzierte Empfehlungen geben zu können. Bei dieser Untersuchung sollte der Augenhintergrund, der Urin, der Blutdruck, der neurologische Status erfasst und eine Ergometrie durchgeführt werden.

Sowohl sehr hohe als auch niedere Blutzuckerwerte vor Aufnahme des Sports sind Risikofaktoren.

- Jeder Diabetiker, der Sport treibt, sollte vor, während (bei länger dauernder körperlicher Aktivität) und nach dem Sport seinen Blutzucker bestimmen.
- Jeder Betroffene muss Notfallmedikamente (z.B. schnell wirkende Kohlehydrate in Form von Traubenzucker und die Notfallspritze mit dem Gegenhormon Glukagon) bei sich haben.

- Die Sportlehrkraft sollte um die Hauptsymptome einer Stoffwechselentgleisung wissen und bei Bedarf die erforderlichen Notfallmaßnahmen einleiten können.

Betroffene müssen eine Diabetesschulung mitgemacht haben, dabei über vorbeugende Maßnahmen bei körperlicher Belastung aufgeklärt worden sein, diese anwenden können und über Notfallmaßnahmen informiert sein.

- Bei akut schlechter Stoffwechsellage vor dem Sport (Über- oder Unterzuckerung) ist auf eine Teilnahme zu verzichten und möglicherweise der behandelnde Arzt aufzusuchen.

Vor dem Sport muss der Betroffene eine kohlehydrathaltige Zwischenmahlzeit einnehmen und u. U. seine Insulindosis verringern. Dies geschieht nach Anleitung durch den Arzt.

## Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport

Diabetiker müssen unbedingt darauf achten, dass sie unter körperlicher Beanspruchung weder in eine Unterzuckerung noch in eine Überzuckerung geraten.

Eine bewegungsbedingte Unterzuckerung vermeiden sie durch das Absenken ihrer

Insulindosis und/oder einer zusätzlichen Kohlehydrateinnahme vor dem Sport. Durch sorgfältige Blutzuckerkontrollen vor, während und nach körperlicher Aktivität überprüfen sie die Richtigkeit ihrer Maßnahmen.

Ist der Blutzuckerspiegel unmittelbar vor dem Sport zu hoch, bewirkt Muskeltätigkeit einen weiteren Anstieg des Blutzuckers mit der Gefahr einer Übersäuerung durch die Bildung von Ketonkörpern, wie z.B. Azeton. Hinweise darauf sind starker Durst, Schwäche, Müdigkeit, vertiefte Atmung, trockene Schleimhäute und Zeichen einer Bewusstseinsstrübung.

Bei hohen Blutzuckerwerten kann körperliche Aktivität gefährlich werden. Notwendige Gegenmaßnahmen sind die Beseitigung des Insulinmangels mit kurzwirksamem Insulin und das Trinken von viel Wasser. Dann ist so lange zu warten, bis der Stoffwechsel wieder normal ist (Jäckle & Hirsch & Dreyer 2003).

Unter körperlicher Belastung strömt vermehrt Glukose in die Muskelzellen. Bei einem zu geringen Blutzuckerspiegel vor dem Sport kommt es in der Folge zu einem weiteren Abfall des Blutzuckers mit dem Risiko einer lebensbedrohlichen Unterzuckerung, die zu Bewusstseinsverlust und Krampfanfall führen kann.

Nach längerdauernder Belastung muss nach Beendigung der körperlichen Aktivität mit einem Abfall des Blutzuckers gerechnet werden, „da die Glykogenspeicher über den Blutzucker wieder aufgefüllt werden und die Zellen auch lange nach der Aktivität viel empfindlicher reagieren als sonst“ (Jäckle & Hirsch & Dreyer 2003, 118). Die Autoren weisen auch darauf hin, dass die Gefahr einer nächtlichen Unterzuckerung bestehen kann, und empfehlen deshalb nach einer körperlichen Belastung das abendliche Basisinsulin zu verringern und/oder zusätzliche Kohlehydrate zu essen.

Das Führen eines Sporttagebuches mit der Dokumentation von Sportart, Dauer und Intensität sowie die Maßnahmen der Anpassung können nach Jäckle & Hirsch & Dreyer (2003) hilfreich sein.

Für Betroffene, die trotz intensiver Schulung nicht in der Lage sind, die Stoffwechselselbstkontrolle bei körperlicher Belastung durchzuführen, können Bewegung, Spiel und Sport ein Risiko darstellen.

## Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung und einer individuell angepassten Medikation ist Bewegung die dritte äußerst wichtige Säule bei der Behandlung von Diabetes.

Bei körperlicher Belastung benötigen die Muskelzellen mehr Energie als sonst. Der Einstrom von Glukose aus dem Blut in die Muskelzellen senkt den Blutzuckerspiegel und wirkt quasi wie eine Extraportion Insulin (Holst und Preußiger-Meiser 2001). Bei Sport sorgen geringe Insulinmengen dafür, dass viel Zucker in die Zellen gelangen kann (Jäckle & Hirsch & Dreyer 2003). Bei stabiler Stoffwechsellage haben Bewegung, Spiel und Sport vielfältige positive Wirkungen: geringerer Blutzuckerspiegel, bessere Wirkung des Insulins, geringerer Insulinbedarf, weniger LDL-Cholesterin und Neutralfette (Triglyceride) im Blut.

Betroffene mit Diabetes können sportlich nahezu alles machen, selbst Leistungssport ist ohne

Probleme möglich. Der gut geschulte Diabetiker kann sich auch Extremsportarten zutrauen. Vorsicht ist jedoch geboten bei sportlichen Betätigungen, die bei einer Unterzuckerung lebensbedrohlich sein können (z.B. Klettern, Tauchen).

Die Teilnahme am Sportunterricht steigert das Wohlbefinden, stärkt das Selbstbewusstsein und ist hilfreich für die soziale Integration. **Eine generelle Schulsportbefreiung ist aus den genannten vielfältigen Begründungen deshalb unbedingt zu vermeiden!**

Besonders günstig sind Bewegungsaktivitäten, die die allgemeine, aerobe, dynamische Ausdauer trainieren (z. B. Walking, Jogging, Schwimmen, Rad fahren), weil es zu positiven, den Stoffwechsel und die Durchblutung betreffenden Veränderungen kommt.

## Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

Das größte Risiko bei Bewegung, Spiel und Sport liegt in der Unterzuckerung.

Typische äußere Zeichen für eine Unterzuckerung sind nach Lawrenz (2003)

- starkes (kaltes) Schwitzen,
- Zitterigkeit, Unruhe,
- Herzasen oder Herzklopfen,
- Sehstörungen,
- Konzentrations- und Koordinationsstörung,
- Schwäche- und Hungergefühl, Gefühlsstörungen an Mund, Händen und Beinen sowie
- Wesensveränderungen – z.B. ungewöhnliches Lachen, Weinen, Aggression, Ruhigwerden.

Dabei treten die aufgeführten Symptome nicht gleichzeitig auf, sondern variieren individuell. Für jeden Betroffenen ist es wichtig, seine persönlichen Unterzuckerungszeichen zu kennen.

Bei ersten Anzeichen einer beginnenden Unterzuckerung muss der bewusstseinsklare Betroffene sofort schnell wirksame Kohlehydrate in Form von Traubenzucker, Fruchtsaft oder zuckerhaltigen Limonadengetränken zu sich nehmen. Die körperliche Betätigung ist sofort zu unterbrechen und der Blutzuckerwert zu messen.

Bei zunehmenden Beschwerden mit anhaltender Unterzuckerung und drohendem Bewusstseinsverlust ist umgehend der Notarzt zu verständigen.

Bei Bewusstlosigkeit ist das Gegenhormon Glukagon intramuskulär oder subkutan zu spritzen. Dieses gibt es in Fertigspritzen.

## 2.6. Ess-Störungen

### Medizinische Kurzbeschreibung

Zu den häufigsten Ess-Störungen gehören Anorexie (auch Pubertäts-Magersucht genannt) mit einer Häufigkeit von 0,5 – 2 Prozent und Bulimia nervosa (3 – 10 Prozent). Betroffen davon sind vorwiegend Frauen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter. Der Erkrankungsgipfel liegt zwischen dem 15. und 18. Lebensjahr. Bei Jungen und jungen Männern finden sich diese Erkrankungen sehr selten.

Bei der Anorexie leiden die Patienten an einem ausgeprägten Untergewicht, das sie absichtlich herbeiführen und dem meist eine Körperwahrnehmungsstörung zugrunde liegt: Die Patienten empfinden sich als zu dick und haben ein ausgeprägtes Verlangen, „dünner“ zu sein. Dies versuchen sie durch Fasten, Diäten, Einnahme von Medikamenten, übertriebene körperliche Aktivitäten oder Erbrechen zu erreichen. Sie befassen sich übermäßig mit ihrer Figur und ihrem Körpergewicht.

Bei der Bulimia treten wiederholt Fressattacken auf. Innerhalb kurzer Zeit werden große

Nahrungsmengen aufgenommen mit nachfolgenden unangepassten Kompensationsmaßnahmen (z.B. Erbrechen, Einnahme von Abführ- und Entwässerungsmitteln). Es findet sich selten ein Übergewicht.

Als Sonderform bei Sportlern gilt die Anorexia athletica mit den Symptomen Ess-Störungen, Amenorrhoe und Osteoporose. Davon betroffen sind zu 90 Prozent Mädchen und Frauen, vor allem in Sportarten, die Ästhetik und Beweglichkeit betonen (z.B. Ballett, Eiskunstlauf, Rhythmische Sportgymnastik, Tanzen, Turnen).

Die Entstehung dieser chronischen Erkrankungen wird heute auf verschiedene Faktoren zurückgeführt: biologische, soziokulturelle und entwicklungsbedingte. Gestörte Familienbeziehungen oder lebensbedrohende Ereignisse und chronische Schwierigkeiten (z.B. Verlust von Bezugspersonen, Einsamkeit) können ebenfalls zu den auslösenden Faktoren zählen.

## Was insgesamt erreicht werden soll

Mit einer multimodalen Psychotherapie in einem professionellen Umfeld wird versucht, diesen Menschen zu helfen. Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, den Stoffwechsel wieder zu normalisieren. Begleitende Beratung über eine gesunde Ernährung ist wichtig, damit wieder ein normales Essverhalten mit sinnvoller zeitlicher Strukturierung aufgebaut und das Nahrungsspektrum erweitert wird. Ein „Gewichtsmanagement“ mit klarer Festlegung der

Gewichtsgrenzen ist wichtig. Manchmal kann es notwendig sein, Hormone und Calcium zuzuführen.

Die körperliche und emotionale Wahrnehmung muss verbessert werden.

Das hohe Osteoporose-Risiko findet derzeit bei chronisch Magersüchtigen starke Beachtung. Die beste Vorbeugung besteht in der Normalisierung des Körpergewichts.

## Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht

Bei Osteoporose und Elektrolytstörungen muss eine Teilnahme am Sportunterricht ausgeschlossen werden.

Bei einer akuten Erkrankung mit einem Body-Mass-Index (BMI) unter der dritten Perzentile ist eine Teilnahme am Sport abzulehnen.

## Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport

Der Sport wird von Patienten mit Ess-Störungen oftmals als Strategie benutzt, um ihr Körpergewicht niedrig zu halten.

Bei vorhandener Osteoporose kann es im Sport zu pathologischen Frakturen kommen.

Wettkampfsport ist grundsätzlich untersagt.

## Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Bewegung, Spiel und Sport helfen den Betroffenen, vor allem ihre Körperwahrnehmung zu verbessern.

## Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

Es sind keine krankheitsspezifischen Notfälle zu erwarten.

# 2.7. Herzerkrankungen

## Medizinische Kurzbeschreibung

In Deutschland wird knapp ein Prozent aller Neugeborenen mit einem Herzfehler geboren; etwa 30 Prozent aller Kinder mit Trisomie 21 (Down-Syndrom) kommen mit einem Herzfehler auf die Welt.

Die möglichen Erscheinungsformen von Herzfehlern sind zu vielfältig, um hier dargestellt zu werden; sie sind auch zu komplex, um Lehrkräften, also medizinischen Laien, zuverlässige Entscheidungshilfen zu geben.

Viele der Kinder müssen darüber hinaus regelmäßig Medikamente einnehmen, deren Wirkungsweise zusätzliche Auswirkungen auf den

Sportunterricht haben können, wie zum Beispiel ...

- Medikamente, die die Konzentrations-, Lern- und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen;
- kardial wirksame Medikamente, die das Herz entlasten und stabilisieren, aber häufig zur Senkung der Herzfrequenz führen. Deshalb ist Vorsicht geboten, wenn die Belastungssteuerung über die Beurteilung der Herzfrequenz erfolgen soll – das in der Schule übliche „Pulsmessen“ (Dordel 2002);



- Medikamente zur Entwässerung (Diuretika), die dazu führen, dass Kinder häufiger zur Toilette müssen;
- Gerinnungshemmer, die das „Blut verdünnen“ und eine erhöhte Blutungsneigung zur Folge haben. Bei Verletzungen kann dies ein erhebliches Risiko sein. Es sind deshalb alle Situationen zu vermeiden, die solch eine Gefahr beinhalten (Dordel 2002, Lawrenz & Seiler 2002).
- Herzschrittmacher, die in der Regel im oberen Brustbereich implantiert – durch stumpfe Gewalteinwirkung in ihrer

Funktion beeinträchtigt werden können. Auch schränken diese Geräte die maximale Belastbarkeit ein, weil ihre Frequenzanpassung eingeschränkt ist und sie aus technischen Gründen die maximale Herzfrequenz auf 150 – 160 Schläge pro Minute begrenzen (Lawrenz & Seiler 2002). Somit liegt die Belastbarkeit dieser Kinder unter der Möglichkeit, die Kinder normalerweise erreichen. Dies muss bei sportlichen Aktivitäten unbedingt beachtet werden!



Kindliche Bewegungsfreude  
trotz Herzfehler



Mit Herzschrittmacher „in der  
Wand“: Herzkranke Kinder sind  
leistungsfähig ...



... und stolz auf ihre Leistung

## Was insgesamt erreicht werden soll

Die chronische Belastungssituation – vor allem bei schweren Herzerkrankungen – beeinträchtigt massiv die physische, psychische und soziale Situation der Kinder.

### So können ...

... durch gut gemeinte, aber unangemessene Einschränkungen im Bewegungsverhalten und in der kindlichen Aktivität bei der Leistungsfähigkeit des Organismus, des Bewegungsapparates, des Nervensystems und des Immunsystems Entwicklungsdefizite auftreten (**physische Defizite**).

### So können ...

... durch die mit der oft jahrelang andauernden Behandlung verbundenen Umstände Gefühle der Angst, Hilflosigkeit, Abhängigkeit und Minderwertigkeit entstehen. Bewegungsdefizite beeinträchtigen massiv Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, verhindern die Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und verstärken das negative Selbstbild (**psychische Defizite**).

**So können ...**

... durch eingeschränkte soziale Kontakte verstärkt Ausgrenzungen gegenüber Gleichaltrigen entstehen. Es besteht die Gefahr, dass sich deshalb soziale Verhaltensweisen (z.B. die Fähigkeit, in einer Gruppe einen angemessenen Platz einzunehmen) nur ungenügend entwickeln und die Kinder in Gefahr geraten, Außenseiter mit verstärkter Ichbezogenheit zu werden (**soziale Defizite**).

Für eine normale Entwicklung während der Wachstums- und Reifezeit ist – um den Fehleentwicklungen und Auffälligkeiten im physischen, psychischen und sozialen Bereich entgegenzuwirken – ein ausreichendes Maß an Bewegung

unverzichtbar. Bewegungsreize gelten dabei als „Motoren“ einer allseits gesunden Entwicklung. Dies vor allem dann, wenn sich der kindliche Organismus im Wachstum befindet. So führt regelmäßiges Sporttreiben, insbesondere angemessene dynamische Belastungen in Form von Ausdauertraining, auch bei Kindern mit Herzerkrankungen zu einer Ökonomisierung und Leistungssteigerung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung der Koordination.

Insgesamt erreicht werden soll, dass die durch Bewegungsmangel entstandenen Unterschiede zwischen herzkranken Kindern und gesunden Gleichaltrigen in den o. g. Bereichen gemindert, wenn nicht gar aufgehoben werden.

**Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht**

Ein durch die Eltern legitimer Informationsaustausch zwischen Kinderkardiologe und Sportlehrkraft ist grundsätzlich hilfreich und erwünscht, um Über- oder Fehlbelastungen zu vermeiden und Warnhinweise frühzeitig zu erkennen.

Empfehlungen können nur auf das individuelle Kind und seine Problematik zugeschnitten sein.

- **Kinder mit leichten Herzfehlern** können uneingeschränkt am Schulsport teilnehmen.
- **Kinder mit schweren Herzfehlern** (z.B. nach einer Operation, mit Herzrhythmusstörungen) bedürfen einer eingehenden kardiologischen Untersuchung vor Aufnahme des Sports hinsichtlich Belastbarkeit und Reaktionsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

**Die entsprechende Einstufung obliegt dabei allein dem Arzt. Er sollte individuelle Empfehlungen aussprechen.**

**Eine generelle und undifferenzierte Befreiung vom Schulsport ist – auch bei schweren Herzfehlern – grundsätzlich nicht notwendig.**

Problematisch sind Kinder mit Herzrhythmusstörungen, die das Long-QT-Syndrom zeigen. Bei diesen Kindern kann die Notwendigkeit einer vollständigen Sportbefreiung bestehen, weil körperliche Belastung eine wichtige Rolle spielt bei der Auslösung synkopaler Ereignisse, das bedeutet das plötzliche Aussetzen der Herz-Kreislauf-Funktion (Lawrenz & Seiler 2002)!

**Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport****Bei Kindern mit schweren Herzfehlern ...**

- können **hohe Ausdauer- und Kraftbelastungen**, vor allem dann, wenn sie mit einer Wetteifersituation verbunden sind, zu gefährlichen Herz- bzw. Kreislaufbelastungen führen;
- bewirken **statische Belastungen**, meist auch noch mit Pressatmung ausgeführt (z.B. beim Strecken- oder Tieftauchen, Stemmen, Heben, Halten oder Pressen ...), eine hohe Druckbelastung des Herzens und sind

deshalb ungünstig. Bei Kindern mit bestehender höherer Druckbelastung des Herzens in Ruhe müssen sie vermieden werden (Lawrenz & Seiler 2002).

- bewirkt beim **Schwimmen** der höhere hydrostatische Druck eine Zunahme der Herz-Kreislauf-Belastung.

**Längeres Tauchen** ist auch deshalb zu meiden, weil der immer eintretende Tauchreflex Herzrhythmusstörungen auslösen kann.

Dies darf aber nicht heißen, diese Kinder grundsätzlich vom Schwimmunterricht zu befreien; vielmehr müssen Risiko und Nutzen gegeneinander abgewogen werden – in Absprache mit dem behandelnden Kinderkardiologen. Sportlehrkräfte müssen um diese Risikofaktoren wissen.

- sollten **abrupte Temperaturwechsel** (z.B. beim Sprung in kaltes Wasser) vermieden werden.

#### Kinder mit Herzschrittmacher ...

- sollten **Formen des Hängens** (z.B. an Tauen, Ringen, an der Reckstange ...) wegen des implantierten Herzschrittmachers im oberen Brustbereich eher meiden;

- sollten beim **Ringen und Raufen** auf ihre Teilnahme verzichten;
- sind bei Spiel- und Wettbewerbsituationen mit **Kontakt zu gegnerischen Spielern** gefährdet wegen der Gefahr stumpfer Gewalteinwirkung.

