

5 Jahre Sport-Info am Oberschulamt Karlsruhe

Vorwort

Seit Erscheinen der ersten Informationsbroschüre für den Fachbereich Sport sind fünf Jahre vergangen. In den bisher erschienenen 10 Heften dieser **SPORT-INFO** ist eine Fülle von Beiträgen zu aktuellen Themen des Sports dokumentiert, die als Informationsquelle mit Anregungen, Tips und Hilfen für den Schulalltag, wie ich weiß, dankbar angenommen wird.

Den Initiatoren sowie all denen, die durch Beiträge, sei es zu rechtlichen Fragen, zu Fragen der Sicherheit im Schulsport, zu sportartspezifischen Themen oder mit Berichten über die vielfältigen Schulsportaktivitäten vor Ort zum Erfolg dieser Broschüre beigetragen haben, gilt mein herzlicher Dank.

Ich verstehe diese Broschüre als einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Informationsaustausches zwischen den Lehrkräften aller Schularten, sie dient als Forum, bei dem auch Vertreter der Schulen, Verbände, der Seminare, der Hochschulen, und alle, die sich mit Fragen des Sports und des sporttreibenden Menschen beschäftigen, gleichermaßen zu Wort kommen.

Allen Beteiligten wünsche ich auch für die Zukunft viel Erfolg und Freude beim Sport und bei der Umsetzung der Anregungen, die diese Broschüre geben will.

Dr. F. Hirsch
Präsident

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	2
Kleine Regelkunde	
Neue Regeln im Handball	3
Neue Regeln im Fußball	3
Die bewegte Schule	
Pädagogischer Tag am Ludwig-Frank-Gymnasium Mannheim	4
Neue Schulsportarten	
Baseball - „Vom Brennball zum Baseball“	6
Kooperation Schule-Sportverein	
Schulaktionstag beim Landesturnfest	8
Karlsruher Schulhandballtag	8
Aus den Staatlichen Schulämtern	
Pforzheim: Schulsportpräsentation	10
Heidelberg: Mit Spielpausen gegen Aggressionen	10
Statistik Sportabitur 1996/97	12
Aus den Schulen	
Förderung der Lernleistung durch Bewegung und Entspannung	15
Die etwas andere Studienfahrt 1997	17
Time for friends - Sportaustausch mit Holland	19
Triathlon a la Goethe	19
Jugend trainiert für Olympia	
Statistik Schuljahr 85/86 - 96/97	21
Durchführung von Veranstaltungen	22
Schülermentoren	
Erfahrungsberichte	22
Sport und Umwelt	
Skilauf und Umwelt - Ein Gegensatz?	23
Bad. GUVV - Sicherheit im Schulsport	
Inline - Skating	25
Der DSLV Nordbaden berichtet	
Zweites Forum Mädchensport	26
Aktuelle Informationen	
Step-Brett - Übungen für den Schulgebrauch	27
Sporteingangsprüfungen	30
Zweitkorrektur Leistungskurs Sport Theorie)	30

Kleine Regelkunde

Handball - Wichtige Regeländerungen

Regeländerungen im Hallenhandball ab 1. August 1997

Die Neufassung der Internationalen Handballregeln brachte insgesamt 45 Änderungen. Viele dieser Änderungen sind nur redaktionelle Änderungen. Andere wie z.B. die Auszeit (oder neu: Team-time-out) spielen in der Schulpraxis keine Rolle und finden auch bei Jugend trainiert für Olympia keine Anwendung.

Herauskristallisiert haben sich folgende für die Schulpraxis relevante Änderungen:

- Das Werfen nach dem rollenden oder liegenden Ball ist künftig auf dem Spielfeld (ohne Torräume) erlaubt, sofern der Gegenspieler nicht gefährdet wird.
- Berührt ein Feldspieler den Ball mit dem Fuß, so führt das immer zum Ballbesitz für den Gegenspieler, auch wenn das Spielen mit dem Fuß keinen Vorteil bringt. Ausnahme: Der Spieler wird absichtlich angeworfen (Unsportliches Verhalten).
- Saubere Abwehrarbeit soll besser belohnt werden. Deshalb werden Angreifervergehen (Stürmerfouls) konsequenter geahndet - auch was die Bestrafung angeht.
- Andererseits werden unfaire Attacken der Abwehrspieler schneller zu Zeitstrafen und auch zu Disqualifikationen (rote Karte) führen. Letzteres gilt vor allem bei gesundheitsgefährdenden Angriffen (Stoß in den Rücken;

Festhalten am Wurfarm; Herunterreißen, „Treffer“ ins Gesicht oder am Hals. Für diese Disqualifikationen gilt lediglich noch eine „Matchstrafe“, d.h. der bestrafte Spieler kann im nächsten Spiel (anders als bisher) wieder mitwirken. Bei Beleidigung oder Bedrohung bleibt es allerdings bei der automatischen Sperre von 2 Spielen.

- Um das Handballspiel noch attraktiver zu gestalten, wurde der „schnelle Anwurf“ in die Regeln aufgenommen. Die Spieler der Mannschaft, die einen Treffer erzielt hat, müssen nicht mehr in ihre Spielhälfte zurück, bevor die anwerfende Mannschaft den Anwurf ausführen kann. Allerdings müssen der anwerfende Spieler und seine Mitspieler die Vorschriften für den Anwurf exakt einhalten. Versäumen sie dies, so ist die Ausgangsstellung zu korrigieren (vor dem Anpfiff); nach dem Anpfiff führen Fehler (z.B. Überschreiten der Mittellinie, bevor der Ball die Hand des Werfers verlassen hat) unweigerlich zu einem Freiwurf für die gegnerische Mannschaft.

Walter Hildenbrand
(Schiedsrichter - Lehrwart in BHV)

Überarbeitete Fußballregeln auf einen Blick

Vor dem Anpfiff

Bei Spielbeginn müssen zukünftig nur noch sieben, statt bislang acht Spieler/innen auf dem Platz sein, damit der Unparteiische anpfeifen kann. Der Sieger der Seitenwahl darf nur noch das Tor aussuchen, auf das seine Mannschaft in der ersten Spielhälfte spielt und nicht mehr alternativ den Ballbesitz wählen. Der „Platzwahlverlierer“ führt den Anstoß aus.

Verwarnungen

Eine gelbe Karte wird fällig bei Nichteinhalten des erforderlichen Abstandes bei Wiederaufnahme des Spieles. Ebenso bei Verzögern des Spieles bei der Wiederaufnahme. Der Strafbestand der „beleidigenden oder schmähenden“ Äußerungen wurde auf „anstößige, beleidigende oder schmähende Äußerungen“ erweitert.

Treffer

Der direkte Torerfolg ist künftig auch bei An- und Abstoß möglich. Kein Spieler außer dem Schützen muß den Ball vorher berührt haben. Bei allen Standardsituationen gilt der Ball als gespielt, wenn er mit dem Fuß bewegt wurde. Eine komplette Umdrehung ist nicht mehr nötig.

Torhüter

Wie bei „Rückpässen“ von Mitspielern, dürfen sie künftig auch keine Einwürfe der eigenen Mannschaft mit der Hand aufnehmen. Die Keeper dürfen mit dem Ball in den Armen nicht mehr als vier Schritte machen. Hält der Schlußmann den Ball mehr als 5-6 Sekunden in den Händen, ist dies Zeitschinden und wird mit einem indirekten Freistoß geahndet. Beim Strafstoß darf sich der Torhüter auf der Linie bewegen.

Schutzbestimmung

Spieler/innen mit blutenden Wunden müssen sofort vom Platz und dürfen nur außerhalb des Feldes behandelt werden. Mit offenen, blutenden Wunden ist das Weiterspielen untersagt.

Kleinspielfelder

Der Badische Fußballverband hat die Größe der Kleinspielfelder gemäß den UEFA-Vorgaben geändert und hierzu Richtlinien erlassen. Die Elfermannschaften der D-Jugend spielen hiernach ab sofort nur noch auf einem Spielfeld zwischen den beiden Strafräumen und auf kleine Tore (2 x 5 Meter). Die Kleinfelder der Siebenermannschaften von der A- bis D-Jugend haben sich nicht geändert. Kleiner wurden dagegen die Felder für die E- und F-Jugendlichen und die D-Mädchen.

Siegfried Müller
Badischer Fußballverband

Die bewegte Schule

Schule aktiv - ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm für den Unterricht

Pädagogischer Tag am Ludwig-Frank-Gymnasium Mannheim (02.07.97)

Ein Teil des Kollegiums hatte sich bei der Themenwahl zum pädagogischen Tag für die „bewegte Schule“ entschieden und wollte das Programm „Schule aktiv“ in Theorie und Praxis kennenlernen.

Für diese Kollegen begann der pädagogische Tag mit speziellen Bewegungsspielen zur Begrüßung, natürlich mit Musik, denn diese unterstützt nicht nur den zu den Bewegungen passenden Rhythmus, sondern schafft darüberhinaus eine gelöste Atmosphäre; dies halte ich im übrigen für einen Aspekt, der nicht nur für den pädagogischen Tag, sondern für jede Bewegungs- oder Entspannungspause im Unterricht gilt. Danach dann gleich die Anwendung für den Fremdsprachenunterricht: Mühelos lassen sich diese Kennenlernspiele in die Fremdsprache übertragen, schon bald kann sich auch der Anfänger auf englisch oder französisch begrüßen und vorstellen.

Es folgte der theoretische Teil des Vortrags, der sich mit dem Handlungsbedarf in Richtung auf eine „bewegte Schule“ hin beschäftigte, braucht man sich zu diesem Zweck doch nur die Daten der Krankenkassen vor Augen zu halten, die ihrerseits mit Rückenschulen auf den hohen Prozentsatz an Rückenleiden und Wirbelsäulenschäden reagiert haben.

Der dramatische Anstieg des Anteils der haltungsschwachen, koordinativ oder organisch schwachen und übergewichtigen Kinder führte bei der Fortschreibung des Lehrplans Sport zur Rangfolge der Fähigkeitsschulung vor der Fertigkeitsschulung, zur Betonung einer allgemeinen Kräftigung und Koordinationsschulung in den Klassen 5 und 6 und dem Wecken eines Körper- und Gesundheitsbewußtseins als Ziel, womit Bewegungserziehung auch als Gesundheitserziehung verstanden wird und als solche in den Unterricht einfließt (Haltungsschulung etc.).

Übungen aus der Broschüre „Schule aktiv“ (Willig u.a.), die dem Programm zugrunde liegt, unterbrachen mehrfach die theoretischen Ausführungen, denn körperliche Ausgleichsübungen können die geistige Leistungsfähigkeit erhöhen oder ganz konkret: Sinn und Zweck einer Bewegungspause ist die Wiedererlangung des körperlichen Wohlbefindens und eine damit verbundene erhöhte Konzentrationsfähigkeit auf den Vortrag, bzw. im Falle der Schüler auf den Unterricht.

Die Broschüre greift über das Übungsgut hinaus die Problematik der „Sitzschule“ auf, und so wurde auch in diesem Kreis das Sitzen als Problem thematisiert und über alternatives Sitzmobiliar (Stuhl und Tisch höhenverstellbar, Sitzfläche und Tischplatte neigbar) und Hilfen wie Sitzkeile etc. informiert.

Bewegungsgeschichten, also Geschichten, deren Inhalt durch Bewegung dargestellt wird, sowie Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien aus der Unterstufenbroschüre von Schrenk/Flockerzie wurden ausprobiert und weitere Ansätze wie z.B. Überkreuzbewegungen diskutiert. Tennisball, Igelball- oder eine einfache Klopfmassage wurde von den Teilnehmern als wohltuend empfunden, denn eine Entspannungspause kann dieselbe positive Wirkung entfalten wie eine reine Bewegungspause, an die sich immer als Abschluß ein Moment der Ruhe, der erneuten Konzentration und Sammlung anschließen sollte. Gemeinsam gingen die Teilnehmer auf eine „Traumreise“, eine Art Vorübung zum autogenen Training, und erfuhren, wie entspannend und beruhigend diese „Maßnahme“

wirkt. Aus Zeitgründen konnte das Prinzip der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson nur noch vorgestellt werden, denn der Vormittag war verflogen, und das von einigen Klassen freundlich angebotene Essen wartete.

Literaturangaben und Hinweise auf geeignete Musiktitel beschlossen also den Vormittag, der Nachmittag war der Arbeit in Kleingruppen vorbehalten:

- Wie läßt sich die Idee der „Schule aktiv“ konkret am Ludwig-Frank-Gymnasium umsetzen?
- Welche Art der Bewegungs- oder Entspannungspausen ist in welcher Klasse anwendbar?
- Läßt sich das Programm institutionalisieren?
- Ist Pausensport möglich?
- Wie sind die Schulzimmer ausgestattet, gibt es einen Schrank für Material?
- Kann man den Sportzug, den es an dieser Schule gibt, einbinden?

Fragen über Fragen, die Anstoß zur Diskussion geben, den Stein ins Rollen bringen und über den pädagogischen Tag hinaus die Schule in Bewegung versetzen sollten.

