

# Newsletter

des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen  
FoSS-Newsletter Nr.31 August 2014 www.foss-karlsruhe.de



## Editorial

## Einblicke in eine FoSS-Partnerschule

Was haben „Slackline in der Schule“, „Lacrosse“ und „Kraftausdauerschulung in der fünften Klasse“ miteinander zu tun? Auf den ersten Blick nichts, auf den zweiten jedoch sind es Projekte, die 2011-2014 an einer Partnerschule des FoSS durchgeführt wurden. Die nachfolgende Sicht von mir, einem Lehrer am allgemeinbildenden Gymnasium, zeigt, dass im FoSS „der Blick nicht ausschließlich in die Zukunft gerichtet wird, sondern insbesondere auch der sehr differenzierte Schulalltag im Ist-Zustand in seine Forschung mit einbezogen wird.“

Die angehenden LehrerInnen bzw. die junge Wissenschaftlerin, auf die sich meine Erfahrungen beziehen, fragten bei der Sportfachschaft unserer Schule nach, ob seitens der Fachschaft Interesse bestehe, dass das FoSS eine Interventionsstudie an unserem Gymnasium durchführt. Als Fachleiter, der gerne Mentorenfunktion einnimmt, habe ich meinerseits dann die/den jeweilige/n Studierende/n kontaktiert, um die notwendigen organisatorischen Absprachen zu treffen. Nach einer kurzen Rückversicherung bei der Schulleitung, die sich immer sehr kooperativ zeigte, konnte das erste Unternehmen „Slackline in der Schule“ in der Zeit vom 20.09. - 25.10.2011 starten. Es war einerseits ein Angebot für die SchülerInnen in der betreuten Mittagspause, andererseits erfolgte gleichzeitig durch Katrin Bähr (FoSS-Qualifikantin) eine Ausbildung von interessierten SchülerInnen zu SportmentorInnen (FoSS-Newsletter Nr. 23, August 2012). Diese führten dann das Projekt „Slackline“ selbstständig an der Schule als Angebot an die SchülerInnen in der Mittagspause mit Erfolg weiter.

Völlig anders gelagert war die Einführung von „Lacrosse“, einer für alle SchülerInnen einer 5. Klasse neuen Sportart in einem zeitlichen Rahmen von zehn Unterrichtsdoppelstunden plus je einem Vor-, einem Abschluss- und einem Nachtest. Im Rahmen dieser Intervention war seitens der jungen Wissenschaftlerin Carolin Braun besonders bei den Tests ein enorm hoher Organisations- und Materialaufwand notwendig. Trotzdem verlief alles weitgehend reibungslos dank des großen Engagements aller Beteiligten. Die Erkenntnisse aus dieser Promotionsstudie zu verschiedenen Formen des Bewegungslernens am Beispiel von Lacrosse werden – so wie sämtliche Forschungen an den Partnerschulen des FoSS – den Beteiligten zurückgespiegelt.

„Kraftausdauerschulung in der fünften Klasse“ war das Projekt des Lehramtsstudenten Manuel Kannenwischer, der verschiedene Formen des Krafttrainings im Unterricht einer fünften Klasse durchführte – meine fünfte Klasse diente als untrainierte Kontrollgruppe in den Tests. Auch in diesem Fall ergaben sich keinerlei Probleme, da der Materialaufwand minimal und die Planung der Testreihen sehr gut durchdacht war.

Fazit: Aus meiner Sicht liegt nichts näher, als die Anfragen aus dem „Schulsportforschungszentrum“, wie das FoSS oft kurz genannt wird, nach allen Kräften und Möglichkeiten zu unterstützen. Denn damit können wir einerseits den jungen QualifikantInnen die Möglichkeit bieten, Einblick in den Schulalltag und die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen in einem ganz speziellen Setting zu bekommen, und andererseits uns durch dieses solidarische Verhalten die Verbindung zur nachwachsenden LehrerInnengeneration und der aktuellen sportwissenschaftlichen Forschung erhalten. Ganz nebenbei ist für die AbsolventInnen auch reizvoll, dass ihre Forschung durch weit mehr Personen als ihre HochschullehrerInnen wahrgenommen und rezipiert wird. So profitieren wir dabei gegenseitig voneinander oder wie man heute sagt: eine win-win-Situation, auch wenn einiges an Koordinierungsaufwand notwendig ist. Aber den nehmen wir dafür „lächelnd“, wie man uns nachsagt, und gerne auf uns.



