

OLYMPIA RUFT: MACH MIT!

Peking 2022

Unterrichtsmaterialien Sekundarstufe





WEBSITE DOA-MATERIALIEN

Die „Olympia ruft: Mach mit!“-Materialien haben eine eigene Website erhalten. Unter www.olympia-ruft.de können alle „Olympia ruft: Mach mit!“-Materialien seit 2014 kostenfrei abgerufen werden.

Neben den Unterrichtsmaterialien, die anlässlich der Olympischen und Paralympischen Spiele immer als aktuelle Ausgabe neu herausgegeben werden, stehen auch die Standardwerke als Download zur Verfügung: das „Basiswissen Olympische Spiele“ und die „Arbeitsmaterialien für Kindertagesstätten“.

Die gezielte Suche ist nun durch eine Filterfunktion einfacher und bedienungsfreundlicher.

Zudem bietet die Website Informationen zu allen weiteren Angeboten, die die Deutsche Olympische Akademie (DOA) für Schulen und Lehrkräfte bereithält. Ob Lehrerfortbildungen oder Olympic Day, Wettbewerbe oder Poster – hier gibt es alles auf einen Blick.

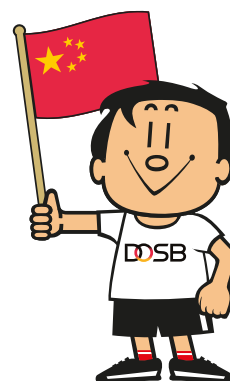
Die Website für Lehrkräfte zum Thema Olympische und Paralympische Spiele: www.olympia-ruft.de

Die Broschüre Peking 2022 als PDF-Datei:



Auf der olympia-ruft.de-Website gibt es ab sofort auch die neuen Unterrichtsmaterialien „Olympia ruft: Mach mit!“ Peking 2022.

Einfach den QR-Code einscannen und die Materialien direkt in einer PDF-Datei abrufen.



OLYMPIA RUFT: MACH MIT!

Peking 2022

Unterrichtsmaterialien Sekundarstufe



Impressum

© Deutsche Olympische Akademie, Frankfurt am Main 2021

Gesamtverantwortung:

Gerald Fritz

Konzeption/Redaktion:

Matthias Thaler

Matt Myung-Sok Kwak

Jan Steinmüller

Alina Rinke

Arbeitsmaterialien:

Daniel Matthias Barbist

Lara Belke/NADA

Birgit Dittmar

Lisa Kniebeler/NADA

Hannes Marb

Franziska Moser

Katharina Negele

Janine Ongyerth

David Otten

Heidrun Printz

Helena Rudi

Leonie Schauer

Ulrike Templin/

Deutsche Schulsportstiftung

Patrick Wiesner

Fotos:

Asociace pro Mezinarodni
Otazky (AMO), produced for
chinaobservers.eu

Beijing 2022

Verena Bentele

Sabrina Cakmakli

Birgit Dittmar

DOA

DOA/Maria Schulz

DSV

DOSB/Henning Heide

Flaticon.com/freepik

Flink e.K. – Sports & Events/Röhler

Freepik.com/ibrandify

Getty Images

- Matthias Hangst

- Quinn Rooney

INKA Medialine

Instagram/paul_berg

Charang Jun

JR Sport

Crosspark Reiteralm

Ralf Kuckuck/DBS

OIS

- Chloe Knott

- Simon Bruty

OIS/IOC: Simon Bruty

Martin Pendzialek

Picture Alliance

- ASSOCIATED PRESS |
DARRYL DYCK

- AA | Hasan Esen

- ASSOCIATED PRESS |
Charles Krupa

- Xinhua News Agency

Thomas Röhler

Unsplash

VdK/Susie Knoll

Didi Waldsprunger/

Audi Skicross Tour

Wikimedia Commons/

Angus, CC BY 2.0

Videos:

Verena Bentele

Martin Pendzialek

Illustrationen:

Deutsche Olympische Akademie

Deutsche Schulsportstiftung

INKA Medialine

Nationale Anti Doping Agentur

Deutschland (NADA)

Umschlag/Layout:

INKA Medialine

Druck:

SAXOPRINT GmbH

Herausgeber:

Deutsche Olympische Akademie

Willi Daume e.V. (DOA)

Otto-Fleck-Schneise 12

60528 Frankfurt am Main

www.doa-info.de

Alle Beiträge und Abbildungen
sind urheberrechtlich geschützt.

Zur Verbesserung der Lesbarkeit
wurden Personenbezeichnungen
generell in der männlichen Form
verwendet. Gemeint sind dabei in
allen Fällen alle Geschlechter.

Nicht in allen Fällen konnten die
Bildrechteinhaber ermittelt werden.
Berechtigte Honoraransprüche
bleiben gewahrt.

Danke für die Unterstützung an Team Deutschland und Team Deutschland Paralympics:

Verena Bentele

Daniel Bohnacker

Sabrina Cakmakli

Mariama Jamanka

Thomas Röhler

Anna Schaffelhuber

Tim Stützle

INHALT

Vorwort	4
Olympia ruft: Mach mit! – Die Unterrichtsmaterialien der Deutschen Olympischen Akademie	5
Olympische Erziehung in der Schule	8
Gastgeberland China und Olympiastadt Peking	9
Olympia in der Schule – Was ist erlaubt, was nicht?	10
Hinweise zur Nutzung des Heftes	11

Themenfelder

Skicross – Koordinativ vielseitig und konditionell anspruchsvoll	12
Olympische Winterspiele in Peking – eine misslungene Olympiakür? Eine Pro- und Kontradiskussion	18
Schneller. Höher. Stärker. GEMEINSAM. Ideenbaukasten zur Zusammenstellung eines inklusiven Duathlons	22
Freestyle-Jumping – Springen auf Trampolinen	28
Olympic English Class Games: Fünf Olympische Ringe – fünf Sportarten – fünf englische Challenges	36
Rechenreise – „Findet unsere Tickets!“	40
Sportler-Sein und die Gestaltung eines sinnvollen Lebens – Wann ist ein Leben ein sinnvolles?	42
Ein bisschen Qi schadet nie – Meditation im Leistungs- und Schulsport	46
Sport als Teil meiner Persönlichkeit – Eine Konzeption zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Sporttyp	50
„Sports Without Borders“ – Integration und Wertevermittlung im Rahmen der Sporthelferausbildung	54
Projekttag Anti-Doping: Saubere Leistung	58
„Jugend trainiert“ – Actionbound	64

VORWORT



Prof. Dr. Dr. h.c. Gudrun Doll-Teppe

Vorsitzende der Deutschen Olympischen Akademie; Vizepräsidentin Bildung und Olympische Erziehung des Deutschen Olympischen Sportbundes

Die Olympischen Winterspiele Peking 2022 fallen in eine sehr bewegte Zeit. Die Covid-19-Pandemie scheint die Welt weiterhin im Griff zu haben, Reisen und persönliche Begegnungen sind schon seit einiger Zeit erschwert und werden es wohl auch noch eine Weile bleiben. Die Wettkämpfe in Peking werden, das steht nun schon fest, ohne Zuschauer aus dem Ausland stattfinden.

Auch für die Olympische Bewegung stellt dieser andauernde Zustand der Kontaktbeschränkungen eine große Herausforderung dar: Neben den sportlichen Aspekten ist das friedliche Zusammenkommen von Menschen aus allen Kontinenten ein wichtiges Charakteristikum der Olympischen Spiele als weltweit bedeutendster Sportveranstaltung. Nach Tokio 2021 müssen wir darauf nun erneut verzichten.

Gerade deswegen ist es uns als Deutscher Olympischer Akademie (DOA) aber wichtig, den Schüler*innen die Faszination der Olympischen und Paralympischen Spiele sowie die olympischen Werte nahezubringen. Gerade in Zeiten von Lockdown und eingeschränkten Sportangeboten wird deutlich, welche Bedeutung Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen einnimmt. Diese wollen wir mit verschiedenen Anregungen für die Sportpraxis fördern und darüber hinaus Impulse geben, wie das Thema Olympische und Paralympische Spiele fächerübergreifend aufbereitet werden kann. Eine konstruktiv-kritische Auseinandersetzung mit Themen wie Doping oder dem Gastgeberland China findet dabei selbstverständlich ebenso ihren Platz.

Eine Neuerung wird es auf dem Cover der Primarstufe geben: Unter dem Motto „Fünf Kinder – Fünf Ringe – Eine Idee“ werden fünf Kinder das neue Wiedererkennungsmerkmal der Unterrichtsmaterialien darstellen und in immer neuen Konstellationen sowohl die Vielfalt unserer Gesellschaft widerspiegeln als auch Bezüge zu den jeweiligen Gastgeberländern herstellen.

Wir hoffen, Ihnen mit unseren Materialien auch 2022 wieder den Zugang zu den Olympischen und Paralympischen Spielen zu erleichtern und wünschen Ihnen und Ihren Schüler*innen viel Freude bei der Arbeit mit den Unterrichtsmaterialien Peking 2022.

Gudrun Doll-Teppe

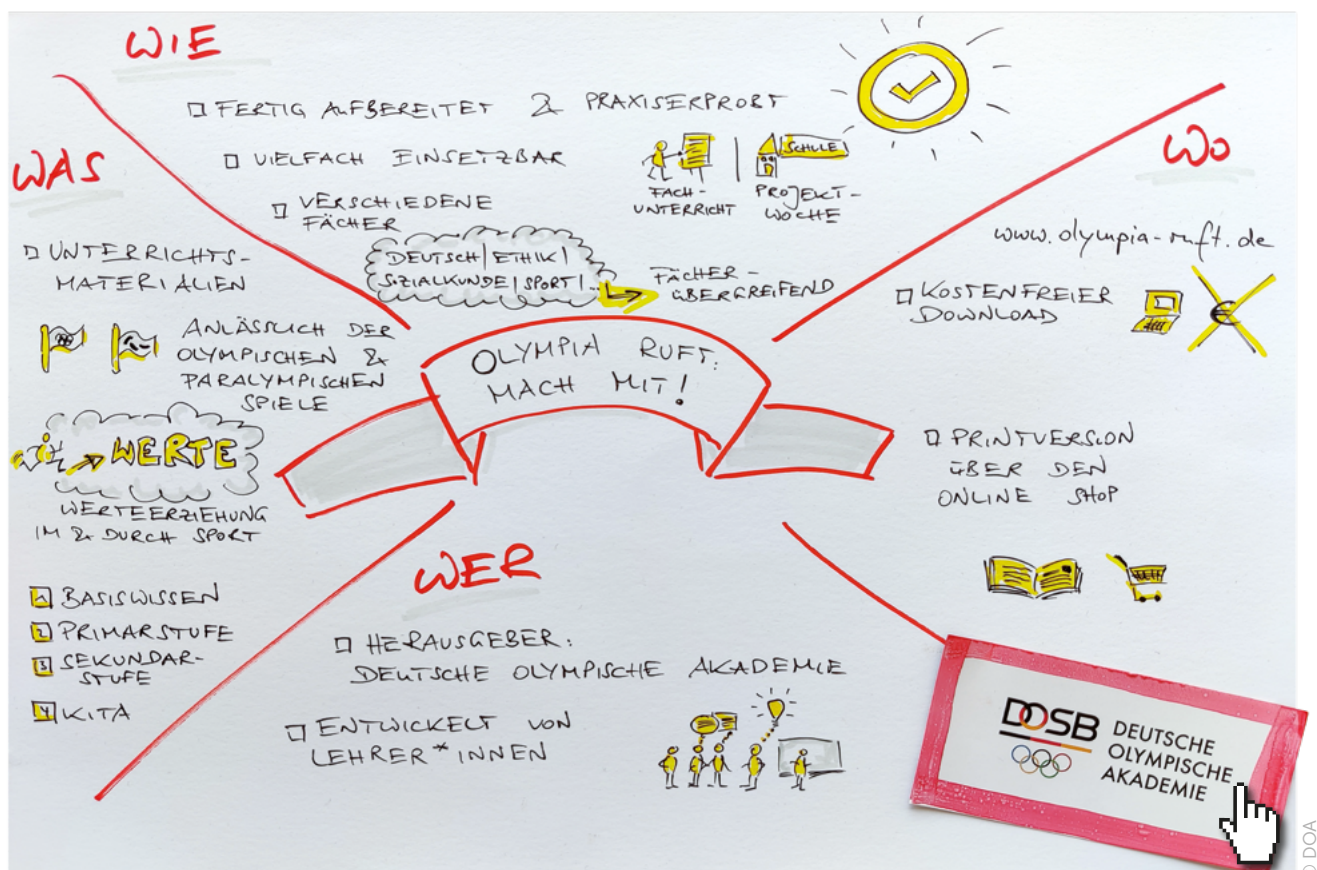
OLYMPIA RUFT: MACH MIT!

Die Unterrichtsmaterialien der Deutschen Olympischen Akademie

Wert(e)-volle Unterrichtsmaterialien

Der olympische Sport bietet große Potenziale, durch die ihm zugrunde liegenden Werte moralisches Verhalten im Sport und darüber hinaus zu thematisieren. Dabei ist es aber sehr wichtig, auch die Schattenseiten anzusprechen, denn Transparenz und Glaubwürdigkeit spielen in diesem Kontext eine besonders wichtige Rolle. Eine konstruktiv-kritische Auseinandersetzung mit der Kritik an der Olympischen Bewegung oder an der Wahl einer Gastgeberstadt wie Peking ist daher unerlässlich.

Diesen Ansatz greift die Deutsche Olympische Akademie (DOA) mit den „Olympia ruft: Mach mit!“-Materialien auf. Ein Bewusstsein für die olympischen Werte und Werte im Allgemeinen soll nicht nur im Sportunterricht gefördert, sondern vielmehr in allen Fächern umgesetzt werden. Ziel der Materialien ist es, dass die Schüler die Inhalte durch die fächerübergreifende Aufbereitung und Differenzierung nach Altersstufen nicht nur kennenlernen, sondern dass sich diese Werte über den olympischen Sport in den Schulalltag einbauen lassen und somit sichtbar und erlebbar werden.



Sketchnotes der Unterrichtsmaterialien „Olympia ruft: Mach mit!“

Die Inhalte im Überblick

Die Materialien für die Sekundarstufe bilden diesmal ein besonders breites Spektrum an Inhalten ab. Mit Anregungen zu Skicross, einem inklusiven Duathlon, Freestyle-Jumping oder Meditation ist der Bereich der Sportpraxis sehr vielfältig vertreten. Die innovative Aufbereitung ermöglicht den Transfer von Wintersportarten in die Turnhalle, die Kapitel sind unter vielen verschiedenen Rahmenbedingungen umsetzbar.

Eine Pro- und Kontradiskussion bietet Raum für eine sehr breitgefächerte Auseinandersetzung mit dem Gastgeberland und Aspekten wie Nachhaltigkeit oder Menschenrechten. Mit einem Konzept für eine Unterrichtsreihe auf Englisch wird der sprachliche Aspekt abgedeckt, eine Rechenreise verknüpft mathematische Aufgaben mit den Wettkampfstätten der Spiele. Eine ethisch-philosophische Reflexion über den Sinn des Lebens und die Rolle von Sport ist ebenso Bestandteil der Materialien wie ein Kapitel zur konkreten Auseinandersetzung mit dem eigenen Sporttyp oder eine Konzeption zur integrativen Gestaltung einer Sporthelferausbildung.

Beiträge von Kooperationspartnern wie der NADA oder „Jugend trainiert“ stellen deren Inhalte und Themen noch einmal gesondert in den Mittelpunkt.

Team Deutschland und Team Deutschland Paralympics

Die deutschen Athleten wirken stärker denn je bei den Unterrichtsmaterialien „Olympia ruft: Mach mit!“ mit. Das freut uns ganz besonders. An dieser Stelle möchte die DOA daher ihren herzlichen Dank an alle beteiligten Athleten aussprechen. Denn nur durch die Unterstützung „unserer“ Athleten bekommen Kinder und Jugendliche Einblicke in die Welt eines Spitzensportlers, sowohl im olympischen als auch im paralympischen Bereich. Bei der Sekundarstufe sind in diesem Jahr beteiligt:

- Verena Bentele
- Daniel Bohnacker
- Sabrina Cakmakli
- Mariama Jamanka
- Thomas Röhler
- Anna Schaffelhuber
- Tim Stützle

Angebote für Schulen

Schulen sind eine der zentralen Zielgruppen für die Arbeit der DOA. Die Akademie wurde im Jahr 2007 gegründet und setzt sich gemäß ihrer Satzung für die Verbreitung der Olympischen Idee sowie die Förderung Olympischer Erziehung ein. Die Verant-



Eine Olympic Day-Mitmachaktion

wortung für diese Aufgabe ist ihr vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) übertragen, der als Nationales Olympisches Komitee (NOK) für Deutschland dazu durch die Charta des IOC verpflichtet ist.

Die „Olympia ruft: Mach mit!“-Unterrichtsmaterialien der DOA sind dabei eine wichtige Säule der Bildungsarbeit. Die „Olympia ruft: Mach mit!“-Reihe besteht aus dem Basiswissen Olympische Spiele mit grundlegenden Informationen zur Olympischen Bewegung, Arbeitsmaterialien für Kindertagesstätten sowie Unterrichtsmaterialien für die Primar- und Sekundarstufe. Letztere werden bereits seit 1988 zu den jeweiligen Olympischen und Paralympischen Spielen neu erarbeitet und bieten spezifische Informationen und Aufgabenstellungen zum betreffenden Gastgeberland und dessen Kultur. Alle diese Materialien können unter www.olympia-ruft.de kostenlos abgerufen werden.