Birgit Breitinger StR'in
Thomas-Mann-Gymnasium Stutensee



Neue Schulsportarten

DEUTSCHES BASEBALL SCHULPROGRAMM

„Vom Brennball zum Baseball“ (Pitch, Hit and Run)

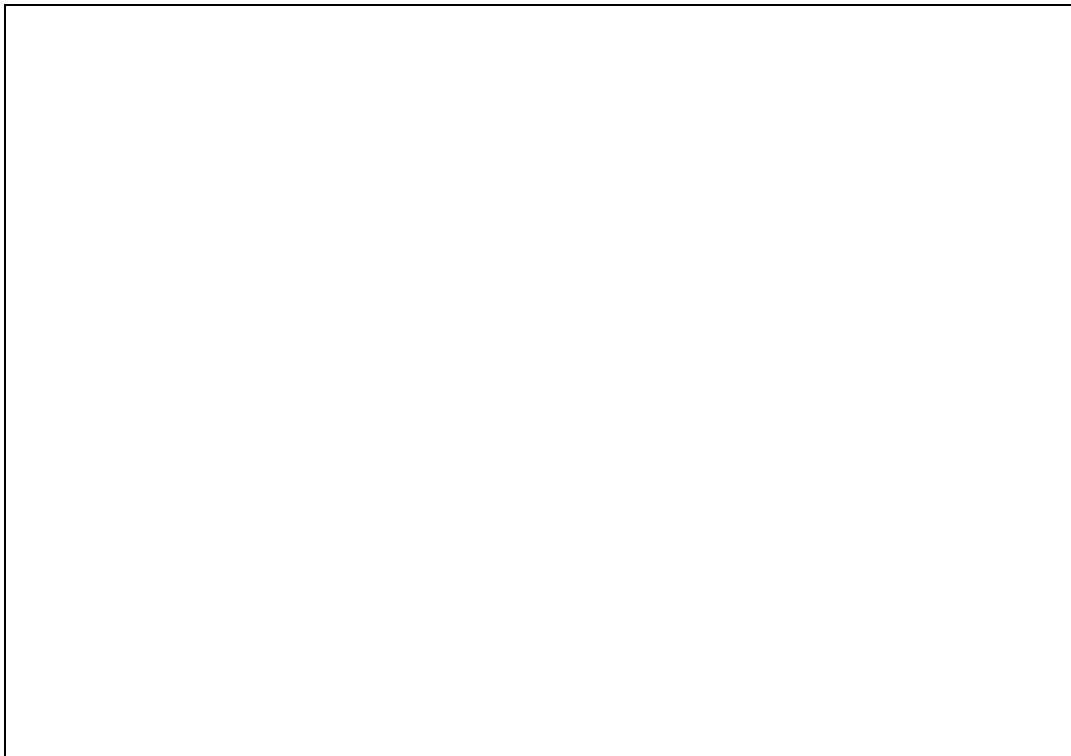
Major League Baseball International hat mit dem Deutschen Baseball und Softballverband das **Pitch, Hit & Run** Baseball Schulprogramm entwickelt, um die Sportart Baseball Schulkindern vorzustellen. Das Programm kann in den schulischen Sportunterricht integriert werden und wendet sich hauptsächlich an Jungen und Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren

In Baden-Württemberg wird **Pitch, Hit & Run** schon seit Mai 1997 an mehr als 30 Schulen im Großraum Stuttgart angeboten. Die große Begeisterung, die **Pitch, Hit & Run** bei allen Teilnehmern ausgelöst hat, führte dazu, daß weitere Schulpakete zur Verfügung stehen, die an interessierte Schulen vergeben werden können. Dabei werden die Schulen nach Eingang der schriftlichen Bestellungen beliefert. Interessenten auf der Warteliste können auf Wunsch mit zusätzlichem Informationsmaterial beliefert werden.

Und so funktioniert Pitch, Hit & Run

Interessenten wenden sich schriftlich an die unten angegebene Adresse des zuständigen **Pitch, Hit & Run Koordinators** für Baden-Württemberg. Dann bekommen sie innerhalb kürzester Zeit ein Pitch, Hit & Run Materialpaket zugeschickt, das ihnen für die Dauer des Schulprogramms **kostenlos** zur Verfügung gestellt wird und in dem folgende Dinge enthalten sind:

- **Baseballhandschuhe**,
- ein halbes Dutzend weiche **Basebälle**, um auch in der Halle spielen zu können,
- ein **Ballständer**,
- ein **Zielwurfständer**,
- **Bases**
- und natürlich auch ein **Baseballschläger**.



Wichtigster Bestandteil ist ein **Pitch, Hit & Run Ordner** mit **Video**, der es den Lehrkräften ermöglicht, gleich mit Baseball anzufangen, ohne selber irgendwelche Vorkenntnisse haben zu müssen.

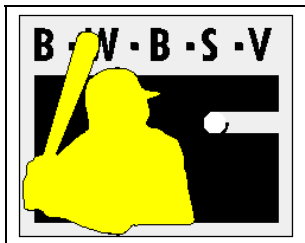
Dieser Ordner führt in sechs Lektionen vom Erlernen der Grundtechniken bis hin zu komplexeren Fertigkeiten und Übungsformen. Jede Lektion enthält Vorschläge für das Aufwärmen und eine Auswahl verschiedener Übungen, mit denen man sich mit den Regeln und Taktiken des Baseballspiels auf spielerische Weise nähert. Das Video ergänzt den Ordner, indem es auf die einzelnen Lektionen näher eingeht und sehr anschaulich erklärt.

Beitrag zum Lehrplan des Sportunterrichts

Das Pitch, Hit & Run Schulprogramm wurde von Experten auf den Gebieten Baseball/Teeball und Sporterziehung erarbeitet und bietet außer der professionellen Konzeption unter anderen folgende positive Aspekte:

Fitness / Körperliche Ertüchtigung

Die körperliche Aktivität verbessert die Fitness der Schüler. Jede Lektion enthält Aufwärmübungen, Laufanteile, Dehnungsübungen sowie Schlag-, Wurf- und Fangbewegungen und sorgt somit für ein breites Bewegungsspektrum und vielseitige sportliche Anforderungen.



Soziale Interaktion

Das Programm besteht überwiegend aus Partner- und Gruppenübungen sowie Team-Aktivitäten.

Einstellung zum Sport

Das Programm bietet Gelegenheit, spaßbetonte körperliche Erfahrungen zu machen, die eine positive Einstellung der Schüler zum Sport hervorbringen oder verstärken können und sich auch fördernd auf das Selbstwertgefühl der Schüler auswirken.

Die Lektionen stellen eine sinnvolle Steigerung von sportlichen Fertigkeiten dar und enthalten eine Vielzahl unterschiedlichster Bewegungsanforderungen, die einer maximalen Entwicklung eines weiten Spektrums sportlicher Fertigkeiten dienen.

Pitch, Hit & Run in Baden-Württemberg:

Weitere Informationen sind des öfteren auch in der Fachpresse und ab nächstem Jahr im Internet zu finden. Es werden im nächsten Jahr auch Fortbildungstermine für Sportlehrer angeboten. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe des Sport-Infos (Heft 1/98).

Bei Interesse an Pitch, Hit & Run oder falls Sie weiter Fragen dazu haben, bzw. zur Bestellung des Materialpakets, wenden Sie sich bitte an den Pitch, Hit & Run - Koordinator des Baden Württembergischen Baseball und Softball Verbandes (BWBSV).

PHR-Koordinator BWBSV
Jonny Lovrinovic
73434 Aalen

Tel: 0172 - 7643845
Fax: 07361 - 941478

Zur Bestellung eines Materialpakets verwenden sie bitte folgenden Vordruck oder ein ähnliches Schriftstück, das die erforderlichen Daten enthält:

Ansprechpartner

Name: _____

Schule: _____

Funktion: _____

Straße, Ort: _____

Telefon/Fax: _____

Ein Baseball-Materialpaket
bis zum _____

zuschicken.

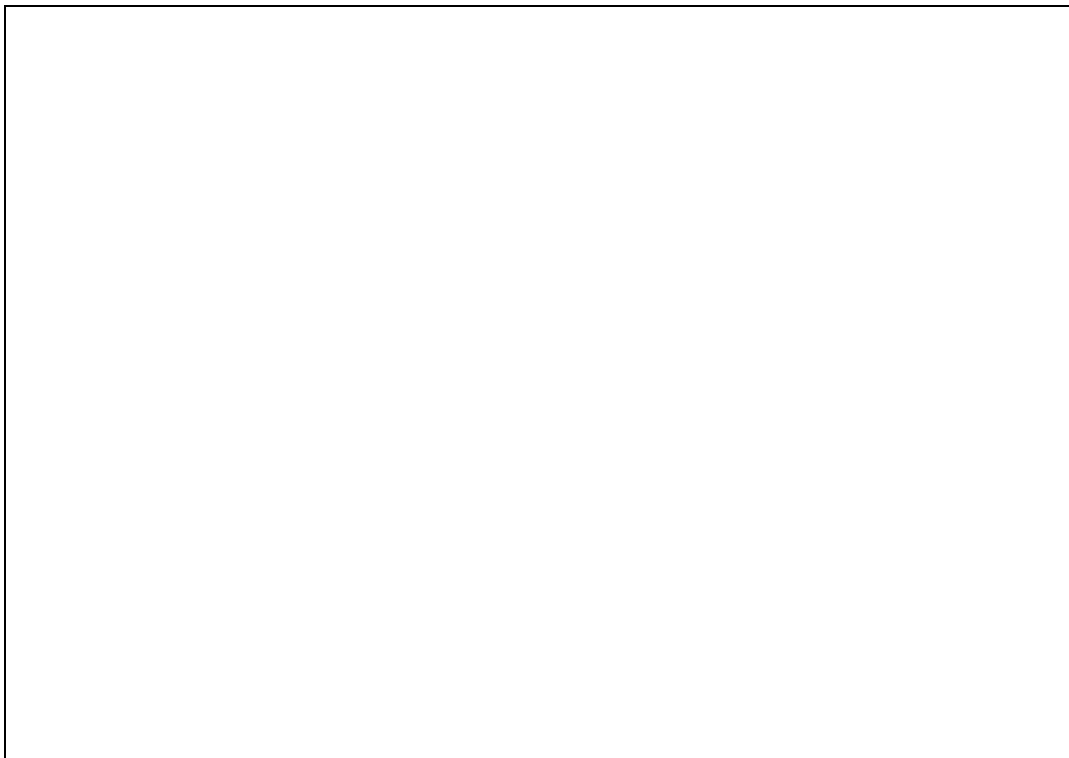
Mehr Informationen zu
Pitch Hit & Run

Kooperation Schule-Sportverein

Schulaktionstag beim Landesturnfest

Zu einer Bereicherung des 42. Badischen Landesturnfestes in Karlsruhe wurde der am 15. Mai 1997 durchgeführte Schulaktionstag mit über 3.000 Kindern. Neben vielen Aktivitäten wie Volley- und Völkerballturnier, Beteiligung an der Sportbörse und am Wettbewerb „Fit wie ´n Turnschuh“ demonstrierte eine vielbeachtete Schulsportgala auf der großen Bühne des Festplatzes eindrucksvoll die Highlights des Schulsports. Darüber hinaus nutzten Lehrer und Schüler die

Gelegenheit, die Aktivitäten eines Landesturnfestes kennenzulernen und beteiligten sich an dem Fitneß-Test ebenso wie am Brigande-Wettkampf. Die Einbindung des Schulsports in turnerische Großveranstaltungen hat sich in Karlsruhe bewährt und könnte auch in Zukunft Bestandteil der Landesturnfeste und Gymnaestraden sein. Unser Bild zeigt Schülerinnen bei den Übungen „Fit wie ´n Turnschuh“.



Der Karlsruher Schulhandballtag

Der allgemeine Trend, daß die traditionellen Mannschaftssportarten wie Basketball, Handball, Volleyball und auch Fußball einen großen Rückgang an Schülern und Jugendlichen zu verzeichnen haben, ist bekannt. Daß diese großen Spiele ihren festen Platz im Schulsport haben sollten, ist genauso unbestritten.

Im Wettbewerb *Jugend trainiert für Olympia* sollen u.a. Schüler für die verschiedenen Sportarten gewonnen werden. Dieser Wettbewerb beschränkt sich z.B. im Handball fast ausschließlich auf die Zeit von November bis Januar eines Schuljahres.

Um dieser Sportart in der Zeit bis zum Schuljahresende einen weiteren Impuls zu geben, führt der Handballkreis Karlsruhe seit 1989 den sogenannten Schulhandballtag durch. Dabei wird an einem Tag ein Turnier getrennt nach Jungen und Mädchen des C-Jugend-Jahrgangs durchgeführt.

Diese Veranstaltung wird vom Handballkreis Karlsruhe in Zusammenarbeit mit dem Oberschulamt Karlsruhe durchgeführt. Das OSA übernimmt die Ausschreibung, der Handballkreis organisiert das Turnier wie Spielpläne, Turnierleitung etc. Für die Durchführung des Turniers sucht sich der Kreis einen ausrichtenden Verein, der die Organisation vor Ort übernimmt. So fand der SHB-Tag bereits an 8 verschiedenen Orten im Kreis Karlsruhe wie Langensteinbach, Ettlingenweier, Mühlburg, Jöhlingen oder Weingarten statt. In diesem Jahr war der TV Hochstetten der Gastgeber. Eine Woche nach dem großen Pfingstturnier wurden vier Plätze hergerichtet und alles zur Versorgung der Teilnehmer vorbereitet.