PAUL FREI

## Inhalt

*Anwendungsorientierte  
Forschung Seite 2*

(Hoch-)intensives Intervall-  
training mit Kindern und  
Jugendlichen?

*Aus-, Fort- und  
Weiterbildung Seite 4*

Kindergesundheit fördern  
durch körperbasiertes  
Entspannungstraining

*Wissenstransfer Seite 5*

Die FÜNF –  
Reflexionen über eine Zahl

*Seite 6*

Ballwechsel in Zentral-Afrika

Impressum

# (Hoch-)intensives Intervalltraining mit Kindern und Jugendlichen?



Foto: Denis Kuvaev/shutterstock.com

Das (Hoch-)intensive Intervalltraining (HIIT) wird seit einiger Zeit als „neue“ Trainingsmethode zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit in verschiedenen sportlichen Settings immer gefragter. Der zeitsparende Aspekt bei gleichzeitig gutem Trainingseffekt macht diese sehr intensive und in Intervallen ausgeübte Trainingsmethode für Leistungssportler<sup>1</sup> genauso wie für Freizeit- und Hobbysportler<sup>2</sup> attraktiv.

In Deutschland gibt es traditionsbedingt Vorbehalte gegenüber intensiven Ausdauerbelastungen für Kinder. Einige Lehrbücher vertreten bis heute die Ansicht, dass Kinder bis nach der Pubertät durch intensives Ausdauertraining ihre Leistung nicht verbessern können<sup>3</sup>. Als Folge dieser Theorie wurden kontinuierliche, niedrig-intensive Belastungsformen als Ausdauertrainingsmethoden für Kinder und Jugendliche favorisiert<sup>3</sup>.

Neuere HIIT-Studien bei Kindern und Jugendlichen deuten darauf hin, dass die „Grundfitness“ sowie spezielle aerobe und anaerobe Fähigkeiten zeitsparend und effektiv verbessert werden können und daher das HIIT sinnvoll als ergänzende Trainingsmethode bereits im

Kindes- und Jugendalter Anwendung finden könnte<sup>4, 5</sup>. Basierend auf verschiedenen Ein- und Ausschlusskriterien wurden mittels systematisch durchgeführter Literaturrecherche insgesamt 15 Interventionsstudien mit HIIT für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche analysiert. Die identifizierten HIIT-Studien analysierten untrainierte Jungen und Mädchen sowie Athletinnen und Athleten der Sportarten Fußball, Basketball, Handball, Triathlon, Schwimmen und Ski-Alpin im Alter von 10 bis 18 Jahren.

## Charakterisierung der HIIT-Interventionen

Das HIIT in den ausgewerteten Studien wies je nach Protokoll eine Intervalldauer zwischen 10 s und 4 min auf. Das häufigste Belastungsmuster war 4x4 Minuten bei 90-95% der maximalen Herzfrequenz ( $HF_{max}$ ). Als Trainingsintensitäten wurden hohe bis sehr hohe Belastungsintensitäten gewählt („all out“, 90-95%  $HF_{max}$ , 90% der persönlichen Bestzeit). Die Pausengestaltung erfolgte überwiegend aktiv (50-70%  $HF_{max}$ ). Die Durchführung von HIIT wurde teilweise sportartspezifisch, beispielsweise als 4 x 4 min Dribbelparcours mit Ball für Fußballspieler<sup>6, 7</sup> oder als Schwimmtraining für Schwimmer<sup>5, 8</sup> und als Schwimm- und Radtraining für Triathleten<sup>9</sup> durchgeführt. In einigen Studien erfolgte das HIIT teilweise in einer von der Zielsportart weitgehend unabhängigen Form, wie beispielsweise HIIT auf dem Fahrradergometer für Skifahrer<sup>13</sup> oder als Intervallläufe ohne Ball für Fußballer<sup>4, 10</sup> bzw. Basketballer<sup>11</sup> und Handballer<sup>13</sup>.

