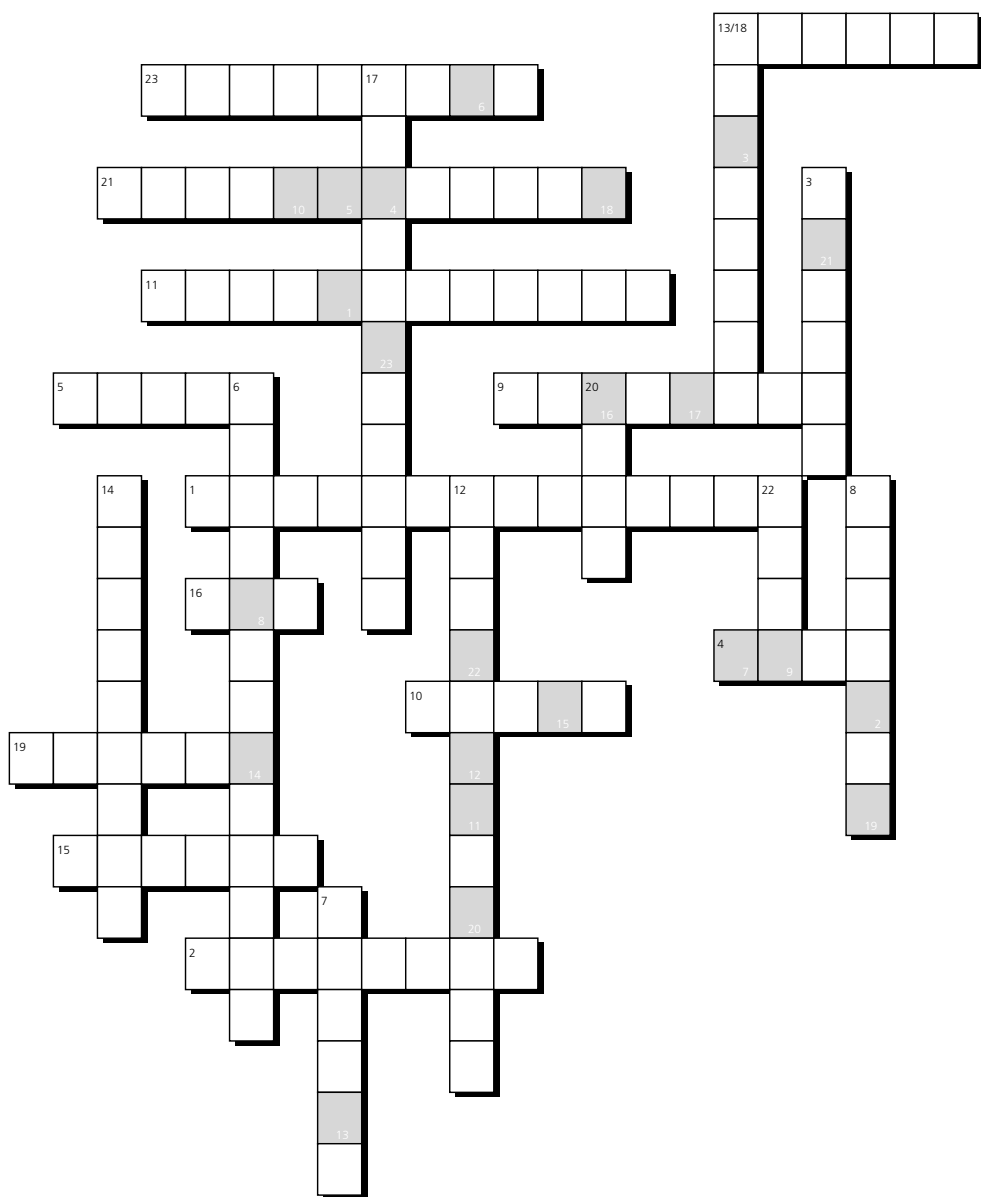


# Newsletter

des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen  
FoSS-Newsletter Nr.34 August 2015 www.foss-karlsruhe.de



- |                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| 1. Schulform                   | 10. Immer wieder versuchen                | 17. Schmerzen nach zu viel körperlicher Belastung |
| 2. Anderes Wort für Motorik    | 11. Schwimmabzeichen                      | 18. Emotion                                       |
| 3. Heranwachsende              | 12. Sportart                              | 19. Jahreszeit                                    |
| 4. Sportverband                | 13. Sportgerät                            | 20. Übergewichtig                                 |
| 5. Motorische Grundeigenschaft | 14. Fortbewegung im Wasser                | 21. Passion                                       |
| 6. Schwitzen                   | 15. Kraft ersetzen                        | 22. ... und die Detektive                         |
| 7. Urlaub von der Schule       | 16. Kurzform für Deutsches Sportabzeichen | 23. Erlauben                                      |
| 8. Jongliergerät               |   |   |
| 9. Auszeichnung                |   |   |