Daneben gibt es aber weitere Eckpfeiler, zu denen auch verschiedene Angebote für Schulen zählen. Die Poster-Serien „Faszination Olympia“ und „Olympia auf Schnee und Eis: Faszination Winterspiele“ etwa bieten einen anschaulichen Überblick über die Geschichte und Entwicklung der Olympischen Spiele. In Fortbildungen werden die Ansätze Olympischer Erziehung an Lehrkräfte vermittelt, auf dem Gelände der Internationalen Olympischen Akademie (IOA) in Olympia/Griechenland ebenso wie in Deutschland und in Kooperation mit der Nationalen Anti-Doping Agentur Deutschland (NADA). Einen erlebnisorientierten Zugang zu olympischen Themen bietet der Olympic Day: Kinder und Jugendliche können dabei Sportarten praktisch ausprobieren und sich mit Themen wie gesunder Ernährung oder Dopingprävention auseinandersetzen.

Weitere Informationen über die oben genannten Maßnahmen und Projekte finden sich auf der Website der DOA: www.doa-info.de

Bildungspotenziale der Olympischen Idee

Für eine tiefergehende Auseinandersetzung mit olympischen Themenfeldern möchten wir Ihnen abschließend noch eine jüngst erschienene Publikation ans Herz legen. Der Sammelband „Bildungspotenziale der Olympischen Idee“



verfolgt das Ziel, die verschiedenen Aspekte der Olympischen Wirklichkeit durch die Zusammenfassung von Texten unterschiedlicher Autoren zu interessanten, aktuellen und diskussionsintensiven olympischen Themen in einem Band fundiert in den Blick zu nehmen.

Mit einer Mischung von wissenschaftlichen Beiträgen, Themen mit praktischen Bezügen sowie persönlichen Einblicken von Aktiven wird eine Grundlage geschaffen, die Denkanstöße für unterschiedliche Zielgruppen bietet. Einige der Texte sind für den direkten Einsatz im Schulkontext sicherlich etwas zu komplex. Als Hintergrundwissen und für die Oberstufe können die einzelnen Themen aber in jedem Fall herangezogen werden.

Dieser Sammelband ist ab sofort als frei verfügbare Open-Access-Publikation sowie als gedruckte Ausgabe unter folgendem Link bzw. nebenstehendem QR-Code erhältlich: [Bildungspotenziale der Olympischen Idee](#)





OLYMPISCHE ERZIEHUNG IN DER SCHULE

Olympische Erziehung zielt auf eine ganzheitliche Bildung von Körper und Geist, die eine harmonische Entwicklung aller Persönlichkeits- und Verhaltensbereiche umfasst und dafür eine aktive sportliche Betätigung verlangt.

Olympisches Lernen: Anstrengungsbereitschaft und individuelle Leistung(verbesserung)

Die Praxis im Sportunterricht stellt einen wichtigen Erfahrungsbereich olympischen Lernens dar. Der besondere pädagogische Gewinn liegt darin, dass die Schüler sich Ziele setzen, beharrlich üben und ein individuell gutes Resultat anstreben. Dazu kommen die besondere Anstrengung und die Bewährung in Wettbewerbssituationen, in denen man nicht nur sein Bestes geben, sondern auch ein fairer Sportpartner sein und bleiben soll. Diese „olympischen Sporterfahrungen“ gelingen besonders dann, wenn von den Lehrkräften auch die Freude am Lernen und Üben und an der individuellen Leistung(verbesserung) angesprochen wird.

Olympische Erziehung = Werteerziehung

Olympische Erziehung hat nicht nur den Einzelnen im Blick, sondern auch die Gemeinschaft. Die Bindung an sportliche Regeln und die Achtung der Sportpartner und deren Leistung gehören maßgeblich zum Gedanken der Fairness und sollen

die gesamte Sportpraxis prägen. Die Gestaltung des Sportunterrichts sollte sich deshalb immer an diesen Maßstäben orientieren.

Olympische Erziehung – mehr als „nur“ Sport

Mit diesem integrierten Erziehungsauftrag umfasst die Olympische Erziehung vier Kompetenzbereiche von Kindern und Jugendlichen: Neben *sportlichem Können* sollte auch allgemein *soziales Handeln*, *moralisches Verhalten* und die *geistige Bildung* über olympisches Wissen gefördert werden.

So werden durch diese vielseitigen Aspekte einer Olympischen Erziehung auch nahezu alle Schulfächer angesprochen. Schon vor den Olympischen und Paralympischen Spielen, aber natürlich auch während der Spiele empfiehlt es sich, die Schüler zu motivieren, „olympische Materialien“ zu sammeln (Tagespresse, Zeitschriften, Internetartikel, Werbematerialien u. a.), die sich zur Herstellung von Plakatwänden und Collagen eignen.

GASTGEBERLAND CHINA UND OLYMPIA- STADT PEKING

Am 4. Februar 2022 ist es soweit: Nach 2008 und nicht ganz vier Olympiaden kommen die Olympischen Spiele (Zeitraum: 4. bis 20. Februar) wieder zurück nach Peking. Genau einen Monat später starten auch die Paralympischen Spiele (4. bis 13. März). Die zweite Auflage in China stellt zugleich eine Premiere dar: Nie zuvor wurden in einer Stadt sowohl Sommer- als auch Winterspiele ausgetragen.

Mit dem Gastgeberland China und der Olympiastadt Peking sind viele spannende kulturelle und geographische, aber auch zahlreiche kritische Aspekte verknüpft. Die Auseinandersetzung mit

diesen unterschiedlichen Facetten des Ausrichters bietet große Potenziale für die eigene Meinungsbildung bei Kindern und Jugendlichen.

Um sich genauer mit dem Gastgeberland China auseinander setzen zu können, wurde eine Linksammlung bereitgestellt, die unter dem folgenden QR-Code zu finden ist. Diese Linksammlung bietet die Möglichkeit, sich tiefer in verschiedene Bereiche des Gastgeberlandes einzulesen.



© Unsplash/David Vekster

Blick über die verschneite Chinesische Mauer

OLYMPIA IN DER SCHULE

Was ist erlaubt, was nicht?

Schutz des olympischen Emblems und der olympischen Bezeichnungen vor der kommerziellen Ausnutzung durch Trittbrettfahrer

In Deutschland schützt das Olympiaschutzgesetz die olympischen Bezeichnungen „Olympiade“, „Olympia“ und „olympisch“ (auch in anderen Sprachen) und das olympische Emblem („Olympische Ringe“).

Dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) steht dabei als Nationales Olympisches Komitee für Deutschland das ausschließliche Recht auf Verwendung und Verwertung des olympischen Emblems und der olympischen Bezeichnungen sowie ähnlichen Bezeichnungen und Emblemen im geschäftlichen Verkehr im Rahmen des Olympiaschutzgesetzes zu.

Dieser umfassende Schutz des olympischen Emblems und der olympischen Bezeichnungen dient als Schutz vor Unternehmen, welche die Bekanntheit der olympischen Bezeichnungen und der Olympischen Ringe für ihre eigenen kommerziellen Zwecke ausnutzen wollen, ohne einen finanziellen Beitrag hierfür zu leisten. Der Schutz vor solchen „Trittbrettfahrern“ ist für die Finanzierung und damit die Existenz der Olympischen Spiele von großer Bedeutung.

Kein Verwendungsverbot für rein gemeinnützige schulische Projekte

Der besondere Schutz der olympischen Bezeichnungen und des olympischen Emblems bezweckt aber nicht, dass ideellen bzw. schulischen Zwecken dienende Projekte, die rein gemeinnützig organisiert werden und den Olympischen Gedanken und die Olympische Erziehung fördern, be- oder gar verhindert werden.

Im Gegenteil: Die Olympischen Spiele und der Olympische Gedanke sollen Anreiz und Vorbild für eine sportliche Betätigung von Schülern sein. Gerne sollen daher solche gemeinnützigen schulischen Aktionen und Veranstaltungen, z.B. die sportliche Ausrichtung einer „olympischen Projektwoche“ oder die Befassung mit den Olympischen Spielen im Rahmen des Schulunterrichts, auch über die Verwendung der olympischen Bezeichnungen und des olympischen Emblems eine Nähe zur Olympischen Bewegung bekommen. Um Verstöße gegen das Olympiaschutzgesetz oder Schutzrechte des IOC bzw. des DOSB zu vermeiden, sollten dabei allerdings insbesondere die folgenden Spielregeln beachtet werden:

1. Es dürfen keine Sponsoren eingebunden werden, die sich damit in unzulässiger Weise in die Nähe von Olympischen Spielen rücken könnten.
2. Es darf kein wirtschaftlicher Zweck verfolgt werden (z. B. Ausrichtung der betreffenden Veranstaltung gegen Entgelt durch den Verkauf von Eintrittskarten, Erheben von Startgebühren oder Verkauf von Merchandising-Artikeln).

Werden diese Anforderungen beachtet, steht der Umsetzung nichts im Wege. Insbesondere besteht in diesem Fall auch keine Pflicht zur Anmeldung und Einholung einer Genehmigung beim DOSB. Eine Prüfung des geplanten Projekts durch den DOSB ist aber empfehlenswert, um Gewissheit über deren Zulässigkeit zu haben.

Bei Rückfragen kann das Ressort Marketing des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) unter marketing@dosb.de kontaktiert werden.

Der DOSB begrüßt jede olympische Initiative in der Schule und wünscht bei deren Umsetzung viel Erfolg.

HINWEISE ZUR NUTZUNG DES HEFTES

Die Struktur der „Olympia ruft: Mach mit!“-Unterrichtsmaterialien Sekundarstufe soll eine größtmögliche Übersichtlichkeit gewährleisten und die Nutzung und Zugänglichkeit der Inhalte erleichtern. Daher wurde die klare Trennung zwischen einem inhaltlichen Überblick für die Lehrkräfte und den weiterführenden Materialien beibehalten.

Der Abschnitt für die Lehrkräfte – dieser Part ist über die Gesamtbroschüre auch in gedruckter Form verfügbar – bietet auf der ersten Doppelseite eine schnelle Übersicht über relevante Eckdaten wie Inhalte und Aufbau des Gesamtkapitels, den zeitlichen Umfang der Einheiten oder weiterführende didaktische Überlegungen. Links zu den Materialien sowie zu Websites und Quellen sind dort über die QR-Codes direkt zugänglich.

Nach dem Überblick folgen dann in den Unterkapiteln in kurzer Form die Hinweise, die für die Planung und Organisation sowie das Anleiten im Unterricht Bedeutung haben. An den entsprechenden Stellen verweisen Symbole auf das dazugehörige Material, das für eine Übung oder Aufgabe benötigt wird.

Die online verfügbaren Materialien beinhalten sowohl Informationen für Lehrkräfte, Pläne für Aufbau und Organisation sowie ausgearbeitete Arbeitsblätter. Wo auf den Arbeitsblättern Online-Quellen zur Bearbeitung benötigt werden, werden diese über QR-Codes angeboten, sodass die Materialien auch in gedruckter Form nutzbar sind.

Diese Materialien sind je Kapitel durchnummeriert und werden online diesem Kapitel zugeordnet angeboten.

Wichtig: Es besteht kein Bezug zur Nummerierung der Unterkapitel.

Folgende Icons sollen die Übersichtlichkeit im Lehrerteil verbessern:

	Zeitaufwand
	Arbeitsmaterial
	Didaktische Hinweise
	Material
	Weblinks
	Ablauf
	Aufgabe

SKICROSS

Koordinativ vielseitig und konditionell anspruchsvoll

Katharina Negele



Über die Beschäftigung mit der Sportart Skicross werden sporttheoretische Inhalte wie koordinative Fähigkeiten, Kraft und Krafttraining sowie biomechanische Prinzipien in Form von Aufgabenstellungen für Schüler der Sekundarstufe II aufgegriffen, wobei eine Verknüpfung der Inhalte mit der Sportpraxis möglich ist. Anhand der Thematik können neue Inhalte erarbeitet oder bereits Gelerntes angewendet werden. Darüber hinaus werden Anregungen für das Erstellen von Erklärvideos und für eine Diskussion über den Bau einer besonders spektakulären Skicross-Strecke gegeben.

Sekundarstufe II
(Sportleistungskurs)

Unterrichtsfächer:
Sporttheorie,
Sportpraxis



Zeitaufwand

Einzelne Einheiten von jeweils 1 bis 4 Doppelstunden.

- 1 Sportmotorisches Anforderungsprofil im Skicross [1 UE]
- 2 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten im Skicross: Aufgabenstellungen für die Sporttheorie [1–2 UE]
- 3 Kraft: Aufgabenstellungen zur Verknüpfung von Theorie und Praxis [1–4 UE]
- 4 Parcours: Aufgabenstellungen zur Verknüpfung von Theorie und Praxis [1–4 UE]
- 5 Erstellen von Erklärvideos zu koordinativen Fähigkeiten und biomechanischen Prinzipien [sinnvoll als Projekt über längeren Zeitraum]
- 6 Input zur Diskussion über die Streckengestaltung im Skicross [1–2 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Interview mit Skicrosser Daniel Bohnacker
M_2	Hintergrundinformationen und sportmotorisches Anforderungsprofil
M_3	Streckenpläne
M_4	Konditionelle und koordinative Fähigkeiten: Aufgabenstellungen für die Sporttheorie
M_5	Kraft: Aufgabenstellungen zur Verknüpfung von Theorie und Praxis
M_6	Parcours: Aufgabenstellungen zur Verknüpfung von Theorie und Praxis
M_7	Möglicher Erwartungshorizont von M_4 bis M_6
M_8	Themensammlung Erklärvideos
M_9	Diskussion über die Streckengestaltung im Skicross



Didaktische Hinweise

Steilkurven, Wellen und Sprünge von extremer Höhe: Skicross, seit 2010 olympische Disziplin, erfordert aufgrund des Streckenprofils vielseitige skifahrerische Fähigkeiten. Extreme Dynamik und direkter Gegnerkontakt stellen äußerst hohe Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten. Darüber hinaus spielen neben einer guten Kraftausdauer vor allem die Maximal- und Schnelkraft, aber auch eine schnelle Reaktionsfähigkeit eine entscheidende Rolle.

Das folgende Material bietet daher Anregungen, anhand des Skicross verschiedene sporttheoretische Aspekte mit den Schülern zu erarbeiten oder zu vertiefen. Dazu erarbeiten die Schüler zunächst selbstständig ein sportmotorisches Anforderungsprofil der Disziplin (M_1–M_3). Im Anschluss werden verschiedene Aufgabenstellungen vorgestellt, die es ermöglichen Theorie und Praxis zu verknüpfen (M_4–M_7).

Darüber hinaus werden Anregungen zur Erstellung von Erklärvideos gegeben (M_8). Abschließend können die Schüler die Streckengestaltung im Skicross für Großevents diskutieren, indem sie sich intensiv und aus verschiedenen Blickwinkeln mithilfe der de Bono-Technik mit der Thematik befassen (M_9).

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

SPORTMOTORISCHES ANFORDERUNGSPROFIL IM SKICROSS

Anhand verschiedener Materialien lernen die Schüler die Disziplin Skicross mit ihren vielseitigen skifahrerischen Anforderungen näher kennen und erstellen ein sportmotorisches Anforderungsprofil an diese Disziplin, indem sie wichtige konditionelle und koordinative Fähigkeiten benennen. Dabei kann auf verschiedenen Materialien zurückgegriffen werden.

Eine Möglichkeit ist, dass die Schüler zunächst durch selbstständige Analyse eines Streckenplans (M_3) ein Anforderungsprofil entwerfen und dieses dann mittels des Interviews mit Daniel Bohnacker (M_1) überprüfen und ergänzen. Zusätzlich können kürzere Videos analysiert werden. Ein Überblick zum Anforderungsprofil ist in M_2 zu finden.

 M_1 – M_3



© Simon Bruty for OIS

Die direkten Duelle auf der Piste sind das Besondere im Skicross.

THEMA 2

KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN IM SKICROSS: AUFGABENSTELLUNGEN FÜR DIE SPORTTHEORIE

Mithilfe der Aufgaben in M_4 setzen sich die Schüler mit für das Skicross relevanten Formen der Kraft und des Krafttrainings sowie den koordinativen Fähigkeiten auseinander. Zudem kann die Bewegungshandlung thematisiert werden. Die einzelnen Anwendungsaufgaben dienen dazu, die Schüler erstmalig mit den entsprechenden Themen der Sporttheorie bekannt zu machen, sie können aber auch zur Übung und Wiederholung genutzt werden.

Denkbar ist auch, Aufgabenstellungen für Klausuren oder Tests zu verwenden. Je nach Lehrplananforderungen und verwendetem Schulbuch können die Aufgabenstellungen entsprechend gewählt und angepasst werden. Ein möglicher Erwartungshorizont findet sich in M_7.

 M_4 + M_7

THEMA 3

KRAFT: AUFGABENSTELLUNGEN ZUR VERKNÜPFUNG VON THEORIE UND PRAXIS

Die Schüler erstellen selbstständig einen Kraftzirkel, den sie im Anschluss selbst bewältigen und kritisch bewerten (Belastungsabfolge für einzelne Muskelgruppen, Dauer, Umfang, Intensität, Pausen etc.) und ggf. anpassen. Der Kraftzirkel kann dokumentiert werden, um diesen später für Aufgabenstellungen in einer Klausur zu verwenden (M_5).