Die Teilnehmerzahlen haben sich nach leichten Schwankungen bei ca. 20 Mannschaften, davon 4-5 Mädchenmannschaften, eingependelt. Damit sind jedes Jahr ca. 200 Schülerinnen und Schüler aktiv.

Natürlich ist ein Großteil der Schüler, insbesondere der Mannschaften, die den Sieg unter sich ausmachen, Vereinsspieler. Trotzdem haben gerade auch die anderen jede Menge Spaß.

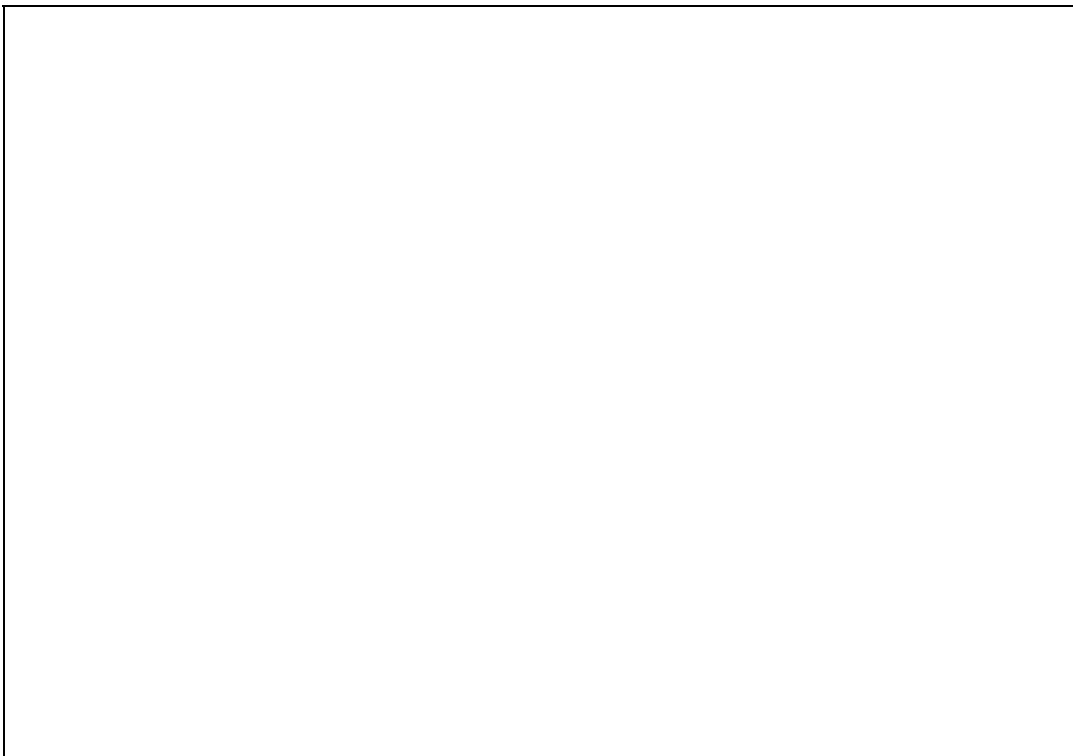
Der Erfolg des Schulhandballtages hat mehrere Gründe:

- Jede Mannschaft hat mindestens vier Spiele.
- Durch die großartige Unterstützung vor allem von der KKH und der Sparkasse Karlsruhe gab es für jeden Teilnehmer einen Sachpreis, deshalb konnte jeder Platz ausgespielt werden.
- Alle Teilnehmer werden auf Kosten des Handballkreises verköstigt.

Der Handballkreis erhofft sich durch den Schulhandballtag, daß in der einen oder anderen Schule im Vorfeld des Turniers verstärkt Handball unterrichtet wird und daß die eine oder der andere vielleicht so den Weg in einen Verein findet.

Das Bild stammt vom Schulhandballtag 97 in Hochstetten. Dort siegten bei den Mädchen das Leibniz-Gymnasium Östringen und bei den Jungen das Humboldt-Gymnasium Karlsruhe.

Richard Oger, OStR
(Schulsportreferent im Handballkreis Karlsruhe)



Aus den Staatl. Schulämtern

Staatliches Schulamt Pforzheim

1. Schulsportpräsentation des Staatlichen Schulamtes Pforzheim

Nach über einjähriger Vorbereitungszeit präsentierten Sportlehrkräfte mit ihren Schülerinnen und Schülern aus dem Bereich des Staatlichen Schulamts Pforzheim neue Trends im Schulsport.

Die Palette des Programmes reichte von Bewegungserziehung mit Fitbällen über Streetball bis hin zu der Vision eines „Schwarzen Theaters“.

Neue Trends in den Tänzen: Hip-Hop, Funk, in Kombination mit der klassischen Rhythmischen Sportgymnastik waren ebenso Highlights dieser Veranstaltung wie Elemente der Akrobatik, des Bodenturnens und des normfreien Turnens.

Keineswegs sollten damit die tradierten Bereiche des Schulsports in den Hintergrund gedrängt werden, sondern diese vom Unterzeichner initiierte Veranstaltung war als Ideenbörse für die Lehrkräfte des Staatlichen Schulamts Pforzheim

konzipiert. Unterstützt wurde Sportschulrat Scheef von seinen Fachberatern Gudrun Augenstein und Peter Schneider, die für den inhaltlichen und organisatorischen Ablauf verantwortlich zeichneten.

Wie die große Resonanz zeigte, hat der Schulsport mit dieser Veranstaltung nicht nur Boden gut gemacht, sondern auch bewiesen, daß Kooperation von Sportlehrkräften und Vereinen auf fruchtbaren Boden fallen. Damit wird das im Bildungsplan aufgezeigte Leitziel im Fach Sport mit Leben erfüllt.

Derzeit wird die weitere Konzeption zur Fortführung und Umsetzung solcher und ähnlicher Veranstaltungen unter Einbeziehung der Printmedien bzw. visuellen Medien vorbereitet.

Scheef, Schulamtsdirektor

Staatliches Schulamt Heidelberg

Mit Spielpausen gegen Aggressionen

Dossenheimer Grundschüler können Streß durch sinnvolle Pausenbewegung abbauen

Wenn sich in einem Pausenhof unter die Kinder immer wieder Gruppen von Erwachsenen mischen, dann hat dies seinen guten Grund.

Nein, es sind keine besorgniserregenden Vorfälle, vielmehr das Gegenteil trifft zu. An der Dossenheimer Neubergschule funktioniert seit nunmehr fünf Jahren ein Modell, das geradezu nachahmenswert ist.

Gerade deshalb erscheinen hier nicht nur diverse Abordnungen von Hochschulen und Ministerien oder Schulen, nein ganze Lehrerkollegien geben sich zur „Großen Pause“ oder auch nachmittags hier ein Stelldichein, um Vorort mitzuerleben, welche Möglichkeiten das Dossenheimer Modell „Bewegte Schule“ bietet. Ja, Rektor Gerd Ortlieb wird vermehrt darum gebeten, seine Erfahrungen in andere Schulen hineinzutragen oder ganze Pädagogische Tage damit zu gestalten.

Ausgangspunkt für das Dossenheimer Neuberg-Modell bildete ein Schulfest und die Erkenntnis, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder sinnvoll zu kanalisieren, sowie medizinische Gründe.

Übergewichtige Schüler fallen immer mehr auf. Rund die Hälfte der Grundschul Kinder haben Haltungsschwächen. Ein Drittel leidet unter Muskelschwäche und Koordinationsproblemen. Zunehmend auch der Prozentsatz jener Kinder, die schon bei der Einschulung ein nicht normal belastbares Herz-Kreislauf-System vorweisen. Diese und weitere Probleme werden dem Bewegungsmangel und fehlenden Entspannungsmöglichkeiten zugeschrieben.

All dies hatte Rektor Ortlieb im Visier, als sich zu Beginn des Jahres 1993 eine Schulfestidee zum Pausensportangebot fortentwickelte. Schule und

Elternschaft wirkten vorbildlich zusammen und dürfen sich nun darüber freuen, ihren Kindern eine sinnvolle Pausenbeschäftigung auf dem Schulhof geschaffen zu haben. Selbst an den Nachmittagen und schulfreien Tagen wird der Schulhof äußerst gerne frequentiert.

Lehrerkollegium und Elternschaft ließen nicht nur allerlei Kleinsportgeräte anschaffen, sondern entwickelten auch ein Konzept, das es ermöglicht, diese Bälle, Seile, Pedalos, Reifen, Ringe, Jonglierstäbe, Soft-Frisbeescheiben, Schaumstoffwürfel, Moon-Hopper, Stelzen, usw. schnell und komplikationslos einsetzen zu können.

Vier mit Rädern versehene Container können problemlos, selbst von kleinen Grundschulern, aus der Garage gerollt und geöffnet werden. Da auf dem Schulhof noch bunte Spiel- und Orientierungslinien eingezeichnet wurden, können diese Spiele in regelrechten Spielzonen durchgeführt werden, ohne daß sich die Kinder ins Gehege kommen.

Zunächst erwarteten die Lehrer einen unkontrollierten Run auf die Spielgeräte und verstärkten deshalb die Pausenaufsicht. Doch bald hatten sich die begeistertesten Kinder in ihre neue Pausensituation eingewöhnt und versuchen, alleine klarzukommen. Dennoch kann auf den aufsichtsführenden Lehrer als Organisator und Helfer nicht verzichtet werden. Unaufgefordert räumen die Kinder nach Ende der Pause ihre Spielgeräte wieder weg. Bisher funktioniert dieses System reibungslos.

Das Dossenheimer Modell „*Bewegung und Spiel in der Pause*“ zahlt sich auf mehreren Ebenen aus.

Die Kinder spielen gemeinsam, haben Spaß und fühlen sich wohl. Das soziale Bewähren, der Fair-play-Gedanke und das Einhalten von Spielregeln klappt. Im motorischen Bereich gibt es ebenfalls weitere positive Ansätze, genauso auf dem erzieherischen Sektor.

Rektor Ortlieb und sein Kollegium können bestätigen, daß sich die Aggressionen in der Pause verringerten, die Raufereien nachgelassen haben und die Kinder nach der Pause im Unterricht aufnahmebereiter wurden. Sie halten Spielregeln ein, fühlen sich gegenüber den Pausengeräten verantwortlich und werden durch die kindgemäßen Spiel- und Sportgeräte zum Bewegen und Spielen motiviert, so daß hierdurch ferner der gesundheitsbezogene Aspekt Berücksichtigung findet.

Die attraktiven Bewegungsangebote der Dossenheimer Neubergschule fanden zwischenzeitlich auch hohe Anerkennung durch die Pädagogische Hochschule Heidelberg, durch das Stuttgarter Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, diverse Krankenkassen und Medien. Zahlreiche Schulen sind diesem Modell gefolgt.

Wer nähere Informationen oder auch einen Vororttermin bekommen möchte, kann sich mit der Neubergschule Dossenheim,

69221 Dossenheim, Tel.Nr. 06221-865162

in Verbindung setzen.

Hans-Ingo Appenzeller, Lehrer
Neubergschule Dossenheim

Statistik- Sportabitur 1997

I. Allgemeinbildende Gymnasien

1. Leistungskurs

Bezugsgröße : 317 Abiturienten (davon 65% Schüler und 35% Schülerinnen)

a.) Theorie (schriftlich) Endbenotung: Durchschnitt: 8,1 Notenpunkte

b.) Praktische Prüfung

Schüler

Individualsportarten ♦ Mannschaftssportarten

	LA	SW	GT	GY/T	BB	HB	VB	FB
%Anteil	59,8	33,9	6,3		23,8	17,5	36,5	22,2
Noten-	11,1	12,2	11,5		13,7	14,1	12,4	13,5
durchschnitt	11,5				13,3			
in Punkten	12,4							

Schülerinnen

Individualsportarten ♦ Mannschaftssportarten

	LA	SW	GT	GY/T	BB	HB	VB	FB
%Anteil	31,4	33,3	23,5	11,8	32,4	7,8	58,8	1,0
Noten-	11,3	10,8	12,3	11,9	11,9	14,6	12,1	15,0
durchschnitt	11,4				12,2			
in Punkten	11,8							

Gesamtdurchschnitt (Praxis) Schülerinnen und Schüler: 12,2 Notenpunkte

Statistik- Sportabitur 1997

Allgemeinbildende Gymnasien

2. Grundkurs (4. Prüfungsfach)

Bezugsgröße: 439 Abiturienten (davon 78,1% Schüler und 21,9% Schülerinnen)

In der praktischen Prüfung wurden folgende Sportarten gewählt:

Schüler

	Individualsportarten				Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	BB	HB	VB	FB
%Anteil	69,5	25,5	5,0		27,3	11,4	30,5	30,8
Noten-	9,0	11,7	11,8		12,4	13,8	10,8	12,0
durchschnitt	9,9				11,9			
in Punkten	10,9							

Schülerinnen

	Individualsportarten				Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	BB	HB	VB	FB
%Anteil	29,1	27,1	21,9	21,9	29,2	6,2	62,5	2,1
Noten-	8,3	10,8	11,2	11,1	11,3	14,7	11,0	14,0
durchschnitt	10,2				11,4			
in Punkten	10,8							

Gesamtdurchschnitt Schülerinnen und Schüler: 10,9 Notenpunkte

Statistik- Sportabitur 1997

II. Berufliche Gymnasien

Grundkurs (4. Prüfungsfach)

Bezugsgröße: 254 Abiturienten (davon 66,9% Schüler und 33,1% Schülerinnen)

In der praktischen Prüfung wurden folgende Sportarten gewählt:

Schüler

Individualsportarten ♦ Mannschaftssportarten

	LA	SW	GT	GY/T	BB	HB	VB	FB
%Anteil	80,0	18,8	1,2		25,9	6,5	23,5	44,1
Noten-	8,9	10,8	12,5		11,7	12,6	9,7	12,8
durchschnitt	9,3				11,8			
in Punkten	10,6							

Schülerinnen

Individualsportarten ♦ Mannschaftssportarten

	LA	SW	GT	GY/T	BB	HB	VB	FB
%Anteil	32,2	26,2	21,4	20,2	11,9	11,9	76,2	
Noten-	8,6	8,9	11,3	10,9	12,7	13,7	9,5	
durchschnitt	9,7				10,4			
in Punkten	10,1							

Gesamtdurchschnitt Schülerinnen und Schüler: 10,4 Notenpunkte

Aus den Schulen

Ein Projekt am Melanchthon-Gymnasium in Bretten:

FÖRDERUNG DER LERNLEISTUNG DURCH BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Bewegungs- und Entspannungsübungen in der Mathematikstunde oder in der Englischstunde - das gehört bei den Schülern am Melanchthon-Gymnasium in Bretten bereits zum Alltag!