Die Interventionsdauer in den analysierten Studien umfasste eine Zeitspanne von vier bis zehn Wochen mit durchschnittlich zwei bis drei HIIT Trainingseinheiten pro Woche. In zwei Studien absolvierten die Athleten einen Trainingsblock von 11 bzw. 14 Tagen mit jeweils 15 Einheiten HIIT<sup>9, 13</sup>.

## Effekte von HIIT auf aerobe und anaerobe Leistungskomponenten

Die meisten Studien zeigen, als wesentlichste Anpassung infolge von HIIT, eine signifikante Verbesserung der absoluten und relativen  $VO_{2max}$  bzw.  $VO_{2peak}$  von durchschnittlich  $7,9\% \pm 3,9$  innerhalb von 6,3 Wochen, was einer Steigerung von 1,25% der  $VO_{2max}/VO_{2peak}$  pro Woche entspricht. Das HIIT weist also einen hohen Wirkungsgrad auf die  $VO_{2max}/VO_{2peak}$  auf.

<sup>1</sup> Laursen PB, Jenkins DG. The scientific basis for high-intensity interval training: optimising training programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes. *Sports Med.* 2002; 32(1):53–73.

<sup>2</sup> Wahl P, Hägele M, Zinner C, et al. High Intensity Training (HIT) für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit von Normalpersonen und im Präventions- & Rehabilitationsbereich. *Wien Med Wochenschr.* 2010; 160(23-24):627–36.

<sup>3</sup> Weineck, J. (2007). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings.* Balingen: Spitta.

<sup>4</sup> Sperlich B, De Marées M, Koehler K, et al. Effects of 5 weeks of high-intensity interval training vs. volume training in 14-year-old soccer players. *J Strength Cond Res.* 2011; 25(5):1271–8.

<sup>5</sup> Sperlich B, Zinner C, Heilemann I, et al. High-intensity interval training im-

proves  $VO_{2peak}$ , maximal lactate accumulation, time trial and competition performance in 9-11-year-old swimmers. *Eur J Appl Physiol.* 2010; 110(5):1029–36.

<sup>6</sup> Chamari K, Hachana Y, Kaouech F, et al. Endurance training and testing with the ball in young elite soccer players. *Br J Sports Med.* 2005;39(1):24–8.

<sup>7</sup> McMillan K, Helgerud J, Macdonald R, et al. Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. *Br J Sports Med.* 2005;39(5):273–7.

<sup>8</sup> Faude O, Meyer T, Scharhag J, et al. Volume vs. intensity in the training of competitive swimmers. *Int J Sports Med.* 2008;29(11):906–12.

<sup>9</sup> Wahl P, Zinner C, Grosskopf C, et al. Passive recovery is superior to active recovery during a high-intensity shock microcycle. *J Strength Cond Res.* 2013;27(5):1384–93.

In zwei Studien wurden Verbesserungen der Sprint- und Sprungleistungen dokumentiert<sup>7,4</sup>, sodass es unwahrscheinlich ist, dass HIIT Schnelligkeit oder Sprungkraft negativ beeinflusst. Die komplexe sportartsspezifische Leistungsfähigkeit (Fußball<sup>10, 14</sup>, Schwimmen<sup>5</sup>) der jungen Sportler verbesserte sich ebenfalls in Folge der HIIT Interventionen.

## HIIT im Schulsport

Der wesentliche Vorteil des HIIT ist der geringere Zeitbedarf der Trainingsmethode gegenüber dem traditionellen Ausdauertraining mit niedrigen Intensitäten<sup>4, 5</sup> sowie die lohnenswerten Trainingseffekte, die schon nach kurzer Zeit erzielt werden<sup>9,13</sup>. Da der Zeitaspekt auch im Schulsport eine zentrale Rolle spielt, eignet sich das HIIT für den Schulsport in optimaler Weise. Da schon nach wenigen Trainingseinheiten und innerhalb weniger Tage effektive Trainingseffekte erzielt werden, die gesundheitswirksam sind und auf molekularer und zellulärer Ebene sowie auf die motorischen Hauptbeanspruchungsformen wirken.