**Kinder mit leichten Herzfehlern** können, wie bereits erwähnt, uneingeschränkt am Schulsport teilnehmen.

## Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Durch überwiegend dynamische Belastungsformen mit geringer statischer Belastung (z.B. Ballsportarten, Dauerlauf, kleine Spiele, Spielen und Üben mit Kleingeräten ...) können die kardiologische Funktion des Herzens und die Ökonomisierung der Herzarbeit deutlich verbessert werden. Von besonderem Wert sind dynamische Belastungsformen in Form von Ausdauertraining wegen ihrer positiven Wirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems (Lawrenz & Seiler 2002).

Besonderer Wert sollte auf die Schulung der Koordination gelegt werden, über die eine

Verbesserung der Bewegungsökonomie erreicht werden kann, die wiederum eine Abnahme der Herz-Kreislauf-Belastung mit sich bringt und so für eine deutliche Entlastung sorgen kann.

Wichtig erscheint, dass nach Belastungssituationen Phasen der Ruhe ermöglicht werden. Aktive Regenerationsphasen sind dabei passiv verbrachten Pausenzeiten vorzuziehen. Individuelles methodisches Vorgehen fördert den Angstabbau und sichert eine bessere Intensitätssteuerung.

## Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

Es ist wünschenswert, dass sich Sportlehrkräfte vorab vom behandelnden Arzt darüber aufklären lassen, welche individuellen Maßnahmen sie in einer Notfallsituation ergreifen sollen.

- Klagt ein Kind über „Herzrasen“ oder zeigen sich allgemeine Symptome von „Missempfindungen“, muss sofort eine Bewegungspause eingelegt werden.
- Sollte sich keine Besserung der Beschwerden ergeben oder keine Normalisierung der Herzfrequenz eintreten, muss das Kind unverzüglich seinem Hausarzt vorgestellt oder in die Klinik gebracht werden.
- Bei Bewusstseinsverlust ist umgehend der Notarzt zu rufen. Dabei kann es von Nutzen

sein, wenn dem Notarzt mitgeteilt werden kann, welche kinder-kardiologische Klinik das betroffene Kind betreut. So können auf direktem Wege und ohne größeren Zeitverlust wichtige Informationen eingeholt werden.

- Kommt es bei einem Kind, das einen Herzschrittmacher trägt, zu einem kardialen Zwischenfall, der Erste-Hilfe-Maßnahmen (z.B. Reanimation) erforderlich macht, darf kein Frühdefibrillator verwendet werden, weil seine Stromstöße den Herzschrittmacher zerstören können!



Abschließender Hinweis: Alle Personen, die Kinder mit schweren Herzerkrankungen, vor allem solche mit Herzrhythmusstörungen, betreuen, müssen sich darüber im Klaren sein, dass diese Kinder vom sog. plötzlichen Herztod

bedroht sind. Ein solch schreckliches Ereignis kann immer – auch ohne vorherige Beschwerden – eintreten. Es kann sich auch im Klassenzimmer, also in einer Phase relativer Körperruhe, ereignen.

## 2.8. Mukoviszidose (zystische Fibrose)

### Medizinische Kurzbeschreibung

Mukoviszidose – zystische Fibrose – ist die häufigste erbliche Stoffwechselerkrankung in Mitteleuropa. In der Bundesrepublik sind davon etwa 6.000 bis 8.000 Kinder und junge Erwachsene betroffen. Der genetische Defekt bewirkt einen pathologischen Elektrolyttransport, der körpereigene Sekrete eindickt. Der zähe Schleim verklebt vor allem die Lunge, die Bauchspeicheldrüse, aber auch die Leber, die Darmschleimhaut und die Schweißdrüsen, so dass die Funktionstüchtigkeit dieser Organe ständig abnimmt. Den Betroffenen fehlt am Ende buchstäblich die Kraft zum Atmen. Die Erschöpfung der Atemmuskulatur ist bei etwa 90 Prozent der Betroffenen die Todesursache.

Diese chronische Erkrankung führt in der Regel zu Entwicklungsstörungen, zu chronischer Bronchitis und häufig zu schweren Lungenentzündungen, die zu einer schleichenden unaufhaltsamen Zerstörung der Lunge führen (Gruber & Hebestreit & Hebestreit 2004). Folgeerkrankungen sind später oftmals Diabetes mellitus und/oder Leberfunktionsstörungen.

Der Nachweis von Mukoviszidose erfolgt durch einen Schweißtest und die im Schweiß vorhandenen Konzentrationen an Natrium und Chlor.

### Was insgesamt erreicht werden soll

Durch Bewegung, Spiel und Sport werden sehr positive Wirkungen erzielt. Eine gute körperliche Fitness erleichtert den Betroffenen die Bewältigung ihres Alltags und die bessere

Die Behandlung der Mukoviszidose erfordert mehrere Maßnahmen:

- die Einnahme verschiedener Medikamente;
- eine in der Regel lebenslange Inhalationsbehandlung der Bronchien, um den Schleim zu verflüssigen;
- Atemtherapie – die autogene Drainage – fördert die Mobilisierung des zähen, fest-sitzenden Schleims und seine Beseitigung;
- eine ausgewogene und sehr kalorienreiche Ernährung, die dem Körper genügend Nährstoffe zuführt, weil die Bauchspeicheldrüse zu wenig Verdauungsenzyme abgibt (Gruber & Hebestreit & Hebestreit 2004);
- Bewegung, Spiel und Sport, um durch körperliche Fitness die chronische Krankheit zu lindern.

Durch solche konsequenten und frühzeitig begonnenen Maßnahmen lässt sich die Lebenserwartung deutlich verbessern: Sie liegt bei den Betroffenen bei 30 bis 35 Jahren. Eine Heilung ist derzeit nicht möglich. An einer Gentherapie wird geforscht; diese ist bisher noch nicht erfolgreich anwendbar.

Verarbeitung ihrer Erkrankung (Kriemler & Hebestreit & Hebestreit 2002). Betroffene mit einer besseren Fitness haben eine deutlich längere Lebenserwartung.

### Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht

Da die Erkrankung mehrere Organe erfassen kann, müssen verschiedene Aspekte beachtet werden:

- Die Lungenfunktion ist häufig eingeschränkt, d.h. sowohl die Maximal- als auch die Ausdaueranforderung muss sich individuell am

Betroffenen orientieren. Es kann eine erhöhte Neigung zum anstrengungsinduzierten Asthma bronchiale bestehen (vgl. Kap. 2.4.). Husten, behinderte Nasenatmung durch Polypen und Infektanfälligkeit finden sich überproportional häufig.

- Die gestörte Schweißsekretion mit großem Verlust an Elektrolyten kann bei körperlicher Belastung schnell zur Dehydratation führen. Dies ist gefährlich, weil Betroffene kein Durstgefühl spüren. Deshalb ist auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr unbedingt zu achten; dabei muss der Salz- und Elektrolytgehalt deutlich höher sein als bei handelsüblichen Getränken.
- Ungefähr zehn Prozent der Betroffenen sind Diabetiker (vgl. Kap. 2.5.). Die Störung in der Verwertung von Glukose kann sich in einer Intoleranz gegenüber körperlicher Aktivität zeigen (Kriemler & Hebestreit. & Hebestreit 2002).

## Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport

Personen mit Mukoviszidose leiden bei körperlicher Anstrengung häufig unter Hustenattacken, die sehr quälend und schmerzhaft sind. Gleichzeitig kann aber Schleim abgehustet werden, was krankheitsbezogen eher von Vorteil ist. Ist der Husten Ausdruck eines belastungsinduzierten Asthma bronchiale, so treten Risiken auf, die in Kapitel 2.4. ausführlich beschrieben sind.

Mit fortschreitender Erkrankungsdauer kann die Sauerstoffsättigung unter sportlicher Betätigung so stark abnehmen, dass eine Unterversorgung mit Sauerstoff entstehen kann. Deshalb ist eine regelmäßige, d. h. jährliche sportärztliche Belastungsuntersuchung mit Lungenfunktionsprüfung und Messung der Sauerstoffsättigung anzuraten. „Die Intensität sportlicher Aktivität ist so zu begrenzen, dass die Sättigung noch über 89 Prozent liegt“ (Gruber & Hebestreit & Hebestreit 2004, 16). Dies kann durch Vorgabe der Herzfrequenz geschehen, die sich aus einem Belastungstest auf einem Fahrradergometer ermitteln lässt (Gruber & Hebestreit & Hebestreit 2004).

Da sich das Lungengewebe im Laufe der Erkrankung verändert (Fibrosierung), kann es bei

Übungen unter Zuhilfenahme der Bauchpresse zu spontanen Zerreißen von Lungengewebe kommen. Plötzliche Atemnot und stechender Schmerz sind die Folge (Pneumothorax). Dies ist ein akuter Notfall, der die sofortige Klinikeinweisung notwendig macht.

Sind durch die chronische Erkrankung Leber und Milz betroffen, muss das Risiko einer direkten Gewalteinwirkung im Oberbauch vermieden werden. Durch die Vergrößerung der Organe ist ein Einreißen leichter möglich. Deshalb sind Kontaktsportarten wie z.B. Handball, Fußball etc. zu meiden.

Starkes Schwitzen führt zu einem übermäßigen Elektrolytverlust. Die dadurch fehlende Hyperosmolarität im Blut führt nicht zum notwendigen Durstgefühl, so dass Flüssigkeitsmangel entstehen kann, dessen Folge Kreislauf- und Temperaturregulationsstörungen sein können. Zur Vorbeugung gegen einen belastungsinduzierten Flüssigkeitsverlust wird Betroffenen empfohlen, mehr zu trinken, als für die Stillung des Durstes erforderlich ist. Besonders wirkungsvoll sind Getränke mit hohem Salzgehalt, die selbst gemischt werden müssen.

## Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Es gibt deutliche Hinweise dafür, dass körperliche Fitness und Lungenfunktion bei Betroffenen sehr eng miteinander verknüpft sind. Bei gezieltem Atemmuskeltraining verbessert sich die Ausdauerfähigkeit dieser Muskulatur. Krafttraining im Bereich der oberen Körperhälfte steigert die Leistungsfähigkeit der Ausatemmuskulatur und mindert das Risiko der Überblähung der Lungen.

Es ist inzwischen gut belegt, dass regelmäßiges Ausdauertraining zu einer verbesserten körperlichen Leistungsfähigkeit führt, die Lungenfunktionsparameter steigert, der fortschreitenden Zerstörung der Lunge entgegenwirkt (Gruber & Hebestreit & Hebestreit 2004) und das subjektive Befinden verbessert.

Durch regelmäßige körperliche Aktivität kann sich die Lebenserwartung von Betroffenen verlängern. Bewegung, Spiel und Sport haben

positiven Einfluss auf mögliche Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus, Osteoporose etc.

## Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

Notfallsituationen ergeben sich aus der Erkrankungsproblematik: Asthma bronchiale (vgl. Kap. 2.4.), Diabetes mellitus (vgl. Kap. 2.5.), Volumenmangel durch Flüssigkeitsverlust (sofortige Flüssigkeitszufuhr von Getränken mit

hohem Salzgehalt), bei Knochenbruch (wegen Osteoporose), Milzruptur, Pneumothorax ist umgehend der Rettungsdienst/Notarzt zu verständigen.

## 2.9. Neuromuskuläre Erkrankungen

### Medizinische Kurzbeschreibung

Die Erkrankungen des peripheren Nervensystems und der Muskulatur werden unter dem Formenkreis der neuromuskulären Erkrankungen zusammengefasst. Bekannt sind über 650 verschiedene Formen.

„Muskelschwund sagt der Laie. Muskelatrophie nennt es der Mediziner und meint damit einen Sammelbegriff für eine Vielzahl von Ursachen, die zu einer teils lokalen, teils den ganzen Körper betreffenden Abnahme der Muskelmasse führen können“ (Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) – Info „Muskelschwund – Was ist das?“). Eine neuromuskuläre Erkrankung kann die gesamte Muskulatur erfassen (seltener Formen) oder nur wenige Muskelgruppen betreffen.

Keineswegs jede Form von Muskelschwund führt schicksalhaft zum Rollstuhl. Abhängig vom Erkrankungstyp, vom Ausmaß der Beschwerden und dem aktuellen Status kann das Spektrum der motorischen Leistungsfähigkeit von nur geringer, kaum wahrnehmbarer Einschränkung bis zur Notwendigkeit des Gebrauchs eines Elektrorollstuhls mit Kopfeinzelbedienung reichen.

In den meisten Fällen ist die Erkrankung genetisch bedingt; sie kann aber auch ihre Ursachen in noch nicht geklärten chronischen Prozessen haben. Die Folge ist eine fortschreitende Muskelschwäche mit dauerhaften, ebenfalls fortschreitenden Bewegungsbeeinträchtigungen. Muskelerkrankungen können bereits im (frühen) Kindesalter in Erscheinung

treten, sich aber auch erst im Erwachsenenalter zeigen. Eine an der Ursache ansetzende und heilende Behandlung ist bis heute nicht möglich. Die Hoffnungen der Betroffenen konzentrieren sich auf künftige gentherapeutische Behandlungsmöglichkeiten.

Zu den bekanntesten Erkrankungsformen gehören:

#### ■ Myopathien (Muskelkrankheiten im engeren Sinne)

Diese Gruppe neuronaler Muskelerkrankungen ist gekennzeichnet durch die Degeneration der Muskelfaser und interstitiellen Umbauvorgängen (Neudecker & Zierz 2003). Ursache ist eine bis heute nicht behandelbare Schädigung der Muskelzellen, die bis zur vollständigen Zerstörung der betroffenen Muskeln fortschreiten kann. Nach ihrer Ursache werden sie unterschieden in erbliche oder erworbene Muskelerkrankungen. Die einzelnen Erkrankungen sind sehr unterschiedlich und unterscheiden sich in ihren Verteilungsmustern, im Grad ihrer Fortschreitung, im Ausmaß der resultierenden Behinderungen bzw. der Lebenserwartung.

#### ■ (Spinale) Muskelatrophien

gehören zur sehr heterogenen Gruppe der Motoneuronenerkrankungen. Bei ihnen kommt es zum fortschreitenden Untergang motorischer Vorderhornzellen im Rückenmark und teilweise auch von motorischen Neuronen im Bereich der Hirnnervenkerne (Zerres & Korinthenberg & Rudnik-

Schöneborn 2003). Sie sind erblich erworben und treten in der Regel bereits im Kindes- und Jugendalter auf, selten erst im Erwachsenenalter.

■ **Die amyotrophe Lateralsklerose (ALS)**

Hierbei handelt es sich in der Regel um eine sporadische, selten erbliche Erkrankung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems. Sie tritt meist erst im Erwachsenenalter auf und ist in der Regel rasch fortschreitend. Durch die Zerstörung der peripheren motorischen Nervenzellen (Vorderhornzellen) und ihrer Fortsätze kommt es zum Verlust von Muskelsubstanz. ALS und Multiple Sklerose

sind nicht identisch, es handelt sich um zwei gänzlich unterschiedliche Erkrankungen.

Äußerst seltene und deshalb nicht näher erläuterte Formen sind die kongenitalen, metabolischen und multisystemischen myotonen Myopathien, die Autoimmunerkrankungen und die Fibromyalgie.

Weitere Informationen bieten verschiedene Infoschriften der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke, deren Internetseite ([www.dgm.org](http://www.dgm.org)) und das sehr ausführliche Buch „Neuromuskuläre Erkrankungen“ von Pongratz & Zierz (Hrsg.) 2003.

## Was insgesamt erreicht werden soll

Das Ziel aller Behandlungsmaßnahmen konzentriert sich auf eine Milderung des Krankheitsverlaufs und darauf, die Folgen der Muskelschwäche so gering wie möglich zu halten und in einem bestimmten Ausmaß zu

korrigieren. Es geht vor allem um die Erhaltung von Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität sowie die psychische Verarbeitung der Erkrankung.

## Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht

Nahezu alle Betroffene können an Bewegung, Spiel und Sport teilnehmen. Schwierig kann es werden bei einer progredienten Muskel-erkrankung in weit fortgeschrittenem Stadium, wenn nur noch ganz wenige Muskelgruppen voll funktionsfähig sind. Selbst Betroffene, die im Elektrorollstuhl sitzen und diesen nur noch mit einem Kopfzeiger bedienen können, müssen

von der Teilnahme nicht ausgeschlossen werden. Die inhaltlichen Angebote sind dabei naturgemäß sehr beschränkt und die Lehrkraft muss die Fähigkeit besitzen, mit sehr heterogenen Gruppen umgehen zu können. Diese Betroffenen sind erfahrungsgemäß mit viel Freude bei Bewegung, Spiel und Sport dabei.

## Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport

- Bei allen neuromuskulären Erkrankungen sind körperliche Überanstrengungen unbedingt zu vermeiden, um die betroffene Muskulatur nicht weiter zu schädigen.
- Bei Myopathien darf die betroffene Muskulatur durch Überanstrengung nicht zusätzlich geschädigt werden. Deshalb muss z.B. auf kräftigende Aufgaben gegen Widerstand oder mit Gewichten verzichtet werden.
- Aufprallbelastungen (wie z.B. beim Springen) sind auszuschließen.
- „Bei verschiedenen neuromuskulären Erkrankungen kann es zu einer Mitbeteiligung der Herzmuskulatur bzw. des kardialen Reizleitungssystems kommen“ (Pongratz & Zierz 2003, 41). Hier ist ärztliche Rücksprache äußerst wünschenswert, um Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport ausschließen zu können.

## Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Bewegung, Spiel und Sport können begleitend zur Krankengymnastik dazu beitragen, dass

- die noch funktionsfähige und intakte Muskulatur erhalten und gekräftigt wird,
- die Bewegungskoordination sich verbessert,
- die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit eine Steigerung erfährt,
- die Orthostatik positiv beeinflusst werden kann und sich die dynamische Belastungsdauer erhöht,
- Kontrakturen in (großen) Gelenken vorgebeugt wird,
- der Beginn von Skoliosen vermieden bzw. verzögert wird und
- eine ausreichende Atemkapazität erhalten bleibt.

### Schwimmen

- Da bei progressiven Muskeldystrophien die Muskulatur umgebaut wird – Bindegewebe und Fett werden eingelagert (Pongratz & Zierz 2003) –, ergeben sich für das Schwimmen positive Wirkungen: Durch den Muskelumbau wird das spezifische Gewicht des Körpers geringer und er erfährt im Wasser einen größeren Auftrieb. Für die betroffene Person bedeutet dies, dass sie nicht untergehen kann, ihr Kopf bleibt stets über Wasser. Manch einem kann – aus der eigenen Unterrichtspraxis abgeleitet – folgende Erfahrung viel Sicherheit geben: In Absprache

und mit seiner Zustimmung wird der Betroffene von der Lehrkraft kurzzeitig unter Wasser gedrückt und losgelassen. Der Betroffene kommt schnell wieder an die Wasseroberfläche, obwohl er sich nicht aktiv bewegt hat. Somit macht er die positive Erfahrung, dass er nicht untergehen kann!

- Bei nicht mehr sicherer Kopfkontrolle muss durch unterstützende Materialien sichergestellt sein, dass das Gesicht nicht ins Wasser fallen kann (Ertrinkungsgefahr!). Geeignet sind hierfür Zusammenbauten aus Schwimmnoodles (vgl. die Hinweise in Kap. 2.3.) oder eine Halskrause, sofern diese vom Betroffenen akzeptiert wird.
- Durch den Wasserdruck werden bei der horizontalen Fortbewegung Hüft- und Kniegelenke passiv bewegt. So wird Schwimmen zu einer wichtigen bewegungstherapeutischen Maßnahme zur Vermeidung von Gelenk-  
kontrakturen und -fehlstellungen. Selbst bei weit fortgeschrittenem Krankheitsverlauf mit nur noch geringen Bewegungsmöglichkeiten kann auch in einer senkrechten Körperposition im Wasser günstig Einfluss genommen werden auf Kontrakturen in Hüft- und Kniegelenken, sofern diese noch auflösbar, d. h. noch nicht kontrakt sind.

## Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

Es gibt keine krankheitsspezifischen Probleme, die eine Notfallmaßnahme erforderlich machen könnten.



## **2.10. Orthopädische Krankheitsbilder**

### **2.10.1. Rheumatische Erkrankungen**

#### **Medizinische Kurzbeschreibung**

Leitsymptom der rheumatischen Erkrankung kann ein Erguss, eine Schwellung und/oder die schmerzhafteste Bewegungseinschränkung eines Gelenks oder mehrerer Gelenke (sog. Arthritis) sein. Es darf erst dann von einer chronisch-entzündlichen rheumatischen Erkrankung gesprochen werden, wenn die Gelenkentzündung mindestens sechs Wochen anhält.

Man unterscheidet zahlreiche Krankheitsformen mit einer unterschiedlichen Zahl von betroffenen Gelenken und systemische Krank-

heitsformen mit Beteiligung von Organen, wie z.B. Herz, Augen, Haut. Typisch ist ein häufiger Wechsel aus Krankheitsschub und anschließender Erholungsphase (Remission). In Deutschland sind ca. 2.000 – 3.500 Kinder von der juvenilen (jugendlichen) chronischen Arthritis betroffen.

Die Behandlung basiert auf einer Kombination aus antientzündlichen Medikamenten, Physiotherapie und vielfältiger angepasster Bewegung.

#### **Was insgesamt erreicht werden soll**

Neben den allgemein positiven Effekten von Bewegung, Spiel und Sport auf die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und die Verbesserung der psychischen Situation wird die Beweglichkeit der Gelenke erhalten bzw. verbessert, der Osteoporose vorgebeugt und der Gelenkknorpel regeneriert. Vor allem in der Remissionsphase sind vielfältige körperliche Betätigungen notwendig und möglich.

Alles, was die Gelenke schont, ist als geeignet anzusehen. Von besonderer Bedeutung ist der

Aufenthalt im Wasser. Beim Schwimmen sollten alternierende Bewegungen (Wechselbeinschlag) und die Rückenlage bevorzugt werden. Eine Wassertemperatur von über 30° C ist zwar optimal für die Gelenke, jedoch nicht immer realitätsnah.

In der Remissionsphase ist sogar Leistungssport mit Einschränkungen möglich.

#### **Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht**

Der Betroffene sollte in der Remissionsphase beschwerdefrei sein. In der schmerzhaften

Akutphase ist eine Teilnahme an Bewegung, Spiel und Sport möglichst zu vermeiden.

#### **Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport**

- Beim akuten Krankheitsschub ist jede körperliche Aktivität, bei der das betroffene Gelenk belastet wird, unbedingt zu vermeiden.
- Bewegung, Spiel und Sport können eine Gesundheitsgefährdung darstellen, wenn eine systemische Rheumaform unter Beteiligung des Herzens und innerer Organe vorliegt. Im

Einzelfall kann dies eine dauerhafte Befreiung vom Schulsport notwendig machen.

- Starke Gelenkbelastungen wie z.B. Stauchungen oder hohe Druckbelastungen sind auszuschließen (Girschick & Schnirch & John 2002).

## Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Den Betroffenen, die unter den Schüben ihrer chronischen Erkrankung vor allem psychisch leiden, muss in den symptomfreien Intervallen eine normale körperliche Aktivität erlaubt werden. So lässt sich eine Stigmatisierung verhindern. Die sportliche Betätigung ist ein wichtiger Bestandteil im Behandlungskonzept der rheumatischen Erkrankungen.

Eine Benotung ist schon aufgrund der immer wiederkehrenden Fehlzeiten während der Krankheitsschübe nicht als sinnvoll anzusehen. Wichtig kann eine schriftliche Beurteilung sein, in der individuelle Fortschritte dokumentiert werden.

## Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

Es gibt keine krankheitsspezifischen Notfälle.

## 2.10.2. Auffälligkeiten an Wirbelsäule, Brustkorb und Füßen

### Medizinische Kurzbeschreibung

Es gibt eine Vielzahl von Auffälligkeiten an Wirbelsäule, Brustkorb und Füßen. Die meisten davon bedingen keine Einschränkung der Teilnahme am Schulsport. Es werden im Folgenden nur die wichtigsten Auffälligkeiten beschrieben.

#### ■ Skoliose

Unter einer Skoliose versteht man eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule mit Drehung der einzelnen Wirbelkörper und einer Versteifung der Wirbelsäule in dem betroffenen Abschnitt. Dadurch kann bei der Beugung der Wirbelsäule nach vorne ein sogenannter Rippenbuckel und ein Lendenwulst beobachtet werden.

Etwa drei Prozent der Kinder und Jugendlichen haben eine behandlungsbedürftige Skoliose (Meyer-Holz 2002). Die Diagnose wird durch die klinische Untersuchung des Arztes festgestellt, der Schweregrad der Skoliose durch eine Röntgenuntersuchung (Einteilung in Skoliosewinkel nach Cobb). Leichte Verbiegungen der Wirbelsäule bedürfen keiner Therapie, darüber hinaus gehende Veränderungen entweder einer Physiotherapie, einer zusätzlichen Korsettbehandlung oder einer operativen Therapie (progrediente Skoliosen). Nach der Operation dürfen die Betroffenen

ein Jahr lang keinen Sport betreiben. Ansonsten soll die Teilnahme am Schulsport ermöglicht werden. Übungsformen, die die Wirbelsäule belasten, sind zu vermeiden. Die günstigste Belastungsform ist Schwimmen, vor allem Rückenschwimmen mit Wechselbeinschlag. Eher ungünstig sind technische Disziplinen der Leichtathletik (z.B. Speerwerfen, Kugelstoßen). Mannschaftsspiele sind eher unbedenklich.

#### ■ Thoraxdeformitäten (Brustkorbdeformitäten)

Die Hühnerbrust (Ausbuchtung des Brustkorbs/Brustbeins nach vorne) stellt in der Regel nur ein kosmetisches Problem dar. Es ergeben sich beim Sport keine gesundheitlichen Bedenken oder Einschränkungen. Das Gleiche gilt in der Regel für die sogenannte Trichterbrust (Einbuchtung des Brustkorbs/Brustbeins). Bei einer starken Trichterbrust sollte jedoch eine kinder-kardiologische Untersuchung zum Ausschluss einer Beeinträchtigung der Herzfunktion durchgeführt werden. Sollte diese unauffällig sein, ergibt sich bei beiden Deformitäten keine Einschränkung der Teilnahme am Schulsport.

### ■ Morbus Scheuermann

Der Morbus Scheuermann ist eine meist mit Beginn der Pubertät auftretende Erkrankung der Wirbelkörper-Bandscheiben-Grenze (sog. juvenile Osteochondrose). Sie führt zu einer ausgeprägten funktionellen Einschränkung der Wirbelsäule mit einer flachbogigen Skoliose und einem fixierten Rundrücken (fixierte Dorsalkyphose). Im Anfangsstadium klagen die Betroffenen meist über unspezifische Rückenschmerzen. Im weiteren Krankheitsverlauf finden sich eindeutige röntgenologische Veränderungen (z.B. Keilform der Brustwirbel oder sogenannte Schmorl-Knötchen durch die Ausbuchtung von Bandscheibengewebe) und zunehmende, oft nächtliche Rückenschmerzen. Die Therapie erfolgt fast immer konservativ durch physiotherapeutische Maßnahmen (Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur, manuelle Korrektur). Bei Versagen der Physiotherapie ist gegebenenfalls eine Korsettbehandlung erforderlich. Eine Befreiung vom Schulsport ist nicht angezeigt. Die Lehrkraft sollte jedoch wissen, dass die Betroffenen eine verminderte Leistungsfähigkeit aufweisen und Übungen eher unter geringerer Belastung ausgeführt werden sollten. Belastungsformen mit einer vermehrten Rumpfbeugung sind zu vermeiden (z.B. Hockey, Tischtennis). Schwimmen, vor allem Rückenschwimmen mit Wechselbeinschlag, ist eine günstige körperliche Aktivität. Gewichtheben ist verboten.

### ■ Wirbelkörperauffälligkeiten

Die Wirbelkörper können eine Spaltbildung aufweisen (sog. Spondylolyse) oder gegenseitig nach vorne abgleiten (Spondylolisthesis). Besonders häufig treten diese Veränderungen im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule auf. Gehäuft wird bei den Betroffenen eine vermehrte Beweglichkeit der Wirbelsäule gefunden (Hypermobilität). Zusätzlich kann ein vermehrtes Hohlkreuz (lumbosacrale Hyperlordose) auffallen. Eine Behandlung ist dann notwendig, wenn Rückenschmerzen auftreten. Diese sind meist belastungsabhängig. Die Teilnahme am Schulsport und am Leistungssport ist erlaubt. Ungünstige Sportarten sind Kunstturnen und Delphinschwimmen. Zu vermeiden sind Bewegungsabläufe, die eine starke Rückbiegung (Reklination) der Wirbelsäule erfordern, wie z.B. bei bestimmten Turnübungen, beim Speerwerfen und manchen Kampfsportarten. Als sinnvoll erweist sich eine Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur zur Stabilisierung des unteren Lendenwirbelsäulenbereichs.

### ■ Hüftdysplasie

#### (Fehlbildung des Hüftgelenks)

Heute werden angeborene krankhafte Veränderungen der Hüftgelenke im Rahmen der Säuglingsvorsorge frühzeitig erkannt und behandelt. Mangelhaft entwickelte Hüftpfannen oder schlecht überdachte Hüftköpfe, dysplastische Hüften genannt, können als äußerliches Merkmal einen Innenrotationsgang und eine X-Bein-Stellung zeigen. Die Diagnosestellung erfolgt jedoch röntgenologisch mit einer Beckenübersichtsaufnahme und speziellen Hüftgelenksaufnahmen. Über eine krankengymnastische Behandlung wird versucht, muskuläre Dysbalancen abzubauen. Kinder mit einer Hüftdysplasie können prinzipiell am Schul- und Vereinssport teilnehmen. Sie sind eventuell weniger leistungsfähig und zeigen raschere Ermüdbarkeit. Daher sind langdauernde Laufbelastungen oder stauchende Belastungen der Hüftgelenke, z.B. bei Sprüngen, eher zu vermeiden.

### ■ Knochen-Knorpelveränderungen

#### (insbesondere sog. aseptische Knochen-Knorpel-Nekrosen)

Es gibt eine Vielzahl von Knorpel-Knochenveränderungen, die bei Kindern und Jugendlichen zu belastungsabhängigen Schmerzen des Bewegungsapparates führen können. Teilweise sind diese Veränderungen Ausdruck einer mechanischen Überbeanspruchung im Bereich der Ansatzgebiete (Insertionsgebiete) von Sehnen an den Knochen; häufig findet sich jedoch keine isolierte Ursache. Von einem Morbus Osgood-Schlatter spricht man bei einer aseptischen (ohne bakteriellen Befall) Nekrose (Gewebsuntergang) der Tuberositas tibiae, einem knöchernen Vorsprung am oberen Ende der Vorderseite des Schienbeins. Diese häufig mit Kniebeschwerden verbundenen Veränderungen können über einen mehrjährigen Zeitraum andauern und werden akut über eine lokale Kühlung und eine Reduktion der sportlichen Aktivitäten behandelt. Diese Kniebeschwerden erfordern kein allgemeines Sportverbot und treten vor allem bei starken Bremsbelastungen auf die Kniegelenke auf. Bei der Osteochondrosis dissecans, die sich meist am Kniegelenk durch eine Einklemmung eines Gelenkkörpers und damit verbundenen Schmerzen äußert, gibt es einerseits Spontanheilungen, andererseits muss der Gelenkkörper operativ fixiert werden. Beim akuten Beschwerdebild ist Sport vorübergehend zu vermeiden. Bei Apophysitis



calcanei (Knochenumbau Störung an der Ferse am Ansatzpunkt der Achillessehne) mit Schmerzen in der Ferse ist eine Sportpause bis zur Schmerzfreiheit angezeigt. Der vordere Knieschmerz ist ein häufig bei Jugendlichen anzutreffendes Beschwerdebild, das meist mit einem muskulären Ungleichgewicht (muskuläre Dysbalance) der Kniestrecker und Kniebeuger einhergeht. Lokal kühlende Maßnahmen und eine funktionsverbessernde Physiotherapie können Abhilfe schaffen.

#### ■ Fußfehlformen

Häufig vermuten Eltern bei ihren Kindern Fußfehler, wie z.B. Plattfüße. Die Kinder haben dabei in der Regel keine Fußschmerzen. Echte Fußfehlformen im Kindesalter sind selten und der kindliche Fuß hat ein anderes

Aussehen als der Erwachsenenfuß. So ist ein lockerer Knick-Senk-Fuß bis zum 6. Geburtstag normal. Verstärkt wird dieser durch eine ebenfalls in diesem Alter noch normale X-Bein-Stellung (Valgusstellung des Kniegelenks). Gegen Bewegung, Spiel und Sport ist nichts einzuwenden. Bei ausgeprägten Fußfehlformen, bei denen die Kinder über Schmerzen im Bereich des Schienbeins oder der Füße klagen, muss nach einer fachärztlichen Untersuchung gegebenenfalls eine krankengymnastische Behandlung erfolgen. In seltenen Fällen kann eine Einlagenversorgung sinnvoll sein. Beim angeborenen Klumpfuß wird im Säuglingsalter eine operative Korrektur durchgeführt.

### Was insgesamt erreicht werden soll

Der Bewegungsapparat profitiert im besonderen Maß von Bewegung, Spiel und Sport im Kindes- und Jugendalter. Es werden so Knochen und Muskulatur aufgebaut, Bänder und Sehnen gekräftigt und die Koordination der Muskelgruppen wird verbessert. Regelmäßige Bewegung im Kindes- und Jugendalter gibt

Bewegungssicherheit, vermindert so die Sturz- und Verletzungsgefahr der Kinder im Alltag und beugt einem Knochenschwund (Osteoporose) im Alter vor. Durch regelmäßige sportliche Aktivität können muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden.

### Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht

Im Rahmen der individuellen Möglichkeiten sind meist alle Formen von Bewegung, Spiel und Sport möglich. Belastungsabhängige Beschwerden des Bewegungsapparates und

der Wirbelsäule sollten immer fachärztlich abgeklärt werden. Meist ist nur eine kurzfristige körperliche Schonung, selten eine längere Schulsportbefreiung notwendig.

### Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport

Besondere Risiken sind nicht zu erwarten. Entsprechend der oben ausgeführten Beschreibungen der einzelnen Erkrankungen oder Beschwerden kann möglichen Fehlbelas-

tungen vorgebeugt werden. Akute, starke Beschwerden, die durch eine körperliche Schonung nicht abnehmen, müssen umgehend fachärztlich abgeklärt werden.

### Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Besonders hervorzuheben sind die positiven Wirkungen auf die Körperhaltung, die Vermeidung von muskulären Dysbalancen und die Kräftigung des Bewegungsapparates generell.

Regelmäßiges Sporttreiben vermindert die Häufigkeit von Rückenschmerzen und die Entstehung von Übergewicht.

### Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

Es sind keine krankheitsspezifischen Notfälle zu erwarten. Akute Beschwerden können meist durch eine Reduktion des Umfangs der körper-

lichen Aktivität und lokale, z.B. kühlende Maßnahmen, gelindert werden.

## **2.10.3. Spina bifida (dysrhaphische Störungen)**

### **Medizinische Kurzbeschreibung**

In der sehr frühen embryonalen Entwicklung bildet sich das Neuralrohr, aus dem Wirbelsäule, Rückenmark und Gehirn entstehen. Fehlentwicklungen in dieser Phase werden unter dem Begriff Spina bifida oder dysrhaphische Störungen zusammengefasst.

Spina bifida – „gespaltene Wirbelsäule“ – beschreibt eine komplexe Fehlbildung von Gehirn und Nervensystem.

Es wird unterschieden in die „offene“ und „gedeckte“ (überhäutete) Spina bifida. Bei der offenen Form liegt das Rückenmark frei, ist nicht durch Rückenmarkshaut, Wirbelring, Muskulatur und Haut geschützt. Diese Form muss sofort nach der Geburt operativ versorgt werden; die offene Stelle muss bedeckt und das Rückenmark gelöst werden, um Infekte zu verhindern.

Die Komplexität der Fehlbildung führt zu vielfältigen Funktionsstörungen – z.B. schlaffe Muskellähmungen und Sensibilitätsstörungen in den betroffenen Körperregionen; die Funktion von Darm und Harnblase kann beeinträchtigt sein, die Eigenkontrolle ist erschwert oder gelingt nicht. Die Blasenentleerungsstörung führt häufig zu Infektionen der Harnwege.

Eine Begleiterscheinung der Spina bifida kann der Hydrocephalus (Wasserkopf) sein. Die

Flüssigkeit im Gehirn – der Liquor – kann nicht abfließen. Die Liquormenge jedes Menschen liegt bei 120 bis 200 ml; täglich wird die dreibis fünffache Menge neu gebildet. Kann nicht genügend Liquor abfließen, weil z.B. Öffnungen oder Kanäle zu eng oder verstopft sind, staut er sich in den Gehirnkammern und vergrößert sie. Die aufgestaute Flüssigkeit drückt auf das umliegende Hirngewebe und kann massive Ausfallerscheinungen bewirken, die u. U. irreparabel sein können. Es ist deshalb wichtig, den überschüssigen Liquor abfließen zu lassen. Dies geschieht durch die Implantation eines Schlauch-Ventil-Systems (Shunt), das von den Gehirnkammern in die Bauchhaut zieht. Abfließender Liquor wird dort aufgenommen (resorbiert). Der Shunt muss regelmäßig auf seine Funktionsfähigkeit hin überprüft und z.B. dem Längenwachstum angepasst werden.

Durch die unterschiedlichen Ausprägungen dieser Entwicklungsstörung ist das Erscheinungsbild von Betroffenen sehr heterogen. Manche haben nur geringe Einschränkungen in ihrer motorischen Leistungsfähigkeit, sie können ihre Blasen-Darmfunktion sicher kontrollieren; andere brauchen Gehhilfen; eine dritte Gruppe ist auf den Rollstuhl angewiesen. Man findet Kinder mit Spina bifida im Regelschulbereich, auch in Gymnasien; andere besuchen eine Sonderschule.

### **Was insgesamt erreicht werden soll**

Bewegung, Spiel und Sport können dazu beitragen, dass sich die Lebensqualität Betroffener verbessert, dass sie Freude an der Bewegung finden, ihr Selbstvertrauen, ihre Selbsteinschätzung und ihr Selbstbewusstsein stärken und soziale Kontakte knüpfen können. Die Förderung der Koordination und der Kondition ergibt sich zwangsläufig durch regelmäßige Bewegung.

Diejenigen, die im Rollstuhl sitzen und über kürzere Strecken gehen können, können Bewegung, Spiel und Sport auch außerhalb des

Rollstuhls mit Einschränkungen erleben und sich dadurch neue Erfahrungsbereiche erschließen. Durch Bewegung, Spiel und Sport wird auch die Handhabung des Rollstuhls sicherer. Dies hat Auswirkungen auf eine größere Mobilität im Alltag.

Stehen auch für Fußgänger Rollstühle zur Verfügung, lassen sich Bewegung, Spiel und Sport auch für alle im Rollstuhl organisieren. Dies stellt eine neue Qualität für die sog. „Fußgänger“ dar.

## Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht

Im Rahmen der individuellen Möglichkeiten sind alle Formen von Bewegung, Spiel und Sport

möglich. Es ist dabei für den Einzelnen das Machbare auszuloten.

## Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport

Bei Betroffenen, die einen **Shunt** – bedingt durch einen Hydrocephalus – haben, ist Vorsicht geboten mit

- Übungen des Hängens, z.B. am Reck, an Tauen, an Schaukelringen, und
- Kopf-unten-Positionen, z.B. Purzelbaum, Rolle vorwärts. Solche Aufgaben sollten möglichst unterbleiben!
- Tauchübungen in Wassertiefen von mehr als 1,8 m stellen ein Risiko dar: Der zunehmende Wasserdruck auf den Körper kann u. U. den Shunt in seiner Funktionsfähigkeit beeinträchtigen.

Betroffene mit **Inkontinenz** – die Blasen-Darmfunktion kann nur ungenügend oder nicht gesteuert werden – benötigen beim Schwimmen eine Inkontinenzbadehose, die von den Kostenträgern finanziert wird. Sie sollten **keinesfalls vom Schwimmen ausgeschlossen werden!** Bewegung im Wasser hat vielfältigste positive Wirkungen auf den ganzen Menschen; bei diesen Betroffenen kommt eine weitere wichtige hinzu: Durch den Wasserdruck werden in der

horizontalen Fortbewegung Hüft- und Kniegelenke passiv bewegt. So wird Schwimmen zu einer wichtigen bewegungstherapeutischen Maßnahme zur Vermeidung von Gelenkontrakturen und -fehlstellungen.

Bei Betroffenen, die nur im Rollstuhl sitzen, ist Vorsicht geboten beim Herausheben aus und Hineinsetzen in den Rollstuhl. Durch fehlende körperliche Belastungen kann eine geringere Knochendichte vorhanden sein. Nicht angepasstes Handling kann das Risiko von Knochenbrüchen beinhalten. Es wäre deshalb von Vorteil, dass sich Lehrkräfte das richtige individuelle Handling von geschulten Personen, z.B. Eltern, zeigen lassen.

Auffallend häufig haben Menschen mit einer Spina bifida eine Latex-Allergie. In einem solchen Fall können Sportgeräte, die solche Materialien enthalten, bei Körperkontakt problematisch sein.

## Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Besonders hervorzuheben sind die positiven Wirkungen auf die Körperhaltung (Skoliosevermeidung), eine Steigerung der Lungenfunktion, die Normalisierung der Darmtätigkeit und die Vermeidung von Adipositas.

Die verbesserte Beherrschung des Rollstuhls bringt größere Mobilität im Alltag und somit mehr Lebensqualität.

## Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

Es sind keine krankheitsspezifischen Notfälle zu erwarten. Ventilprobleme, die sich in Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen äußern

können, entwickeln sich meist über einen mehrstündigen Zeitraum, so dass eine Akutproblematik sehr unwahrscheinlich ist.

## 2.11. Zerebrale Bewegungsstörungen

### Medizinische Kurzbeschreibung

Michaelis & Niemann (1995) definieren Zerebralparesen als bleibende, nicht fortschreitende, jedoch im Erscheinungsbild sich ändernde Störungen der Haltung und Bewegung, die auf eine Schädigung des sich entwickelnden Gehirns durch Komplikationen vor, während oder nach der Geburt zurückzuführen sind. Dabei können

- Störungen der Wahrnehmung,
  - Störungen der kognitiven und sprachlichen Fähigkeiten sowie
  - Anfallsleiden
- die motorische Störung begleiten.

Das Erscheinungsbild von Zerebralparesen ist äußerst heterogen und reicht von einer kaum wahrnehmbaren motorischen Auffälligkeit bis hin zur schwersten Mehrfachbehinderung.

Michaelis & Niemann (1995) teilen die Zerebralparesen ein in:

- spastische Paresen mit den Untergruppen
- spastische Hemiparesen armbetont, beinbetont oder Arm und Bein etwa gleich schwer betroffen,
- spastische Tetraparesen mit den Untergruppen beinbetont, seitenbetont, gekreuzt oder komplett,
- Dyskinesien/Hyperkinesien (vgl. auch Delank & Gehlen 2004),
- Ataxien/zerebelläre Ataxien.

Die **spastischen Formen** der Zerebralparese

sind immer zentral verursacht durch eine Schädigung der Pyramidenbahn.

Alle Formen weisen als Begleitsymptome mehr oder weniger starke Schädigungen extrapyramidaler Bahnen (Dyskinesien) auf (Delank & Gehlen 2004).

Diese können folgende Kennzeichen aufweisen:

- Federnder Dehnungswiderstand, vor allem bei schneller werdender passiver Dehnung (Delank & Gehlen 2004), sowie gesteigerte Dehnungsreflexe,

- veränderter Muskeltonus mit Herabsetzung der Kraft und Einbuße der Feinmotorik; in Ruhe häufig hypoton; starke spastische Zunahme des Tonus selbst bei geringer motorischer oder emotionaler Aktivität,
- Kokontraktion der betroffenen Agonisten und Antagonisten,
- gesteigerte Muskeleigenreflexe,
- typische Haltungs- und Bewegungsmuster, wie z.B. überwiegender Handschluss, Beugung der Ellbogen, Pronation der Unterarme, Adduktion und Innenrotation der Oberschenkel, Hüft-Kniebeugekontrakturen, Langsitz nicht oder nur mit angebeugten Knien und Rundrücken möglich, Spitzfußstellung, Knickfüße,
- überdauernde pathologische Bewegungs- und Haltungsmuster des frühen Lebensalters – z.B. Moro-Reaktion, asymmetrisch-tonischer Nackenreflex, symmetrisch-tonischer Nackenreflex,
- eine oftmals auffallende Schwäche der Rücken-, Schulter- und Kopfhaltemusculatur mit Schwierigkeiten der Rumpf- und Kopfkontrolle sowie der Lagestabilisierung im Raum.

**Minimale spastische Zerebralparesen** lassen sich häufig durch Halteversuche sichtbar machen (Delank & Gehlen 2004), wie z.B. Armhalteversuch im Stehen, Beinhalteversuch in Rückenlage. Sie lassen sich erkennen beim Hüpfen – ein- und beidbeinig – und/oder zeigen sich beim Prüfen des Langsitzes. Dabei können die Kinder die Beine wegen der verkürzten Ischiokruralmuskulatur nicht vollständig strecken; sie müssen zum Ausgleich den Rücken rund machen. Diese Kinder sind oftmals auch auffällig bei der Ausführung schneller oder schwieriger Bewegungsabläufe oder bei Bewegungsabläufen, die unter Stressbedingungen erfolgen (Michaelis & Niemann 1995).

Die Autoren weisen darauf hin, dass die minimale Zerebralparese nicht mit einer motorischen Koordinationsauffälligkeit verwechselt oder gleichgesetzt werden darf.



Zu beachten ist, dass nicht alle Kinder, die vorwiegend ihre Vorfüße beim Gehen und Laufen belasten, eine spastische oder minimale Zerebralparese haben müssen (Michaelis & Niemann 1995)!

Kennzeichnend für **dyskinetische Zerebralparesen** ist der wechselnde Spannungszustand der Muskulatur, bedingt durch extrapyramidal-motorische Störungen. Die Schädigungen liegen in tiefer liegenden Gehirnarealen, deren Aufgabe es ist, hemmenden Einfluss auf die Bewegungssteuerung auszuüben. Dadurch entstehen unwillkürliche, nicht unterdrückbare abnorme Bewegungen bei wachem Bewusstsein (Delank & Gehlen 2004), die sich unter emotionaler Belastung (Freude, Angst) und bei zunehmender Konzentration verstärken. Diese unwillkürlichen Bewegungen zeigen sich in oralen Mechanismen wie z.B. Grimassieren, abnormen Zungenbewegungen, artikulatorischen Sprechstörungen, Kau- und Schluckstörungen und/oder unkontrollierten Streck- und Beugebewegungen einzelner Extremitäten (von maximaler Streckung bis zu maximaler Beugung), des Rumpfes und überstreckten Fingern.

Es fällt auf, dass Betroffene mit einer dyskinetischen Zerebralparese in ihren kognitiven Fähigkeiten weniger beeinträchtigt sind, als es die oftmals schwere motorische Beeinträchtigung vermuten lässt. Dadurch besteht die Gefahr, dass diese Personen völlig falsch eingeschätzt werden.

Bei den **ataktischen Zerebralparesen** liegt eine Funktionsstörung im Kleinhirn vor. Dieses wichtige Koordinationszentrum steuert durch komplexe Regelkreise und Rückkopplungsmechanismen die Haltung und das Gleichgewicht (vor allem bei Drehungen), kontrolliert den Muskeltonus, stimmt die Bewegungs-, Kraft- und Richtungskoordination fein ab und steuert die präzise und zeitgerechte Ausführung aller zielmotorischen Aktivitäten (Bähr & Frotscher 2003).

Deshalb sind bei Funktionsstörungen die Bewegungen unsicher, zielungenau, verlangsamt und zittrig. Die Gleichgewichtsregulation und die präzise Ausführung von Bewegungsabläufen sind beeinträchtigt. Bei Zielbewegungen gelingt das richtige Maß an Bewegungsimpulsen nicht (Dysmetrie) und es kommt zum Überschießen der Bewegung (Hypermetrie). Das rasche Zusammenwirken von antagonistischen Muskeln gelingt nicht, wie z.B. rasche Umwendebewegungen der Hände (Dysdiadochokinese). Weitere Symptome sind Nystagmus, skandierende Sprache und Makrografie (großes, verwackeltes Schriftbild).

Es wird unterschieden in eine Rumpfataxie (ruhig und aufrecht zu sitzen fällt schwer) und eine Stand- und Gangataxie mit auffälliger Extremitätenmotorik.

Die Basalganglien als Zentrum des extrapyramidalen Systems haben nach heutigen Erkenntnissen vielfältige Einflüsse auf die



Dyskinesie (Tetra-Athetose): Aktive Bewegung ist immer möglich, wenn auch mit viel Hilfe

Steuerung der willkürlichen Motorik und intendierte Bewegungsabläufe. Durch vielgestaltige Regel- und Funktionskreise sind sie efferent und afferent untereinander, mit dem Kortex und dem Kleinhirn verbunden. Deshalb kann nicht mehr von zwei verschiedenen motorischen

Systemen gesprochen werden (Delank & Gehlen 2004).

Mischformen, vor allem aus Spastik und Dyskinese, sind häufig zu beobachten.

## Was insgesamt erreicht werden soll

Auch heute noch werden Kinder mit einer Zerebralparese intensiv therapiert. Sie erhalten in der Praxis und zu Hause Krankengymnastik – vor allem Voijta- und Bobath-Therapie sowie Ergotherapie und Logopädie. Manche Eltern treten den langen Weg nach Lemberg in Weißrussland zu Prof. Kozijavkin an. Dies alles geschieht meist gegen den Willen des Kindes und lässt unser Wissen um neuronale Netzwerke völlig außer Acht. Es wird noch immer auf Heilung gehofft!

Zwischenzeitlich mehren sich kritische Stimmen, die einen Paradigmenwechsel einleiten wollen. In einer Veröffentlichung des Bundesverbandes für Körper- und Mehrfachbehinderte (2005) macht Haupt (Professorin für Körperbehindertenpädagogik) darauf aufmerksam, dass unser Ankämpfen gegen Defizite uns immer mehr in deren Sog zieht, dass immer mehr Energie auf die Defizite verwandt wird und dass uns dies in eine Sackgasse bringt. Betroffene Kinder werden programmiert, verlieren ihre ureigene Lebendigkeit durch Fremdbestimmung; gefragt wird nicht nach Risiken und Nebenwirkungen von Behandlungen und Fördermaßnahmen. Haupt (2005) kennzeichnet dies folgendermaßen: Kinder mit Behinderungen werden entwickelt, während nichtbehinderte

Kinder die größere Chance haben, sich zu entwickeln.

Es wird über den Körper des betroffenen Kindes verfügt, über seine Erfahrungen, seine Lern- und Entwicklungswege. Die Gefahr ist groß, dass wir an unseren eigenen Strategien scheitern und die betroffenen Kinder nachhaltig schwächen, behindern und selbstunsicher machen. Haupt (2005) und Pädiater (z.B. Largo, Michaelis) weisen darauf hin, dass Entwicklung auch bei behinderten Kindern von innen gesteuert wird und Kinder sich entwickeln; dass Entwicklung nicht eingeübt werden kann und nicht planbar ist, dass sie nicht geradlinig verläuft. Kinder brauchen förderliche Entwicklungsbedingungen und Kinder mit zerebralen Bewegungsstörungen sind auf Hilfe angewiesen, die ihnen Freiräume gibt, um eigene Impulse verwirklichen zu können (siehe auch Aly 2005).

Wir müssen lernen, die Lebens- und Erfahrungswelt des Kindes mit dessen Augen zu sehen und zu verstehen. Solche förderlichen Entwicklungsbedingungen sind für Kinder von weit größerer Bedeutung als standardisierte Lern- und Übungsprogramme.

## Voraussetzungen für die Teilnahme am Sportunterricht

Die Teilnahme an Bewegung, Spiel und Sport ist an keine Voraussetzungen gebunden, wenn kein zusätzliches Anfallsleiden vorliegt (vgl. Kapitel 2.3).

Da das Erscheinungsbild zerebraler Bewegungsstörungen äußerst heterogen ist und jeder Betroffene individuelle Beeinträchtigungen aufweist, ist für den Einzelnen das Machbare auszuloten.

Gefordert sind die Lehrkräfte, weil sie in der Lage sein müssen, heterogene Gruppen unter-

richten zu können, und bereit sein müssen, individuelles Lernen zuzulassen.

Je schwerer die Zerebralparese ist und je geringer die eigenen Bewegungsmöglichkeiten sind, umso wichtiger wird der Personalschlüssel. Eine derart heterogene Gruppe kann kaum mehr von nur einer Lehrkraft unterrichtet werden. Es bedarf mindestens einer zweiten oder eines Unterrichtshelfers.

Die personelle Situation wird noch schwieriger, wenn in der Gruppe mehrere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind, die im Rollstuhl sitzen und deren eigene Bewegungsmöglichkeiten nicht ausreichen, um den Rollstuhl selbst zu bewegen. Diese Betroffenen bleiben nur dann nicht ausgeschlossen, wenn genügend Betreuungspersonal zur Verfügung steht.

Ebenso personalaufwändig wird es, wenn sich z.B. ein Rollstuhlfahrer mit einer starken Dyskinesie, d.h. ohne eigene kontrollierte Willkürbewegungen, an Bewegung, Spiel und Sport beteiligen möchte; er aber mit Hilfe zweier Helfer z.B. gehen oder auf dem großen Trampolin springen kann (siehe Bilder S. 54). Es ist wichtig, dass Lehrkräfte verschiedene Formen des Handlings beherrschen, z.B.

- einen Rollstuhlfahrer sicher und ohne Risiko auch mit größerer Geschwindigkeit fahren können. Erst dadurch wird es möglich, diesen in kleine Spiele einzubeziehen. Die Erfahrung lehrt, dass die Betroffenen auf Aktionen in der Gruppe emotional äußerst positiv reagieren und ihr Dabeisein genießen.
- Die Lehrkräfte müssen auch das Handling des Betroffenen beherrschen. Dies wird wichtig, wenn er den Rollstuhl verlassen will und später wieder in den Rollstuhl gesetzt werden muss.

## Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport

Es gibt keine Risiken bei Bewegung, Spiel und Sport, wenn ein zusätzliches Anfallsleiden (Epilepsie) fehlt (vgl. Kapitel 2.3.).

## Was Bewegung, Spiel und Sport bewirken können

Bewegung, Spiel und Sport können bei Berücksichtigung der individuellen Zustands- und Bedürfnislage einen wichtigen Beitrag leisten zur Förderung von Eigenaktivität, Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstbewusstsein und können neue Erfahrungsräume schaffen. Da Bewegung, Spiel und Sport stets als Gruppensituation angelegt sind, ergeben sich vielfältige soziale Kontakte.

Bei den sog. „Fußgängern“ wird die Koordinationsfähigkeit und Bewegungssicherheit gefördert; bei Rollstuhlfahrern, die ihren Rollstuhl ohne Hilfe fahren können, wird der Umgang mit diesem Alltagsgerät sicherer. Beide Gruppen steigern ihre Mobilität und können so im Alltag selbstständiger werden.



Schwimmen kann – auch bei Dyskinesie – selbstständiges Handeln ermöglichen

Einen besonders **hohen Stellenwert hat Schwimmen** wegen der besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers. Selbst bei schwerster zerebraler Bewegungsstörung ist häufig ein Aufenthalt im Wasser möglich, ohne dass ein Dritter in unmittelbarer Nähe im Wasser sein muss. Durch entsprechende Hilfsmittel, vor allem Konstruktionen aus Noodles und Verbindern, kann ein sicherer Aufenthalt im Wasser gewährleistet werden (Knauf & Kasper 2001). Schwierig wird die Situation bei begleitendem Anfallsleiden (siehe Kapitel 2.3.). Selbst in senkrechter Körperposition ist durch den Wasserdruck ein günstiger Einfluss auf Kontrakturen in Hüft- und Kniegelenken festzustellen. So wird Schwimmen auch zu einer wichtigen bewegungstherapeutischen Maßnahme zur Vermeidung von Gelenkkontrakturen und -fehlstellungen.

Betroffene mit **Inkontinenz** – die Blasen-Darmfunktion kann nur ungenügend oder nicht gesteuert werden – benötigen beim Schwimmen eine **Inkontinenzbadehose**, die von den Kostenträgern finanziert wird. **Sie dürfen deshalb keinesfalls vom Schwimmen ausgeschlossen werden!**

Selbst bei schwerster Mehrfachbehinderung eignet sich das Wasser als Erfahrungs- und Entspannungsraum. Hier bedarf es jedoch der 1:1-Betreuung.

Wünschenswert, vor allem bei schwereren Formen dieser chronischen Erkrankung, wäre eine Wassertemperatur von etwa 35 – 36° C, weil bei diesen Temperaturen der Muskeltonus abnimmt. Derartige Temperaturen stehen jedoch nur in ganz wenigen Schwimmbädern (Thermalbädern) zur Verfügung und sind für die Schule in der Regel nicht verfügbar. Selbst bei Wassertemperaturen von 27/28° C ist auch mit einer schweren zerebralen Bewegungsstörung der Aufenthalt im Wasser möglich; er muss jedoch verkürzt werden mit anschließendem sanftem und längerem Duschen unter warmem Wasser. Die individuelle Befindlichkeit spielt eine ganz wichtige Rolle.

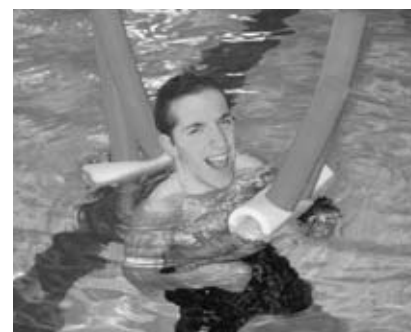
Betroffene mit gering ausgeprägter Zerebralparese können auch in öffentlichen Bädern bei Wassertemperaturen von 24° C schwimmen.



Trotz schwerster spastischer Tetraparese ...



... selbstständig sein im Wasser ...



... mit unterschiedlichen Hilfsmitteln.

## Was tun bei Problemen? Notfallmaßnahmen

Notfallsituationen sind nur dann zu erwarten, wenn ein Anfallsleiden die Zerebralparese begleitet (vgl. Kapitel 2.3.).



## Kinder mit zerebralen Bewegungsstörungen: das Machbare ausloten



## 3. Vom Umgang mit den Betroffenen

Es muss für Lehrkräfte selbstverständlich sein, bei chronisch kranken Kindern alle Arten von Belastungen, Bewegungsformen oder Sportarten zu vermeiden, die der Gesundheit abträglich sind, und jene zu bevorzugen, die als Bewegungsreize der körperlichen Entwicklung des Kindes dienlich und diesen Kindern zuträglich sind. Damit allein ist es aber nicht getan. Entscheidend ist nicht nur, **was** chronisch kranken Kindern in welcher Intensität abverlangt wird; vielmehr kommt der Frage, **wie** mit diesen Kindern im Unterricht umgegangen und wie dieser Unterricht gestaltet wird, ganz besondere Bedeutung zu.