Im Verlauf von drei Schuljahren hat sich an unserer Schule ein Konzept zur „täglichen Bewegungszeit“ im Klassenzimmer bewährt, das einen Beitrag zum ganzheitlichen Lernen darstellt. In diesem Schuljahr beteiligen sich daran 61 Kollegen, die mindestens einmal in der Woche mit einer Klasse der Unterstufe dieses Programm durchführen, in der Mittel- und Oberstufe gibt es keine feste Einteilung.

In das von Bärbel Härdt unter Mithilfe von Irmgard Fuchs entwickelte Konzept wurden neuere Erkenntnisse aus psychologischen und lernbiologischen Forschungen integriert.

Wie sieht das Konzept aus?

Für die Lehrkräfte wurden Übungsbeispiele zu-

sammengestellt und in drei Blöcken zusammengefaßt. Sie wählen aus einem oder mehreren Blöcken Übungen aus, die sie verwenden wollen.

ÜBUNGSBLOCK I

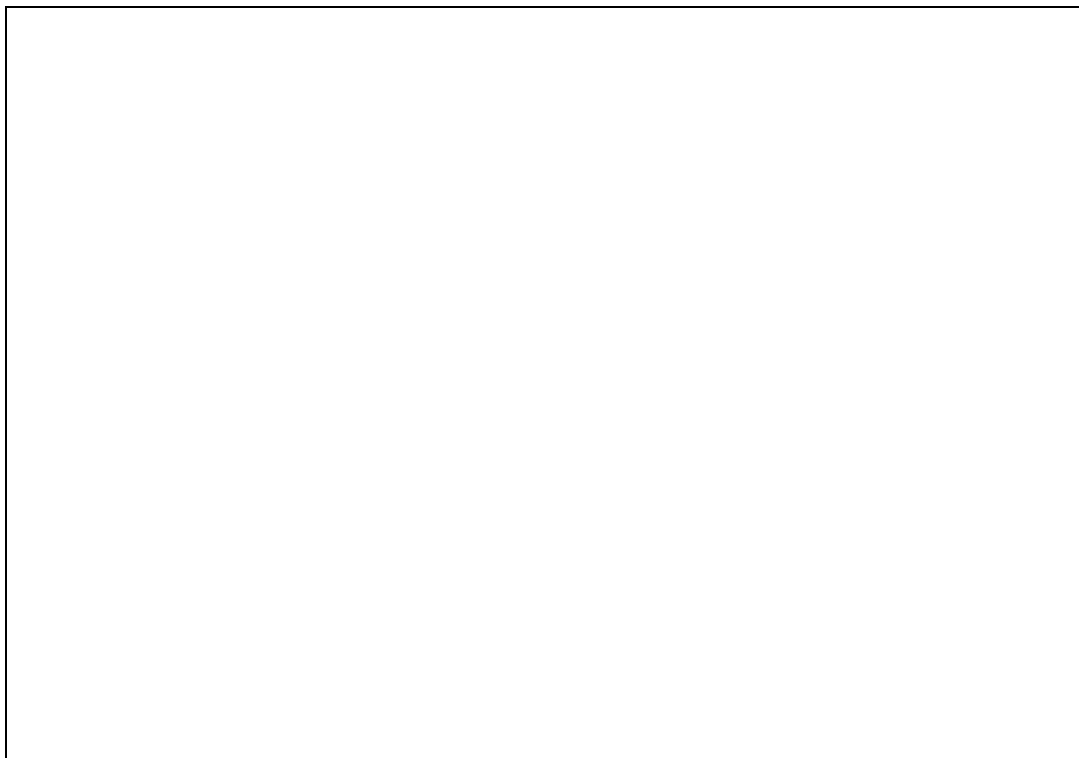
Mobilisation (z.B. Joggen auf der Stelle, Überkreuzbewegungen, Kreisbewegungen)

ÜBUNGSBLOCK II

Kräftigung (Es werden bestimmte Muskelpartien angespannt, z.B. die Hände auf den Tisch drücken)

ÜBUNGSBLOCK III

Dehnen und Entspannen. Dieser Übungsblock bildet unseren Schwerpunkt. Hier lernen die Schüler, wie man aktiv Streß abbaut. Verwendet werden neu entwickelte Entspannungsmethoden sowie alte wiederentdeckte aus dem asiatischen Raum.



Das Bild zeigt „Die Eule“, eine Entspannungsübung für den Musculus trapezius (Kapuzenmuskel)

Das Konzept basiert bewußt auf einfachen Übungen, die von allen Lehrkräften durchgeführt werden können. Es ist problemlos variierbar - je nach Klassenstufe, Lehrkraft, Fach, Aktivitätszustand der Klasse.

Somit ist es für alle Schularten, beginnend mit der Grundschule, verwendbar.

Die Übungen der Übungsblöcke stammen teilweise aus dem Sportbereich (u.a. aus der Rückenschule) sowie aus dem Alltagsbereich, enthalten sind aber auch Elemente aus dem Programm „Self Science“, aus der Kinesiologie sowie Affirmationen.

Nach anfänglicher Skepsis gegenüber diesen neuen Inhalten wurden zumindest einzelne Elemente aus diesem Programm von der Mehrheit der Kollegen übernommen.

Unser Ziel ist es, wenn möglich, die Bewegungen in den Unterrichtsstoff der aktuellen Stunde zu integrieren. Dazu wurden Beispiele entwickelt.

- Der Fremdsprachenlehrer führt neue Vokabeln mit Hilfe der Pantomime ein, er wiederholt sie in Form einer Bewegungsgeschichte (alle machen jeweils mit).
- Der Musiklehrer macht Atemübungen mit seiner Klasse, beim Singen bewegt man sich im Raum.

Ergänzend haben wir Klassensätze mit Fitbändern und Massage-Igeln bereitgestellt, die sehr gern verwendet werden.

Was bewirken die Übungen?

Gelingt es nicht, die Einheit „Bewegung und Entspannung“ in den Unterrichtsstoff zu integrieren, so liegt die Frage nahe: **Nimmt mir das Programm nicht einen Teil meiner kostbaren Unterrichtszeit?** Zu bedenken sind daher die folgenden Aspekte.

Kinder und Jugendliche können sich maximal für eine Dauer von 20-30 Minuten optimal konzentrieren - dies spricht für eine Erholungspause etwa in der Mitte der Unterrichtsstunde.

Argumente dafür, die Bewegungs- und Entspannungseinheit an den Anfang des Unterrichts zu stellen sind diese:

Unruhige Klassen werden ausgeglichener, passive können aktiviert werden, die Lernbereitschaft wird verbessert.

Psychologen gehen davon aus, daß sowohl Streß als auch hohe negative physiologische Erregungszustände die Schwelle für mögliche Wutauslöser senken und somit in Gewalt ausarten können. Als häufige Ursachen für Streß und schlechtes Allgemeinbefinden gelten u.a. neben Überforderung insbesondere Angstzustände. Bezüglich des Lernprozesses haben alle diese Faktoren deutlich negative Auswirkungen. Die

Psychologen propagieren als geeignete Mittel gegen diese negativen Erscheinungen neben persönlicher Zuwendung Bewegung, vor allem aber Übungen zur Entspannung. Zudem verändern sich durch Entspannungsübungen die Gehirnwellen vom Beta-Wellen-Bereich in den Alpha-Wellen-Bereich (zumindest teilweise), was eine optimale Voraussetzung zum Lernen darstellt.

Bewegungs- und Kraftübungen wirken aktivierend auf das Gehirn, stabilisieren die Muskulatur, wirken dem Bewegungsmangel entgegen bzw. bauen daneben auch überschüssige Bewegungspotentiale ab.

Unsere Erfahrungen mit dem Programm „Bewegung und Entspannung im Klassenzimmer“

Sowohl die Bewegungselemente als auch die Übungen zur Entspannung machen die Schüler ausgesprochen gern – es sind folglich keine Probleme zu erwarten.

Was Sportpädagogen wissen: Sogar Erwachsene treiben nicht nur aus gesundheitlichen Gründen Sport, sondern weil sie Spaß haben wollen. Unter anderem deshalb sollten die Übungen spaßbetont sein, sollte eine freudige Übungsatmosphäre angestrebt werden.

Mit Hilfe der Entspannungsübungen machen die Schüler die Erfahrung, wie man Streß und Angstzustände aktiv abbaut und somit seine Lernfähigkeit verbessert. Es ist keine Seltenheit mehr, daß Schüler unserer Schule vor Klassenarbeiten gemeinsam Entspannungsübungen machen und daß einzelne Schüler ihre Arbeit kurz für Entspannungsübungen unterbrechen.

Die Lehrkräfte unserer Schule führen die Gymnastik nicht primär deswegen durch, weil sie einen Beitrag zur Gesundheit der Schüler und Schülerinnen leisten wollen (obwohl sie dies dennoch tun), sondern weil sie die direkt danach folgenden positiven Auswirkungen auf die Klasse schätzen gelernt haben.

Diese positiven Auswirkungen führen wir hauptsächlich auf den Komplex Entspannungsübungen zurück, der in der Regel den Abschluß bildet.

Gefragt nach den Wirkungen der Gymnastik, heben die Kollegen vor allem die entspannte Unterrichts Atmosphäre hervor, die sie nach der Durchführung des Programms beobachten. Nicht nur aus lernbiologischer Sicht, sondern auch aus Befunden der Angst- und Stressforschung gilt gerade diese entspannte Unterrichts Atmosphäre als Voraussetzung für gute Lernleistungen.

Wäre das Projekt auch interessant für I h r e Schule?

Bärbel Härdt, StR´in
Melanchthon-Gymnasium Bretten

Studienfahrt einmal anders

Was lange währt wird endlich gut - Die etwas andere Studienfahrt 1997

Vorbemerkung: Am Ludwig-Marum-Gymnasium Pfinztal ist es Tradition, daß die Klassenstufe 12 in der Woche nach den Pfingstferien auf Studienfahrt geht. Losgelöst von der Kurseinteilung können die Schülerinnen und Schüler aus mehreren Angeboten wählen. In erster Linie bieten dabei Kurslehrer/innen der Klassenstufe je nach persönlicher Neigung und häufig auch in Absprache mit den Schülern Studienfahrten ganz unterschiedlicher Ausrichtung an. Hier eine Auswahl der Angebote der letzten beiden Jahre:

- Städtetour nach London
- Städtetour nach Prag
- Städtetour nach Florenz
- Städtetour nach Rom
- Bergwanderung durch Korsika
- Geografische Studienfahrt an die Nord- und Ostseeküste
- Fahrradtour durch die Toskana
- Auf den Spuren der Römer in Südfrankreich

Meine Vorschläge für die „etwas andere Studienfahrt 1997“, die sich ganz bewußt von den Städtetouren abheben sollten, waren „Hochgebirgstour in den Alpen oder in den Pyrenäen“, „Kanufahren auf der Ardèche“, „Kanufahren auf der Altmühl“, „Outward-Bound im Allgäu“.

Nach vielen Diskussionen und zahlreichen weiteren Vorschlägen, Ab- und Neuzugängen bei der Interessiertengruppe, nahm dann doch der Inhalt der „etwas anderen Studienfahrt 1997“ Gestalt an. Klettern sollte es sein, Kanufahren selbstverständlich und daß auch noch Höhlenforschen angeboten wurde, registrierte manche(r) vielleicht noch gar nicht.

