

## Inhalt

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	1
<b>Kleine Regelkunde</b>	
Basketball	2
<b>Die bewegte Schule</b>	
Schule aktiv - ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm für den Unterricht	2
Schulsport für Nichtsportler/innen	4
<b>Neue Schulsportarten</b>	
Taekwon-Do	9
Rock´n´Roll in der Grundschule und in den weiterführenden Schulen	10
<b>Kooperation Schule-Sportverein</b>	
Bezuschussungsverfahren für das Schuljahr 1997/98	13
Sportabzeichen geschafft - Mountainbike gewonnen	13
<b>Aus den Schulen</b>	
Trainingslager für Sport-LK	14
<b>Lehrerfortbildung</b>	
Spiele mit Hand und Ball - Handballfortbildungen	17
Am GTO arbeiten die Lehrer auch am Wochenende	18
<b>Sport und Umwelt</b>	
„Tauch ein - Leb auf“ - Reise in eine andere Dimension	18
<b>Jugend trainiert für Olympia</b>	
Statistik Schuljahr 85/86 - 95/96	20
Aktuelle Information - Basketball	21
Erfolgreiche Schulmannschaften geehrt	21
Teilweise sehr gute Leistungen beim OSA-Finale Gerätturnen	22
<b>Bad. GUVV - Sicherheit im Schulsport</b>	23
<b>Der DSLV Nordbaden berichtet</b>	
Fachtagung auf Bundesebene	24
<b>Aktuelle Informationen</b>	
Fachbereich Sport im Internet	25
Berichtigung zu „Sport und Beruf“ - Fachlehrerausbildung am PFS	26
Gymnastik mit dem Dyna - Band	27

# Kleine Regelkunde

## Basketball - Wichtige Regeländerung

### Basketball - Korbsicherungen

Die Klappkörbe verleiten oft dazu, sich daran festzuhalten, den Sprung auszubalancieren oder gar Turnübungen daran zu absolvieren. Diese Klappvorrichtungen dienen jedoch ausschließlich zum Schutz vor Verletzungen. Längeres Festhalten am Ring kann wie bei älteren Korbanlagen zum Bruch der Aufhängung oder des Brettes führen.

Bei einem Spiel (auch im Rahmen von Jugend trainiert) haben alle Schiedsrichter die Anweisung, unberechtigtes oder unverhältnismäßig langes Festhalten am Korb (egal welcher Bauart)

umgehend mit einem technischen Foul gegen den Spieler zu ahnden.

Die vielen zerstörten Korbanlagen auf Freiplätzen sollten ein warnendes Beispiel sein.

### 3 - Punkte - Regel

Die 3-Punkte-Regel für einen Distanzwurf hinter dieser Linie entfällt, wenn auf einem Spielfeld nicht **beide** entsprechenden Linien komplett eingezeichnet sind (auch wenn der Treffer aus noch so großer Distanz erzielt wurde).

Willi Huber, OSA - Beauftragter Basketball  
Geschwister-Scholl-Realschule Pfinztal

---

# Die bewegte Schule

## Schule aktiv - ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm für den Unterricht

**Umsetzung der täglichen Bewegungszeit jetzt auch an den Gymnasien im Oberschulamtsbezirk Karlsruhe.**

Es ist keine neue Erkenntnis, daß unsere Schülerinnen und Schüler zuviel sitzen und sich zu wenig bewegen. In zunehmendem Maße registrieren Orthopäden und Sportärzte Haltungsschwächen und Haltungsschäden, die durch den Sitzzwang in der Schule verstärkt werden.

Allgemein verzeichnen wir an den Schulen eine Zunahme an Aggressivität besonders in den Pausen und einen Mangel an Konzentration während der Unterrichtsstunden.

Mit der Broschüre „Schule aktiv - ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm für den Unterricht“ wird den Unterrichtenden eine Hilfe an

die Hand gegeben, wie die „Sitzschule“ in Richtung „bewegte Schule“ verändert werden könnte. Ein Übungskatalog im Unterricht erprobter Übungen wird darin angeboten und verständlich erklärt, so daß jeder Unterrichtende gleich welcher Fakultas in die Lage versetzt wird, den Unterricht für eine Bewegungs- und/oder Entspannungs-pause zu unterbrechen. Eine solche Unterbrechung des Unterrichts sollte zweimal am Vormittag stattfinden, ungefähr fünf Minuten in Anspruch nehmen und in Kombination mit frischer Luft und einer Mobilisierung des Kreislaufs dazu beitragen, Streß abzubauen und möglichst die volle Konzentrationsfähigkeit wiederherzustellen.

In diesem Sinne stellt die tägliche Bewegungszeit keinen Verlust an Unterrichtszeit dar, da durch körperliche Ausgleichsübungen die geistige Leistungsfähigkeit erhöht und ein größerer Unterrichtserfolg gewährleistet wird.

Neben dieser Broschüre, die sich im wesentlichen an die Schülerinnen und Schüler ab Klasse 9 richtet, steht für die Orientierungsstufe eine weitere Broschüre zur Verfügung: „Spielideen zur täglichen Bewegungszeit in der Grundschule und Orientierungsstufe“. Die Klassenstufen 7 und 8 sollten sich an beiden orientieren und eine geeignete Auswahl treffen.

Beide Broschüren wurden im letzten Jahr an sämtliche Gymnasien verschickt, zusätzlich das Plakat „Schule aktiv“ mit einer Übungsauswahl fürs Klassenzimmer.

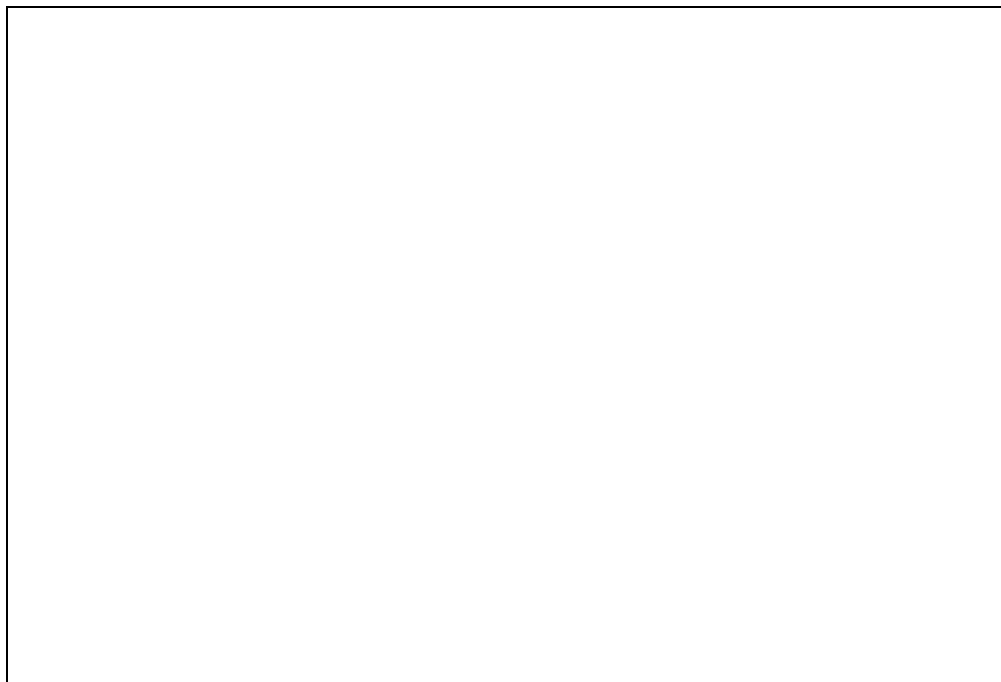
Sämtliche Schulleiter des Oberschulamts Karlsruhe wurden bei den Dienstbesprechungen über das Programm informiert; sie zeigten sich durchweg sehr aufgeschlossen, die Umsetzung einer „Schule aktiv“ zu erproben. Zu diesem Zweck

sollten je zwei Kolleginnen/Kollegen einer Schule (nicht zwingend mit Sportfakultas) ein sog. „Tandem“ bilden und an einer Fortbildung teilnehmen, um anschließend die Idee möglichst über einen pädagogischen Tag in die Schule hineinzutragen.

Bedenkt man die überaus positive Resonanz der Schulleiter, dann war man über die zögerlichen Meldungen zu den Fortbildungen überrascht.

Offensichtlich gab es Terminschwierigkeiten, bzw. hatten die Einladungen die Schulen zu einem ungünstigen Zeitpunkt, nämlich unmittelbar vor den Winterferien, erreicht, so daß es notwendig erscheint, eine weitere Fortbildung zum Thema „Schule aktiv“ zentral in Karlsruhe zu veranstalten. Wer also über den nötigen Schwung verfügt, sich für eine Veränderung in Richtung einer aktiven und bewegten Schule zu engagieren, sollte sich bei der nächsten Ausschreibung melden!

Hansjörg Willig StD  
Birgit Breiting StR'in



# Schulsport für Nichtsportler/innen

Einige ausgewählte Punkte, die sich eignen könnten, bei Eltern und Lehrern (Lehrerinnen) Verständnis zu erwecken für Kinder und Jugendliche, die dem Schulsport bis jetzt möglicherweise eher fremd gegenüberstanden.

## Lernziele und Unterrichtsinhalte

„*Im Sport lernt man nichts*“. Richtig. Richtig ist aber auch:

„*Danach kann man wieder besser lernen*“.

Im Sportunterricht wird nicht - wie in einem theoretischen Lernfach im Klassenzimmer - der Erwerb von Wissen vorrangig gefördert. Es werden keine Bücher ausgegeben, keine Hefte geführt.

Es versteht sich von selbst, daß im Sportunterricht die Bewegung im Vordergrund steht, die im Alltag unserer Schüler und Schülerinnen immer weniger vorkommt. Ein Tag wie jeder andere im Leben eines Schülers der siebten Klasse kann durchaus so aussehen:

Morgentoilette, Weg zum Bus, Schritte zur und in der Schule, Rückweg, Bewegung zu Hause: Insgesamt 1650m zu Fuß!

Die Lebensbedingungen unserer Jugend haben sich gegenüber der Elterngeneration grundsätzlich geändert. Selbsttransport und körperliche Arbeit kommen so gut wie nicht mehr vor, werden sogar manchmal unter dem Gesichtspunkt des Statussymboldenkens als Kennzeichen einer niedrigeren sozialen Schicht betrachtet und dementsprechend vermieden.

Bewegung als Ausgleich zur sitzenden Lebensweise muß in unserer Gesellschaft von Elternhaus und Schule bewußt herbeigeführt werden. Körperliche Bewegung als Notwendigkeit des täglichen Lebens ist ein historisches Relikt einer vergangenen Epoche. Die Straße als Spielraum, das Fußballspiel oder die Schneeballschlacht am Nachmittag, Streifzüge mit dem Fahrrad durch die nähere Umgebung, regelmäßige Mithilfe im Garten oder in der Landwirtschaft: In wessen Biografie kommt das heutzutage noch regelmäßig vor?

Für immer mehr Schüler/innen - ab ca. vierzehn Jahren und bei Mädchen häufiger als bei Jungen - ist die Sportstunde die einzige Bewegungszeit in der Woche. Selbstverständlich sind da auch

noch die Sportlichen, die bei jedem Wetter mit dem Fahrrad zur Schule radeln und mehrmals in der Woche regelmäßig Sport treiben. Nur: Wer vor ca. zwanzig Jahren noch als normal „gesund und belastbar“ gelten konnte, ist heute schon in der Minderheit.

Wir wollen jedoch nicht den Sportunterricht nur auf seine Ausgleichsfunktion und seinen Gesundheitswert reduzieren. Kein Argument läßt Jugendliche gleichgültiger als dieses. Junge Leute blicken optimistisch in die Zukunft. Sie betrachten körperliche Beeinträchtigungen (Dysbalancen, Muskelverkürzungen, Kreislaufschwäche, Fettsucht, Krankheitsanfälligkeit) als vorübergehend. Was zählt, ist Spaß und Umgang mit Freunden in der peer group.

## Leistung

„*Leistungssport macht krank*“

Noch in den 70er Jahren war das Verhältnis zu Leistung im Sport und zu Leistungssport ungeboren. Es bestand Konsens sowohl bei Eltern als auch bei Lehrer/innen und Schüler/innen darüber, daß Leistung, und zwar absolute und meßbare, zählte. Wer „es konnte“, war im Sport und auch ansonsten angesehen, und wer „es halt nicht konnte“, mußte mit einer schlechen Note rechnen, die dann auch akzeptiert wurde. Der Schulsport verstand sich als Zubringer zum Vereins- und Leistungssport.

Das war die Zeit der nationalen Euphorie vor und nach München 1972 - die Zeit der Gründung des Schulsportwettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“. Dieser Wettbewerb feierte sein fünf- undzwanzigjähriges Bestehen 1995. Die Vorstellung, daß eine Mannschaft, die in ihrer Schule, womöglich im Sportunterricht einer einzigen Klasse, unterrichtet und trainiert wird, sich im überregionalen Wettkampfsport bis auf Bundesebene gegen andere Schulmannschaften durchsetzen könnte, war damals Grundlage und ist heute vollkommene Utopie.

## Was hat sich seither geändert?

1. Die Lebensweise der jungen Leute (s. o.)
2. Das Verhältnis der Gesellschaft zur Leistung (Die 68er - Generation)
3. Die Vorbildfunktion des Leistungssports ist verloren gegangen.