## Inhalt

*Innovation Seite 2 – 3*

„Die Ganztagschule soll die Lebenswelt der Kinder widerspiegeln!“

*Aus-, Fort- und Weiterbildung Seite 4*

Studienergebnisse an Eltern „Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagsgrundschule“

*Anwendungsorientierte Forschung Seite 5 – 6*

Regionale schulformbezogene Revision des COOPER-Tests

*Seite 6*

Vorstellung von Dr. Jule Kunkel

Impressum

# „Die Ganztagschule soll die Lebenswelt der Kinder widerspiegeln!“

Die politische Forderung nach Ganztagschulen, der neue Bildungsplan, der ab 2016 eingeführt wird, und und und ... – Wandel bestimmt unser Leben. Menschen stehen Veränderungen skeptisch gegenüber. Die Kunst ist es, im vorgegebenen sozio-politischen Rahmen die Freiheiten zu sehen, kreative, individuelle Lösungen zu finden, beispielsweise „der eigenen Schule ein Profil zu verpassen, das vor allem am Nachmittag zum Tragen kommen kann. Bewegung hat einen hohen Stellenwert, ist aber nicht Schwerpunkt jeder Ganztagsgrundschule.“ So Markus Rößler, Schulleiter der Ganztagsgrundschule St. Märgen, bei einer der vielen Expertenrunden zum Thema „Ganztagschule“, in diesem Fall im Rahmen des FoSS-Kongresses „Wie bringen wir Kinder und Jugendliche in Bewegung?“ 2015 in Karlsruhe.

## Lebenswelten von Kindern

Rößlers Idee, die er erfolgreich an seiner Schule umgesetzt hat, ist es, an drei Tagen über sieben Zeitstunden die „offene Ganztagschule“ anzubieten. Mittwochs und freitags ist der Primarschulbetrieb konventionell. Seine individuelle Lösung lebt davon, dass sich die Schule – und hier ist nicht die Institution gemeint – mit dem Umfeld der Kinder in der Stadt bzw. Region identifiziert, sich in die Gemeinde hinein öffnet. Die dadurch erreichte Akzeptanz bei den Bürgern, speziell auch bei den Eltern der schulpflichtigen Kinder, ist der beste Nährboden für die Weiterentwicklung der Schule vom Lernort zum positiv besetzten Lebensraum, der sich auch an den Bedürfnissen und Wünschen der Kinder orientiert.

## Gute Partner

Was hier idealisiert wirkt, ist – wie gesagt – Wirklichkeit, bei der beispielsweise im AG-Angebot „Freizeit“ der Lebensraum der Kinder in die Schule geholt wird, auch durch Kooperationen mit örtlichen Vereinen. Rößler betont jedoch klar die Verantwortlichkeiten: „Vereine als gleichwertige Bildungspartner der Schule sind nicht möglich. Hauptverantwortlich auch im Ganztagsschulbetrieb ist und bleibt die Schule gemeinsam mit dem Schulträger. Aber Sportvereine sind gute Partner.“

Bildungs- und Qualitätsziele, die im Schulunterricht vermittelt werden, können

durch externe Anbieter von Ganztagsschulangeboten unterfüttert werden. Wenn die Ganztagschule die Lebenswelt der Kinder widerspiegeln soll – eine Forderung auch von Michael Schreiner, Leiter des Referats Sport und Sportentwicklung im Ministerium für Kultus, Jugend und Sport – dann wird von einem weiten Bildungsbegriff ausgegangen.

„Das zentrale Element bleibt der von Lehrkräften unterrichtete Sportunterricht nach Kontingentstundentafel. Außerunterrichtliche Sportangebote, die insbesondere auch von Sportvereinen gemacht werden können, erweitern das Sportangebot an Ganztagschulen. Allerdings muss auch hier die Qualität stimmen. Ziel sollte ein tägliches Sportangebot sein. Um das Angebot außerschulischer Partner honorieren zu können, haben die neuen Ganztagsgrundschulen die Möglichkeit, bis zu 50 % der für den Ganztagsbetrieb zusätzlich zugewiesenen Lehrerwochenstunden zu monetarisieren.“

Im Schuljahr 2014/2015 wurde jede sechste Stunde monetarisiert“ so Schreiner. Schulleiter Rößler sieht das Engagement der Stakeholder pragmatisch: „Bin ich als Schulleiter von der Qualität eines externen Anbieters nicht überzeugt, dann monetarisiere ich eben nicht.“ Edwin Gahai, Leiter des Landesinstituts für Schulsport, Schulumusik und Schulkunst (LIS), nimmt die Anbieter in die Pflicht: „Wenn Externe in das Schulsystem hinein wollen, dann müssen sie sich selber die Frage stellen, wie schaffe ich die Qualität? Wenn Sportvereine keine Qualität liefern in ihren Ganztagsangeboten, dann können sie im Ganztagsbetrieb nicht bestehen. Aufgabe der Verbände ist es, Sportvereine entsprechend zu präparieren, damit sie ein qualitativ hochwertiges Angebot präsentieren können!“