„Kanufahren auf der Ardèche“ - das war doch der Traum schlechthin für jeden, der sich gerne in der freien Natur bewegt. 14 Schülerinnen und Schüler (von 54 in der Jahrgangsstufe) wollten sich dieses Erlebnis nicht entgehen lassen.

Schnell war mit „Tom´s Abenteuerreisen“ ein Reiseunternehmen gefunden, das bereit war, die im harten Ringen gefundenen gemeinsamen Vorstellungen in die Tat umzusetzen.

Erstaunlicherweise reichten dann zwei Vorbesprechungen, um sowohl die Verpflegungsfrage als auch das „sportliche Handwerkszeug“ zu organisieren.

Es ist immer wieder spannend, Schüler außerhalb des eigentlichen Betätigungsfeldes agieren

zu sehen. Besonders auf diejenigen, die ich nur „vom Sehen“ kannte, war ich neugierig. Würde sich ein Gruppengefühl ergeben, würden sich alle bei den gemeinsam zu lösenden Aufgaben und Arbeiten integrieren?

Sehr schnell war klar, daß mit dem Reiseleiter und Busfahrer „die Chemie“ stimmte. Die Sorge, alleine für eine Gruppe verantwortlich zu sein, von der man nur 7 Schüler bereits selbst unterrichtet hatte, war damit bereits im Ansatz verfliegen.

Als Ziele der „etwas anderen Studienfahrt 1997“ waren vorgegeben:

- durch Erleben von Grenzsituationen das eigene Ich besser kennenlernen
- Stärkung des Selbstvertrauens durch Bewältigung von Grenzsituationen
- **gemeinsames** Bewältigen verschiedener Gefahrensituationen
- Teamfähigkeit im sportlichen und sozialen Bereich
- gegenseitige Rücksichtnahme und Verständnis für demokratisch gefällte Entscheidungen

Durch die Tatsache, daß alle anfallenden Arbeiten, vom Zeltaufbau über das Herrichten der Küche, dem Kochen bis zum Abspülen, alles in Eigenregie erledigt werden mußte, war die gegenseitige Hilfe, das Teamwork unerlässlich. Aber auch bei den sportlichen Aktivitäten, ob Klettern oder Kanufahren (ausschließlich in Zweiern), war der Teamgeist immer zu spüren.

Ein Erlebnis ganz eigener Art war der Besuch einer Höhle, die nur mit Führer betreten werden durfte. Bereits der Einstieg durch ein „Fuchsloch“ kostete manchen viel Überwindung. Als dann für ein Experiment noch sämtliche Lichtquellen beim Höhlenführer abgegeben wurden und die Gruppe versuchte, in absoluter Dunkelheit gemeinsam den Rückweg zu finden, geriet manch eine(r) mächtig ins Schwitzen.

Hier einige Auszüge aus dem gemeinsam erstellten Fahrtenbuch:

- Das schönste an dieser Woche war, neben den verschiedenen Erlebnissen, vor allem die tolle Stimmung und Atmosphäre in der Gruppe, das Zusammensitzen und die Gespräche.

- Das Schlimmste stand uns aber noch bevor: Das Sich-ins-Seil-fallen-lassen und sich voll in die Hände des Partners zu geben. Aber da wir immer ein gutes Team abgaben, gab es hier keine Probleme. Wir probierten mehrere Kletterrouten, und es war, auch wenn nicht immer ganz oben angekommen, ein Heidenspaß und eine Erfahrung mehr.
- Wir überstanden Avignon bei Regen. Wir erlebten wunderschöne Stunden im Kanu oder Kajak, auch wenn das Wetter nicht immer mitmachte. Abends verbrachten wir gemütliche Stunden mit Gesang und Spielen. Ich finde durch all diese Tätigkeiten haben wir uns kennengelernt und vielleicht bestehende Vorurteile abgebaut (z.B. daß Jungen nicht kochen können..) Ich fand, daß wir eine super Studienfahrt hatten, und ich hoffe, daß unser guter Kontakt noch weiterhin bestehen bleibt und wir noch oft an unsere schönen Stunden denken.

- ...auch die Gruppe hat mir sehr gut gefallen. Keiner stand abseits, wir haben uns alle viel besser kennengelernt. Ich bin froh, daß ich keine andere Studienfahrt gewählt habe und erinnere mich sehr gerne an diese gemeinsame Woche.
- ...insgesamt fand ich die Fahrt einfach genial!!!

Nach einigen Städtetouren, nach einer Bergtour durch Korsika, damals angeregt durch einen Kollegen aus Weinheim, und dieser Fahrt an die Ardèche, kann ich jede Kollegin und jeden Kollegen nur dazu ermutigen, ein solches „Wagnis“ einzugehen. Es kann für alle Beteiligten zu einem tollen Erlebnis werden.

Manfred Reuter, OStR
Ludwig-Marum-Gymnasium Pfinztal



Sportaustausch mit Holland - Time for friends

20 Schüler der Geschwister-Scholl-Realschule Pfinztal beim internationalen Tanzfestival in Leerdam.

Vom 7. bis 15. Juni weilten 20 Schüler der Klassenstufe 5 und 6 der Geschwister-Scholl-Realschule Pfinztal bei einem Tanz- und Spielfestival, zu dem Pfinztais Partnerstadt Leerdam eingeladen hatte. Hervorragend untergebracht bei holländischen Gasteltern, erlebten die Schüler eine erlebnisreiche Woche.

Den Unterricht am Morgen bei holländischen Lehrern absolvierten unsere Kinder zusammen mit holländischen und indischen Kindern der gleichen Altersstufe. Am Nachmittag waren Workshops (Tanzen, Fotografieren, Backen und Basteln) in internationaler Besetzung angesagt. Ein weiterer Arbeitsschwerpunkt war die Vorbereitung aller Kinder für die große abschließende Tanzgala.

Kinder aus 7 verschiedenen Nationen (Tschechien, Slovenien, Ungarn, Indien, Macedonien, Niederlande und Deutschland) übten ihre Tänze.

Aufgelockert wurde das Programm durch eine Bootsfahrt aller 300 teilnehmenden Kinder und ihrer Betreuer auf der Linge. Natürlich durfte auch eine heiße Disco nicht fehlen.

Für die Bevölkerung Leerdams wurden die Tänze beim Leerdamer Glasfest in der malerischen Altstadt vorgeführt. Höhepunkt war dann eine Abschlussgala vor über 1000 begeisterten Zuschauern, wobei unsere Schüler neben einem Tanz auch mit einem Liedbeitrag glänzten. Selbst in Indien trällert man jetzt auch Drafi Deutschers Lied: „Welche Farbe hat die Welt“.

Die Tränen beim Abschied waren ein deutlicher Beweis dafür, daß das Motto - „Zeit für Freunde“ - Kinder und Erwachsene aus anderen Ländern als neue Freunde zu gewinnen, vielfach erfüllt wurde.

Logisch, daß diese neuen Freundschaften im kommenden Jahr hier in Pfinztal weiter vertieft werden sollen. Time for friends - just do it!

Ergänzende Anmerkung

Es ist ja bekanntlich nicht einfach, so junge Schülerinnen und Schüler für über eine Woche in einem fremden Land einzeln bei fremden Gasteltern unterzubringen. Das Auswahlverfahren unter diesen Gesichtspunkten gestaltete die Schule wie folgt:

Federführend war die Fachschaft Sport. Die Kinder sollten kontaktfreudig, sportlich, musikalisch, lebhaft, manierlich, umgänglich und tolerant sein. Trafen diese Punkte zu, überprüften wir zum Schluß auch die allgemeine schulische Leistung, und so kamen wir zu unserer 20-köpfigen Raselbande.

Unsere Auswahl stieß nicht bei allen Klassenlehrern auf ungeteilte Zustimmung.

Fazit nach dieser erlebnisreichen Woche war aber:

Kein einziges Kind bereitete Schwierigkeiten, alle waren begeistert bei der Sache, umgänglich mit Gasteltern und den vielen Kindern aus anderen Nationen. Sprachprobleme wurden erfinderisch gelöst. Die Maßnahme, über die Sichtung im Sportunterricht diese Kinder auszuwählen, erwies sich als richtig. Der Sport fördert und prägt das soziale Verhalten, das Ergebnis ist immer umgehend sichtbar.

Willi Huber, Fachoberlehrer
Geschwister-Scholl-Realschule Pfinztal

Triathlon á la GOETHE

4. Wettbewerb am Goethe-Gymnasium Gaggenau

Am Anfang standen für uns Überlegungen, wie man Faszination und Wert der noch jungen Ausdauersportart Triathlon mit Zielen und Möglichkeiten des Schulsports verbinden könne. Ein wesentlicher Gedanke war, individuelle und mannschaftliche Leistung einzubringen.

Daher wird unser Triathlon als Team-Wettbewerb ausgetragen: 2 Jungen und 2 Mädchen einer Klasse (ab 7) oder Jahrgangsstufe bilden eine Mannschaft. Puristen werden nur von einem Dreikampf sprechen, wenn sie lesen, daß in

Gaggenau die sinnvolle Reihenfolge eingehalten wird, aber zwischen den Disziplinen Pausen eingelegt werden. Unseren Teilnehmern erleichtern sie die Umstellung auf die neue Disziplin, schaffen ihnen einen angemessenen Erholungszeitraum und gestatten vor allem nach dem Schwimmen das besonders unter gesundheitlichen Aspekten wünschenswerte, problemlose Umziehen.

Auch für den Ablauf bedeutet die Unterbrechung einen Vorteil. Nach dem 300m-Schwimmen im für uns freigehaltenen Hallenbad, bei dem jeweils 2 Mannschaften zugleich ins Wasser gehen, erfolgt der Start zum Radfahren am geschickten, zentralen Ort: dem Goethe-Gymnasium, wo Radpark, Verpflegungsstation, Ergebnistafeln und Ziel des Wettkampfs eingerichtet sind.

Das Radfahren beginnt mit einem Gemeinschaftserlebnis, der „Tour“ gemäß, denn die ersten 9,5 km werden neutralisiert im Konvoi mit Polizeigeleit, Rotem Kreuz und weiteren Begleitfahrzeugen im flotten Tempo gefahren. Die landschaftlich reizvolle Strecke bietet abwechselnd leichte Steigungen und Abfahrten. Der anstrengende Teil ist das anschließende Bergzeitfahren über 2,5 km, bei dem die Mannschaften in jeweils Minutenabständen starten.

Fachleuten ist klar, daß die 2. Disziplin des Triathlons in dieser Form die größte Herausforderung für die Organisation bedeutet. Wir haben in Gaggenau das Glück, von maßgeblichen Stellen bereitwillig unterstützt zu werden. Die nach reiflicher Überlegung ausgewählten Strecken liegen insgesamt auf städtischer Gemarkung. Vorrangig ist uns vor allem, die Risiken des Radrennens durch die Bergaufstrecke entscheidend zu verringern. Für unsere Teilnehmer ist der Radteil dennoch der attraktivste, auch wenn der Wettkampf noch nicht entschieden ist.

Die addierten Zeiten der Mannschaftsergebnisse (jeweils Pl. 1-3) aus Schwimmen und Radfahren bieten den einzelnen Teams in der letzten Pause Gelegenheit, ihre Platzierung zu ersehen und ihre Taktik abzustimmen. Da zum Lauf nach der Gundersen-Methode gestartet wird (die bestplatzierte Mannschaft startet zuerst), liegen Abstände und Ränge vor und geben auch den Zuschauern einen genauen Überblick über den Stand des Wettbewerbs in den drei Altersklassen.

Der Charakter des Mannschaftswettbewerbs dominiert auch am Ziel unseres Triathlons: Die drei Schnellsten jeder Gruppe müssen geschlossen ins Ziel kommen, wobei die Zeit des Dritten entscheidet. Gerade diese Ankünfte stärken unsere Idee eines Teamwettkampfs. Vorbehalte gegen gemischte Mannschaften, in denen die Mädchen das Anhängsel seien, widerlegen z. B.

immer wieder die Schwimmleistungen. Im übrigen gibt es in jeder Mannschaft Stärkere und Schwächere. Der Schulsport verlangt von uns ohnehin immer wieder, integratives und soziales Verhalten zu fordern und zu fördern.

Eine Befragung nach dem letzten Triathlon bestätigte, was wir erhofft hatten: Von über 50 Teilnehmern war nur einer für Einzelwertung, alle anderen empfanden den gemischten Mannschaftswettbewerb als besonders attraktiv und als reizvolle Herausforderung. Zu lesen war auch, daß dem Wettkampf damit die bedingungslose Härte genommen werde. Anzuführen ist, daß eine Sonderklasse offen ist für Eltern, Ehemalige und Lehrkräfte, an ihrer Spitze stets der Schulleiter, und daß mancher je nach Vermögen nur einen Teil absolviert.

Geselliger Höhepunkt in diesem Jahr wurde die Siegerehrung des 4. GGG-Triathlons, da sie im Rahmen des Festes zum Schuljahresabschluss stattfand. Eine passende Gelegenheit, dem großzügigen Förderverein der Schule für die Medaillen und Pokale zu danken.