1. Die zivilisationsbedingt bewegungsarme Lebensweise der Kinder bringt unter anderem mit sich, daß im Durchschnitt unsere Jugend im Vergleich zu vor zwanzig Jahren etwa signifikant weniger sportliche „Leistung“ erbringen kann. Die Erfordernisse des Sportabzeichens, die sich in ihrer Summe als eine Art Mindestanforderung an körperliche Fitness verstehen und im Einzelnen, in Noten ausgedrückt, etwa der Note vier / „ausreichend“ entsprechen, können in unseren Klassen derzeit auch nach längerer Übungszeit von etwa einem Drittel der Schüler/innen nicht erbracht werden - mangels körperlicher Fitness.

Die traditionellen Bundesjugendspiele, bei denen noch vor zehn Jahren unsere gesamte Schülerschaft in einem gemeinsamen Schulsportfest einen Dreikampf aus Lauf, Wurf / Stoß und Sprung absolvierte, wurden zunächst von einem Ver-

Ein paar Beispiele mögen dies verdeutlichen:

Heute	Früher
Gruppenturnen nach Musik Acht Schüler/innen gleichzeitig an einem Schwebebalken	Einzelvorturnen nach Noten
Gruppenchoreografie Nicht-normierte turnerische Elemente	Einzelvorführung festgelegte Pflicht
Verschiedener Schwierigkeitsgrad ist möglich	Das „Alles - oder Nichts - Gesetz“ Man kann's oder man kann's nicht, und alle sehen es.
Gruppenwettkämpfe in der Leichtathletik oder im Schwimmen	Als Einzelne/r gegen die anderen antreten
Alle beteiligen sich Die Summe der Einzelleistungen ergibt die Mannschaftsleistung	Konkurrenz
Handicapwettbewerbe: Die besseren Schüler/innen müssen eine längere Strecke laufen, dürfen erst später starten usw.	Als Erste/r oder als Letzte/r ankommen

2. Das Verhältnis zu Leistung hat sich drastisch verändert. Die 68er Generation verurteilte „Leistung“ und Leistungsstreben als etwas, das „kaputt macht“. „Lust statt Frust“ war die Devise, und (Schul-) Sport wurde mit Frust gleichgesetzt. Wenn heute ein Arzt ein Attest für eine/n Schüler/in gegen „Leistungssport“ unterschreibt oder Eltern mit der gleichen Begründung die Nichtteilnahme ihrer Kinder am aktiven Schulsport unterstützen, kämpfen sie möglicherweise noch mit den damaligen Argumenten, ohne zu bedenken, daß sich die Bedingungen, unter denen die Jugend unserer wohlbehüteten Wohlstandsgesellschaft aufwächst, sehr stark von denen der 50 er Jahre unterscheiden.

Selbstverständlich ist auch heute noch eine herausragende sportliche Leistung Vorbild und An-

gleich unter Freiwilligen an einem Nachmittags-sportfest abgelöst. Daran beteiligten sich etwa 350 von 900 Schüler/innen.

Heute stehen große Schulsportfeste indessen schon im Zeichen der neuen Zeit: Spaßwettbewerbe mit Mannschaftswertung, nichtstandardisierte Aufgaben wie z. B. Wurf-golf oder Zielschießen als Aufgabe für die Gruppe, in die alle - Sportliche wie Nichtsportliche - ihre persönliche Leistung einbringen können.

Der Sportunterricht muß - wie jeder gute Unterricht überhaupt - „die Kinder da abholen, wo sie stehen.“ Die Ausrichtung an meßbarer, standardisierter und vergleichbarer (Einzel-) Leistung im (Einzel-) Wettbewerb weicht allmählich der Aufgabe, Schüler/innen überhaupt zu Bewegung, Spiel und Sport zu animieren.

sporn für die anderen und verdient auch eine gute Benotung. Der Großteil der Schüler/innen jedoch wird nicht zu einer vorher festgelegten standardisierten Fertigkeit gepeitscht; eher haben sie fast nur noch im Sportunterricht Gelegenheit, sich zu bewegen, motorisch zu lernen und sich auszuleben, zu spielen und sich **Handlungsfähigkeit** für das sportliche Leben **nach** der Schule zu erwerben

**Handlungsfähigkeit** heißt : **Mitmachen** können, die Voraussetzungen mitbringen, **auswählen können**: Wer über ein gewisses Repertoire verfügt und Kompetenz mitbringt, kann am neuen Studienort, am späteren Wohnort, in einer neuen Umgebung sportlich und gesellig leichter Anschluß finden. Für viele Menschen ist der Gesichtspunkt der Leistung im Sport heute völlig un-

tergeordnet. Sie erhoffen sich vielmehr vom Sport, daß er ihnen soziale Kontakte in unbeschwerter Runde in angenehmer Gesellschaft ermöglicht. Dieses Ziel kann der Schulsport ohne Einschränkungen bejahen.

3. „Leistung“ in dem Sinne, wie uns der *Leistungssport* in den Medien begegnet, kann für die Schule kein Vorbild mehr sein. Zu viele unappetitliche Skandale á la Krabbe und Co. haben die Vorbildwirkung von Sportler/innen, die für Geld ihren Körper verkaufen oder ruinieren und Betrug für Leistung ausgeben, nachhaltig diskreditiert. Ziel für den Schulsport kann es heute zum Beispiel sein, Schüler/innen die Voraussetzungen zu späterem lebenslangen Sporttreiben mitzugeben, nicht aber, die Ausbeutung des eigenen Körpers zur Existenzgrundlage zu machen.

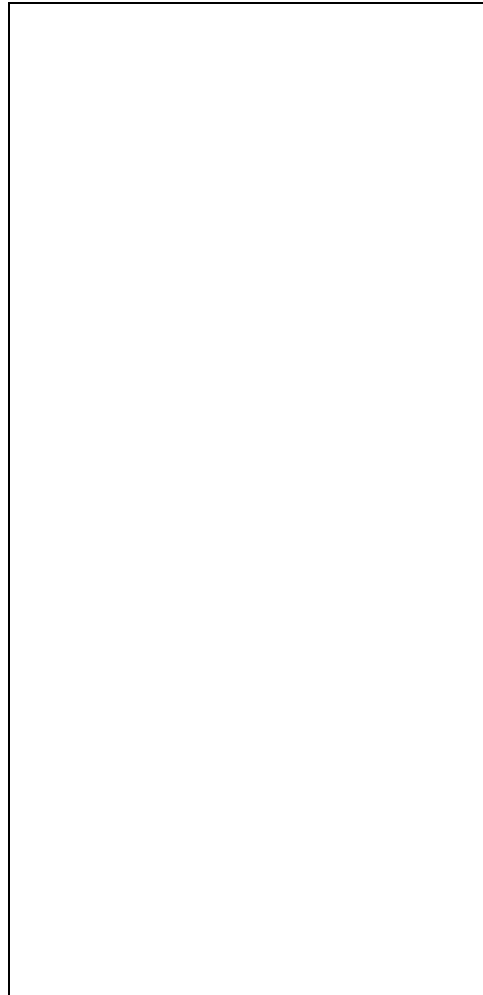
### Belastung/Beeinträchtigung des momentanen Wohlbefindens

„Belastung“ : Ist das nicht etwas Unangenehmes, Drückendes, Krankmachendes? Müssen Schüler/innen sich nicht dagegen verwahren, einer belastenden Situation ausgesetzt zu werden? Muß man als Eltern den Kindern nicht eine solch unangenehme Situation ersparen?

- Ein Lehrer erhebt Protest dagegen, daß die Klasse vor seinem Klassenzimmerunterricht im Sportunterricht einen 800 - m Lauf absolvieren mußte und nachher zu müde war, um seinem Unterricht zu folgen.
- Eine Schülerin zeigt der Sportlehrerin ihre Hand, an der sich vom letzten Reckturnen Schwielen zu bilden beginnen, und erklärt, sie könne nicht mehr mitturnen, indem sie mit sichtlichem Entsetzen auf ihre Hände weist.
- Eine Schülerin hatte Grippe und bringt daraufhin eine Entschuldigung, die besagt, sie solle in den nächsten zwei Wochen nicht belastet werden.

Spätestens jetzt sind ein paar klärende Unterscheidungen notwendig. In dieser Sache muß man wohl unterscheiden **zwischen funktioneller und unfunktioneller Belastung**. Nicht alles, was müde macht, zum Schwitzen bringt, jemanden in eine ungewohnte Situation (z.B. kopfunter) drängt, blaue Flecken hinterläßt, Schwielen verursacht, die Haare in Unordnung bringt, im Mund „so ein trockenes Gefühl beim Atmen“ hinterläßt oder einen trotz Wind und Wetter nach draußen jagt, ist für gesunde Menschen an sich krankmachend oder belastend. Müdigkeit nach körperlicher Belastung ist noch nie etwas Alarmierendes gewesen, sondern schon immer nur eine Vorstufe auf dem Weg zu größerer körperlicher Fitneß.

Der Körper pendelt sich nach einer Erholungsphase auf einem höheren Belastungsniveau ein, und das ist eine ganz normale Anpassungserscheinung des Stoffwechsels, wie übrigens auch die Schwielen eine Reaktion auf mechanische Beanspruchung der Haut darstellen.



Junge Menschen, hauptsächlich in der Wachstumsphase, brauchen **Belastungsreize als Funktionsreize**, um ihre Körperorgane und Körperfunktionen überhaupt reifen zu lassen. Wer ein Kind beziehungsweise einen jungen Menschen nur unter dem Aspekt seines intellektuellen Werdegangs fördert, versündigt sich an seiner physischen Existenz, die bei solch körperfeindlicher Nicht - Beachtung verkümmern kann. Das Training der Herz- Kreislauffunktion wird in der Bundesrepublik Deutschland heute weniger beachtet als das Zähneputzen zur Vorbeugung gegen Karies. Wie wäre es mit: „Hast Du heute schon etwas für Dein Herz getan?“.

Wer nie längere Zeit ununterbrochen gelaufen ist, wird nie das Glücksgefühl erfahren, daß man noch stundenlang so weiterlaufen könnte. Wer nie bei Regen nach draußen gegangen ist, bekommt tatsächlich bei jedem Wetterumschlag ei-

nen Schnupfen. Wer nie im Winter ins Freie geht, hat nie gelernt, daß warme Kleidung gegen Frieren hilft. So banal sind teilweise die Erfahrungen, die unsere Kinder **nicht** gemacht haben, weil das Auto sofort kommt, um sie abzuholen.

Wer sich nicht auf vielfältige Art und Weise zu bewegen gelernt hat, stolpert bei jeder kleinsten Gelegenheit und ist prädestiniert für häufige kleine Verstauchungen, Zerrungen, Unfälle und Erkältungen bei jedem geringsten Anlaß. **Konzentrationsschwächen durch Dauerstreß ohne Wechsel von Spannung und Entspannung, Belastung und Entlastung** sind oftmals Folgen einer falsch verstandenen Vermeidung von „Belastung“. „Weiche“ Therapien, die nicht ins Schwitzen bringen, nicht „belasten“ und überhaupt viel eleganter in den Alltag einzubauen sind, wie z. B.. Meditation, Autogenes Training oder gar Stretching **ohne** die entsprechende Kräftigung, sind Therapien für Erwachsene oder Kranke, aber nicht für Kinder in der Wachstumsphase.

Möglicherweise wäre diese Schulsportstunde, von der eine noch so gut gemeinte Entschuldigung die Schülerin oder den Schüler befreit, an diesem Tag oder gar in dieser Woche die einzige Gelegenheit gewesen, bei der er oder sie etwas anderes getan hätte als sitzen?

## Notengebung / Notendifferenzierung

*„In allen Klassenstufen haben die Lehrerinnen und Lehrer ... die motorischen Leistungsvoraussetzungen der Klasse sowie einzelner Schülerinnen und Schüler ... zu berücksichtigen. Individuellen Einschränkungen und Behinderungen ist Rechnung zu tragen“*

*Verschiedene Formen der Differenzierung sollen genutzt werden, um alle Schülerinnen und Schüler angemessen zu fördern.“*

*„Die sportlich weniger Begabten bedürfen der besonderen Zuwendung der Lehrerin beziehungsweise des Lehrers“*

Aus diesen wenigen Zitaten aus dem Lehrplan Sport / Gymnasium ersieht man einige grundsätzliche Unterschiede zwischen einem „Lernfach“ im Klassenzimmer und dem Sportunterricht. In einem „Kopffach“ ist es erklärtes Ziel, daß am Ende einer Unterrichtseinheit und eines Schuljahres **alle** den Stoff beherrschen beziehungsweise das Klassenziel erreicht haben. Wenn das nicht der Fall ist, muß eine Schülerin oder ein Schüler mit Sanktionen in Form von schlechten Noten bis zum Sitzenbleiben rechnen. Bevor dieser „GAU“ eintritt, werden allerlei Vor-

warnungen ausgesprochen, wie z. B. Gespräche mit Schüler/innen und Eltern; zusätzliche Übungsaufgaben, verstärkte Hausaufgabenkontrolle, Nachhilfe und vieles mehr werden erwo-

gen. Im Sportunterricht ist es dagegen durchaus denkbar, daß nicht alle das Übungsgut beherrschen, ja sogar, daß manche die Übung nie in ihrem Leben beherrschen werden. Dies gilt heutzutage schon für die Rolle rückwärts am Boden, falls sie vor der Pubertät nicht erlernt wurde. Trotzdem müssen diese Schülerinnen und Schüler, immer vorausgesetzt, sie strengen sich an, geben ihr Bestes, fehlen selten (und wenn, dann mit einer akzeptablen Entschuldigung) und setzen sich untadelig für die Klasse bei Schiedsrichtertätigkeit, Geräteauf- und abbau und Hilfestellung ein, nicht unbedingt mit einer allzu schlechten Note im Fach Sport rechnen.

