



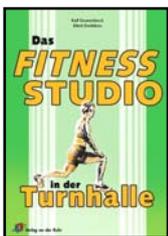
SPORT UND FITNESS IN DER SCHULE ABER BITTE MIT SPASS!



Gerade in der Winter- und Weihnachtszeit bewegen sich viele viel zu wenig und auch die guten Vorsätze für das neue Jahr bleiben allzu oft unbeachtet. Umso wichtiger ist es, schon der jungen Generation den Spaß an der Bewegung zu vermitteln - und das geschieht primär in der Schule. Leider ist es aber nun so, dass gerade der Schulsport teils, so scheint es, seit Jahrzehnten weitestgehend unverändert von Lehrergeneration zu Lehrergeneration weitergegeben wird, vielfach am Interesse und Potential der Schüler vorbei. Sport kann aber auch Spaß machen, auch in der Schule, und entgegen der weitläufigen Meinung erfordert ein effektives und interessantes Training auch keine teuren Geräte, nicht selten überhaupt keine.

Wichtig ist es natürlich gerade am Anfang, dass der richtige Einstieg gefunden wird, dass Anleitungen zum Bewegen und Training gegeben werden, denn Motivation kann auch schnell zur Überschätzung der eigenen Fähigkeiten führen. Auch viele Lehrer fühlen sich vielleicht überfordert, finden nicht den richtigen Ansatz.

Auf dem Buchmarkt findet sich zwar ein riesiges Sortiment an Büchern zum Thema, vielfach wirken die angepriesenen Wunder-Workouts aber eher dubios. Im Folgenden wird ein kleiner Einstieg in die Welt der Fitness vom „Verlag an der Ruhr“ gegeben, mit der ausdrücklichen Zielgruppe der Lehrer und Schüler unterschiedlicher Jahrgänge.



DAS FITNESS-STUDIO IN DER TURNHALLE

Verlag an der Ruhr 2003 • ISBN 9783860727324 • 19,50 €

Dieses Buch widmet sich zunächst einmal ausführlich grundlegenden Fragen, die sich einige Sportlehrer stellen werden, also etwas „Warum sollte ich meinen Unterricht umstellen, was bringt es mir und den Schülern, wie baue ich so einen Unterricht überhaupt sinnvoll auf und welche Voraussetzungen müssen vorliegen?“ All diesen Fragen wird übersichtlich und oftmals mit konkreten, teils grafisch dargestellten Vorschlägen nachgegangen. Auch ein gewisses gesundheits-technisches Hintergrundwissen wird hier geboten, also kein „Gelobt sei was hart macht“-Programm, bei dem es darum geht, die Schüler möglichst schnell an ihre Grenzen zu bringen. Stattdessen stehen der Lern- und Trainingserfolg im Vordergrund, kurz: Die Motivation.

Nachdem diese allgemeineren Überlegungen abgeschlossen sind, widmet sich das Buch der konkreten Umsetzung im Sportunterricht. Schritt für Schritt wird hier in Tabel-

lenform ein durchdachtes Konzept für jede Trainingseinheit präsentiert, mit direkten Anweisungen an Lehrer und Schüler. Für jede Muskelgruppe gibt es einen eigenen Plan; alle machen einen gut umsetzbaren Eindruck, erfordern von Seiten des Lehrers nur wenig Einarbeitung und lassen sich mit geringem Aufwand vermitteln. Neben dem rein körperlichen Training gibt es hier stets auch eine eher geistige Herausforderung, nämlich die Funktionsweise und Zusammenspiel der einzelnen Muskeln am eigenen Körper auch theoretisch nachzuvollziehen - ein wichtiger Schritt hin zum effektiven Training. Zu diesem Zweck finden sich im letzten Teil des Buches allerlei Grafiken und Erklärungen zu den unterschiedlichen Muskeln. Der Lernerfolg beim Schüler kann dann später anhand einiger vorgefertigter Übungsblätter leicht überprüft werden - mit oder ohne Note, dass bleibt jedem selbst überlassen.

Nach aller Theorie geht es dann schließlich zu den eigentlichen Trainingsvorschlägen, die im Unterricht optimalerweise mit der Theorie stundenweise oder später in Form eines Zirkeltrainings verknüpft werden. Das angebotene Programm ist klassisch, erfordert nichts, was sich nicht in einer Turnhalle findet, was auch daran liegt, dass primär mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Die einzelnen Übungen werden anhand kurzer Texte und mithilfe kleiner Fotos verdeutlicht. Diese Anleitungen lassen sich gut kopieren und an der jeweiligen Trainingsstation befestigen. Ausgerichtet sind die Übungen letztlich für jede Alters- und Interessengruppe, alle Muskeln werden trainiert, gerade bei eher unsportlichen Schülern sollten sich schnell erste und motivierende Fortschritte einstellen.

Alles in allem also ein rundum gelungenes Buch, das fraglos jeden Unterricht in vielerlei Hinsicht bereichern würde. Gerade in heutigen Zeiten, in denen viele in teure Fitnessstudios gehen, den Schulsport aber nur äußerst ungern besuchen, sollte man wirklich überdenken, ob man nicht auch hier mit der Zeit gehen und einen frühen und motivierenden Einstieg in die Fitness-Welt bieten sollte.