McManus et al. (1997)<sup>15</sup> und (2005)<sup>16</sup> wiesen jeweils in zwei Studien nach, dass HIIT bereits im Grundschulalter (9-10 Jahre) und noch wichtiger im zeitlichen und örtlichen Rahmen des Schulsports effektiv realisierbar ist. Das HIIT bewirkte effektive Leistungsverbesserungen bei den Grundschüler/innen. In beiden Studien wurde das HIIT jeweils über acht Wochen durchgeführt und beinhaltete drei Trainingseinheiten pro Woche à 20 Minuten. Baquet und Mitarbeiter (2002)<sup>17</sup> führten ebenfalls im Sportunterricht mit 10-jährigen Schulkindern ein sieben-wöchiges HIT-Programm (zwei Trainingseinheiten/Woche à 30 Minuten) durch, woraufhin sich die  $VO_{2max}$  und die maximale aerobe Laufgeschwindigkeit der Kinder signifikant um 8,2% verbesserte. Selbst in einer einzelnen Sportstunde von 45 Minuten scheint die Durchführbarkeit von 20 bis 30 Minuten HIIT mit jungen Kindern realistisch.

## Praktische Empfehlungen und Praxisbeispiele

HIIT ist aufgrund seines relativ geringen Zeitbedarfs und seiner Effizienz, die sich in den Trainingseffekten widerspiegelt, dazu geeignet, variabel im Training von Nachwuchssportlern sowie untrainierten Schülern berücksichtigt zu werden. Prinzipiell liegen dem HIIT vor al-

lem drei Protokolle zu Grunde, die individuell in die jeweilige Trainingseinheit bzw. Sportart transferiert werden können:

1. Protokolle mit sehr kurzer Belastungs- und Entlastungsdauer:  $\leq 15$  s; z. B. 8-10 x 15 s Belastung ( $100-120\% vVO_{2max}$ ) mit ca. 15 s passiver Pause<sup>18</sup>
2. Protokolle mit mittlerer Belastungs- und Entlastungsdauer:  $< 45$  s; z. B. 12 x 30 s Belastung ( $90-95\% HR_{max}$ ) mit 30 s Pause ( $50-60\% HR_{max}$ )<sup>18</sup>
3. Protokolle mit langer Belastungs- und Entlastungsdauer: 2-4 min; z. B. 4-6 x 4 min ( $\geq 95\% vVO_{2max}$  oder  $90-95\% HF_{max}$ ) mit ca. 4-5 min aktiver Pause ( $\leq 60-70\% vVO_{2max}$ )<sup>4, 5</sup>.

Die Frage nach der optimalen Anzahl von HIIT Trainingseinheiten pro Mikrozyklus im Nachwuchssport bleibt weiterhin bestehen und ist sicherlich von der Sportart, Vorerfahrung und aktuellen Trainingszielen abhängig. Die Mehrzahl der erfolgreich durchgeführten HIIT-Interventionsstudien absolvierte zwei HIIT Trainingseinheiten pro Woche über fünf bis zehn Wochen, zusätzlich zum normalen Training, und konnten damit effektive Leistungsverbesserungen erreichen.

Eine weitere Möglichkeit ist die Durchführung eines konzentrierten HIIT-Mikrozyklus, welcher aus ca. zehn bis vierzehn Tagen besteht, an denen ausschließlich HIIT ohne zusätzliches Training absolviert wird<sup>9, 13</sup>. Außerordentlich wichtig ist, dass nach Phasen mit HIIT bewusst Regenerationsphasen absolviert werden, in denen die durch das HIIT gesetzten Reize vom Körper in biologische Anpassungsreaktionen umgesetzt werden, die dann schließlich in einer Leistungsverbesserung resultieren.

Grundsätzlich jedoch geht es beim Einsatz von HIIT keinesfalls um den Verzicht von Trainingsphasen mit aerobem Training, sondern um das Verbessern der Trainingsqualität zum Erschließen von Leistungsreserven durch das Durchführen gezielter Blöcke hoher bis höchster Intensitäten.



FLORIAN ENGEL

<sup>10</sup> Helgerud J, Engen LC, Wisloff U, et al. Aerobic endurance training improves soccer performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2001;33(11):1925–31.

<sup>11</sup> Delextrat A, Martinez A Small-sided game training improves aerobic capacity and technical skills in basketball players. *Int J Sports Med.* In press 2013. doi:10.1055/s-0033-1349107.

<sup>12</sup> Buchheit M, Laursen PB, Kuhnle J, et al. Game-based training in young elite handball players. *Int J Sports Med.* 2009;30(4):251–8.