Neben aller Binnenwirkung sei auch die Absicht der Außenwirkung nicht verschwiegen. Unser Triathlon wird jeweils von Sportartikel-Firmen am Ort unterstützt, z. B. auch mit einer vorgeschalteten Fahrradhelm-Aktion, der Oberbürgermeister der Stadt schickt stets die Radfahrer mit einem Schuß ins Rennen, und die örtliche Presse begleitet unsere Veranstaltung regelmäßig, so daß sie eine ansehnliche Aufmerksamkeit in der Gaggenauer Öffentlichkeit erreicht.

Für das Wichtigste aber halten wir, daß dieser Triathlon ein außerunterrichtliches Sport-Angebot darstellt, das vielfältige Bewegungserfahrung überwiegend jenseits der üblichen Unterrichtsräume vermittelt, wobei der einzelne seine persönliche Leistung sehr wohl erlebt, aber erst durch den Einsatz für das Team erfolgreich ist.

Natürlich könnte man sich noch wünschen, die Vorbereitung auf den Wettkampf in Technik und Taktik über einen längeren Zeitraum auszudehnen, Kleidung und Radmaterial zu spezialisieren, über die spezifische Ernährung zu informieren. Ein solches Bemühen würde jedoch unseren Schulalltag vollends sprengen.

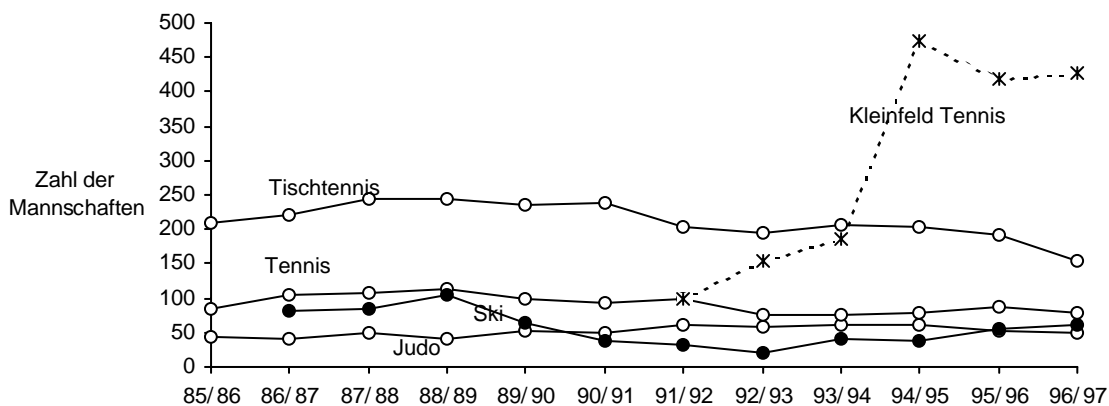
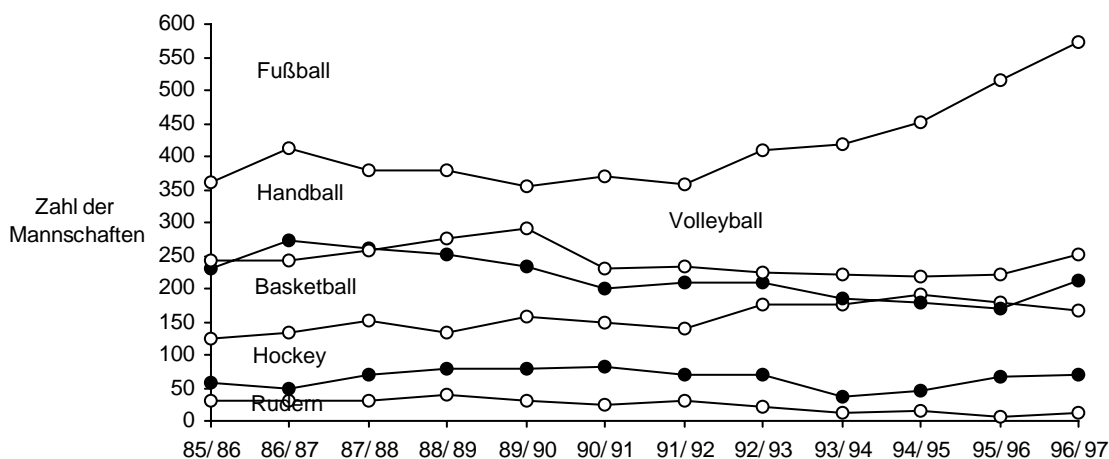
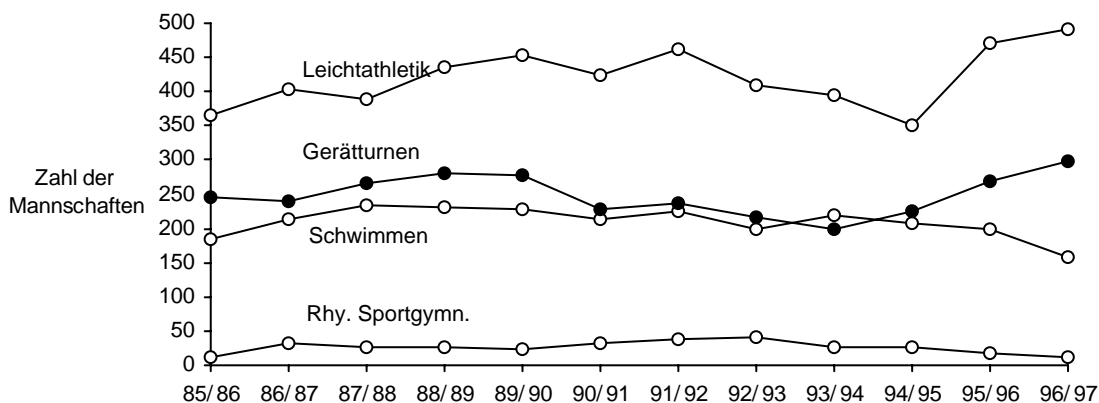
Das geschieht ohnehin damit, daß Monate vorher Planungen beginnen, bei denen wir z. B. das neuerstellte Laptop-Programm des stellvertretenden Schulleiters für die Optimierung der Zeitmessung ausprobieren oder auf die Suche nach weiteren Sponsoren gehen, vor allem aber versuchen, unsere Schüler für den GGG-Triathlon zu gewinnen.

Hanns Spitschan, GP
Goethe-Gymnasium Gaggenau

Jugend trainiert für Olympia

Statistik "Jugend trainiert für Olympia" Schuljahr 85/86 - 96/97

Oberschulamt Karlsruhe



Durchführung von Veranstaltungen

Anlässlich der Jahresversammlung der Beauftragten des Schulsportwettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“ hat Herr MR Weinmann, Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, auf Anfrage eines Teilnehmers sinngemäß folgende Auskunft erteilt:

Führt ein Beauftragter eine Veranstaltung im Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“, die zur Verwirklichung des Erziehungs- und Bildungsauftrags der Schule beiträgt, durch, so gehört dies zu seinen Dienstpflichten. Deshalb

sollte die Freistellung der Beauftragten von der Schulleitung problemlos gehandhabt werden. Nur im Ausnahmefall ist Unterricht vor- oder nachzuholen.

Die Dienstpflicht, Unterricht zu halten, wird durch die Dienstpflicht, diese außerunterrichtliche Veranstaltung durchzuführen, ersetzt.

Siehe auch „Schulintern“ 7/97, Seite 6, Namensbeitrag von Herrn StD Laumans, MKS

Modell - Schülermentoren

Carl-Benz-Gymnasium Ladenburg

Im Folgenden möchte ich einen kurzen Einblick in das *Modell - Schülermentoren* des Ministeriums für Jugend, Kultus und Sport Baden-Württemberg bzw. dessen Umsetzung an unserer Schule geben.

Ich werde dies Anhand meiner eigens gemachten Erfahrungen tun, wobei ich im Voraus betonen möchte, daß meine Tätigkeiten als Schülermentor in der Sportart Basketball nicht die einzigen Möglichkeiten sind, in der Schule als Schüler aktiv zu werden und auch Verantwortung zu übernehmen.

Mein besonderes Interesse galt in sportlicher Hinsicht schon immer dem Basketball, deshalb habe ich mich nach zweijährigem Besuch der Basketball-AG an unserer Schule dazu entschlossen, mich intensiver mit dieser Sportart zu beschäftigen.

Wie gerufen kam da das Angebot von meinem Sportlehrer, an einem vom BBW und Oberschulamt Karlsruhe organisierten Schülermentorenlehrgang in der Sportschule Steinbach teilzunehmen. Von diesem Lehrgang, der im Wesentlichen aus Basketballpraxis aber auch Theorie bezüglich des Mentorenwesens bestand, habe ich sehr viel gelernt, was ich dann natürlich wiederum an andere weitergeben wollte.

Der beste Weg, dies in die Realität umzusetzen, war, als damaliger Elftklässler, die Basketball-

AG an unserer Schule zu übernehmen. Nach einigen organisatorischen Anlaufschwierigkeiten, wie z.B. Regelung der Aufsichtspflicht oder Genehmigung eines eigenen Ballwagenschlüssels, bekam ich dann von unserem Direktor, der der Sache anfänglich sehr skeptisch gegenüberstand, doch grünes Licht, so daß ich am Anfang des Schuljahres '94/'95 an unserer Schule zum ersten Mal eine Basketball-AG von einem Schüler für Schüler anbieten konnte.

Diese Idee ist, entgegen meinen Vermutungen, sehr gut angekommen, so daß ich bei der ersten AG-Vorbesprechung auf etwa 30 Basketballinteressenten aus fast allen Klassenstufen gestoßen bin. Im Laufe der Zeit hat sich die Zahl der Teilnehmer auf ca. 15 eingependelt, mit denen man einmal wöchentlich 90 Minuten lang gut trainieren konnte.

Meine Tätigkeit als Schulsportmentor bezog sich aber nicht nur auf den Bereich des Basketballtrainings in Form der AG, ich habe mich darüber hinaus darum gekümmert, daß unsere Basketball Schulmannschaften, Wettkämpfe 1-4, regelmäßig zur Teilnahme an dem Turnier „Jugend trainiert für Olympia“ gemeldet wurden und habe die Mannschaftszusammenstellungen sowie in Absprache mit unseren Sportlehrern auch die Betreuung übernommen.

Die Erfolge in der AG und vor allem auch der Spaß bei der Zusammenstellung und Durchführung des Trainings waren die Gründe, die mich dazu brachten, 1995 auf Vereinsbasis meinen

DBB D- sowie den C-Trainerschein zu machen. Mit diesem in der Tasche übernahm ich dann eine C-Jugend Vereinsmannschaft und hatte auf diese Weise eine ideale Möglichkeit zur Kooperation zwischen Schule und Basketballverein.

Das Konzept ist optimal aufgegangen, denn neben mehrmaligem Erreichen des Kreis- sowie Oberschulamtsfinales der Wettkämpfe 1,2 und 4, hat 1996 die WK3-Mannschaft unseres Carl-Benz-Gymnasiums das Bundesfinale von „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin gewonnen.

Ludwig-Marum-Gymnasium Pfinztal

Vor zweieinhalb Jahren wurden wir von unserem Sportlehrer auf das Mentorenprogramm des Kultusministeriums aufmerksam gemacht und waren auch sofort bereit dabei mitzumachen.

Nachdem wir jetzt 2 Jahre lang an der Schule als Leichtathletik-Mentoren tätig sind, können wir die wichtigsten Ergebnisse dieser Tätigkeit zusammenfassen. Da an unserer Schule bereits seit drei Jahren keine Leichtathletik-AG angeboten werden kann (von Klasse 5 an waren wir aktiv dabei), helfen wir bei der Betreuung von Schulwettkämpfen (Jugend trainiert für Olympia und Karlsruher- Leichtathletik- Schulmeisterschaften). Für diese Tätigkeit hat uns der Lehrgang vor allem mehr Selbstsicherheit im Umgang mit den Mitschülern gebracht.

Vor allem für unseren Verein (TG Söllingen) entschlossen wir uns, das Angebot des Badischen

1997 habe ich meine Aktivitäten in basketballerischer Hinsicht ein wenig heruntergeschraubt, sobald jedoch mein Abitur bestanden ist, werde ich mich wieder voll und ganz auf meinen Job als Basketball-Trainer und Schiedsrichter sowie neuerdings auch als Jugendwart unseres Basketballvereins konzentrieren.

Viktor Kircheisen, ehemaliger Schüler
Carl-Benz-Gymnasium Ladenburg

Leichtathletikverbandes anzunehmen und auf die beiden Mentorenlehrgänge noch den Aufbau- und Prüfungslehrgang folgen zu lassen, um die C-Trainer -Lizenz zu erhalten.

Beim regelmäßigen Training mit den Schülergruppen im Verein wenden wir unsere neuen Erkenntnisse an und gewinnen jedesmal neue Erfahrungen. Auch für die Ausübung unseres eigenen Sports konnten wir neue Impulse erlangen (Anmerkung der Redaktion: Friederike gewann in diesem Jahr den Badischen Meistertitel sowohl bei der A- Jugend, als auch bei den Frauen im Hochsprung)

Alles in allem haben sich die Lehrgänge durchaus gelohnt, da die Inhalte interessant waren und das Programm recht abwechslungsreich.

