

Newsletter

des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen
FoSS-Newsletter Nr.37 Mai 2016 www.foss-karlsruhe.de



Editorial

Die Erkenntnis, dass kognitive Leistungsfähigkeit – verkürzt: Lernen – durch körperliche Aktivität – verkürzt: Sport – beeinflussbar ist, konnte vor allem durch die Zusammenarbeit von SportwissenschaftlerInnen, PsychologInnen und NeurowissenschaftlerInnen bestätigt werden. Gern wird dieses öffentlichkeitswirksam noch weiter kondensiert zu beispielsweise: Laufen macht schlau!

Aber ist dieses wirklich ein so eindeutiger Zusammenhang, wie suggeriert wird? Christian Kleppel hat in seiner Dissertation nachgefragt und sich in dem FoSS/HoC-Forschungsprojekt Studierende als Zielgruppe vorgenommen. Von diesen jungen Erwachsenen in der Übergangsphase zwischen Jugend- und Erwachsenenalter sowie zwischen Schule und Beruf wird angenommen, dass ihre kognitive Leistungsfähigkeit bezüglich exekutiver Funktionen – wie beispielsweise Konzentration und Kreativität – während des Studiums maximal bezogen auf ihr gesamtes Leben ist. Die körperliche Aktivität sowie die körperliche Leistungsfähigkeit sind während dieses Lebensabschnitts ebenfalls als eher positiv einzuschätzen – beispielsweise fahren Studierende u.a. mit dem Fahrrad zu den Vorlesungen –, sodass ein möglicher Effekt körperlicher Aktivität auf die kognitive Leistungsfähigkeit vermutlich als eher gering einzustufen ist.

Lässt sich trotz dieses „Deckeneffekts“ dennoch das studentische Lernen durch Sport noch verbessern? Die Hypothese des angehenden Lehrers Kleppel lautet, dass sportartenspezifische Lernsituationen einzelne kognitive Fähigkeiten möglicherweise positiv beeinflussen. So könnte das Erlernen von Sportfechten mit sich bringen, dass Studierende auch in den Vorlesungen konzentrierter werden, so die Annahme von Christian Kleppel, bzw. die sehr unterschiedlichen (Lern-)Situationen, die die Trendsportart le Parkour bietet, förderlich für die Kreativität im Studierendenalltag sein, in dem u.a. verbale Kreativität, also präzise Ausdrucksfähigkeit, gefordert ist.

Fazit: Ja, Lernen lässt sich durch Bewegung verbessern. Jedoch die Art der körperlichen Aktivität und die damit verbundenen verschiedenen Lernsituationen haben einen signifikanten Einfluss selbst auf domänenübergreifende kognitive Fähigkeiten.

Diese Erkenntnisse sind, übertragen auf das Kindesalter, ein weiteres Plus für die vielseitige motorische Grundausbildung, die u.a. das Kinderturnen bietet oder die der Heidelberger Ballschule, deren Konzept im Folgenden vorgestellt wird, als Basis dient. Von der hier vermittelten Bewegungsvielfalt mit einer Fülle von Anreizen profitiert also nicht nur das (spätere, möglicherweise spezialisierte) Bewegungslernen, sondern offensichtlich auch die Hirnentwicklung an sich und damit das (domänenübergreifende, schulische) Lernen. Wenn Motivation und Innovation zusammentreffen, wie beim ebenfalls in diesem FoSS-Newsletter vorgestellten „HOLF“, sind das die besten Voraussetzungen für eine mögliche positive kognitive Entwicklung.

Selbst bei zyklischen Bewegungen, wie beispielsweise dem Laufen, ist anzunehmen, dass neben dem guten Gefühl und der Belastung des Herz-Kreislaufsystems durch die Andersartigkeit der Umwelt (Wald, Straße, Park ...) unmerklich domänenübergreifend gelernt wird. Offensichtlich ist die Vielfalt entscheidend – variatio delectat – und natürlich das wissenschaftliche Hinterfragen von anscheinend eindeutigen Zusammenhängen. Die Dissertation von Christian Kleppel ist 2016 erschienen und öffentlich zugänglich.