## Neues Forschungsfeld

Wie ist die Angebotsqualität jedoch zu operationalisieren? Ist es die „Abstimmung mit den Kinderfüßen“, die hier entscheidet? Sind es die Formalqualifikationen wie beispielsweise der Übungsleiter „Ganztags“, der von den Landessportbünden in Baden-Württemberg als Ausbildung auf der zweiten Lizenzstufe (B) angeboten wird, die als Qualitätskriterien herangezogen werden können? Dazu Astrid Sepp, Referentin im

Geschäftsbereich Bildung, Wissenschaft und Schulen des WLSB: „Das neue Ganztagsschulmodell gibt es erst seit guten zehn Monaten. Die Sportverbände müssen qualifiziertes Personal an die Schulen schicken. Die Schulen wiederum müssen den Verein als Bildungspartner wahrnehmen. Beide Systeme sollten aufeinander zuwandern und schauen, was funktioniert und was nicht. Das Schlagwort ist: informelles Lernen.“ Try and error, best practise – das FoSS hat hier ein Forschungsfeld identifiziert, das es beackert (siehe auch nebenstehende Vorstellung von Dr. Jule Kunkel), damit möglichst bald belastbare Aussagen vorliegen und Kinder im Bereich Bewegung, Spiel und Sport mit qualitätsgeprüften Angeboten aufwachsen.

Das Einlehrer(-innen)prinzip, das an den Grundschulen bestimmend ist, hat als Konsequenz, dass der Sportunterricht überwiegend von Lehrkräften erteilt wird, die das Fach Sport nicht studiert haben. Wenn Sportvereine als Angebotsgeber in die Ganztagschule integriert werden, könnte das perspektivisch bedeuten, dass es zu einer Deprofessionalisierung von Bewegung, Spiel und Sport im Sportunterricht kommt bzw. zu einer Professionalisierung des Laiensystems: ÜbungsleiterInnen übernehmen den Schulsportunterricht?

## Sportunterricht bleibt zentral

Prof. Dr. Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft des KIT, hat in dieser Frage die unausgesprochene Konkurrenzangst, die in der Diskussion über Integration externer Sportanbieter in die Ganztagschule ständig schwelt, auf den Punkt gebracht. Schreiner positioniert sich hier klar: „Der reguläre Sportunterricht nach Kontingentstundentafel muss selbstverständlich weiterhin von Lehrkräften erteilt werden. Sportvereine kommen erst dann ins Spiel, wenn es um zusätzliche, außerunterrichtliche Angebote in der Schule geht.“ „Warten wir mal, was auf uns zukommt“, so Rößler. „Wir haben schon vorab Externe eingebunden. Es kommt bei uns gut an, dass Leben in die Bude kommt. Lehrkräfte sehen nicht, dass ihnen etwas genommen wird. Vier von unseren sieben Lehrkräften haben Sport studiert, wollen aber trotzdem Externe in die Schule bringen,“ sagt der ambitionierte Schulleiter.

## Kooperation Schule-Verein

Die Sportvereinsicht ist bezogen auf die Etablierung der Ganztagschulen ebenfalls nicht zu vernachlässigen. Dazu Manfred Jäger, Leiter des Expertenbeirats Schule/Hochschule des Badischen und Schwäbischen Turnerbundes: „Die Ganztagschule ist eine riesen Chance. Über Ganztagsangebote kann es uns endlich gelingen, die drei Stunden Sportunterricht zu erweitern. Zwar kommunizieren Sportvereine viele Ängste, aber durch die Ganztagschule gibt es ab 16.00 Uhr keine Hausaufgaben mehr, ab da ist also Zeit für Vereinssport!“ „Die Gelder, die der Verein in der Kooperation mit der Schule erhält – wir sprechen hier von 25€ und mehr für 45min –, werden nicht zwangsläufig an den Übungsleiter weiter gegeben. Der Verein entscheidet selber, welche Tarife er für das Schulengagement seinem Übungsleiter zahlt,“ so Jäger, der Mann der Vereinspraxis, der ehrenamtlich auch Vereine berät. Schreiner widerspricht hier vehement: „Das gesamte monetarisierte Geld muss in das Angebot fließen, es darf nichts im Verein hängen bleiben! Die 25 Euro pro Zeitstunde stehen zwar in der Rahmenvereinbarung, allerdings nur als Empfehlung. Wichtig ist, dass das Bezahlgelüge in Schule und Verein stimmig ist.“