Auch eine Challenge über mehrere Wochen hinweg ist denkbar, bei der der Trainingsfortschritt dokumentiert wird. Ein möglicher Erwartungshorizont findet sich in M_7.

 M_5 + M_7

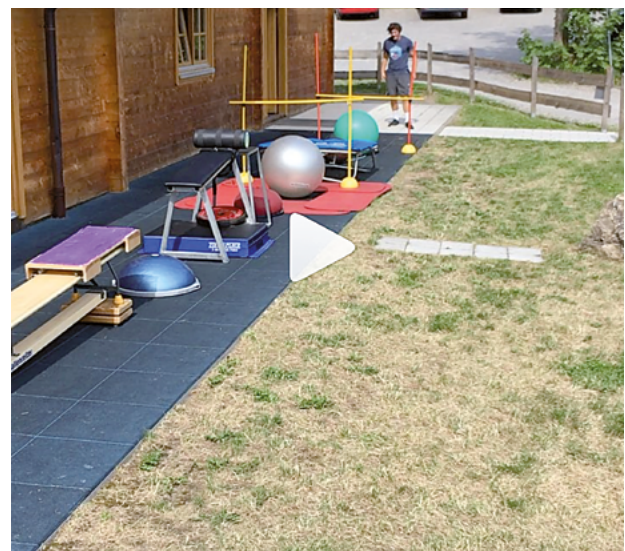
THEMA 4

PARCOURS: AUFGABENSTELLUNGEN ZUR VERKNÜPFUNG VON THEORIE UND PRAXIS

Anhand des erworbenen Wissens erstellen die Schüler selbstständig und unter Berücksichtigung der Sicherheitsaspekte einen eigenen Parcours, der konditionelle und koordinative Fähigkeiten schulen soll. Im Anschluss kann der Parcours gemeinsam bewältigt werden, die Schüler können sich dazu auch geeignete Wettkampfformen überlegen.

Auch eine kritische Auseinandersetzung mit dem Parcours in Hinblick auf den Schulsport (Schwierigkeitsgrad, Sicherheitsaspekte, Abwechslung etc.) ist möglich (M_6, M_7).

Zusätzlich kann das Video des Snowboardcrossers Paul Berg (siehe Quellen) als Anreiz dienen, wobei hier eine kritische Betrachtung des Parcours aus Sicht des Schulsports bezüglich der Anforderungen an den Parcours erfolgen muss, indem die jeweiligen Rahmenbedingungen, konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Schüler und die Sicherheitsaspekte im Schulsport zu beachten sind.



Körperbeherrschung ist auch im Snowboard-Cross das A und O.

 M_6 + M_7

THEMA 5

ERSTELLEN VON ERKLÄRVIDEOS ZU KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN UND BIOMECHANISCHEN PRINZIPIEN

Um koordinative Fähigkeiten und darüber hinaus biomechanische Prinzipien anschaulich zugänglich zu machen, gestalten die Schüler eigene Erklärvideos mit Beispielen aus dem Wintersport (M_8). Die Videos können dann als Vorbereitung auf die Abschlussprüfungen oder eine Klausur verwendet werden. Mithilfe von

PowerPoint lassen sich beispielsweise einfache Erklärvideos erstellen, auch Stop-Motion-Filme sind denkbar. Bestimmte Kriterien sollten vorgegeben werden, auch weil dies eine mögliche Bewertung vereinfacht.



THEMA 6

INPUT ZUR DISKUSSION ÜBER DIE STRECKENGESTALTUNG IM SKICROSS

In der Vergangenheit wurde immer wieder über spektakuläre Skicross-Strecken diskutiert, die die Athleten ans Limit bringen. Bei den Olympischen Winterspielen PyeongChang 2018 stand die Strecke der Cross-Wettbewerbe stark in der Kritik, denn der Wettbewerb wurde phasenweise durch heftige Stürze mit schlimmen Verletzungen überschattet. Dass die Athleten bei solchen Wettbewerben bis an ihre Grenzen gehen, ist nicht neu. Skicross gilt als eine der gefährlichsten Disziplinen bei Olympia, die Leistungsdichte ist enorm hoch. Dennoch wurde diskutiert, ob bei der Gestaltung des Kurses in PyeongChang Grenzen überschritten wurden. Der Kurs war in den Augen vieler zu schnell, was die Athleten teilweise gefährdete. Seit 2018 ist es um diese Diskussionen wieder etwas ruhiger geworden, auch, weil es durchaus klare Vorschriften gibt, den Bau einer Cross-Strecke betreffend. Außerdem steckt der Reiz dieser Disziplin ja auch genau darin: in der Attraktivität der Strecke.

Die Frage, wo die Grenzen solcher Strecken liegen und wie gefährlich ein Skicross-Wettkampf sein soll oder darf, kann gut mit den Schülern

diskutiert werden, indem sie aus verschiedenen Perspektiven Argumente anbringen. Ausgangssituation ist dabei die Planung einer besonders spektakulären Skicross-Strecke für die Olympischen Winterspiele.

Eine Möglichkeit, sich intensiv und aus verschiedenen Perspektiven mit der Thematik zu befassen, bietet hier die de Bono-Technik (M_9). Mithilfe der sechs „de Bono“-Denkhüte nehmen die Schüler unterschiedliche Blickwinkel auf das Thema ein, wodurch eine einseitige Betrachtung seitens der Schüler verhindert wird. Sie können die Zusammenhänge verstehen, Argumente ordnen, kontroverse Gedanken äußern, ohne sich rechtfertigen zu müssen, und Lösungsansätze erarbeiten.

Den Schülern werden zunächst die Aufgabenstellung und die sechs Rollen vorgestellt. Während der Diskussionsrunden haben alle Schüler immer gleichzeitig denselben Denkhut auf und beschäftigen sich mit dem Thema unter Rücksichtnahme des aktuellen Denkhuts. Dabei dokumentieren sie ihre Gedanken stichpunktartig. Nach einer



© Cloe Knott for OIS

Schneller, höher, stärker – eine Gefahr für die Sicherheit?

vorgegebenen Zeit (5 bis 10 Minuten) wechselt der Denkhut, solange bis jeder Denkhut von allen Schülern bearbeitet wurde. Ein Moderator hat die Aufgabe, darauf zu achten, dass alle die Rollen ausfüllen und während der jeweiligen Diskussionsrunde beibehalten. Es macht Sinn, den blauen Denkhut als letztes aufzusetzen, da dieser die Ergebnisse der anderen Denkrichtungen strukturiert. Alle gesammelten Argumente können nun sortiert werden.

Im Anschluss werden alle Notizen gesammelt. Es erfolgt eine gemeinsame Diskussion und Bewertung der entstandenen Ideen, Vorschläge und Gedanken. Dabei kann diskutiert werden, welche Argumente sich gegenseitig aufheben. Die Argumente werden gewichtet und eine Entscheidung kann abgeleitet werden.

Tipp: Bei größeren Schülergruppen bietet es sich an, die Schüler in kleinere Gruppen zu unterteilen (6 bis 8 Schüler, wobei einer die Rolle des Moderators übernimmt).

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Schüler verschiedene Argumente für eine Podiumsdiskussion erarbeiten zu lassen, indem sie verschiedene Rollen (Athlet, Mannschaftsarzt, TV-Sender, Zuschauer, Organisationskomitee, Trainer, ...) einnehmen. Bei dieser Diskussionsform kann den Schülern nun eine klare Rolle zugewiesen werden, die sie einnehmen.

Einen Vorschlag zur Umsetzung liefert das Kapitel  „Wie präsentiert sich Japan der Welt? Anerkennung durch Olympia?“ aus den „Olympia ruft: Mach mit!“-Unterrichtsmaterialien Tokio 2020 von Daniel Matthias Barbist (abrufbar über den QR-Code auf Seite 13).

OLYMPISCHE WINTERSPIELE IN PEKING – EINE MISSLUNGENE OLYMPIAKÜR?

Eine Pro- und Kontradiskussion

Daniel Matthias Barbist

Die Frage, ob Olympische Winterspiele in einem autoritären Staat wie China ausgetragen werden sollten, wird von den Schülern im Rahmen einer Pro- und Kontradiskussion erörtert.

Sekundarstufe I und II
(Klasse 10–13)

Unterrichtsfächer:
Deutsch, Politik,
Sozialkunde, Geschichte



Zeitaufwand

Die Unterrichtseinheit umfasst eine Doppelstunde.

1

Einstieg und Vorbereitung [1 UE]

2

Durchführung und Auswertung [1 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Einstieg
M_2	Pro- und Kontradiskussion: Was muss ich wissen?
M_3	Argumente-Pool für die Diskussion
M_4	Rollenkarte Moderator
M_5	Erwartungshorizont
M_6	#Hausaufgabe Twitter-Meldung





© picture alliance/ASSOCIATED PRESS | Charles Krupa

Protest gegen Olympische Winterspiele 2022 in Beijing



Didaktische Hinweise

Die Durchführung Olympischer Winterspiele in Peking erscheint auf den ersten Blick paradox. Aber in genau diesem Umstand liegt der Reiz einer multiperspektiven und differenzierten Betrachtung und Urteilsbildung.

Für eine fundierte Vorbereitung (inklusive Einstieg) ist die erste Unterrichtsstunde zu veranschlagen, sodass die Durchführung der eigentlichen Diskussion und deren Auswertung in der zweiten Stunde erfolgen können.

Für die Erarbeitungsphase und/oder für ergänzende Recherchezwecke ist ein Internetzugang und Drucker hilfreich. Es empfiehlt sich deshalb, diese Stunde im Computerraum der Schule durchzuführen.

Die erarbeiteten Argumente können so zügig gesammelt, verglichen, optimiert und strukturiert werden. Vorteil ist auch, dass die Argumente in digitaler Form vorliegen und so auch für die Auswertung der Diskussion und als Ergebnissicherung genutzt werden können.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

EINSTIEG UND VORBEREITUNG

Der Stundeneinstieg erfolgt anhand einer Twitter-Meldung, in deren Zentrum eine kritische Karikatur abgebildet ist, die von den Schülern beschrieben und gedeutet wird. Am Ende der Analyse formulieren die Schüler die Leitfrage der Doppelstunde, die sich daraus schlussfolgernd ergibt:

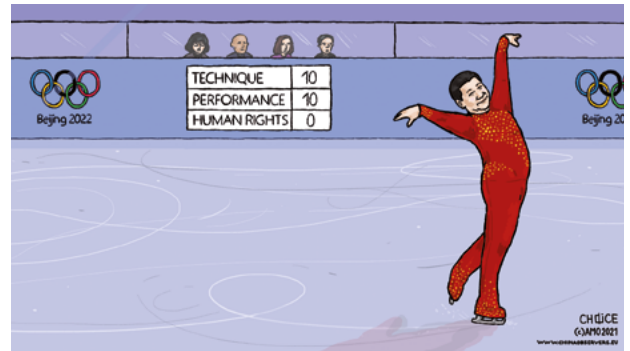
Sollten Olympische Spiele an ein Land vergeben werden, das zwar (technisch) perfekte Spiele organisieren kann, Menschenrechte aber grob missachtet?

Im Anschluss wird ein erstes Stimmungsbild der Klasse erhoben. Dies kann anhand einer Punktabfrage auf einem Plakat, welches an der Tafel befestigt wird, erfolgen oder durch eine Abstimmung per Handzeichen. Das Ergebnis dieser Abstimmung wird gemeinsam ausgewertet, ohne es im Plenum zu diskutieren. Der Lehrer verweist aber darauf, dass diese Abstimmung am Ende der Stunde erneut wiederholt werden wird.

Es ist davon auszugehen, dass ein Großteil der Schüler zunächst negativ votieren wird. Interessant wird aber sein, ob sich das Stimmungsbild nach der Durchführung der Debatte ändern wird.



China setzte 2008 auf schöne Bilder.



Bildimpuls: Misslungene Kür?

Vorbereitung der Diskussion:

Die methodische Vorbereitung der Diskussion erfolgt mithilfe eines Ablaufplans, der für die Schüler Transparenz bezüglich des weiteren Vorgehens und der inhaltlichen Erwartungen herstellt. Dieser kann den Schülern bereits vor der Stunde zur häuslichen Lektüre ausgeteilt werden, um zeitliche Ressourcen einzusparen.

Anschließend wird die Klasse in eine „Pro“ und eine „Kontra“ Hälfte geteilt, welche sich erneut in zwei Gruppen splitten (je zwei Pro- und Kontragruppen). Die Schüler arbeiten die Argumente, welche ihre jeweilige Position stützen, aus den vorgegebenen Texten heraus. Es ist darauf zu achten, dass jedes Gruppenmitglied für einen Materialtext verantwortlich ist. So ist sichergestellt, dass alle Texte bearbeitet werden.

Jede Teilgruppe notiert die von ihr gesammelten Gesamtargumente auf einer Folie bzw. einem Ergebnisblatt. Dieses dient den Teilnehmern der Debatte als Gedankenstütze und im weiteren Verlauf dem Plenum als Rekapitulation der wesentlichen Argumente.

Nach ca. 25 Minuten gleichen die beiden Gruppen derselben Position ihre Ergebnisse ab und erstellen die finale Version ihres Argumentenpools. Für diese Endredaktion sowie das Formulieren eines kurzen Eingangsstatements erhalten die Schüler zehn Minuten Zeit.

THEMA 2

DURCHFÜHRUNG UND AUSWERTUNG

Ein Moderator, der sich mithilfe einer Rollenkarte während der Erarbeitungsphase vorbereiten konnte, sowie je zwei Vertreter der Pro- und Kontraseite nehmen ihre Plätze ein. Ein freier Stuhl wird für die Publikumsrunde dazugestellt.

Bevor die Diskussion beginnt, werden die Zuschauer darauf hingewiesen, dass sie nun neutrale Beobachter sind, welche die Eindrücke der Diskussion auf sich wirken lassen sollen. Auf diese Weise wird eine notwendige Rollendistanzierung erzeugt. Der Moderator begrüßt anschließend das Publikum und eröffnet das Streitgespräch.

Auswertung:

Für die abschließende Auswertung der Diskussion empfiehlt es sich, die Argumente beider Seiten noch einmal gründlich zu betrachten. Hierzu können die beschrifteten Folien/Ergebnisblätter/Ergebnisdateien der Pro- und Kontra-Gruppen herangezogen und mithilfe von Overheadprojektor/Dokumentenkamera/Beamer visualisiert werden.

Alle Schüler erhalten an dieser Stelle noch einmal die Gelegenheit, diejenigen Argumente auf beiden Seiten zu benennen, die sie besonders oder gar nicht überzeugend fanden. Ebenso lassen sich Argumente ergänzen, die im Laufe der Diskussion nicht genannt worden sind.

Im Anschluss an die Auswertung stimmen die Schüler erneut ab. Hierzu treten sie wie zuvor an die Tafel und kleben einen zweiten andersfarbigen Punkt auf das Plakat. Das Abstimmungsergebnis wird mit dem der vorherigen Punktabfrage verglichen. Sowohl bei gleichbleibendem Ergebnis als auch bei Abweichungen werden die Gründe diskutiert.

Als Hausaufgabe gestalten die Schüler einen Tweet, indem sie ihre Meinung zum Stundensthema formulieren.

 M_5 + M_6



Die Minderheit der Uiguren wird in China unterdrückt.

© picture alliance/AA | Hasan Esen

SCHNELLER. HÖHER. STÄRKER. GEMEINSAM.

Ideenbaukasten zur Zusammenstellung eines inklusiven Duathlons

Birgit Dittmar und Katharina Negele



Das Kapitel liefert ein Konzept für einen kooperativen und inklusiven Duathlon für den Sportunterricht mit verschiedenen Bewegungsaufgaben. Die Schüler absolvieren in Dreier-Teams verschiedene Stationen. Dabei wechseln sich Läufer und Rollstuhlfahrer ab, erleben so verschiedene Bewegungsfelder auf kreative Weise und erzielen gemeinsam ein Gesamtergebnis. Ein geringer Materialaufwand ermöglicht die leichte Umsetzung, die auch im Freien möglich ist.

Sekundarstufe I und II
(Klasse 9–13, auch
stufenübergreifend)

Unterrichtsfächer:
Sport, Sportpraxis



Zeitaufwand

- 1 bis 3 Doppelstunden
- Baukastenprinzip: Inhalte können in den laufenden Sportunterricht integriert oder als Zwischenstunde verwendet werden.

1

Einstimmung auf das Thema:

Grußbotschaft von Verena Bentele und Paralympischer Eid [1 – 2 UE]

1.1 Grußbotschaft

1.2 Wir verfassen unseren eigenen Paralympischen Eid

1.3 Wir gestalten unsere eigene Team-Fahne

1.4 Videos über die Maskottchen

2

Reise zu den Wettkampfstätten [1 UE]

3

Aufbau und Organisation des Duathlons [1 – 2 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Einstimmung und Paralympischer Eid
M_2	Hörbeispiele und Länderflaggen
M_3	Reise zu den Wettkampfstätten
M_4	Aufbauplan
M_5	Stationskarten
M_6	Alternative Stationskarten
M_7	Blanko-Vorlagen Stationskarten



Didaktische Hinweise

Von 4. bis 13. März 2022 finden die 13. Paralympischen Winterspiele in Peking statt – ein guter Anlass, die Grundprinzipien olympischer Erziehung in Kombination mit inklusiven Aspekten in den Unterricht zu integrieren. Dieser Materialbalkkasten bietet Ideen zur praktischen Umsetzung im Sportunterricht der Sekundarstufe I und II, um die Werte Leistung, gegenseitige Achtung und Fairness zu vereinen. Dabei erleben die Schüler verschiedene Bewegungsfelder auf kreative Weise. Die Erfahrung, gemeinsam etwas im Team zu erreichen, ist ein wichtiger Bestandteil der Olympischen Erziehung und gerade im Bereich der Inklusion an Schulen bieten Teamwettbewerbe einen hohen Anreiz und besondere Herausforderungen.