Es kann, um die Sache zu verdeutlichen, durchaus eine - absolut gesehen - sehr schlechte Leistung eine persönliche Bestleistung sein. Was nachher die Endnote im Fach Sport ergibt, ist eine pädagogische Gewichtung von erbrachter sportlicher Leistung und vom persönlichen Einsatz des Schülers oder der Schülerin bei der Zusammenarbeit mit dem Partner und in der Gruppe, beim selbständigen Üben, beim Sichern und Helfen, bei der Übernahme von Linien- und Schiedsrichtertätigkeit und bei der Organisation von Schulsportwettkämpfen.

Aus meiner Sicht haben sich die Schwerpunkte in den letzten zehn Jahren derart verschoben, daß eigentlich nicht mehr die aufbauend - fördernde besondere Aufmerksamkeit für die sportlich weniger Begabten, die wir Sportkolleg/innen alle bejahen und in die Tat umsetzen, das Problem ist, sondern die ebenso wichtige Förderung der wirklich sportbegabten Schüler/innen in einer normal gemischten Schulklasse.

Es wird immer schwieriger, nach dem Prinzip der Differenzierung gleichzeitige Übungsangebote sowohl für die sportlich Begabten als auch für die Nichtbegabten zu machen. Ich habe schon Unterrichtsstunden gesehen, in denen eine Referendarin nach drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden gleichzeitig differenziert hat, nur um allen gleichermaßen gerecht zu werden

## Koedukation in den Klassen 5 und 6

In keinem Fach am Gymnasium ist das unterschiedliche soziale und motorische Verhalten von Jungen und Mädchen augenfälliger als im Sport. Im Klassenzimmer sitzen sie allenfalls getrennt und unterscheiden sich möglicherweise in ihrem Arbeitsverhalten: Mädchen werden als angenehmer und leichter zu unterrichten betrachtet,

weil sie Anweisungen der Lehrkraft eher Folge leisten als Jungen. Sie sind fleißiger und zuverlässiger in der Erledigung der Arbeitsaufträge.

Jungen proben schon sehr früh den Aufstand gegen die Autorität, um ihre Bedürfnisse durchzusetzen. Sie stören mehr, widersprechen mehr, werden aber im allgemeinen als kreativer und intelligenter eingestuft.

Leistungsmäßig gibt es keine signifikanten Unterschiede; allenfalls ein unterschiedliches Wahlverhalten bei der Kurswahl in den Klassen 12 / 13 und eine unterschiedliche Einstellung zu Computern.

In der Turnhalle sind die Geschlechterunterschiede augenfällig. In den Klassen 5 / 6 sind die Mädchen deutlich besser in Gymnastik / Tanz und im Turnen als die Jungen. Sie haben mehr Sinn für die ästhetische Feinausformung einer Bewegung und eine bessere Körperkoordination. Jungen sind besser in den Spielen. Sie sind mehr auf Krafteinsatz, auf Kämpfen und Gewinnen ausgerichtet.

In ihrem Sozialverhalten sind sie denkbar unterschiedlich. Mädchen neigen eher als Jungen dazu, Anweisungen zu befolgen. Sie wollen, daß „alle gleich“ sind und bekämpfen jede Abweichung vom Gruppenverhalten. Wenn jemand ihnen etwas (einen Ball) wegnehmen will, geben sie es schneller preis als Jungen. Wenn ihnen jemand den Weg verlegt, neigen sie eher dazu, auszuweichen und den Weg freizugeben.

Der Zwang, zu kämpfen und sich durchzusetzen, verursacht den Mädchen Streß und Konflikte, während die Jungen erst so richtig „aufblühen“. Jungen sind eher konkurrenzorientiert. Sie neigen nach einem ungeschriebenen „Alles - oder - Nichts“ - Gesetz zu hohem, oftmals unkoordiniertem Krafteinsatz.

Sie nehmen mehr Raum in Anspruch als Mädchen. Sie kämpfen untereinander um die Hierarchie und akzeptieren sie dann auch.

Für einen Lehrer / eine Lehrerin eines „Kopfes“ im Klassenzimmer wäre es sicherlich eine helle Freude zu sehen, wenn sich Jungen beispielsweise in Latein oder Mathematik ähnlich verbissen gegenseitig die Führung streitig machen würden wie bei einem Basketballspiel. Aufgrund der oben genannten unterschiedlichen Verhaltensweise der Jungen und der Mädchen haben z. B. die Sportlehrer und Sportlehrerinnen des Gymnasiums Karlsbad beschlossen, die Jungen und Mädchen im Sport nur noch getrennt zu unterrichten, um den unterschiedlichen Bedürfnissen und Voraussetzungen beider Geschlechter gerecht zu werden.

Die ursprüngliche Hypothese über Koedukation, daß die Geschlechter nur gleich behandelt zu werden bräuchten, um gleich zu werden, hat sich meiner Ansicht nach nicht bestätigt.

Für sportlich interessierte Leser/innen mögen gewisse Themen hier fehlen. Dieser Artikel ist aber ausdrücklich **nicht** für die große Gruppe derjenigen Schüler und Schülerinnen geschrieben, die Spaß am Sport haben, gerne in den Sportunterricht gehen, an den zahlreichen freiwilligen Schulsportveranstaltungen teilnehmen und freiwillig und kompetent Aufgaben für die Schulgemeinschaft übernehmen.

Gabi Kleber STD´in  
Gymnasium Karlsbad



# Neue Schulsportarten

## Taekwon-Do

Taekwon-Do ist eine alte koreanische Kunst der Selbstverteidigung. Schon um 668 n. Chr. wurde die Urform des Taekwon-Do ausgeübt. Im Jahre 1955 wurde auf Vorschlag von General Hong-Hi der Name Taekwon-Do als aussagekräftige Bezeichnung für die koreanische Kunst der Selbstverteidigung gewählt.

Der Name Taekwon-Do setzt sich aus den Bezeichnungen für Fuß: **Tae**, Faust: **Kwon** und Philosophie, Weg zur Inneren Reife: **Do** zusammen.

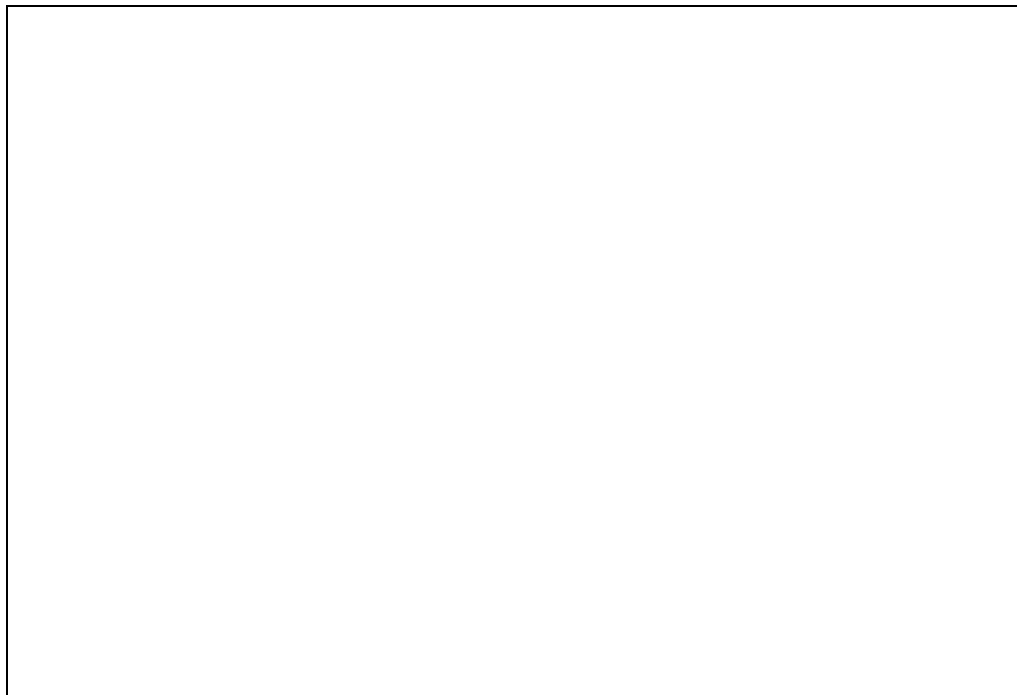
Im Vergleich mit anderen Kampfkunstarten fällt Taekwon-Do vor allem durch seine vielfältigen Fußtechniken auf.

Taekwon-Do bildet neben der Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit auch Seele und Geist des Menschen. Schon in den Überlieferungen buddhistischer Mönche (um 600 n. Chr.) finden sich Erziehungsziele, die übernommen und angepaßt wurden.

Diese Ziele sind: Körperliche Fitness, Durchhaltevermögen, Selbstkontrolle, Selbstvertrauen, Willenskraft, gegenseitiger Respekt und Selbstverteidigung.

Taekwon-Do setzt sich aus grundlegenden Bewegungen, Übungsfiguren (Formen), Sparring in verschiedenen Ausführungen und Selbstverteidigungstechniken zusammen. Die einzelnen Teile sind so eng miteinander verbunden, daß es unmöglich ist, dazwischen eine Grenze zu ziehen.

Taekwon-Do ist für jedes Alter und jede Konstitution geeignet. Besondere Voraussetzungen, wie z. B. gute Dehnung und Kondition, sind nicht erforderlich. Diese Eigenschaften stellen sich bei regelmäßigem Training von selbst ein. Es wird zwar meist mit Partner trainiert, jedoch ohne Körperkontakt. Dadurch kann jeder seine Übungen unabhängig vom Trainingsstand seines Partners ausführen, dieser dient lediglich zur Abstandskontrolle und als Zielrichtung.



Bei Kindern mit Haltungsschäden oder Bewegungsschwierigkeiten tritt schnell eine Verbesserung ein. Sie erlernen spielerisch Fuß- und Handtechniken; Koordination, Konzentration und allgemeine Fitness werden gefördert.

Am Anfang werden zunächst Grundstellungen und -techniken mit Hand und Fuß geübt. Sobald eine gewisse Grundfertigkeit erreicht ist, werden diese Techniken kombiniert und mit Partner als abgesprochene Sparringübungen und Formenlaufen trainiert. Beim abgesprochenen Sparring werden vor allem Distanzgefühl, Zielgenauigkeit und sinnvolle Anwendung der gelernten Techniken verbessert. Die verschiedenen Formen des abgesprochenen Sparrings bereiten für den freien Kampf vor. Gekämpft wird in der Übungsstunde ohne Kontakt.

Fortgeschrittene können mit Schutzausrüstung (um Verletzungen zu vermeiden) den wett-kampfmäßigen Freikampf trainieren.

Beim Formenlaufen gilt es, Bewegungsformen mit Hand- und Fußtechnikkombinationen in einer festgeschriebenen Reihenfolge möglichst fehlerfrei auszuführen. Die Techniken sollen so kraftvoll ausgeführt werden, als ob mit einem realistischen Gegner agiert wird. Bei diesem Training liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Konzentration.

Die Übungsfiguren beinhalten verschiedene Schwierigkeitsgrade. Dadurch werden Reaktionsmöglichkeiten auf unterschiedliche Situationen geübt und kontinuierlicher Leistungszuwachs ist gegeben.

In der Selbstverteidigung werden nach Abwehren mit typischen Teakwon-Do-Techniken (Fußkicks) auch einfachste Techniken gelehrt. Klare und logische Bewegungsabläufe sorgen dafür, daß die Techniken auch dann noch beherrscht werden, wenn sie länger nicht ausgeübt wurden.

Die Verteidigung erfolgt stets unbewaffnet, auch gegen Angriff mit Stock, Messer oder ähnlichem.

Für Wettkampfinteressierte finden das ganze Jahr über Turniere, sowohl für Wettkampf als auch für Formen, statt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der  
**Taekwon-Do Union Baden-Württemberg**

Geschäftsstelle            Wolfgang Brückel  
Feldbergstr. 2  
76327 Pfinztal  
Tel.: 07240/942256

Referentin für            Susanne Jäckel  
Lehrwesen                Essenweinstr. 53  
76131 Karlsruhe  
Tel.: 0721/614908

## Rock'n'Roll in der Grundschule und den weiterführenden Schulen

### Allgemeine Einführung

Die wirtschaftliche Situation wirkt sich auch auf den Schulbereich aus. So werden die Stunden für AG's und im Hauptschulbereich für das EBA immer weiter gekürzt. Dem Sportunterricht kommt somit bei der Einführung vom Rock'n'Roll-Tanz bzw. von anderen Tänzen eine immer größere Bedeutung zu.

Ich möchte mit diesem Artikel auch Kolleginnen und besonders Kollegen, die noch Berührungsängste haben, dazu ermutigen, sich an das Thema Rock'n'Roll heranzuwagen. Der Rock'n'Roll bereitet den Schülerinnen und Schülern durch einfache Akrobatik, motivierende Tanztechniken und die „fetzig“ Musik, die auch von der heutigen Schülergeneration noch gern gehört wird, sehr viel Spaß und Freude.