Ganz offensichtlich sind auch hier Fingerspitzengefühl gefragt und individuelle Lösungsansätze. Jäger betont die Hilfeleistungen, die der organisierte Sport seinen Vereinen bietet: „Turngaue haben ähnliche Grenzen wie die Staatlichen Schulämter. Wenn auf dieser Ebene Turngau bzw. Schulamt Kooperationen wohlwollend vorbereiten, ist die einzelne Kooperation Schule-Verein viel leichter zu realisieren.“

Die in diesem Beitrag eingeflossenen Statements der Experten akzentuieren die Eckpunkte der Bestrebungen zur Ganztagschulenausweitung in Baden-Württemberg und die Bedeutung von Bewegung und Sport in diesem Kontext. Laut Michael Schreiner, soll der, auf Basis der jahrzehntelangen Zusammenarbeit von Schule und Sportverein sowie der getroffenen Rahmenvereinbarung, geführte Dialog zu Sport und Bewegung in der Ganztagschule insbesondere auf die Schwerpunkte Qualifizierung, Sensibilisierung und Beratung fokussieren.

Die Rahmenvereinbarung zur Zusammenarbeit von Schule und Verein im Ganztags ist eine weitere Hilfe im Prozess hin zu mehr Bewegung, Spiel und Sport für Kinder im Schulalltag. Erster Ansprechpartner der Schulen sollten hier bewusst die örtlichen Vereine sein, nicht kommerzielle Anbieter. Natürlich ist die (Formal-)Qualifikation der Übungsleiter entscheidend (möglichst mindestens erste Lizenzstufe), weitere Beratung können sich die Vereine auch bei den Regionalteams Sport, die es an jedem Schulamt gibt, holen.

## Chance für den Sport

Astrid Sepp betont ebenfalls Qualifizierung sowie Netzwerkarbeit, in dem sie die Wichtigkeit zielgruppenspezifischer Aus-, Fort- und Weiterbildungen, der zentralen und dezentralen Informationsveranstaltungen sowie die enge Zusammenarbeit mit den Koordinierungsstellen in den Sportkreisen hervorhebt. Manfred Jäger konstatiert, dass die gesellschaftlichen Veränderungen eine Öffnung der Schulen erforderlich machen und diese Öffnung eine enorme Chance für den Sport darstellt, die dringlich wahrgenommen werden sollte. „Realisierungsschwierigkeiten“, so Markus Rößler, „wird es bei jedem Modell

geben. Was eine Ganztagschule anbieten kann, ist abhängig davon, wie sie aufgestellt ist. Das Modell der „Öffnung“ lässt am Nachmittag einen viel günstigeren Personalschlüssel zu als am Vormittag und schafft damit neue Impulse für die individuelle Förderung, die systematische Einbindung kreativer und bewegter Pausen oder beispielsweise auch die Angebots-Orientierung an den Freizeitwünschen der Schülerinnen und Schüler und ihrer Lebenswelt.“

FOSS

### Qualifizierung

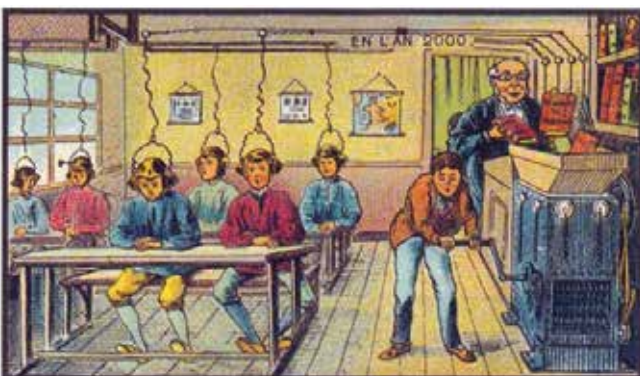
Die Regionalteams Sport der Staatlichen Schulämter unterstützen die Sportbünde bei der Qualifizierung von Sportfachkräften für deren Einsatz in Ganztagschulen.

### Sensibilisierung

Die Konsequenzen aus zu wenig Bewegung bei Kindern sind z.B. im Erklärungsfilm [www.fit-lernen-leben.ssids.de](http://www.fit-lernen-leben.ssids.de) aufgearbeitet.

### Beratung

Die Regionalteams Sport der Staatlichen Schulämter beraten Schulen und Sportvereine hinsichtlich einer Zusammenarbeit, u. a. bei landesweiten oder regionalen Kontakttagungen.



Sitzender Lebensstil und verkabelte Schüler – so sah die Vision Schule 2000 im Jahr 1910 aus, wie diese Postkarte belegt.

Bildquelle: <http://www.zukunft-mobilitaet.net/thema/schiff/feed/>

# Rückmeldung von Studienergebnissen an Eltern: „Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagsgrundschule“

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT)

## Studienfragen

Liebe Eltern, wir haben Sie im Dezember 2014 gefragt:

Wie verändert sich aus Elternsicht das Bewegungsverhalten von Kindern nach Einstieg in die Grundschule?

Welchen Beitrag vermag aus Elternsicht die Grundschule bzgl. ausreichender Bewegung im Schultagesverlauf zu leisten?

Welche Gründe erachten Eltern für eine Anmeldung ihres Kindes am Ganztagsprogramms als relevant?

## Befragungsteilnehmer

Alle Eltern der Erst- und Viertklässler zweier kleinstädtisch gelegenen Grundschulen in Baden-Württemberg wurden im Dezember 2014 gebeten anonym an der Befragung teilzunehmen.

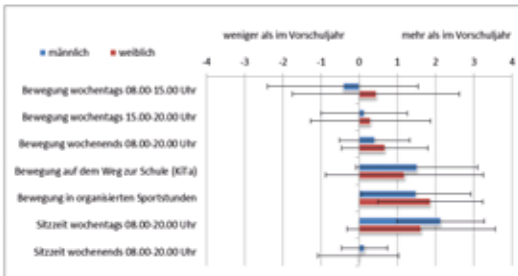
115 Eltern haben die Fragebögen beantwortet. 64 (55,7%) Eltern von Mädchen und 51 (44,3%) Eltern von Jungen.

Die Fragebogenbeantwortung erfolgte vornehmlich (zu 76%) durch die Mütter (zu 12% durch Väter, zu 12% durch beide Elternteile).

## Bewegungs- und Sitzzeiten nach Schuleinstieg

Wir haben Sie gefragt, wie sich Bewegung, aktives Spielen, Sporttreiben sowie die Sitzzeiten Ihrer Kinder nach Einstieg in die Schule verändert haben.

Abbildung 1 stellt die Antworten von 61 Erstklässler-Eltern grafisch dar. Die farbigen Balken markieren die Mittelwerte der elterlichen Aussagen, gesplittet nach Eltern weiblicher bzw. männlicher Erstklässler. Die schwarzen Balken verdeutlichen, wie stark die Einschätzungen der Eltern jeweils variieren.



Das sagt die Forschung dazu: Zwei deutschlandweit repräsentative Untersuchungen weisen darauf, dass der Schuleinstieg bei vielen Kindern mit einem Rückgang von Bewegung im Alltag einher geht (Woll et al., 2008; Manz et al., 2015)

Bedingt durch das formale Lernen in der Schule nimmt v.a. die Bewegungszeit am Vormittag und Mittag ab (Janz et al., 2005).

Geringere vormittägliche Bewegungszeiten werden von den meisten Kindern am Nachmittag nicht durch ein Mehr an Bewegung kompensiert (Sigmund et al., 2009).

An Wochenendtagen weisen sehr viele Schulkinder die geringsten Bewegungszeiten im Wochenverlauf auf (Moses et al., 2007).

Der größte Sitzanteil im Tagesverlauf (ca. 42%) scheint während der Schulzeit zusammenzukommen (Olds et al., 2010).

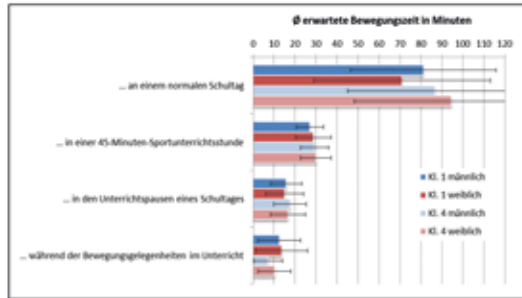
Weitere Momente im Tagesverlauf in denen Kinder körperlich inaktiv sind, betreffen v.a. das Hausaufgaben erledigen, den Transport zur Schule sowie Bildschirmzeiten (Aue & Huber, 2014).

Ein bewegungsaktiv bewältigter Schulweg nimmt günstig Einfluss auf die Konzentrationsleistungen der Heranwachsenden am Schulvormittag (Kehne, 2011).

## Beitrag der Grundschulen zur Bewegungszeit

Wir haben Sie gefragt, welchen Beitrag die Grundschulen aus Ihrer Sicht zur Bewegungszeit der Kinder zu leisten vermögen.

Die Abbildung 2 verbildlicht die Erwartungen der Eltern von 58 Erstklässlern (♂= 26; ♀= 32) und 54 Viertklässlern (♂= 23; ♀= 31).



Das sagt die Forschung: Die Mindestempfehlung liegt bei einer täglichen Bewegungszeit von 90 Minuten, in denen die Kinder ins „Schwitzen und Schnaufen“ kommen sollten (Graf et al., 2014).

Eine deutschlandweite Untersuchung zeigt, dass nur ca. 20-25% der Grundschul Kinder eine Bewegungszeit von täglich mindestens 60 Minuten erreichen (Woll et al., 2008).

Studien weisen darauf, dass sehr viele Eltern (ca. 80%) die Bewegungszeiten ihrer Kinder überschätzen (Corder et al., 2012).

Das Engagement der Eltern, am Nachmittag und Wochenende für zusätzliche Bewegungszeit zu sorgen, wird von Einschätzungen, wie denen zur Beitragsfähigkeit der Schule, stark beeinflusst!

Zwar vermag der Sportunterricht die Tagesgesamtbewegungszeit deutlich zu erhöhen, doch schätzt man seinen Anteil auf ca. 11%, den Bewegungsanteil der Unterrichtspausen auf ca. 9% und den der Mittagspause auf ca. 16% (Tudor-Locke et al., 2006).

## Gründe für eine Ganztagschulanmeldung

Wir haben Sie gefragt, welche Gründe Sie für eine Anmeldung Ihres Kindes am Ganztagsprogramms als relevant erachten.

Abbildung 3 zeigt die Bewertungen von 24 Erstklässler-Eltern und 20 Viertklässler-Eltern, die ihre Kinder im Schuljahr 2014/15 zum GTS-Programm angemeldet hatten.



Das sagt die Forschung dazu: Eltern aus anderen Bundesländern erachten vor allem die Gründe „verlässliche Betreuung“, „warmes Mittagessen“, „Hausaufgabenunterstützung“, „interessante Freizeitangebote“, „Selbstständigkeitsförderung“, gemeinsame Freizeit mit Freunden“ und „Berufstätigkeit der Eltern“ als relevante Aspekte für eine Anmeldung am Ganztagsprogramm (u.a. Börner et al., 2011).

# Regionale schulformbezogene Revision des COOPER-Tests

Vor dem Hintergrund der in Schneider (2008) beschriebenen Veränderungen u.a. hinsichtlich Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie deren Auswirkungen auf die sportmotorische Leistungsfähigkeit (hier: allgemeine aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit [MZAD I]) ist es interessant zu fragen, ob die vor ca. 50 Jahren ermittelten Normwerte (= Mittelwerte) des COOPER-Tests (s. Cooper, 1968) bei der Leistungsbewertung weiterhin auf die Schülerpopulationen, differenziert nach Geschlecht und Schulform, angewendet werden können.

## Methode

Im Rahmen der regionalen Testserie absolvierten insgesamt 1630 Schüler und Schülerinnen (428 Grund-, 363 Haupt- und 839 Gymnasialschüler) im Alter von 10 bis 19 Jahren den 12-Minuten-Lauf in der Kernunterrichtszeit (Primar- und Sekundarstufe I) bzw. im Nachmittagsunterricht (Oberstufe) (i.d.R. 3 UStd/Wo). Die statistische Analyse erfolgte deskriptiv (Mittelwert, Standardabweichung) und komparativ (mehrfaktorielle Varianzanalyse, Regressionsanalyse).

## Ergebnisse

Die getesteten Haupt- und Gymnasialschüler/-innen unterscheiden sich im Hinblick auf die dominant aerobe Leistungsfähigkeit auf nahezu allen Altersstufen signifikant voneinander. In Abhängigkeit von Schulform und Geschlecht verändert sich die durchschnittliche Laufleistung der Mädchen bzw. Jungen pro Altersstufe wie folgt: +41,6 bzw. +91,0 m (Grundschule), +5,1 bzw. -22,9 m (Hauptschule) und +20,9 bzw. +58,6 m (Gymnasium). Infolge einer Bewertung der Laufleistungen anhand der Normwertskala finden sich lediglich 1,4 bzw. 2,4 % der Mädchen und Jungen der Grundschule in den Notenstufen „mangelhaft“ und „ungenügend“, am Gymnasium 8,6 bzw. 4,7 %, aber 32,4 bzw. 31,7 % in der Hauptschule.

## Diskussion

Grundsätzlich kann den Normwerten weiterhin Gültigkeit attestiert werden, wobei die Bewertung der Laufleistung der Mädchen in Relation zu den Jungen ab Pubertät schlechter ausfällt. Ob dieser

Beobachtung mit einer Normwertanpassung begegnet werden soll, kann an dieser Stelle nicht eindeutig geklärt werden. Sportpolitische und -pädagogische Maßnahmen gegen die auffallend niedrige Ausdauerleistungsfähigkeit von Hauptschülern und -schülerinnen sind dringend angezeigt – sofern sich das Ergebnis dieser Studie(n) erhärten sollte.

Die meist signifikanten Differenzen zwischen Haupt- und Gymnasialschülern könnten Ausdruck einer „negativen“ Auslese auch in sportmotorischer Hinsicht sein (s. BMSG Wien, o. J., 78f.) (andere Erklärungen s. Schneider, 2011). Diese Überlegungen finden eine weitere Bestätigung in dem Vergleich der Altersgruppen 10- bzw. 11jähriger Schüler und Schülerinnen der Grund- und Hauptschulpopulationen (s. Abb. 1 u. 2) – die Differenzen v.a. bzgl. der Jungen sind enorm (s. Abb. 1 u. 2).

Die Ausdauerleistungs-Kurve der Mädchen über die Altersstufen von 10 bis 18 Jahren wirft erneut und in verstärktem Maße die Frage auf, ob Mädchen im Schul-(und Vereins-)sport zu geringen Ausdauertrainingsbelastungen ausgesetzt sind. Es steht nämlich außer Zweifel, dass das weibliche Geschlecht – relativ betrachtet – nicht minder stark auf adäquate Ausdauertrainingsreize anspricht als das männliche, obgleich – absolut gesehen – der Frau im Vergleich zum Mann eine niedrigere Ausdauerleistungsfähigkeit attestiert werden muss (Hollmann & Strüder, 2009). Über eine zielgruppenorientierte didaktisch-methodisch ansprechende Ausdauerschulung und eine dadurch bedingte höhere Akzeptanz dieses Lern- und Trainingsinhalts könnten gerade auch in dieser Population gesundheitswirksame und verhaltensmodifizierende „Nebenwirkungen“, wie z.B. Senkung des Alkohol- und Zigarettenkonsums oder Veränderung des Ernährungsverhaltens, erzielt werden (s. Schneider 2008).

## Empfehlungen für die Praxis der Ausdauerschulung

Klar ist, dass effektives Training der Systematik bedarf. Dazu fehlt, wie oft beklagt, die curricular gesicherte zweite Unterrichtseinheit pro Woche. Umfang- vor Intensitätserhöhung ist oberstes trainingswissenschaftliches Gebot gerade auch im Schulsport mit Kindern und Jugendlichen. Als unsystematisch darf auch die mit einer effektiven und (über die Schulzeit hinaus) motivierenden Ausdauerschulung

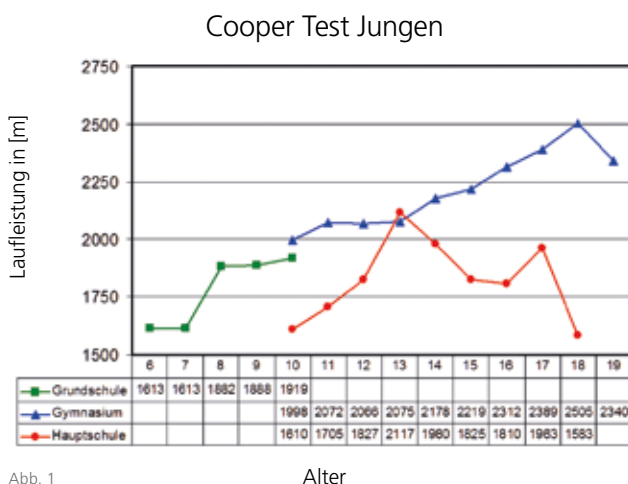


Abb. 1

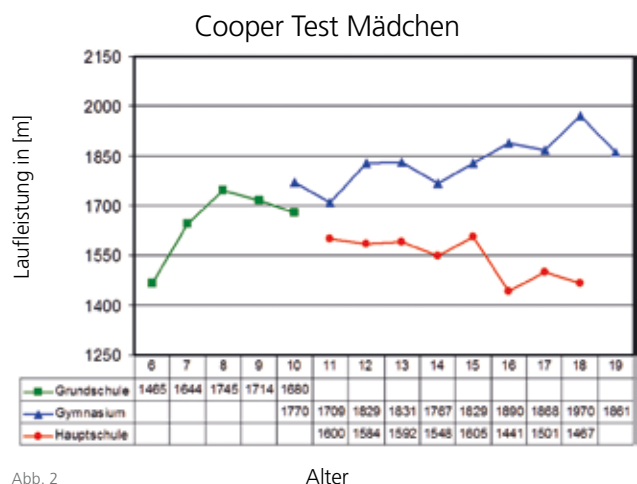


Abb. 2

Vergleich der durchschnittlichen Laufleistungen im COOPER-Test der Grund- (linke Kurve) und Hauptschulstichprobe (untere Kurve) sowie der gymnasialen Population (obere Kurve) in Abhängigkeit vom Alter

einhergehende altersgemäße Wissensvermittlung – disponibles Wissen und Können für lebenslanges Sporttreiben – bezeichnet werden. Sport- und Biologieunterricht könnten in Wechselwirkung dazu beitragen, den Schülern die anatomischen, physiologischen und metabolischen Grundlagen zu vermitteln. Eine gezielte Ausdauererschulung sollte vorwiegend in der freien Natur, möglichst auch im Winter durchgeführt werden. Die Schulung der Technik (in den Ausdauersportarten) – zwecks Ökonomisierung und Verletzungsprophylaxe – darf ebenfalls nicht zu kurz kommen (s. Schneider, 1993).

Speziell für die Mädchen bieten sich zudem Aerobic, Step-Aerobic und ausdauerbetonte tänzerische Choreographien an, um die Ausdauer freudvoll und geschlechtsdifferenziert zu schulen. Interessante Varianten stellen auch der klassische Crosslauf und Orientierungslauf sowie das sog. Run & Bike (paralleles Laufen und Radfahren von je zwei Schülern mit Wechsel der Disziplin nach gegebener Zeit) und der leichtathletische Biathlon dar. Walking als ein paralleles oder ergänzendes Angebot ist sicherlich ebenfalls sinnvoll, zumal diese Form des Ausdauersports sich insbesondere für die adipösen Kinder und Jugendlichen eignet und wahrscheinlich gerade bei dieser Zielgruppe Trainingsreize setzt und Motivation für Ausdauerbelastungen schafft.

Ferner ist ein besonderer methodischer Zugang zu diesem Lernbereich, wie ihn Herz und Zeuner (2005) skizzieren, erfolgversprechend. U. a. Hottenrott und Gronwald (2009) bieten darüber hinaus eine empfehlenswerte, weil strukturierte, umfang- und abwechslungsreiche Übungssammlung für ein erfolgreiches Ausdauertraining im Schulsport an.

Die Bedeutung eines schülerorientierten, effektiven und effizienten Ausdauertrainings kann nach derzeitigem sportmedizinischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnisstand für die physische und kognitive Leistungsfähigkeit und für das psycho-physische Wohlbefinden nicht hoch genug eingeschätzt werden (s. Schneider 2008) – insofern liegt auch eine äußerst hohe schulpädagogische Relevanz vor.



FRANZ J. SCHNEIDER

## Vorstellung von Dr. Jule Kunkel

Mein Name ist Jule Kunkel, und ich bin seit dem 15. Juli 2015 akademische Mitarbeiterin am FoSS. Ich freue mich sehr darauf, unter der Projektleitung von Dr. Hagen Wäsche im Themenbereich Ganztagschule zu arbeiten. Aber hier erst einmal eine kurze Zusammenfassung, wie es dazu kam: Mein Studium der Sportwissenschaft und Amerikanistik habe ich in Frankfurt begonnen, in Leipzig mit den Schwerpunkten Sportmanagement sowie Sport und Medien fortgesetzt und abgeschlossen. Meine Magisterarbeit schrieb ich beim HSV Handball in Hamburg. Nach einigen Jahren der selbständigen Arbeit in Deutschland und Spanien zog ich nach Köln, um dort als International PR Manager für ein Forschungs- und Beratungsunternehmen im Sportbusiness tätig zu sein. Nach zweieinhalb Jahren wusste ich jedoch, dass ich meine Kenntnisse und Erfahrungen im Bereich Gesundheitsförderung einsetzen möchte und entschied mich für eine einjährige Auszeit, die mich über Asien und Australien schließlich nach Neuseeland erneut an die Universität führte. Dort habe ich innerhalb eines Aktionsforschungsprojekts partizipatorisch mit Jugendlichen eine Marketing-Kampagne entworfen und umgesetzt. Dies war gleichzeitig mein Promotionsprojekt. Meine Berufs-

erfahrungen in der Öffentlichkeitsarbeit und im Sportmarketing konnte ich hier für eine soziale Sache einsetzen – Social Marketing. Die Promotion wiederum hat mein Verständnis von Gesundheit konturiert: Nicht nur die physischen, auch die psychischen Faktoren spielen eine Rolle für das individuelle Wohlbefinden, sondern auch das soziale und natürliche Umfeld beeinflusst dieses. So sind für mich ein nachhaltiger und ethisch vertretbarer Lebensstil genauso wichtig, wie dass er für den einzelnen Menschen gesund ist. Ich selbst gebe mein Bestes, nach dieser umfangreichen, holistischen Divise zu leben und bin natürlich auch selbst sportlich aktiv. Seit meiner Schulzeit bin ich als Kursinstructorin im Fitnessstudio aktiv, gehe joggen oder probiere gerne neue Sportarten und v.a. Tanzstile aus. Mit meiner neuen Stelle freue ich mich, wieder beruflich einen Fokus auf Sport und Bewegung zu legen. Insbesondere im Setting Schule sehe ich ein großes Potenzial, mehr Bewegung und weniger Sitzen zu normalisieren.



## 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  
© 2015 FoSS