Betroffene Kinder wissen meist um ihre individuelle Situation; sie kennen ihre Probleme und reagieren darauf – je nach Temperament und

Veranlagung – in unterschiedlicher Weise. Sei es, dass sie von der Lehrkraft für sich erhöhte Aufmerksamkeit beanspruchen – manchmal gar einfordern – und sich in ihren körperbezogenen Ausdrucksweisen aus Ängstlichkeit extrem zurücknehmen; sei es, dass sie ihre gesundheitlichen Probleme nicht wahrnehmen (wollen) und sich ganz bewusst – gerade jetzt! – erhöhte Anforderungen zumuten.

Lehrkräfte bewegen sich hier in einem Spannungsfeld von unterschiedlichen Interessen.

**Zu tun ist grundsätzlich alles, was das Kind mit Freude bewerkstelligen kann und sich auf den Krankheitsverlauf nicht verschlimmernd auswirkt; zu lassen ist alles, was dem Kind in irgendeiner Form schaden könnte.**

### 3.1. Fürsorge und Vorsorge – einige wichtige Grundsätze

#### ■ Die von den Ärzten empfohlenen individuellen Vorgaben müssen berücksichtigt werden

Dies bedeutet, dass u. U. nicht alle Inhalte des Sportunterrichts für das Kind geeignet sind. Es muss akzeptieren lernen, dass bestimmte Bereiche, manche Sportarten oder einzelne Bewegungsformen ausgespart bleiben müssen,

auch wenn es gerne aktiv daran teilnehmen würde. Die von Ärzten empfohlenen Maßnahmen im Bewegungsbereich sind seitens der Schule grundsätzlich zu unterstützen.

#### ■ Das Kind muss ermutigt und seine Eltern müssen davon überzeugt werden, dass es am Sportunterricht teilnimmt und sich im Rahmen seiner Möglichkeiten intensiv bewegt

Es soll alles tun (können), was ihm ein Höchstmaß an Wohlbefinden und Bewegungsfreude verschafft und ihm gut tut. Durch Zuspruch der Lehrkraft, Aufmunterung, Bewusstmachen seiner Stärken, Vermittlung von Zuversicht und die

Realisierung und Wahrnehmung von – wenn auch kleinen – Erfolgserlebnissen gewinnt es Selbstvertrauen und eine wirklichkeitsnahe Einschätzung seiner körperlichen Möglichkeiten.

#### ■ Es muss vermieden werden, dass dem Kind eine negativ besetzte Sonderposition zukommt

Mitleid, übertriebene Fürsorge, Schonung, Rücksichtnahme und falsch verstandene „Bemutterung“ durch die Klasse und Lehrkräfte vermitteln ein falsches Selbstbild und sind

Hemmnisse auf dem Weg, die eigenen Kräfte zu mobilisieren und Selbstständigkeit zu erlangen.

**■ Dem Kind selbst muss Eigenverantwortlichkeit abverlangt werden**

Das Kind sollte möglichst genau über seine Krankheit informiert sein. Es muss seine individuellen Möglichkeiten kennen, wie es den Verlauf der Krankheit und deren Symptome beeinflussen kann, was gut für es ist und was ihm schaden könnte. Es muss die Warnsignale kennen und zu deuten wissen, die ihm die Grenzen seiner Möglichkeiten aufzeigen. All dies lernt es

nicht durch Untätigkeit, sondern erst durch einen bewussten Umgang mit seinen physischen Möglichkeiten. Leistungsbezogener Fatalismus und damit Flucht in die „Bewegungslosigkeit“ durch undifferenzierte und ungerechtfertigte Sportbefreiungen wären dem Kind abträglich.

**■ In der Klasse unterrichtende Lehrkräfte müssen um die Situation des Kindes wissen**

Es wäre wünschenswert, dass alle in der Klasse unterrichtenden Lehrkräfte über die besondere Situation des chronisch kranken Kindes Bescheid wissen, seine individuellen Bedürfnisse (z.B. Medikamenteneinnahme, Tragen von Handschuhen, um Kratzen bei Hautausschlä-

gen zu vermeiden ...) und die mit der Krankheit verbundenen Symptome kennen und in der Lage sind, bei auftretenden Problemen oder Notfallsituationen (z.B. bei einem epileptischen Anfall) sachgerecht zu reagieren.

**■ Das Kind soll Vertrauen in die Lehrkraft haben**

Es muss wissen, dass

- die Lehrkraft um seine gesundheitliche Situation weiß,
- es – trotz aller Beeinträchtigungen – Akzeptanz und Wertschätzung genießt,
- nur Angemessenes von ihm abverlangt wird,
- es sich bei Warnzeichen vertrauensvoll an die Lehrkraft wenden kann (muss), wenn es selbst nicht mehr in der Lage ist, seine Situation zu meistern,

- gegebenenfalls ein Medikament zur Hand ist, wenn Probleme auftreten,
- sachgerecht Hilfe geleistet werden kann und
- im Notfall Arzt oder Eltern informiert werden können.

**■ Die Lehrkraft muss Vertrauen in das Kind haben**

Ständig auf der Hut sein zu müssen, dass nichts passiert und dass die an das Kind gestellten Anforderungen passgenau dessen Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechen, belastet die Lehrkraft und beeinflusst den Unterricht. Es wäre zu wünschen und muss angestrebt werden, dass das Kind zum Beispiel

- selbstständig und rechtzeitig die notwendigen Medikamente einnimmt,
- Warnzeichen kennt, sie zu interpretieren weiß und richtig darauf reagiert,
- Verhalten und Tätigkeiten meidet, die seiner Gesundheit abträglich sind.

**■ Lehrkräfte als medizinische Laien können nicht für Vorfälle haftbar gemacht und zur Verantwortung gezogen werden, ...**

... wenn sie umsichtig und ihrem Kenntnisstand entsprechend mit einem chronisch kranken Kind umgehen. Wissen sie nichts um die Krankheit einzelner Kinder, können sie nicht ange-

messen reagieren; nur informierte Lehrkräfte können zum Wohl dieser Kinder die richtigen Entscheidungen treffen. Lehrkräfte sind zur Hilfeleistung in einer Notfallsituation verpflichtet!

## 3.2. Akzeptanz und Verständnis – Lehrkraft, Mitschülerinnen und Mitschüler, Eltern

### ■ Die Lehrkraft

Die Lehrkraft wird im Umgang mit chronisch kranken Kindern viel **Verständnis** für deren besondere Situation aufbringen müssen. Einerseits soll sie den individuellen Belangen des Kindes gerecht werden, andererseits soll gegenüber dem Kind und der Klasse der Eindruck von „Normalität“ gewahrt bleiben. Auf keinen Fall darf durch übertriebene Fürsorge oder Ängstlichkeit das Kind in seinem Selbstwertgefühl beschädigt und so in seiner Entwicklung beeinträchtigt werden.

Auch muss auf jeden Fall vermieden werden, dass dem Kind eine extreme **Sonderrolle** zugestanden wird oder dass es sich selbst diese Sonderrolle schafft, um so Anerkennung und Akzeptanz – eine fragwürdige Angelegenheit – bei Mitschülerinnen, Mitschülern und Lehrkräften über deren Mitleid zu erreichen oder um den Anforderungen des Unterrichts aus dem Weg zu gehen. Auffällige Verhaltensmuster des Kindes, mit denen es, unter Ausnützung seiner Erkrankung, Vorteile gegenüber anderen einfordern möchte, sollten nicht auch noch durch Erfolg verstärkt werden. Die Gefahr, dass dann dieses Verhalten auf Dauer beibehalten wird, ist groß, denn Erfolg bestärkt das Verhalten.

Die Lehrkraft muss zur Bewegung **motivieren**, indem sie

- positiv verstärkend auch auf kleine Erfolge reagiert,
- das Kind erkennen lässt, dass wünschenswertes Verhalten und erfolgreiches Tun auch wahrgenommen wird,
- Anstrengungsbereitschaft durch eine entsprechende Bemerkung, einen zustimmenden Blick oder eine angemessene Geste „belohnt“,
- zur Lösung von Bewegungsaufgaben ermuntert,
- dem Kind Vertrauen in seine Leistungsfähigkeit vermittelt und
- seine Stärken hervorhebt, diese für den Unterricht nützt und so dem Kind Selbstvertrauen und Selbstachtung vermittelt.

Im Unterricht müssen Möglichkeiten bedacht werden, wie eine **Teilnahme am regulären Unterricht** organisiert werden kann, sei es, dass

- dem Kind eine geringere Zahl von Wiederholungen zugestanden wird als den anderen (z.B. bei einem Circuit- oder Stationen-Training),
- es unter erleichterten Bedingungen eine Aufgabe erledigen darf (z.B. darf es von der Gitterleiter aus niedrigerer Höhe abspringen),
- es der Hilfe von Mitschülerinnen, Mitschülern oder Lehrkraft sicher sein kann (z.B. beim Überwinden von Hindernissen),
- es von sich aus aussetzen darf, wenn Belastungen zu hoch werden (z.B. bei einem Dauerlauf, bei kleinen Spielen),
- es für sich Sonderregeln beanspruchen darf, die gemeinsam mit den Mitschülern festgelegt wurden (z.B. bei einem Spiel),
- es sich zurückziehen darf (z.B. zum Einnehmen einer Medizin oder bei drohendem Asthmaanfall),
- es als Schiedsrichter, Punktrichter, Zähler, „Joker“ oder als „Streitschlichter“ eingesetzt wird (z.B. bei Wettbewerben, Spielen) oder
- es sich als verlässliche Hilfestellung profilieren darf (z.B. beim Geräteturnen).

Unbedingt vermieden werden muss, dass Sonderregeln für das Kind dazu führen, dass es in der Klasse isoliert wird, weil es eine **vermeintliche Bevorzugung** durch die Lehrkraft erfährt, während der Rest der Klasse „benachteiligt“ ist. Hier bedarf es vertiefter Informationen über die Gründe dieser vermeintlichen Bevorzugung.

Es ist eine große pädagogische Herausforderung an die Lehrkräfte, eine Außenseiterrolle der chronisch kranken Kinder von vornherein zu vermeiden.

Damit eng verbunden ist die **Notengebung**, kommt doch einer Note bzw. der **Leistungs-messung** in der Schule gerade für diese Schülerinnen und Schüler besondere Bedeutung zu.



Eine rein leistungsbezogene und damit möglicherweise schlechte Note (wegen Medikamenteneinnahme oder durch die Krankheit selbst bedingt) würde das Kind entmutigen, zu Vermeidungsstrategien führen – was durchaus verständlich ist – und so schlimmstenfalls in einer totalen Bewegungsabstinenz (per ungerechtfertigter Freistellung vom Sport) münden. Aber auch eine zu gute Note („gnadenhalber“ gegeben) wird vom kranken Kind und seinen Mitschülerinnen und Mitschülern als diskriminierend, ungerecht und nicht angemessen empfunden.

Was bleibt zu tun? Im Gespräch mit diesen Kindern finden sich Möglichkeiten, angemessen all jene Leistungen zu honorieren, zu denen das Kind in seiner ganz individuellen Situation bereit und in der Lage ist. Hier kann eine verbale Leistungsbeschreibung eine angemessene

pädagogische Lösung sein. Gerade im Sportunterricht finden sich in allen Bundesländern zahlreiche Möglichkeiten, das Einbringen eines Schülers in den Sportunterricht angemessen zu würdigen – ohne erbrachte Selbstverständlichkeiten gleich mit „sehr gut“ oder unter Anstrengung erbrachte messbare Leistungen mit „ungenügend“ zu bewerten.

Der damit verbundene psychische Leidensdruck könnte zur Ablehnung jeglicher Bewegungsaktivität führen und dies wäre mit Sicherheit für die weitere Entwicklung des Kindes abträglicher als das Absehen von einer Leistungsbeurteilung insgesamt.

### ■ Die Mitschülerinnen und Mitschüler

Mitschülerinnen und Mitschüler machen offensichtliche chronische Erkrankungen vor allem dann zum Thema, wenn Klassen neu gebildet werden. Nicht immer haben Kinder und Jugendliche Verständnis für die Schwächen anderer. **Verständnis bei den Mitschülern** für die individuelle Situation eines chronisch kranken Kindes zu wecken, stellt eine besonders wichtige Aufgabe für die Lehrkraft dar. Ob und inwieweit dabei die anderen Kinder durch eine einfache Erklärung des Krankheitsbildes über die „Besonderheit“ dieses Kindes informiert werden sollten, ist abhängig vom Einzelfall. Gelegentlich mag es angemessen sein, das Kind selbst berichten zu lassen oder vertiefend zu informieren; dies vor allem dann, wenn Gerüchte aufkommen oder Falsches behauptet wird. Dramatisieren ist unangebracht und positioniert das Kind in die Rolle eines Kranken mit all den damit verbundenen Nachteilen.

Nur informierte Mitschülerinnen und Mitschüler akzeptieren und verstehen, dass ein chronisch krankes Kind „anders ist“, anders reagiert, Medikamente nehmen muss, seine Pausen oder „Auszeiten“ braucht usw. Informierte Mitschülerinnen und Mitschüler sind aber auch in der Lage, bedrohliche **Auffälligkeiten zu bemerken**, diese der Lehrkraft mitzuteilen und so Schaden von diesem Kind abzuwenden.

Es ist sicher von Vorteil, wenn für Außenstehende befremdliche oder gar erschreckende Auffälligkeiten angesprochen werden, die z.B. bei einem epileptischen Anfall auftreten können. Den Mitschülerinnen und Mitschülern wird aber dadurch die Angst genommen und möglicher Schrecken gemildert. Allerdings muss bedacht werden, dass es nicht allen Kindern – und deren Eltern – genehm ist, ihre Erkrankung offenzulegen. Letztlich entscheiden die Eltern und das Kind selbst darüber, welche Informationen in welcher Dichte an Außenstehende gegeben werden dürfen.

Sehr viel ist erreicht, wenn **abfällige Bemerkungen** über das Kind und dessen Leistungsfähigkeit in der Klasse unterbleiben, wenn es wegen nicht erbrachter oder misslungener Leistungen nicht ausgelacht wird und wenn es mit seinen Schwächen akzeptiert und in die Klasse integriert wird. (Dies gilt allerdings nicht nur für chronisch kranke Kinder!) Es wird sich in dieser Rolle und in dieser Klasse wohl fühlen und mit seinen Problemen leichter umgehen können.

### ■ Die Eltern

Eltern leiden mit ihrem Kind mit, möglicherweise mehr, als das Kind selbst unter seiner Situation leidet. Einhergehen kann dies mit einer unrealistischen Erwartung an Schule und Lehrkraft, dass IHR Kind – wie möglicherweise zu Hause – im Mittelpunkt des Denkens und Fühlens aller stehen muss. Erwartungen, die – auch der anderen Kinder wegen – unrealistisch sind und eine für das Kind belastende „Sonderrolle“ und damit eine „Sonderstellung“ bedeuten würden. Primäres Ziel muss sein, dem Kind das Leben in der Schulwirklichkeit so „normal“ wie möglich erscheinen zu lassen.

Selbstverständlich muss die Lehrkraft Verständnis und Mitgefühl für die Eltern aufbringen und dies auch bekunden. Gleichzeitig muss aber den Eltern bedeutet werden, dass die sachliche Information der unterrichtenden Lehrkräfte und eine enge Kooperation mit der Schulorganisation die besten Möglichkeiten darstellen, um dem Kind vorbehaltlos zu helfen. Die Eltern sollten einen solchen Informationsaustausch innerhalb der in der Klasse unterrichtenden Kolleginnen und Kollegen ausdrücklich mit einer schriftlichen Einverständniserklärung ermöglichen und angemessene und differenzierte Informationen – gegebenenfalls im Einverständnis mit ihrem Kind – zur Situation ihres chronisch kranken Kindes beisteuern.

Es ist für die Schule von großer Bedeutung zu wissen,

- welche Medikamente das Kind (zu welchem Zeitpunkt und in welcher Dosierung) braucht,
- ob es Situationen gibt, die die Krankheit offen zutage treten lassen,
- ob Unverträglichkeiten gegen Nahrungsmittel vorliegen,

- wie bei Notfällen im Einzelfall zu reagieren ist,
- wer bei Notfällen zu benachrichtigen ist (z.B. behandelnder Arzt, nächstliegendes Krankenhaus),
- wie Eltern, Nachbarn oder Verwandte (dienstlich und/oder privat) zu erreichen sind, um ggf. das Kind abzuholen oder vergessene Medikamente zu bringen,
- ob seitens der Ärzte Einschränkungen bezogen auf die körperliche Belastung (Sportunterricht) gemacht wurden,
- ob diese Informationen und Informationen zur vorliegenden Krankheit an das Kollegium oder an die Mitschülerinnen und -schüler weitergegeben werden können,
- ob die Eltern bereit sind, bei Ausflügen oder anderen außerschulischen Veranstaltungen als Begleitpersonen zu fungieren. Dieser Aspekt ist mit Augenmaß zu handhaben, weil Eltern sich möglicherweise zu ausschließlich um IHR Kind kümmern und es so – als Außenseiter – von Aktivitäten anderer Kinder ausschließen. Lehrkräfte müssen über die jeweilige Eltern-Kind-Beziehung informiert sein, um entscheiden zu können, ob die Teilnahme von Eltern sinnvoll ist oder ob (unter Abwägung der Risiken) besser darauf verzichtet werden sollte.

Nur dann, wenn zwischen Schule und Elternhaus partnerschaftlich zusammengearbeitet wird, kann das chronisch kranke Kind relativ sicher und in einer möglichst „normalen“ Situation ungezwungen und unbelastet in der Klassengemeinschaft die Schulzeit bestehen. Auch die Fairness den Lehrkräften gegenüber gebietet, dass diese so weit informiert sind, dass der Umgang mit einem chronisch kranken Kind keine zusätzlichen Belastungen darstellt.

### ■ Auch das Kind selbst ist für sich verantwortlich

Allein die Gewissheit, dass ein chronisch krankes Kind in der Lage ist, seine Probleme zu erkennen, mit ihnen kompetent umzugehen, rechtzeitig um Hilfe zu bitten oder die Lehrkraft anzusprechen, verleiht Sicherheit für den Unterricht. Auf diese Weise ist die Lehrkraft, der ständigen Aufmerksamkeit oder Sorge um dieses eine Kind enthoben.

Ein chronisch krankes Kind sollte ...

- um seine Krankheit und die damit verbundenen Gefahren wissen; z.B. muss es wissen, was es sich körperlich zumuten darf und was nicht,
- um alle Verhaltensweisen wissen, die ernsthafte Krankheitssymptome auslösen könnten (z.B. bei Allergien) und diese, soweit möglich, vermeiden,

- die notwendigen Medikamente dabeihaben und sie regelmäßig einnehmen,
- die individuellen Warnzeichen kennen und darauf entsprechend reagieren und
- es muss Vertrauen zur Lehrkraft haben und diese rechtzeitig um Unterstützung oder Hilfe bitten.

Ein chronisch krankes Kind im Sportunterricht zu betreuen, ist für Lehrkräfte eine ganz besondere Aufgabe, die nur mit Kenntnis der Krankheitssymptome und deren Auswirkungen, mit viel Einfühlungsvermögen in die psychische Situation und fundiertem Wissen um die körperliche Leistungsfähigkeit und der damit verbundenen Einforderung angemessener Leistungen zu bewerkstelligen ist.