Damit diese Verbindung sicher gelingt, habe ich für alle Schularten (Grundschulen, Hauptschulen, Realschulen, Gymnasien und Förderschulen) ein Rock'n'Roll-Programm erarbeitet. Dieses Konzept stößt auf rege Resonanz und wird seit über 10 Jahren an interessierte Lehrerinnen und Lehrer im Rahmen der Lehrerfortbildung vermittelt.

Zahlreiche Kolleginnen und Kollegen haben es in der Praxis entsprechend erfolgreich umgesetzt. Da es zu diesem Thema „Rock'n'Roll in der Schule“ keine Literatur gibt und der Rock'n'Roll in Deutschland - völlig zu Unrecht - noch eine Randsportart darstellt, habe ich darüber ein Buch geschrieben. Das Werk wird ergänzt durch eine Videokassette, die sämtliche Akrobatik- und Tanzfiguren des Buches veranschaulicht, und eine Musikkassette, die 15 motivierende und nach der Geschwindigkeit geordnete (36 T - 47 T) Rock'n'Roll-Titel enthält.

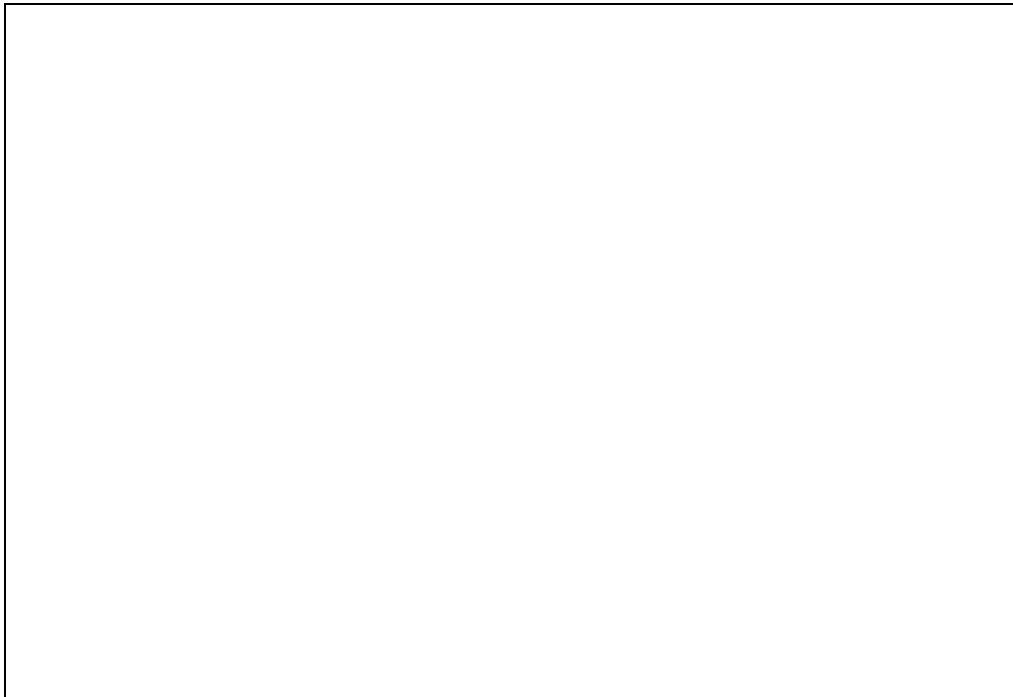
Mögen noch so viele Saison-Hits neue Modetänze hervorbringen, Dauerbrenner ist der Rock'n'Roll. In den 50er-Jahren der Protesttanz der „Halbstarke“ gegen die Erwachsenenwelt, hat er sich längst etabliert. Er ist keine Subkultur mehr, sondern eingebettet in akzeptierte, gesellschaftliche Formen. Er ist ein anerkannter Tanzsport.

### Allgemeines zur Grundtechnik

Im Rock'n'Roll-Tanz gibt es verschiedene Grundtechniken. Erfahrungsgemäß ist für den Anfänger

der 6er-Grundschrift am geeignetsten, da er einfach zu lernen ist und sehr schnell Erfolge sichtbar werden. Außerdem entwickeln die Tänzer ein sehr gutes Rhythmusgefühl.

Mit diesen Voraussetzungen fällt es den Schülern leichter, anschließend den 9er-Sprungschritt einzuüben. Ohne Schwierigkeiten können die Figuren und Kombinationen vom 6er- in den 9er-Sprungschritt umgebaut werden, da alle Bewegungen, Drehungen etc. auf den zeitlich entsprechend gleichen Fuß ausgeführt werden. Schüler bewältigen diese Umstellung in sehr kurzer Zeit.



*Schüler bei einem Rock'n'Roll-Auftritt mit Kleidung im Stil der 50er-Jahre*

### Rock'n'Roll im Sportunterricht der Grundschule

Es klingt ungewöhnlich, jedoch zeigt der Erfolg bei den Grundschulern eindeutig: Rock'n'Roll kann durchaus schon im Sportunterricht der Grundschulen eingeführt werden.

Folgende Punkte sollten dabei beachtet werden:

1. Der Rhythmusschulung kommt eine besondere Bedeutung zu.
2. Die Zerlegung des Grundschriftes ist am Anfang wichtig.
3. Die Musikauswahl sollte kindgemäß getroffen werden.
4. Die Konzentrationsfähigkeit der Grundschüler muß beachtet werden.
5. Das Aufwärmen zu Beginn einer Unterrichtsstunde kann auf aktuelle und beliebte Musiktitel

erfolgen. Hierbei kann man schon Rock'n'Roll-spezifische Elemente einbauen.

6. Vereinfachte Akrobatik übt auf die Schülerinnen und Schüler eine starke Motivation aus. Es wird hierbei jedoch keine Perfektion im Sinne des Turnier-Rock'n'Roll angestrebt.

### Rock'n'Roll im Sportunterricht der weiterführenden Schulen

1. Das Aufwärmen erfolgt auch auf aktuelle Hits und auf Rock'n'Roll-Musik. Dabei werden ebenfalls Rock'n'Roll-spezifische Elemente und Rhythmusübungen eingebaut.
2. Der Grundschrift muß ebenfalls zerlegt werden.
3. Schüleregemäße Akrobatik darf auch hier nicht fehlen.

4. Die Auswahl der Rock'n'Roll-Musik spielt hier eine große Rolle.
5. Konditionsschulung im Sportunterricht ist auch mit Rock'n'Roll möglich. Es kann sich dabei auch um eine koedukative Stunde handeln, die mit viel Spaß die aerobe Ausdauer bei Schülerinnen und Schülern erhöht. Als Schritt eignet sich hierzu der einfache Sprungschritt.

### Rock'n'Roll als Projekt

Der neue Bildungsplan in Baden-Württemberg fördert das projektartige Arbeiten. An dem Rock'n'Roll-Projekt können außer dem Sportlehrer noch der Musik-, BK-Lehrer und die Fachlehrerin für Textiles Werken teilnehmen. Im Sportunterricht wird der Rock'n'Roll-Tanz erlernt. Der Musiklehrer erarbeitet mit seinen Schülern die Geschichte des Rock'n'Roll. Typische Merkmale der Musik werden herausgestellt und es kann schließlich ein gemeinsamer Entwurf eines Rock'n'Roll-Liedes entstehen.

Dieser Teil ließe sich natürlich auch von einer Schulband hervorragend herausarbeiten, die die Tänzer bei der gemeinsamen Aufführung am Schluß des Projektes live begleiten könnte. Die BK-Gruppe stellt die für die Aufführung notwendigen Kulissen her. Im Fach Textiles Werken können die Schülerinnen ihre Röcke selbst nähen.

Höhepunkt ist dann die Präsentation der Ergebnisse in einer Abschlußaktion an einem schulfreien Samstag (Dies gilt für alle erarbeiteten Projekte an einer Schule).

Weitere Einsatzmöglichkeiten des Rock'n'Roll an der Schule

1. Bereicherung der Abschlußfeier/Schulfest durch eine Rock'n'Roll-Aufführung.
2. Rock'n'Roll-Angebot für die Schülerinnen und Schüler während eines Schullandheimaufenthaltes.
3. Die Bewegungszeit an der Schule kann auch mit Rock'n'Roll motivierend gestaltet werden.
4. Natürlich bietet es sich auch an, falls noch Stunden zur Verfügung stehen, Rock'n'Roll als AG oder im EBA der Hauptschulen anzubieten.

G. Köninger, Rektor  
Maria-Victoria-Schule, Ottersweier

#### **Literaturangabe:**

*Rock'n'Roll in der Grundschule und den weiterführenden Schulen,*  
Lehrbuch-Verlag  
Günther Köninger  
77833 Ottersweier, Im Tanzbühl 39 a, 1996  
ISBN 3-00-000 798-9



*Auftritt bei der Schulsportgala 1995 in Göppingen*

# Kooperation Schule-Sportverein

## Bezuschussungsverfahren für das Schuljahr 1997/98

Aufgrund der Mittelkürzungen bei der Sportförderung in Baden-Württemberg mußte auch beim Programm Kooperation Schule - Sportverein gekürzt werden, was wiederum neue Zuschusskriterien notwendig werden ließ. Die Landesarbeitsgemeinschaft Schule - Sportverein hat diese im März erarbeitet, veröffentlicht sind sie zusammen mit den Anträgen in „Sport in Baden“ Nr. 6 vom 03.04.1997. Darüberhinaus sind sie auch über das Oberschulamt Karlsruhe an alle Schulen gegangen.

Um mehr Qualität zu erreichen, wurden drei sog. Profile (Leistungssport, Breitensport, Sonder- / Förder- / berufliche Schulen) geschaffen, die für eine Zuschussung erfüllt sein müssen. Die wichtigsten Punkte in Kürze:

- Maximal drei bezuschusste Maßnahmen pro Verein, wobei alle drei Profile erfüllt sein müssen. Zwei- oder dreimal dasselbe Profil ist nicht möglich.
- Alle weiteren Maßnahmen werden zwecks Versicherungsschutz lediglich angemeldet (Vordruck 2).
- Die Zuschußhöhe beträgt für alle Schularten einheitlich zwischen 500,-- DM und 700,-- DM, wobei der endgültige Betrag von der Gesamtzahl der Anträge in ganz Baden-Württemberg abhängig ist.

## Sportabzeichen geschafft - Mountainbike gewonnen

Unter den Erwerbern bzw. Wiederholern des Deutschen Sportabzeichens im Sportkreis Karlsruhe wurden 1996 **3 Mountainbikes** die von den Karlsruher Versicherungen AG zur Verfügung gestellt wurden, verlost.

Die Gewinner waren Britta Schmidt (9 Jahre) Weiherwaldschule Karlsruhe, Patrik Maier (14 Jahre) vom Goethe-Gymnasium Karlsruhe und Markus Klinkmüller (18 Jahre) von der Friedrich-List-Schule Karlsruhe.

Am 07.03.97, pünktlich 10.00 Uhr, standen die Gewinner mit ihren Lehrern Frau Anger sowie den Herren Moll und Huber im Foyer der Karlsruher Versicherungen (KV) und strahlten mit den

drei blitzblanken neuen Mountainbikes um die Wette.

Herr Lütke von der Karlsruher Versicherung begrüßte die kleine Versammlung, gratulierte den drei Schülern zu ihrem sportlichen Erfolg und übergab die Fahrräder an die überglücklichen Gewinner.

Sportkreisvorsitzender Lothar Deutsch bedankte sich sowohl bei den Karlsruher Versicherungen als auch bei den Lehrkräften der Schulen, die den Schülern den Erwerb des Sportabzeichens ermöglicht hatten.

H. Schlicksupp, Sportabzeichenbeauftragter des Badischen Sportbundes

Beim Sportabzeichenwettbewerb 1996 haben folgende Schulen auch mit Lehrkräften teilgenommen:

S c h u l e		Zahl der Lehrkräfte mit erfolgreicher Teilnahme am Sportabzeichenwettbewerb
1.	Adolf-Schmittthener-Gymnasium Neckarbischofsheim	13
2.	Bildungszentrum GHS Hohenlohe-Franken, Krautheim	6
3.	GHS Schefflenz	5
4.	Franz Christof von Hutten GHS, Huttenheim	4
5.	Grundschule Rosenberg	3
6.	Goethe-Gymnasium Karlsruhe	3

# Aus den Schulen

## Trainingslager für Sport-LK

Zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung wird am Gymnasium Neureut seit Jahren ein Trainingslager durchgeführt. Der folgende Bericht beschreibt eine solche fachspezifische Exkursion nach Piesendorf/Zell a. See. Er stellt vielfältige Informationen zur Organisation einer solchen Unternehmung zur Verfügung, die mit kleinen Änderungen für eigene Aktivitäten Verwendung finden können.

Informationsbrief an die Eltern der Schüler/innen:

An die Eltern  
der Schülerinnen und Schüler des Sport-LK 13

**Informationen und Hinweise zur Exkursion des Sport-LK (Trainingslager) nach Piesendorf/Zell am See - 14.09. bis 23.09.**

**Liebe Eltern,**

Ich freue mich, daß unser Trainingslager im österreichischen Piesendorf bei Zell am See wie geplant stattfinden kann, und daß alle Schülerinnen und Schüler des Leistungskurses Sport in 13 daran teilnehmen dürfen. In der Trainingswoche werden vor allem Sportarten angeboten, die nicht zum Kanon des Sport-LK gehören, wie Tennis, Tischtennis, Mountainbiking, Reiten, Rudern, Wasserski, Ski Alpin/Snowboarding, Bergwandern/Klettern. Im Rahmen dieser Trainingsmaßnahme können also neue Bewegungserfahrungen gesammelt und dadurch die allgemeine Fitness gesteigert werden. Zur Vertiefung und Erweiterung des Grundwissens in Sporttheorie werden praxisbegleitend ausgewählte Themen der Trainingslehre von den Schülerinnen und Schülern referiert und im Plenum diskutiert (Abivorbereitung). Ziel der außerunterrichtlichen Veranstaltung ist es, in gemeinsamem Tun und Erleben sportpraktisches Können und sporttheoretisches Wissen zu erweitern bzw. zu vertiefen.