DER FITNESSKURS FÜR KINDER

Verlag an der Ruhr 2005 • ISBN 9783860729397 • 14,80 €

An die etwas jüngeren Schüler, bzw. deren Lehrer, wendet sich dieses Buch. Es präsentiert Trainingsvorschläge, die weniger auf den Muskelaufbau abzielen, als vielmehr auf Bewegungskoordination und Ausdauer.

Nach einem tabellarischen Überblick, in dem angezeigt wird, welche der 101 Übungen für welche Altersgruppe gedacht sind und welcher Trainingserfolg sich einstellen soll, werden auch hier grundlegende Dinge geklärt, allen voran Gründe für ein Wegkommen vom traditionell überbrachten Schulsport. Auch der Aufbau eines sinnvollen neuen Programms wird kurz behandelt.

Die vorgestellten Übungen und Spiele sehen sich als Grundbausteine, aus denen jeder nach Lust und Laune für seinen Unterricht wählen kann. Auch hier werden nur Materialien gefordert, die in jeder Sporthalle zu finden sind, besonders Zirkeltraining und Ballspiele sind stark vertreten. Zu jedem Spiel gibt es einen Erklärungstext, teils auch Zeichnungen.

Insgesamt ein Buch, das viele Anregungen für einen abwechslungsreichen Unterricht mit jüngeren Schülern gibt.



SPORT UND SPIEL MIT ALLTAGSMATERIAL

Verlag an der Ruhr 2005 • ISBN 9783860729878 • 19,00 €

In ganz ähnliche Richtung zielt dieses Buch, bietet allerdings mit 630 Vorschlägen weitaus mehr Ideen und Anregungen. Wie der Titel schon vermuten lässt, kommen diesmal allerdings keine klassischen Sportutensilien zum Einsatz, sondern Alltagsgegenstände, vom Besen über den Eierkarton hin zu Korken, Tüchern und Luftballons.

In der Einleitung werden alle Übungen unterteilt nach benötigten Gegenständen und danach, wie viele Teilnehmer jedes Team haben sollte. Die meisten der vertretenen Spiele sollen nämlich gerade den Teamgeist fördern und sind als Partner- oder Gruppenübungen angelegt. Alle werden im Verlauf des Buches ganz kurz beschrieben, zuweilen auch mit kleinem Foto. Als alleiniger Unterrichtsbestandteil sind die Ideen weniger geeignet, zu kurz, teils auch eindeutig zu verspielt. Sie sind aber auch vielmehr als kleine Anregungen für Auflockerung und Spaß zwischendurch anzusehen. Und auch außerhalb der Schule lassen sich solche Vorschläge sicherlich vielfach gut umsetzen, etwa an Kindergeburtstagen.

Wer also mit wenig Aufwand ein paar tolle Einfälle umsetzen will, selbst aber das Gefühl hat, alles schon mal gemacht zu haben, der sollte einen Blick in dieses Buch werfen.



WENIGER ERKLÄREN - MEHR BEWEGEN

Verlag an der Ruhr 2007 • ISBN 9783834602268 • 16,80 €

Für eine ältere Zielgruppe schließlich ist dieses Buch bestimmt, das auch für den Sport der Oberstufe noch interessante Ideen bereithält. Grundsportarten, besonders Ballspiele, teils aber auch Leichtathletik, werden nach einer variierenden Grundidee neu gestaltet. So werden etwa Basketball, Fußball, Handball oder Inline-Skating und Leichtathletik in der Biathlon-, Verfolgungsjagd- oder Alaska-Baseball-Version angeboten. In der Einleitung finden sich wie üblich genauere Analysen und Übersichten.

Die Spiele sind auf Teams ausgelegt, die unterschiedliche Aufgaben in verschiedenen Parcours erledigen müssen, je nach Spielart. Die einzelnen Übungen werden beschrieben mit Text, Zeichnungen und Fotos, sollen jeweils bestimmte Fähigkeiten trainieren und lassen sich zusätzlich mit etwas Fantasie weiter variieren.

Angesprochene Altersgruppe sind meist die Älteren, d.h. die Gruppe zwischen 15 und 18 Jahren, dementsprechend anspruchsvoll sind einige der Übungen. Dafür fühlen sich aber auch die Leistungsfähigeren sicherlich gefordert und die interessanten Kombinationen bekannter Sportarten auf immer neue Weise sorgen für viel Abwechslung und Motivation, ohne dass dabei die vom Lehrplan möglicherweise vorgeschriebenen Übungen vernachlässigt werden müssten.

Es zeigt sich, dass mit wenig Aufwand, ohne viel Vorbereitung und ohne zusätzliche Kosten ein Schulsport geschaffen werden kann, der nicht mehr in eben diese, meist abwertend genutzte Kategorie gepresst werden kann. Lehrer können einen interessanten, zeit- und altersgemäßen Sportunterricht bieten, Schüler werden motiviert, erzielen schneller Erfolge und lernen, Spaß am Sport zu haben. Und bei all der Schulpädagogik, da sollte doch gerade die im späteren Leben als so wichtig bezeichnete Bewegung nicht schon im Schüleralter an veralteten Unterrichtsmethoden zugrunde gehen.

JAN VAN NAHL
www.alliteratus.com