<sup>13</sup> Breil FA, Weber SN, Koller S, et al. Block training periodization in alpine skiing: effects of 11-day HIT on  $VO_{2max}$  and performance. *Eur J Appl Physiol.* 2010; 109(6):1077–86.

<sup>14</sup> Impellizzeri FM, Marcora SM, Castagna C, et al. Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *Int J Sports Med.* 2006;27(6):483–92.

<sup>15</sup> McManus AM, Armstrong N, Williams CA. Effect of training on the aero-

bic power and anaerobic performance of prepubertal girls. *Acta Paediatr.* 1997;86(5):456–9.

<sup>16</sup> McManus AM, Cheng CH, Leung MP, et al. Improving aerobic power in primary school boys: a comparison of continuous and interval training. *Int J Sports Med.* 2005;26(9):781–6.

<sup>17</sup> Baquet G, Berthoin S, Dupont G, et al. Effects of high intensity intermittent training on peak  $VO_2$  in prepubertal children. *Int J Sports Med.* 2002;23(6):439–44.

<sup>18</sup> Buchheit M, Laursen PB. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: part II: anaero-bic energy, neuromuscular load and practical applications. *Sports Med.* 2013;43(10):927–54.

# Kindergesundheit fördern durch körperbasiertes Entspannungstraining

Stellen Sie sich vor, ein Vierjähriger baut sich „groß“ vor Ihnen auf und meint bedeutungsvoll: „Jetzt brauche ich aber meine Entspannungspause!“ Nach einem sechswöchigen Entspannungstraining mit mehr als 400 Kindern in Kindertageseinrichtungen (Kitas) haben uns solche Aussagen, die die Lernfähigkeit und Begeisterung der Kinder widerspiegeln, ermutigt, aus unseren Studien in den Jahren 2012 und 2013 heraus praktikable und psychophysiologisch wirksame Entspannungsprogramme für Kinder zu entwickeln.

Legt man ein ganzheitlich ausgerichtetes bio-psychosoziales und salutogenetisches Gesundheitsverständnis zugrunde, ist Entspannungstraining ein wichtiges Modul für ein Verhaltenstraining, das in den ersten Lebensjahren zu einer wirksamen Gesundheitsförderung beitragen kann. Vor allem für Kinder sollten körper- und bewegungs-basierte Ansätze im Vordergrund stehen, da mit dem Körper eingeleitete und auf Körpererleben beruhende Entspannungsverfahren insbesondere für Kinder einen elementaren Zugang zur Initiierung von Selbst-Erfahrungsprozessen eröffnen. Zudem sind sie aus motivatorischer Perspektive attraktiv und organisatorisch problemlos in einen ‚bewegten‘ Kinderalltag integrierbar.

Die neuen Orientierungs-, Lehr- und Bildungspläne für Kitas und Primarschulen sind hier auf gutem Wege. In einer bundesweiten qualitativ-quantitativen Analyse wurden diese hinsichtlich des Vorkommens von allgemeinen Entspannungsthemen mit dem

Datenanalyseprogramm ‚atlas.ti‘ untersucht.

In Bezug auf die Bildungspläne für Kindertageseinrichtungen ist festzuhalten, dass mehr als 100 Treffer zu Entspannungsthemen vorgefunden wurden. Auffallend ist die hohe Trefferanzahl in den Bundesländern Bayern, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Thüringen (vgl. Müller, 2014).

Die Grundschullehrpläne wurden ebenfalls bundesweit analysiert (vgl. im Detail Fessler & Weiler, 2012 und 2013). Hier konnten bei der Suche nach Entspannungsbegriffen nahezu 200 Treffer erzielt werden. Wie im Elementarbereich weisen wiederum Bayern, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen hohe Trefferquoten auf – hinzukommen die Bundesländer Berlin und Brandenburg.

Die inhaltliche Verankerung von Entspannungsthemen reicht von der Gestaltung einer aggressionsarmen und angstfreien Atmosphäre im Unterricht bis zur Einbettung in Themen wie Körperpflege und Ernährung. Besonders häufig sind Entspannungsansätze in allgemeinen fächerübergreifenden Leitlinien zu den Gesamtlehrplänen oder in allgemeinen Rahmenvorgaben zur Unterrichtsgestaltung in einzelnen Fächern aufgeführt (so z.B. in Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen). Hierbei wird Entspannung meist im Zusammenhang mit einer Rhythmisierung des (Schul-) Alltags bzw. einer angemessenen Gestaltung von Zeit- und Lebensräumen thematisiert. Konkrete Entspannungstechniken sind jedoch mehrheitlich (54 % der Treffer) in den Sportlehrplänen lokalisiert.