Die Inhalte sind exemplarisch auf Rollstuhlfahrer ausgelegt. Sie können aber auch beliebig an die jeweilige Gruppe angepasst werden und sind über Differenzierungen auch sehr gut bei Schülern ohne körperliche Beeinträchtigung einsetzbar.

Die Schüler bestreiten den Duathlon in Dreier-Teams, wobei ein Schüler den Ausdauerteil des Duathlon übernimmt, der andere bewältigt kreative oder koordinative Aufgaben an Stationen. Ein weiterer Schüler unterstützt an den Stationen und fungiert gleichzeitig als Regelwächter. In einem zweiten und dritten Durchgang bietet es sich an, jeweils die Rollen und Aufgaben durchzuwechseln.

Übergeordnetes Ziel ist es, dass die Schüler Bewegung im Team erleben. Dabei muss nicht zwingend ein Wettkampf zwischen den einzelnen Teams stattfinden. Vielmehr kann jedes Team den Duathlon für sich absolvieren und diesen dann ein zweites Mal mit dem Ziel durchführen, die eigene Zeit zu verbessern. Natürlich kann der Duathlon auch in Form eines (Klassen-)Wettkampfs durchgeführt werden, um den Wettkampfgedanken mehr in den Fokus zu rücken.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

Einstimmung auf das Thema:

GRUSSBOTSCHAFT VON VERENA BENTELE UND PARALYMPISCHER EID

1.1 Grußbotschaft

Zur Einstimmung kann den Schülern die Grußbotschaft von Verena Bentele vorgespielt werden (M_1).

So lernen die Schüler eine bekannte paralympische Sportlerin kennen und werden motiviert.



1.2 Wir verfassen unseren eigenen Paralympischen Eid

Die Schüler verfassen vorab ihren eigenen Eid. Als Vorlage dient der Paralympische Eid, der sich nicht vom Olympischen Eid unterscheidet. Der Eid wird dann vor Beginn des Duathlons stellvertretend von einem Schüler für alle gesprochen.

In diesem Zusammenhang ist es möglich, die olympischen Werte mit den Schülern zu thematisieren.



Verena Bentele

© VdK/Susie Knoll

Die aktuelle Fassung des Paralympischen Eides lautet:

„Im Namen aller Athleten verspreche ich, dass wir an den Paralympischen Spielen teilnehmen und dabei die gültigen Regeln respektieren und befolgen und uns dabei einem Sport ohne Doping und ohne Drogen verpflichten, im wahren Geist der Sportlichkeit, für den Ruhm des Sports und die Ehre unserer Mannschaft.“

Für die Schule könnte er einfacher in etwa so lauten:

„Wir treten an und wollen die Regeln des Fair Play, der Inklusion und der Gleichberechtigung respektieren und einhalten. Wir wollen diesen Wettkampf ohne Betrug und ohne Diskriminierung im Team durchführen, um die Welt durch den Sport zu einem besseren Ort zu machen.“

In die Formulierung sollten aber die Schüler einbezogen werden.

1.3 Wir gestalten unsere eigene Team-Fahne

Die Schüler gestalten in den Teams ihre eigenen Teamfahnen, beispielsweise im Kunstunterricht.

Diese können dann während des Wettkampfs in der Halle aufgehängt oder als optisches Wechselsignal eingesetzt werden (Thema 3: Aufbau und Organisation des Duathlons).

Ergänzend können die Kinder ein Quiz machen, indem sie Hörbeispielen von Nationalhymnen Länderflaggen zuordnen müssen. Auf dem Arbeitsblatt M_2 werden direkte Links zu den Hörbeispielen und Motive für die Flaggen bereitgestellt. Diese können vorab ausgeschnitten und den Schülern zur Verfügung gestellt werden.

 **M_1 + M_2**

1.4 Videos über die Maskottchen

Die Schüler sehen sich Videos über die Maskottchen der Olympischen und Paralympischen Spiele an.



THEMA 2

REISE ZU DEN WETTKAMPFSTÄTTEN

Bevor die Schüler mit dem Duathlon starten, gehen die Teams die einzelnen Stationen gemeinsam durch. Das kann beispielsweise in der Vorstunde stattfinden. Im Idealfall sind die Stationen dazu bereits in der Halle aufgebaut. So können sie die Stationen kennenlernen und sich gegebenen-

falls vorab gegenseitig Tipps geben. Zudem wird den Schülern der Ablauf des Duathlons erklärt. Die Schüler können die Teams entweder selbst wählen oder per Los in verschiedene Teams eingeteilt werden.

 **M_3**

THEMA 3

AUFBAU UND ORGANISATION DES DUATHLONS

Der Aufbau der Stationen kann je nach Rahmenbedingungen variieren. Ein Beispiel bietet der Aufbauplan M_4. Die Stationen können beliebig ausgetauscht werden. Weitere Beispiele finden sich dafür in den Stationskarten (M_5 und M_6). Entsprechend der Schülerzahl müssen die Stationen eventuell mehrfach aufgebaut werden. Die Anzahl der Stationen kann beliebig variiert werden, ebenso die Anzahl der Runden, die der Läufer

absolvieren muss. Um den Ablauf zu entzerren, starten die Koordinations- und Kreativaufgaben für alle Gruppen an verschiedenen Stationen. Diese werden dann im Uhrzeigersinn durchlaufen. Zudem kann es hilfreich sein, zusätzliche Schüler, beispielsweise aus anderen Klassen oder höheren Klassenstufen, als Zeitnehmer, Helfer oder Regewächter einzusetzen.

 **M_4 - M_6**

Organisation:

- Die Schüler bilden Dreier-Teams: ein Läufer (L), ein Sportler für die kreative bzw. koordinative Aufgabe (S) sowie ein Regelwächter (R), der den Sportler bei der Kreativaufgabe unterstützt.
- Die Schüler absolvieren die Stationen im Wechsel, der Läufer beginnt.
- Die Zeit wird durchgehend bis zum Ende des Duathlons gestoppt.
- Der Sportler und der Regelwächter befinden sich an der ersten Station.
- Mit einem Startsignal beginnt der Duathlon und die Läufer starten in die Laufrunde(n).
- Nachdem die Läufer ihren Lauf absolviert haben und in der Wechselzone angekommen sind, stellen sie sich auf eine Bank und geben ihren Teammitgliedern ein optisches Signal, beispielsweise durch Schwenken der Teamfahne. Nun kann der Sportler an der Station beginnen. Hat er seine Station absolviert, gibt der Regelwächter dem Läufer ein Signal und dieser absolviert nun wieder die Laufstrecke.
- Nachdem der Sportler seine letzte Station beendet hat, absolvieren alle drei Teammitglieder gemeinsam die Ausdauerunde(n). Dabei kann ein gehandicapter Schüler von seinen Teammitgliedern geschoben werden.
- Sobald alle drei Teammitglieder im Ziel (= Wechselzone) angekommen sind, wird die Zeit angehalten und notiert.



- Stoppuhren
- Stationskarten (M_5)
- Teamfahne oder andere Gegenstände/Symbole, die jedem Team zugeordnet werden können (beispielsweise verschiedenfarbige Tücher, Pylonen etc.)
- Material entsprechend der Stationen (siehe Stationskarten M_5)

Möglicher Ablauf:

Runde 1:

L: 3 × Laufrunde
S und R: Jonglieren

Runde 2:

L: 3 × Laufrunde
S und R: „Umkehrtransport“

Runde 3:

L: 3 × Laufrunde
S und R: Becherstapeln

Runde 4:

L: 3 × Laufrunde
S und R: Slalom-Transport und Zielwurf

Letzter Runde gemeinsam:

Laufrunde

Mögliche Varianten:

- Die in Material M_5 enthaltenen Stationskarten sind beliebig einsetzbar. Zudem ist eine Blanko-Vorlage vorhanden, die für die Gestaltung eigener Stationen verwendet werden kann.
- Die Laufrunden können abwechslungsreicher gestaltet werden, beispielsweise durch einen Balltransport, einen Slalom oder mit Zwischenaufgabe (Pylonen-Abschießen wie im Biathlon, eine Rolle vorwärts auf einer Matte, ein Hindernis bewältigen, ...).
- Anstatt zu laufen können die Schüler, die den Ausdauer-Part übernehmen, die Runden auch mit Rollerskates, Rollbrettern, Skateboards etc. absolvieren. Im Winter könnten auch Schlittschuhe zum Einsatz kommen. Dabei müssen immer die Sicherheitsaspekte beachtet werden.
- Die Rollen werden innerhalb der Teams durchgewechselt.

 **M_4 – M_8**

VOLL ABGEFAHREN: BLINDES VERTRAUEN

Anna-Lena Forster und Clara Klug mit Guide Martin Härtl

starten bei den Paralympischen Winterspielen in Peking.

Worauf wartest du?

Starte deinen eigenen Weg unter:

www.parasport.de

FREESTYLE-JUMPING

Springen auf Trampolinen

Birgit Dittmar



© Beijing 2022

Auf der Grundlage von Basissprüngen am Tischtrampolin bzw. am Minitrampolin soll über die Lust am Fliegen zu Freestyle-Sprüngen gefunden werden. Über kriteriengeleitete Partnerkorrektur wird ein bewertbarer Freestyle-Sprung erarbeitet und präsentiert. Dies kann im Team synchron oder als Single-Sprung erfolgen.

Sekundarstufe I
(Klasse 8 – 10)

Unterrichtsfächer:
Sport, Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten – Turnen“



Zeitaufwand

5 Doppelstunden

1

Wir schaffen Voraussetzungen und erproben diese im Team [4 UE]

1.1 Sicherheit geht vor! Erarbeiten von fünf Basissprüngen [2 UE]

1.2 Sag an! Experimentieren mit vorgegebenen Sprüngen im Team [2 UE]

2

Wir erarbeiten Freestyle-Sprünge und legen Kriterien fest [4 UE]

2.1 Was geht? Kriterien für Freestyle-Sprünge erarbeiten und anwenden [2 UE]

2.2 Mach es besser! Überarbeiten der Freestyle-Sprünge durch kriteriengeleitete Partnerkorrektur [2 UE]

3

Wir präsentieren Freestyle-Sprünge und bewerten sie [2 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_0	Sicherheitsregeln beim Einsatz des Tisch- oder Minitrampolins
M_1	Aufbau einer Anlage mit zwei Tischtrampolinen
M_2	Aufbau einer Minitrampolinanlage
M_3	Kombinierter Aufbau beider Anlagen
M_4	Übersicht der Basissprünge
M_5	Sicherheitshinweise für Freestyle-Sprünge
M_6	Bildimpulse für Freestyle-Sprünge
M_7	Kriterien für Freestyle-Sprünge
M_8	Kriterien für Freestyle-Sprünge (Blankobogen)
M_9	Coachingbogen Team
M_10	Bewertungsbogen (Schüler) für Freestyle-Sprünge
M_11	Interview mit Sabrina Cakmakli



Didaktische Hinweise

Seit 1992 ist Freestyle-Skiing eine Disziplin, die bei den Olympischen Winterspielen ausgetragen wird. Die Verbindung technischer Perfektion mit der Freude und Lust am Fliegen und der erkennbaren, selbstkritischen Gefahreinschätzung macht die Faszination dieses Sports aus und ist für Schüler daher sehr reizvoll.

Der Transfer der Akrobatik von Freestyle-Skiing erfolgt über das Trampolinspringen, ein wichtiges Element auch im Training der Schnee-Akrobaten. Dieses Modul baut darauf auf, dass Schüler Lust und Freude am Fliegen beim Springen auf Tisch- oder Minitrampolinen haben. Man kann davon ausgehen, dass die Schüler dabei eine sehr unterschiedliche Vorerfahrung im Umgang mitbringen. Einige haben in der Primarstufe bereits Kenntnisse im Springen sammeln können, andere wiederum haben ihr Bewegungsrepertoire auf verschiedenen großen Trampolinen in Freizeiteinrichtungen erweitern können, manche haben ein Trampolin im Garten. Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, sollte die Lehrkraft ein breit gefächertes Angebot machen.

Das Tisch- und das Minitrampolin ermöglichen durch das Fliegen in der Luft eine erlebnisintensive Körpererfahrung. Es entsteht ein sehr hoher Aufforderungscharakter und verhilft dadurch allen Schülern zu einem individuellen Bewegungserlebnis. Es schult das Bewegungsgefühl, stärkt die Koordination und die Einschätzung im Raum-Zeit-Erleben. Hierbei ist es wichtig, dass über das Erarbeiten von Basissprüngen auch eine kritische Gefahreinschätzung erfolgt. Dies zeigt sich durch das Festlegen von Kriterien zur Entwicklung von Freestyle-Sprüngen. Über die Partnerkorrektur und das Sensibilisieren der Urteilskompetenz entsteht ein transparentes Bewertungsraster über effektives Schüler-Coaching.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

WIR SCHAFFEN VORAUSSETZUNGEN UND ERPROBEN DIESE IM TEAM

Meist findet man eine sehr heterogene Lernausgangslage vor, deshalb werden zu Beginn Basis-sprünge, Sicherheits- und Organisationsanforderungen gemeinsam erarbeitet. Weiterhin wird über Teamaufgaben eine Vertrauensbasis geschaffen.

Vorbereitung:

An erster Stelle steht im Schulsport die Sicherheit und die Verletzungsprophylaxe, besonders beim Springen auf den Tischtrampolinen. Über fehlerhafte Selbsteinschätzung und mangelnde Koordination von Teilbewegungen können hier leicht gefährliche Situationen entstehen. Deshalb sollten zu Beginn Sicherheitsaspekte besprochen, in einer Vereinbarung (Kopiervorlage M_0) festgehalten und Kriterien im Ablauf gemeinsam fixiert werden. Aufbaupläne (M_1 – M_3) sind beigelegt, die Stundengestaltung orientiert sich an dem dargestellten Aufbau.

Die Arbeit an den Trampolinen in den Hauptphasen folgt immer demselben Schema:

Arbeit an Stationen:

Ca. neun Schüler pro Tuch; ein Springer; vier, die das Tuch pro Seite absichern; es werden ca. sechs Sprünge gemacht, dann erfolgt ein Wechsel nach

einer festen Reihenfolge; Zwischenstation Mini-trampolin: neun Schüler, zwei helfen, einer turnt; Wechsel nach jeder Ausführung; Wechsel der Geräte nach ca. 20 min.

Ablauf:

Im laufenden Band über beide Trampolinanlagen, vorne aufsteigen, am Ende absteigen, über die Seiten (Mattenbahnen) zurück.

Abbau:

Am Ende jeder Stunde gemeinsam durch die Abbauteams.

Bezug zum Freestyle-Sport:

Um die Attraktivität der Unterrichtsreihe zu erhöhen und den Bezug zu den Winterspielen herzustellen, sollte die Sportart Freestyle-Skiing vorgestellt werden. Ein möglicher Impuls kann über Stars aus Team Deutschland wie etwa Sabrina Cakmakli (M_11) und deren spektakuläre Videos erfolgen. Parallelen zu Aspekten wie der Bewertung von kreativen Sprüngen bieten sich im Verlauf der Reihe immer wieder an, der Impuls muss daher auch nicht zwingend zu Beginn erfolgen.