Zur **Organisation und Durchführung** der Exkursion kann ich Ihnen zum gegenwärtigen Zeitpunkt folgende Infos und Hinweise geben:

<b>Termine:</b>	<b>Hinreise:</b>	Samstag, 14.09.
	<b>Treff:</b>	09.30 Uhr,
	<b>Abfahrt:</b>	10.00 Uhr
	<b>Rückreise:</b>	Montag, 23.09.
	<b>Ankunft:</b>	ca. 18.00 Uhr,
<b>Zielort/Anreise</b>	<b>Piesendorf bei Zell am See</b>	
	von Neureut über Autobahn Ulm-München-Rosenheim-Siegsdorf, Schneizelreuth, Lofer, Saalfelden, Zell am See (ca. 450 km)	
<b>Adresse:</b>	<b>wurde aus rechtlichen Gründen entfernt</b>	
<b>Transport/Fahrer:</b>	1 Kleinbus der „sportjugend vereinshilfe e. v. karlsruhe“ / W. Strohbeck	
	2 Pkw (Balthasar-Strohbeck) / D. Balthasar &	
<b>Kosten:</b>	9 x ÜVP à 44,00 DM	396,00 DM
	Fahrtkosten	ca. 100,00 DM
	Gebühren für Bike, Boot, Ski, Lift etc., Eintritte	ca. 200,00 DM
	<b>Gesamt (ohne Taschengeld) ca.</b>	<b>700,00 DM</b>
<b>Bezahlung:</b>	Anzahlung 500,00 DM	in den Ferien auf Schulkonto
	<b>Restzahlung 200,00 DM</b>	<b>nach den Ferien in bar</b>

**Sonstiges:** **Ausweis / Krankenschein / Medikamente**  
Ihr Sohn / Ihre Tochter  
braucht einen gültigen Personalausweis oder Reisepaß  
sollte einen Auslandskrankenschein mitbringen und - falls erforderlich -  
Medikamente für die Zeit unseres Aufenthalts  
**Erklärungen / Rückantwortzettel die Exkursion Ihres Sohnes / Ihrer Tochter betreffend (Anhang)**  
**bitte ausgefüllt bis spätestens 12.09.1996 zurückgeben!**

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Sie erreichen mich an der Schule (nur schwer) unter ☎ (0721) 978370 oder privat (schon eher) unter (0721) 706825.

Mit den besten Grüßen  
Ihr  
Sport-LK-Lehrer / Tutor

Folgende Erklärung mußte verpflichtend abgegeben werden:

**Erklärungen / Rückantwortzettel  
die Exkursion meines Sohnes / meiner Tochter betreffend**

**Mein Sohn/Meine Tochter** .....  
nimmt an der Exkursion des LK Sport (Trainingslager) nach Piesendorf/Zell am See in der Zeit vom .....  
(Gesamtkosten ohne Taschengeld ca. 700,- DM) teil.

Der/Die Erziehungsberechtigte ist während des Aufenthalts telefonisch erreichbar unter:  
Vorwahl ...../.....

Für meinen Sohn / Meine Tochter besteht Krankenversicherung bei:

Bei Privatversicherung verpflichte ich mich, dem behandelnden Arzt die entstandenen Kosten nach Erhalt der Rechnung zu bezahlen.

Für meinen Sohn / Meine Tochter besteht Haftpflichtversicherung bei:

Mein Sohn / Meine Tochter leidet an (welcher Erkrankung? - seit wann?)

und muß während des Aufenthalts (welche Medikamente einnehmen bzw. Maßnahmen treffen?)

**Ich bin damit einverstanden, daß mein Sohn / Meine Tochter**

(Bitte Zutreffendes ankreuzen bzw. Nichtzutreffendes streichen!)

# unter Anleitung bzw. unter Aufsicht folgende Sportarten zusätzlich betreibt:

0	Tennis	0	Tischtennis
0	Mountainbiking	0	Reiten
0	Gebirgswandern	0	Klettern
0	Wasserski	0	Rudern
0	Ski alpin	0	Snowboarding

# gemäß Absprache mit der Begleitperson

0	sich ohne Aufsicht in Piesendorf/Kaprun/Zell a. S. in Kleingruppen (mindestens zwei Personen) bewegt und Sport treibt
0	ohne Aufsicht in Kleingruppen (s.o.) auch o.g. Sportarten betreibt
0	eine Bergbahn, einen Sessel- oder Schlepplift benutzt
0	ein Schwimmbad / eine Sauna besucht

**Ich vergewissere mich**, daß die Ausrüstung (siehe Checkliste/Einpackhilfe!) - insbesondere die eigene Ski- bzw. Snowboard-Ausrüstung und das eigene Mountainbike - in ordnungsgemäßem Zustand ist.

**Ich erkläre mich damit einverstanden**, daß die Begleitperson die in ihrer Aufsichtspflicht und pädagogischen Verantwortung liegenden Erziehungsrechte wahrnimmt, und ich Sorge für die Finanzierung des Heimtransports, wenn dies bei Unfall/Verletzung oder grobem Verstoß gegen die Hausordnung oder die Anweisungen der Begleitperson nötig werden sollte.

Ort, Datum

Unterschrift d. Erziehungsberechtigten

Da die Sporttheorie nicht zu kurz kommen sollte wurden bereits im Vorfeld der Unternehmung Referate an die Schüler/innen verteilt. Hier eine Auswahl der Referatsthemen:

Referat-Nr.	Thema	Blum/F.
1	<b>Training der Schnellkraft</b> explosiv-reaktiv/disziplinspezifisch	S.73-74
2	<b>Training der Kraftausdauer</b> allgemein/disziplinspezifisch	S.74-75
3	<b>Leistungssteuerung im Krafttraining</b> Fragen zur Präzisierung der Zielgrößen S.76	
4	<b>Trainingswirkungen durch Krafttraining</b> Hypertrophie/Koordination/Kontraktion	S.77-78
5	<b>Trainingsmittel für das Krafttraining</b> Kreis-/Stationstraining/Beispiele/Gefahren	S.79-84
6	<b>Schnelligkeit</b> - Bedeutung/Fähigkeiten/ biolog. Grundlagen/leistungsbegr. Faktoren	S.85-87
7	<b>Schnelligkeitstraining</b> - allg. Grundsätze/ Reaktion/Aktion/Ausdauer/Train.wirkungen	S.88-91
8	<b>Beweglichkeit</b> - Bedeutung/Arten/ Biolog. Grundlagen/leistungsbegr. Faktoren Abhängigkeit von Alter u. Geschlecht	S.92-95
9	<b>Training und Beweglichkeit</b> Ziele u. Anwendung/Methoden	S.95-97
10	<b>Zielbereiche des Sports</b> Training/Trainingsziele Wettkampfsport/Gesundheitssport	S.98-100

Alle Schüler/innen erhielten folgende Ausrüstungs-Checkliste:

**Reisegepäck / Ausrüstung - Checkliste Sport-LK - Piesendorf '**

**Sportgerät**

**Sport-/Kleidung**

			0	Trainingsanzug		
			0	Sportshirts		
			0	Sportshorts		
			0	Sportsocken		
			0	Sportschuhe	0 indoor	0 outdoor
0	Mountainbike	incl.	0	Trinkflasche		
			0	Luftpumpe		
			0	Werkzeug		
			0	Flickzeug		
			0	Radlerhelm		
			0	- hose		
			0	- trikot		
			0	- handschuhe		
			0	Badehose		
			0	Badeschuhe		
			0	Schlafsack		
			0	(kl.) Rucksack		
			0	Berg-/Wanderschuhe		
0	Alpinski	incl.	0	Skistöcke		
			0	- brille		
			0	Nierenbeutel		
			0	Skischuhe		
			0	- anorak / Skioverall		
			0	- hose		
			0	- unterwäsche		
			0	- mütze		
			0	- handschule		
0	Snowboard	incl.	0	(Ski-)Brille		
			0	Boots / Skischuhe		
			0	Snowboarder-/ Skikleidung		
			0	Snowboarder-/ Skihandschuhe		
0	Tennis-					
	schläger	incl.	0	Tennisbälle	0	-schuhe
					0	-hose
					0	-hemd
0	Tischtennis					
	schläger	incl.	0	Tischtennisbälle		
0	Inline-Skates					
			0	(warme) Jacke / (Ski-)Anorak		
			0	Regenjacke		
			0	Pullover	0	Sweatshirts
			0	Hose(n)		
			0	Hemd(en)	0	T-Shirts
			0	Unterwäsche		
			0	Schlafanzug		
			0	Schuhe		

**Sonstiges**

0	<b>Ausweis / Paß</b>	0	<b>Trainingslehre(Blum/F.)</b>	0	<b>Schreibzeug</b>	0	Lektüre/Spiele
0	Fotoapparat/Filme	0	CDs / Cassetten	0	Taschenlampe	0	Taschenmesser
0	Handtücher	0	Waschlappen	0	Waschzeug / Toilettensachen		
0	Sonnenbrille	0	Sonnenschutzmittel	0	Verbandszeug	0	<b>Medikamente?</b>

Wolfgang Strohbeck, StR  
Gymnasium Neureut



# Lehrerfortbildung

## Spiele mit Hand und Ball - Handballfortbildungen Lehrer schlüpfen in Schülerrolle

### Vertauschte Rollen auf der Sportschule Schöneck

Beim Grund- und Aufbaulehrgang Handball schlüpfen Lehrer und Lehrerinnen aller Schularten zwei Tage lang in die Rolle von Schülern und ließen sich vom BHV-Referenten für Schulsport, Rüdiger Felix Schmacke, in die Geheimnisse der Handballdidaktik einweihen. Nachdem bereits am Montag 46 Pädagogen am Grundlehrgang bei Peter Frey, dem BHV-Referenten für Grundschulsport, teilgenommen hatten, ließen sich immerhin 15 Lehrerinnen und Lehrer zwei Tage lang von Schmacke Tips geben, wie sie ihren Schülern Handball näherbringen können.

„Handball wird in vielen Schulen kleingeschrieben, weil die Lehrer Berührungängste haben, wenn sie eine Sportart nicht beherrschen“, erklärte Felix Schmacke Sinn und Zweck des Lehrgangs: „Das wollen wir hier abbauen.“ Die äußerst positive Rückmeldung der Lehrgangsteil-

nehmer führte zu dem Beschluß der Kreisschulsportreferenten Handball, daß zukünftig die Grundlehrgänge wieder dezentral an verschiedenen Orten durchgeführt werden. Als Referent wird Peter Frey, Mitverfasser des Grundschulkonzeptes 'Spielen mit Hand und Ball', fungieren.

Inhalt dieser Fortbildungslehrgänge wird ein integratives Spielerziehungsmodell sein, bei dem durch vielfältige Spiel- und Übungsformen nicht nur zum Handballspiel hingeführt werden soll, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten bzw. eine sportmotorische Grundausbildung mit zahlreichen praktischen Tips für den Schulalltag nicht zu kurz kommen werden. Vor allem Kolleginnen und Kollegen aus dem Grundschulbereich sollten sich hier angesprochen fühlen, denn gerade im Grundschulalter ist es wichtig, mit Freude und Spaß am Spiel den Kinder zu einer gewissen Spielfähigkeit zu verhelfen.

Peter Frey, Lehrer  
BHV-Referent für Grundschulsport



Rhein-Neckar-Zeitung berichtet:

## Am GTO *arbeiten* die Lehrer auch am Wochenende

**Am Ganztages-Gymnasium Osterburken fand Ende April unter reger Beteiligung von Sportlehrern und Sportlehrerinnen aus dem Oberschulamtsbereich Karlsruhe ein Kompaktseminar mit dem bekannten Heidelberger Sportwissenschaftler Peter Knebel statt.**

Dank einer großzügigen Unterstützung der Sparkasse Bauland, der Volksbank Osterburken und der Freunde und Förderer des GTO ist es Studienrätin Annette Bommer, Sportlehrerin am GTO, in Zusammenarbeit mit dem Oberschulamt Karlsruhe gelungen, den Sportwissenschaftler Peter Knebel von der Uni Heidelberg für eine Fortbildungsveranstaltung in Osterburken zu gewinnen. Peter Knebel ist wegen seiner zahlreichen Veröffentlichungen unter Sportwissenschaftlern über die Grenzen Deutschlands hinaus eine anerkannte Größe. Nicht nur bekannte Leichtathleten und Tennisspieler, sondern auch die deutsche Fußballna-

tionalmannschaft haben seine Funktionsgymnastik zu einem Bestandteil ihres Trainingsprogramms gemacht. Am frühen Samstagvormittag konnte der amtierende Schulleiter, Studiendirektor Schöbe, neben dem Referenten 45 Sportlehrer/innen aus Nordbaden in Osterburken begrüßen. Nach einem Einführungsvortrag zum Thema *Funktionsgymnastik - Was ist das?* in dem Peter Knebel eine theoretische Einführung am Beispiel des Stretchings als Mittel der Beweglichkeitsförderung im Sport gab, folgte die Umsetzung in die Praxis. So konnten sich die Lehrer/innen in die ungewohnte Schülerrolle versetzen und die Wirkung der Funktionsgymnastik am eigenen Körper erfahren. Schwerpunkt des Stretchingprogrammes waren funktionelle Dehnungsübungen zur Gesundheitsförderung, Prävention und Leistungssteigerung.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen in der Mensa des GTO folgte der zweite Theoriedblock mit Schwerpunkt

*Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen.* Beim darauf folgenden Praxisteil kamen die Teilnehmer/innen erneut ins Schwitzen: Übungen zur Kräftigung von Wirbelsäule und verschiedenen Muskelgruppen forderten die Konzentration und Kondition aller Beteiligten in hohem Maße. Beim abschließenden *funktionalen Zirkeltraining mit Musik* ging es dann gegen 18 Uhr nochmals richtig zur Sache. Mit großem Einsatz galt es den gesamten Parcours zu überstehen und den Muskelkater in Grenzen zu halten.