Daher sind insbesondere Sportlehrkräfte aufgefordert, Entspannungsthemen in einen bewegteren Schulalltag zu integrieren. Angehende Sportlehrkräfte sollten bereits in der Aus- und Fortbildung lernbare und anschließend lehrbare Techniken kennen lernen, die bisherige Sportunterrichtsinhalte zu unterstützen und zu ergänzen vermögen.

In den Kästchen in Abb. 1 wird ein Überblick über die Themenfelder im Kontext Entspannung und den assoziierten Lehrplaninhalten aus den Primarstufenplänen gegeben. Diese lassen sich vier übergeordneten Themenfeldern zuordnen, die in der Übersicht kreisförmig dargestellt sind: (1) Auszeiten schaffen (2) Spannungszustände lösen (3) Psychomotorik und (4) Atemschulung. Die Kreisgröße spiegelt deren Stellenwert innerhalb der Bildungspläne wider.

Im 240-seitigen Handbuch „Entspannung lehren und lernen in der Grundschule“ (Fessler, 2013) werden, aufbauend auf den Lehrplanempfehlungen, vielfältige Lehr- und Übungshilfen auf der Grundlage von Entspannungstechniken wie z.B. Progressive Muskelrelaxation, Massage und Yoga bereitgestellt. Diese wurden so entwickelt, dass sie von interessierten Lehrkräften ohne vorhandenes Spezialwissen unterrichtet werden können, wenig Zeit in Anspruch nehmen und in vielfältigen schulischen Situationen einsetzbar sind.



ALEXIA WEILER, MARCUS MÜLLER



# Die FÜNFE – Reflektionen über eine Zahl

Das Karlsruher Institut für Technologie feiert sein fünfjähriges Bestehen

Herr Dr. Windmann, Sie als Leiter der Dienstleistungseinheit Presse, Kommunikation und Marketing, präsentieren stolz die Fünf, die für „fünf Jahre KIT – jung, innovativ, erfahren!“ steht. Was trägt das FoSS, das Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen, aus Ihrer Sicht zum Image des KIT bei?

WINDMANN: Das FoSS ergänzt – und das sage ich als promovierter Chemiker – unser ausgeprägtes Natur- und Ingenieurwissenschaftliches Portfolio am KIT und es bietet einiges darüber hinaus. Die Arbeit des FoSS sensibilisiert Kinder und Jugendliche für ein Studium am KIT und trägt somit zur Zukunftssicherung des Karlsruher Instituts für Technologie in vielerlei Hinsicht bei.

Persönlich sehe ich Sport und Bewegung als eine Art Ankerpunkt. Jugendliche, besonders in der Pubertät, reflektieren viele Eindrücke und Gedanken. Der Sport kann hier als Ausgleich dienen, da er Körper und Geist trainiert. Gerne erinnere ich mich an ein Zitat einer meiner Lehrer: Der Kopf steuert den Rumpf. In vielen Situationen hat mir das geholfen. Mir wurde immer wieder deutlich, dass, wenn mein Körper angespannt ist, mein Kopf nicht optimal funktioniert. Aber, ehrlich gesagt, weiß ich zu wenig über die anwendungsorientierte Forschung, die im Sport möglich ist und für die das FoSS mit seinen Arbeiten steht.

Offensichtlich wird das FoSS genau über seine öffentlichkeitswirksamen Aktivitäten, über Innovation und Wissenstransfer, neben Forschung und Aus-, Fort- und Weiterbildung die dritte tragende Säule, wahrgenommen: übrigens, die Fünf spielt auch im FoSS eine große Rolle: seit fünf Jahren sind wir als einzige wissenschaftliche Einrichtung im Sport & Olympia Museum in Köln vertreten, fünf Mal war der Campus Süd in Karlsruhe der Austragungsort unseres Kongresses „Kinder bewegen – Energien nutzen“, auch unser FoSS-SportsCamp ist in diesem Jahr fünf geworden. Hier Ausschnitte aus den vielen TeilnehmerInnen- und Elternreaktionen:

*O. und sein Freund aus der Nachbarschaft kamen hochbegeistert nach Hause und meinten, dass sei die beste Ferienaktion überhaupt im Jahr!!!! Das Übernachten gehöre unbedingt dazu, die Turnhal- lenatmosphäre, der Morgenalarm, das Speisen in der Mensa und v.a.*



Swantje Scharenberg, Thomas Windmann

*die wählbare Sportart mit Intensivbetreuung!! ... Die Jungs fühlten sich selbstbestimmt und männlich. ... Mich hat gewundert, dass es ihnen nichts ausgemacht hat, dass sie mit „Kleinen“ zusammen Sport machen. Die Altersmischung scheint gewohnt zu sein. Dem O. gefällt es auch sehr, dass die „Fitness“ getestet wird und dass ein Ranking erstellt wird. ... Nach diesen fünf Tagen ist er jedes Mal deutlich motivierter, mit dem Sport weiter zu machen, und es lassen sich mittlerweile auch Erfolge im Vergleich der letzten Jahre messen. Koordination und Ausdauer haben sich deutlich verbessert. Es ist für Jugendliche auch toll, nach einem Jahr der Mühen und fünf tollen und anstrengenden Tagen solche greifbaren Ergebnisse in der Hand zu haben. Dieses Jahr haben ihn die Workshops so inspiriert, dass er sich überlegt, nicht sogar beruflich in diese Richtung zu gehen.*

WINDMANN: Momentan ist mein Sohn noch zu jung, um am FoSS-SportsCamp teilzunehmen, dabei wäre es gewiss etwas für ihn, denn die FoSS-Vorlesungen bei der KIT-KinderUni haben ihn bereits sehr interessiert. Erst neulich habe ich als Erwachsener selber gelernt, was Kondition wirklich bedeutet, dabei war ich als Radsportler lange in diesem Segment unterwegs. Einerseits weiß ich nun, dass Ausdauer zur Kondition gezählt wird, andererseits habe ich bestätigt bekommen, dass Bewegung dem Gehirn hilft, äußerst flexibel zu sein. Hier setzen Sie im FoSS – auch durch die deutschlandweit einzigartige Kooperation mit der PH – bereits quasi bei Neugeborenen an. Respekt. Die interinstitutionelle Zusammenarbeit mit der Partnerhochschule sehe ich als wertvolle Kombination von den jeweiligen Stärken der beiden Hochschulen, die sich auf die tägliche Lebensgestaltung in der Lebensspanne auswirkt. Auch die Verbindung zu Partnerschulen, die das FoSS aktiv fördert, ist im KIT vorbildlich. In der Schule treffen angehende LehrerInnen und WissenschaftlerInnen auf eine ganz andere Wirklichkeit als in der Universität und werden so auf ihre spätere Tätigkeit optimal eingestimmt.

In Vorbereitung auf unser Gespräch habe ich auf die FoSS-Homepage geschaut. Deutlich wurde mir hier der ganzheitliche Anspruch, den Sie in jedem ihrer zahlreichen Projekte verfolgen. Der Mensch steht bei Ihnen im Mittelpunkt! Auch das bereichert die weitgehend naturwissenschaftlichen KIT-Forschungsinteressen. Sie geben keine Bewegungs- und Sportzeiten vor, Sie sensibilisieren für dieses Thema und lassen Interessierte selber darüber reflektieren, wie viel Bewegung persönlich gut ist, Freude bereitet und damit neue Perspektiven eröffnet. Wenn ich in Bildern sprechen darf, so geben Sie Kindern und Jugendlichen durch die Arbeit des FoSS eine Art Staffelpfad auf den Lebensweg, die Entscheidung loszulaufen, müssen sie dann selber treffen... .

Ihnen, Herrn Dr. Windmann, und natürlich unserem KIT wünschen wir alles Gute zum Fünfjährigen!

