





# Impressum

[www.master-buk.de](http://www.master-buk.de)  
[www.issw.uni-heidelberg.de](http://www.issw.uni-heidelberg.de)  
[www.foss-karlsruhe.de](http://www.foss-karlsruhe.de)

Herausgeber:

FoSS

Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe

FoSS - Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen

Eine Partnerschaft zwischen der Universität Karlsruhe TH (heute KIT) und der  
Pädagogischen Hochschule Karlsruhe (PH)

Gründung: 11. März 2005

Telefon: 0721/608-48514

E-Mail: [info@foss-karlsruhe.de](mailto:info@foss-karlsruhe.de)

Internet: [www.foss-karlsruhe.de](http://www.foss-karlsruhe.de)

Vorstandsvorsitzender: Prof. Dr. Alexander Woll

Leitung: apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg

Redaktion: apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg, Sina Hartmann, M.A.

Bildnachweis: auf Anfrage

Auflage: 100

Gestaltung: Matthias Leipholz

reinheft: Für die Herstellung dieses Hefts wurde ausschließlich Papier verwendet.

Mehr Informationen auf [www.reinheft.de](http://www.reinheft.de)

Druck: druckcooperative Karlsruhe

© 2017



# Master-Kooperation

## Sport und Bewegung im Kindes- und Jugendalter



# Dr. h. c. Manfred Lautenschläger



Dr. h. c. Manfred Lautenschläger unterstützt mit seiner Stiftung seit vielen Jahren die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen und ist persönlich ein Freund der verschiedensten Facetten sportlicher Aktivitäten. Wenn beides zusammen kommt, es also um die Bewegungswelt unserer Heranwachsenden geht, dann wird dieses Thema für ihn zu einer wahren Herzensangelegenheit. In vielen Pressekonferenzen, Fernseh- und Radiobeiträgen sowie in öffentlichen Diskussionen hat er bereits vor Jahren auf die Gefahren für unsere „sitzengebliebene“ Gesellschaft hingewiesen. Übergewicht, Haltungsschwächen, Risikofaktoren für das Herz-Kreislauf-System und Altersdiabetes, die heute bereits im Säuglingsalter diagnos-

tiziert wird, sind hier nur einige Stichworte. Nach dem Motto „es ist nicht genug, etwas zu wissen, man muss auch etwas tun“, hat er Bewegungsprogramme für talentierte, für „normal“ entwickelte und vor allem auch für Kinder, die bereits früh motorische Defizite besitzen, auf den Weg gebracht, in dem er bewusst Anschubfinanzierungen leistet. Denn er sieht sich als Initiator und „Ersthelfer“ – die Verantwortung für unsere Kinder und Jugendlichen ist eine gesellschaftliche und sollte von uns allen getragen werden. Ausschlaggebend für eine Initiative, die danach zu einem wissenschaftlich gestützten Programm wird, kann bei Dr. h. c. Manfred Lautenschläger eine schlichte Pressemeldung sein, wie diese, dass 35 % der Grundschüler in Deutsch-

land nicht schwimmen können. Das Kind Manfred hatte das Schwimmen im Freibad Rheinstrandbad Rappenwörtbad in Karlsruhe gelernt. Ein unvergessliches Erlebnis, das er allen Kindern ermöglichen wollte. Das Projekt Schwimm-Fix – in Heidelberg wie Karlsruhe individuell sehr erfolgreich – geht maßgeblich auf eine Initiative von Dr. h. c. Manfred Lautenschläger zurück. Kinder, die an Schwimmfix teilnehmen, lernen kostenlos und fast ausnahmslos erfolgreich schwimmen, Sportstudierende gewinnen als ausgebildete Lehrassistent/innen Unterrichtserfahrungen, und ganz nebenbei werden Sportlehrer/innen weitergebildet. Herausragend ist auch sein nachhaltiges Engagement für die Ballschule Heidelberg, die Kinder vom Kindergartenalter bis zum Ende der Grundschule fördert. Der Ehrensenator der Universität Heidelberg Dr. h. c. Manfred Lautenschläger ist der wichtigste und bedeutendste „Anwalt“ einer aktiven und gesunden Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen in der Metropolregion Rhein-Neckar.

### Partner und Förderer des Masterstudiengangs

Vor sechs Jahren war Dr. h. c. Manfred Lautenschläger der entscheidende Zünder und Motor für die Einrichtung unseres einzigartigen Masterstudiengangs. Der Aufbau eines gemeinsamen Studienganges an zwei Standorten, zu denen Manfred

Lautenschläger lebenslang eine innige Beziehung hegt, mit jeweils zwei Hochschulinrichtungen wäre ohne sein Mitwirken nicht möglich gewesen. Die qualifizierte Ausbildung von jungen Erwachsenen zu Experten im Kinder- und Jugendsport kann und wird große Wirkungen erzielen. Hierfür sind wir Dr. h. c. Manfred Lautenschläger aus tiefstem Herzen dankbar.



Prof. Dr. Klaus Roth



Prof. Dr. Alexander Woll

# Master-Kooperation

Im Wintersemester 2010/11 fiel in Heidelberg und Karlsruhe der Startschuss für die Master-Kooperation „Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter“. Ein sowohl konzeptionell als auch inhaltlich in Deutschland in dieser Form einzigartiges Projekt der Sportinstitute der Universität Heidelberg und des Karlsruher Instituts für Technologie sowie den Pädagogischen Hochschulen der beiden Standorte. Über ein Jahr wurde von den vier Partnern gemeinschaftlich am Inhalt des neuen Studienangebots gearbeitet, mit einem Ergebnis, auf das alle Beteiligten stolz sein können. Der Heidelberger Masterstudiengang „Sport und Bewegung im Kindes- und Jugendalter“, der die beiden Profile „Prävention & Rehabilitation“ und „Entwicklung & Talent“ umfasst, kooperiert mit dem gleichnamigen Profil „Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter“ des Karlsruher Masterstudiengangs „Sportwissenschaft“, der zwei weitere Profile mit den Schwerpunkten „Bewegung & Technik“ und „Bewegung & Gesundheit“ beinhaltet. Die Grundlage des Studiums bilden an beiden Standorten die drei Allgemeinmodule Entwicklung & Sozialisation, Lernen & Instruktion sowie Leisten & Trainieren. In den darauf aufbauenden Profilmodulen spezialisieren sich die Studierenden je nach Standort in den oben genannten Feldern des Kinder- und Jugendsports. Der Studienplan sieht darü-

ber hinaus den Erwerb von Kompetenzen im Bereich Theorie und Praxis der Sportarten, in der Planung und Durchführung von eigenen empirischen Studien sowie in ausgewählten Gebieten der so genannten Schlüsselqualifikationen vor. In dem wissenschaftlich orientierten Studiengang wird dem Aufzeigen anwendungsorientierter Bezüge eine hohe Bedeutung beigemessen. Die enge Verzahnung zwischen Theorie und Praxis kommt vor allem auch im Forschungsmodul sowie im berufsfeldbezogenen Praktikum zum Ausdruck. Hier erfahren die Sportwissenschaftler/innen, wie sie ihr erworbenes Wissen im Kontext ihres späteren Berufsfeldes begreifen und umsetzen können. Die Zusammenarbeit der Universität Heidelberg, des KIT und der Pädagogischen Hochschulen ermöglicht den Studierenden, komplette Module an einer der anderen Partnereinrichtungen zu belegen. Selbst die Abschlussprüfung kann an der Partnerhochschule absolviert werden. Die enge Kooperation der vier Partner, die alle über langjährige Erfahrungen im Bereich der Lehre und Forschung im Kinder- und Jugendbereich verfügen, bietet den Masterstudierenden die Möglichkeit, sich schon während des Studiums ein fachkompetentes Netzwerk aufzubauen – eine große Chance im Hinblick auf den Berufseinstieg! Fast ausnahmslos haben alle Absolventen/innen der ersten Master-Jahrgänge in Heidelberg und Karls-

ruhe zeitnah nach Abschluss ihres Studiums einen Platz im Berufsleben im und gegebenenfalls mit Bezug zum Sport gefunden. Das freut uns sehr!

Im Mai 2016 hat die Fachstudienkoordination in Heidelberg gewechselt. Unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Roth war Gerhard Hamsen bis dato für die Koordination des Studiengangs verantwortlich. Nun hat Dr. Christina Roth diese Aufgabe übernommen. In Karlsruhe ist apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg (Leiterin des FoSS) für das Masterprofil seit Anbeginn verantwortlich. Wir schauen mit Stolz auf das zurück, was wir aufbauen konnten, und wünschen dem neuen Master-Team eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit vielen weiteren Jahrgängen motivierter junger Menschen, die sich der theoretischen und praktischen Weiterentwicklung des Kinder- und Jugendsports widmen möchten.



Gerhard Hamsen

Dr. Christina Roth

apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg



# Die Absolventinnen und Absolventen

Charlotte Birnstill 12

Sebastian Dirscherl 16

Sina Hartmann 20

Anna Kaplunov 24

Katja Klemm 28

Janina Knebel 34

Melanie Kopp 38

Alexandra Paulus 42

Ann-Kathrin Schulz 46

Matthias Schwarz 50

Alexandra Wischnewski 54

Benjamin Wunsch 58

# Charlotte Birnstill



Während meiner Studienzeit am Karlsruher Institut für Technologie, an dem ich zuerst meinen Bachelor in Sportwissenschaft und anschließend den Masterstudiengang mit dem Profil Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter absolvierte, nahm ich an der Testleiterausbildung im Motorik-Modul sowie dem Rückenschulkurs im Rahmen der Lizenz zum Rückenschulleiter teil. Die theoretischen Grundlagen des Studiums riefen mein praktisches Interesse am Faszientraining hervor, sodass ich weitere Ausbildungen zur funktionellen Faszientrainerin machte. Außerdem ließ ich mich zum Nordic Walking und Speedo Aqua Fitness Instructor und als Kursleiterin für Stressmanagement ausbilden. Daraus ergaben sich meine For-

schungsinteressen (Faszien und Faszientraining) und ich verfasste über diese Themen meine Forschungs- und Masterarbeit. Meine beruflichen Perspektiven liegen in der Gesundheitsförderung und Prävention im betrieblichen Gesundheitsmanagement oder bei Krankenkassen.

[Charlotte.birnstill@web.de](mailto:Charlotte.birnstill@web.de)

# Charlotte Birnstil

## Konzeption, Durchführung und Evaluation eines Faszientrainingsprogramms für Personen mit chronischem LWS-Syndrom

Micro ruptures and adhesions within the fascial network with its nociceptive properties are main reasons for the appearance of back pain. Triggered by a frequent and systematic training, the fascial network has the potential to regenerate and reconnect its fibers within 6 to 24 months. This work examines the effectiveness of a self-conceived five-week fascia training program with a sample group of eight persons with chronic low back pain. Results show significant improvement regarding the extensibility of the ischiocrural muscles, the flexion of the lumbar spine, as well as trunk flexion. Pain intensity of the sample group decreased significantly. However, the improvement of flexibility was not correlated with the reduction of pain intensity. These results indicate that the five-week fascia training program has positive effects on flexibility and pain intensity.

Mikrorupturen und Verfilzungen innerhalb des Fasziennetzwerks mit seinen nozizeptiven Eigenschaften scheinen wesentliche Ursachen bei der Entstehung von Rückenschmerzen zu sein. Faszien sind trainierbar und passen sich an Belastungsreize an. Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training kann sich das Fasziennetzwerk innerhalb von 6 bis 24 Monaten erneuern und neu verknüpfen. In der vorliegenden Untersuchung wurde die Effektivität eines selbst konzipierten, fünfwöchigen Faszientrainingsprogramms hinsichtlich der Veränderung der Beweglichkeit sowie der Schmerzintensität bei Personen mit chronischem LWS-Syndrom überprüft. Demnach lässt sich folgende Forschungsfrage formulieren: Kann ein fünfwöchiges Faszientraining sowohl kurzfristig als auch langfristig zu einer

Steigerung der Beweglichkeit sowie zu einer Schmerzreduktion bei Personen mit chronischem LWS-Syndrom führen?

Das anhand der vier Prinzipien des Faszientrainings selbst konzipierte Faszientrainingsprogramm umfasste zehn einstündige Trainingseinheiten. Diese wurden innerhalb von fünf Wochen mit acht Probanden mit chronischen Rückenschmerzen durchgeführt. Es erfolgte vor und nach dem Trainingsprogramm sowie sechs Monate später eine Testung, in welcher die Beweglichkeit des Rückens und jener Bereiche erfasst wurde, die mit ihm über die großen myofaszialen Zugbahnen in Verbindung stehen. Ebenfalls wurde zu allen drei Testzeitpunkten die charakteristische Schmerzintensität durch einen Fragebogen erfasst, der sich an dem Schmerzfragebogen der Deutschen

# Charlotte Birnstil

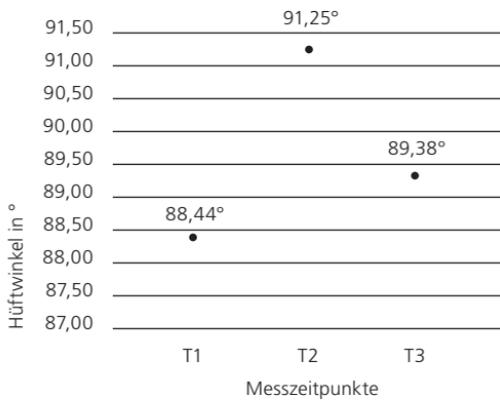
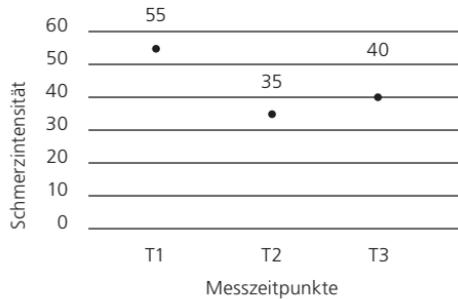
Schmerzgesellschaft e.V. orientierte. Eine statistische Auswertung erfolgte mit IBM SPSS Statistics.

Insgesamt ist zu sagen, dass sich weder die Beweglichkeit noch die Schmerzintensität der Probanden durch das fünfwöchige Faszientrainingsprogramm negativ verändert hat. Signifikante Verbesserungen können in der Dehnfähigkeit der ischiocruralen Muskulatur ( $p=0.015$ ), der Flexion der Lendenwirbelsäule ( $p=0.021$ ) sowie bei der Rumpfflexion ( $p=0.003$ ) erreicht werden. Auch die Schmerzintensität hat sich durch das Faszientraining signifikant reduziert ( $p=0.015$ ). Sechs Monate nach dem Trainingsprogramm haben sich die Beweglichkeit sowie die Schmerzintensität zwar verschlechtert, befinden sich dennoch in einem besseren Zustand als zum Ausgangsniveau. Dabei sind die Ergebnisse der Flexion der Lendenwirbelsäule und der Rumpfflexion beim Retentionstest sogar noch immer signifikant besser als beim Prätest. Ein Zusammenhang zwischen der Verbesserung der Beweglichkeit und der Reduktion der Schmerzintensität kann hierbei nicht nachgewiesen werden.

Weiterhin sollte bei den Ergebnissen beachtet werden, dass sich die körperlichen Strukturen bei jedem Individuum unterschiedlich schnell anpassen. Das kann zu unterschiedlich ausgeprägten Veränderungen der Beweglichkeit führen und Ursache dafür sein, dass kein Zusammenhang zwi-

schen der Veränderung der Beweglichkeit und der Veränderung der Schmerzintensität festzustellen war. Da der Anpassungsprozess von Faszien zwischen sechs und 24 Monaten andauern kann, ist es nicht möglich, die Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzintensität bei den Rückenschmerzpatienten eindeutig auf das fasziale Bindegewebe zurückzuführen. Um eindeutige Aussagen treffen zu können, wäre es weiterhin sinnvoll, das Verhalten der Faszienelastizität innerhalb von Langzeitstudien mit objektiven Messverfahren zu überprüfen sowie zusätzlich seine Effektivität mit einem herkömmlichen Rückentraining zu vergleichen.

# Schmerzintensität und Dehnfähigkeit der ischiocruralen Muskulatur



# Sebastian Dirscherl



Studentischer Werdegang: Nach meinem 1. Semester Sportwissenschaft in Heidelberg, wechselte ich 2008 nach Karlsruhe, wo ich 2011 letztendlich meinen Abschluss machte. Erst zum Sommersemester 2013, nach einem Jahr beruflicher Tätigkeit, setzte ich mein sportwissenschaftliches Studium mit dem Abschlussziel M.Sc. mit dem Profil Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter am KIT fort.

Beruflicher Werdegang: Seit August 2015 bin ich im Hochschulsport des KIT angestellt im Bereich Marketing und Öffentlichkeitsarbeit, wo ich bereits seit des Masterstudiums als wissenschaftliche Hilfskraft tätig war. Darüber hinaus engagiere ich mich im Sportverein KIT Sport-

Club 2010 e.V., bei welchem ich ebenfalls verantwortlich für den Bereich PR und Marketing bin. Seit der Saison 2014/15 bin ich beim Zweitligisten Karlsruher SC als Spielanalyst und Scout für die Lizenzspielerabteilung tätig.

Qualifikation: DFB B-Trainer Leistungsfußball

Forschungsinteressen: Sportspielforschung Fußball

sebastian.dirscherl@kit.edu

# Sebastian Dirscherl

## Entwicklungstendenzen im Spitzenfußball anhand der Welt- und Europameisterschaften seit 2010 – Analyse ausgewählter Forschungsarbeiten bezüglich Offensivaktionen

The Football World and European Championships develop trends in technique and tactics because of their international character and the gathering of players from the top European leagues. At the last world tournaments from 1998 with 2.67 to 2010 with 2.23 were continuously scored fewer goals. At the World Cup 2014 more goals were scored and many tactical innovations and changes were obvious. This thesis is based on tactical analysis and summarizes the structure of offensive actions at the World Cup 2014 and how the teams have developed in the past years. All trends were categorized in a technique and tactical analysis, trends in game and game dynamics and general tournament developments.

Die Fußball-, Welt- und Europameisterschaften setzen durch ihren internationalen Charakter und der Zusammenkunft von Spielern aus den besten Ligen Europas Maßstäbe in Technik und Taktik. Die Verdichtung des Leistungsniveaus in der Weltspitze in den vergangenen Jahren war vor allem der verbesserten Defensivarbeit geschuldet. Die Basis für erfolgreichen Fußball lag in den letzten Endrunden in einer kompakten Grundordnung und im Verteidigen mit möglichst kleinen Abständen. Die Entwicklung hin zu modernen, ballorientierten Abwehrkonzeptionen und Strategien stellen das Offensivspiel vor immer größere Herausforderungen. Die sinkenden Trefferquoten der Weltmeisterschaftsturniere von 2,67 (WM 1998) auf 2,23 (WM 2010) Toren pro Spiel verdeutlichen, dass die Defensivarbeit im vergan-

genen Jahrzehnt optimiert wurde. Bei der letzten Weltmeisterschaft sollte sich diese Entwicklung allerdings nicht fortsetzen.

Die WM 2014 überzeugte sowohl in taktischer Hinsicht und offensiven Grundausrichtungen, als auch in den Bereichen Attraktivität und Intensität. Neben der Einstellung des Torrekordes der WM 1998, wurden viele taktische Entwicklungen sowie spieldynamische Auffälligkeiten deutlich, die das Angriffsspiel maßgeblich prägten und beeinflussten. Dazu gehören neben der, hauptsächlich von süd- und mittelamerikanischen Mannschaften interpretierten, Dreierkette auch eine ausgeprägte Systemvariabilität. Auf die Wichtigkeit von Rhythmuswechseln innerhalb der 90 Spielminuten wird ebenso hingewiesen wie auf die spielentscheidende Rolle der letzten Viertelstunde. Im Rahmen dieser

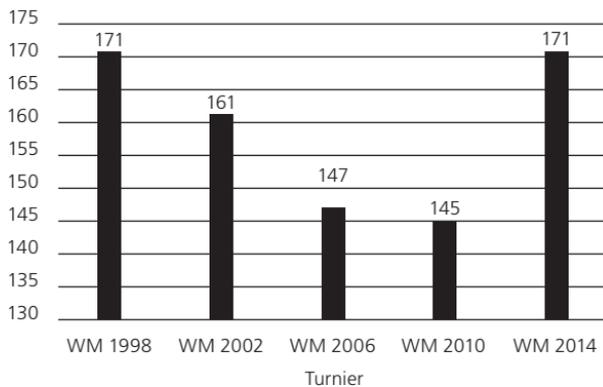
# Sebastian Dirscherl

Arbeit werden diese Entwicklungen in einer technisch-taktischen Analyse, Trends in Spiel und Spieldynamik sowie in allgemeinen Turniertendenzen zusammengefasst und beschrieben. Dabei wird auch beispielhaft auf die deutsche Nationalmannschaft eingegangen. Darüber hinaus wird die Möglichkeit genutzt, turnierübergreifende Ergebnisse zu vernetzen und somit Entwicklungen über die letzten Endrunden hinweg aufzuzeigen. Die Arbeit leistet anhand dessen einen Beitrag zur Fußballforschung und stellt dar, wie sich die Zielspielidee, Tore zu erzielen, bei Weltmeisterschaften dargestellt hat.

Herangezogen wurden entsprechende Abschlussarbeiten mit spielanalytischem Hintergrund, die am Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT verfasst wurden. Zusätzlich ergänzten diverse Statistiken der FIFA und einer Scoutingplattform das Spektrum. Die große Datenmenge und vielschichtige Untersuchungsgrundlage ermöglichten eine Symbiose aus systematischer und qualitativer Spielbeobachtung. Das Sportspiel Fußball, welches durch seine Komplexität, Multistruktur und Mehrdimensionalität gekennzeichnet ist, wurde in den vergangenen Jahren immer schneller und athletischer. Die Leistungsdichte nahm erheblich zu. Nicht zuletzt deshalb gewinnen Strategie und Taktik im Fußball immer mehr an Bedeutung. Aber nicht nur der Fußball an sich hat sich in den letzten

Jahren stark weiterentwickelt, sondern insbesondere auch die Vor- und Nachbereitung rund um Profifußballmannschaften. Die Aufgabenbereiche werden zunehmend differenzierter. Jede Möglichkeit zur Leistungssteigerung wird genutzt, um den Kontrahenten einen Schritt voraus zu sein. Eine zentrale Rolle nimmt mittlerweile die systematische spieltaktische Analyse ein, welche Live oder per Videostudium erfolgt. Der Bereich Daten- und Videoanalyse verlangt ein gutes Zusammenspiel zwischen der Software und dem Menschen. Diese Tatsache ist vor allem darauf zurück zu führen, dass der Fußball zu komplex für eine reine, computergesteuerte Daten- und Videoanalyse ist. Die erfassten quantitativen Werte stellen eine Basis der spieltaktischen Analyse dar und dienen als Überprüfungsgrundlage für qualitative Aussagen. Im Rahmen dieser Arbeit werden diese sinnvoll verknüpft und geben somit ein objektives Bild der Sportspielrealität.

## Erzielte Tore bei Weltmeisterschaften seit 1998



# Sina Hartmann



Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen begeisterte mich schon immer. Als Trainee von Kindermannschaften und als Jugendkoordinatorin lernte ich früh, Verantwortung zu übernehmen. Seither bleibe ich dem Handball mit den verschiedensten Tätigkeiten treu. Trotz der tiefen Verbundenheit auch zu meiner Heimat, bestimmte mein Freiheitsgedanke meine weiteren Tätigkeiten. Ich lebte in Kanada, war anschließend für einen Reiseveranstalter als Koordinatorin für u.a. Handballcamps, Outdoor Activity Camps in England und zuletzt den natureclub in Schweden tätig. Meine studentischen Praktika verschlugen mich zur Deutschen Sportjugend und nach Krasnodar, Russland, wo ich an einer Schule arbeitete. Während meines Studi-

ums war ich in verschiedenen Projekten als HiWi beschäftigt, zuletzt im NRW Projekt am FoSS, wo ich meinen beruflichen Einstieg als wissenschaftliche Mitarbeiterin gefunden habe.

[sina.hartmann@kit.edu](mailto:sina.hartmann@kit.edu)

# Sina Hartmann

## **Jugendliche heute – das Potential aktiv gestalteter Jugendentwicklung in außerschulischen Lernwelten am Beispiel einer quantitativen Befragung in einem Sommercamp in Schweden**

Adolescent years indicate a highly independent and individualized lifestyle exposed by internal and external conditions. The American approach of positive youth development (PYD) refers to a strength-based potential of active youth development. First, literature findings outline that a high-quality camp experience is uniquely suited for youth development. Second, to support the theoretical hypothesis that multidimensional growth occurs through the camp experience, a quantitative survey was conducted in a sport orientated summer camp with 123 German youth. Results indicate that youth generally experience camp positively and report a mostly significant improvement in the eight questioned categories. Results show that camp as a non-formal setting fosters developmental potential for youth especially in the constructs of affinity for sport, independence and interest in exploration.

Die Lebensphase der Jugend ist durch den sozialen und demografischen Wandel sowie die Veränderung hin zur Multiplikationsgesellschaft geprägt. Die Ausweitung unterschiedlicher Bildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten in qualitativer und quantitativer Hinsicht lassen Jugendliche mehr Zeit in Bildungsinstitutionen verbringen und gleichzeitig postulieren diese, dass das Freizeitverhalten, in dem die Bildschirmmedien inbegriffen sind, ebenso wie die sportliche Aktivität, weiterhin wichtige Garanten für soziokulturelle Aspekte sind. Somit wird den non-formalen Lerngegebenheiten Jugendlicher ein wertvolles Potential für eine gelingende Jugendentwicklung zugesprochen. Auch der amerikanische Wissenschaftler R. Lerner setzt sich seit Anfang des 21. Jahr-

hunderts mit dieser Thematik auseinander und stellt Jugendliche in seinem Ansatz der positiven Jugendentwicklung (Positive Youth Development) als 'resources to be developed' dar, womit der sozialtheoretische Ansatz des Defizitmodells in den Hintergrund gestellt wird. Im Kontext der positiven Jugendentwicklung wird die Interaktion des Individuums mit verschiedenen Entwicklungssystemen (Familie, Schule, Peergruppe, Gesellschaft) als Ausgangspunkt für einen lebenslangen Prozess der aktiven Entwicklungsregulation angesehen. Der Prozess einer gelungenen Entwicklung und aktiven Partizipation in der Gesellschaft ist durch fünf Attribute (five C's) gekennzeichnet: 1) Interpersonale und intrapersonale Kompetenz (competence), 2) Vertrauen in eigene

# Sina Hartmann

Kompetenzen und in andere Personen (confidence), 3) positive Persönlichkeitseigenschaften (character), 4) Bestehen tragfähiger sozialer Bindungen (connection) und 5) fürsorgliche Beziehungen (caring/compassion) (Weichold & Silbereisen, 2006). Die fünf Attribute begleiten den Prozess des Gedeihens (Thriving), der als Entwicklungsziel der positiven Jugendentwicklung angesehen wird und diese durch das sechste Attribut (contribution), welches Jugendliche zu einem mitwirkenden und sich selbst reflektierenden Individuum der Gesellschaft wachsen lässt, ergänzt wird. In Deutschland blieb dieser Ansatz bis auf die Arbeit von Weichold und Silbereisen (2006) sowie Paulus und Dadaczynski (2010) im Zusammenhang von Präventions- und Ganztagsschulkonzepten bislang unbeachtet.

Die Masterarbeit *Teenage today – The potential of active youth development in non-formal environments based on an example of a quantitative survey in a summer camp in Sweden* basiert auf dem Ansatz der positiven Jugendentwicklung und untersucht das Potential dieser aufgrund der Partizipation an einem 10-tägigen Naturecamp in Schweden. Insgesamt wurden 123 Jugendliche mit einem quantitativen, standardisierten Fragebogen nach Vorlage der Youth Outcome Battery (YOB), welche von der American Camp Association (ACA) konzipiert worden ist, auf ihre subjektive Einschätzung und die Entwicklung folgender acht Konstrukte befragt: Soziale Fähigkeiten, Selbstständigkeit, Inter-

essen, Wahrnehmung, Verantwortungsbewusstsein, Teamwork, Natur und Sport und Umgang mit Problemen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Jugendliche ihre Kompetenzen allgemein als sehr hoch einschätzen und zudem in jedem Konstrukt eine subjektive Verbesserung dieser durch den Aufenthalt im Natureclub angeben. Korrelationsanalysen verdeutlichen, dass besonders die Affinität für neues Sporterleben gefördert wird. Die Arbeit stellt ergänzend das Potential positiver Jugendentwicklung in einem außerschulischen Lernumfeld, ein sport- und outdoorbezogenes Sommercamp, als eine Möglichkeit der Herausforderung interaktiver Entwicklungsprozesse Jugendlicher in der heutigen Zeit, dar und fördert den lebenslangen Prozess der aktiven Entwicklungsregulation.

## Developmental process of adolescents under person context relation conditions

(positive) youth development			
potential aim	enrichment of		
<b>key player</b>	<b>person</b> stage of adolescence (seeking for identity)	disruptive factors	<b>context</b> changing society (different frameworks)
<b>what</b>	individual requirements personal resources	psychosocial moratorium	social requirements contextual conditions
<b>how (general)</b>	internal assets, five C's, identity vs. role confusion	aspects of regulation of developmental	external assets, features of developmental settings, developmental tasks
<b>how (detailed)</b>	active engagement to develop	process	provision of resources
(positive) outcomes of development			
<b>result</b>	thriving		

Anmerkung:

Die Masterarbeit wurde in englischer Sprache verfasst. Diese Überblicksdarstellung ist Teil der Thesis und wurde demzufolge nicht übersetzt.

# Anna Kaplunov



Nach dem Bachelorstudium (Englisch und Sport) entschied ich mich für den Masterstudiengang „Sport und Bewegung im Kindes- und Jugendalter“ mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation, um mein Interesse für soziale und geschlechtsspezifische Ungleichheiten von Sport und Bewegung im Kindesalter zu vertiefen. Während meines Studiums engagierte ich mich in verschiedenen Forschungsprojekten, unter anderem in der Gesundheitsförderung und -bildung im Vor- und Grundschulalter und der Bewegungsförderung von sozial benachteiligten weiblichen Jugendlichen. Ich arbeitete mit Kindern in der Bewegungstherapie, in der Erlebnispädagogik und in einer Kindertagesstätte. Zukünftig möchte ich meinen

Fokus vor allem auf die Erforschung und Verringerung geschlechtsspezifischer Unterschiede im Bewegungsverhalten von Mädchen und Jungen legen.

[a.kaplunov@gmx.de](mailto:a.kaplunov@gmx.de)

# Anna Kaplunov

## Präventionskurse für Kinder – Elternbriefe als Strategie zur Förderung der Gesundheitskompetenz

In the past years it has been recognized that health prevention programs for children are more effective if parents are included. Since 2011 the AOK PLUS offers a prevention program for the whole family, named *Junge Familie*. However, a survey has revealed that one third of the parents were not satisfied with the existing information material. As a consequence, this thesis aimed to develop parent letters as a strategy to promote parental health literacy. All in all, four easily comprehensible letters were created for the topic of “Physical Activity of Children” and two letters for the topic of “Coping with Family Stress”. In future studies the effectiveness of parent letters, as a strategy to promote health literacy requires further examination.

Das gesteigerte Interesse von Wissenschaft und Politik an der Gesundheit von Kindern hat in den letzten Jahren zu der Erkenntnis geführt, dass Präventionsmaßnahmen bereits im frühen Kindesalter ansetzen sollten und Eltern aktiv in die Programme eingebunden werden müssen. Die AOK PLUS bietet im Rahmen ihres Angebots „Junge Familie“ Präventionskurse für die gesamte Familie an, um die Gesundheitskompetenz aller Familienmitglieder zu stärken. Bei einer Stichprobenerhebung zur Zufriedenheit der Eltern mit den „Junge Familie“-Kursen wurde jedoch ein Verbesserungsbedarf bei den Informationsmaterialien festgestellt.

Aus diesem Grund war das Ziel dieser Arbeit, wissenschaftlich fundierte Elternbriefe als Strategie zur Förderung der Gesundheitskompetenz zu konzipieren.

Dabei sollte den Eltern sowohl das Wissen zu den Themen „Bewegung“ und „Familiale Stressbewältigung“ als auch die notwendigen Handlungskompetenzen für die Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Familienalltags vermittelt werden. Unter Berücksichtigung des § 20 SGB V und des Leitfadens Prävention (GKV-Spitzenverband, 2014) sollten die Elternbriefe dazu beitragen, sozial bedingte und geschlechtsbezogene gesundheitliche Ungleichheiten zu verringern und sowohl gesundheitliche Risiken als auch Ressourcen zu thematisieren.

Um dies zu erreichen, wurden zunächst theoretische Grundlagen zu Prävention und Gesundheitsförderung, zum Stand der Gesundheit sowie zum Einfluss der Familie auf die Gesundheit von Kindern und zur Bedeutung der Stärkung elterlicher

# Anna Kaplunov

Gesundheitskompetenzen, geschaffen. Im Anschluss daran wurden inhaltliche und methodische Kriterien für die Konzipierung der Elternbriefe formuliert und der Entstehungsprozess transparent gemacht. Schließlich wurde der Forschungsstand zu dem jeweiligen Handlungsfeld dargestellt und die Elternbriefe auf Basis der wichtigsten Ergebnisse in Bezug auf einen gesundheitsförderlichen Familienalltag erstellt.

Unter Beachtung der ausgearbeiteten Kriterien wurden vier Elternbriefe für das Handlungsfeld „Bewegung“ und zwei Elternbriefe für das Handlungsfeld „Familiäre Stressbewältigung“ konzipiert. Im Handlungsfeld „Bewegung“ wurden gesundheitliche Ressourcen körperlicher Aktivität und Risiken körperlicher Inaktivität im Kindesalter sowie geschlechtsbedingte Unterschiede dargestellt. Darüber hinaus wurden Barrieren körperlicher Aktivität aufgezeigt und Aktivitäts- und Handlungsempfehlungen zur praktischen Umsetzung im Familienalltag gegeben. Im Handlungsfeld „Familiäre Stressbewältigung“ wurden häufige Mikrostressoren, insbesondere verhaltensbezogene Stressreaktionen und Möglichkeiten zur Stressbewältigung bei Kindern und Eltern im Kontext Familie dargelegt.

Insgesamt ist es gelungen, das zu vermittelnde Wissen inhaltlich und sprachlich prägnant zu halten, da jeder Elternbrief nur aus einer DIN A4-Seite besteht. Des

Weiteren wurden Handlungsempfehlungen für die Anwendung im Familienalltag gegeben, die kostenfrei, wenig zeitintensiv und unabhängig vom Wetter durchzuführen sind. Mit der formalen Begrenzung der Elternbriefe ging jedoch einher, dass die herausgearbeiteten Erkenntnisse nur sehr reduziert dargestellt und die Empfehlungen für die Praxis nur in einem geringen Umfang berücksichtigt werden konnten. Ebenso muss eingeschränkt werden, dass sich die Analysen zu körperlicher Aktivität und Inaktivität sowie zu Stress und Stressbewältigung nur auf gesunde Kinder im Alter bis zu zehn Jahren beziehen, da diese die Zielgruppe der „Junge Familie“-Kurse darstellen und die Kurse universell und primärpräventiv ausgerichtet sind.

Zwar können die transparent und einheitlich konzipierten sowie wissenschaftlich fundierten Elternbriefe dazu beitragen, die Qualität der „Junge Familie“-Kurse der AOK PLUS zu erhöhen, jedoch bleibt noch zu überprüfen, ob die Elternbriefe auch eine wirksame Strategie zur Förderung der Gesundheitskompetenz der Eltern darstellen.

AOK PLUS Angebot „Junge Familie“ – Elternbriefe Bewegung (1)

## Mit Bewegung gesund aufwachsen

Liebe Mütter, liebe Väter,

in diesem Brief möchten wir vier allgemeine Fragen zum Thema „Bewegung im Kindesalter“ beantworten und Ihnen dabei Ideen für einen aktiven Familienalltag vorstellen.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

### 1. Was bedeutet „Bewegung“ im Kindesalter?

Unter „Bewegung“ verstehen wir alle Bewegungen des Kindes

- im Alltag: wie zu Fuß gehen, Treppen steigen, Fahrrad fahren, mit dem Hund Gassi gehen
- in der Freizeit: wie auf dem Spielplatz spielen, mit den Geschwistern toben
- im Sport: wie in einem Verein oder Sportkurs schwimmen, turnen oder Fußball spielen



### 2. Warum ist es wichtig, dass mein Kind sich bewegt?

Weil Kinder, die sich viel bewegen,

- sich gesünder fühlen
- kräftigere Knochen haben
- bessere Blutwerte haben
- seltener übergewichtig sind
- kräftiger und ausdauernder sind und sich geschickter bewegen
- schneller Neues lernen



### 3. Wie viel sollte mein Kind sich bewegen?

- Kleine Kinder (1 bis 4 Jahre): jeden Tag mindestens 3 Stunden
- Ältere Kinder (ab 5 Jahren): jeden Tag mindestens 1 Stunde. Ihr Kind sollte sich dabei mäßig (wie beim Fahrradfahren) bis stark (wie beim Rennen) anstrengen.
- Hier gilt: Je mehr sich Ihr Kind bewegt, desto besser ist es für seine Gesundheit!

### 4. Wie können wir uns im Alltag ohne großen Zeitaufwand mehr bewegen?

- Indem Sie Treppen steigen statt Fahrstuhl fahren: Wie viele Stufen sind es bis nach oben? Wer ist schneller?
- Indem Sie Wartezeiten an der Haltestelle, Kasse, beim Zähneputzen aktiv nutzen: Wer kann länger auf dem rechten (linken) Bein stehen? Wer auf den Zehenspitzen (Fersen)?

#### Quellenverzeichnis

Bilder: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Stand, E., Liesch, S. & Walter, U. (2014). Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Education Journal* 73 (1), 72-88. DOI: 10.1177/0973986913466978

Strong, W. B., Malina, R. M., Binkle, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K. et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics* 148 (6), 732-737. DOI: 10.1016/j.jpeds.2005.01.055

Völker, K. & Röllke, K. (2015). Reaktivator Inaktivität. In W. Schmidt, N. Naaber, T. Raaschenbach, H. P. Brandt-Bredenbeck, J. Süßenbach und C. Breuer (Hrsg.), *Dritter Kinder- und Jugendplanbericht: Kinder- und Jugendpolitik im Umbau* (S. 317-244). Schöndorff: Hofmann.

AOK  
PLUS

Stand: 1. März 2016

# Katja Klemm



Nach meinem Bachelorabschluss an der PH Karlsruhe entschied ich mich für den Masterstudiengang Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter am Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT. Während meiner Studienzeit erwarb ich die Trainerlizenz C Triathlon und Fitness und Kraft sowie die Trainerlizenz B Prävention. In diesen Bereichen sammelte ich zuvor praktische Erfahrungen, da der Triathlon zu einem meiner ältesten Hobbies gehört. Außerdem ließ ich mich zum Entspannungscoach und Nordic Walking Instructor ausbilden. Durch meine nebenberuflichen Tätigkeiten und meiner universitären Ausbildung konzentrieren sich meine Forschungs- und Berufsinteressen auf die Organisation und Kooperation im

Sport in den Settings Kommune, Verein und Verband, die gesundheitsfördernde Bewegung in der Lebensspanne, die Fitness- und Gesundheitstests in Deutschland und in Europa sowie auf Integration und Inklusion.

[katja.l.klemm@gmail.com](mailto:katja.l.klemm@gmail.com)

# Katja Klemm

## Machbarkeit, Akzeptanz und Gütekriterien des Europäischen Fitness Abzeichens

The health-oriented fitness test (European Fitness Badge, EFB) serves as an instrument for displaying the health status of nonathletic and athletic test persons. The feasibility, the acceptance and the psychometric properties were proved through a study with 86 test persons. A test-retest comparison confirmed objectivity and reliability. With one week in between all test persons of TP1 and TP2 performed the EFB again. In addition, 16 international test experts were questioned concerning their opinion about the validity of the test items. All in all, the study presents good results regarding the proved research issues. In general, the test persons, test instructors and test experts accept the test items. The EFB demonstrates a good feasibility as well.

Im Jahr 2015 begann der Deutsche Turner-Bund gemeinsam mit weiteren internationalen Partnern wie Universitäten und Sportverbänden mit der Entwicklung des Europäischen Fitness Abzeichens (European Fitness Badge (EFB)). Der gesundheitsorientierte Fitnessstest dient als Instrument zur Feststellung des Gesundheitsstatus von sportlichen und unsportlichen Menschen. Der Gesundheitsstatus wird durch motorische Tests überprüft, die den vier motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zugeordnet werden. Des Weiteren sind zusätzliche Messungen, die die Körperkonstitution und Körperhaltung der Teilnehmer messen, Teil des EFB. Diese beiden Teile tauchen jeweils in den beiden Testprofilen des EFB auf, wobei insgesamt drei Level je nach Fitnessstand erreicht werden

können. In Testprofil 1 (TP1) können die Testpersonen Level 1 erreichen, welches eine Grundfitness bescheinigt. Durch das Absolvieren von Testprofil 2 (TP2) können Testpersonen Level 2, das mit einer durchschnittlichen Fitness, oder Level 3, das mit einer überdurchschnittlichen Fitness korrespondiert, erlangen.

Zur europaweiten Implementierung wurde die Machbarkeit, Akzeptanz und die Gütekriterien des EFB durch eine Studie in Schopfheim-Langenuau überprüft, um ein wissenschaftlich fundiertes Abzeichen anbieten zu können. Zusammengefasst haben 86 Testpersonen teilgenommen. TP 1 wurde dabei von sechs männlichen und 16 weiblichen Testpersonen mit einem Durchschnittsalter von 52,3 Jahren durchgeführt. TP2 ist für aktive Personen vorgesehen. Hier haben 21 männliche und 43

# Katja Klemm

weibliche Testpersonen mit einem Durchschnittsalter von 48 Jahren teilgenommen. Mit einer Pause von einer Woche haben die Testpersonen von TP1 und TP2 den EFB noch einmal durchgeführt. Bei dem Retest haben 18 Personen von TP1 und 56 Personen von TP2 teilgenommen. Am ersten Testtag haben Testpersonen sowie Testleiter einen Fragebogen beantwortet, um die Akzeptanz des EFB zu überprüfen. Zudem wurde mit den Ergebnissen der ersten Testwoche die kriterienbezogene Validität überprüft. Unabhängig von der Implementierung wurden 16 internationale Test-Experten hinsichtlich ihrer Meinung zu der Validität der Testaufgaben befragt. Ebenso zusätzlich hat der Studienleiter als EFB-Experte die Machbarkeit des EFB bewertet.

Generell ist die Akzeptanz seitens der Testpersonen, Testleiter und Testexperten sehr gut. Zudem zeigt der EFB auch eine gute Machbarkeit. Größtenteils zeigen die Testaufgaben gute Ergebnisse seitens der Objektivität, Reliabilität und Validität. Nichtsdestotrotz mussten manche Testaufgaben geändert werden: Die Bewertung des neu entwickelten Plank Tests in TP1 musste im Schwierigkeitsgrad angehoben werden. Im Gegensatz dazu war der Einbeinstand zu schwierig für die Testgruppe. Aus diesem Grund wurde die Testanweisung für diese Aufgabe geändert, nun dürfen die Arme zum Ba-

lancieren genutzt werden. In TP2 müssen nur für den neu entwickelten Plank Test noch Normwerte nah dem offiziellen Start des EFB generiert werden. Der Squat Test zur Ermittlung der Körperhaltung war für die Testleiter schwer zu evaluieren, unverständlich für die Testpersonen und er zeigte schlechte Ergebnisse bei der Objektivität sowie der Reliabilität. Dafür wurde der Haltungstest aus TP1 auch als Haltungstest für TP2 eingeführt.

Hinsichtlich des Gesamtkonzepts mussten keine größeren Korrekturen vorgenommen werden. Die Unterteilung in zwei Zielgruppen kann definitiv bestätigt werden. Bezogen auf den motivationalen Aspekt und den Aufbau der Testaufgaben ist diese Aufteilung unvermeidbar. Die Gesamt-Bewertung von TP1 wurde zugunsten von Testpersonen unter 30 Jahren verändert, damit diese eine höhere Chance haben TP1 erfolgreich mit Level 1 abzuschließen.

Die Frage danach, wie unsportliche Personen für TP1 überhaupt erreicht werden können, muss alsbald gelöst werden, um die Reichweite des EFB optimal zu gestalten. Alles in allem sind die Testprofile, die zusätzlichen Messungen und das Gesamtkonzept zu großen Teilen bereit für den offiziellen Start des EFB im Jahr 2017.

## Overview about the results of the calculated paired t-tests in test profile 2 of the EFB

Test item (value)	T1 $\bar{x}$ (s)	T2 $\bar{x}$ (s)	N	Diff.	Diff. (%)	t	p	r
Step test (Vo2max)	42.1 (8.3)	43.8 (9.7)	54	1.7	4	1.8	-	0.71
Plank test (sec)	162.4 (86.0)	166.8 (84.1)	56	4.4	3	0.8	-	0.88
Jump (cm)	29.2 (6.4)	31.7 (10.0)	56	2.6	8	3.5	**	0.86
Push-up (n°)	13.5 (4.1)	15.8 (4.0)	52	2.3	15	6.5	***	0.79
Flamingo (n° of fails)	2.5 (3.7)	2.2 (2.9)	54	0.3	14	0.9	-	0.70
Walkback (sec)	11.9 (3.1)	10.9 (2.9)	55	1.0	9	3.3	**	0.75
Sit&reach (cm)	6.7 (9.3)	7.1 (9.8)	56	0.4	6	0.7	-	0.93
ABSI (ABSI index)	0.9 (0.3)	0.8 (0.2)	55	0.08	10	2.9	**	0.68
BMI (BMI index)	23.9 (3.1)	24.0 (3.1)	56	0.17	1	1.1	-	0.91
Squat (form)	3.2 (1.3)	3.8 (1.4)	54	0.6	16	2.7	**	0.25

Legende:

TP1 = Testprofil 1 (Level 1)

TP2 = Testprofil 2 (Level 2)

N = Anzahl Stichprobe

$\bar{x}$  = Mittelwert

(s) = Standardabweichung

Diff. = Differenz

Diff. % = Differenz in %

t = t-Wert (Vergleich der beiden Mittelwerte der Stichproben)

p = Signifikanzniveau (\*\*  $\leq 0.01$ ; \*\*\*  $\leq 0.001$ )

r = Korrelationskoeffizient

Anmerkung:

Die Masterarbeit wurde in englischer Sprache verfasst. Diese Überblicksdarstellung ist Teil der Thesis und wurde demzufolge nicht übersetzt.





**Kindern und Jugendlichen Freude an Bewegung und Sport zu vermitteln, ist eine nie endende, sich stets wandelnde Herausforderung.**

# Janina Knebel



Meine Studienzeit verbrachte ich am Institut für Sport und Sportwissenschaft in Karlsruhe sowie größtenteils bei den Rheinbrüdern Karlsruhe. Nachdem ich gegen Ende des Bachelorstudiums den Kanurennsport auf internationalem Niveau aufgab, erlangte ich die C Lizenzen für Schwimmen und den Kanurennsport, außerdem wurde ich im SchwimmFIX Projekt als Lehrperson tätig. Zudem erwarb ich den Deutschen Rettungsschwimmpass Silber, den Trainerschein im nordic cross skating by FLEET skates ®, den Kletterschein im Indoorbereich mit Topropesicherung (DAV) und die Rückenschullehrerlizenz. Meine Forschungsinteressen liegen im Kinder- und Jugendsport (Leistungssport, Breitensport, Freizeitsport) und im

Bewegungsverhalten im Alltag (Aktivität/ Inaktivität). Perspektivisch sehe ich mich als Hochschulsportmitarbeiterin oder als Leiterin einer Kindersportschule. Meine erste Anstellung fand ich als Referentin im Projekt Integration durch Sport bei dem Landessportbund Rheinland-Pfalz.

Janina.Knebel@gmail.com

# Janina Knebel

## Elternbriefe – Eine Strategie zum Transfer von Bewegungswissen in den Familienalltag

Physical activity decreases in childhood and coping is regarded as a comprehensive social task. Sport Science recognizes the educational relevance of movement by offering an important educational effectiveness. The aim of this study was to examine which specific knowledge about movement parents need and to create recommendation letters for parents to transfer the knowledge of movement into family's everyday life. Results of a questionnaire, conducted at a children's sport school, pose questions about outdoor activities, active transport options and movement activities for the whole family. Urbanization, institutionalization, alterations of the family structures and different social time resources influence the analyzed subjects. Within these studied subjects's new movement possibilities are illustrated in letters to sensitize parents.

Wissenschaftliche Beiträge zeigen auf, dass Kinder in der heutigen Zeit unter Bewegungsmangel leiden. Ausreichend Befunde zur Notwendigkeit einer verstärkten Bewegungsförderung im Kindesalter liegen vor, und es herrscht Konsens darüber, dass dies eine umfassende gesellschaftliche Aufgabe ist, die maßgeblich auch von den Eltern als erster Bildungsinstanz (mit) getragen werden muss.

Die Sportwissenschaft erkennt die pädagogische Relevanz von „Bewegung, Spiel und Sport“. Die Bewegung besitzt eine maßgebliche Bildungswirksamkeit. Eltern sind entscheidende Impulsgeber und Vorbilder für ihre Kinder, weshalb sie eingebunden werden müssen.

Ziel der Arbeit war es, Handlungsempfehlungen in Form von Elternbriefen zu erstellen,

um Bewegungswissen in den Alltag von Familien zu transferieren. Da die Elternbriefe möglichst zielgruppenspezifisch – in diesem Fall für Eltern im Bundesland Sachsen – formuliert werden sollen, ist es notwendig, auf die sozio-ökonomischen Bedingungen in diesem Bundesland einzugehen. In Sachsen ist das Engagement für Bewegung im Kindes- und Jugendalter beispielsweise auch von ministerieller Seite her herausragend. Von diesem Netzwerk, zudem auch die dortige Gesundheitskasse gezählt werden sollte, profitiert beispielsweise auch die Kindersportschule in Chemnitz. Hier wurde eine Elternbefragung durchgeführt, um die Vielfalt der möglichen Themen aus dem Bereich Bewegung auf diejenigen zuzuspitzen, bei denen die größten Wissenslücken bzw. die meisten Fragen bestanden.

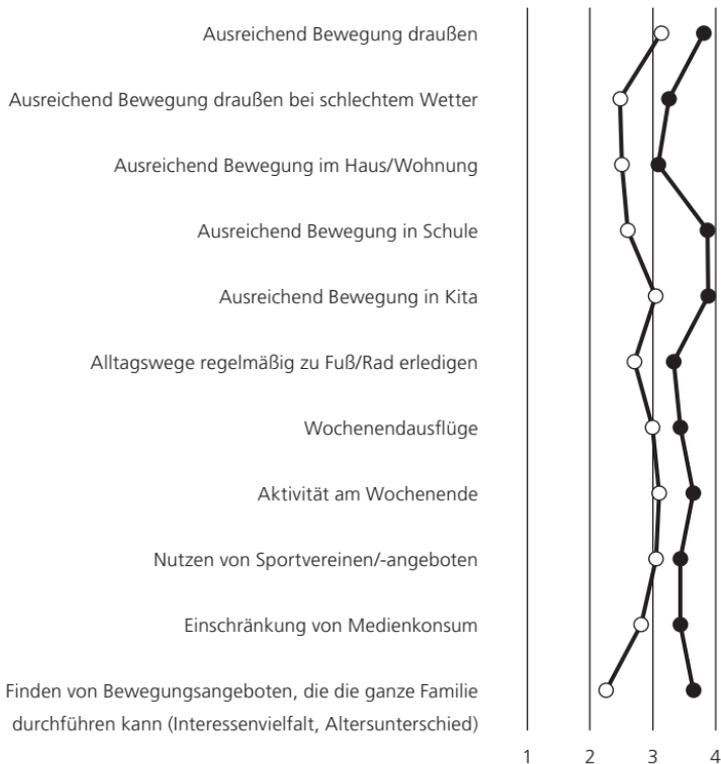
# Janina Knebel

Diese Ergebnisse brachten Fragen nach Bewegungsmöglichkeiten im Freien, bewegten Alltagswegen und Bewegungsangeboten für die ganze Familie mit sich. Zu diesem Zweck wurde ein Literaturreview zu den jeweiligen Bereichen durchgeführt. Die Urbanisierung, die Institutionalisierung/Pädagogisierung, die Verinselung, die gegenwärtigen Modernisierungsprozesse der Fa-

milienstrukturen und die unterschiedlichen gesellschaftlichen zeitlichen Ressourcen, als veränderte Bedingungen der Lebenswelt, haben einen entscheidenden Einfluss auf die jeweils untersuchten Bereiche. Innerhalb dieser untersuchten Bereiche werden neue Bewegungsmöglichkeiten aufgezeigt, um die Eltern in Briefen zu sensibilisieren.

	Bewegung im Freien	Aktive Alltagswege	Bewegungsangebote für Familien
<b>Veränderte Lebenswelt</b>	Institutionalisierung Pädagogisierung	Verinselung	Modernisierungsprozesse der Familienstrukturen Zeitliche Ressourcen
<b>Faktoren</b>	Freies Spiel	Körperliche Inaktivität Sitzender Lebensstil	Gemeinsame Bewegung
<b>Best Practice</b>	Natur- und Waldkindergärten	Walking Bus	Sportvereine

## Ergebnisse der Befragung



- Wie wichtig ist dieser Punkt für die Gesundheit der Familie?  
(1 = nicht wichtig, 4 = sehr wichtig)
  
- Wie leicht/schwer ist dieser Punkt in Ihrer Familie umzusetzen?  
(1 = schwer, 4 = leicht)

# Melanie Kopp



Sport und Bewegung spielen schon seit meiner frühen Kindheit eine wichtige Rolle und prägten mein privates Engagement in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Beeinflusst wurde mein beruflicher Werdegang durch meine Ausbildung zur Erzieherin, meine Berufserfahrung und mein Bachelorstudium „Pädagogik der Kindheit“ an der PH Karlsruhe bestärkten mich, diesen Weg einzuschlagen. Durch das Masterprofil „Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter“ konnte ich sowohl praktische als auch theoretische Erfahrungen sammeln. Meine derzeitige Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Motorik-Modul (MoMo) motiviert mich, in diesem Themenbereich weiter zu forschen.

Qualifikationen & Lizenzen: Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin; B.A. in Pädagogik der Kindheit; M.Sc. in Sportwissenschaft Profil Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter; C-Trainerlizenz des Badischen Handballverbands  
Forschungsinteressen: Motorische Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter

Melanie.Kopp@kit.edu

# Melanie Kopp

## Zusammenhang zwischen Konstitution und motorischer Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen

The aim of this study was to investigate the correlation between constitutional parameters (body mass index [BMI], bioelectrical impedance analysis [BIA]) and motor abilities (standing long jump [SLJ], forward bend [FB]). Data were collected during the Motorik-Modul-Study in 2.908 children and adolescents aged 4–17 years. Regression analysis revealed that there exist high correlations between a model consisting of age, sex, BMI and BIA and SLJ. Particularly in overweight adolescents between 11 and 17 years the model explained up to 70% of variance in SLJ. This study confirms the influence of constitution on motor abilities in children and adolescents. This knowledge could be used by practitioners (e.g. pediatricians) to predict motor abilities when only constitutional parameters are known.

Zur Bestimmung der Körperzusammensetzung bzw. der Konstitution existieren verschiedene Verfahren, wie z. B. Body Mass Index (BMI), Waist-to-hip ratio (WHR) und Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA), wobei der BMI trotz seiner limitierten Aussagekraft im diagnostischen Alltag häufig als relevantes Konstitutionsmerkmal herangezogen wird.

Insbesondere in Bezug auf den BMI sind geringe Zusammenhänge motorischer Leistungsfähigkeit evident. Hinsichtlich eines Zusammenhangs mit dem WHR und der BIA gewonnenen Parametern besteht jedoch ein Forschungsdefizit. Ziel der vorliegenden Arbeit ist daher die Untersuchung des Zusammenhangs von BMI, WHR und verschiedenen BIA-Parametern mit der motorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen.

Im Zuge der ersten Welle der Motorik-Modul-Längsschnittstudie (MoMo) wurden in den Jahren 2009 bis 2012 Daten von 2.908 Kindern und Jugendlichen im Alter von 4 bis 17 Jahren zur motorischen Leistungsfähigkeit und zur Konstitution erhoben.

MoMo ist Teil eines bundesweiten, repräsentativen Kinder- und Jugendsurveys (KiGGs-Studie) des Robert Koch-Instituts (RKI) in Berlin. MoMo erfasst in regelmäßigen Abständen die motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland.

Für diese Studie wurden hinsichtlich der motorischen Leistungsfähigkeit die Testaufgaben Standweitsprung (SW), Seitliches Hin- und Herspringen (SHH) sowie Rumpfbeuge aus diesem Datensatz analysiert. In Bezug auf die Konstitution

# Melanie Kopp

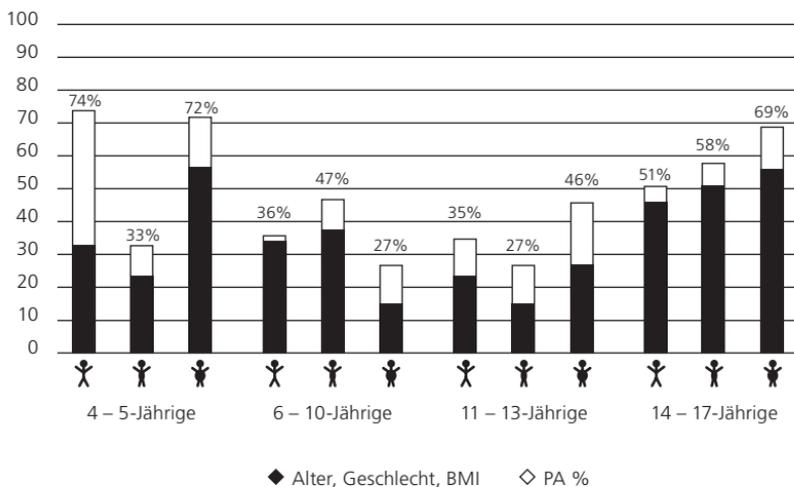
wurde der WHR über die Messung von Hüft- und Taillenumfang mittels eines Maßbands errechnet. Die Datenerhebung des BMI erfolgte mithilfe einer Größen- und Gewichtsmessung, die der BIA standardisiert mit vier Elektroden bei 50 kHz. Anhand von Regressionsanalysen wurden die Zusammenhänge zwischen den Parametern der Konstitution und den Testaufgaben ermittelt.

Zwischen den Grundmodellen (Alter, Geschlecht und jeweils einem Parameter der Konstitution) zeigen sich nur schwache Zusammenhänge mit den Testaufgaben SW, SHH und Rumpfbeuge. Der Parameter WHR weist im Grundmodell den geringsten Zusammenhang mit den Testaufgaben auf. Beim Gesamtmodell (Alter, Geschlecht, BMI und BIA) zeigen insbesondere die Subgruppen (unter- und übergewichtige Kinder) hohe Zusammenhänge auf. So kann bei übergewichtigen 11- bis 17-Jährigen über das Gesamtmodell bis zu 70 % der Varianz im SW erklärt werden.

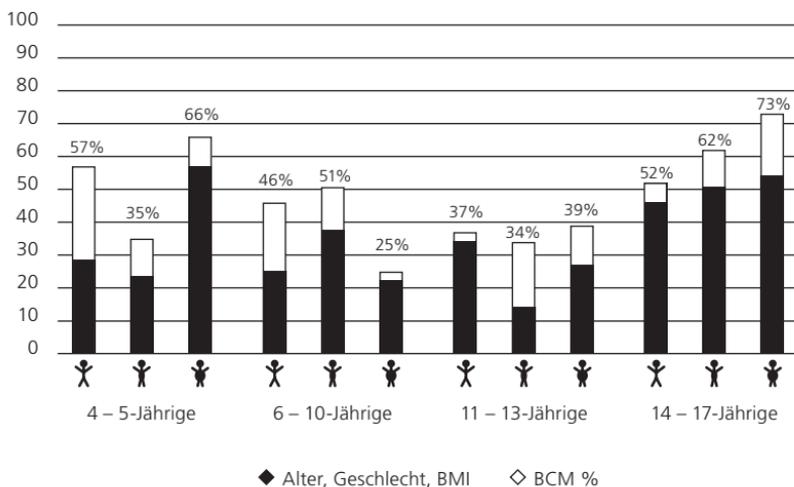
Die ausgewählten BIA-Parameter als Maße der Qualität und Quantität der Aktivzellmasse liefern im Gesamtmodell mit Alter, Geschlecht und BMI wichtige Informationen über die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Gerade bei Übergewichtigen kann das Gesamtmodell relativ genau zwischen leistungsstark bzw. -schwach differenzieren und sollte daher bei der Beurteilung

der Konstitution Beachtung finden. Aufgrund der Praktikabilität und des relativ geringen Messaufwands erscheint eine BIA-Messung neben der Erfassung gängiger Parameter wie des BMI in (Kinder-) Arztpraxen sinnvoll, wenn Rückschlüsse auf die motorische Leistungsfähigkeit gezogen werden sollen.

## Gesamtmodell mit PA



## Gesamtmodell mit BCM



- ⚖ untergewichtig (Perzent >10)
- ⚖ normalgewichtig (Perzent 11-89)
- ⚖ übergewichtig (Perzent >90)

# Alexandra Paulus



Sport und Bewegung waren stets wichtige Bestandteile meiner Kindheit. Nach meinem Bachelor- und Masterstudium am KIT ist für mich die Vermittlung der Freude an und die Wichtigkeit der Bewegung ebenso Mittelpunkt meiner beruflichen Tätigkeit. Auf diesem Weg bestärkten mich meine langjährigen Tätigkeiten als Übungsleiterin im Leistungsturnen, meine Nebentätigkeit in der Sport- und Ernährungsberatung, meine Praktika im Bereich der Sporttherapie sowie mein Praktikum und spätere Anstellung bei der Kindersportschule Mittelbaden. Mir macht es Spaß, die Menschen für Sport und Bewegung zu begeistern und zu motivieren und sie hinsichtlich einer gesunden Lebensführung zu beraten.

Qualifikationen: Lizenz als Übungsleiterin C; Ausbildung zur Rettungssanitäterin; Zertifikat zum Flexotaping Myofasziales Kinesiologie Taping; Nordic Walking Instructor; DWI Onko-Walking-Lehrerin

[alex-paulus@gmx.de](mailto:alex-paulus@gmx.de)

# Alexandra Paulus

## Elterliche Erwartungen an Bewegung, Spiel und Sport in der Grundschule

Nowadays, half-day schools are more or less replaced by full-time schools. This change affects the leisure and physical activity of children. Cooperation between full-time schools and sport clubs exist to ensure an active and healthy environment of school kids. Expectations and estimations of parents about the situation of their children's physical activity at school are important and were investigated by a questionnaire in the master thesis. Results present that parents estimate a higher physical activity of their children than headmasters and current literature do. All of them describe a high importance to physical activity of children. Especially the importance for 'successful learning' (individueller Lernerfolg) is estimated by parents to be very high.

In einer Zeit, in der die Berufstätigkeit beider Elternteile zunimmt, befindet sich nicht nur die Kindheit, sondern auch das Schulsystem im Wandel. Die Entwicklung geht von der klassischen Halbtagschule zur Ganztagschule hin. Dies stellt einen massiven Eingriff in das Freizeit- und Bewegungsverhalten der Kinder dar. Aus diesem Grund sind die Erwartungen, Einschätzungen und Überzeugungen der Eltern bezüglich des Konzepts des Ganztagsbetriebs der Schulen in Kooperation mit Sportvereinen, bzw. einer Kindersportschule (KiSS), von großer Bedeutung. Sie beeinflussen die Bewegungssituation ihrer Kinder an der Schule.

Mittels eines Fragebogens wurden Erwartungen und Einschätzungen von Eltern bezüglich der Bewegungssituation ihrer Kinder an der Schule erfragt. Dieser richtete

sich an die Eltern der 1. und 4. Klassen von zwei Grundschulen in Muggensturm und Kuppenheim, die einen offenen Ganztagsbetrieb (GTB) anbieten. Diese beiden Schulen wurden ausgewählt, da sie beide in das Einzugsgebiet der KiSS Mittelbaden gehören und mit dieser in unterschiedlichen Modellen kooperieren. Der Rücklauf der Fragebögen belief sich auf 115, wobei 61 von Eltern der Erstklässler, und 54 von Eltern der Viertklässler beantwortet wurden. Zusätzlich wurden die Erwartungen und Einschätzungen der jeweiligen Schulleiter mit Hilfe eines Schulleiterfragebogens ermittelt.

Beachtenswert ist die Tatsache, dass die befragten Eltern und Schulleiter das vergrößerte Angebot von Bewegung, Spiel und Sport als wichtigen Grund für eine Anmeldung für den GTB ansehen. Das Be-

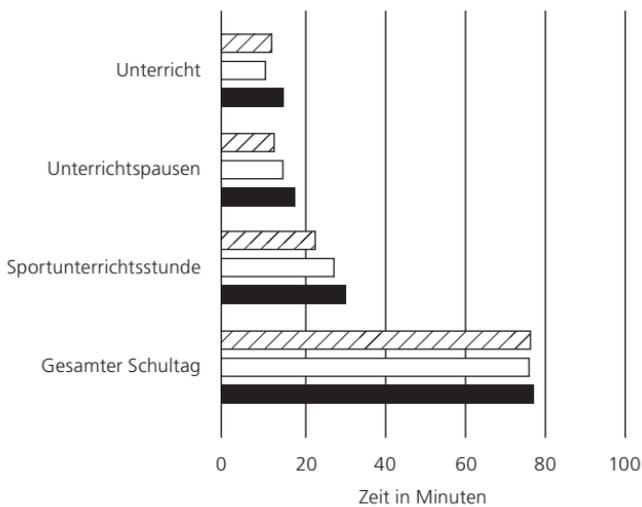
# Alexandra Paulus

wusstsein für die Notwendigkeit regelmäßiger sportlicher Betätigung ist demnach sowohl bei den Schulleitern als auch bei den Eltern vorhanden. Die Erwachsenen sind sich nicht nur der hohen Bedeutung von täglichen Bewegungszeiten von mindestens 60–90min bewusst, sondern erhoffen sich davon auch eine Bereicherung der kognitiven Entwicklung ihrer Kinder. Es stellt sich zudem heraus, dass die Eltern eine höhere Bewegungszeit ihrer Kinder an der Schule erwarten als die Schulleiter und einschlägige Literatur. Des Weiteren wird deutlich, dass sowohl Eltern als auch Schulleiter sehr hohe Erwartungen an den kooperierenden Sportverein – die KiSS Mittelbaden – bezüglich der Bewegungsförderung ihrer Kinder haben.

Es existieren zurzeit noch wenige Studien über die tatsächliche Bewegungszeit während des Schulalltages. Besonders die Bewegungszeit während des Unterrichts sowie des Sportunterrichts erfordert weitere Studien. Zu empfehlen ist in diesem Kontext eine Zusammenarbeit der Schulen mit der KiSS, wie hier in zwei unterschiedlichen Modellen geschehen, einerseits in einer Sportstunde mit Sportlehrer sowie andererseits in einer aufgeteilten Sportstunde mit Sportlehrer und einer ausgebildeten KiSS-Fachkraft. In der vorliegenden Studie schätzen die befragten Eltern und Schulleiter die Bewegungszeit ihrer Kinder in einer aufgeteilten Sportstunde höher ein als in

einer klassischen Sportstunde. Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung unterstützen demnach die Empfehlung einer Studie, die das Konstrukt „Aufteilung der Sportstunde zwischen einer KiSS-Fachkraft und einem Sportlehrer“ untersucht.

## Bewegungszeiten von Kindern in der Schule in Minuten



- ◆ Schulleitereinschätzung
- ◇ Eltern ohne Anmeldung zum GTB
- ◆ Eltern mit Anmeldung zum GTB

# Ann-Kathrin Schulz



An der Universität Augsburg absolvierte ich den Bachelor of Education bevor ich zum Masterstudium mit dem Profil Bewegung und Sport nach Karlsruhe wechselte. Dem zugrunde liegen meine Forschungsinteressen in der Sportpädagogik und der Sportpsychologie. Besonders interessieren mich die exekutiven Funktionen der Aufmerksamkeit und Konzentration, der Motivation und mentales Training. Nach meinem Masterabschluss strebe ich eine Promotion im Bereich der Sportpsychologie an. Außerdem ist die Anstellung als Testkoordinatorin bei PWC (Professional National Services) Dopingkontrolle vorstellbar.

[anki.schulz@web.de](mailto:anki.schulz@web.de)

# Ann-Kathrin Schulz

## Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit von Nachwuchskaderathleten

Physical activity and exercise positively influence cognitive performances, especially executive functions (attention and concentration ability). Exercise has a positive effect on working memory and selective attention. Youth (n=72) were analyzed regarding to their attention ability with the TAP (subtests: Go/NoGo, working memory, incompatibility). Athletes (age: 14–16 years) from different state teams (badminton, golf, tennis, volleyball) and a reference group of the same age (high school students) were examined. Young athletes reveal better results in their selective attention in the Go/NoGo-task compared to the reference group. Regarding the different sports, athletes of team sports show significant higher results in the working memory task. Apparently physical activity and exercise has a positive influence on components of the executive functions.

Die kognitive Leistungsfähigkeit, im speziellen die exekutiven Funktionen (hier: Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit), können durch sportliche Aktivität positiv beeinflusst werden. Diese ist – untrennbar von der physischen – für sportliche Höchstleistung unabdingbar. Laut Studien kann speziell die Fähigkeit des Arbeitsgedächtnisses sowie die selektive Aufmerksamkeit durch sportliches Training gefördert werden. Eine wenig beachtete Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche. Mögliche Testverfahren bei Heranwachsenden sind aus ethischen Gründen zurecht stark eingeschränkt. Es bietet sich jedoch die Testbatterie zur Aufmerksamkeitsprüfung (Untertests: Go/NoGo, Arbeitsgedächtnis, Inkompatibilität) an. Dazu wurden 72 Athletinnen und Athle-

ten (Alter: 14–16 Jahre) aus verschiedenen Kadernschaften (Badminton, Golf, Tennis, Volleyball) sowie eine gleichaltrige Kontrollgruppe (bestehend aus Schulkindern eines Gymnasiums) untersucht. In den Landeskader – wie hier im Beispiel Bayern – werden diejenigen Sportlerinnen und Sportler berufen, die für ihre spezielle Sportart durch beispielsweise herausragende Wettkampfergebnisse bzw. zusätzliche motorische und psychologische Testverfahren oder auch aufgrund der Einschätzung der jeweiligen Landestrainerin bzw. des Landestrainers perspektivische Eignung für den Spitzensport haben. Aufgrund des kleinen „n“ pro Sportart wurde auf eine geschlechtsspezifische Auswertung der Daten verzichtet. Nachwuchskaderathleten aus allen unter-

# Ann-Kathrin Schulz

suchten Sportarten können im Vergleich zur Kontrollgruppe eine erhöhte selektive Aufmerksamkeit im Go/NoGo-Test nachweisen. Sportler aus dem Golf- und Tenniskader verfügen über eine erhöhte Arbeitsgedächtnisfähigkeit, Badmintonspieler über eine höhere Inkompatibilitätsfähigkeit als die Kontrollgruppe. Im Vergleich zwischen den einzelnen Sportarten erzielen die Mannschaftssportler signifikant bessere Ergebnisse im Arbeitsgedächtnis-Test. Sportliche Aktivität hat demnach einen Einfluss auf Komponenten der exekutiven Funktionen die – je nach Sportart – unterschiedlich ausgeprägt sein können.

## Übersicht der zu überprüfenden Teilbereiche

Aufmerksamkeitskomponente	selective attention	selective attention - Interferenz	Arbeitsgedächtnis - exekutive Funktion, Updating
Zielsetzung	Fähigkeit zur Unterdrückung einer nichtadäquaten Reaktion.	Verfahren zur Untersuchung der Fähigkeit zur Aufmerksamkeitsfokussierung, sprich der Fähigkeit zur Zurückweisung irrelevanter Reize, unter Umständen automatisch verarbeitete Reizaskpte. (Schelling et al., 2009, S.198)	Verfahren zur Erfassung der Kapazität des Arbeitsspeichers. Kontinuierliche Kontrolle des Informationsflusses durch den Kurzzeitspeicher. (Schelling et al., 2009, S. 798)
Aufgabe der TAP	Go/NoGo	Inkompatibilität	Arbeitsgedächtnis

# Matthias Schwarz



Meine Interessen spiegeln sich anhand meiner beruflichen Ausbildung im BA (Pädagogik) und im MA (Sportwissenschaft) und meinem ehrenamtlichen Engagement in Sportvereinen wider. Weitere interessante Tätigkeitsfelder konnte ich durch meine praktischen Tätigkeiten als Zivildienstleistender, Jugendsozialarbeiter, aber auch durch meine Praxissemester im Bereich der Verbandsarbeit und der Arbeit auf kommunaler Ebene kennenlernen. Durch den gesellschaftlichen Wandel und das hierauf reagierende Schulsystem eröffnet sich für Sportvereine durch Kooperationen mit Schulen eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten und Tätigkeitsfeldern, die es in meinem neuen Job zu beleuchten und kritisch zu hinterfragen

gilt, um mögliche Chancen und Risiken für eine optimale Zusammenarbeit dieser Bereiche herauszuarbeiten.

[schwarz.matze@online.de](mailto:schwarz.matze@online.de)

# Matthias Schwarz

## Kooperation zwischen Schule und Sportverein. Ein Leitfaden für Einsteiger, entwickelt anhand des Programms der Stadt Karlsruhe

Schools and sport clubs worked together for a long time. The dynamic nature of society and the educational system reveals a necessity for sport clubs to change and adapt to current strategies. More and more sports clubs cooperate closely with schools. This cooperation requires a relation on an equal level so that the cooperation is seen positively from both sides. To assist the sports clubs in Karlsruhe with this transition, the local department for school and sport initiated a program called *Kooperation Schule – Sportverein*. As part of this initiative 14 experts (one from the city, six from the schools and seven representatives from the sports clubs) were interviewed about their opinions, point of views and their expectations on this cooperation and the opportunities in this area.

Traditionell arbeiten Schulen und Sportvereine eng miteinander zusammen. In der heutigen Zeit ist der Begriff der Kooperationen omnipräsent. Vor dem Hintergrund wandelnder gesellschaftlicher Rahmenbedingungen ändern sich die momentanen Bedingungen der Zusammenarbeit zunehmend, da Schulreformen Neuorientierungen unumgänglich machen. Die Ausdehnung der Präsenzzeiten in der Schule beeinflusst das Verhalten von Kindern und Jugendlichen und zwingt Schulen sowie Sportvereine zum Umdenken.

Oftmals gelingen Kooperationen nur bedingt auf Augenhöhe, weshalb einer der Partner sich missverstanden oder nicht genügend gewürdigt fühlt. Zwangsläufig stellt sich die Frage, ob und vor allem wie beide Seiten auf demselben Level agieren können und welche Gegebenheiten vor-

herrschen müssen, um eine gute sowie ertragreiche Zusammenarbeit herzustellen. Diesen Fragen soll mit der vorliegenden Arbeit nachgegangen werden. Ziel war es, Empfehlungen auszusprechen, die sich in der Praxis bewährt haben, um eine bestmögliche Kooperationsarbeit zu gewährleisten.

Der Fokus lag dabei auf der Stadt Karlsruhe, die ein finanziell gestütztes und durch Beratung geprägtes Programm „Kooperation Schule – Sportverein“ anbietet. Dieses Programm existiert seit dem Schuljahr 2005/2006. Grundsätzlich werden je nach Anzahl der Anträge und des Antragsvolumens im Schnitt zwischen 160 und 165 Kooperationen von Schulen und Sportvereinen gefördert. Interessant ist zu sehen, dass es offenbar sowohl Schulen als auch Vereine gibt, die seit Jahren kooperieren,

# Matthias Schwarz

andere jedoch nur sporadisch oder mit „Partnerwechsellern“. Woran liegt das? Woran ist eine gute Kooperation Schule-Verein bzw. Verein-Schule erkennbar?

In der Dreiecksbeziehung des Programms zwischen Stadt-Schule-Sportverein nimmt die Stadt eine Sonderstellung ein. Auf Grundlage der gewonnenen Daten aus dem Experteninterview mit der Stadt sowie den Hypothesen aus der theoretischen Vorarbeit sind die Leitfragen für die Schulen und die Sportvereine entstanden.

In leitfadengestützten Experteninterviews wurden insgesamt 14 Personen befragt. Diese setzen sich aus einem Fachmann der Stadt Karlsruhe sowie sechs beziehungsweise sieben Experten der teilnehmenden Schulen und Sportvereine zusammen. Sie äußerten ihre Meinungen, Einschätzungen und Ansichten zum Status Quo der Zusammenarbeiten und lieferten zusätzliche Hinweise und Wünsche für Optimierungspotenziale des Programms. Auf diese Weise konnten wichtige Gelingensbedingungen für langanhaltende und ertragreiche Partnerschaften identifiziert werden.

Sämtliche befragte Kooperationsexperten sehen in der Zusammenarbeit viel Positives. Besonders die Anerkennung des Gegenüber hat sich laut den Experten im Verlauf der Jahre verbessert. Es findet ein reger Austausch mit dem Partner statt, die Angebote sowie die Übungsleiter verfügen über entsprechende Qualitäten und

erfüllen die Vorstellungen der beteiligten Seiten. Der entscheidende Faktor für die Befragten stellt die persönliche Beziehung zueinander dar.

Die Thematik der Kooperationen ist sowohl in der Schule als auch im Sportverein präsent und nimmt in deren Planungen eine zentrale Stellung ein. Die Experten zeigen das enorme Potenzial der Zusammenarbeiten auf und stellen klar, dass sie eine Vielzahl von weiteren Möglichkeiten und Chancen in Kooperationen sehen. Insgesamt betrachtet zeigt die Datenerhebung, dass trotz einer zunehmenden Professionalisierung zahlreiche Optimierungspotenziale bestehen. Besonders im Bereich der aufgebauten Netzwerke sind Unterschiede zwischen der ständigen (Gruppe\_1) und unbeständigen Teilnahme (Gruppe\_2) zu erkennen.

Das persönliche Engagement in der „Dreiecksbeziehung“ ist entscheidend für eine nachhaltige Kooperation. Die Vielfalt der Modelle allein in Karlsruhe zeigt deutlich auf, dass es sehr schwierig ist, hier allgemeingültige Beratungsgrundsätze zu formulieren, außer dem einen, dass es stets wichtig und notwendig ist, dass mehr Bewegung im (Schul)alltag gesundheitsförderlich ist und damit nachhaltig – personell und finanziell – gefördert werden sollte.

## Was sind die Motive für die Teilnahme Ihres Sportvereins am Programm Kooperation Schule-Verein?



- 6 Für den Verein und dessen Angebote werben
- 6 Gewinnung von neuen Mitgliedern
- 5 Lokale Nähe zur Schule
- 3 Finanzielle Hintergründe
- 1 Aus Konkurrenz zu anderen Anbietern
- 1 Sonstige Angaben: Talentsicherung
- 2 Sonstige Angaben: Bekanntmachung der Sportart

## Was sind die Motive für die Teilnahme Ihrer Schule am Programm Kooperation Schule-Verein?

- Betreuung der Schüler 3
- Lokale Näher zum Sportverein 3
- Rhythmisierung des Schulalltags 3
- Sport, Bewegung sowie Gesundheit 3
- Ausgestaltung des Nachmittagsangebots 2
- Sonstige Angaben: Schwerpunkt auf Spaß an
- Sonstige Angaben: Externe Experten im Haus 1
- Sonstige Angaben: Elternwunsch 1
- Sonstige Angaben: Lehrermangel 1



# Alexandra Wischnewski



Der Wunsch, mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten, ließ mich mein Masterstudium in Karlsruhe absolvieren. Bereits seit vielen Jahren konnte ich Erfahrungen im Bereich Sport mit Kindern sammeln, sei es Gerätturnen für Kinder oder allgemeiner Kindersport im Verein, Kindersport im Kindergarten, das Leiten einer Showtanzgruppe, Kinderschwimmen oder diverse Praktika.

Mein langjähriges Hobby, der karnevalistische Tanzsport, verhalf mir zu meinem Nebenjob während des Studiums sowie zum Thema meiner Abschlussarbeit. Diese führte zu einer Teilzeitstelle als sportliche Leiterin einer Schwimm- und Bewegungsschule. Zu meinen Aufgaben gehört neben dem Praxisanteil mit den Kindern

die Schulung und Ausbildung weiterer Übungsleiter sowie organisatorische Tätigkeiten und das Management der Bereiche Kindersport und Kindertanz.

[al.wischnewski@googlemail.com](mailto:al.wischnewski@googlemail.com)

# Alexandra Wischnewski

## **Kinder tanzen. Ein wissenschaftlich begründetes Programm für Vorschulkinder.**

For the physical literacy children need plenty of different skills. Among the factor of motor activity and cognition, dancing supports the advancement of creativity as well as the development of soft skills and self- and body-confidence. On this theoretical background a dancing program for pre-school kids was developed that is based on six educational perspectives. A clear representation was supposed to serve as an orientation for educators and teachers without a special education in the area of dancing. To reflect the program, the suitability of selected exercises was evaluated.

Die Entwicklungsförderung eines Kindes prägt sein gesamtes Leben. Demnach ist es notwendig, ihm möglichst vielseitige Kompetenzen zu vermitteln. Einer der Masterarbeit vorangegangenen Forschungsarbeit zum Thema „Motorischer und kognitiver Leistungsstand im Vorschulalter unter Berücksichtigung der Bewegungsform Tanz“ kann entnommen werden, dass Tanz die Entwicklung des ganzheitlichen Menschenbildes fördert. Autoren wie Braun und Greine (2000), Clausmeyer (1990), Dold und Schilling (2013), Hirler (2005), Kleinke (1990), Ungerer-Röhrich (1984) und Zimmer (1990) tragen zu der Erkenntnis bei, dass neben den Faktoren Motorik und Kognition Tanz zudem die Kreativitätsförderung sowie die Entwicklung der Sozialkompetenz und des Selbst- und Körperbewusstseins unterstützt. Auf diesem Hintergrund wurde im Rahmen der Masterarbeit ein Kindertanzprogramm für

Vorschulkinder (vier bis sechs Jahre) entwickelt, welches auf sechs pädagogischen Zielperspektiven aufbaut: „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“, „sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten“, „gemeinsam handeln und sich verständigen“, „etwas wagen und verantworten“, „Fitness verbessern“ und „Leisten erfahren und reflektieren“ (Borger, Regelin, Quester, Rühl & Scharenberg, 2007, S. 6). Dabei stellt jede Zielperspektive einen Block im Tanzprogramm dar.

Das Kindertanzprogramm richtet sich in Aufbau und Inhalt an Pädagogen und Übungsleiter, die keine gesonderte Ausbildung im Bereich Tanz haben und soll als Orientierung zur Gestaltung von Übungseinheiten dienen. Es setzt als Bestandteil primär Musik voraus, die keine verbalen Bewegungsvorgaben beinhaltet. Somit wird der Lernprozess von Kreativität und

# Alexandra Wischnewski

Improvisationsfähigkeit vermehrt begünstigt. Im Mittelpunkt steht nicht die Vermittlung eines bestimmten Tanzstils oder die Ausbildung der Kinder zu erstklassigen Tänzern. Das Kindertanzprogramm nutzt vielmehr das gesamte Potential der Bewegungsform Tanz aus und unterstützt das Kind in seiner ganzheitlichen Entwicklung.

# Faktoren zur Entwicklungsförderung von Kindern durch Tanz

## Kreativitätsförderung

- Entwicklung von Improvisationsfähigkeit
- Möglichkeit individueller Entfaltung
- Ausleben kindlicher Kreativität und Vorstellungskraft

## Sozialkompetenz

- Erlernen von Kommunikation und Interaktion
- Entwicklung von verbaler und nonverbaler Verständigung
- Erfahren eines Gemeinschaftsgefühls
- Entwicklung von Anpassungsfähigkeit an den Partner oder die Gruppe
- Entwicklung von (Frustrations-) Toleranz und Rücksichtnahme
- Entwicklung von Einfühlungsvermögen

## Selbst- und Körperbewusstsein

- Stärkung von Selbstbildungskräften und Persönlichkeit
- Wahrnehmen des eigenen Körpers und der eigenen Gefühle
- Kennenlernen der Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers
- Lernen, sich durch Bewegung auszudrücken
- Entwicklung der Erlebnisfähigkeit
- Möglichkeit, Spannungen und Aggressionen abzubauen
- Stabilisierung des seelischen Gleichgewichts

# Benjamin Wunsch



Nachdem ich den Bachelor in Sportwissenschaften mit dem Nebenfach Pädagogik in Frankfurt abgeschlossen hatte, absolvierte ich den Masterstudiengang Sportwissenschaft in Karlsruhe. Schon seit meiner Kindheit gehörte das Turnen zu meinen Hobbies. Daher erwarb ich während des Studiums die C Lizenzen im Gerätturnen und Fitness und Gesundheit sowie das DTB Ausbilder Diplom. Im Studium war ich als wissenschaftliche Hilfskraft am IAT im Bereich der Videoanalyse im Skeleton tätig und absolvierte Praktika u.a. am IAT, an der Südbadischen Sportschule Steinbach, bei der Sportgemeinschaft Gaggenau und dem Institut für Sport und Sportwissenschaft in Mainz in der Abteilung Sportmedizin. Nach Abschluss des Masterstudiums

fand ich eine Anstellung als Leiter der Turnschule „Flick-Flack“ des VfL Sindelfingen. Zu den Aufgaben gehören die Organisation der Turnschule, die Werbung und Mitgliedergewinnung sowie die Planung und Leitung von Turntrainings und Schul-AGs.

benny.wunsch@gmx.de

# Benjamin Wunsch

## Vergleich der Effektivität verschiedener Lehrmethoden am Beispiel Wurf

Different teaching methods are apparent to impart certain abilities to particular target groups. Next to practice feedback remains an important variable for the learning process. Sensomotoric feedback supports to improve existing abilities and to develop new abilities of movement. The current work investigates the effectivity of different methods of feedback. Four groups were tested with a pre-, post- and follow-up video surveillance performing a throw with the non-dominant arm on behalf of a model throw performed by the principal investigator. Each group therefore received a different feedback (100%, 33%, 0%) while the fourth group maintains the control group. Results show that the sample mostly improved with the 100% and 33% feedback method in terms of technique. The distance of throw present no significant differences through the intervention.

Viele verschiedene Lehrmethoden sind bekannt, um bestimmten Zielgruppen bestimmte Fertigkeiten beizubringen. Neben der Übung wird Feedback als wichtige Variable für das Lernen angesehen. Sensorisches Feedback hilft dabei, sich erfolgreich zu bewegen, neue Fertigkeiten zu erlangen und bestehende Fertigkeiten weiterzuentwickeln. In der vorliegenden Arbeit wurde die Effektivität verschiedener Feedbackfrequenzen untersucht. In der Literatur wird in Bezug auf die Feedbackfrequenz oftmals von der Guidance-Hypothese gesprochen, welche auch als Umkehrerffekt beschrieben wird. Eine verringerte extrinsische Feedbackfrequenz führt zu schlechteren Leistungen während der Erwerbsphasen, aber zu höheren Lernleistungen im Retentionstest. 100%

extrinsisches Feedback führt hingegen zu besseren Leistungen während der Erwerbsphase, jedoch zu einem geringeren Lerneffekt im Retentionstest. In einer Metaanalyse konnten Marschall, Bund und Wiemeyer (2007) zeigen, dass der Umkehrerffekt nur unter spezifischen Bedingungen aufzutreten scheint.

Um den Einfluss unterschiedlicher Feedbackfrequenzen auf den Erwerb neuer Fertigkeiten zu überprüfen, wurde der Schlagwurf mit dem nicht-dominanten Arm ausgewählt. Als Wurfgerät fungierte ein gewöhnlicher Tennisball. Die Zielgruppe war eine vierte Klasse. Es wurden drei verschiedene Schulen ausgesucht, aus deren vierten Klassen vier verschiedene Gruppen gebildet wurden, so dass die Studie insgesamt aus 49 Probanden besteht.

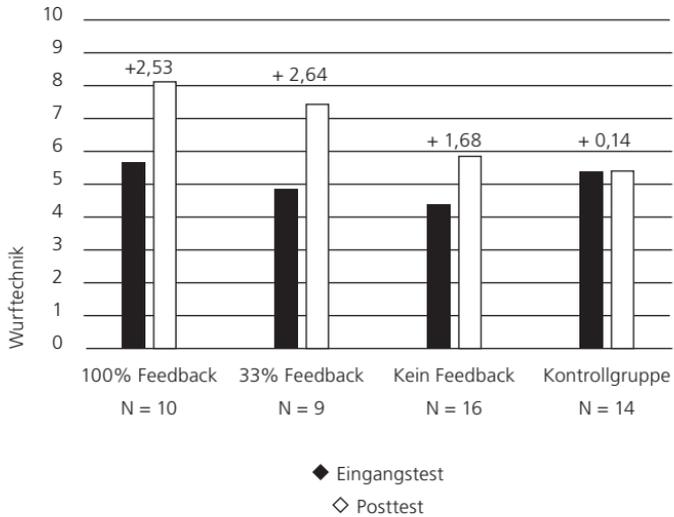
# Benjamin Wunsch

Alle vier Gruppen führten einen Eingangstest, einen Posttest und einen Retentionstest durch. In diesen Tests absolvierten alle Probanden fünf Würfe mit dem nicht-dominanten Arm, und die Probanden wurden dabei gefilmt. Bevor die Kinder den Wurf selbst durchführten, wurde vom Studienleiter ein Modellwurf präsentiert. Um die Veränderungen zu erfassen, wurde sowohl die Weite als auch die Technik untersucht. Die Weite wurde direkt nach jedem Versuch notiert, wohingegen die Technik mit Hilfe der Videoaufzeichnung analysiert wurde. Hierzu wurde die Leme/Shambes Skala verwendet. Es wurden insgesamt sechs Interventionseinheiten mit je neun Würfeln durchgeführt. Auch bei den Interventionseinheiten wurde der Modellwurf vom Studienleiter vorgeführt. Die erste Gruppe erhielt dabei nach jedem Wurf ein standardisiertes Feedback (100% Feedback). Die zweite Gruppe erhielt nach jedem dritten Versuch ein standardisiertes summatives Feedback (33% Feedback). Das standardisierte Feedback wurde aus der Studie von Kernodle und Carlton (1992) übernommen und für Kinder umformuliert. Die dritte Gruppe führte ausschließlich die Würfe durch, ohne ein Feedback zu erhalten (kein Feedback). Die Kinder wurden in den Interventionseinheiten in pseudorandomisierter Reihenfolge zum Studienleiter gerufen, um die Würfe durchzuführen. Die vierte Gruppe war

die Kontrollgruppe, die nur die Tests und keine Interventionseinheiten durchführte. Diese Gruppen wurden ausgewählt, um zu untersuchen, bei welcher Feedbackfrequenz die besten Ergebnisse erzielt werden können.

Bei der Betrachtung der Ergebnisse zeigen sich die größten Verbesserungen bei den Interventionsgruppen „100% Feedback“ und „33% Feedback“. Somit lässt sich erkennen, dass mit Hilfe eines standardisierten Feedbacks und einem Modellwurf Kindern der vierten Klasse der Schlagwurf mit dem nicht-dominanten Arm gut beigebracht werden kann. Insbesondere bei der Analyse der Technik konnten starke Verbesserungen nachgewiesen werden. Bei der Wurfweite hingegen waren die Verbesserungen nur marginal, was jedoch auch zu vermuten war, da bereits bei einer vorherigen Studien von Kernodle & Carlton (1992) nur eine geringe Zunahme der Wurfweite beobachtet werden konnte. Leider kann durch diese Studie nicht geschlossen werden, welche der beiden Feedbackgruppen die größeren Lernfortschritte erzielt, da die statistischen Analysen keine genauen Schlussfolgerungen zulassen. Dennoch zeigen sich eindeutig Tendenzen, dass mit Hilfe beider Feedbackmethoden der Schlagwurf mit dem nicht-dominanten Arm verbessert werden kann.

## Vergleich der Wurftechnik aller Gruppen zwischen Eingangstest und Posttest



# Folgende Menschen prägen in Heidelberg den Masterstudiengang



Frederik Borkenhagen



Prof. Dr. Klaus Roth



Alexandra Brühmann



Dr. Christina Roth



Gerhard Hamsen



Dr. Pablina Roth



Prof. Dr. Rüdiger Heim



Dr. Daniel Sautter



Prof. Dr. Gerhard Huber



Markus Schmid



Prof. Dr. Henning Plessner

# Folgende Menschen prägen in Karlsruhe den Masterstudiengang



Dr. Katrin Adler



Dr. Birte von Haaren



Jonas Meissner



Astrid Sepp



Sarah Baadte



Dr. Sascha Härtel



Matthias Mörike



Dr. Katrin Walter



PD Dr. Michael Brach



Silke Hinken



Christina Neudecker  
geb. Kaminski



Dr. Nadine Will



Prof. Dr. Ulrich  
Ebner-Priemer



Dr. phil. Antara Hotz



Dr. Rainer Neumann



Rosie Winnewisser



Dr. Uta Fahrenholz



apl. Prof. Dr.  
Michaela Knoll



apl. Prof. Dr.  
Swantje Scharenberg



Prof. Dr.  
Alexander Woll



Prof. Dr.  
Norbert Fessler



Helga Köcher



apl. Prof. Dr.  
Ilka Seidel

Unterstützt von



In Heidelberg geleitet vom ISSW



In Karlsruhe geleitet vom FoSS