Friederike Mengel, Jens Bender Klassenstufe 13
Ludwig-Marum-Gymnasium Pfinztal

Sport und Umwelt

Skilauf und Umwelt - Ein Gegensatz?

Der Winter 1996/1997 war endlich wieder einmal ein Winter für Wintersportler. Denn zumindest während der vergangenen Weihnachtsferien konnte man sagen : "Ski und Rodel gut"!

Nicht nur Frau Holle produzierte ausreichend Naturschnee, auch die Schneekanonen konnten ihr Können ob der tiefen Temperaturen ausgiebig beweisen.

Es bietet sich also an, das Problem "Skilauf und Umwelt" etwas näher zu beleuchten!

Wo liegt eigentlich das Problem: Ist Skilaufen nun umweltbelastend oder nicht?

Vorweg gesagt: Es kommt zunächst sicherlich auf den Blickwinkel an, mit dem man an diesen Diskussionsstoff herangeht, man sollte es auf jeden Fall aber fair und sachlich tun!"

Lassen wir den Skisport als Leistungssport bei dieser Betrachtung unter Umweltaspekten einmal außen vor, bleibt uns noch Skisport als Freizeitsport, und unter dieser Sichtweise wird er als Massenphänomen sicherlich problematisch!

Dazu ein paar Zahlen: Im gesamten wintersport-relevanten Alpenbogen von Grenoble bis Schladming gab es 1985 über 13.000 Seilförderanlagen, wie man die Aufstiegshilfen korrekt bezeichnet, und ca. 40.000 Skiabfahrten. Hinzu kommen noch etwa 3.000 Bergbahnen. Alle diese Aufstiegshilfen bewältigen jährlich rund 1,3 Milliarden Personenfahrten, was den damaligen Bundespräsidenten WEIZSÄCKER 1990 zu der Aussage brachte, daß im Verlaufe von 4 Jahren diese Liftanlagen einmal die ganze Weltbevölkerung auf die Pisten hätte bringen können!

Allgemein gesehen stagniert zwar das Wachstum der Skiinfrastruktur, der Ausbau des Skiangebotes scheint allerdings noch keineswegs abgeschlossen zu sein. Diese Ausbaumaßnahmen beinhalten allerdings keine Neubaumaßnahmen, also Neuerschließungen von Skigebieten mehr, sondern haben nur noch die Erweiterung bestehender Anlagen zum Ziel.

Dies gilt vor allem für unseren deutschen Raum, also z.B. Alpen oder Schwarzwald. In manchen nichtdeutschen Alpenregionen wird dieses umweltorientierte Verhalten allerdings nicht so ganz eingesehen und unter mehr ökonomischen Aspekten behandelt.

Bei den Prognosen hinsichtlich der Weiterentwicklung des Skilaufs als Fremdenverkehrsfaktor gehen deshalb die offiziellen Meinungen auch weit auseinander: Während z.B. in Österreich die Wachstumschancen des österreichischen Fremdenverkehrs auf der Basis des Skilaufs zu der Prognose führten, daß bei konstant bleibender Neigung der Gäste zum Skilauf eine Erweiterung der Transportkapazitäten der Lifte und eine Erweiterung der Pistenflächen notwendig seien, ist der Deutsche Skiverband DSV völlig anderer Meinung. Er sieht in vielen Orten rückläufige Zahlen der Alpin-Skiläufer und rechnet daher mit einer abnehmenden Entwicklung im Alpenraum.

Nach Informationen des DSV stagniert auch der Hardwaremarkt während der letzten zehn Jahre, es werden zwar weltweit jährlich ca. 6 Millionen Paar Alpin-Ski und ca. 3 Millionen Langlaufski abgesetzt, davon in Deutschland ca. ein Zehntel, aber eben nicht zunehmend mehr, sondern eher weniger.

Inwieweit sich dieser Trend durch die Öffnungen nach Osteuropa wandelt, wo man ein großes Skiläuferpotential vermutet, läßt sich zur Zeit aber nicht vorhersehen.

Kommen wir zum Thema:

Wie steht es denn nun mit dem Skisport und der Umwelt?

Eines steht von vornherein fest: Skilaufen ist eine Natursportart, zumindest bei uns in Europa und auch in Nordamerika (In Japan kann man übrigens schon in der Halle Skilaufen!). Ein Skiläufer bezieht die Natur in seine Aktionen immer irgendwie mit ein, schließlich benötigt er Schnee und einen Hang oder eine Loipe, damit er seinen Sport betreiben kann.

Bei halbwegs vernünftiger Einstellung kann man also vermuten, daß gemeinsame Teilziele zwischen Sport und Umwelt bestehen.

Der DSV vertritt hierzu folgende Position (LAUTERWASSER 1986): „Der Skiläufer braucht eine intakte Umwelt, um seinen Skisport ausüben zu können. Deshalb sind allgemeine Umweltziele auch Ziele des DSV. Der Skisport hat ein Eigeninteresse an der Pflege der Umwelt. Er kann sich weder erodierten Boden noch fehlende Vegetation oder gar den verdrängten, nicht mehr die Schneesicherheit gewährenden Wald leisten“.

Dazu erstellte der DSV, der in den vergangenen Jahren zum Thema Ski und Umwelt vorbildliche Arbeit in Form von Modellprojekten geleistet hat, seinen "Umweltplan 2000", in dem er sieben Ziele und Maßnahmen definiert, wo er gleichzeitig aber auch zugibt, "daß in der Vergangenheit viele Fehlentscheidungen aus mangelnder Kenntnis über die ökologischen Zusammenhänge erfolgt sind".

Auch das KM Baden-Württemberg macht sich zum Thema Skisport und Umwelt seine Gedanken.

In Zusammenarbeit mit dem DSV werden Projekte und Seminare veranstaltet, die Klarheit schaffen sollen. So fand z.B. Ende Januar im Leistungszentrum Herzogenhorn ein länderübergreifendes Multiplikatorenseminar zum Thema "Skisport und Umwelt" statt, bei dem Kolleginnen und Kollegen aus Baden-Württemberg, dem Elsaß und der Nord-Schweiz aus erster Hand von Wissenschaftlern erfahren konnten, wie es sich wirklich verhält, wenn über Skisport und Umwelt diskutiert wird.

John Blumenstock, OstR

Schönborn-Gymnasium Bruchsal

Bad. GUVV - Sicherheit im Schulsport

Inline-Skating in der Schule - ein risikoreiches Vergnügen

Über vermehrt bei uns eintreffende Unfallanzeigen wird deutlich, daß diese Trendsportart Einzug in die Schulen hält. Da stellen sich die Fragen nach der Einrichtung von Skatebahnen auf Schulhöfen, dem Versicherungsschutz und der zu gewährleistenden schulischen Aufsicht bei Inline-Skating auf dem Schulhof.

Auch bei Projekttagen erfreut sich das Inline-Skating zunehmender Beliebtheit. Einige Schülerinnen und Schüler bewältigen sogar ihren Schulweg auf den schnellen Rollen. Viele Schulleiter sehen sich genötigt, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und verbieten das Skaten im Schulgebäude.

Aus Statistiken über Freizeitunfälle geht hervor, daß das Inline-Skaten nach dem Fußballspielen bereits an zweiter Stelle der Unfallstatistik steht. Dabei fällt auf, daß die Zahl der Knochenbrüche sehr hoch ist. Als Unfallursache werden häufig angegeben: zu hohe Geschwindigkeit beim Fahren, mangelnde Fahrtechnik (Bremsen), fehlende Schutzkleidung und Selbstüberschätzung.

Inline-Skating im Freien

Das Inline-Skating ist eine Freiluftsportart und sollte auf geeigneten asphaltierten Flächen ausgeführt werden. Maßgeblich für Skateeinrichtungen ist die DIN 33 943, die auch als Maßstab für die Verkehrssicherungspflicht dient. Wer eine Skateeinrichtung plant, sollte mit der Bauaufsichtsbehörde klären, ob eine Baugenehmigung erforderlich ist. Größere Geräte wie eine Halfpipe gelten als bauliche Anlage, für die eine Baugenehmigung erforderlich ist.

In der Norm sind die konstruktiven Sicherheitsanforderungen geregelt. Es werden Höchst- und Mindestmaße für die einzelnen Typen angegeben und konstruktive Vorgaben für Statik, Geräuschmissionen, Standsicherheit, Aufstellung, Fahrflächen, Absturzsicherungen und hindernisfreie Sicherheitsbereiche angegeben.

Inline-Skating in Sporthallen

Ausnahmsweise, besonders in der Anfängerschulung, kann das Inline-Skating auch in der Sporthalle stattfinden. Flächenelastische Böden, die der DIN 18 032, Teil 2 entsprechen, eignen sich für den Rollsport, also auch für das Inline-Skating. Parkettböden und punktelastische Böden sind für das Inline-Skating nicht geeignet. Lehrkräfte müssen sich über den Schulsachkos-



ten-Träger oder Sportbodenhersteller über die Eigenschaften 6 informieren.

Bei Sprüngen von Ramps und Pipes entstehen sehr hohe Belastungen für den Hallenboden und für Sportmatten, wenn diese als Landehilfen eingesetzt werden. Deshalb sollten in Sporthallen keine Sprünge durchgeführt werden. In Sporthallen dürfen nur Inline-Skates benutzt werden, die nicht abfärbende Rollen und Stopper haben. Indoor-Rollen sind weich und hell. Stopper hinterlassen Schleifspuren. Weil Anfänger für Brems- und Ausweichmanöver viel Platz benötigen, sollte darauf geachtet werden, daß Sporthallen ausreichend groß sind und die Größe und Zusammensetzung der Schülergruppe dem Raumangebot angepaßt wird.

Schutzausrüstung - Versicherungsschutz - Aufsicht und Haftung

Beim Inline-Skating im Sportunterricht ist die komplette Schutzausrüstung zu tragen: Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner. Als Helm ist für Anfänger der Fahrradhelm bedingt geeignet, besser ist ein Helm mit Kinnschutz. Lehrkräfte, die Inline-Skating unterrichten, sollten über eine entsprechende Aus- und Fortbildung verfügen.

Beim Inline-Skating sind Schüler/innen versichert, wenn dieses im Rahmen des Schulsports, der Pausen, in Projekttagen oder anderen schulischen Veranstaltungen angeboten wird. Bei jeder Veranstaltung, die unter organisatorischer Leitung der Schule steht, sind die Lehrkräfte zur Aufsichtsführung verpflichtet. So auch bei der schulischen Nutzung von Skateboard-Anlagen.

Um die Sicherheit der Benutzer zu erhöhen, werden die Betreiber von Skatebahnen künftig Hinweisschilder anbringen, mit denen von den Benutzern Schutzausrüstung gefordert wird.

Bei der Nutzung der Anlagen als Freizeiteinrichtung haftet der Betreiber bzw. Eigentümer der Anlage und hat die Verkehrssicherungspflicht, d.h. daß Mängel an der Anlage, die ihm zuzurechnen sind, zu einer Haftung führen. Nur bei einem nachgewiesenen Verschulden des Betreibers (konstruktive Mängel, Kontrolle, Wartung), das ursächlich für einen solchen Unfall wäre, kommt eine Haftpflichtentschädigung in Betracht. Im Regelfall ist hierfür eine Haftpflichtversicherung

abgeschlossen. Für Unfälle, die allein durch das hohe sportliche Risiko ausgelöst werden, können keine Leistungen aus der Haftpflichtversicherung erwartet werden.

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

Der DSLV Nordbaden berichtet

Zweites Forum Mädchensport

Vom 9. bis 11. Juli 1997 fand an der Staatlichen Sportakademie in Ludwigsburg das „Zweite Forum Mädchensport“ statt. Die Tagungsleiterin *Inge Blum* begrüßte zu Beginn die Teilnehmerinnen und dankte dem Akademieleiter, *Wilfried Hurst*, und seinem Stellvertreter *Heinz Lang* für die engagierte Unterstützung bei der Planung und des Forums.

Die Veranstaltung hatte es sich zur besonderen Aufgabe gemacht, Lehr- und Lernmöglichkeiten zu erproben und zu diskutieren, die die Bedürfnisse und Vorerfahrungen der Mädchen berücksichtigen und dabei helfen können, Barrieren des Zugangs zum Sportspiel leichter zu überwinden, die aber auch das Leistungspotential der Mädchen ausschöpfen sollten. Das DSLV-Organisationsteam, bestehend aus *Inge Blum*, *Ingeborg Heller*, *Ute Kern* und *Uta Zacharias*, hatte Referentinnen und Referenten eingeladen, die sich als Experten mit unterschiedlichen Konzepten der Aufgabe stellten und nicht von dem gängigen Vorurteil ausgingen, daß Mädchen und Lehrerinnen im Bereich der Sportspiele von vornherein Defizite hätten.

Im ersten der beiden Grundsatzreferate „**Weibliches Selbstbewußtsein und weibliche Selbstbehauptung**“ gab *Dr. Gislinde Bovet* (Staatliches Seminar für Schulpädagogik Rottweil) einen Überblick über empirische Ergebnisse, aus denen sich Anregungen gewinnen lassen zur Bewältigung von unterrichtlichen Fragen und zu konkreter „Hilfestellung“ für die Mädchen.