SWANTJE SCHARENBERG

# Ballwechsel in Zentral-Afrika



Auch wenn die afrikanischen Teams bei der vergangenen Fußball Weltmeisterschaft nur eine sehr durchwachsene Vorstellung ablieferten, ist die Begeisterung für das Spiel in Afrika ungebrochen. Bei Fußballübertragungen versammeln sich auch in Dörfern und kleinen Städten mehrere Hundert Fans vor einem einzigen verfügbaren Fernsehgerät. Diese Begeisterung war gleichsam der ideale Nährboden unsere Aktion „Ballwechsel“. Gemeinsam mit seiner Frau Isa war der Kölner Fotograf Klaus Wohlmann zu Beginn des Jahres sechs Wochen in Gabun, Kamerun und der Republik Kongo unterwegs. Mit zwei Motorrädern und 90 bunt bemalten Fußbällen im Gepäck, die von Gästen des Deutschen Sport & Olympia Museum für „Ballwechsel“ gespendet worden waren.

## Das Spielzeug-Fotoprojekt

Die Leidenschaft für Afrika begleitet Klaus Wohlmann seit mehr als 30 Jahren. Bereits mit 17 Jahren fuhr er mit seinem Moped in der Domstadt los und schaffte es immerhin bis in die Sahara. Seitdem bereist er den Kontinent, etwa im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit – die Kamera hat er natürlich immer im Gepäck. In den Jahren 2006 bis 2013 fotografierte Wohlmann in verschiedenen afrikanischen Ländern immer wieder selbst gebautes Spielzeug.

Das Spielzeug-Fotoprojekt war für Wohlmann gleichzeitig die „Eintrittskarte“ ins Deutsche Sport & Olympia Museum, wo im Dezember 2013 die Ausstellung „Spiel-Macher“ zu sehen war. Teil dieser Ausstellung war eine zunächst leere Vitrine, in der Fußbälle gesammelt wurden. Viele der Bälle waren von den Museumsgästen bunt gestaltet und teilweise auch mit persönlichen Nachrichten versehen. Mit Hilfe des Auswärtigen Amtes wurden diese Bälle in die Botschaften Gabuns, Kamerun und der Republik Kongo geliefert. Dort holte Wohlmann sie bei seiner letzten Reise portionsweise ab und verteilte sie, gemeinsam mit seiner Frau, persönlich an Kinder und Jugendliche.

„Die Ballübergaben waren das reinste Spektakel. Wir haben überwältigende Freude und Dankbarkeit erlebt“, berichtet Wohlmann. Die Bälle und besonders die mitgelieferten Fotos und Nachrichten entpuppten sich sogar als ideale Kommunikationsmittel. Fast alle der Beschenkten waren sehr interessiert an der Herkunft der Bälle und stellten viele Fragen zum Ballwechsel-Projekt, der Reise und den Motorrädern. „Wir haben die Bälle natürlich nicht aufgepumpt transportiert“, berichtet Wohlmann. »Das hatte nicht nur Platzgründe. Wenn wir unterwegs mit interessierten Jugendlichen ins Gespräch kamen, übergaben wir ihnen zunächst ein Bild der Spender des Balles. Dann bekamen sie eine Pumpe und durften den Ball mit Luft

füllen. Das war schon ein Event. Fachsimpeln über den richtigen Fülldruck entbrannten, bevor dann losgekickt wurde“. Dass Wohlmann die Übergaben mit seiner Kamera festhielt, versteht sich von selbst. Die Ballspender konnten so schon während der Reise auf Wohlmanns Internetseite den Weg ihrer Bälle in Afrika verfolgen. Durch die direkte und kommunikative Herangehensweise waren die Ballübergaben mehr als das bloße Verschenken von Sportgeräten, denn die Empfänger wurden auch zu einem wichtigen Teil eines anhaltenden Projekts.

Die Ausstellung „Ballwechsel“ dokumentiert die Geschichten der Ballübergaben. Sie wird im Deutschen Sport & Olympia Museum am 4. Dezember 2014 in Köln eröffnet.



KAI HILGER

## Impressum

Herausgeber: FoSS-Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen  
Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe  
Telefon: 0721/608-48514  
E-Mail: info@foss-karlsruhe.de  
Internet: www.foss-karlsruhe.de  
Vorstandsvorsitzender: Prof. Dr. Alexander Woll  
Leitung: apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg  
Redaktion: apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg  
Layout: Matthias Leipholz  
Erscheinungsweise: quartalsweise  
Bildnachweis: auf Anfrage  
Auflage: 2500 Stück  
© 2014 FoSS