Die Fortbildung, die gegen 18.30 Uhr vom Lehrgangssleiter beendet wurde, bewerteten alle Teilnehmer als außerordentlich gewinnbringend, auch wurde mehrfach der Wunsch geäußert, weitere Seminare dieser Art im GT Osterburken veranstalten zu können, da man sich einig war, daß die Räumlichkeiten und die Atmosphäre am GTO einen idealen Rahmen für derartige Veranstaltungen bieten.

# Sport und Umwelt

## „Tauch ein - leb auf“ Reise in eine andere Dimension

Die Motivation für ein Eintauchen in diese neue Welt mag sehr unterschiedlich sein: manche treibt sicherlich der sportliche Ehrgeiz unter die Wasseroberfläche, für andere ist es die Schwereelosigkeit, die eine besondere Anziehungskraft ausübt, wieder andere wollen die Vielfalt der Unterwasserwelt erleben und fragen nach den Zusammenhängen innerhalb dieser einzigartigen

Ökosysteme. Hier wird deutlich, daß Tauchen mehr als nur reiner Sport im Sinne von Körperertüchtigung sein kann. Tauchen als moderne und zugleich naturbezogene Sportart bedeutet vielmehr, sich einer neuen Umwelt mit eigenen Gesetzmäßigkeiten auszusetzen.

Eine ähnliche Motivationslage wie beim oben geschilderten Tauchsport liegt wohl auch bei ande-

ren Natursportarten - Kanufahren, Klettern, Mountainbiking, Segeln - vor. Ebenso zählen alle zu den expandierenden Sportarten. Ein zunehmender Nutzungsdruck auf die von den Natursporttreibenden favorisierten naturnahen Landschaften bleibt infolgedessen nicht aus. Der Streit der beteiligten Konfliktparteien Naturschutz und Sport - ausgetragen auf Erwachsenenenebene - gipfelt nicht selten in unbedachten Absolutheitsansprüchen (generelle Aussperrung des Menschen aus der Natur, genereller Naturzugang, flächendeckende Kampfansage an alle Natursportarten), die jedoch dem (hochgesteckten!) Ziel einvernehmlicher Lösungen der Nutzung unter umweltverträglicher Beanspruchung naturnaher Landschaften nicht zuträglich sein können.

Dabei könnte gerade dieses Problemfeld Sport - Umwelt die Chance für den Naturschutz bieten, die Umwelt auch wieder für Jugendliche „interessanter“ zu machen, beklagen doch die Naturschutzverbände ein nachlassendes Interesse an der „aktiven Umwelttrettung“. Aber wer ist schon bereit, in einem Zeitalter, das von einer wachsenden Individualisierung und der Abkehr von Sekundärtugenden geprägt wird, seine ganze Freizeit der „Idee Umwelttrettung“ unterzuordnen? Gilt nicht die Maxime, alles muß Spaß machen, Hobbys müssen immer rascher und individuell kombinierbar und abrufbar sein? Und gerade hier gilt es über die Entwicklung von Projekten mit umweltverträglichen Sportarten, die auch Naturerlebnisse vermitteln, diesen Spaß und den Naturschutz zu kombinieren. Der Sport und der Naturschutz werden sich verstärkt den Lebensgewohnheiten der Jugendlichen öffnen müssen.

Betroffenheit auf Schülerseite hervorgerufen dürfte angesichts der Assoziation des (Freizeit-) Sports mit Aktivität, Spaß und Abenteuer nicht besonders schwerfallen. Schwieriger gestaltet sich die Standortbestimmung des Jugendlichen zur Natur. Oftmals ist das Verhältnis (nicht nur) der Heranwachsenden zur Natur recht oberflächlich. Wer kennt sie schon bzw. wer hat die Natur überhaupt erlebt? Jugendliche kennen oft weniger Vogelarten als Automarken. Dabei gilt es zu berücksichtigen, daß der Begriff „Natur“ bei den Beteiligten keine einheitliche Vorstellung hervorruft, da es sich bei vielen Landschaftsausschnitten eigentlich schon um reproduzierte Natur handelt. Dies wird auch von Landschaftsdarstellungen (der Freizeitindustrie) beeinflusst, die mit der Absicht gefertigt werden, ästhetische Landschaft mit betriebswirtschaftlichen Gesetzen zu kombinieren.

Dieses öffentliche Thema Sport - Umwelt genügt zweifellos jeglichen Legitimationsansprüchen, um

auch in den Unterricht unserer Schüler hineingetragen zu werden. Neben ökologisch - gesellschaftlicher Relevanz kann auch problemlos der Bezug zu dem Lebens- und Erfahrungsraum der Schüler hergestellt werden. Es besteht hierdurch einerseits die Möglichkeit, die Schüler für umweltgerechten Umgang mit unserer naturnahen bzw. traditionell gewachsenen Kulturlandschaft zu sensibilisieren, andererseits diese über Gestaltungsmöglichkeiten im demokratischen Mitwirkungsprozeß zu informieren. Für die Schüler nachvollziehbare Interessenkonflikte / Analogiebeispiele aus der Praxis (Petition - Eingabe der Jugend der Kanuvereine Karlsruhe betr. Naturschutz und Wassersport auf dem Fermasee) bieten die geeignetste Ausgangssituation.

„Natur“- oder „Kulturlandschaftskonferenzen“ können als fächerverbindendes Planspiel - auch im Rahmen von Projekttagen - eine Plattform bieten, um die unterschiedlichsten Leitbilder (nutzungsorientierte / ökosystemorientierte Leitbilder) durch die Schüler für unsere zukünftige Natur- / Kulturlandschaft entwickeln zu lassen. Verschiedene Schüler - Interessenvertreter (Naturschutzverband, Sportorganisation, aber auch Forst, Landwirtschaft, Tourismus etc.) haben nun bei diesen Anhörungsverfahren (in der Realität in Landratsämtern, Regierungspräsidien) ihre jeweiligen Nutzungen und Interessen an diesen Zielvorstellungen zu orientieren und müssen Bereitschaft entwickeln, Kompromisse einzugehen. Neben den inhaltlich - fachlichen Wirkungszusammenhängen wird gerade durch die notwendige Kooperation innerhalb der Arbeitsgruppen die soziale kommunikative Kompetenz als unerläßlicher Bestandteil der ökologischen Handlungskompetenz gefördert.

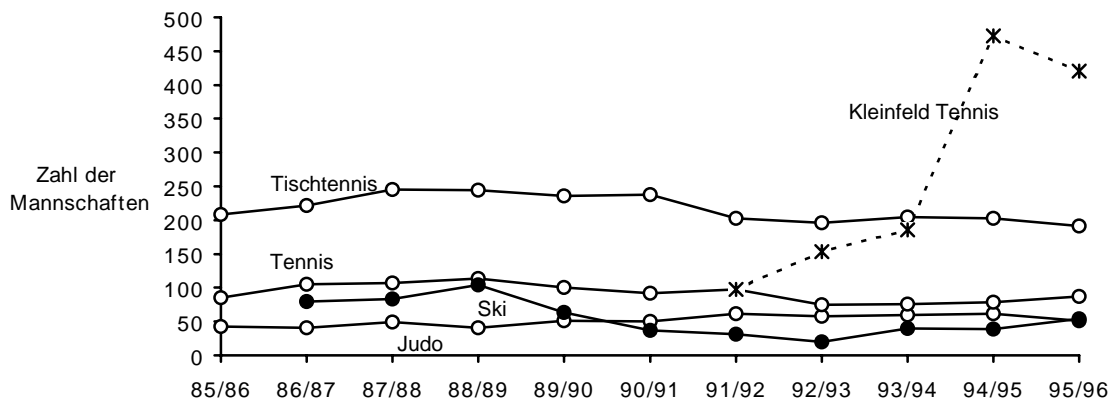
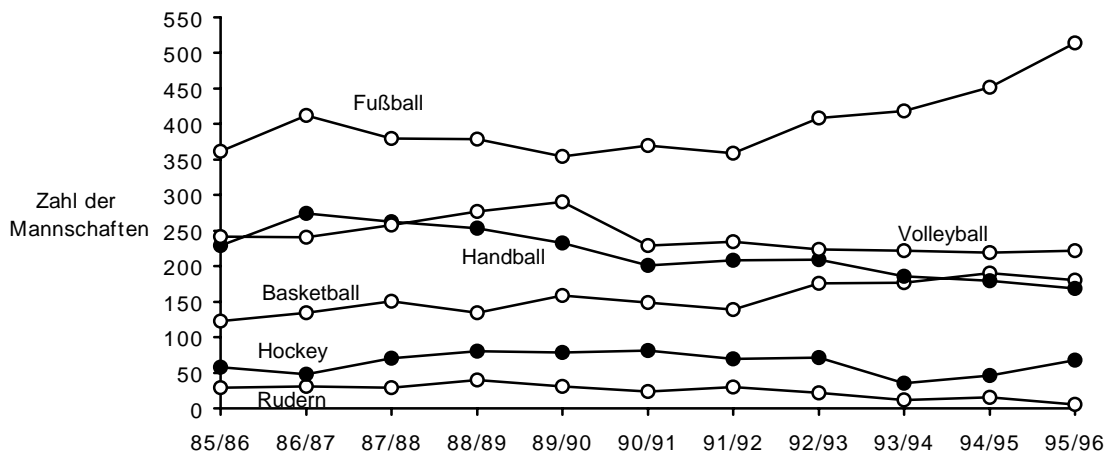
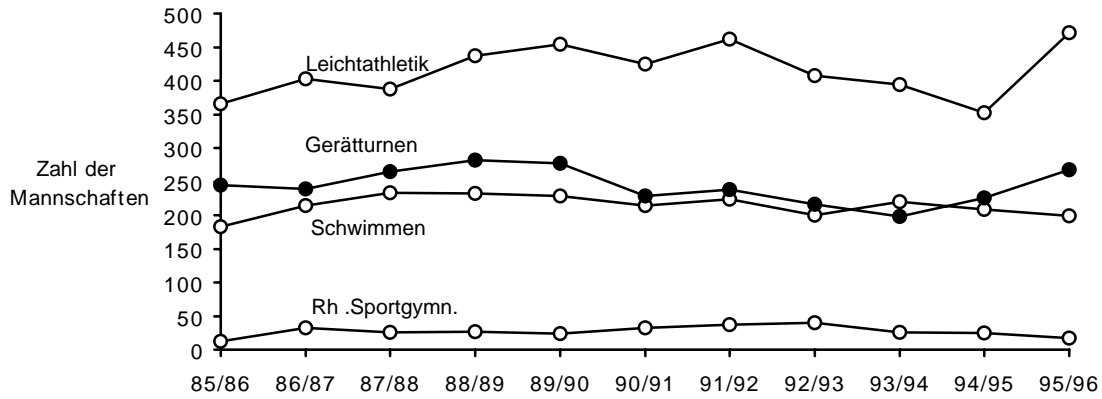
Ein Scheitern solcher Konferenzen - als Planspiel aber auch als tatsächlich stattfindende Anhörung bzw. Erörterung - wird nur zu verhindern sein, wenn der Naturschutz nicht mehr von einem grundlegenden Mensch - Natur - Antagonismus ausgeht und andererseits der Sport als eine Nutzergruppe nicht mehr glaubt, Belastbarkeitsgrenzen selbst setzen zu können.

Entscheidend ist, daß die Natur von allen beteiligten Interessengruppen - hier besonders Naturschutz und Sport - als etwas Faszinierendes erlebt und empfunden wird und gemeinsam Lösungen mit größtmöglicher Akzeptanz für naturverträgliche Nutzungen durch Sport und Freizeitaktivitäten entwickelt werden.

Klaus Lipinski, OStR  
Gymnasium Gernsbach

# Jugend trainiert für Olympia

## Statistik Schuljahr 85/86 - 95/96 Oberschulamt Karlsruhe



## Aktuelle Information - Basketball

Die Oberschulamtsmeisterschaften im Basketball im Rahmen von „Jugend trainiert für Olympia“ für das Schuljahr 1996/97 sind abgeschlossen.

Bei den Wettkämpfen I - III der Jungen und Mädchen gingen jeweils 3 Titel an Karlsruher und Heidelberger Gymnasien. Dominante Schule im Bereich des OSA KA ist dabei das Gymnasium Sandhausen, das im Wettkampf II und III der Mädchen Platz 1 und im Wettkampf III der Jungen Platz 2 belegte.