Birgit Hauck-Bühler (Staatliches Seminar für Schulpädagogik Esslingen) zeigte dazu im Anschlußreferat „**Die Rolle des Sportunterrichts für die Entwicklung des Selbstkonzepts von Mädchen**“ an einer Reihe von Beispielen - insbesondere auch aus dem Bereich des Sport-

spiels und seiner Vermittlung -, welche Aufgaben in diesem Rahmen dem Sportunterricht zukommen.

Das Praxisangebot umfaßte die Sportspiele **Volleyball** (*Andrea Sauvigny*, Geschw.-Scholl-Schule Tübingen), **Handball** (*Armin Emrich*, Staatliches Seminar für Schulpädagogik Freiburg), **Basketball** (*Anne Lindemeyer*, Gymnasium Denzlingen und *Prof. Dr. Jürgen Loibl*, TU München).

In Unterrichtsdemonstrationen und Eigenrealisation der Teilnehmerinnen wurden Beispiele der Sportspielvermittlung - in teils kontrovers diskutierten Ansätzen - mit vielen praktikablen Übungen- und Spielformen vorgestellt und erprobt.

Trotz des umfangreichen Programms blieb Zeit zur Diskussion und vor allem zum informellen Erfahrungsaustausch, was eine solche Veranstaltung zusätzlich lebendig macht.

In einer Kurzbefragung äußerten die Teilnehmerinnen insgesamt Zufriedenheit mit dem Angeboten, wobei Praxisteile mit Eigenrealisation am besten bewertet wurden. Es war aber auch erkennbar, daß die Denkanstöße aus den Vorträgen gerne angenommen wurden - eine Ermutigung für den DSLV, in der eingeschlagenen Richtung fortzufahren.

Wie bereits vom Forum Mädchensport I wurde auch eine ausführliche Dokumentation des Forums II erstellt. (Auskunft und Anforderung über die unten angegebene Anschrift)

Ute Kern
Dornheimer Ring 6
68309 Mannheim
Fax: 0621/722104

Aktuelle Informationen

Step Aerobic Fitneßtraining für Schule und Verein

Step-Aerobic ist seit dem Aufkommen der Aerobic-Welle zu Beginn der 80-er Jahre der erfolgreichste Trend der kommerziellen Fitneßbranche. Anfang der 90-er Jahre wurde die Step-Aerobic auch in Deutschland eingeführt und konnte hier den Erfolgsboom fortsetzen. Aktuelle Beobachtungen zeigen, daß modische Bewegungstrends zunehmend Eingang in die etablierten Sportorganisationen finden. Nicht nur Sportvereine und Sportverbände öffnen sich den neuen Angeboten, auch der schulsportliche Unterricht wird von neuen Sportarten und Bewegungstrends beeinflusst.

Step-Aerobic ist ein aerobes Fitneßtraining mit Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform durchgeführt wird (als Notbehelf kann in der Schule auch ein Kastendeckel dienen). Das Training zeichnet sich durch ein variationsreiches Herauf- und Herabsteigen an dieser stufenförmiger Plattform aus, wobei gleichzeitig verschiedenartig ausgeführte Armbewegungen eingesetzt werden können. Step-Aerobic ist ein umfassendes Fitneßtraining und spricht somit die Fitneßkomponenten: aerobe Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und die allgemeine Koordinationsfähigkeit an. Die übergeordnete Zielstellung ist die positive Einwirkung auf das physische und insbesondere auf das psychische Wohlbefinden.

Das Step-Gerät

Auf dem Markt befindet sich inzwischen eine vielfältige Angebotspalette von sehr preiswerten bis zu sehr teuren Step-Geräten. Neben dem Original Reebok-Step, einer in der Höhe variablen Plattform von 15 x 20 x 25 cm, die mit einer rutschfesten Oberfläche versehen ist, hat sich insbesondere „The Step“, ein Produkt der Firma Forever Fit Performance GmbH aus Regensburg durchgesetzt. „The Step“ ist besonders flexibel einsetzbar, da es im Bausteinsystem zusammengesetzt werden kann. (Siehe Abbildung unten aus Step-Aerobic für Schule, Verein und Studio, Meyer & Meyer Verlag, Seite 26)

Die Einzelteile des Systems bestehen aus rutschfestem und elastischem Kunststoff. Die Plattform (auch bench genannt) hat eine Länge von 1,10 m und eine Breite von 0,40 m. Sie ist 10 cm hoch und kann durch das Unterbauen von rechteckigen Supports, die innen hohl sind, in der Höhe variiert werden. Pro Support erhöht sich die Plattform auf 15,5 cm, bei 2 Supports auf 20,5 cm.

Programmaufbau und Stundenkonzepte

Eine Step-Aerobic Stunde kann nach zwei unterschiedlichen Ablaufmodellen erstellt werden. Je nach Stundenschwerpunkt und Fitneßziel ist ein drei- oder fünfphasiger Aufbau möglich.

Dreiphasiges Modell

Ziel: allgemeine dynamische aerobe Ausdauer

Zeit	Inhalte	Musiktempo
warm up (Aufwärmphase)		
15 min	Teil- und Ganzkörperbewegungen mit niedriger und mittlerer Intensität, Isolationsbewegung, wenig komplexe Schrittmuster und Armbewegungen; „prestretch“: leichte Vordehnung der Muskulatur	128-135 bpm (Schläge pro Minute)
Cardioteil (Herz-Kreislauf-Training)		
20 min	Steptypische Schrittmuster kombiniert mit unterschiedlichen Armbewegungen Ausrichtung: sportlich-athletisch oder tänzerisch-koordinativ	118-125 bpm
cool down (Regenerationsphase)		
10 min	Einfache Schritte, Schrittmuster und Bewegungselemente auf und vor dem Step-Gerät, aktive Entspannung durch Dehnung vorwiegend der zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen	< 100 bpm

Tab. 1: Stundenaufbau in 3 Phasen

Fünfphasiges Modell

Ziel: allgemeine dynamische aerobe Ausdauer und Kräftigung

Zeit	Inhalte	Musiktempo
warm up (Aufwärmphase)		
10 min	Teil- und Ganzkörperbewegungen mit niedriger und mittlerer Intensität, Isolationsbewegung, wenig komplexe Schrittmuster und Armbewegungen; „prestretch“: leichte Vordehnung der Muskulatur	128-135 bpm
Cardioteil (Herz-Kreislauf-Training)		
10 min	Steptypische Schrittmuster kombiniert mit unterschiedlichen Armbewegungen Ausrichtung: sportlich-athletisch oder tänzerisch-koordinativ	118-125 bpm
walk down (Erholungsphase)		
5 min	Einfache Schritte und Schrittmuster vor und auf dem Step-Gerät mit geringer Belastungsintensität; Stretching, insbesondere der Beinmuskulatur	120-130 bpm
floor work (Muskeltraining)		
15 min	Dynamische Kräftigungsübungen vorwiegend für die zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen mit und auf dem Step-Gerät. (Bauchm., Schulter-/Rückenm., Gesäßm., Brustm., Arm.)	100-125 bpm
cool down (Regenerationsphase)		
5 min	Aktive Entspannung durch Dehnung vorwiegend der zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen mit anschließenden Lockerungs- und Entspannungsübungen	< 100 bpm

Tab. 2: Stundenaufbau in 5 Phasen

Aufbau von Choreographien

Typisches Merkmal der Step-Aerobic ist, daß im Cardioteil Schritte, Schrittmuster und Armbewegungen zu einer wiederholbaren Bewegungsfolge auf Musik verknüpft werden. Die Choreographien setzen sich aus einzelnen Blöcken zusammen. Die Blöcke wiederum setzen sich aus

einzelnen Elementen zusammen, die wiederum aus einer Kombination von Schrittmustern und Armbewegungen bestehen. Die Bewegungsgrundformen gehen, laufen, hüpfen, federn, springen und drehen sind in den Schrittmustern enthalten. (siehe nachstehendes Schaubild)

		Choreographie bestehend aus einer Kombination von vier Blöcken (32 ZZ und mehr)
		Blöcke bestehen aus zwei und mehr Elementen (8 ZZ und mehr, max. 32 ZZ) Bsp.: L-Pattern + Boxing Arm und Kick Step + Clap Hands
		Elemente bestehen aus einer Kombination aus Schrittmustern und Armbewegungen (4 ZZ und mehr) Bsp.: L-Pattern + Boxing Arm
		Schrittmuster sind aus Bewegungsgrundformen zusammengesetzt (4 ZZ) Bsp.: V-Step, Turn-Step, L-Pattern
Schritte		 sind Bewegungsformen (1 Zählzeit ZZ) Bsp.: Walk am Platz, Bounce, Tap

Inhalte und Technik der Step-Aerobic

Körperhaltung

Eine gute Körperhaltung während des Step-Trainings ist wichtig, um Fehlhaltungen zu vermeiden und Verletzungen vorzubeugen. Folgende Aspekte sollten beachtet werden:

- die Beine stehen etwa hüftbreit auseinander und sind leicht nach außen gedreht
- die Knie sind über den Füßen ausgerichtet (Knie-Fuß-Einstellung)
- die Beine sind immer leicht gebeugt, so daß sich das Becken gut aufrichten kann
- das Brustbein ist angehoben, die Schulterblätter werden rück und tief gehalten und die Halswirbelsäule ist gestreckt

Step-Technik

Auch eine gute Schritt-Technik mindert das Verletzungsrisiko und erhöht die Sicherheit am Step. Zu beachten sind:

- Abstand zum Brett ca. 20 cm
- beim Hinaufsteigen wird der Fuß mittig auf die Plattform gesetzt
- die ganze Fußsohle wird aufgesetzt, wichtig dabei ist, daß die Knie sich über den Fußgelenken befinden
- der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt
- die Rumpfmuskulatur ist angespannt
- der gesamte Körper wird von der Fußsohle aus nach vorn gegen das Step gelehnt
- beim Herabsteigen wird zuerst der Ballen aufgesetzt, danach wird die Ferse auf den Boden gepreßt, möglichst nah am Gerät

Basisschritte:

1. Basic-Step: step re up (1), step li up (2), step re down (3), step li down (4)
dasselbe Bein führt immer die Bewegung an
2. Alternating Step: step re up (1), step li up (2), step re down (3), tap li down (4)

Aus diesen Basisschritten lassen sich grundsätzlich alle weiteren Schrittmuster oder Schrittvariationen ableiten.

Schrittmuster/Schrittvarianten:

Ausgangsposition: Front zum Brett

1. knee lift step: step re up (1), knee lift li (2), step li down (3), step re down (4)
2. humstring step: step re up (1), humstring curl li (Ferse an den Po) (2), step li down (3), step re down (4)

3. side lift step: step re up (1), linkes Bein gestreckt seitlich abheben (2), step li down (3), step re down (4)
4. V-Step: (beschriftet werden die Ecken eines V's)
step re up zur re Ecke (1), step li up zur li Ecke (2), step re down zur Mitte (3), step li down zur Mitte (4)
Richtungswechsel erfolgt über Tap auf ZZ 4
5. L-Pattern: begonnen wird an der li oder re Seite
step re up zum re Ende (1), step li up (2), step re down zur re Seite (3), tap li down (4)

Ausgangsposition seitlich zum Brett

6. up & over: (Wandern über das Brett)
step re up (1), step li up (2), step re down (3), tap li down (4)
7. turn step: beschriftet werden die Ecken eines V's
step re up zum re Ende mit $\frac{1}{4}$ Dreh. re (1), step over zum li Ende (2), $\frac{1}{4}$ Dreh. nach re mit step re down (3), tap li down (4)

Ausgangsposition Grätschstand über der Mitte des Brettes

8. straddle up step: step re up (1), step li up (2), step re down zur re Seite (3), step li down zur li Seite (4)

Literatur-Tip:

Pahmeier/Niederbäumer: Step-Aerobic, Meyer & Meyer Verlag, Achern (1996)
ISBN 3-89124-354-5

Bärbel Gollerthan
Badischer Turnerbund

Sporteingangsprüfung

Die Zulassung für das Studium im Fach Sport an den Universitäten und Pädagogischen Hochschulen setzt das Bestehen einer Sporteingangsprüfung voraus. Hierfür ist am 12. März 1997 eine neue Verordnung in Kraft getreten, die am 22. April 1997 (Az.: 6860 - 10/42 vom 22.4.97) im Auftrag des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport an alle betroffenen Schulen weitergeleitet wurde.

Wir bitten den Meldetermin für die Sporteingangsprüfung (15. Mai) zu beachten.

Zweitkorrektur Leistungskurs Sport (Theorie)

Da immer wieder Anfragen kommen, welche Literatur in der Theorie des Sportleistungskurses verwendet wird, hier die entsprechenden Angaben:

- | | | | |
|----|----------------|--|---------------------------------|
| 1. | Blum/Friedmann | Trainingslehre - Sporttheorie für die Schule | 5. Auflage |
| | | promos-verlag, Pfullingen | ISBN 3-88502-006-8 (ca. 18.-DM) |
| 2. | Ulrich Göhner | Bewegungslehre und Biomechanik des Sports | |
| | | Prof. Uli Göhner, Grünwaldstraße 2. 72076 Tübingen | (ca. 18.- DM) |