Alle müssen dabei an einem Strang ziehen: Die Lehrkräfte und Mitschülerinnen und Mitschüler müssen das Kind zur Bewegung motivieren und ihm das Gefühl vermitteln, gleichberechtigt Anforderungen bewältigen zu können, und die Eltern müssen die Schule in diesen Bemühungen unterstützen und ihr die nötigen Informationen und damit Sicherheit vermitteln, um mit ihrem Kind so umgehen zu können, dass es keinen Schaden leidet.

Dann wird auch ein chronisch krankes Kind Freude an der Bewegung empfinden.

## **4. Kooperation zwischen Sportlehrkräften und Ärzten**

### **4.1. Die sportmedizinische Untersuchung**

Die sportmedizinische Untersuchung dient der Feststellung der Sporttauglichkeit. Ziel ist das Erkennen von individuellen Risiken und Schwachstellen des einzelnen Kindes und eine individuelle Beratung. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für die Teilnahme der chronisch kranken Kinder am Schulsport. Am Ende dieser Untersuchung steht die Empfehlung, am Sport unter bestimmten Bedingungen teilzunehmen.

Eine Beratung der Eltern und eine Kontaktaufnahme mit der Sportlehrerin bzw. dem Sportlehrer helfen, ungerechtfertigte und voreilige Freistellungen vom Schulsport zu vermeiden. Sowohl die Vermeidung riskanter Belastungsformen als auch die Empfehlung für besonders geeignete Sportarten und Bewegungsformen sind zentrale Themen der sportärztlichen Beratung. Dazu sind sowohl beim Arzt als auch den Sportlehrkräften gute Kenntnisse der einzelnen Sportarten und Belastungsformen, des typischen Belastungsprofils und der Risiken notwendig.

Es ist dabei in der Regel nicht erforderlich, krankheitsspezifische Sportangebote bzw. Sportgruppen vorzuhalten. Solche krankheitsspezifischen Sportgruppen isolieren diese Kinder, orientieren sich meist an den Defiziten, anstatt die Stärken der Kinder zu betonen. Die Prinzipien kindgerechter, individueller und vielseitiger Bewegungsangebote gelten auch für chronisch kranke Kinder. Im Sinne der Integration ist daher ein gemeinsames Sporttreiben von gesunden und chronisch kranken Kindern ausdrücklich erwünscht.

Die Erhebung der Vorgeschichte (Anamnese) des chronisch kranken Kindes und seiner Familienanamnese steht am Anfang der Untersuchung und erlaubt schon allgemeine Rückschlüsse auf die körperliche Belastungsfähigkeit.

Die anschließende körperliche Untersuchung umfasst die Ermittlung der Körpermaße (Größe, Gewicht, BMI, Blutdruck), eine Ganzkörperuntersuchung und einen orthopädischen Status.

Je nach Erkrankung folgen weitere Untersuchungen wie Lungenfunktion, EKG, Belastungs-EKG/Ergometrie, Echokardiographie, Röntgen- und Laboruntersuchungen.

Die Dokumentation erfolgt beispielhaft in dem sportmedizinischen Untersuchungsbogen der

Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin (siehe Anhang). Eventuell erfolgt anschließend als konkrete Empfehlung für die Sportlehrkraft die „Ärztliche Bescheinigung für die Teilnahme am Schulsport“.

## 4.2. Die differenzierte Schulsportbefreiung

Die Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin e.V. hat eine ärztliche Bescheinigung für die Teilnahme am Sport erarbeitet, die eine differenzierte (Teil-)Freistellung ermöglicht. Ziel dieser Bescheinigung ist die regelmäßige Teilnahme möglichst aller chronisch kranker Kinder am Schulsport durch eine enge Kooperation von Sportlehrkräften, Eltern und Arzt. Es ist, abgesehen von akuten Erkrankungen oder während eines Krankheitsschubes, prinzipiell empfehlenswert, keine generelle Befreiung auszustellen. Befreiungen sollten dann differenziert (partielle Teilnahme) und zeitlich begrenzt sein. So sieht auch die Schulbesuchsverordnung in Baden-Württemberg ausdrücklich die teilweise Befreiung vom Sportunterricht nach Maßgabe des Gesundheitszustandes vor (§ 3 Abs. 1).

Die Bescheinigung, die der behandelnde Arzt ausfüllt, enthält eine zeitliche Begrenzung. Diese weist darauf hin, dass der Gesundheitszustand des Kindes regelmäßig überprüft werden sollte. Häufig sind Befreiungen nur zeitlich begrenzt notwendig.

Für die Zeit vom 

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

  
bis 

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

 empfehle ich die  
folgende differenzierte Teilnahme am Schulsport.

In der anschließenden Übersicht über verschiedene Bewegungssituationen, Sportarten und Belastungsformen erhält die Sportlehrkraft auf einen Blick Informationen, welche Belastungen zu vermeiden und welche Belastungsformen besonders empfehlenswert sind. Die Sportlehrkraft hat damit die Möglichkeit, solche Belas-

tungsformen auszuwählen, die sich für das Kind eignen. Es kann sein, dass das Kind nur an bestimmten Belastungsformen innerhalb der Sportstunde nicht teilnehmen sollte, aber ansonsten die komplette Sportstunde absolviert.

Dabei sind folgende Belastungen/Sportarten  
zu vermeiden besonders zu empfehlen

☐ Schwimmen (generell) \_\_\_\_\_ ☐  
Tauchen, Sprünge ins Wasser \_\_\_\_\_

Der betreuende Arzt hat weiterhin die Möglichkeit, individuelle Sportempfehlungen frei zu formulieren.

Weitere Vorschläge und Empfehlungen:

---

---

Über die Dauer einer eventuellen Vollfreistellung geben die nächsten Zeilen Auskunft.

Eine – vorläufige – Freistellung sollte vom

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

 bis

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

 erfolgen.

Eine Nachuntersuchung ist für den

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

 vorgesehen.

Unterzeichnet wird die Bescheinigung vom Arzt. Der Arzt kann zusätzlich vermerken, ob er



nach Rücksprache mit den Eltern eine Rücksprache mit der Sportlehrkraft für notwendig erachtet.

☐  
Bitte um  
Rücksprache  
mit dem Arzt

Dieses empfohlene Merkblatt ist auch abrufbar unter:

**[www.kindersportmedizin.org](http://www.kindersportmedizin.org)**

Ein chronisch krankes Kind, das nur differenziert und unter Beachtung bestimmter Vorsorgemaßnahmen am Schulsport teilnehmen kann, ist natürlich in seiner sportlichen Leistungsfähigkeit nach anderen Kriterien zu benoten als ein gesundes Kind. Es darf nicht sein, dass chronisch kranke Kinder aus Sorge vor schlechten Sportnoten beim behandelnden Arzt um eine Schulsportbefreiung „betteln“. Diese psychologische Hürde der ungerechten Beurteilung chronisch kranker Kinder ist durch ein differenziertes Benotungssystem abzubauen. Gegebenenfalls sollte aus den genannten Gründen auf eine Ziffernote zugunsten einer Teilnahmebestätigung oder individuellen schriftlichen Beurteilung verzichtet werden.

## Ärztliche Bescheinigung für die Teilnahme am Schulsport

Für die/den Schüler(in) \_\_\_\_\_ geb. am

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

Für die Zeit vom

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

bis

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

empfehle ich die folgende differenzierte Teilnahme am Schulsport.

### Dabei sind folgende Belastungen/Sportarten

#### zu vermeiden

#### besonders zu empfehlen

- |                                                                                    |                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schwimmen (generell) _____                                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Tauchen, Sprünge ins Wasser _____                         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ausdaueranforderungen (z.B. Dauerläufe) _____             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Schnelligkeitsanforderungen (z.B. Anläufe, Sprints) _____ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Sprunganforderungen (z.B. Absprünge, Landungen) _____     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Kraftanforderungen (welche Muskelgruppen: _____)          | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Gelenkigkeitsanforderungen (welche Gelenke: _____)        | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Mannschaftssport (Kontaktsport) _____                     | <input type="checkbox"/> |

\_\_\_\_\_  
Weitere Vorschläge und Empfehlungen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Eine – vorläufige – Freistellung sollte vom

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

bis

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

erfolgen. Eine Nachuntersuchung ist für den

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

vorgesehen.

☐

Bitte um  
Rücksprache  
mit dem Arzt

Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Arztstempel und Unterschrift

## **5. Anhang**

### **5.1. Literaturverzeichnis/Kontaktadressen**

### **5.2. Sportmedizinischer Untersuchungsbogen für Kinder und Jugendliche**

### **5.3. Über die Autoren**

## 5. Anhang

### 5.1. Literaturverzeichnis/Kontaktadressen

#### Kapitel 1

Andreasson, B. & Jonson, B. & Kornfält, R. & Nordmark, E. & Sandström, S. 1987  
Long-term effects of physical exercise on working capacity and pulmonary function in cystic fibrosis  
Acta Paediatr Scand 76: 70–75

Epstein, L. 1995  
Exercise in the treatment of childhood obesity  
Int J Obesity 19 (Suppl) 117–121

Hagberg, J. & Goldring, D. & Ehsani, A. et al. 1983  
Effect of exercise training on the blood pressure and hemodynamic features of hypertensive adolescents  
Am J Cardiol. 52, 763–768

Hagberg, J. & Ehsani, A. & Goldring, D. & Hernandez, A. & Sincore, D. & Holloszy, J. 1984  
Effect of weight training on blood pressure and hemodynamics in hypertensive adolescents  
J Pediatr. 104: 147–151

Hansen, H. & Froberg, K. & Hyldebrandt, N. & Nielsen, J. 1991  
A controlled study of eight month physical training and reduction of blood pressure in children: the Odense schoolchild study  
Br Med J. 303, 682–685

Hebestreit, H. & Ferrari, R. & Meyer-Holz, J. & Lawrenz, W. & Jüngst, B.-K. 2002  
Kinder- und Jugendsportmedizin  
Stuttgart: Thieme

Huang, SW. & Veiga, R. & Sila, U. & Reed, E. & Hines, S. 1989  
The effect of swimming in asthmatic children: participants in a swimming program in the city of Baltimore  
J Asthma 25 117–121

Klimt, F. 1992  
Sportmedizin im Kindes- und Jugendalter  
Stuttgart: Thieme

König, D. & Grathwohl, D. & Deibert, P. & Weinstock, C. & Northoff, H. & Berg, A. 2000  
Sport und Infekt der oberen Atemwege – Epidemiologie, Immunologie und Einflussfaktoren  
Dt. Zeitschr Sportmed 51, 244–250

Kubesch, S. 2002  
Training für Körper und Geist  
Zeitschrift für Nervenheilkunde, Heft 9, 487–490  
Stuttgart: Schattauer

Kunz, T. 1993  
Weniger Unfälle durch Bewegung  
Reihe Motorik, Band 14  
Schorndorf: Hofmann

La Porte, R. E. & Dorman, J. S. & Tajima, N. u.a. 1986  
Pittsburgh insulin-dependent diabetes mellitus morbidity and mortality study: Physical activity and diabetic complications  
Pediatrics 78, 1027–1033

McKay, H. & Petit, M. & Schulz, R. & Prior, J. & Barr, S. & Khan, K. 2000  
Augmented trochanteric bone mineral density after modified physical education classes: a randomized school-based exercise intervention study in prepubescent and early pubescent children  
Journal of Pediatrics (136) 156–162

Nixon, PA. & Orenstein, DM. & Kelsey, SF. & Doershuk, CF. 1992  
The prognostic value of exercise testing in patients with cystic fibrosis  
N Engl J Med 327, 1785–1788

Platen, P. 1997  
Prävention und Therapie der Osteoporose: Die Bedeutung des Sports und der körperlichen Aktivität.  
Deutsches Ärzteblatt 94, A2569–2574

Roland, W. 1997  
Die Jugendgesundheitsberatung (J1) in  
Stuttgart  
Der Kinderarzt 28 (3) 271–279

Schneiderman-Walker, J. & Pollock,  
S. L. & Corey, M. u.a. 2000  
A randomized controlled trial of three year  
home exercise program in cystic fibrosis  
Journal of Pediatrics 136, 1785–1788

Schönau, E. 1998  
Osteoporoseprävention: Eine neue Aufgabe  
des Kinder- und Jugendarztes?  
Der Kinderarzt 29 (3), 311–316

Shephard, R., 1997  
Curricular physical activity and academic  
performance  
Ped Exerc Sci 9, 113–126

Spitzer, M. 1996  
Geist im Netz  
Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag

Spitzer, M. 2004  
Selbstbestimmung  
Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag

Steinki, H. & Kauth, T. & Ulbrich, U. 2001  
Die Förderung des Schulsports als Mittel  
zur Gesundheitsprävention  
Kinder- und Jugendarzt 32, 7

Szentagothai, K. & Gyene, I. & Szocska,  
M. & Osvath, P. 1987  
Physical exercise program for children with  
bronchial asthma  
Pediatri Pulmonol 3, 166–172

Tolfrey, K. & Jones, A. M. & Campbell, I. G.  
2000  
The effect of aerobic exercise training on the  
lipid-lipoprotein profile of children and  
adolescents  
Sports Med 29, 99–112

Tortolero, S. & Taylor, W. & Murray, N. 2000  
Physical activity, physical fitness and social,  
psychological and emotional health  
in: Armstrong, N., van Mechelen, W. eds.  
Paediatric Exercise Science and Medicine  
Oxford: University Press 273–293

Trudeau, F. & Laurencelle, L. & Tremblay,  
J. & Rajic, M. & Shephard, R. 1998  
A long-term-follow-up of participants in the  
Trois-Rivieres Semi-longitudinal study of  
growth and development  
Ped Exerc Sci (10), 366–377

WHO 2003  
Health and development through physical  
activity and sport

Zimmer, R. 2004 a  
Toben macht schlau  
Freiburg: Herder

Zimmer, R. 2004 b  
Kursbuch Bewegungsförderung  
München: Don Bosco

## Weiterführende Literatur

Bar-Or, O. 1986  
Die Praxis der Sportmedizin in der  
Kinderheilkunde  
Berlin: Springer

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht  
und Kultus 2000  
Sportunterricht mit chronisch kranken Kindern  
und Jugendlichen - Informationen für  
Lehrkräfte und Eltern  
Donauwörth: Auer

Berg, A. & Berg, A. & Frey, I. & Predel, G. 2004  
Mehr Bewegung für alle - Ansätze zur  
Veränderung von Lebensstil und Gesundheits-  
profil  
Kinder- und Jugendmedizin 4/2004, 139-145  
Stuttgart: Schattauer

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
(BZgA) 2000  
Schulische Gesundheitserziehung und  
Gesundheitsförderung  
Köln

Diener, H.C. (Hrsg.) 2003  
Leitlinien der Diagnostik und Therapie in der  
Neurologie  
Stuttgart: Thieme

Ertle, C. & Kimmig, A. 2004  
Chronisch kranke Kinder in der Schule Inter-  
disziplinäres Forschungsprojekt stellt Ergeb-  
nisse seiner Arbeit vor  
Kinderärztliche Praxis Nr. 4, 243–245

Graf, C. & Koch, B. & Dordel, S. 2003  
Körperliche Aktivität und Konzentration –  
gibt es Zusammenhänge?  
Sportunterricht 52 (5), 142-146  
Hofmann: Schorndorf

Graf, C. & Tokarski, W. & Predel, H.-G. 2005  
Bewegungsmangel bei Kindern und  
Jugendlichen  
Ein Fehlverhalten mit unübersehbaren  
Konsequenzen  
pädiat. Prax. 66, 117–123  
München: Marseille

Hebestreit, H. 1998  
Indikationen zur Freistellung vom Schulsport  
Sozialpädiatrie, Kinder- und Jugendheilkunde,  
20, 302–305

Hebestreit, H. & Ferrari, R. & Meyer-Holz,  
J. & Lawrenz, W. & Jüngst, B.-K. 2002  
Kinder- und Jugendsportmedizin  
Stuttgart: Thieme

Hollmann, W. & Hettinger, T. 2000  
Sportmedizin  
Stuttgart: Schattauer

Hurrelmann, K. & Bründel, H. 2003  
Einführung in die Kindheitsforschung  
Weinheim: Beltz

Hurrelmann, K., 2003  
Aus dem Rhythmus geraten  
Bewegungsmangel – Störquelle für eine  
Balance von Lernen und Leben bei Kindern,  
Gastkommentar  
E.u.W., Heft 12

Müller, C. & Petzold, R. 2003  
Was kann bewegte Grundschule wirklich  
bewegen?  
Sportunterricht 52, 4, 101–107  
Schorndorf: Hofmann

Petermann, F. (Hrsg.) 2002  
Lehrbuch der Klinischen Kinderpsychologie  
und -psychotherapie  
Göttingen: Hogrefe

Pfreundschuh, M. & Schölmerich, J. 2004  
Pathophysiologie Pathobiochemie  
München: Urban & Schwarzenberg

Predel, H.-G. & Berg, A. 2004  
Bewegungsmangel im Kindes- und Jugend-  
alter - harmlose Verhaltensvariante oder  
gesundheitliches Risiko?  
Kinder- und Jugendmedizin 4, 146–150

Priebe, B. & Israel, G. & Hurrelmann, K. 1993  
Gesunde Schule  
Weinheim: Beltz

Rieder, H. & Huber, G. & Werle, J. (Hrsg.) 1996  
Sport mit Sondergruppen  
Ein Handbuch  
Schorndorf: Hofmann

Robert-Koch-Institut 2004  
Schwerpunktbericht der Gesundheits-  
berichterstattung des Bundes, Gesundheit  
von Kindern und Jugendlichen  
Berlin

Schlack, H.G. & Largo, R.H. & Michaelis,  
R. & Neuhäuser, G. & Ohrt, B. 1994  
Praktische Entwicklungsneurologie  
München: Marseille

Siegenthaler, W. (Hrsg.) 2001  
Klinische Pathophysiologie  
Stuttgart: Thieme

Sticker, E. 2002  
Das Sportattest bei chronisch kranken  
Kindern und Jugendlichen als Benotungs-  
kalkül  
Sportunterricht 51, 11, 339–345  
Schorndorf: Hofmann

Straßburg, H.-M. & Dacheneder, W. & Kreß, W. 2003  
Entwicklungsstörungen bei Kindern  
München: Urban & Fischer

Straßburg, H.-M. 2003/2004  
Kriterienfindung für die Verordnung von  
Ergotherapie  
pädia. Prax. 64, 543-553  
München: Marseille

Wamser, P. & Leyk, D. 2002  
Einfluss des Sportunterrichts auf Unterrichts-  
störungen. Eine Langzeitanalyse von Klassen-  
bucheinträgen in der Schule  
Sportunterricht 51, 2, 43-47  
Schorndorf: Hofmann

Wamser, P. & Leyk, D. 2002  
Einfluss von Sport und Bewegung auf  
Konzentration und Aufmerksamkeit: Effekte  
eines „Bewegten Unterrichts“ im Schulalltag  
Sportunterricht 52, 4, 108–113  
Schorndorf: Hofmann

Zimmer, R. 1997  
Bewegte Kindheit  
Schorndorf: Hofmann.