 M_0 – M_3, M_11



Das deutsche Freestyle-Ass Sabrina Cakmakli bei den Olympischen Spielen PyeongChang 2018

1.1 Sicherheit geht vor! Erarbeiten von fünf Basissprüngen

Einstieg:

Laufen und Springen im Raum mit Springseil

Hauptphase:

Tuchgewöhnungsübungen 1

Hinweg über Tischtrampolinbahn		Rückweg auf der Mattenbahn	
1.	Vorwärts gehen	1.	Hopserlauf
2.	Rückwärts gehen	2.	Einbeinsprünge rechts/links
3.	Auf den Tuchlinien laufen im inneren Kreis	3.	Prellsprünge beidbeinig
4.	Schneller Kniehebelauf ohne Körperschwerpunktanhebung (Nähmaschine)	4.	Seitgalopp rechts/links
5.	Beidbeiniger Linien sprung	5.	Liegestützlaufen vorwärts

Einstieg Basissprünge (siehe M_4)

Tischtrampoline		Zwischenstation Minitrampolin aus dem Einsprung oder Angehen	
1.	Vom Federn aus dem Stand zum Strecksprung, wieder in den Stand	1.	Strecksprung
2.	Vom Strecksprung zum Hocksprung	2.	Hocksprung
3.	Vom Strecksprung zum Bücksprung	3.	Bücksprung
4.	Vom Strecksprung zur Grätsche/Grätschwinkelsprung	4.	Grätschsprung/Grätschwinkelsprung
5.	halbe Fußsprungschraube	5.	halbe Fußsprungschraube

Ausklang: Entspannung mit Musik

- **Tischtrampoline:** Alle Teammitglieder liegen auf dem Tuch, einer federt ganz sanft die anderen
- **Minitrampolingruppe:** liegt auf dem Rücken am Boden

 M_4



Möglicher Aufbauplan in der Halle



Strecksprung, Hocksprung und Grätschwinkelsprung

© Birgit Dittmar

1.2 Sag an! Experimentieren mit vorgegebenen Sprüngen im Team

Einstieg:

Laufen und Springen im Raum mit Springseil

Hauptphase:

Tuchgewöhnungsübungen 2

Hinweg über Tischtrampolinbahn		Rückweg auf der Mattenbahn	
1.	Moonwalk	1.	Hopserlauf
2.	Kleine Fußsprünge	2.	Prellsprünge beidbeinig
3.	Skifahren	3.	Baumstammrollen
4.	Rodeoreiten (siehe Quellen)	4.	Raupe
5.	Seilspringen	5.	Rolle vorwärts – Strecksprung – 3 × Prellfedern

Wiederholung Basissprünge (siehe M_4)

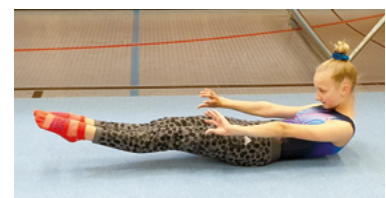
Tischtrampoline		Zwischenstation Minitrampolin aus dem Einsprung oder Angehen	
1.	Ein Partner gibt drei Basissprünge vor, der Springende führt diese nacheinander aus (auch mit Strecksprung dazwischen möglich)	1.	Strecksprung
2.	Zwei Übende auf dem Tuch, es wird im Wechsel gesprungen, einer gibt vor, einer macht nach (mit geringer Sprunghöhe)	2.	Hocksprung
3.	Synchrones Springen mit Handfassung und geringer Sprunghöhe	3.	Bücksprung
4.	Beide Schüler legen eine Reihenfolge von drei Basissprüngen fest und springen diese synchron	4.	Grätschsprung/Grätschwinkelsprung
		5.	halbe Fußsprungschraube

Ausklang: Spiel

- **Tischtrampoline:** Kofferpacken
- **Minitrampolingruppe:** Die Minitrampolingruppe führt das Spiel am Boden aus mit Bewegungen und Sprüngen, die dafür geeignet sind.



Ausgangsposition
Prellfedern



Ausgangsposition Baumstammrollen



Ausgangsposition Raupe

© Birgit Dittmar

THEMA 2

WIR ERARBEITEN FREESTYLE-SPRÜNGE UND LEGEN KRITERIEN FEST

Die Grundlage wurde über die Basissprünge gelegt, nun kann sich die eigene Kreativität entfalten. In den Teams werden gemeinsame Kriterien entwickelt, die für alle gelten. Zu Beginn erfolgt ein Brainstorming über Whiteboards,

dessen Ergebnisse im Laufe der Stunde überarbeitet und am Stundenende an Flipchart/ Whiteboard Tafel gesammelt werden.

 M_5 – M_8

2.1 Was geht? Kriterien für Freestyle-Sprünge erarbeiten und anwenden

Einstieg: Theorie

- Impuls über einen Videolink
- Notieren von Kriterien zur Freestyle-Sicherheit in der Schule, Kriterien für einen gelungenen Freestyle-Sprung aufstellen
- Gruppenarbeit, Festhalten auf Whiteboards/ Flipcharts o.ä. in den Gruppen

Hauptphase:

Erwärmung



© Birgit Dittmar

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Hinweg über die Tischtrampolinbahn	Rückweg auf der Mattenbahn
Kleine Sprünge im laufenden Band, siehe 1.1 bzw. 1.2	siehe 1.1 bzw. 1.2

Einstieg Basissprünge (siehe M_4)

Tischtrampoline	Zwischenstation Minitrampolin Wiederholung von ...
Auswahl an Basissprüngen	1. Strecksprung
	2. Hocksprung
	3. Bücksprung
	4. Grätschsprung/Grätschwinkelsprung
	5. halbe Fußsprungschraube

Einstieg Freestyle-Sprünge

Tischtrampoline	Zwischenstation Minitrampolin
Ausprobieren von Freestyle-Sprüngen, Hilfe über Impulskarten (M_6)	Ausprobieren von Freestyle-Sprüngen, Hilfe über Impulskarten (M_6)

Überarbeiten nach den erstellten Kriterien:

Tischtrampoline	Zwischenstation Minitrampolin
Anwenden und Übertragen der erarbeiteten Kriterien	Ausprobieren von Freestyle-Sprüngen, Hilfe über Impulskarten (M_6)

Ausklang: Vorführung

Beide Gruppen: Wer möchte, kann die erarbeiteten Freestyle-Sprünge der Gruppe demonstrieren.

 M_5 – M_8

2.2 Mach es besser! Überarbeiten der Freestyle-Sprünge durch kriteriengeleitete Partnerkorrektur

Einstieg:

Atomspiel

Hauptphase:

Erwärmung

Hinweg über die Tischtrampolinbahn	Rückweg auf der Mattenbahn
Kleine Sprünge im laufenden Band, siehe 1.1 bzw. 1.2	siehe 1.1 bzw. 1.2

Erarbeitung

Tischtrampoline	Rückweg auf der Mattenbahn
1. Wiederholen der Basissprünge und der Freestyle-Sprünge	1. Wiederholen der Basissprünge und der Freestyle-Sprünge
2. Überarbeiten der Freestyle-Sprünge mithilfe des Coachingbogens (M_9)	2. Überarbeiten der Freestyle-Sprünge mithilfe des Coachingbogens (M_9)
3. 3 bis 5 Sprünge auswählen, die hintereinander geturnt werden, ans Ende wird der Freestyle-Sprung gelegt	

Ausklang: Vorführung

- **Tischtrampoline:** Wer möchte, kann die erarbeiteten Sprünge der Gruppe demonstrieren.
- **Minitrampolengruppe:** Wer möchte, kann den erarbeiteten Freestyle-Sprung der Gruppe demonstrieren.

Hausaufgabe:

Suche nach einer Musik zur Begleitung der Bewegung

 M_9 + M_10



© Birgit Dittmar

THEMA 3

WIR PRÄSENTIEREN FREESTYLE-SPRÜNGE UND BEWERTEN SIE

In dieser Stunde wird die Präsentation noch einmal kurz im Team geübt. Anschließend erfolgt die Präsentation. Ein Partner turnt, ein Partner coacht und kümmert sich um die Musik.

Vorgabe ist es, drei bis fünf Basissprünge zu turnen und ans Ende der Präsentation den Freestyle-Sprung zu setzen.

Bewertet wird durch eines der anderen Teams, mithilfe des Bewertungsbogens (M_10).

Geturnt und präsentiert werden kann an allen Anlagen, mindestens drei Schüler bewerten an jeder Anlage. Die Bewertungsbögen werden dann bei der Lehrkraft abgegeben.

 M_9



© Birgit Dittmar

Auch Mimik und Gestik können bei der Gestaltung der Sprünge eingesetzt werden.

OLYMPIC ENGLISH CLASS GAMES

Fünf Olympische Ringe – fünf Sportarten – fünf englische Challenges

Janine Ongyerth

Themen wie der olympische Traum, vorbildliches Verhalten, und Inklusion werden anhand von fünf verschiedenen Unterrichtsstunden vermittelt. Jede Stunde repräsentiert dabei einen der fünf Olympischen Ringe, fokussiert sich auf eine jeweils andere Wintersportart und beinhaltet eine Gruppenchallenge.

Die Unterrichtsstunden können einzeln oder gemeinsam als englische Olympische Klassenzimmerspiele durchgeführt werden. Je Challenge können die Gruppen Gold, Silber oder Bronze gewinnen. Die Gruppe, welche nach allen fünf Stunden den besten Medaillenspiegel aufweisen kann, hat die Olympischen Klassenzimmerspiele gewonnen.

Sekundarstufe I
(Klasse 7–9)

Unterrichtsfach:
Englisch



Zeitaufwand

Die Olympischen Klassenzimmerspiele lassen sich gut in fünf Unterrichtseinheiten je 45 Minuten durchführen. Es besteht die Möglichkeit, die Themen auch einzeln zu behandeln.

1

Challenge: Figure Skating [1 UE]

Thema: Olympischer Traum der Nachwuchsathletin Charang Jun

Sprachkompetenzschulung: Lesekompetenz, Textverständnis und Mündlichkeit

2

Challenge: Bobsleigh [1 UE]

Thema: Vorbildliches Verhalten im Sport am Beispiel des italienischen Bobfahrers Eugenio Monti

Sprachkompetenzschulung: Lesekompetenz, Textverständnis und Mündlichkeit

3

Challenge: Freestyle Skiing [1 UE]

Thema: Erfolg der Freestyle-Skierin Kelly Sildaru aus Estland trotz geografischer Einschränkungen, Hinterfragung des Universalismus der Olympischen Winterspiele

Sprachkompetenzschulung: Lesekompetenz, Textverständnis und Schreibkompetenz

4

Challenge: (Para) Biathlon [1 UE]**Thema:** Inklusion am Beispiel von Biathlon und Para Biathlon**Sprachkompetenzschulung:** Lesekompetenz und Mündlichkeit

5

Challenge: Ice Hockey [1 UE]**Thema:** Teamspirit**Sprachkompetenzschulung:** Textverständnis und Mündlichkeit**Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)**

M_1	Challenge: Figure Skating
M_2	Challenge: Bobsleigh
M_3	Challenge: Freestyle Skiing
M_4	Challenge: (Para) Biathlon
M_5	Challenge: Ice Hockey
M_6	Medal table
M_7	Erwartungshorizonte

**Didaktische Hinweise**

Die Olympic English Class Games bestehen aus fünf verschiedenen Challenges, für welche insgesamt fünf Unterrichtseinheiten je 45 Minuten benötigt werden. Wahlweise kann jede Challenge auch individuell unterrichtet werden.

Jede Challenge enthält eine Einführung, eine Erarbeitung, eine Sicherung und eine Vertiefung. Jede dieser Phasen ist auf dem jeweiligen Arbeitsblatt inkludiert. Dadurch benötigt man lediglich das Arbeitsblatt und die jeweilige Lösungsangabe (M_7), um eine Unterrichtseinheit durchzuführen.

Die Ergebnisse der Challenges können auf dem Arbeitsblatt „Medal Table“ (M_6) eingetragen und die besten Schülerteams somit festgehalten werden. Um es den Olympischen Winterspielen nachzuempfinden, empfiehlt es sich, dass die Teams jeweils ein anderes Land repräsentieren.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

CHALLENGE: FIGURE SKATING

Vorbereitung:

- Arbeitsblatt ausdrucken.
- Alle Teilschritte dieser Stunde sind auf dem Arbeitsblatt integriert und müssen nicht zusätzlich erarbeitet oder vorbereitet werden.
- Die Lösung ist als Erwartungshorizont verfügbar.

Durchführung:

Da diese Stunde vom olympischen Traum handelt, wird als Einstieg die persönliche Bedeutung des Wortes „Traum“ definiert. Anschließend erfolgt die Erarbeitung mithilfe eines Interviews

der Nachwuchsathletin und Eiskunstläuferin Charang Jun, die unter anderem von ihrem eigenen olympischen Traum berichtet. Durch gezielte Fragen auf dem Arbeitsblatt wird der Text weiter erschlossen und das Ergebnis gesichert. Zur Vertiefung wird die Gruppe in idealerweise fünf bis sechs Gruppen aufgeteilt, welche als Challenge einen Dialog hinsichtlich des olympischen Traumes ausarbeiten und anschließend vor der Klasse präsentieren sollen. Bewertet werden dabei Sprache, Inhalt und Interaktion.

 M_1 + M_7

THEMA 2

CHALLENGE: BOBSLEIGH

Vorbereitung:

- Arbeitsblatt ausdrucken.
- Alle Teilschritte dieser Stunde sind auf dem Arbeitsblatt integriert und müssen nicht zusätzlich erarbeitet oder vorbereitet werden.
- Die Lösung ist als Erwartungshorizont verfügbar.

Durchführung:

Als Einstieg werden Charakteristiken gesucht, welche einen vorbildlichen Athleten ausmachen. Durch den anschließenden Text über den Bob-

fahrer Eugenio Monti und die dazugehörigen inhaltlichen Fragen werden nicht nur die sprachlichen Kompetenzen gefördert, sondern auch die Kenntnisse zu vorbildlichem sportlichen Verhalten weiter erarbeitet und diesbezüglich gesichert. Abschließend wird die Klasse in idealerweise fünf bis sechs Gruppen eingeteilt, welche als Challenge ein Kreuzworträtsel zu dem neu erlernten Wissen lösen. Die Gruppe, die das Rätsel als erste richtig löst, gewinnt.

 M_2 + M_7

THEMA 3

CHALLENGE: FREESTYLE SKIING

Vorbereitung:

- Arbeitsblatt ausdrucken.
- Alle Teilschritte dieser Stunde sind auf dem Arbeitsblatt integriert und müssen nicht zusätzlich erarbeitet oder vorbereitet werden.
- Die Lösung ist als Erwartungshorizont verfügbar.

Durchführung:

Da sich das Stundenthema mit der Sportart Freestyle Skiing beschäftigt, wird als Einstiegsfrage die Beliebtheit von Ski fahren in der Klasse und dessen Gründe geklärt. Anschließend wird durch einen Text über die erfolgreiche Freestyle-

Skierin Kelly Sildaru aus Estland darüber informiert, dass die Olympischen Winterspiele durch geografische Hindernisse nicht alle Länder und Sportler gleichermaßen inkludieren und somit noch lange nicht universal sind. Durch Multiple-Choice-Fragen wird der Text bearbeitet und das Textverständnis gesichert. Als Sicherung dient die Gruppenchallenge. Idealerweise wird die Klasse in fünf bis sechs Gruppen aufgeteilt, welche je eine kleine Broschüre erstellen sollen. Diese soll ein fiktives Interview mit Kelly Sildaru, einen

Leserbrief hinsichtlich des fehlenden Universalismus der Olympischen Winterspiele und einen Tagebucheintrag vom Wettkampftag bei den Olympischen Winterspielen beinhalten. Dadurch werden der Perspektivwechsel, das kritische Hinterfragen und das Nachempfinden der Emotionen bei den Olympischen Winterspielen ermöglicht, und zudem die Schreibkompetenz verbessert. Bewertet werden Kreativität, Sprache und Inhalt des Magazins.

 M_5 + M_7

THEMA 4

CHALLENGE: (PARA) BIATHLON

Vorbereitung:

- Arbeitsblatt ausdrucken.
- Alle Teilschritte dieser Stunde sind auf dem Arbeitsblatt integriert und müssen nicht zusätzlich erarbeitet oder vorbereitet werden.
- Die Lösung ist individuell.

Durchführung:

Der Einstieg erfolgt mit einem kurzen einführenden Text zu Biathlon. Nach diesem Impuls wird die Klasse in Gruppen aufgeteilt. Idealerweise sollten fünf bis sechs Gruppen entstehen. Jede der Gruppen erhält drei Aufträge: die Recherche von Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen Biathlon und Para Biathlon, das Erstellen eines Sportlerportraits (jeweils Biathlon/Para Biathlon) und die Entwicklung einer inklusiven Spielform. Alle drei Ergebnisse werden anschließend in der Klasse präsentiert und in Bezug auf Wissen und Kreativität bewertet.

 M_4 + M_7

THEMA 5

CHALLENGE: ICE HOCKEY

Vorbereitung:

- Arbeitsblatt ausdrucken.
- Alle Teilschritte dieser Stunde sind auf dem Arbeitsblatt integriert und müssen nicht zusätzlich erarbeitet oder vorbereitet werden.
- Die Lösung ist als Erwartungshorizont verfügbar.

Durchführung:

Welche Vor- und welche Nachteile gibt es eigentlich bei Teamsportarten wie Eishockey? Mit dieser Einstiegsfrage wird sowohl der Teamspirit als auch Eishockey eingeführt und Interesse geweckt. Auch NHL-Eishockeyspieler Tim Stützle hat sich mit dieser und weiteren Fragen beschäftigt, wie man durch das anschließende gemeinsame Lesen des Interviews mit ihm herausfindet. Die Texterarbeitung erfolgt mittels Fragen zum Text. Die Vertiefung erfolgt ähnlich einem Eishockeyspiel in drei Dritteln. Kleingruppen treten gegeneinander an und testen sich in drei verschiedenen Challenges: In Scharade zur Übung der Mündlichkeit, in dem Vokabelspiel ABC-Run und im Spiel Bingo, welches die Mündlichkeit verbessert und die Klassengemeinschaft durch neues Wissen über die anderen stärkt. Insgesamt wird durch das Thema Eishockey neben der Mündlichkeit und dem Textverständnis auch die Wichtigkeit des Teamspirits betont, erarbeitet und auch angewandt.

 M_3 + M_7

RECHENREISE

„Findet unsere Tickets!“

Franziska Moser und Patrick Wiesner



Das Kapitel bietet eine Rechenreise, bei der die Sportstätten von Peking vorgestellt werden. Dabei werden vier der fünf mathematischen Leitideen (außer der des Funktionalen Zusammenhangs) aufgegriffen.

Die Stunde kann sowohl gezielt als Wiederholung des Unterstufenstoffs als auch als Vertretungsstundenmaterial genutzt werden. Die Reise kann dabei klassisch mithilfe von Arbeitsblättern oder digital durchgeführt werden.