Die Teilnehmerzahlen bei „Jugend trainiert“ im Basketball sind rückläufig, der anhaltende Aufwärtstrend bis zum Schuljahr 94/95 ( 193 Meldungen ) hat sich umgekehrt. Die Bilanz der letzten beiden Schuljahre sieht wie folgt:

aus: Schuljahr 95/96 - 180 Meldungen  
96/97 - 163 Meldungen

Willi Huber, OSA - Beauftragter Basketball  
Geschwister-Scholl-Realschule Pfinztal

## Erfolgreiche Schulmannschaften geehrt

*Nachlese zu Jugend trainiert für Olympia 1995/96*

**Stuttgart.** Wo üblicherweise die politische Prominenz lächelnd fürs Pressephoto posiert, bot sich am 3. März 1997 ein eher ungewohntes Bild: Rund 100 Schülerinnen und Schüler aus Baden-Württemberg hatten sich im Neuen Schloß versammelt, um Glückwünsche und Ehrenurkunden in Empfang zu nehmen. Die Auszeichnung galt den erfolgreichsten Mannschaften des Landes beim letztjährigen Bundesfinale *Jugend trainiert für Olympia* in Berlin bzw. Schonach. Vier erste und sieben dritte Plätze in den Sportarten Basketball, Hallenhandball, Tischtennis, Volleyball, Tennis und Skilanglauf hatten die hoffnungsvollen Nachwuchssportler von dort ins Ländle mitgebracht.

Teils in lässig-sportivem Outfit, teils in sichtlich ungewohnter Kombination samt passendem Schlips gewandet, zeigten die Jugendlichen in Sachen Kleiderordnung indes weniger Harmonie als bei der Ballabgabe. Gänzlich unbeeindruckt schien sie das edle Ambiente dann doch nicht zu lassen. Und so harreten sie unsicher mit den Füßen scharrend oder mit scheinbar coolem Desinteresse der offiziellen Ehrung durch Staatssekretär Köberle. Aber so furchtbar förmlich sollte es erfreulicherweise gar nicht werden. Mit schwungvollen Popmelodien stimmte eine Schulband aus Reutlingen zunächst die Ohren des Auditoriums ein, während die Jazzdance-Gruppe eines Mannheimer Gymnasiums trotz musikalischer Untermalung insbesondere für die Jungen zweifellos vor allem ein Augenschmaus war.

Im Anschluß ergriff Staatssekretär Köberle das Wort. Er würdigte die Leistungsfähigkeit des

Schulsports in Baden-Württemberg, vor allem was den Breitensport an der Basis angeht. *Jugend trainiert für Olympia*, das enorme Interesse an diesem Wettbewerb und die ständig steigenden Teilnehmerzahlen seien dafür der beste Beweis. In diesem Kontext dankte der Staatssekretär auch den Betreuern und Helfern vor Ort, die einen solchen Wettkampf mit zahllosen Regional- und Landesauscheidungen überhaupt erst möglich machen. Dankesworte gingen zudem an die Schulleiter für die großzügige Freistellung der Schüler und betreuenden Lehrer sowie an die Sparkasse, die als Hauptsponsor einen Teil der Fahrtkosten trägt.

Mit der Ehrung der einzelnen Mannschaften und besonders verdienter Betreuer und Helfer war der offizielle Akt dann schon fast zu Ende. Nach den obligaten Gruppenphotos leiteten Tanz und Musik zum gemütlichen Teil über. Häppchen wurden gereicht, dazu gab es Softdrinks für die Kids, für die älteren Jahrgänge durfte es auch ein Gläschen guter Württemberger sein. Vor der Heimreise servierte die Schulband dann noch ein besonderes musikalisches Bonbon: Billie Hollidays *God Bless the Child*, von der sehr jungen Sängerin beeindruckend interpretiert.

Was bleibt unterm Strich? Für die Jugendlichen war dieser Montag sicher weit mehr als ein schulfreier Tag: Lob und Anerkennung von höchster Stelle, das motiviert schließlich nicht nur zu sportlichen Leistungen.

Wolfgang Wenz, OStR  
Carl-Benz-Gymnasiums Ladenburg

## Teilweise sehr gute Leistungen beim Oberschulamtsfinale im Geräteturnen

Zum zweiten Male fand in diesem Jahre das Oberschulamtsfinale im Geräteturnen in der Eberstein-Sporthalle in Muggensturm mit tatkräftiger Unterstützung durch die Albert-Schweitzer-GHWRs statt. Kreisbeauftragter Gerd Lugauer (Bühl) und Marianne Anselm vom TV Muggensturm hatten zusammen mit Kollegen und Schülern der Albert-Schweitzer-Schule optimale örtliche Voraussetzungen für einen reibungslosen Wettkampfverlauf geschaffen. Oberschulamtsbeauftragter Werner Kupferschmitt (Bammental) konnte zu Beginn der Wettkämpfe den Landesbeauftragten Siegfried Michel (Heidelberg) begrüßen, der seinerseits den qualifizierten Mannschaften zu ihrem Erfolg auf Kreis- und Bezirksebene gratulierte und viel Erfolg für ihren Wettkampf wünschte.

Im Laufe des Tages fanden sich auch Regierungsschuldirektor Dieter Fritz, der Sportreferent des Oberschulamtes Karlsruhe, und vom Badischen Turner-Bund die Ressortleiterin für allgemeines Turnen Gudrun Fritz in Muggensturm ein, die gemeinsam mit den Kreisbeauftragten Gerfried Dörr (Bretten), Gudrun Augenstein (Pforzheim) und Klaus Bähr (Dossenheim) die Siegerehrungen vornahm.

Während die Wettkampfklassen der Mädchen sehr gut besetzt waren und besonders in den jüngeren Jahrgangsklassen spannende Kämpfe auf hohem Leistungsniveau geturnt wurden, waren die Teilnehmerzahlen bei den Jungen in den Wettkampfklassen I bis III etwas rückläufig.

Erfolgreichste Schule war wie schon so oft das Windeck-Gymnasium Bühl, das sich mit vier Mannschaften für das Landesfinale in Titisee-Neustadt qualifizieren konnte. Die anderen Landesfinalteilnehmer verteilten sich auf mehrere Schulen aus dem gesamten Oberschulamtsbezirk. Interessant war im Wettkampf I der Jungen die Beobachtung, daß die Übungen (Übungsfolge und Übungslauf) auch die Kaderturner aus dem Kunstturnzentrum Heidelberg in der Mannschaft der Willi-Hellpach-Schule vor Probleme stellten, so daß diese Schule ihrer Favoritenrolle nicht gerecht werden konnte.

In den anderen Wettkampfklassen der Jungen konnten sich die Favoriten sicher durchsetzen und sollten auch beim Landesfinale eine gute Rolle spielen. Bei den Mädchen konnte sich nur im Wettkampf I das Humboldt-Gymnasium Karlsruhe klar behaupten, wogegen in den anderen Klassen nur Zehntelpunkte über Sieg und Rangfolge entschieden, was für die Ausgeglichenheit der Teilnehmerfelder spricht. Besonders in den Wettkampfklassen III/1 (EI Heidelberg), IV/1 (Gymnasium Bammental) und IV/2 (GHS Mauer) mußten die Siegermannschaften mit nahezu perfekten Übungen aufwarten, um den Titel zu gewinnen.

Werner Kupferschmitt,  
Oberschulamtsbeauftragter Gerätturnen

### Siegerliste:

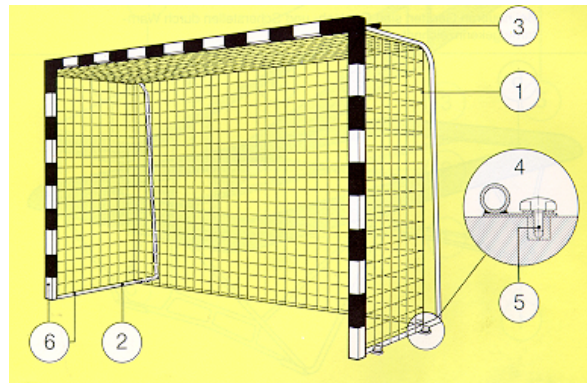
Wettkampf I - Jungen:	1. Windeck-Gymnasium Bühl	89,80 Pkt.
Wettkampf II - Jungen:	1. HRS Iffezheim	77,45 Pkt.
Wettkampf III/1 - Jungen:	1. Windeck-Gymnasium Bühl	88,90 Pkt.
Wettkampf III/2 - Jungen:	1. Joss-Fritz-Schule Untergrombach	78,10 Pkt.
Wettkampf IV/1 - Jungen:	1. Windeck-Gymnasium Bühl	72,00 Pkt.
Wettkampf IV/2 - Jungen:	1. Albert-Schweitzer-Schule Muggensturm	59,70 Pkt.
Wettkampf I - Mädchen:	1. Humboldt-Gymnasium Karlsruhe	84,60 Pkt.
Wettkampf II - Mädchen:	1. Windeck-Gymnasium Bühl	91,80 Pkt.
Wettkampf III/1 - Mädchen:	1. Englisches Institut Heidelberg	90,40 Pkt.
Wettkampf III/2 - Mädchen:	1. GHWRs Pfinztal-Berghausen	78,80 Pkt.
Wettkampf IV/1 - Mädchen:	1. Gymnasium Bammental	72,00 Pkt.
Wettkampf IV/2 - Mädchen:	1. GHWRs Mauer	72,60 Pkt.

# Bad. GUVV - Sicherheit im Schulsport

Der Badische Gemeindeunfallversicherungsverband informiert

## Sicherheit von Fußball- und Handballtoren

Innerhalb weniger Wochen kam es in Bayern zu zwei tödlichen Unfällen, bei denen zwei Schüler von umstürzenden Fußballtoren erschlagen wurden. In Baden wurden im vergangenen Jahr drei Schüler durch umstürzende Handballtore zum Teil schwer verletzt. Diese Unfälle zeigen: Tore auf Sport- und Spielplätzen und in Hallen müssen gesichert werden und bestimmungsgemäß genutzt werden, sonst können Sie zu tödlichen Unfällen führen.



*Welche gesetzlichen Regelungen gibt es?*

Das Gerätesicherheitsgesetz regelt, daß bei Spiel- und Sportgeräten die Sicherheitsanforderungen der DIN-Normen einzuhalten sind. Die Sicherheitsanforderungen für Fußball- und Handballtore sind in der Europäischen Norm DIN EN 748 und DIN EN 749 festgelegt. Diese wurden im Februar 1996 erlassen. Sie ersetzen die früheren Ausgaben der DIN 7897 und DIN 7900 und gelten für Tore in Hallen und Freisportanlagen. Hauptsächlich enthalten Sie Angaben zu Maßen, Werkstoffen und Konstruktionen, aber auch Aussagen zu sicherheitstechnischen Anforderungen und zur Standfestigkeit.

Tore sind nach der neuen Europäischen Norm ausreichend standfest, wenn sie bei Einwirkung einer horizontalen Kraft von 1.100 N (110 kg) auf die obere Querlatte nicht kippen.

In der neuen Norm ist außerdem verbindlich vorgeschrieben, daß an jedem Tor ein Warnschild anzubringen ist, aus dem ersichtlich wird, daß das Tor jederzeit gegen Umkippen gesichert werden muß und daß Netz und Torrahmen nicht beklebert werden dürfen.

Der Hersteller hat außerdem eine schriftliche Aufbauanleitung mitzuliefern. Darin steht u.a.,

daß Tore, die gerade nicht genutzt werden, auch in der Halle oder im Geräteraum gegen Umstürzen gesichert werden müssen.

Wir verweisen auf folgende Veröffentlichungen zu den Themen „Sicht-, Funktionsprüfung und regelmäßige Sachkundigenprüfung von Sportgeräten“:

GUV 0.1 Unfallverhütungsvorschrift „Allgemeine Vorschriften“

GUV 26.1 Merkblatt „Prüfung von Sporthallen“

GUV 57.1.31 Schulsportheft Nr. 5 „Sicherheit von Sportgeräten und Einrichtungen in Sporthallen“

Heidi Palatinusch  
Päd. Mitarbeiterin der Abt. Prävention des  
Bad. Gemeindeunfallversicherungsverbandes  
Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe  
☎ 0721 / 60 98 - 297

# Der DSLV Nordbaden berichtet

## Fachtagung auf Bundesebene

Am 13. und 14. Dezember 1996 fand in Wolfenbüttel eine *Fachtagung des DSLV zum Thema Sportlehrerausbildung in der 1. und 2. Phase für Gymnasien und berufliche Schulen* statt. Gekommen waren aus allen Bundesländern vorwiegend die Vertreter der 2. Ausbildungsphase, doch war auch die Hochschule in angemessener Weise vertreten.

Als generelles Ergebnis der Tagung darf festgehalten werden, daß die Zweiphasigkeit der (Sport-)Lehrerausbildung nicht in Frage gestellt wird. Daneben waren freilich auch einige Tendenzen zur einphasigen Ausbildung sowohl „von innen her“ (nämlich aus einer gewissen Rivalität um Zuständigkeiten) als auch „von außen her“ (nämlich aus politisch begründeten Sparzwängen) – wenn auch bislang noch unterschwellig – zu verspüren.