## Kontaktadressen

Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin  
e.V. [www.kindersportmedizin.org](http://www.kindersportmedizin.org)

Kindernetzwerk e.V. für kranke und behinderte  
Kinder und Jugendliche in der Gesellschaft  
Hanauer Str. 15  
63739 Aschaffenburg  
Tel.: 06021 – 120 30  
[www.kindernetzwerk.de](http://www.kindernetzwerk.de)

## Kapitel 2

### 2.1. Adipositas (starkes Übergewicht)

Fichter, M. & Warschburger, P. 2002  
Adipositas  
in: Petermann, F. (Hrsg.), Lehrbuch der klinischen  
Kinderpsychologie und -psychotherapie  
572–585  
Göttingen: Hogrefe

Hauner, H. & Berg, A. 2000  
Körperliche Bewegung zur Prävention und  
Behandlung der Adipositas,  
Deutsches Ärzteblatt 97, A-768–774

Wabitsch, M. & Hebebrand, J. & Kiess,  
W. & Zwiauer, K. 2005  
Adipositas bei Kindern und Jugendlichen –  
Grundlagen und Klinik  
Berlin, Heidelberg: Springer

## Kontaktadressen

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft  
Verbraucherschutz  
Friedrich-Ebert-Str. 3  
53177 Bonn  
Tel.: 0228 – 849 910 0  
Fax: 0228 – 849 910 1  
[m.buening@aid-mail.de](mailto:m.buening@aid-mail.de)  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes-  
und Jugendalter  
Sprecher: PD Dr. med. Thomas Reinehr  
Vestische Kinder- und Jugendklinik  
Universität Witten- Herdecke  
Dr. F. Steiner Str. 5  
D-45711 Datteln  
Tel: 02363 – 975-229  
Fax: 02363 – 975-225  
[T.Reinehr@kinderklinik-datteln.de](mailto:T.Reinehr@kinderklinik-datteln.de)  
[www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de)

Arge Gesundheitserziehung  
Kiefernasse 21/4/3  
A-1140 Wien  
Tel.: 01 – 427 764 670  
Fax: 01 – 427 764 671  
[rudolf.schoberberger@meduniwien.ac.at](mailto:rudolf.schoberberger@meduniwien.ac.at)  
[www.sod.at](http://www.sod.at)

Deutsche Adipositas-Gesellschaft  
Hochschule für angewandte Wissenschaften  
Hamburg  
Fachbereich Ökotrophologie  
Sekretariat  
Lohbrügger Kirchstr. 65  
21033 Hamburg  
Tel.: 040 – 428 756 124  
Fax: 040 – 428 756 129  
[mail@adipositas-gesellschaft.de](mailto:mail@adipositas-gesellschaft.de)  
[www.adipositas-gesellschaft.de](http://www.adipositas-gesellschaft.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)  
Bornheimer Str. 33 b  
53111 Bonn  
Tel.: 0228 – 909 262 6  
Fax: 0228 – 909 261 0  
[info@dge-medienservice.de](mailto:info@dge-medienservice.de)  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und  
Diätetik e.V.  
Mariahilfstr. 9, 52062 Aachen  
Tel.: 0241 – 961 030  
[info@ernaehrungsmed.de](mailto:info@ernaehrungsmed.de)  
[www.ernaehrungsmed.de](http://www.ernaehrungsmed.de)

FITOC  
Abt. Rehabilitative u. Präventive Sportmedizin  
Dr. U. Korsten-Reck  
Hugstätter Str. 55, 79106 Freiburg,  
Tel.: 0761 – 270 745 1; Fax: 0761 – 270 747 0  
[U.Korsten-Reck@msm1.ukl.uni-freiburg.de](mailto:U.Korsten-Reck@msm1.ukl.uni-freiburg.de)  
[www.fitoc.de](http://www.fitoc.de)

Fördergesellschaft Kinderernährung e.V. (fke)  
Heinstück 11  
44225 Dortmund  
Tel.: 0231 – 792 210 33  
Fax: 0231 – 711 581  
fke@fke-do.de  
www.fke.do.de

5 am Tag e.V.  
Käfertalerstr. 190  
68167 Mannheim  
Tel.: 0621 – 338 401 14  
Fax: 0621 – 338 401 10  
info@5amtag.de  
www.machmit-5amtag.de

Moby Dick Netzwerk  
Präventionszentrum Dr. C. Petersen  
Lilienstr. 36  
20095 Hamburg  
Tel.: 040 – 325 274 21  
Fax: 040 – 325 274 22  
info@mobydickhamburg.de  
mobydickhamburg.de/mobydicknetzwerk.de

Österreichische Gesellschaft für Ernährung  
(ÖGE)  
Zaunergasse 1-3  
A-1030 Wien  
Tel.: 01 – 714 719 3  
Fax: 01 – 718 614 6  
info@oege.at  
www.oege.at

Power-Kids AOK Verlag GmbH  
Postfach 1120  
53424 Remagen  
Tel.: 0180 – 500 529 0  
Fax: 02642 – 931 130  
service@aok-verlag.de  
www.powerkids.de

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
(SGE)  
Effingerstr. 2  
Postfach 83 33  
CH-3001 Bern  
Tel.: 031 – 385 000 0  
Fax 031 – 385 00 05  
info@sge-ssn.ch  
www.ernaehrung.org

Schweizerischer Fachverein Adipositas im  
Kindes- und Jugendalter (akj)  
Sekretariat akj/Migros-Genossenschafts-Bund  
Postfach  
CH-8031 Zürich  
Tel.: 01 277 217 8  
www.akj-ch.ch

www.adipositas.com

www.foodnews.de

www.talkingfood.de

## **2.2. ADHS – Hyperkinetisches Syndrom**

Döpfner, M. 2002  
Hyperkinetische Störungen  
in: Petermann, F. (Hrsg.), Lehrbuch der Klini-  
schen Kinderpsychologie und -psychotherapie  
151–186  
Göttingen: Hogrefe

Döpfner, M. & Frölich, J. & Lehmkuhl, G. 2000  
Hyperkinetische Störungen  
Göttingen: Hogrefe

Döpfner, M. & Schürmann, S. & Lehmkuhl, G.  
2000  
Wackelpeter und Trotzkopf  
Weinheim: Beltz

Döpfner, M. & Schürmann, S. & Frölich, J.  
2002  
Therapieprogramm für Kinder mit hyperkineti-  
schem und oppositionellen Problemverhalten  
THOP  
Weinheim: Beltz

### **Weiterführende Literatur**

Beudels, W. & Hamsen, R. 2005  
Bewegungsorientierte Förderung so genannter  
ADHS-Kinder  
motorik 28, 70–83  
Schorndorf: Hofmann

Holowenko, H. 1999  
Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)  
Wie Zappelkindern geholfen werden kann  
Weinheim: Beltz



Köckenberger, H. 2005  
ADS/ADHS mit Leib und Seele  
motorik 28, 20–30  
Schorndorf: Hofmann

Krowatschek, D. 2005  
Hätte Pippi Langstrumpf heute ADS?  
motorik 28, 54–61  
Schorndorf: Hofmann

Panten, D. 2005  
Psychomotorische Therapie bei Aufmerksamkeitsstörungen  
motorik 28, 43–53  
Schorndorf: Hofmann

Passolt, M. (Hrsg.) 1996  
Mototherapeutische Arbeit mit hyperaktiven Kindern  
München: Reinhardt

Passolt, M. & Schindler, J. 2005  
„Power is nothing without control“, Psycho-  
motorische Praxis mit hyperaktiven Kinder  
motorik 28, 32–42  
Schorndorf: Hofmann

Skrodzki, K. 2005  
ADHS, Psychomotorik contra Medikation  
motorik 28, 2–13  
Schorndorf: Hofmann

von Lübke, H. 2005  
Ist Hirnforschung für die AD(H)S-Problematik  
von Bedeutung?  
motorik 28, 14–19  
Schorndorf: Hofmann

### Kontaktadressen

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung  
Hernstr. 53  
90763 Fürth  
Tel.: 0911 – 977 140  
Fax: 0911 – 745 497  
bke@bke.de  
www.bke.de

Elternwerkstatt Ihr Partner in Erziehungsfragen  
www.elternwerkstatt.at  
office@elternwerkstatt.at

### 2.3. Anfallsleiden (Epilepsie)

„Gewitter im Kopf“ 2005  
in: Aktiv dabei, Magazin des Behinderten-  
Sportverbandes NRW  
Januar-Heft

Rieder & Fessler & Worms 1997  
Kinder und Jugendliche mit Epilepsie im  
Schul- und Vereinssport – Teil 1  
Zeitschrift Behinderte machen Sport, Heft 4, 61  
Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen

Rieder & Fessler & Worms 1997  
Kinder und Jugendliche mit Epilepsie im  
Schul- und Vereinssport – Teil 2  
Zeitschrift Behinderte machen Sport, Heft 5, 78  
Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen

Straßburg, H.-M. & Dacheneder, W. & Kreß, W.  
2003  
Entwicklungsstörungen bei Kindern  
München: Urban & Fischer

Wolf, P. (Hrsg.) 2003  
Praxisbuch Epilepsien  
Stuttgart: Kohlhammer

### Weiterführende Literatur/Medien

Interessengemeinschaft Epilepsie  
Niedersachsen gem. e.V.  
Epileptische Anfälle – Richtiges Verhalten und  
Erste Hilfe (Video)  
Bezug über IWF Wissen und Medien GmbH  
Nonnenstieg 72  
37075 Göttingen  
www.iwf.de

### Kontaktadressen

Asklepios Klinik Schaufling  
Abt. f. Neurologische u. Neuropsychologische  
Rehabilitation  
Hausstein 30 ?  
Tel.: 09904 – 775 571  
Fax: 09904 – 775 572  
b.pledl@asklepios.com  
www.asklepios.com/Schaufling

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
Schwerpunkt Epilepsie und Hirnfunktionsstörungen  
Bethelweg 22  
33617 Bielefeld  
Tel.: 0521 – 144 – 3100  
Fax: 0521 – 144 – 4647  
Beratungsstelle@t-online.de  
www.bethel.de

Bundeskongferenz für Erziehungsberatung  
Herrnstr. 53  
90763 Fürth  
Tel.: 0911 – 977 140  
Fax: 0911 – 745 497  
bke@bke.de  
www.bke.de

Deutsche Epilepsievereinigung  
Zillestr. 102  
10585 Berlin  
Tel.: 030 – 342 441 4  
Fax: 030 – 342 446 6  
Hotline: 0180 – 142 424 2  
info@epilepsie.sh  
www.epilepsie.sh

Deutsche Sektion der Internationalen Liga  
gegen Epilepsie e.V.  
Herforder Str. 5-7  
33602 Bielefeld  
Tel.: 0521 – 124 192  
Fax 0521 – 124 172  
www.ligaepilepsie.org,  
ize@epilepsie.de

Epilepsie Bundes-Elternverband e.V. (e.b.e.)  
Geschäftsstelle Susanne Fey  
Am Eickhof 23  
4211 Wuppertal  
Tel. u. Fax.: 0202 – 298 846 5,  
epilepsie-elternverband.de

Epilepsieberatung der Inneren Mission  
Landshuter Allee 40  
80637 München  
Tel.: 089 – 126 991 0  
Fax: 089 – 126 991 – 109  
www.im-muenchen1.de/epilepsieberatung  
info@im-muenchen.de

Epilepsiezentrum Kehl-Kork  
Landstr. 1  
77694 Kehl-Kork,  
Tel.: 07851 – 84-0  
Fax: 07851 – 203  
info@epilepsiezentrum.de  
www.Diakonie-kork/epilepsie-kork.de

Gesellschaft für Epilepsieforschung e.V.  
Saronweg 46  
33617 Bielefeld,  
Tel.: 0521 – 144 4801  
www.bethel.de  
dzu@mara.de

Klinik Mara 1 gGmbH  
Koordination und Beratung  
Maraweg 21  
33617 Bielefeld  
koordination@mara.de  
www.bethel.de

Informationszentrum für Epilepsie  
Herforder Str. 5-7  
33602 Bielefeld  
Tel.: 0521 – 124 117  
Fax.: 0521 – 124 172  
ize@epilepsie.de  
www.izepilepsie.de

Lipinski, G., Dr.  
Kinderklinik Neckargemünd  
69151 Neckargemünd,  
c.g.lipinski@t-online.de  
(Informationsschriften zum  
Thema „Sport und Epilepsie“)

MOSES-Geschäftsstelle  
Rußheider Weg 3  
33604 Bielefeld,  
Tel.: 0521 – 270 012 7  
Fax: 0521 – 270 480 0  
MOSES.Eurepa@t-online.de

Schweizerische Liga gegen Epilepsie/  
Schweizerischer Verein der Eltern epilepsie-  
kranker Kinder  
Postfach 233  
Dorfstr. 2  
CH-8712 Stäfa/ZH,  
SlgE@bluewin.ch

Stiftung Michael  
Münzkamp 5  
22339 Hamburg  
Tel.: 040 – 538 854 0  
Fax 040 – 538 155 9

Universitätskinderklinik Mannheim  
Priv.-Doz. Dr. Stephan König  
Theodor-Kutzer-Ufer  
68167 Mannheim,;  
Drstkoenig@aol.com  
www.ligaepilepsie.org

## 2.4. Asthma bronchiale

Hebestreit, H. 2002  
Erkrankungen der Lunge  
in: Hebestreit, H. & Ferrari, R. & Meyer-Holz,  
J. & Lawrenz, W. & Jüngst, B.-K., Kinder-  
und Jugendsportmedizin 98-104  
Stuttgart: Thieme

Heimann, D. & Mikulsky, D. & Doumen, J.  
2002  
Hilf! Asthma  
Das Praxis-Buch für unbeschwertes Atmen  
Mainz: ZDF Redaktion Gesundheit und Natur

### Weiterführende Literatur

Huang, S. & Veiga, R. & Sila, U. & Reed, E. &  
Hines 1989  
The effect of swimming in asthmatic children:  
participants in a swimming program in the  
city of Baltimore  
J Asthma 26, 117–121

König, D. & Grathwohl, D. & Deibert, P. &  
Weinstock, C. & Norhoff, H. & Berg, A. 2000  
Sport und Infekte der oberen Atemwege: Epi-  
demiologie, Immunologie und Einflussfaktoren  
Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 51,  
244–250

Szentagothai, K. & Gyene, I. & Szocska, M. &  
Osvath, P. 1987  
Physical exercise program for children with  
bronchial asthma  
Pediatr Pulmonol, 3, 166–172

### Kontaktadressen

Allergie- und umweltkrankes Kinde e.V.  
Westerholter Str. 142  
45892 Gelsenkirchen  
Tel.: 0209 – 305 30 oder 0209 – 369 306  
Fax: 0209 – 380 903 7

Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind -  
Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem oder  
Heuschnupfen (AAK)  
Nassastr. 32, 35745 Herborn  
Tel.: 02772 – 928 70  
Fax: 02772 – 957 403  
koordination@aak.de  
www.aak.de

Deutsche Atemwegsliga e.V.  
Prinzenpalais  
Burgstraße  
33175 Bad Lippspringe  
Tel.: 05252 – 933 615  
Fax: 05252 – 933 616  
www.atemwegsliga.de

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.  
Gotenstr. 164  
53175 Bonn  
Tel.: 0228 – 367 910  
Fax: 0288 – 367 919 0  
www.dha-allergien.de

Deutscher Allergie- und Asthmaverband e.V.  
(DAAB)  
Geschäftsstelle  
Fliethstr. 114  
41061 Mönchengladbach,  
Tel.: 02161 – 814 940  
Fax: 02161 – 814943 0  
info@daab.de  
www.daab.de

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.  
Berliner Str. 84, 55276 Dienheim  
Tel.: 06133 – 354 3  
Fax: 06133 – 924 557  
www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Deutsche Lungenstiftung e.V.  
Herrenhäuser Kirchweg 5  
30167 Hannover  
Tel.: 0511 – 215 511 0  
Fax: 0511 – 215 511 3  
deutsche.lungenstiftung@t-online.de  
www.lungenstiftung.de

Deutscher Verband für Gesundheitssport  
und Sporttherapie e.V.  
Sektion Atemwegserkrankungen  
Vogelsanger Weg 48  
50354 Hürth-Efferen  
Tel.: 02233 – 650 17  
Fax: 02233 – 645 61

Kontaktbüro AG Lungensport in Deutschland e.V.  
c/o PCM  
Wormser Str. 81  
55276 Oppenheim,  
Tel.: 06133 – 202 1  
Fax: 06133 – 202 4  
ispr@onlinehome.de  
www.ispr.biz

## 2.5. Diabetes mellitus

Jäckle, R. & Hirsch, A. & Dreyer, M. 2003  
Gut leben mit Typ-1-Diabetes  
München: Urban & Fischer

Lawrenz, W. 2002  
Diabetes mellitus  
in: Hebestreit, H. & Ferrari, R. & Meyer-Holz, J.  
& Lawrenz, W. Jüngst, B.-K. 2002, Kinder- und  
Jugendsportmedizin 170–177  
Stuttgart: Thieme

Holst, S. & Preußiger-Meiser, U. 2001  
Diabetes Typ 1 und 2 Mit Diabetes leben –  
Sport, Kinder, Partnerschaft  
München: Econ Ullstein

### Weiterführende Literatur

LaPorte, R. & Dorman, J. & Tajima, N. et al. 1986  
Pittsburgh insulin-dependent diabetes mellitus  
morbidity and mortality study: Physical activity  
and diabetic complications  
Pediatrics 78, 1027–1033

### Kontaktadressen

Bundesweite Fördergemeinschaft Junger  
Diabetiker e.V.  
Im Paul Gerhardt Stift  
Müllerstr. 56-58  
13349 Berlin  
Tel./Fax: 030 – 797 054 26  
info@bfjd.de  
www.bfjd.de

Bundesverband der Insulinpumpenträger e.V.  
Reinekestr. 31  
51145 Köln  
Tel.: 02203 – 258 62  
Fax: 02203 – 258 620

Bundesverband Klinischer  
Diabetes-Einrichtungen e.V.  
Martinistr. 44  
20251 Hamburg  
Tel.: 040 – 466 833 8

Deutscher Diabetiker Bund e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Goethestr. 27  
34119 Kassel,  
Tel.: 0561 – 703 477  
info@diabetikerbund.de  
www.diabetikerbund.de

Förderkreis Eltern diabetischer Kinder und  
Jugendlicher e.V.  
Im Hainzenthall 57, 67722 Winnweiler  
Tel: 06302 – 21 60  
Fax 06302 – 15 21

Internationale Vereinigung diabetischer Sport-  
ler (IDAA) Sektion Deutschland e.V.  
c/o Norbert Bastiné  
Mühlweg 5  
61206 Wöllstadt  
info@idaa.de  
www.idaa.de

Verband der Diabetes Beratungs- und Schu-  
lungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD)  
Geschäftsstelle  
Am Eisenwald 16  
66386 St. Ingbert  
Tel.: 06894 – 590 831 3  
Fax: 06894 – 590 831 4  
info@vdbd.de  
www.vdbd.de

## 2.6. Ess-Störungen

### Kontaktadressen

Hungrig-Online e.V.  
Postfach 1905  
91009 Erlangen  
www.magersucht-online.de

## 2.7. Herzerkrankungen

Dordel, S. 2002  
Chronisch kranke Kinder in der Schule, Empfehlungen für die Integration von Kindern mit angeborenen Herzfehlern im Rahmen des Schulsports  
Sportunterricht 51, 11, 332–338  
Schorndorf: Hofmann

Lawrenz, W. & Seiler, T. 2002  
Erkrankungen des Herzens und der großen Gefäße  
in: Hebestreit, H. & Ferrari, R. & Meyer-Holz, J. & Lawrenz, W. & Jüngst, B.-K., Kinder- und Jugendsportmedizin 86-97  
Stuttgart: Thieme

### Weiterführende Literatur

IDHK Interessengemeinschaft Das Herzkranken Kind e.V. 1998  
Das herzkranken Kind in der Schule  
Ein Leitfaden für Lehrer/innen,  
Ahrensburg: Kroschke Stiftung für Kinder

Ministerium für Arbeit, Soziales und Stadtentwicklung, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen 1998  
„Sport mit herzkranken Kindern“ - Auswertung eines Pilotprojekts

St. Jude Medical 2003  
Unterstützung der Funktion ihres Herzens  
Eine Informationsbroschüre für Patienten zum besseren Verständnis der Funktion von Herzschrümmern (Deutsche Übersetzung),  
Tel.: +46 8 474 4147  
www.sjm.com

Sticker, E. & Bjarnason-Wehrens, B. & Dordel, S. & Leurs, S. & Schickendant, S.  
Kurzgefasste Zusammenschau zum Thema „Herzerkrankungen im Kindesalter“ (Team des Kölner Modellprojekts „Sport mit herzkranken Kindern“)

Straßburg, H.-M. 2003  
Häufige Erkrankungen und Probleme im Zusammenhang mit Entwicklungsstörungen  
in: Straßburg, H.-M. & Dacheneder, W. & Kreß, W., Entwicklungsstörungen bei Kindern 137–157  
München: Urban & Fischer

## Kontaktadressen

Bundesverband Herzkranken Kinder (BVHK) e.V.  
Arbeitskreis Kinderherzsportgruppen  
Geschäftsstelle BVHK  
Kasinostr. 84  
52066 Aachen  
Tel./Fax: 0241 – 912 332  
E-mail: bvhk-aachen@t-online.de  
herzkranken-kinder-bvhk.de

## 2.8. Mukoviszidose (Zystische Fibrose)

Kriemler, S. & Hebestreit, A. & Hebestreit, H. 2002  
in: Hebestreit, H. & Ferrari, R. & Meyer-Holz, J. & Lawrenz, W. & Jüngst, B.-K., Kinder- und Jugendsportmedizin 104-133  
Stuttgart: Thieme

Gruber, W. & Hebestreit, A. & Hebestreit, H. & Arbeitskreis Sport des Mukoviszidose e.V. 2004  
Leitfaden Sport bei Mukoviszidose  
Bonn: Mukoviszidose e.V.