Sekundarstufe I
(Unterstufe: Klasse 6 – 8)

Unterrichtsfächer:
Sport, evtl. Kombination
mit Geografie möglich



Zeitaufwand

Insgesamt sollte man eine Doppelstunde einplanen. Die beiden Varianten sind als Alternative gedacht.

1

Durchführung analog [2 UE]

2

Durchführung digital [2 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Rechenreise (analog)
M_2	Rechenreise (analog): Lösungen
M_3	Anforderungskatalog: Was sollen die Schüler bereits können?
M_4	Rechenreise digital





Didaktische Hinweise

Die Rechenreise wiederholt den Unterstufenstoff und gibt den Schülern gleichzeitig einen Einblick in die Gestaltung der Sportstätten der Olympischen Spiele. Die Aufgaben der Reise sind nicht an einem einzigen mathematischen Thema orientiert, sodass sich die Reise nicht zum Wiederholen eines speziellen Themas eignet. Stattdessen soll die Reise viel grundlegendes Wissen wiederholen, welches in den folgenden Jahrgangsstufen häufig als „Handwerkszeug“ benötigt wird. Die Reise kann also als Auffrischung des bereits behandelten Stoffs dienen. Zu jeder Aufgabe gibt es eine ausführliche Lösung, bei der auch verschiedene mögliche Rechenwege angegeben werden, sodass auch eine fachfremde Lehrkraft die Reise betreuen kann.

Da sich die Lehrpläne von Bundesland zu Bundesland und von Schulform zu Schulform unterscheiden, kann keine genaue Angabe gegeben werden, ab wann die Kinder alle Aufgaben bearbeiten können. Eine Tabelle mit den nötigen Kenntnissen wird daher bereitgestellt (M_3). Falls die jeweilige Klasse noch kein Vorwissen zu einer einzelnen Aufgabe haben sollte, kann die Lehrkraft dort noch einen zusätzlichen Hinweis geben. Allerdings sollten die Schüler schon die rationalen Zahlen kennengelernt haben, denn meistens sind dann auch schon die anderen Themenbereiche bekannt, die zum Lösen der Aufgaben erforderlich sind.

Die Rechenreise ist so konzipiert, dass sie von den Schülern auch alleine oder in Partnerarbeit bearbeitet werden kann. So kann die Lehrperson während der Arbeitszeit einzelnen Kindern oder Gruppen differenziert helfen. Natürlich kann die Reise aber auch mit der gesamten Klasse oder als Hausaufgabe durchgeführt werden.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

DURCHFÜHRUNG ANALOG

Das Arbeitsblatt beginnt mit einer kurzen Einführung zur Hintergrundgeschichte, die den Rahmen für die Rechenreise liefert. Trimmy und seine Freundin Li-Ming sind bei den Olympischen Spielen in Peking live dabei, können aber leider ihre Eintrittskarten für die Sportstätten nicht mehr finden. Sie müssen also suchen – und die Schüler unterstützen sie dabei.

Die Geschichte bildet den Rahmen und führt die Schüler von Rechnung zu Rechnung. Um sie umzusetzen, ist es lediglich nötig, das entsprechende Arbeitsblatt (M_1) auszudrucken und den Schülern auszuteilen. Weitere Hilfsmittel werden nicht benötigt. Die Inhalte sind völlig deckungsgleich mit der digitalen Variante. Ein Erwartungshorizont ist hinterlegt.

 M_1 + M_2

THEMA 2

DURCHFÜHRUNG DIGITAL

Die digitale Variante der Rechenreise ist noch etwas spannender für die Schüler, da sie direkt eine Rückmeldung erhalten, ob sie sich für die richtige Lösung entschieden haben. Zudem setzen sie sich auf diese Weise spielerisch mit den Möglichkeiten zur Aufbereitung von Inhalten auseinander.

Für diese Variante sollten mindestens für die Hälfte der Kinder Computerarbeitsplätze zur Verfügung stehen, damit maximal zwei Kinder gemeinsam an einer Aufgabe arbeiten. Prinzipiell funktioniert die Bearbeitung auch mit mobilen Endgeräten, die Darstellung kann hier allerdings mitunter leicht abweichen. Eine Internetverbindung ist nur für den Zugriff und Download, nicht für die Bearbeitung notwendig.

 M_4

SPORTLER-SEIN UND DIE GESTALTUNG EINES SINNVOLLEN LEBENS

Wann ist ein Leben ein sinnvolles?

Dr. Helena Rudi und Leonie Schauer

Die folgenden Unterrichtseinheiten beschäftigen sich mit den Themen Faires Verhalten im Sport und möglichen Kriterien für die Gestaltung eines sinnvollen Lebens. Die ausgewählten Materialien sollen es den Schülern ermöglichen, sich mit moralischen Denk- und Verhaltensweisen auseinanderzusetzen und diese mit den olympischen Werten in Zusammenhang zu bringen.

Darauf aufbauend bieten sie die Möglichkeit, ihre Lebensgestaltung zu reflektieren und sie in einen gesamtgesellschaftlichen Kontext zu setzen.

Sekundarstufe II
(Klasse 10–13)

Unterrichtsfächer:
Philosophie,
Ethik, Sport



Zeitaufwand

Die einzelnen Einheiten umfassen je nach Zielgruppe 1 bis 2 Einzelstunden. Sie bauen inhaltlich aufeinander auf und sind demnach als Unterrichtsreihe umsetzbar, sie können aber auch als Einzelstunden umgesetzt werden.

1

Einstieg – Faires Verhalten im Sport [1 UE]

2

Kriterien eines sinnvollen Lebens [1 UE]

3

Sportlerinterviews [1 UE]

4

Let's talk – Eine Frage der individuellen Auslegung? [1 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Faires Verhalten im Sport
M_2	Textarbeit – Sinnvolles Leben?
M_3	Sportlerinterviews
M_4	Let's talk – Eine Frage der individuellen Auslegung?



Didaktische Hinweise

Junge Menschen brauchen Werte, um Lebenssituationen zu meistern, moralische Diskurse, um Handlungen hinsichtlich ihrer Berechtigung zu beurteilen und eigene Vorstellungen, wie sie am gesellschaftlichen Leben partizipieren können. Diese sollen in der vorliegenden Einheit in einen lebensweltlichen Zusammenhang gebracht und im Kontext der philosophischen Diskurse ausgetragen werden. Dabei folgt der Ethikunterricht mehreren Prinzipien:

- der Schüler-, Erfahrungs-, Wissenschafts- und Praxisorientierung,
- der Problemzentrierung sowie
- der fächerübergreifend universalistischen und kommunikativen Wertorientierung.

Der Sport und die ihm implizite Olympische Idee sind mit ihren Werten so ambivalent wie maßgeblich an einer sinnvollen bzw. sinngebenden Lebensgestaltung und Lebensführung beteiligt und eignen sich damit gerade in der Kindheits- und Jugendphase für eine Auseinandersetzung mit lebensrelevanten (philosophisch-moralischen und ethischen) Fragen und Urteilsbildungen. Gerade der Sport lässt sich in vielen Lebenswelten von Kindern- und Jugendlichen finden. Der Auseinandersetzung mit diesem – auch unter Berücksichtigung der Frage: *Wie kann ich ein guter und fairer Sportler sein?* – tragen Konzepte wie die Olympische Erziehung Rechnung.

Die geplanten Doppelstunden gehen auf eben diese Fragen ein und können bei Bedarf auch einzeln umgesetzt werden.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

EINSTIEG – FAIRES VERHALTEN IM SPORT

Der Themeneinstieg erfolgt über einen ersten Impuls in Form eines Zitats bzw. einer Redewendung (M_1). Dadurch werden Denkanstöße gegeben und die Lernenden erhalten die Möglichkeit, sich dem Thema reflexiv anzunähern.

Darauf aufbauend sollen diese in einer Erarbeitungsphase eine Geschichte zum Thema Fair Play im Sport lesen und daran anknüpfend ein Beispiel zur abgebildeten Redewendung formulieren. Dadurch sollen sich die Schüler in die entsprechende Situation hineinversetzen.

Es folgt die Präsentationsphase der erarbeiteten Ergebnisse, die im Plenum miteinander verglichen

und unter Berücksichtigung der im Klassenraum (vielfach) vorhandenen Perspektiven diskutiert werden. Das übergeordnete Ziel dieser Einheit ist es vor allem, die Auseinandersetzung mit moralischem Verhalten zu initiieren und mit olympischen Werten implizit (über den Sportbezug) in Bezug zu setzen. Die Lehrkraft kann bei Bedarf die Geschichte auflösen, in dem sie das Ende der Geschichte vorliest.

Darauf aufbauend kann eine Diskussion eingeleitet werden, in der die Diskrepanzen zwischen den einzelnen Enden und deren Ursachen diskutiert werden.



THEMA 2

KRITERIEN EINES SINNVOLLEN LEBENS

Der Stundeneinstieg der zweiten Einheit erfolgt über einen Textauszug (M_2), der erste Kategorisierungen eines (potenziell) sinnvollen Lebens aufzeigt. Diese Kategorisierung nach Wolf (2000) stellt nicht nur eine strukturelle Orientierung mithilfe eines Kategoriensystems dar, sondern kann zugleich Diskussionsgrundlage sein, um über die inhaltliche Legitimation der Kategorien (auch in unterschiedlichen Kontexten) zu sprechen. Dabei können nicht nur Fragen einer sinnvollen Lebens-

gestaltung, sondern auch gesellschaftskritische Gedanken (Leistungsgesellschaft und Fremdbestimmung vs. eigene Lebensgestaltung und Selbstbestimmtheit) sowie moralisch-ethische Komponenten angeführt und zur Diskussion herangezogen werden. Ziel dieser Phase ist zunächst, möglichst objektive Kriterien einer mehr oder weniger sinnstiftenden Lebensgestaltung zu erarbeiten.



THEMA 3

SPORTLERINTERVIEWS

Mit dieser Grundlage soll dann in der weiterführenden Phase (M_3) der Sportbezug verstärkt eingebunden werden. Dazu dienen zwei Interviews mit erfolgreichen Sportlern, die kontrovers über

ihre Karriere, die damit einhergehende Lebensgestaltung und moralische Perspektiven sprechen. Die Klasse wird in zwei Gruppen (A + B) aufgeteilt, die jeweils einen der beiden Interviewausschnitte

(I + II) erhalten. Die beiden Gruppen werden dann in weitere Kleingruppen unterteilt, innerhalb derer sie die Arbeitsaufträge erarbeiten.

Im Rahmen des Expertenpuzzles werden die Kleingruppen innerhalb einer Gruppe (A oder B) durchmischt und diskutieren und ergänzen ihre Ergebnisse bei Bedarf. Anschließend werden beide Gruppen (A und B) durchmischt, sodass Kleingruppen jeweils Schüler aus der Gruppe A und B umfassen.

Aus den Texten arbeiten die Schüler weitere Kriterien heraus, stellen diese einander diskursiv gegenüber und verknüpfen sie mit den bisher erarbeiteten Ergebnissen. Ziel der Einheit ist es,

eine möglichst differenzierte Betrachtungsweise auf Modellvorstellungen zu werfen, um die eigene Lebensgestaltung reflexiv zu betrachten bzw. sich mit dieser auch unter kontroversen Gesichtspunkten auseinanderzusetzen. Gleichzeitig sollen diese Modellentwürfe der Persönlichkeitsentwicklung dienlich sein, da sie wertfreie Inhalte in den Fokus der Reflexionsprozesse setzen. Die Schüler können eigene Ideen der Lebensgestaltung entwickeln, diese aber durchaus gesellschaftskritisch einordnen, ohne Zweifel zu eröffnen und eine bewertende Komponente in richtig oder falsch zu klassifizieren.



THEMA 4

LET'S TALK – EINE FRAGE DER INDIVIDUELLEN AUSLEGUNG?

Im zweiten Teil dieser Einheit werden eine Gruppendiskussion (M_4) im Sinne einer Talk-Show oder ein Rollenspiel umgesetzt. Hier erhalten die Schüler weitere Möglichkeiten, Argumente für und gegen eine Position zu hören und zu diskutieren, um ihre eigenen Vorstellungen weiterzuentwickeln, zu festigen oder zu überdenken. Diejenigen Schüler, die nicht als Vertreter einer Position an der Diskussionsrunde teilnehmen, erhalten die Möglichkeit, sich auf einem leer stehenden Stuhl mit einem Beitrag an der Diskussion zu beteiligen. Dieser sollte nur jeweils für einen Beitrag besetzt und anschließend wieder freigemacht werden. Ein Moderator begrüßt das Publikum und leitet die Diskussion. Für diese abschließende Diskussion empfiehlt

sich eine neutrale Zusammenfassung der vorgetragenen Argumente und Diskussionspunkte. Hierzu bieten sich zur Visualisierung unterschiedliche Medien an.

Um den Schülern die Möglichkeit zu geben, sich konstruktiv und vor allem reflexiv mit den eigenen Positionen und den darin eingebetteten Argumenten (wenn notwendig) auseinanderzusetzen (M_5), können diese in schriftlicher Form verfasst und ggf. eingereicht werden. Als Hausaufgabe könnten sie so ihre Idee eines sinnvollen Lebens mithilfe der Diskussionsrunde überdenken.



EIN BISSCHEN QI SCHADET NIE!

Meditation im Leistungs- und Schulsport

Hannes Marb (Übungsformen: Martin Pendzialek)



Die vorgestellten Übungsformen, angelehnt an die chinesische Tradition des Qi Gong, bieten die Möglichkeit, Schülern einen neuen Zugang zu Entspannung und Ruhe, im Sportunterricht wie im hektischen Schulalltag, zu zeigen.

Neben der individuellen Wahrnehmung werden im ganzheitlichen Gesamtkonzept die Konzentrationsstärke und das körperliche Wohlbefinden gefördert.

Die Klassenstufen 5–7 sowie 8–13 werden mit jeweils spezifischen Übungen angesprochen.

Unterrichtsfächer:
Sport, aber auch als Auszeit in jedem anderen Fach nutzbar



Zeitaufwand

Die Übungen können zur Einstimmung am Stundenbeginn oder gegen Ende als Ausklang der Stunde genutzt werden. Besonders bei jüngeren Jahrgängen sollten die einzelnen Sequenzen nicht länger als fünf Minuten dauern, bei regelmäßigem Üben kann die Dauer ausgedehnt werden.

1

Fünf Übungsformen für die 5. bis 7. Klasse [jeweils ca. 5 Minuten]

Der Zeitrahmen von fünf Minuten sollte dabei nicht überschritten werden, kann aber je nach Situation bis zu zehn Minuten ausgedehnt werden.

2

„Die drei Kreise“ – Übungsform für die 8. bis 13. Klasse [ca. 10 Minuten]

Für die älteren Jahrgänge ist die Übungsform des Taijiquan eine Möglichkeit, über die Atmung und eine vorgegebene Bewegungsform einen Zustand bewusster Entspannung zu erreichen. Auch hier sollte der zeitliche Rahmen nicht über zehn Minuten liegen.



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Moderation für die Übungsformen der 5. bis 7. Klasse
M_2	Übungsform für 8. bis 13. Klasse (moderierte Anleitung)





Didaktische Hinweise

Meditation hat vor allem in fernöstlichen Ländern eine jahrtausendalte Geschichte. In den vergangenen Jahren haben im Bereich der Sportmedizin vor allem Formen der progressiven Muskelrelaxation (z.B. nach Jacobson) Einzug in die Praxis gehalten. Im Hinblick auf olympische Werte wie etwa den Respekt vor dem eigenen Körper und Konzentrationsfähigkeit als Voraussetzung für sportliche Leistung erhält das „Innehalten“ eine andere Dimension. Im Leistungssport ist die bewusste Verbindung von Körper und Geist für etliche Athleten eine gezielte Vorbereitung auf den Wettkampf.

Bedingt durch oft heterogene Klassen ist im Setting Schule eine differenzierte Annäherung an meditative Praktiken nötig. Nicht jeder Schüler möchte bei einer Meditation mitmachen. Dies kann einen religiösen oder soziokulturellen Hintergrund haben oder schlichtweg Ausdruck einer Angst sein, die Augen zu schließen (weil dem Kind bzw. Jugendlichen dann diese Form der Informationsrückmeldung einfach fehlt).

Die grundsätzliche Entscheidungsfreiheit, sich auf die Mitarbeit einzulassen, sollte in einem „Deal“ zu Beginn der Stunde klar definiert werden. Dazu verabredet die Lehrkraft mit den Schülern, die aus verschiedenen Gründen nicht mitmachen wollen, dass sich diese zumindest so ruhig verhalten, dass sie die restliche Klasse nicht stören. Der für Olympische Spiele grundlegende Fair-Play-Gedanke kann hier auch kurz thematisiert werden.

Für die Klassenstufen 5 bis 7 geht es vordergründig darum, die Fähigkeit zur Konzentration zu fördern. Das heißt, bei aller „Entspannung“ mit einer inneren Wachheit der Übung folgen zu können. Die Übungsformen sind sehr niedrigschwellig angelegt, um einen Großteil der Schüler anzusprechen.

Für die älteren Jahrgangsstufen sind auch komplexere Atmungs- und Bewegungsvorgänge möglich. Neben der Konzentration auf das eigene Bewusstsein spielen hier auch die Bewegungsformen bzw. deren Umsetzung eine wesentliche Rolle, um in eine Form der Entspannung zu gelangen.