—
FoSS

Inhalt

Wissenstransfer Seite 2 – 3

Referentenbörse:
Faszinierende Faszien –
ein kybernetisches Netzwerk

Ankündigung Kongress 2017

*Aus-, Fort- und
Weiterbildung Seite 4*

Ballschule – Ein ABC
für Spielanfänger

Innovation Seite 5

HOLF – eine neue (Trend-)
Sportart?

Seite 6

Kids all inclusive –
Kölner Kinder entdecken
die Paralympics

Impressum

Referentenbörse: Faszinierende Faszien – ein kybernetisches Netzwerk

Das FoSS hat eine Referentenbörse (<http://www.sport.kit.edu/foss/1408.php>). Hier bieten die FoSSilies ihre Ideen und Kenntnisse an, die über ihre Aufgaben im FoSS teilweise hinausgehen. Jeder von Ihnen kann in der Referentenbörse stöbern und ggf. einzelne Personen für Aktivitäten in der Aus-, Fort- und Weiterbildung „buchen“. Jonas Meissner ist vom Deutschen Turner-Bund angefragt worden. Er ist kein Gerätturner, aber Faszien spezialist. Lesen Sie selbst, was er den TurnerInnen zu sagen hatte!

Jeder von uns hat sie seit Menschengedenken, aber ins Bewusstsein sind sie erst Anfang des 21. Jahrhunderts gerückt, die Faszien. Sie sind eine Art Fasernetz, das mal fester, mal lockerer, mal mehr und mal weniger Flüssigkeit enthält – je nachdem aus wie viel Kollagen und Elastin es zusammengesetzt ist. Kollagen und Elastin sind beides Strukturproteine, wobei Kollagen eher fester und Elastin – wie der Name schon sagt, elastischer ist. Im Jahr 2007 wurde sich auf dem ersten Weltkongress zur Faszienforschung auf folgende neue Definition geeinigt: Das Bindegewebe im Bewegungsapparat und die festen Hüllen um die Organe werden als Faszien bezeichnet.

Alle Organe sind von Faszien umgeben, der ganze Körper ist davon durchzogen. Aktuelle Untersuchungen haben gezeigt, dass lange Muskel-Faszien-Ketten existieren. Die

Muskeln sind also über die Faszien miteinander verbunden. Im Jahr 2006 fanden Schleip und Kollegen heraus, dass Faszien kontrahieren können. Es wird angenommen, dass die Kontraktionskräfte sogar ausreichen, um die Muskelkraft zu beeinflussen. Faszien sind somit ein eigenständiger Akteur bei Bewegungen. Das Inter- und Intrafasziale Gewebe kann die Kraft vom Muskel auf den Knochen speichern und übertragen.

Dies funktioniert bei Kängurus oder Antilopen besonders gut. Die Beine dieser Tiere sind kaum muskulös, die ganze Energie kommt aus den Faszien. Besonders die Sehnen bauen elastische Spannung auf, laden sich mit Energie auf und geben sie als kinetische Energie wieder ab. Dieser Mechanismus ist ähnlich eines Katapults, oder eines kybernetischen Netzwerks, das Stoff, Energie und Informationsfluss ideal kombiniert. Faszien können auch als Sinnesorgan angesehen werden, da sie für die Körperwahrnehmung, also Propriozeption, besonders wichtig sind. Je besser die Faszien funktionieren, desto mehr Energie kann übertragen werden. Durch diese neuen Erkenntnisse hat sich ein enormer Trend im Faszientraining entwickelt, der neben dem Gesundheitssport auch immer mehr Einzug in einzelne Sportarten findet, wie im Folgenden am Beispiel Gerätturnen mit praktischen Hinweisen und weiteren Tipps aufgezeigt wird.

Myofaszielles Training im Gerätturnen

Die Faszienrollen, die es in der Zwischenzeit überall zu kaufen gibt, sind ein Trainingsmittel für das Self Myofascial Release Training (SMR). Das Myofascial Release (Beleben) ist neben dem Myofascial Stretch (Dehnen), dem Rebound Elasticity (Federn) und Sensor Refinement (Spüren) eine Methode des Faszientrainings. Da die Faszien nur selten unabhängig vom Muskel angesprochen werden können, wird meistens das Präfix „Myo“ davorgesetzt. Im Folgenden wird die Bedeutung der Faszien im Gerätturnen erläutert und ein mögliches Training beschrieben.

Viele Übungen des myofasziellen Trainings sind bereits Bestandteil des Turnens. Es wird ausreichend und intensiv über mehrere Muskel-Faszien-Ketten gedehnt (Myofascial Stretch), die oberflächliche Frontallinie wird z.B. bei der Brücke (siehe untenstehendes Foto) gedehnt. Fußgelenkssprünge sind meist Bestandteil des Aufwärmens und decken das Federn (Rebound Elasticity) ab. Das Spüren von Bewegungen (Sensor Refinement) wird automatisch bei jeder turnerischen Übung mittrainiert. Lediglich das Beleben der Faszien (Myofascial Release) wird durch das Gerätturnen noch nicht abgedeckt. Da die Energieübertragung und -umwandlung an allen Geräten eine entscheidende Rolle spielt, kann das Beleben der Faszien durchaus als Leistungsreserve bezeichnet werden. Neben den leistungssteigernden Faktoren wirkt das Beleben der Faszien auch prophylaktisch gegen Verletzungen.

Training mit der Faszienrolle

Das Stärken der Faszien ist mit unterschiedlichen Faszienrollen möglich. Die Togu® Actiroll® ist die erste luftgefüllte Faszienrolle. Sie ist in einer Noppen-(Rumple) und Wellen-(Wave)Ausführung erhältlich. Die Luftfüllung sorgt für einen absorbierenden Effekt. Dies führt, im Vergleich zu Schaumstoff- oder Hartplastikrollen, zu einer sanfteren und schmerzfrieren Durchführung. Besonders das Iliotibialband und die Lumbodorsalfaszie sind sehr schmerzempfindliche Zonen, die von vielen Sportlerinnen und Sportlern mit einer normalen Rolle nicht trainierbar sind. Je nach Bedarf können alle mögliche Körperstellen bearbeitet werden. Die wichtigsten Übungen für das Gerätturnen



nen sind im Folgenden beschrieben.
Rücken (u.a. Lumbodorsalfaszie)

Lege Dich rücklings auf die Faszienrolle, hebe die Hüfte nach oben, spanne den Bauch an und überkreuze die Arme auf der Brust. Lediglich die Fersen haben Bodenkontakt. Nun rolle von der Schulter bis zum Steißbein über die Faszienrolle.

Seitlicher Oberschenkel (IT-Band)

Lege Dich im Seitstütz auf die Faszienrolle. Z.B. die Actiroll® befindet sich unter dem Oberschenkel. Das untere Bein wird nach oben gehalten, sodass der Fuß kein Bodenkontakt hat. Das obere Bein kann entweder vor dem Körper abgestellt, oder auf dem unteren Bein abgelegt werden. Rolle nun von der Hüfte abwärts bis zum Knie.

Waden (u. a Tendo Achillis)

Lege im Sitz die Faszienrolle unter Deine Waden und stütze Dich mit den Händen kurz hinter dem Körper ab. Nun rolle von der Ferse bis zur Kniekehle. Wenn Du mehr Druck

erzeugen willst, überkreuze die Beine bei dieser Übung. Bitte bedenke, dass Du das Überkreuzen auch mit der anderen Seite ausführst!

Unterarme ausrollen (u. a Fascia antebrachii)

Lege in der Liegestützposition einen Unterarm auf die Faszienrolle. Rolle nun vom Ellenbogen bis zum Handgelenk. Falls dies noch zu schwierig ist, kannst Du auch auf dem Boden kniend diese Aufgabe ausführen. Bitte denke daran, dass beide Arme belastet werden sollen.

Trainingstipps

1. Schnelligkeit macht den Unterschied: Wenn die Muskeln gelockert und aufgewärmt werden sollten bzw. das Bindegewebe gestrafft werden soll, dann kannst Du schneller rollen. Wenn die Faszien trainiert und Verklebungen gelöst werden sollen, dann ist die langsame Ausführung angesagt.
2. Absolviere je nach Geschwindigkeit 6-20 Wiederholungen pro Übung.

3. Wenn Du beim Rollen an einer Stelle leichte Schmerzen spürst, verharre für ca. 10-20 Sekunden auf dieser Stelle.
4. Die Übungen können in das Warm-Up oder Cool-Down integriert werden. Natürlich können die Übungen auch losgelöst vom Turnen durchgeführt werden.



JONAS MEISSNER

Eine Tradition, die für Innovation, Ideen, Aktivität und Qualität bürgt, ...

... das ist unser Kongress. Vielleicht inspiriert Sie der Ankündigungsflyer, der der Druckfassung dieses FoSS-Newsletters beiliegt, um sich den Märztermin 2017 für das (Kongress-) Familientreffen in Karlsruhe in Ihrem Kalender zu blocken.

2004

Kongress „Kinder bewegen - Wege aus der Trägheitsfalle“

2009

Kinderturn Kongress
„Kinder bewegen, besser essen – Syn(En-)ergien nutzen“

2013

Kinderturn Kongress
„Kinder bewegen - Energien nutzen“

2017

Kongress
„Wie bringen wir Kinder in Schwung?“



2007

Kongress
„Kinder bewegen - Energien nutzen“

2011

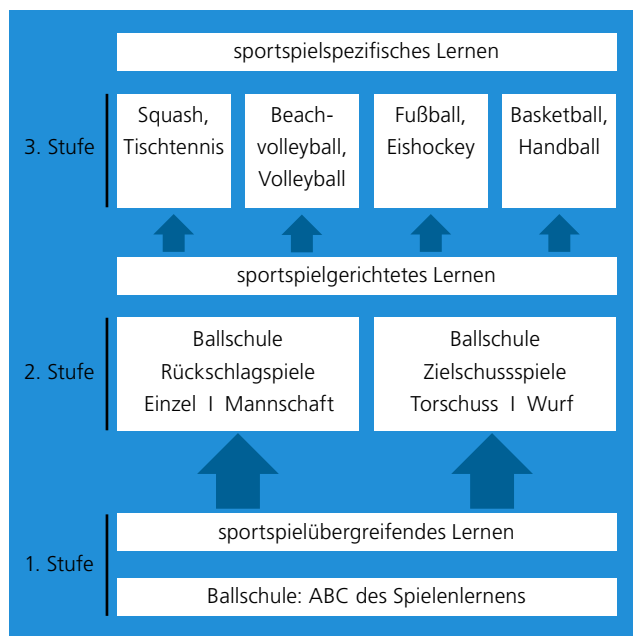
Kongress
„Kinder bewegen - Energien nutzen“

2015

Kongress
„Wie bringen wir Kinder und Jugendliche in Bewegung?“

Ballschule – ein ABC für Spielanfänger

„Mehr Bewegung für mehr Kinder“, so lautet das wichtigste Motto der Ballschule Heidelberg. Die Ballschule Heidelberg, die 1998 von Prof. Dr. Klaus Roth gegründet wurde, stellt ein wissenschaftlich fundiertes Ballspielkonzept bereit, das sich an Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren richtet. In Kooperation mit Kindergärten, Schulen und Vereinen spielen und üben Kinder deutschlandweit unter der Aufsicht von qualifizierten Trainern und Übungsleitern. Mit einem bewegungsreichen Alltag der Kinder ist die Hoffnung verknüpft, dass die Persönlichkeitsbildung, die kognitive und psychosoziale Entwicklung positiv beeinflusst und die Allgemeinmotorik sowie der Gesundheitsstatus (z.B. Schutzfunktion gegen Adipositas) verbessert werden. Zudem sollen die Kinder zum lebenslangen Sporttreiben animiert werden, denn ein bewegungsarmer Lebensstil in der Kindheit führt häufig zu einer lebenslangen Inaktivität.



Grundidee

Der Leitsatz „vom Allgemeinen zum Spezifischen“ charakterisiert die Grundidee der integrativen Sportspielvermittlung. Aus dieser Perspektive werden die Ballspiele als Mitglieder einer Familie betrachtet, die bestimmte Gemeinsamkeiten besitzen. Diese Verwandtschaftsmerkmale werden bewusst herausgegriffen und Spielanfängern sportspielübergreifend geschult. In den Ballschulstunden werden die „Bausteine der Spielfähigkeit“ vermittelt, die von Prof. Klaus Roth im Rahmen einer langjährigen Sportspelforschung entwickelt wurden – das ABC des Spielens, das sich den Übungssammlungen und Lehrplänen der Ballschule wiederfindet. Im Bereich A lernen die Kinder dabei das kreative Bewältigen von taktischen, im Bereich B von koordinativen und im Bereich C von technischen Aufgabenstellungen. Hierbei steht ein freies Spielen im Vordergrund. Die Kinder sollen Spielsituationen möglichst oft selbstständig wahrnehmen und sich intuitiv Wissen und Kompetenzen in Ballspielen aneignen.

Modell des spielerisch-impliziten Lernens (MSIL)

Das MSIL stellt für die Kinder einen Orientierungsrahmen für eine erfolgreiche Ballschulkarriere dar. Die Kinder starten mit der allgemeinen Ballschule. Auf der zweiten Stufe des Modells findet anschließend eine sportspielgerichtete Vermittlung statt. Diesbezüglich wurde untersucht, welche Sportarten in einem engen Familienverhältnis zueinander stehen. Demnach werden Rückschlagspiele und Zielschusspiele unterschieden. Bei den Rückschlagspielen wird zwischen Rückschlagspiele-Einzel und Rückschlagspiele-Mannschaft differenziert. Die Zielschusspiele lassen sich in Wurf- und Torschusspiele unterteilen. Auf der dritten Stufe schließlich üben die Kinder ein konkretes Ballspiel wie Basketball oder Hockey – vorzugsweise im Verein – aus und trainieren somit sportartspezifischer.

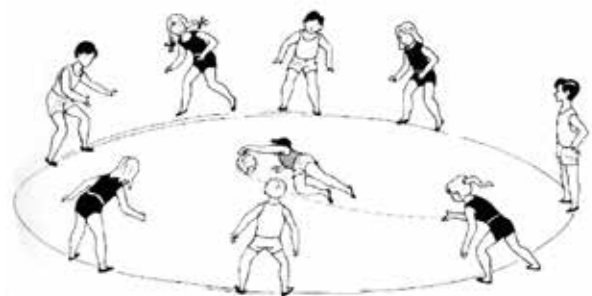
Lehre am Institut für Sport und Sportwissenschaft

Auch in der Lehre am IfSS ist das Ballschulkonzept fest verankert. Alle Studierenden des Faches Sportwissenschaft sind verpflichtet, an dem Basiskurs „Integrative Sportspielvermittlung“ teilzunehmen, bevor sie Grundfächer wie Handball, Fußball oder Volleyball belegen können. In dieser Veranstaltung lernen die Studierenden u.a. Stundenmodelle zu entwickeln, zu überarbeiten und mit der Studierenden-Gruppe durchzuführen. Ein beliebtes, von den Studierenden oft eingesetztes Spiel ist „Tigerball“ (Baustein A; Taktik). Bei diesem Spiel kann der Ball kreuz und quer durch den Kreis geworfen werden. Im Inneren des Kreises befindet sich mindestens ein Spieler, der „Tiger“. Dieser versucht, den Ball zu berühren oder zu fangen. Berührt oder fängt der Tiger den Ball, so löst ihn der Spieler ab, der den Ball warf oder der offensichtlich die Annahme verpasste. Der „Tiger“ darf in seiner Position nicht den Kreis verlassen; die Kreisspieler dürfen sich den Ball nicht über Kopfhöhe zupassen. Als Variationen können die Position der Außenspieler (z.B. durch Reifen), die Zuspielarten (Fuß, Schläger) oder andere Einschränkungen (keine Doppelpässe oder Pässe zum Mitspieler) definiert werden.

www.ballschule.de



ANDREAS ROTH



Spielfeld Tigerball

HOLF – eine neue (Trend-)Sportart?

Die neue (Trend-)Sportart HOLF wurde vom Badischen Handball-Verbands e.V. (BHV) erfunden (<https://www.holfsport.de>). Der Name resultiert aus den Anfangs- beziehungsweise Endbuchstaben der beiden Sportarten Handball und Golf, an welchen sich das Regelwerk von HOLF stark orientiert. Wie fast jede Sportart kämpft auch der Handballsport gegen sinkende Mitglieder- und Mannschaftszahlen aktiv an. In der Vollkontaktsportart Handball sind es besonders die Älteren ab 30, spätestens ab 35 Jahren, die auf Grund der fordernden Spielweise ihre aktive Karriere beenden müssen. (Stefan Kretschmar, deutscher Ex-Weltauswahlspieler im Handball, hat deswegen mit Golf begonnen.) HOLF soll genau diese Klientel der ehemaligen „Haudegen“ ansprechen, die ihre Sportart Handball begeistert mit ihrem ganzen Körper gelebt haben, und nun diesen Ehrgeiz auf eine andere Art und Weise sportbezogen neu zu entfachen.

In der Praxis wurde schnell erkannt, dass HOLF aber keinesfalls nur diese Zielgruppe reizt. Ebenso erfreuen sich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene an diesem Spiel, sodass HOLF auch Dank der körperkontaktlosen Spielweise bestens dazu geeignet ist, Generationen spielerisch und sportlich zu vereinen. HOLF ist in der Freizeit, aber auch

- im Verein: im normalen Trainingsbetrieb, bei Spielfesten (<https://youtu.be/oUcyE9IMn7s>), beim Sommergrillen etc. universell spielbar, kann
- im Schulalltag als Pausenspiel, in einer AG oder im Sportunterricht oder auch
- im Reha- und Seniorenbereich aufgrund des vorgegebenen schonenden Körpereinsatzes gepaart mit Bewegung an der frischen Luft ideal eingesetzt werden.

Es ist zugleich ein Outdoor-, Urban-, und Hallensport. Durch HOLF können neue Sport- und Bewegungsräume erschlossen werden. Es ist variabel spielbar und bietet zahlreiche Versionen, sowohl im Single- als auch im Multiplayer-Spiel. Bis auf zwei Bälle und ein wenig Kreativität werden keine weiteren Materialien benötigt.

Regeln

Das Grundprinzip von HOLF ist sehr einfach gehalten: Mit einem gut greifbaren Ball, z.B. einem Handball, aus dem etwas Luft herausgelassen wird, müssen drei beliebige Ziele mit möglichst wenig Würfeln getroffen werden (<https://youtu.be/VIQxaold-do>).

Wie bei der Sportart Golf soll das im Vorfeld vom jüngsten (!) Mitspieler festgelegte Ziel (im HOLF-Jargon: Das End-HOLF) mit möglichst wenig Würfeln erreicht werden. Auf dem Weg dahin müssen Zwischenziele (Zwischen-HOLFs) in der richtigen Reihenfolge getroffen werden. Zwischen-HOLFs können beispielsweise Schilder, Bäume oder Parkbänke sein, auch Papierkörbe sind gut geeignet – wie an den Beispielen deutlich wird, gibt es unzählige Variationsmöglichkeiten. Beim ersten Wurf muss Kontakt mit dem Anfangs-HOLF gehalten werden, zur Ausführung des Wurfes, ob als gerader Wurf, gerollt („ROLF“), ob aus dem Sprung oder auch von unten, sind keine Einschränkungen vorgesehen, außer, dass maximal drei Schritte, die jedoch beispielsweise auch gesprungen sein können, getätigt werden dürfen.

Grob gesagt, werden beim HOLFen Elemente des Handballsports wie Springen oder Werfen mit der körperlosen Spielweise vom Golf kombiniert. Natürlich gibt es noch weitere Feinheiten im



offiziellen HOLF-Regelwerk (<https://holfsport.wordpress.com/holf-regeln/>) bzw. Ausdifferenzierungen:

Beim Team-HOLF wird aus der Einzelsportart eine Mannschaftsaction. Bei den Speed-Varianten Speed- und Ultimate-Speed-HOLF kommt der Zeitfaktor ins Spiel. Die Komponente des Zeitdrucks verleiht dem Spiel einen gänzlich neuen Charakter und fordert von den Spielern eine deutlich höhere Belastung. Aus diesem Grund eignen sich diese Varianten besonders gut für wettkampfspezifisches Training, in denen koordinative Geschicklichkeit gepaart mit konditionellen Herausforderungen gefordert sind. Sonderregeln wie beispielsweise Strafwürfe, HOLF-Risk und vieles mehr können für zusätzliche Spannung oder höheren Nervenkitzel ins Spiel eingebaut werden.

Verbreitung und Events

Bisher gab es zwei HOLF-Großereignisse: Die offizielle Einführung am Tag des Handballs in Frankfurt im September 2014 und die 1. Internationale HOLF-DM in Karlsruhe im Juni 2015 (<https://holfsport.wordpress.com/events/>). Ansonsten erfreut sich HOLF einer immer größer werdenden Fan-Gemeinde, dazu zählen: SG Nußloch, Spvg Steinhausen, TS Durlach, TSG Wiesloch, TSV Jöhlingen, TV Vaihingen/Enz, VFV Spandau, HG Oftersheim/Schwetzingen, HSG Kaltenkirchen/Lentföhren, SG Stern Gaggenau, Tag des Handball Frankfurt, KIT-Kongress „Wie bringen wir Kinder in Bewegung?“ Karlsruhe, Megawoodstock-Festival Aschersleben, 1. Internationale Deutsche HOLF-Meisterschaft Karlsruhe, DHB-Fachleiter-Tagung der deutschen Hochschulen Augsburg, International Master Summer School des KIT Karlsruhe, Baden-Württembergische Landesgymnastrada, Schaufenster des Sports Heidelberg, Zirkeltraining zum 300-jährigen Stadtgeburtstag Karlsruhe, Projekttag Gymnasium Schriesheim.



MATTHIAS SCHWARZ

Kids all inclusive – Kölner Kinder entdecken die Paralympics

Kann man Fußballspielen, wenn man blind ist? Die elf Teilnehmerinnen und Teilnehmern unseres museumspädagogischen Projektes „Kids all inclusive“, sind skeptisch: „Da rennt man sich doch dauernd über den Haufen!“, und „man weiß ja gar nicht, wo der Ball ist!“, geben sie unter anderem zu bedenken und kommen zu dem Schluss, dass das „wohl eher nicht“ funktioniert. Trotz ihres offensichtlich fehlenden Durchblicks in Sachen Blindenfußball nehmen wir diese Fehleinschätzung mit Nachsicht zur Kenntnis, denn unsere „Kids“ haben die Projektarbeit gerade erst aufgenommen und gehen auch erst in die vierte Klasse der Montessorischule-Köln, die auch im Olympiajahr 2016 Projektpartner des Deutschen Sport & Olympia Museums (DSOM) ist.

Inklusive Erfahrungen

„Kids all inclusive“ hat zum Ziel, die Faszination der Paralympics zu entdecken, zu analysieren und schließlich auch aus Kindersicht zu präsentieren. Der Namenszusatz „all inclusive“ bezieht sich auf das exklusive Programm, das wir mit Hilfe unserer Partner aus dem Sport für die „Kids“ zusammenstellen konnten und das für sie hoffentlich viele inklusive Erfahrungen bereithalten wird. Eine sportlich herausfordernde und zudem erkenntnisreiche wird sicherlich die bevorstehende Trainingseinheit mit dem Blindenfußball-Bundesligaspieler Marcel Wienands vom PSV Köln sein, der den Kindern unter ande-

rem zeigen wird, wie man sich trotz Seheinschränkung nicht über den Haufen rennt.

Weiter als Nichtbehinderte

Eine Besonderheit des Projektes ist, dass der viel zitierte „niedrigschwellige Zugang“ zu Menschen mit Behinderung im Kontext Sport tatsächlich möglich und gleichzeitig beeindruckend ist. Denn in ihren Disziplinen sind die Aktiven der Paralympics mitunter zu absoluten Höchstleistungen fähig: Weitspringer Markus Rehm sprang beispielsweise bei den Deutschen Meisterschaften der Nichtbehinderten im Jahr 2014 mit seiner Prothese weiter als seine Konkurrenten und sorgt so für anhaltende Diskussionen rund um die Themen Chancengleichheit sowie Inklusion – Themen, die auch den Schulalltag der Kinder bereits begleiten und zukünftig verstärkt begleitet werden.

Bis kurz vor den Sommerferien steht für die „Kids“ ein Workshop im Rollstuhlbasketball mit dem Bundesligateam der Köln 99ers auf dem Trainingsplan, sie werden den Behindertensportlerinnen und -sportlern vom TSV Bayer 04 Leverkusen beim Training zuschauen sowie den bereits erwähnten Prothesenspringer und -sprinter Markus Rehm zum Interview bitten. Begleitet werden sie dabei von einem Museumspädagogen des DSOM und zeitweise auch von einem Kameramann, so dass eine Art Videotagebuch entstehen wird.

Paralympics - Sport ohne Limit

Die Erkenntnisse von „Kids all inclusive“ münden dann in die Ausstellung „Paralympics – Sport ohne Limit“, die am 26. Juni 2016 im DSOM eröffnet wird und einen kindlichen sowie kindgerechten Zugang zum Thema Behindertensport schaffen soll. So werden die Video-Tagebuchaufzeichnungen in der Ausstellung gezeigt, und auch die Auswahl und Beschreibung der Exponate und der Aktivstationen wird von den Ausstellungskuratoren mit den Kindern abgestimmt. Die Sportart Blindenfußball dürfte dabei gute Chancen haben, von jung und alt als „ausstellungswürdig“ eingestuft zu werden. Denn wer einmal die Gelegenheit hat, ein Blindenfußball-Bundesligaspiel anzuschauen, wird beeindruckt sein: das Spiel ist schnell, die Bewegungsabläufe flüssig, der Ball wird eng am Fuß geführt, und die Fehlpassquote ist gering, unter anderem, weil das Spielgerät mit lauten Rasseln gefüllt ist und auf akustischem Weg seine Position verrät.



KAI HILGER



Die „Kids“ starten in ihren paralympischen Sommer

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

© 2016 FoSS