Als Kernpunkt der Tagung erwies sich die Frage eines verbesserten Praxisbezugs der Sportlehrerausbildung bereits in der 1. Phase, z.B. durch Schulpraktika und Lehrversuche. Dazu lagen die Referate von Prof. Bräutigam (Dortmund) aus der Sicht der Hochschule und unseres Kollegen Söll (Heidelberg) aus der Sicht der Seminare vor, wobei der erstere mehr auf die gegebenen Möglichkeiten, der letztere eher auf die zwangsläufigen Begrenzungen abhob.

Die Tagungsleiterin Dr. Christa Helmke (Potsdam) gab einen informativen Überblick über die amtlichen Bestimmungen zur Sportlehrerausbildung in den einzelnen Bundesländern. Ein Kolle-

genteam aus Baden-Württemberg, Ute Kern (Heidelberg), Ekkehard Kluwe (Stuttgart) und Wolfgang Scheuer (Weingarten), stellte Struktur und Inhalte der Referendarausbildung in unserem Bundesland dar.

Abgerundet wurde die Veranstaltung durch einen einprägsamen Überblick über historische und gegenwärtige Modelle der Lehrerausbildung von H. Zimmermann (Krefeld) und der Darstellung zweier Forschungsprojekte über die video- und computergestützte Analyse von Lehrerhandlungen an der Universität Potsdam und über den Umgang mit kritischen Unterrichtsereignissen an der Universität Marburg.

Abschließend konnten zwei Positionspapiere erarbeitet werden, in denen die Anforderungen an die erste und zweite Phase der Sportlehrerausbildung aus der Sicht des DSLV etwas näher präzisiert wurden: Vermittlung soliden wissenschaftlichen und fachpraktischen Könnens einerseits und angemessene Einführung in die Praxis und Theorie des Unterrichtens andererseits.

Auch zu dieser Veranstaltung wurde eine ausführliche Dokumentation erstellt.

Anfragen ggf. an:

**DSLV Baden-Württemberg**, Bezirk Nordbaden,  
Ute Kern, Dornheimer Ring 6, 68309 Mannheim



# Aktuelle Informationen

## Fachbereich Sport im Internet

„*Wozu das eigentlich?*“, „*Spielerei?*“, so oder ähnlich könnten die Gedanken sein, wenn man das erste Mal hört, daß nun auch der Fachbereich Sport am Oberschulamt Karlsruhe eine Internet Seite eingerichtet hat.

Zumindest in der Presse- und Medienlandschaft wird das Internet angepriesen, als **das** Kommunikationsmedium der Zukunft.

„Schulen ans Netz“, „Medienerziehung“, „Aufbruch der Schulen“ sind Schlagworte, die auch durch die Presseorgane des Kultusministeriums verbreitet werden, die Medienerziehung ist Bestandteil des Lehrplans. Wir als Pädagogen können, ja wir dürfen uns diesem neuen Kommunikationsmedium nicht entgegenstellen, denn wie sollen wir sonst glaubhaft Medienerziehung betreiben?

Um einen ersten Eindruck des Mediums Internet zu vermitteln, sollen im folgenden Einsatzmöglichkeiten sowohl für den Sportunterricht an der Schule, aber auch als Informationsmöglichkeit für Kolleginnen und Kollegen aufgezeigt werden.

Doch zunächst zu einigen grundsätzlichen Fragen:

### Was ist das Internet?

Das Internet ist ein globales Datennetz, das zwischenzeitlich über 70 Millionen Menschen miteinander verbindet. Ursprünglich geplant als Datennetz für den militärischen Bereich, wurde das Netz in den USA bald auch den Hochschulen und Wissenschaftlern zur Verfügung gestellt.

Während professionelle Nutzer einen direkten Zugang haben, klinken sich Privatnutzer je nach Bedarf über sogenannte Provider (AOL, T-Online, Compuserve) ins Datennetz ein. D. h. der Provider stellt die Übertragungs- und Zugangshardware (Großrechner) und Software (Programme) zur Verfügung, und der Privatnutzer wählt sich mittels Telefonleitung und Modem ins Datennetz ein.

Um trotzdem jederzeit erreichbar zu sein, stellt der Provider (für das OSA ist das die UNI-Karlsruhe) einen bestimmten Speicherbereich zur Verfügung, in dem Informationen für andere Nutzer hinterlegt werden können (die OSA-Sport-

Homepage und die weiteren Informationen sind in einem solchen Bereich abgelegt).

Von jedem Rechner der Welt, der einen Internet-Zugang geschaltet hat, können diese Informationen abgerufen werden. Um Nachrichten, sogenannte E-Mails, aus dem Internet entgegennehmen zu können, richtet der Provider außerdem einen elektronischen Briefkasten ein. Jeder Nutzer und jede Informationsseite wird durch eine Adressenangabe (z. B. OSA-Homepage):

**<http://www.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spohome.htm>**

gekennzeichnet. Innerhalb der einzelnen Informationsseiten können beliebige Querverweise (Hyperlinks) auf andere Seiten bzw. Informationen im Internet erfolgen.

### Das Internet als Informationsforum

Ein wesentlicher Vorteil der Informationsbeschaffung über das Internet ist die schnelle Verfügbarkeit der Informationen. Ein kleines Beispiel soll dies verdeutlichen. Wird eine Sportfortbildung veröffentlicht, so geht diese jeweils per Dienstpost donnerstags an die Gymnasien und beruflichen Schulen. Die Ausschreibungen für die GHS und Realschulen gehen zunächst an die Staatlichen Schulämter und dann von dort an die einzelnen Schulen. Wie leider bereits häufig geschehen, kommen Ausschreibungen erst nach Wochen (oder überhaupt nicht) bei den Kolleginnen und Kollegen an. Auch der Rückweg ist ähnlich kompliziert und zeitraubend.

Nun werden alle Sport- Fortbildungen sofort mit der Veröffentlichung in das Internet gestellt. D. h. bereits vor Postversand können die Informationen von jedem Internet-Nutzer abgerufen werden. Die Zukunft könnte so aussehen, daß per E-Mail die Ausschreibungen sofort an den elektronischen Briefkasten der einzelnen Schulen verschickt werden. Voraussetzung dafür wäre die Versorgung aller Schulen mit einem PC und einem Modem.

Neben der Zeitersparnis wäre damit auch eine nicht zu unterschätzende Kostenersparnis verbunden.

Auch die Meldung zu einer Fortbildung könnte auf dem umgekehrten Datenweg erfolgen.

Gerade im Entstehen ist eine Informationsdatenbank zu allen relevanten Fragen des Sports. Hier nur einige Beispiele:

- Projekte zum fächerverbindenden Unterricht
- Projekte im Schullandheim
- Stundenbilder von originellen Sportstunden
- Aufgabensammlung für den Leistungskurs Sport
- Wichtige Beiträge zur Sporttheorie
- Literaturliste
- Frage-Antwort-Forum
- Unterlagen von Fortbildungen
- Bildmaterial

Wie oben bereits kurz erwähnt, sind die sofortige Verfügbarkeit der Informationen und die nahezu uneingeschränkte Datenmenge die wesentlichen Vorteile des Internet.

Allerdings soll an dieser Stelle auch ein zentraler Nachteil nicht verschwiegen werden. Zwischenzeitlich ist die Informationsmenge so groß und unübersichtlich, daß es sehr großer Erfahrung und einiger Zeit bedarf, um die gesuchten Informationen auch zu finden.

Auf der weiter oben erwähnten OSA-Homepage wird näher darauf eingegangen.

### Einsatzmöglichkeit für den Sportunterricht

Durch die direkte Möglichkeit der Informationsbeschaffung kann der Unterricht schneller vorbereitet werden. Im Rahmen eines Projekts oder auch für den regulären Unterricht können sich die Schüler selbständig Informationen zum gestellten Thema beschaffen. So lassen sich zahlreiche Internet-Seiten finden, die sich direkt mit der praktischen Vermittlung sportlicher Bewegungen befassen. Gerade im englischsprachigen Raum gibt es zahllose Bewegungsstudien (als Bildmaterial) und auch Bewegungsbeschreibungen.

Nach der Durchführung eines Projekts können die Schüler die Ergebnisse zusammenfassen, dokumentieren und als eigene Seite ins Internet stellen.

Mit Schulen in Baden-Württemberg, Deutschland oder der ganzen Welt kann sehr leicht Kontakt aufgenommen werden, der eventuell auch zu einem realen Kontakt durch Schüleraustausch werden kann.

Manfred Reuter, OStR  
Ludwig-Marum-Gymnasium Pfinztal

## Berichtigung zu Heft 7

### Sport und Beruf

#### Fachlehrerausbildung am Pädagogischen Fachseminar Karlsruhe

Die Zulassungsvoraussetzungen sind leider in Heft 7 1/96 nicht korrekt wiedergegeben worden:

#### Zulassungsvoraussetzungen und -verfahren

Zum Vorbereitungsdienst kann zugelassen werden, wer

- ☞ einen mittleren Bildungsabschluß (Realschulabschluß, Fachschulreife oder gleichwertiger Bildungsgang z.B. aus Hauptschulabschlußprüfung, Berufsschulabschlußprüfung und Berufsausbildung - „9+3“-Modell) und eine abgeschlossene duale oder vollschulische Berufsausbildung von mindestens zweijähriger Dauer nachweist

☞ **oder das berufliche Gymnasium in Baden-Württemberg erfolgreich abgeschlossen hat**

- ☞ oder die ausbildungsmäßigen Voraussetzungen für die Zulassung zum Vorbereitungsdienst nach den Zwischenzeugnissen bis zum Beginn des Vorbereitungsdienstes voraussichtlich erfüllen wird

und sich zusätzlich einer Eignungsprüfung am Pädagogischen Fachseminar erfolgreich unterzogen hat.

Eine Bewährung im Beruf ist erwünscht.

Ein Merkblatt über den Vorbereitungsdienst für die Laufbahn der Fachlehrer für musisch-technische Fächer kann beim Oberschulamt Karlsruhe angefordert werden.

# Gymnastik mit dem Dyna - Band (Physio-Band)

Das Dyna-Band oder Physio-Band ist ein Latexstreifen, der überaus strapazierfähig ist.

## Unsachgemäße Behandlung nimmt es jedoch übel!

Folgende Hinweise sollten darum beachtet werden:

- ◆ Das Band sollte in einem Beutel oder einem Karton aufbewahrt oder in einen Schrank gehängt werden.
- ◆ Das Band nicht in die Sonne oder auf die Heizung legen, da es sonst seine Elastizität verliert.
- ◆ Regelmäßiges Bestäuben mit Talkumpuder verhindert das Zusammenkleben des Bandes (Mehl tut's auch!).
- ◆ Schmuck an Händen und Armen sollte vor dem Üben abgenommen werden. Vorsicht bei zu langen Fingernägeln.
- ◆ Sollte es erforderlich sein, das Band für eine Übung zusammenzubinden, so ziehen Sie den Knoten nicht zu fest an. Nach Abschluß der Übung wird der Knoten gelöst und das Band glattgestrichen.

Bei sorgfältiger Pflege kann das Dyna-Band oft länger als ein Jahr benutzt werden.

## Wichtig: Aufwärmen nicht vergessen

Um Muskel- und Gelenkverletzungen zu vermeiden, muß man sich vor dem Üben etwas aufwärmen.

Außerdem arbeiten warme Muskeln und Gelenke erheblich besser als kalte!

Hierfür eignen sich:

- \* Laufen oder kräftiges Marschieren auf der Stelle
- \* Kreisen und Schwingen mit den Armen
- \* Seitneigung des Rumpfes

und natürlich vieles mehr, was uns ja aus den Gymnastikstunden bekannt sein dürfte.

Aber bitte nicht schummeln. 5 bis 10 Minuten sollten schon drin sein !!!

## Grundstellung bei den Übungen:

Die Füße etwa hüftbreit aufstellen.

Die Knie ganz leicht anbeugen, Po und Bauch anspannen.

Schultern leicht zurücknehmen, jedoch nicht hochziehen oder verkrampfen.

Den Hals „langmachen“, der Kopf soll jedoch nicht in den Nacken genommen werden. Die Kinnlinie verläuft parallel zum Boden.

Während der Übungen ganz normal und unverkrampft weiteratmen!

## Hier exemplarisch einige Übungen mit dem Band. Üblicherweise liegt jedem Band ein Merkblatt mit zahlreichen Übungsbeispielen bei.

### Brustmuskulatur:

- Das Band unterhalb der Achseln um den Rücken schlingen. Die Arme seitlich ausstrecken, die Länge des Bandes so regulieren, daß es leicht gespannt ist. Nun die gestreckten Arme vor der Brust zusammenführen - dabei die Brust zusammendrücken und die Brustmuskulatur anspannen.

### Rückenmuskulatur:

- Das Band etwa in Schulterhöhe hinter dem Rücken halten, die Arme sind angewinkelt. Nun beide Arme nach außen strecken, das Band somit hinter dem Rücken auseinanderziehen (wie ein Expander!).

### Übungen für die Bauchmuskulatur:

- Das Band unter den Achseln hindurch um den Rücken legen. Auf den Boden legen und die Beine anstellen. Nun die Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken und das rechte Ende des Bandes in Richtung des linken Knies ziehen, den Oberkörper dabei leicht drehen und anheben, die Füße am Boden stehen lassen, der linke Arm bleibt am Boden liegen.

## Viel Spaß bei der Ausführung !!!

PS: Mit Musik geht alles besser! Aber bloß keine Hektik, immer schön langsam!

Carin Vetter, ÜL Gymnastik  
Wiesenstr. 89  
76684 Östringen