Im Klassenraum sind – falls die Übung nicht im Stehen praktiziert wird – eine ausreichende Anzahl von Stühlen notwendig. In der Sporthalle können jede Form von Weichböden oder Matten benutzt werden. Bei einem Sportplatz sollte wetterbedingt darauf geachtet werden, dass der Untergrund trocken ist.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

FÜNF ÜBUNGSFORMEN FÜR
DIE 5. BIS 7. KLASSE**Vorbemerkungen:**

Die im folgenden benannten Übungen sind Optionen, um ein etwas anderes Lernarrangement zu schaffen. Im Bewusstsein dafür, dass nicht jeder Schüler einen Zugang zu Themen wie Meditation hat, sind die Übungssequenzen kurz und verständlich gehalten, um eine Basis für ein gemeinsames Gelingen zu schaffen.

In den ersten Übungseinheiten werden vor allem unsere Sinne angesprochen. Ob es nun das „Hören“ ist oder die Vorstellung einer Lieblingsfarbe – der Blickwinkel geht ganz auf die Konzentration des Vorgegebenen. In den Übungen 3 und 4 wird das System erweitert und der Körper in die Entspannungsübung einbezogen. Die Übung 5 ist ein spezielles Gedächtnistraining, welches nochmals alle Sinne anspricht. Über das innere Auge des Kindes wird das Nacherzählen eine herausfordernde Aufgabe.

Vorbereitung:

Ein erster Schritt in Richtung Meditation ist der Aspekt, überhaupt Ruhe auszuhalten. Für etliche Schüler wird Meditation oft mit Schlafen gleichgesetzt. Daher sollte in einem Gespräch mit der Klasse die Form der Meditation besprochen werden, sodass auch ein grundlegendes Verständnis für die Übungsform vorhanden ist.

Für die Umsetzung ist es wichtig, einen ruhigen und reizarmen Ort zu finden. Das ist sowohl in der Sporthalle (auf Matten liegend) möglich, falls man die Sporthalle nicht teilen muss, als auch an einem abgelegenen Ort auf einem Sportplatzgelände oder im Klassenzimmer, entspannt auf Stühlen sitzend.

Die Entspannung kann auch durch ruhige entspannende Musik (Beispiele und Links zu passenden Musikstücken sind in den Quellen als QR-Code hinterlegt) unterstützt werden. Zeitlich sollten die Übungen bei jüngeren Schülern nicht länger als fünf Minuten dauern.

Übungsformen:

In einen entspannten Zustand zu gelangen, ist für nicht wenige Schüler eine große Herausforderung. Hier kann es durchaus sinnvoll sein, dass der Pädagoge die eigene Position im Raum so verändert, dass er sich in der Nähe derjenigen Schüler befindet, die eine nicht ganz so ausgeprägte Form der Konzentrationsfähigkeit haben.

Je nach Übungsform sind Begriffe wie „Ruhe“, „Wärme“ oder „Atmen lassen“ angebracht, um Konzentrationshilfen zu leisten. Die Lehrkraft lässt sich beim Vortragen der Übungselemente Zeit und spricht ruhig und langsam. Bewusste Pausen zwischen den einzelnen aufgezählten Vorgaben sind unbedingt notwendig.



THEMA 2

„DIE DREI KREISE“ – ÜBUNGSFORM FÜR DIE 8. BIS 13. KLASSE

Die „Drei Kreise“ bieten sich für ältere Jahrgänge an. In der Kombination aus Atmung und Körperbewegungen ergibt sich die Möglichkeit, in einen gleichmäßigen „Bewegungsflow“ zu kommen, der entspannend, aber auch zugleich vitalisierend sein kann.

Drei Kreise – Taijiquan:

Diese Übungsform wurde von einem Meister der Kampfkunst des Taijiquan (verkürzt oft als Tai Chi betitelt) aus den Westbergen Pekings in China entwickelt. Der Name dieser Übung bezieht sich auf grundlegende Kreisbewegungen des „äußeren“ Körpers in unterschiedlichen Ebenen, um die Lebensenergie Qi in verschiedenen Richtungen durch den Körper zu bewegen und dabei bestimmte „innere“ Kraftformen des Taijiquan zu trainieren. Die „Drei Kreise“ können altersunabhängig von jedem Menschen mit normaler körperlicher Belastbarkeit geübt werden. Die Übungsdauer, Standbreite und Standtiefe können ab der wichtigen Eingewöhnungsphase je nach Erfahrung, Belastbarkeit und Übungsziel schrittweise intensiviert werden.

Aufstellung und Anleitung:

Je nach Klassengröße bieten sich verschiedene Formationen an. Bei kleinen Gruppen ist die Aufstellung im Kreis zu bevorzugen. Hier kann jeder jeden sehen. Bei Klassengrößen von über 20 Schülern haben sich versetzte Reihen als besonders gut erwiesen. Die Lehrkraft kann so von vorne das Geübte beobachten und ggf. eingreifen.



Qi-Übung macht den Meister.

Eine detaillierte Moderation der Übungsanleitung ist im Material M_2 hinterlegt. Ein Demonstrationsvideo finden Sie dort ebenfalls verlinkt. Falls die Schüler den Film auf einem Smartphone anschauen können, bietet sich wieder das Arbeiten in Kleingruppen an. Die Korrektur kann dann auch durch andere Schüler vorgenommen werden.

Hinweise zur Übungspraxis:

- Die Übungszeit bei „Drei Kreise“ sollte inklusive der Vorbereitung mindestens 10 bis 15 Minuten betragen, um ein Verständnis für Entspannung und Ruhe, für Körper, Atmung und Aufmerksamkeit zu entwickeln. Ziel ist es, die koordiniert ausgeführten Teilbewegungen in eine fließende Ganzkörperbewegung zu entwickeln.
- Besonders mit der sinkenden Bewegung nach unten entspannen die Schüler jeweils bewusst besonders die Bauchregion mit den Hüftgelenken („Leisten“), um die Muskulatur in der Körpermitte mit Beckenboden und Gesäß zunehmend zu lockern. Das Becken und die komplette Wirbelsäule werden dabei beweglicher.
- Die Aufmerksamkeit der Schüler liegt wie beschrieben vordergründig auf den jeweiligen Übungsaufgaben. Neben dem leichten Spüren der Bauchdecke, z.B. bei „Qi zum Dantian sammeln“, werden keine gezielten Atemzüge gezählt. Hier ist eine gewisse „Ökonomie“ der Aufmerksamkeit bzw. Gedanken wichtig, um nicht unnötige Energie oder Kraft aufzuwenden. Zudem benötigt man keine bestimmte Atemtechnik bei dieser Übung. Die Atmung bleibt während der Bewegungen im Hintergrund, um sich mit zunehmender Entspannung und zunehmendem Bewegungsfluss selbstständig anzupassen.
- Begonnen wird immer mit dem Vorwärtskreis, gefolgt vom Rückwärtskreis und wiederum dem Vorwärtskreis, bevor die Übung der „Drei Kreise“ abgeschlossen wird. Selbstverständlich können die Schüler bei längerer Übungsdauer die Kreise mehrfach wechseln, die Kreisrichtungen bleiben aber von Beginn bis Abschluss immer gleich.



SPORT ALS TEIL MEINER PERSÖNLICHKEIT

Eine Konzeption zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Sporttyp

Heidrun Printz

Nicht nur Olympiateilnehmer prägt der Sport, auch Schüler streben nach Sport und Bewegung, wenn auch sehr individualistisch.

Ziel dieser Unterrichtssequenz ist es, Bewegungs- und Sportangebote mit den Schwerpunkten „Mitsprache und Mitgestaltung“ anzubieten, um zu verdeutlichen, wie Schüler über ihren eigenen Sportzugang zu kompetenten Regisseuren und Gestaltern ihrer Persönlichkeit werden können.

Sekundarstufe I
(Klasse 7–10)

Unterrichtsfach:
Sport



Zeitaufwand

Eine Unterrichtssequenz aus 5 Doppelstundeneinheiten (1 UE = 90 Minuten) bildet das Gerüst für das Unterrichtsmaterial. Die Vorbereitungszeit für jede UE ist von der Heterogenität der Sportklasse abhängig. Eine Erweiterung des Bildungsprozesses ist möglich und sinnvoll.

1

Dein individueller Fitnesszirkel [2 UE]

2

„Sei entspannt und achtsam!“ [2 UE]

3

„Halbzeit!“ [2 UE]

4

Deine Eigenkomposition – „Movement in Series and Flow“ [2 UE]

5

„Ziellinie in Sicht!“ [2 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Fit in Körper und Kopf!
M_2	Sport und Schlaf
M_3	Sport und Ernährung
M_4	Sechs-Tage-Sport-Tabelle zum Abhaken und Ausgestalten
M_5	Eigenkomposition – „Movement in Series and Flow“
M_6	Welcher Sporttyp bist du?



Didaktische Hinweise

Die Materialien sollen den Schülern helfen, mehr über sich und ihren Sporttypus herauszufinden. Über die Unterrichtsreihe werden daher sowohl motorische als auch kognitive, soziale und affektive Lerndimensionen angesprochen. Das methodische Vorgehen ist zwar progressiv ausgerichtet, die Bewegungsintensität ist aber variabel, da die Schüler an der Gestaltung der motorischen Aufgaben beteiligt sind.

So sind eine Differenzierung nach individuellem Leistungsstand, Inklusion und die Förderung der Selbstkompetenz gut umsetzbar. Auch passive Schüler können problemlos in die Aufgaben integriert werden. Der Wechsel von Sozialformen ist leicht möglich und erwünscht.



© Unsplash

Rumpfstabilität – eine wichtige Grundvoraussetzung für die körperliche Fitness

Vorbemerkungen zur Konzeption

Die Konzeption zielt darauf ab, dass die Bewegungsreize sich nicht nur auf den Sportunterricht beschränken, sondern über die ganze Woche verteilt werden. Dabei stehen Lehrkraft und Schüler während der Woche in permanentem Austausch (Feedback, analog oder digital). Klare Ziele in den jeweiligen Einheiten sind essenziell für das Hauptziel, adaptierte Aufgabenstellungen mit gleicher Zielsetzung sind aber jederzeit möglich.

Thematische Bezüge zu den Sportlehrplänen der einzelnen Bundesländer sind vorhanden und die Inhalte somit aus dem Sportunterricht bekannt. Statt der einzelnen Unterrichtseinheiten ließe sich die Sequenz auch als Projekt durchführen.

Das Unterrichtsprinzip des „Flipped Gym“ bietet sich ebenso an wie eine Vielfalt hinsichtlich des Medieneinsatzes.

Der Übungsort kann demnach sowohl die Schule als auch die häusliche Umgebung sein, wobei Sicherheitshinweise und Platzbedarf besonders zu beachten sind.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

DEIN INDIVIDUELLER FITNESSZIRKEL

In dieser Einheit erstellen die Schüler einen individuellen Fitnesszirkel, der gewisse Kriterien berücksichtigt. Wichtig ist es, diese mit den Schülern im Vorfeld klar zu besprechen und sie auf Sicherheitsaspekte bei der Durchführung hinzuweisen – insbesondere dann, wenn der Zirkel nicht unter schulischer Aufsicht durchgeführt wird. Eine Anleitung wird im Material (M_1) bereitgestellt.

Sinnvoll ist es außerdem, mit den Schülern nach deren ersten Entwurf über sinnvolle Anpassungen und Möglichkeiten zu sprechen, wie die Übungen progressiv angepasst und in Intensität und Umfängen fordernder gestaltet werden können. Hier ergeben sich Anknüpfungspunkte zu trainingswissenschaftlichen Aspekten zur Vertiefung in einem Leistungskurs.



THEMA 2

„SEI ENTSPANNT UND ACHTSAM!“

Nach der konditionell ausgerichteten Einführungseinheit nehmen die Schüler auch die beruhigende, Körper und Geist entspannende Wirkung des Sports physisch wie psychisch wahr. Vor Beginn der Einheit beschreiben die Schüler Situationen, in denen sie eine Anspannung mit einem gezielten Entspannungsverfahren entgegennehmen möchten und sich so selbstständig über einen „Körperauftrag“ aus einer unangenehmen in eine angenehme Verfassung bringen wollen.

Unterstützend kann hier ausgewählte Musik, ein die entspannende Wirkungsweise unterstützender Raum sowie eine adressatengemäße und psychisch-progressive Vorgehensweise eingesetzt werden. In ausgewählten Schulen gibt es bereits „Achtsamkeitsschulung“ als Unterrichtsfach. Vielleicht ist das ja ein Einstieg an Eurer Schule?! Materialien gibt es zudem bei BzGA und anderen außerschulischen Anbietern.

Ganz konkret sollen die Schüler hier ihr Schlaf- und Ernährungsverhalten reflektieren. Dies erfolgt jeweils über Dokumentationsbögen.

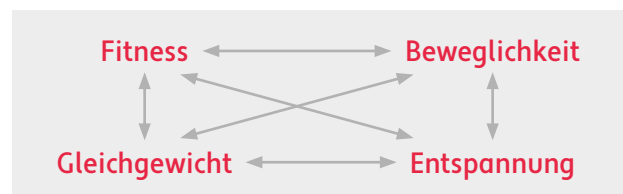


THEMA 3

„HALBZEIT!“

Zur Steigerung der Selbstverantwortung für die Auswahl und Umsetzung von vielfältigen Bewegungs- und Entspannungsreizen erhalten die Schüler eine Wochentabelle zum Ausgestalten und Abhaken. Diese berücksichtigt die Zielsetzungen Fitness, Entspannung, Gleichgewicht und Beweglichkeit und verankert eine tägliche Bewegungseinheit von ca. 10 bis 15 Minuten als regelmäßige Bewegungszeit im Tagesablauf. Die Bewegungseinheiten oder einzelne Teile davon können im Unterricht eingeübt werden und z.B. auf einem Padlet gesammelt werden, auf das stets zugegriffen werden kann.

Ergänzend kann das Kurzvideo „Wundermittel Sport: Körper, Geist und Gene profitieren von Bewegung“ von QUARKS (siehe QR-Code zu Links und Quellen) einen Impuls liefern. Der Videobeitrag geht auf den Zusammenhang von Wohlbefinden und Bewegung ein.



THEMA 4

DEINE EIGENKOMPOSITION –
„MOVEMENT IN SERIES AND FLOW“

Noch mehr Eigenverantwortung und Gestaltung im Umgang mit Bewegung wird von den Schülern bei der Zusammenstellung einer fließenden Bewegungskombination abverlangt. Diese etwa 40 bis 60 Sekunden dauernde Übung, eingerahmt von einer Anfangs- und einer Endpose, verlangt den Schülern einiges ab. Bekannte oder in einem Übungspool angebotene Bewegungsformen werden so miteinander verknüpft, dass eine Komposition entsteht. Diese kann präsentiert und bewertet werden, wobei der Schwerpunkt eindeutig auf der Bewegungsqualität liegt.

Die Übung muss im Mittelteil mindestens fünf unterschiedliche Bewegungsformen umfassen. Musik darf dazu eingesetzt werden. Bei der paarweisen Durchführung der Aufgabe ist Synchronität ein zentrales Bewertungskriterium.



© Unsplash



Fließende Bewegungen sind von großer Bedeutung.

THEMA 5

„ZIELLINIE IN SICHT!“

Im Lauf des Unterrichtsprozesses haben die Schüler nun unterschiedliche Bewegungsangebote und -erlebnisse gesammelt und ausreichend reflektiert, zu welcher Art von Bewegung und Sport sie individuell Zugang gefunden haben und welcher Sporttyp sie sind. Womöglich lässt sich nicht jedem Schüler exakt ein Sporttypus zuordnen und es treten Mischformen auf. Als Lehrkraft gilt es so zum einen die Individualität eines jeden Schülers zu respektieren und zum

anderen über die intrinsische Motivation einen aktiven Lebensstil zu wecken und zu fördern.

Mithilfe einer Sporttyp-Tabelle soll den Schülern die Einordnung ihres eigenen Sporttyps erleichtert werden. Erfahrene, sichere Sportler können unerfahrenen Schülern bei der Findungsphase ihres Sporttypus durch Eigenberichte helfen.



„SPORTS WITHOUT BORDERS“

Integration und Wertevermittlung im Rahmen der Sporthelferausbildung

David Otten

Das schulische Sportprojekt verbindet eine traditionelle Sporthelferausbildung mit dem Schwerpunkt Integration.

Im Mittelpunkt steht dabei die Förderung der Gleichheit aller Menschen durch die Mittel des Sports und im Sinne der olympischen Werte.

Sekundarstufe I und II
(Klasse 8–13)

Unterrichtsfächer:
Sport (aber auch Deutsch, Erdkunde, Politik, Religion, Wirtschaft, Englisch, Sozialkunde/Sozialwissenschaften)



Zeitaufwand

Das Thema ist auf eine Projektwoche ausgelegt. Es ist aber auch möglich, das Projekt in Form einer AG o.ä. durchzuführen.

1

Warum „Sports Without Borders“?