### Weiterführende Literatur

Gruber, W. 1997  
Sport und Mukoviszidose  
Feldhaus Verlag

Lehmann, C. & Staab  
Schüler und Schülerinnen mit Mukoviszidose  
Solvay Arzneimittel GmbH Hannover  
Hans-Böckler-Allee 20  
30173 Hannover  
www.solvay-arzneimittel.de

Nixon, P. & Orenstein, D. & Kelsey, S. & Doershuk, C. 1992  
The prognostic value of exercise testing in patients with cystic fibrosis  
N Eng J Med 327, 1785–1788

Schneiderman-Walker, J. & Pollock, S. & Corey, M. u. a. 2000  
A randomized controlled trial of three year home exercise program in cystic fibrosis  
J Pediatr 136, 304–310

## Kontaktadressen

Mukoviszidose e.V., Bundesverband Selbsthilfe bei Cystischer Fibrose (CF)  
In den Dauen 6  
53117 Bonn  
Telefon 0228 – 98 780-0  
Fax 0228 – 98 780 77  
www.muko.info  
info@mukoviszidose-ev.de

Christiane-Herzog-Stiftung  
Geißstr.4  
70173 Stuttgart  
Telefon 0711 – 246346  
www.christianeherzogstiftung.de

## 2.9. Neuromuskuläre Erkrankungen

DGM-Info „Muskelschwund - Was ist das?“

Neudecker, S. & Zierz, S. 2003  
Symptome/Differenzialdiagnosen  
in: Pongratz, D. & Zierz, S. (Hrsg.), Neuromuskuläre Erkrankungen  
Diagnostik, interdisziplinäre Therapie und Selbsthilfe 31–46  
Köln: Deutscher Ärzte Verlag

Neudecker, S. & Zierz, S. 2003  
Progressive Muskeldystrophien  
in: Pongratz, D. & Zierz, S. 2003 (Hrsg.)  
Neuromuskuläre Erkrankungen 59–78  
Köln: Deutscher Ärzte Verlag

Pongratz, D. & Zierz, S. 2003  
Neuromuskuläre Erkrankungen  
Diagnostik, interdisziplinäre Therapie und Selbsthilfe  
Köln: Deutscher Ärzte Verlag

Zerres, K. & Korinthenberg, R. & Rudnik-Schöneborn, S. 2003  
Spinale Muskelatrophien  
in: Pongratz, D. & Zierz, S. (Hrsg.), Neuromuskuläre Erkrankungen  
Diagnostik, interdisziplinäre Therapie und Selbsthilfe 211–239  
Köln: Deutscher Ärzte Verlag

## Kontaktadressen

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM)  
Bundesgeschäftsstelle  
Im Moos 4, 79112 Freiburg  
Tel.: 07665 – 9447-20  
dgm\_bgs@t-online.de  
www.dgm.org

## 2.10. Orthopädische Krankheitsbilder

### 2.10.1. Rheumatische Erkrankungen

Girschick, H. & Schnirch, K. & John, V. 2002  
Rheumatische Erkrankungen  
in: Hebestreit, H. & Ferrari, R. & Meyer-Holz, J. & Lawrenz, W. & Jüngst, B.-K., Kinder- und Jugendsportmedizin 153–161  
Stuttgart: Thieme

Hefti, F. 1997  
Kinderorthopädie in der Praxis  
Berlin: Springer

## Kontaktadressen

Deutsche Rheuma-Liga e.V.  
LV Baden-Württemberg  
Kaiserstr. 18  
76646 Bruchsal  
Tel: 0 72 51/91 62 – 0  
Fax: 0 72 51/91 62 – 62  
www.rheuma-liga-bw.de

Rheuma-Informationen im Internet:  
www.rheuma-online.de  
www.kindernetzwerk.de  
www.kinderrheuma.com  
www.kinderrheuma.org

### 2.10.2. Auffälligkeiten an Wirbelsäule, Brustkorb und Füßen

Meyer-Holz, J. 2002  
Orthopädische Erkrankungen  
in: Hebestreit, H. & Ferrari, R. & Meyer-Holz, J. & Lawrenz, W. & Jüngst, B.-K., Kinder- und Jugendsportmedizin 145–170  
Stuttgart: Thieme



## Weiterführende Literatur

Clasing, D. & Siegfried, I. 2002  
Sportärztliche Untersuchung und Beratung  
Spitta: Balingen

### 2.10.3. Spina bifida (dysrhaphische Störungen)

## Weiterführende Literatur

ASbH-Ratgeber 1998  
Üben – Fördern – Beraten, Band 6  
ISBN 3 9803513 5 1

ASbH-Ratgeber 2002  
Mobilität; Band 10  
ISBN 3 934821 00 6

ASbH-Brief 2/2004  
Rollstuhlsport; Informationsschrift des  
Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes e.V.

## Kontaktadressen

Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und  
Hydrocephalus e.V. (ASbH)  
Münsterstr.13  
44145 Dortmund  
Telefon 0231 – 861 050-0  
www.asbh.de

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.  
Friedrich-Alfred-Str. 10  
47055 Duisburg  
Mandy Laicht 0203 – 7174-180  
www.rollstuhlsport.de

Schweizerische Vereinigung Spina bifida und  
Hydrocephalus (SBH)  
Neuwiesenstr. 11  
CH-9034 Eggensriet  
Telefon 071 877 28 50  
www.sbh-ch.ch

### 2.11. Zerebrale Bewegungs- störungen

Aly, M. & Aly, G. & Tumler, M. 2005  
Kopfkorrektur oder der Zwang gesund zu sein  
Ein behindertes Kind zwischen Therapie und  
Alltag  
Düsseldorf: Eigenverlag (Bundesverband für  
Körper- und Mehrfachbehinderte)

Bähr, M. & Frotscher, M. 2003  
Duus' Neurologisch-topische Diagnostik  
Stuttgart: Thieme

Delank, H.-W. & Gehlen, W. 2004  
Neurologie  
Stuttgart: Thieme

Haupt, U. 2005  
Kinder mit cerebralen Bewegungsstörungen  
im Spannungsfeld von eigenen Entwicklungs-  
impulsen und fremdbestimmter Anleitung  
in: Bundesverband für Körper- und Mehrfach-  
behinderte (Hrsg.), Kinder mit cerebralen  
Bewegungsstörungen – Förderung und  
Therapie zwischen Fremd- und  
Selbstbestimmung 3–13  
Düsseldorf: Eigenverlag (Bundesverband für  
Körper- und Mehrfachbehinderte)

Knauf, B. & Kasper, F. 2001  
Selbständiges, hilfsmittelgestütztes Schwimmen  
mit schwerstbewegungsbehinderten Menschen  
in: Praxis der Psychomotorik Jg. 26 (1)  
Februar 50-54  
Schorndorf: Hofmann

Michaelis, R. & Niemann, G. 1995  
Entwicklungsneurologie und Neuropädiatrie  
Grundlagen und diagnostische Strategien  
Stuttgart: Hippokrates

## Weiterführende Literatur

Aly, M. 2002  
Frühgeboren, entwicklungsverzögert,  
behindert? Oder einfach anders?  
Antworten für Eltern  
Mein Kind im ersten Lebensjahr  
Berlin, Heidelberg: Springer

## Kontaktadressen

Bundesverband für Körper- und Mehrfachbe-  
hinderte e.V.  
Brehmstr. 5–7  
40239 Düsseldorf  
Tel.: 0211 – 64004 – 0  
Fax: 0211 – 64004 – 20  
info@bvkm.de, www.bvkm.de

## 5.2. Sportmedizinischer Untersuchungsbogen

Untersuchungsdatum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.: \_\_\_\_\_

Länge: \_\_\_\_\_ cm (\_\_\_\_\_.P.) Gewicht: \_\_\_\_\_ kg (\_\_\_\_\_.P.)

BMI: \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup> (\_\_\_\_\_.P.) Blutdruck: \_\_\_\_\_ mm Hg (\_\_\_\_\_.P.)

### ANAMNESE:

#### Eigenanamnese/Vorerkrankungen:

☐ Asthma bronchiale ☐ Herzerkrankungen ☐ Orthopädische Erkrankungen

☐ Diabetes mellitus ☐ Verzögerte Entwicklung ☐ Anfallsleiden

☐ Verletzungen/Operationen: \_\_\_\_\_

☐ Allergien: \_\_\_\_\_

☐ Andere Erkrankungen: \_\_\_\_\_

☐ Medikamente: \_\_\_\_\_

Ergänzungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Familienanamnese:

☐ Marfan-Syndrom ☐ Hypertr. Kardiomyop. ☐ Hypertonie

☐ Andere Erkrankungen: \_\_\_\_\_

Ergänzungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Sportanamnese:

Sportarten: \_\_\_\_\_

Seit wann: \_\_\_\_\_ Wie oft: \_\_\_\_\_ Wie lange: \_\_\_\_\_

Symptome bei Belastung: ☐ Atemnot ☐ Schwindel ☐ Schmerz ☐ Synkope

Ergänzungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.: \_\_\_\_\_

**KLINISCHE UNTERSUCHUNG:**

|                | o.p.B. | Auffällige Befunde |   |   |   |                   |
|----------------|--------|--------------------|---|---|---|-------------------|
| Augen          |        |                    |   |   |   |                   |
| HNO            |        |                    |   |   |   |                   |
| Mund/Zähne     |        |                    |   |   |   |                   |
| Lunge          |        |                    |   |   |   |                   |
| Herz/Gefäße    |        |                    |   |   |   |                   |
| Abdomen        |        |                    |   |   |   |                   |
| Muskulatur     |        |                    |   |   |   |                   |
| Flexibilität   |        |                    |   |   |   |                   |
| Gelenke        |        |                    |   |   |   |                   |
| Haut           |        |                    |   |   |   |                   |
| HWS            |        |                    |   |   |   |                   |
| BWS            |        |                    |   |   |   |                   |
| LWS            |        |                    |   |   |   |                   |
| Schultern      |        |                    |   |   |   |                   |
| Becken         |        |                    |   |   |   |                   |
| Füße           |        |                    |   |   |   |                   |
| Genitale       |        |                    |   |   |   |                   |
| Tanner Stadium | 1      | 2                  | 3 | 4 | 5 | Brust/Schamhaare) |

Ergänzungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.: \_\_\_\_\_

## ERGÄNZENDE UNTERSUCHUNG (FAKULTATIV):

Urinstatus: \_\_\_\_\_

Blutbild: \_\_\_\_\_

Körperfettgehalt: \_\_\_\_\_ (%) Methode: ☐ Hautfalten  
☐ Impedanzmessung

EKG: Lagetyp: \_\_\_\_\_ PQ-Zeit: \_\_\_\_\_ s QRS-Zeit: \_\_\_\_\_ QTc-Zeit: \_\_\_\_\_ s  
Auffälligkeiten: \_\_\_\_\_

Spirometrie: Ruhe: VC \_\_\_\_\_ l (\_\_\_\_\_% ) FEV I \_\_\_\_\_ l (\_\_\_\_\_% )  
nach Belastung: VC \_\_\_\_\_ l (\_\_\_\_\_% ) FEV I \_\_\_\_\_ l (\_\_\_\_\_% )

### Weitere Untersuchungen:

---

---

---

### Beurteilung:

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Arztstempel und Unterschrift

## 5.3. Über die Autoren



**Heinz Lang**

- Jahrgang 1941
- Nach dem Schuldienst (Volks- und Realschullehrer) langjährige Tätigkeit (u.a. Stv. Leiter) an der Staatlichen Sportakademie in Ludwigsburg, einer zentralen Fortbildungsstätte für Sportlehrkräfte in Baden-Württemberg. Schulamtsdirektor am Staatlichen Schulamt Heilbronn
- Verbandstätigkeit (Deutscher Sportlehrer-Verband, Württembergischer Volleyballverband); Trainer- und Ausbildungstätigkeit in verschiedenen Sportsportarten
- Bisherige Veröffentlichungen:
  - Spielen-Spiele-Spiel, Verlag K. Hofmann, Schorndorf
  - Mitautor u.a. bei „Materialien für die zweite Phase der Sportlehrerausbildung“ (Unfallverhütung – GUV), „Fit und gesund in der 2. Lebenshälfte“ (Verlag K. Hofmann), „484 Spiel- und Übungsformen im Golf“ (Verlag K. Hofmann)
  - Diverse Veröffentlichungen in Fachzeitschriften
  - (Ehrenamtlicher) Schriftleiter der „Lehrhilfen für den Sportunterricht“, einer Beilage der Zeitschrift „sportunterricht“.
- Anschrift: Heinz Lang  
Neckarsulmer Straße 5  
71717 Beilstein  
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de



**Dr. med. Thomas Kauth**

- Jahrgang 1962
- Kinder- und Jugendarzt, Sportmediziner, Ernährungsmediziner (BDEM). Seit 1993 niedergelassen in einer kinder- und jugendärztlichen Gemeinschaftspraxis in Ludwigsburg
- Gründungs- und Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin e. V.
- Ärztlicher Leiter von FITOC Ludwigsburg, einem interdisziplinären Interventionsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche. Initiator der Kindersportoffensive (PFIFIX) und des Adipositas-Netzwerkes (ADINET) Ludwigsburg. Vorstand des MTV Ludwigsburg
- Bisherige Veröffentlichungen:
  - Die Förderung des Schulsports als Mittel zur Gesundheitsprävention; Kinder- u. Jugendarzt, 2001, S. 562- 568 (zusammen mit Dr. J. Steinki und Fr. U. Ulbrich)
- Anschrift: Dr. med. Thomas Kauth  
Breslauer Straße 2–4  
71638 Ludwigsburg  
E-Mail: dr.t.kauth@kinderjugendarztpraxis.de



**Frank-Joachim Durlach**

- Jahrgang 1947
- Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln mit Abschluss Diplom-Sportlehrer. Schwerpunktfächer: Behindertensport und Schwimmen; Studium der Sonderpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Rheinland in Köln; Montessori-Diplom
- Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Rehabilitation und Behindertensport der Deutschen Sporthochschule Köln (1978/1979); 19-jährige hauptamtliche Tätigkeit in der Lehrerfortbildung an der Staatlichen Sportakademie in Ludwigsburg; seit 1998 Lehrer an einer Schule für Geistig- und Körperbehinderte in Ludwigsburg; seit dem Schuljahr 2002/2003 Sportkoordinator der Kindersportoffensive Ludwigsburg; seit 1982 Leiter der Abteilung Integrationssport im MTV Ludwigsburg – einem Sportverein mit über 5.000 Mitgliedern
- Bisherige Veröffentlichungen:
  - Erlebniswelt Wasser: Spielen – Gestalten – Schwimmen, Hofmann Verlag Schorndorf
  - Erlebniswelt Sport (Mitautor), Hofmann Verlag Schorndorf
  - Sicherheit im Schwimmunterricht – Prävention und Rettungsfähigkeit, Schriftenreihe „Bewegung, Spiel und Sport in der Schule“ des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg
  - Diverse weitere Publikationen
- Anschrift: Frank-Joachim Durlach  
Kreuzäcker 2  
71634 Ludwigsburg  
E-Mail: frankjoachim.durlach@gmx.de



**Dr. Johannes Steinki**

- Jahrgang 1954
- Kinder- und Jugendarzt, Sportmedizin. Seit 1990 niedergelassen in Böblingen
- Gründungsmitglied der Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin e. V.
- Ärztlicher Leiter der Kindersportschule SV Böblingen (KISS) und Leiter der Kindersportgruppe Big Kids, einem interdisziplinären Sportförderprogramm für adipöse Kinder und Heranwachsende des SV Böblingen
- Bisherige Veröffentlichungen:
  - Tennis im Kindes- und Jugendalter; Kinder- u. Jugendarzt, 2001, S. 402-03;
  - Die Förderung des Schulsports als Mittel zur Gesundheitsprävention; Kinder- u. Jugendarzt, 2001, S. 562 – 568 (zusammen mit Dr. Th. Kauth und Fr. U. Ulbrich)
- Anschrift: Dr. Johannes Steinki  
Postplatz 12  
71032 Böblingen  
E-Mail: johannes.steinki@t-online.de



## Impressum

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Herausgeber:</b>                                | Freie und Hansestadt Hamburg<br>Behörde für Schule und Berufsbildung – Sportamt –<br><br>Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes<br>Nordrhein-Westfalen<br><br>AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse<br><br>AOK Westfalen-Lippe – Die Gesundheitskasse<br><br>Diese Broschüre wurde im Auftrag der Kommission „Sport“ der<br>Kultusministerkonferenz der Länder durch das Land<br>Baden-Württemberg (Stiftung „Sport in der Schule“) erstellt.<br><br>Landesspezifische Anpassungen und Änderungen für Hamburg und<br>Nordrhein-Westfalen wurden durch die Herausgeber vorgenommen. |
| <b>Projektleitung:</b>                             | Karl Weinmann, Deutsche Schulsportstiftung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Projektdurchführung:</b>                        | Claus Martin, Ministerium für Kultus, Jugend und<br>Sport Baden-Württemberg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Autoren:</b>                                    | Kinder- und Jugendärzte, Sportmediziner:<br>Dr. Thomas Kauth, Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin e. V.<br>Dr. Johannes Steinki, Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin e. V.<br><br>Pädagogen:<br>Frank-Joachim Durlach<br>Heinz Lang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Redaktionelle<br/>Mitarbeit und<br/>Layout:</b> | Claus Martin, Ministerium für Kultus, Jugend und<br>Sport Baden-Württemberg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Fotos:</b>                                      | Frank-Joachim Durlach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Redaktionelle<br/>Bearbeitung:</b>              | Ronald Scholl, Sportamt Hamburg<br>Andreas Brannasch, AOK Rheinland/Hamburg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Layout Umschlag<br/>und Einführung:</b>         | Bianca-Maria Adam, AOK Rheinland/Hamburg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Copyright:</b>                                  | Stiftung „Sport in der Schule“ Baden-Württemberg<br>Stuttgart 2007                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Gestaltung:</b>                                 | kampfgefährten<br>Gesellschaft für Unternehmenskommunikation mbH, Köln<br>Geschäftsführer: Dr. Erwin Kampf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Druck:</b>                                      | Druckerei Kopp, Köln                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |