

Newsletter

des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen
FoSS-Newsletter Nr.26 Mai 2013 www.foss-karlsruhe.de



Editorial

Gemeinsam für mehr Bewegung im Alltag unserer Kinder!

Ein arabisches Sprichwort teilt die Menschen in drei Kategorien ein: solche, die unbeweglich sind, solche, die beweglich sind, und solche, die sich bewegen. Persönlich und in meiner Funktion als Vorstandsvorsitzender der Sparda-Bank Baden-Württemberg eG sowie als FoSS-Beiratsmitglied möchte ich meinen Teil zu einer Gesellschaft beitragen, in der Bewegung im Sinne dieses Sprichworts im Mittelpunkt steht. Wir müssen Bedingungen schaffen, die jedem Kind in Baden-Württemberg eine gesunde – bewegte – Entwicklung ermöglichen.

Dazu haben wir als Sparda Bank-Baden-Württemberg eG gemeinsam mit dem Badischen und Schwäbischen Turnerbund im Jahr 2007 anlässlich der EnBW Turn-WM™ in Stuttgart die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg gegründet. Als Vorsitzender des Stiftungsrates setzte ich mich auch persönlich für diese Stiftung ein. Denn die Entwicklung unserer Kinder hat immer auch etwas mit unserer eigenen Zukunft zu tun. Vor diesem Hintergrund entstand unsere Vision: Wir wollen das Kinderturnen als die hochwertige motorische Grundlagenausbildung fördern und allen Kindern im Land zugänglich machen. Zugegeben, es ist eine Vision, und auch bei dieser stellt sich die Frage, wie sie umgesetzt werden kann.

Schon Erich Kästner war klar: „Es kann nicht früh genug darauf hingewiesen werden, dass man die Kinder nur dann vernünftig erziehen kann, wenn man zuvor die Lehrer vernünftig erzieht.“ Und so beginnt die Bewegung der Kinder in den Köpfen der Erwachsenen. Das Bewusstsein von Eltern, Großeltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Übungsleiter/innen und Entscheidungsträgern hin zu mehr Bewegung im Alltag von Kindern zu sensibilisieren, sehe ich daher als Arbeitsschwerpunkt. So kann es uns flächendeckend gelingen, Kinder zu motivieren, sich ebenfalls in Bewegung zu setzen, anstatt vor den Fernseher zu sitzen.

Um diese Bewusstseinsveränderung zu erreichen, bündelt die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg das vorhandene Wissen zu den Themen Bewegung und Kinderturnen gemeinsam mit ihren Partnern. Dieses Wissen muss allen Erwachsenen zugänglich gemacht und weiterentwickelt werden. Dafür hat sich der Kinderturn-Kongress in den vergangenen Jahren zu einer einzigartigen Plattform entwickelt. Auch 2013 wird vom 21.-23. Juni in Karlsruhe allen Interessierten kompakt und praxisnah aktuelles Wissen zum Kinderturnen in Theorie und Praxis vermittelt. Deshalb fördert die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg bereits zum fünften Mal als Träger den Kinderturn-Kongress, der abwechselnd in Karlsruhe und Stuttgart stattfindet.

Die Stiftung trägt dieses Jahr wieder aktuelle Themen zum Programm des Kongresses bei: Workshops zu den Projekten der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg wie dem Praxis-Handbuch für LehrerInnen an Fachschulen für Sozialpädagogik, aber auch die Verleihung der Auszeichnung „ÜbungsleiterIn Kinderturnen des Jahres“ werden sicherlich zu Höhepunkten des Kongresses werden. Gerne informieren wir Sie über unsere Projekte und Aktivitäten beim Kinderturn-Kongress auf unserer Internetseite unter www.kinderturnstiftung-bw.de.

Ich freue mich gemeinsam mit den Veranstaltern auf drei spannende und informative Tage beim Kinderturn-Kongress 2013!



SENATOR E.H. DR. H.C. THOMAS RENNER
Vorsitzender des Stiftungsrats Kinderturnstiftung Baden-Württemberg

Inhalt

Anwendungsorientierte Forschung Seite 2

Das große Limpert-Buch
des Erlebnissports

Entspannung lehren &
lernen in der Grundschule

3.TVM-Sportlehrertag

Wissenstransfer Seite 3

TURN10® –
Das österreichische
Turnprogramm

Aus-, Fort- und Weiterbildung Seite 4

„Jeder Hopsimulator
hat SICHER seine
Lebensberechtigung“

Innovation Seite 5

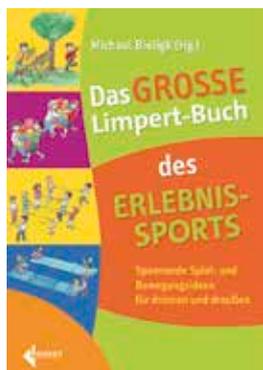
SportlehrerInnen in der
Grundschule –
„super(un)wichtig“!?

Seite 6

Gewicht verlieh Flügel

Impressum

Das große Limpert-Buch des Erlebnissports



Erlebnissport eröffnet in Ergänzung zu den traditionellen Inhalten des Schul- und Vereinssports neue Möglichkeiten des sozialen und motorischen Lernens. Dieses „große Limpert-Buch“, herausgegeben und konzipiert von Dr. Michael Bieligg, ist eine wahre Fundgrube an Anregungen und Beispielen abenteuerlicher Erlebnissportarten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und ausgesprochen anwendungsorientiert. Bieligg ist Gymnasiallehrer und kann

auf langjährige praktische Erfahrungen in der Vereins-, Jugend- und Schularbeit sowie in der Aus- und Fortbildung zurückgreifen, zudem hat er zum Thema „Erlebnissport“ promoviert.

Als Mitautoren hat er auf SpezialistInnen ganz unterschiedlicher Art gesetzt, die er mit seinen standardisierten Vorgaben dazu gebracht hat, sich eindringlich mit der Thematik in seinem Sinn auseinanderzusetzen: nach einem Vorwort, das die wissenschaftliche Einordnung des Themas bietet, aber adressatengerecht für Praktiker formuliert ist, werden vom Herausgeber selber Spiel- und Übungsformen für die Halle und im Freien vorgestellt, danach zeigt Outdoor-Spezialist Peter Klein auf, wie die Umsetzung erlebnissportlicher Inhalte in der Natur geschehen kann. Ivo Neuber, Leiter eines erlebnispädagogischen Schullandheims, widmet sich der Umsetzung von Erlebnissport im Wasser. Gerätestationen und -landschaften sind erneut von Michael Bieligg aufgearbeitet, es folgen Ideen zum Erlebnissport Klettern (Klein), erlebnispädagogischen Turnen (Swantje Scharenberg, Leitung des FoSS), zur erlebnispädagogischen Sinneswahrnehmung (Bieligg) und abschließend Reflexionsmethoden in der Erlebnispädagogik aufbereitet von Judith Kurz-Bieligg, ausgewiesener Fachdidaktikerin und Gymnasiallehrerin.

Wichtig war dem Herausgeber, dass dieses 512-seitige Buch direkt für die Praxis vielfältig umsetzbare bebilderte – 272 farbige Abbildungen – Kurzbeschreibungen liefert. Sehen Sie selbst (1. Auflage 2013, Limpert-Verlag, Format 16,5 x 24 cm, ISBN: 978-3-7853-1856-0, Best.-Nr.: 343-01856, 39,95 €) und noch besser, wenden Sie das Gelesene an!

WIENKE WASCHBÄR

Entspannung lehren & lernen in der Grundschule



Zu den Themen ‚Entspannung, Stress und Resilienz‘ werden in diesem Buch, aufbauend auf den Lehrplanempfehlungen in den 16 deutschen Bundesländern, vielfältige Lehr- und Übungshilfen in Form von Kurzprogrammen bereitgestellt. Diese wurden so entwickelt, dass sie von interessierten Lehrerinnen und Lehrern (ggf. auch von Übungsleitern in den Sportvereinen) ohne vorhandenes Spezialwissen unterrichtet werden können, wenig Zeit in Anspruch

nehmen und in vielfältigen schulischen Situationen einsetzbar sind.

Die Zugänge sind körperzentriert und bewegungsbasiert, weil die spürbaren Effekte hier schnell erfahrbar sind. Prinzipien der Entschleunigung werden mit Formen der individuellen Körperwahrnehmung und Körperachtsamkeit kombiniert. Die Kurzprogramme sind wissenschaftlich geprüft und nachhaltig wirksam.

Programme und Übungen wurden für die Klassen 1 bis 4 entwickelt, sind z. T. aber auch in höheren Jahrgangsstufen einsetzbar; dies nicht nur im Sportunterricht oder außerunterrichtlichen Schulsport, sondern auch fächerübergreifend in verschiedenen Lernbereichen wie auch zur Gestaltung eines bewegten Schultages in der Ganztagschule.

Nach einem Grundlagenteil werden Übungen für ein entspanntes Atmen und Fantasiereisen vorgestellt. Auf Basis wichtiger Entspannungstechniken wie Progressive Relaxation, Eutonie, Massage, Qigong und Yoga folgen dann Einzelübungen bis hin zu kleineren Übungsprogrammen, die Lehrerinnen und Lehrer zunächst mit ihren Klassen durchführen können. Mit etwas Übung können diese dann auch von den Schülerinnen und Schülern selbstinstruktiv weiter geübt werden.

Die didaktisch und methodisch sorgsam aufbereiteten Übungen sind kindgemäß und arbeiten mit gezielten Imaginationen und Geschichten.

Die insgesamt 10 Autorinnen und Autoren arbeiten allesamt in der Forschung, Lehre, Aus- und Fortbildung im „Karlsruher Entspannungstraining (ket)“ (<http://www.entspannung-ket.de>).

„ket“ ist eine Einrichtung des Instituts für Bewegungserziehung und Sport (IfBS) der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und auch des FoSS, soweit es um Kinder und Jugendliche geht.

URSULA RUGENBAUER



Dr. Michael Bieligg, Marcus Müller und apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg, die an den oben vorgestellten Publikationen maßgeblich beteiligt waren, werden am 27. September 2013 in Montabaur beim 3. TVM-Sportlehrertag unter dem Motto „Turnen bewegt den Sportunterricht“ zeigen, dass sie nicht nur WissenschaftlerInnen sind, sondern auch PraktikerInnen. Die Veranstaltung – wissenschaftlich begleitet vom FoSS – bietet 24 Arbeitskreise zur Auswahl an. Wer die FoSS-MitarbeiterInnen Katrin Bähr (Slackline), Christina Grüneberg (Faustball), Christian Lamred (Frisbee) oder Maren Vornberger (HipHop) live erleben möchte oder sich beispielsweise für Lehrer/innen-Gesundheit interessiert, sollte sich bis 30.08.2013 beim Turnverband Mittelrhein (TVM) anmelden. Mehr Infos gibt es unter www.sportlehrertag-rlp.de

TURN10® – Das österreichische Turnprogramm

Um Kinder im Turnen zu motivieren, brauchen sie einen adäquaten Anreiz. ... Genau hier setzt das österreichische Turnprogramm TURN10® (www.turn10.at) an. ... Es bietet viele individuelle Möglichkeiten, ohne einen Teilnehmer zu einem bestimmten Element zu verpflichten, das er vielleicht gar nicht turnen kann. Dabei wurde durch gute und weitsichtige Planung dafür gesorgt, dass leichte, aber gut geturnte Übungen mehr Punkte einbringen als schwere, aber dafür unsauber geturnte. Genau das will der gute Trainer oder Übungsleiter. Weiterhin ist dieses Turnprogramm für jedes (jedes!) Alter geeignet, so dass man sich auch leicht Generationen- oder Familienwettkämpfe vorstellen kann. In Österreich wurde TURN10® im September 2008 eingeführt, seitdem können die österreichischen Turnvereine 12% mehr aktive Turnerinnen und Turner verzeichnen. Ein starkes Argument. ...

Chance: Individuelle Übungen

Die Regeln sind für Jungen und Mädchen gleich, die Geräte für alle offen. ... An allen Geräten außer an Sprung und Minitrampolin gibt es zehn Elemente zur Auswahl. Jeder sucht sich diejenigen Elemente aus, die er kann und lässt diejenigen weg, die er nicht oder nicht gut kann. Aus diesen Elementen stellt sich jeder Teilnehmer eine individuelle Übung zusammen, die nach Belieben mit gymnastischen oder weiteren Elementen ergänzt werden kann. Jedes geturnte (und anerkannte) Element ist einen Punkt für die A-Note wert. Dabei ist der Schwierigkeitsgrad unerheblich: eine Rolle vorwärts ergibt ebenso einen Punkt in der A-Note wie ein Flickflack oder ein Salto. Aber wenn man eine 10-Punkte-Übung turnen möchte, muss man alle angegebenen Elemente auch erst einmal können. In der B-Note erhält der Turner dann in 0,5-Punkte-Schritten bis zu 4 Punkte für die technische Ausführung der Übung, bis zu 4 Punkte für die Haltung und bis zu 2 Punkte für die Dynamik (unnötige Pausen oder Zwischenschwünge, zu viele Wiederholungen, günstige Zusammenstellung der Übung, gymnastische Ergänzungen, usw.). Es können also bis zu 10 Punkte in der B-Note verteilt werden, so dass eine optimal geturnte Übung, in der alle angebotenen Elemente geturnt werden, 20 Punkte ergeben kann. ...

Hilfen: Materialien

Im Elementekatalog werden alle Elemente für jedes Gerät aufgeführt, im Leitbildkatalog stehen in derselben Reihenfolge eindeutige Kriterien, nach denen Trainer und Kampfrichter entscheiden können, ob ein Element anerkannt wird oder nicht. Im Methodikbuch werden alle Elemente in eben derselben Reihenfolge aufgeführt, auch hier werden die Leitbilder mit Optimalausführung und Nichtanerkennungskriterien dokumentiert, zusätzlich das Element in gezeichnetem und fotografiertem Bild und die wichtigsten methodischen Schritte, nach denen das jeweilige Element erlernt werden kann – ebenfalls in Wort und Bild. Die Farbplakate zeigen jedem Teilnehmer auf einer übersichtlichen DIN A4-Tabelle (beidseitig laminiert) die an jedem Gerät möglichen Elemente, und die Kopiervorlagen bieten die Möglichkeit, den Aktiven Kopien der Elemente zu machen, damit sich jeder mit Notizen seine individuelle Übung zusammenstellen kann.

Alle Beteiligten (Trainer, Übungsleiter, Lehrer, Kampfrichter, Aktive) haben in jeder Phase des Trainings und des Wettkampfs dieselben Informationen. Damit gibt es keine Diskussionen, die aus unterschiedlichen Unterlagen resultieren. ...

In Deutschland findet man Unterstützung beim Autor dieses Artikels unter www.bodenturnen.de. Der Autor hat auch das Methodikbuch, die Plakate sowie die Kopiervorlagen entwickelt. Sie sind über diese Internetseite zu beziehen. Fortbildungslehrgänge und Hilfestellung bei der Planung eines möglichen Wettkampfs bietet ebenfalls der Autor unter dieser Internetseite.



AXEL FRIES

Referent beim Kinderturn-Kongress 2013

Gekürzter Buchauszug aus dem zugehörigen Kongressband



Tagungsband zum Kongress „Kinder bewegen – Energien nutzen“
Karlsruhe, 21.-23. Juni 2013

Der Berichts-Band 2013 wird druckfrisch beim Kongress im Juni 2013 erhältlich sein. Darin finden sich alle Beiträge der ReferentInnen der 160 Workshops der dreitägigen Veranstaltung zum Nachlesen und Nacherleben. Übrigens, auch in diesem Jahr haben wir darauf geachtet, dass die FoSS-MitarbeiterInnen beim Kongress ihre Projekte präsentieren und somit Einblicke in die aktuelle sportwissenschaftliche Forschung bieten.

Sarah Baadte, Klaus Bös, Achim Bub, Swantje Scharenberg,
Reinhard Stark & Alexander Woll (Hrsg.) (2013)

ISBN 978-3-941320-99-4
19,90 Euro

„Jeder Hopsiminator hat SICHER seine Lebensberechtigung“

– so Christian Pöllath, einer der beiden Flying Bananas, außerhalb des Interviews

Seit über 20 Jahren versteht Ihr – Du und auch Dein Trampolin-Partner und Freund Mani Schwedler – Euch als Botschafter des Sports, erst als Spitzensportler (Trampolin-Vize-Weltmeister), dann mal als Örnle & Bört, mal als „Kondome“ und jetzt als „Happy“ Bananas. Welche Botschaft ist es, die Ihr, die Bananas, springend vermittelt?

Naja, wir haben Spaß an unserem Job. Als Sportler haben wir uns fleißig und zielstrebig auf die Wettkämpfe vorbereitet, aber den Spaß dabei und danach auch nicht vergessen. Als Örnle & Bört haben wir mit Quietschentchen, bunten Kostümen und Sesamstrabensongs tausende neue kleine Freunde im Vorschulalter gewinnen können.

Als fliegende Kondome sind wir im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung plakativ für ein ernstes Thema gesprungen, damit's in Erinnerung bleibt und darüber gesprochen wird.

Tja und bei dem Projekt Happy Bananas, bringen wir Kinder in Bewegung, begeistern sie, wie auch wir früher von Trampolin-Artisten begeistert und für unsere Sportart gewonnen wurden, und bringen ihnen das kleine 1x1 des Hopsens bei, damit ihre Knochen auch zu Haus auf den discounter-Trampolinen im Garten heil bleiben. Vor'm Salto kommen halt erst Hocke, Bücke, Grätsche, Sitz,... bevor man an den Salto geht, auch wenn's den meisten andersrum lieber wär. Die viele Vorarbeit, bevor's zum Ernstesten kommt, liegt den meisten nicht im Blut. Deswegen stand auch bei uns an der Halle: WER HAT TALENT? TALENT HAT, WER DAS TRAINING DURCHHÄLT.

„Happy Bananas: begeistern – bewegen – belohnen“ ist Euer aktuelles Projekt, das Ihr auch auf dem Kinderturn-Kongress 2013 vorstellen werdet.



Es war letztes Jahr ein Pilot-Projekt von uns, das dieses Jahr fortgesetzt und erweitert wird und eines das uns viel Freude bereitet, bei dem wir uns austoben können. Mit immer weiteren Bausteinen, bis es ganz rund ist, wie eine Banane. Oder war das ne Orange? Oder der Banana-Jumper.

Was hat es mit dem bananengelben Donut, dem TÜV geprüften „Trampolin“ auf sich? Kannst Du dieses Sport(?)gerät und seine Einsatzmöglichkeiten bitte beschreiben?

Ja, das aufblasbare Kindertrampolin ist zum einen das preiswerteste Einstiegsmodell eines Trampolins für kleine Kinder im Vorschulalter. Als Ersatz fürs Sofa- und Bettjumpern. Außerdem kann man es durch Herausnehmen des Sprungtuches als Pool benutzen und sogar als Ein-Mann-Badeinsel.

Die Deutsche Sporthilfe, J.P. Morgan und auch die Schaeffler AG unterstützen Euch bei Eurer Arbeit in integrativen Kindergärten. Was empfiehlt Ihr Erzieherinnen während der projekteigenen Schulung in Bezug auf ihren Umgang mit „ikids“, also körperbehinderten und praktisch bildbaren Kindern?*

Wir zeigen den Erzieherinnen grundlegende Dinge, auf die man achten sollte, damit es nicht zu unnötigen Unfällen kommt. Ganz simpel. Der Rest kommt von ganz alleine. Learning by doing, oder sozusagen by „Doing Doing“, haha.

Ihr beide vermittelt sehr viel Fröhlichkeit und Aktivität, da Ihr beide dieses auch lebt. Aber, was bleibt, wenn Ihr nach den bewegten Stunden die Kindertagesstätte wieder verlasst – wo ist die Nachhaltigkeit des Projekts?

Alle Kitas bekommen einen Trampolin-Ordner mit vielen nützliche Tipps und Tricks und Zubehör zum Thema Trampolin. Kontaktdaten von den Flying Bananas ebenso, mit der Erlaubnis und Bitte, uns anzurufen bei allen möglichen Fragen rund ums Thema hüpfen, hopsen, hoppssassa.

Die Kitas bekommen außerdem je zwei aufblasbare Trampoline von uns. Dazu die ErzieherInnen eine extra Einweisung ins Produkt und eine Schulung, was man alles beachten soll bei der Benutzung. Dazu noch Piktogramm-Plakate zum Aufhängen. Des Weiteren ist in Absprache mit der Unfallkasse Hessen und vielleicht demnächst sogar swantje-unterstützt mit dem FoSS ein Zertifikat und ein Trampolin-Führerschein für Kinder und Jugendliche im Angebot ...

Mit Christian Pöllath – oben links im Bild – sprach Swantje Scharenberg.

*Die Aktion Happy Bananas wurde durch den Beauftragten der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen, Hubert Hüppe, ausgezeichnet mit der Aufnahme in die Inklusionskarte Deutschlands.

SportlehrerInnen in der Grundschule – „super(un)wichtig“!?

„Ich bin superwichtig!“, so die Überschrift des Beitrags in der „ZEIT“ vom 03. Januar 2013, in dem die international ausgerichtete Studie des neuseeländischen Bildungsforschers John Hattie vorgestellt wurde. Hattie analysiert differenziert eine Vielzahl verschiedenster Einflussgrößen, die Lernen und Lernerfolg mitbestimmen unter der Forschungsfrage: „Was ist guter Unterricht?“ Um diese zu beantworten, sichtet er sämtliche englischsprachige Studien zum Lernerfolg weltweit. In seinen Analysen wurden bis zu 800 Metaanalysen mit mehr als 50 000 Einzeluntersuchungen und 250 Millionen beteiligten Schülern berücksichtigt. Fazit: „Superwichtig“ für den Lernerfolg der Schüler ist die einzelne Lehrerin und der einzelne Lehrer! Auf ihr professionelles Handeln kommt es an! Dabei reicht es nicht aus, dass die Lehrkräfte wissen, was sie unterrichten wollen, sondern auch in der Lage sind, ihren Unterricht so zu strukturieren, dass sie den Besonderheiten der jeweiligen Unterrichtsstunde und auch den Besonderheiten ihrer Schüler gerecht werden. Eine wichtige Rolle spielt die Fähigkeit, das Lernen der Schüler „sehen zu können“, um in Orientierung daran die eigene Lehre immer wieder neu anzupassen. Die Ergebnisse John Hatties unterstreichen die Notwendigkeit kompetent ausgebildeter Lehrkräfte!

Reform der Sportlehrerausbildung

Vor diesem Hintergrund erscheint die reformierte Grundschul(sport)lehrerausbildung, wie sie derzeit in Baden-Württemberg umgesetzt wird, mehr als fragwürdig. Mit der Reform 2003 der Grundschullehrerausbildung im Fach Sport wurde ein „affines Fach“ neu eingeführt, mit nur 18 SWS ein „Sportlehrer light“ etabliert, der Lehrbefähigung im Fach Sport hat. Die Reform der (Sport)Lehrerausbildung 2011 zog nach sich, dass ca. 70-80% der künftigen Sportlehrkräfte mit Schwerpunkt Grundschule derzeit Sport nicht als Vertiefungsfach (mit immerhin noch 26 SWS) studieren, sondern innerhalb des Kompetenzbereichs „Sport und Gesundheit“ – hier liegt der Anteil des Faches Sport gerade noch bei acht SWS. Sie haben richtig gelesen, es sind nur noch insgesamt vier Veranstaltungen, welche die Studierenden zu belegen haben. Wenn überhaupt! Durch entsprechende Wahlmöglichkeiten können es auch nur noch 2 SWS sein! In Nuancen mag dies an den Pädagogischen Hochschulen in Baden-Württemberg verschieden sein. Die Einführung des „Kompetenzbereichs Sport und Gesundheit“ hat jedoch dazu geführt, dass grundlegende Veranstaltungen zur Vermittlung fundierter Kompetenzen im theoretischen und fachpraktischen Bereich nicht mehr Bestandteil der Sportlehrerausbildung im Grundschulbereich sind. Veranstaltungen mit interdisziplinär zu bearbeitenden Inhalten sind an deren Stelle getreten.

Was könnten die Gründe für so eine Entwicklung sein? Ist das politische Vorgehen möglicherweise dahingehend zu deuten, dass Baden-Württemberg auf dem Wege der Kompetenzfach-„Ausbildung“ Sport den viel zu hohen Anteil von fachfremd Unterrichtenden (ca. 60% laut SPRINT-Studie) in einem der reichsten Bundesländer Deutschlands nun superbillig kompensieren will?

Bewegung eröffnet den Kindern den Zugang zur Welt. Sie ist grundlegend für eine gesunde Entwicklung. In jungen Jahren werden Verhaltensmuster entwickelt, die zumeist ein Leben lang beibehalten werden. So auch ein „bewegter Lebensstil“. Hierfür sind

positive Bewegungs- und Könnenserfahrungen besonders wichtig. Doch wie sollen unsere Grundschulkinder fachliche sowie übergreifende Kompetenzen in z.B. den Bewegungs- und Erfahrungsfeldern „Spielen – Spiel“ und „Grundformen der Bewegung“ erwerben (vgl. BP Bad.-Württemberg, 2004), wenn ihre Lehrerin und ihr Lehrer selbst keine fundierten theoretischen, methodisch-didaktischen und fachpraktischen Kompetenzen mehr in diesen Bereichen vorweisen können? Um den Ansprüchen, wie sie z.B. im baden-württembergischen Bildungsplan 2004 für die Bewegungserziehung und -bildung auch formuliert werden, gerecht zu werden und die Bildungschancen, die mit einem qualifizierten Sportunterricht verbunden sind, nicht gänzlich zu ignorieren, bedarf es eines fachlich anspruchsvollen Studiums, nicht einer „Häppchen-Ausbildung“. Qualifizierte Sportlehrerinnen und Sportlehrer in der Grundschule sind „superwichtig“!



PROF. DR. ANNETTE WORTH
FoSS-Vorstandsmitglied

Nachdruck des „Brennpunkts“ mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Sportunterricht 2/2013, Hofmann-Verlag, Schorndorf.

Annette Worth wird übrigens einen Arbeitskreis beim 21. Sportwissenschaftlichen Hochschultag leiten, der vom FoSS-Vorstandsvorsitzenden Prof. Dr. Woll maßgeblich organisiert wird. Auch viele FoSS-MitarbeiterInnen werden in Konstanz sich mit ihren Forschungen der wissenschaftlichen Öffentlichkeit präsentieren: Carolin Braun, Florian Engel, Carolin Ingelmann, Christian Kleppel und Cornelia Moll werden Teile ihrer Dissertationsvorhaben dem Fachpublikum vorstellen.



21. Sportwissenschaftlicher Hochschultag der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft vom 25. – 27.09.2013 an der Universität Konstanz

Gewicht verlieh Flügel – Die Disziplin Weitsprung im Wandel der Zeit

Das Schlendern durch die Ausstellung des Deutschen Sport & Olympia Museums (DSOM) führt zwangsläufig zur hauseigenen Weitsprunggrube, die gleichzeitig eine Informations- und Aktivstation ist. Ein Weitsprungversuch aus vollem Lauf ist an dieser Stelle nicht zu empfehlen. Die Grube ist zwar in Sandoptik gestaltet, die Landung auf dem bemalten Betonboden kann jedoch sehr hart ausfallen. Für die Museumsgäste bietet sich hier an, die Weitsprung-Bestleistungen der eigenen Sportkarriere mit denen der weltbesten Athletinnen und Athleten zu vergleichen, die in der Weitsprunggrube markiert sind. Besonders die aktuell gültigen Weltrekordsprünge von Galina Tschistjakowa (7,52 m, aus dem Jahr 1988) und Mike Powell (8,95 m, aus dem Jahr 1991) lassen vielen Gästen auch ohne eigene sportliche Betätigung den Atem stocken. Wer trotzdem aktiv werden möchte, dem seien Standweitsprung-Varianten aus früheren Zeiten ans Herz gelegt.

Standweitsprung

Bereits bei den antiken Olympischen Spielen gehörte Weitsprung zum Wettkampfprogramm, allerdings nur im Rahmen des Fünfkampfs. Die Ausführung wich von der heute üblichen Technik ab. Antike Abbildungen zeigen die Springer beim Sprung stets mit bügelförmigen Sprunggewichten (sogenannten Halteres) in ihren Händen. Ein einzelnes dieser Gewichte war zumeist zwei bis zweieinhalb Kilogramm schwer. Dieser zusätzliche Ballast hätte die Athleten beim Anlauf stark behindert, so dass aus dem Stand abgesprungen wurde. Mit einer ausgeprägten Schwungbewegung der Arme, die jeden Sprung begleitete, konnte das zusätzliche Gewicht allerdings zur Weitenverbesserung eingesetzt werden. Auch für die sichere Landung ohne Ausrutschen, die im antiken Regelwerk vorausgesetzt wurde, waren die Gewichte von Vorteil.

Durch die vergleichsweise geringen motorischen Anforderungen eignet sich der Standweitsprung hervorragend als Aktivstation im DSOM. Für Gäste, die im antiken Stil springen möchten, stehen als Sprunggewichte mehrere Paar Gymnastikhanteln in unterschiedlichen Gewichtsklassen bereit. Mit ein wenig Übung lässt sich beim Springen feststellen, dass die Hanteln tatsächlich einen positiven Weiteneffekt erzeugen und einige Extrazentimeter generieren.



timeter generieren.

Mit den Spitzenathleten der Antike zu konkurrieren ist allerdings sehr schwierig, denn als Spitzenleistungen sind Weiten von über 16 Metern überliefert. Angesichts dieser Maßgabe geht man heute davon aus, dass diese antike Variante des Weitsprungs als Aneinanderreihung von fünf Standsprüngen ausgeführt wurde. Dazu begleiteten Musiker die Springer mit Flötenmusik, was womöglich zur Rhythmisierung des Bewegungsablaufes genutzt wurde. Pro Einzelversuch erreichten die Topspringer auf diese Art Weiten von mehr als drei Metern.

Sogar noch ein kleines Stück weiter sprang der US-Amerikaner Ray Ewry bei seinem Olympiasieg 1904 in St. Louis: Seine 3,47 Meter markierten damals den Weltrekord und sind ein weiterer bemerkenswerter Weiteneintrag in der Museums-Sprunggrube. Neben dem Weitsprung mit Anlauf gehörte von 1900 bis 1912 auch der Weitsprung aus dem Stand zum Programm der modernen Spiele. Wobei die Sprungtechnik damals nicht mehr dem antiken Vorbild entsprach. Ewry, der als Fünfjähriger an Kinderlähmung erkrankt war und sogar vorübergehend im Rollstuhl gesessen hatte, sprang ohne zusätzliche Gewichte von einem Absprungbalken in eine Sandgrube.

Das nächste Aufeinandertreffen von absoluten Topspringerinnen und -springern erfolgt ab dem 10. August 2013 bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Moskau. Neue Weltrekorde sind nicht zu erwarten und wären eine vermutlich positive Überraschung. Wie in vielen anderen Disziplinen ist die Weltspitze heute auch im Weitsprung deutlich von den rekordverdächtigen Leistungen der späten Achtziger und frühen Neunziger Jahre entfernt.

ten und wären eine vermutlich positive Überraschung. Wie in vielen anderen Disziplinen ist die Weltspitze heute auch im Weitsprung deutlich von den rekordverdächtigen Leistungen der späten Achtziger und frühen Neunziger Jahre entfernt.



KAI HILGER

Impressum

Herausgeber: FoSS-Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen
Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40
76131 Karlsruhe
Telefon: 0721/608-48514
E-Mail: info@foss-karlsruhe.de
Internet: www.foss-karlsruhe.de
Vorstandsvorsitzender: Prof. Dr. Alexander Woll
Leitung: apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg
Redaktion: apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg
Layout: Matthias Leipholz
Erscheinungsweise: quartalsweise
Bildnachweis: auf Anfrage
Auflage: 2500 Stück
© 2013 FoSS