2

Umsetzung von „Sports Without Borders“

2.1 Anerkennung und Nutzen der Ausbildung

2.2 Vorbereitung und Planung

3

Integrative Gestaltung der Sporthelferausbildung



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Argumente für die Ausbildung
M_2	Informationsschreiben Kollegium
M_3	Informationsschreiben Elternbrief
M_4	„Sports-Without-Borders“ an der Werner-von-Siemens-Schule (Köln)
M_5	Ausbildungskonzeption des Landessportbundes NRW für Sporthelfer
M_6	Checkliste Sporthelferausbildung
M_7	Exemplarischer Ablauf der Projektwoche (DJK DV Köln)
M_8	Ideen für Gruppenspiele in leichter Sprache
M_9	Werbeplakat für den Pausensport
M_10	Informationsschreiben für die Homepage
M_11	Integrative Gestaltung der Sporthelferausbildung
M_12	„Integration im Sport“



Didaktische Hinweise

Die hier vorgestellte Sporthelferausbildung wurde und wird unter dem Titel „Sports Without Borders“ an einem Kölner Berufskolleg durchgeführt. Im Kern handelt es sich um eine Ausbildung mit dem Schwerpunkt Integration. Schüler aus sogenannten „Internationalen Förderklassen“ (IFK) sowie aus Klassen mit den Bildungszielen „Allgemeine Hochschulreife“ (AHR) und „Fachhochschulreife“ (FHR) werden zu Sporthelfern ausgebildet. Wegen dieser Heterogenität muss die traditionelle Ausbildung um den besonderen Schwerpunkt „Integration“ erweitert werden.

Die Schüler können im Anschluss das Bewegungsangebot im Schulalltag assistierend unterstützen (z. B. beim Pausensport, bei Wettkämpfen usw.), die Qualifikation in Bewerbungen angeben oder in Sportvereinen nebenberuflich arbeiten.



Sport bildet Brücken in der Gesellschaft.

Da die Inhalte der Ausbildung, sofern diese anerkannt werden soll, festgeschrieben sind, stellt dieser Beitrag organisatorische Aspekte in den Mittelpunkt und beschreibt Ansatzpunkte, die besonderes Potenzial für integrative Schwerpunkte bieten.

Quellen und weiterführende Links



THEMA 1

WARUM „SPORTS WITHOUT BORDERS“?

Die Sporthelferausbildung ist deutschlandweit etabliert. In der unter fachlicher Anleitung stattfindenden Ausbildung lernen Schüler Übungseinheiten zu planen, durchzuführen und zu reflektieren, Erste Hilfe auszuüben sowie pädagogische und didaktische Grundlagen anzuwenden. Anschließend können sie Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Mitschüler im außerunterrichtlichen Sport und in der Mittagsbetreuung gestalten und durchführen. Sie unterstützen Übungsleiter oder Lehrer bei der Planung und Durchführung von sportlichen Bewegungsangeboten sowie bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche.

Das Besondere am Konzept „Sports Without Borders“ ist, dass neben den eigentlichen Inhalten das integrative Potenzial des Sports aufgegriffen wird. So liegt der zentrale Schwerpunkt auf dem Austausch und der Begegnung von Menschen mit und ohne einer Fluchtgeschichte. Die Ausbildungskonzeption vertritt so explizit den Gedanken der Integration. Eine Auflistung von Argumenten für die Vorstellung des Konzepts bei Schulleitung und Kollegium sowie Entwürfe für Infoschreiben an die Kollegen und Eltern werden im Material bereitgestellt.



THEMA 2

UMSETZUNG VON „SPORTS WITHOUT BORDERS“

2.1 Anerkennung und Nutzen der Ausbildung

Für die Umsetzung der Sporthelferausbildung gibt es drei Möglichkeiten:

- **Erstens** kann die Ausbildung ohne Anerkennung des jeweiligen Landessportbundes (LSB) frei und ohne organisatorischen Rahmen mit einem beliebigen Schwerpunkt durchgeführt werden.
- **Zweitens** können Sie oder eine andere Lehrkraft Ihrer Schule eine i.d.R. zweitägige Fortbildung besuchen, um die Lizenz zur Ausbildung von Sporthelfern zu erwerben und die Ausbildung dann intern umsetzen zu können. Diese Fortbildung können Sie beispielsweise bei Ihrem jeweiligen LSB absolvieren.
- **Drittens** kann ein externer Partner die Maßnahme durchführen.

Während die ersten beiden Möglichkeiten normalerweise kostenlos für Sie sind (bis auf Ihre einmalige Ausbildung in Möglichkeit zwei) und

nur etwas Zeit in Anspruch nehmen, ist die dritte Möglichkeit meistens mit Kosten für die Teilnehmer verbunden. In diesem Fall bieten sich der Förderverein Ihrer Schule, das Schulamt Ihrer Stadt oder ein Sponsor als mögliche Unterstützer bei der Finanzierung an. Alternativ kann die Ausbildung auch auf Selbstkostenbasis erfolgen.

Wenn die Ausbildung vom jeweiligen LSB und als Teil der Übungsleiter-C-Lizenz anerkannt werden soll, müssen Sie die Möglichkeit zwei oder drei wahrnehmen und einen vorgeschriebenen modularen Weg mit festgeschriebenen Inhalten und Zielen einhalten. Damit die Schüler ihre Teilnahme zertifiziert bekommen, müssen sie die 30 Lerneinheiten dauernde Ausbildung bei einem zertifizierten Ausbilder durchlaufen. Der Vorteil der Zertifizierung ist, dass die 30 Lerneinheiten der Ausbildung als Basisausbildung bei

der Ausbildung zur Übungsleiter-C-Lizenz voll anerkannt werden. Statt der vorgeschriebenen 120 Lerneinheiten müssen die Schüler dann „nur“ noch 90 Lerneinheiten absolvieren. Die Anerkennung für das Basismodul der Übungsleiter-C-Ausbildung stellt einen Mehrwert für die Schüler

dar, z.B. bei Bewerbungen. Denn mit der Ausbildung und im Einsatz sammeln die Lernenden wertvolle Erfahrungen für ihre persönliche und berufliche Entwicklung.

 **M_4**

2.2 Vorbereitung und Planung

Die zeitliche und organisatorische Planung der Ausbildung ist abhängig von der Größe der Teilnehmerzahl, der Dauer und den Unterstützungsmöglichkeiten, die zur Verfügung stehen. Zudem sind die Finanzierungsmöglichkeiten, die schulinternen Fristen und Daten sowie eine ganze Reihe von Absprachen zu berücksichtigen. Je mehr Akteure betroffen sind, desto mehr Zeit nimmt die Vorbereitung der Ausbildung in Anspruch und desto eher sollte man den Prozess der Absprache beginnen.

Wen Sie einbeziehen können/müssen, an wen Sie sich wann wenden sollen, was Sie im Einzelnen zu bedenken haben und wann Sie welchen Schritt

erledigen können, finden Sie unter M_5 aufgelistet. Da auch die Inhalte der verschiedenen Bausteine für die Planung eine große Rolle spielen, sind unter M_6 exemplarisch ein Wochenplan der DJK Köln für deren Ausbildungskonzeption sowie Anregungen für kleine Spiele (M_7) hinterlegt, die bereits in leichter Sprache formuliert sind.

Außerdem beinhalten die Materialien eine Vorlage für ein Plakat zur schulinternen Bewerbung der Ausbildung sowie einen Entwurf für einen Bericht auf der Schul-Homepage im Nachgang.

 **M_5 – M_9**

THEMA 3

INTEGRATIVE GESTALTUNG DER SPORTHELFERAUSBILDUNG

Die Konzeption bietet viele Ansatzpunkte, um integrative Aspekte in den Mittelpunkt zu stellen. Einzelne Ideen, wie der interkulturelle Austausch im Rahmen der Woche gefördert werden kann, werden unter M_10 vorgestellt.

Um die Teilnehmenden auf die Projektwoche einzustimmen und den Bezug zum Wintersport herzustellen, bietet sich eine Einheit an, die das Thema „Integration im Sport“ in den Blick nimmt und dazu auch eine Spitzenathletin von Team Deutschland zu Wort kommen lässt: Mariama Jamanka, als Bobpilotin Olympiasiegerin und Weltmeisterin, setzt sich seit Jahren aktiv für Integration ein, unter anderem als Willkommensbotschafterin für den Freistaat Thüringen.

Ergänzend kann die Kampagne „Wo ich herkomme? Vom Sport“ für eine grundlegende Auseinandersetzung mit dem Thema genutzt werden (M_11).

 **M_10 – M_12**



Mariama Jamanka

PROJEKTTAG ANTI-DOPING

Saubere Leistung

Lisa Kniebeler und Lara Belke

Projektleiterinnen NADA-Prävention

Die Schüler erwerben Wissen rund um das Thema Anti-Doping und bekommen ein Gefühl für die Werte sauberen Sports. Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt: Wie wird Doping definiert, was steckt hinter dem Begriff Fairness, was sind mögliche Konflikte für Sportler – und wieso sind Nahrungsergänzungsmittel ein wichtiges Thema?

Sekundarstufe II
(Klasse 10 – 13)

Unterrichtsfächer:
Sport, Biologie, Ethik,
Deutsch, Philosophie,
Geschichte



Zeitaufwand

Der Projekttag Anti-Doping ist so konzipiert, dass ein Schultag je nach Stundenplan flexibel gestaltet werden kann. Die Einheiten können in verschiedenen Unterrichtsfächern durchgeführt werden und folgen – bis auf die 1. und 6. Einheit, die Einstieg und Abschluss bilden – keiner festgelegten Reihenfolge.

1

Doping – Was ist das? [1 UE]

2

Fairness in der Schule [2 UE]

3

Die kommen zum Essen: Nahrungsergänzungsmittel [2 UE]

4

Höher, schneller, weiter – aber warum? [2 UE]

5

Wettlauf mit der Zeit [1 UE]

6

Euer Statement für sauberen Sport [1 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Doping – Was ist das?
M_2	Fairness in der Schule
M_3	Nahrungsergänzungsmittel: Die kommen zum Essen
M_4	Höher, schneller, weiter – aber warum?
M_5	Wettlauf mit der Zeit
M_6	Euer Statement für sauberen Sport



Didaktische Hinweise

„Dabei sein ist alles“ – aber siegen noch mehr? Eine kritische Auseinandersetzung mit dem Thema Doping offenbart mögliche Ursachen für den Gebrauch von verbotenen Substanzen und Methoden im Sport. Außerdem steht das Thema Fairness im Mittelpunkt: Was ist eigentlich unfaires Verhalten im Alltag der Schüler?

Die Unterrichtseinheiten sind so angelegt, dass sie entweder als Projekttag oder singulär über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden können. Durch die Einsatzmöglichkeit in verschiedenen Fächern (Sport, Biologie, Ethik, Philosophie, Geschichte) können sich mehrere Lehrkräfte gemeinsam der Erarbeitung des Themas Anti-Doping widmen. Im Mittelpunkt steht der Gedanke, eine wertebasierte Sichtweise auf sauberen Sport und die Lebenswelt von Leistungssportlern zu bekommen.

In den folgenden Hinweisen für Lehrkräfte finden Sie Informationen zu den jeweiligen Lernzielen und zur Vorbereitung der Einheiten, wie z.B. benötigte Unterrichtsmaterialien, eingesetzte Medien und Angaben zur zeitlichen Umsetzung oder Klassen- bzw. Gruppengröße.

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG



Sauber, fair und nicht mit Zweifeln behaftet – Sport, wie er sein sollte. Das zu gewährleisten, ist in Deutschland die Aufgabe der **Nationalen Anti Doping Agentur (NADA)**. Zu den Aufgabebereichen zählt unter anderem die Prävention von Doping durch nachhaltige Aufklärung und Vermittlung von Werten. Dafür wurde das Netzwerk **GEMEINSAM GEGEN DOPING (GGD)** ins Leben gerufen. Darüber werden unter anderem (kostenlose) Workshops für Schüler angeboten. Senden Sie bei Interesse eine Mail an praevention@nada.de.

Quellen und
weiterführende Links





THEMA 1

DOPING – WAS IST DAS?

Durch das Einstiegsspiel „Drei Fragen, fünf Antworten“ bekommen die Schüler ein Gefühl für die Werte, die mit sauberem Sport verknüpft sind. Das Spiel stellt darüber hinaus den inhaltlichen Einstieg zur Definition von Doping dar. Mithilfe der Informationsangebote von GEMEINSAM GEGEN DOPING wird anschließend in Form eines Gruppenpuzzles die Anti-Doping-Arbeit beleuchtet.

Lernziele:

Die Schüler erfahren, dass Fairness für jeden eine unterschiedliche Bedeutung haben kann, erarbeiten die Definition von Doping und bekommen einen Überblick über verschiedene verbotene Substanzen und Methoden sowie die Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen.

Vorbereitung:

- Arbeitsblatt für alle Schüler kopieren
- Fragen (siehe M_1) an die Tafel schreiben
- Antwortkarten (siehe M_1) vorbereiten und im Raum verteilen
- *Optional:* AD-Basic-Broschüre im Vorhinein über GGD-Website bestellen



- DIN-A3-Bögen für Antworten aus dem „Drei Fragen, fünf Antworten“-Spiel
- Flipchart-Papier
- Eddings



M_1

THEMA 2

FAIRNESS IN DER SCHULE



Die Schüler machen zum Einstieg ein individuelles Quiz, mit dem sie ihre Einstellung zu Fair Play bestimmen können. Anschließend sind zwei kleine Spiele vorgesehen (Punktesammler und/oder Fanguin), bei denen ausgewählte Schüler schummeln sollen. Nach dem Spiel wird in einer offenen Diskussionsrunde das Verhalten reflektiert. Die vollständige Spielanleitung darf nur der Lehrperson vorliegen, die auch diejenigen bestimmt, die schummeln dürfen.

Lernziele:

Die Schüler reflektieren durch Spaß und Spiel ihre Einstellung zu Ehrlichkeit im Alltag, erfahren, wie es sich anfühlt zu betrügen bzw. betrogen zu werden und beraten über Möglichkeiten des Umgangs mit Fehlverhalten.

Schummelhinweise:

- **Fanguin:** Zuvor wird mit einem Spieler abgemacht, dass er das Band mit einer Hand zur Hüfte hochziehen und halten darf. Dieser

Pinguin wird von den anderen nur schwer eingefangen werden können, da er viel schneller laufen kann.

- **Punktesammler:** Vor dem Spiel wird mit vier Spielern eines Teams vereinbart, dass immer ein oder zwei Bälle aus dem Depot genommen werden dürfen, egal ob das Ziel getroffen wurde oder nicht. Das Mogel-Team wird sicher gewinnen.

Vorbereitung:

- Arbeitsblatt für alle Schüler kopieren



- **Punktesammler:** Bälle, ein Ziel (Tor, viele Malstäbe o.ä.), viele Tennisbälle oder andere Gegenstände als „Punkte“
- **Fanguin:** Je Schüler ein Fitnessband o.ä.



M_2



THEMA 3

DIE KOMMEN ZUM ESSEN: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Die Schüler erarbeiten mit der Think-Pair-Share-Methode durch kritisches Sichten von Artikeln Gründe für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) und reflektieren mögliche Risiken. Danach wird über den Einwurf von Zetteln in einem Karton anonym gesammelt, welche NEM die Schüler nehmen. Diese werden an der Tafel gesammelt und anschließend mithilfe der Kölner Liste® überprüft.

Lernziele:

Die Schüler lernen, was NEM sind, warum Sportler darauf zurückgreifen und worin der Nutzen und die Risiken liegen. Sie werden für den

bewussten Umgang mit NEM sensibilisiert und lernen die Kölner Liste® zur Überprüfung von NEM kennen.

Vorbereitung:

- Vier Artikel für jeweils ein Viertel der Schüler ausdrucken (siehe QR-Code zu Quellen/Links)
- Arbeitsblatt für alle Schüler kopieren



- Behälter (Schüssel, Karton)

M_3

THEMA 4

HÖHER, SCHNELLER, WEITER – ABER WARUM?



Die Schüler schauen eine Dokumentation (1 UE) über den Skisportler Johannes Dürr, der beim versuchten Blutdoping erwischt wurde. Er berichtet von seinem Weg ins Doping und das Ausmaß seines Betrugs. Anstelle der Dokumentation kann optional auf den Artikel zurückgegriffen werden.

Anschließend werden mittels der Placemat-Methode die zwei Fragen: „Was sind die Auslöser für Doping?“ und „Was kann helfen, damit sich Athleten trotz enormem Leistungsdruck bewusst gegen Doping entscheiden?“ bearbeitet.

Zusätzlich können die Schüler private bzw. sportliche Krisensituationen sammeln und mögliche Lösungsansätze reflektieren.

Lernziele:

Die Schüler setzen sich kritisch mit möglichen Beweggründen für Doping auseinander und erarbeiten gemeinsam Lösungsansätze für kritische Situationen, sowohl im Sport als auch im Alltag.

Vorbereitung:

- Arbeitsblatt (mit QR-Code zur Dokumentation) für alle Schüler kopieren
- Ggf. Computerarbeitsplätze reservieren, Artikel ausdrucken

M_4



THEMA 5

WETTLAUF MIT
DER ZEIT

Doping ist kein Phänomen unserer Zeit, sondern begleitet den Sport schon seit Jahrhunderten. Die Schüler machen sich zunächst mit einschneidenden Momenten und Vorkommnissen der (Anti-) Doping-Geschichte vertraut. Anschließend formulieren sie einen Ratschlag an eine Person ihrer Wahl aus der Vergangenheit. Dies kann eine Information, eine Warnung oder eine Hilfestellung sein und sowohl die Betrügenden als auch die Doping-Gegner unterstützen.

Lernziele:

Die Schüler reflektieren, dass der Drang nach Leistungsoptimierung in der Gesellschaft schon seit langer Zeit verankert ist – trotz der gesundheitlichen, rechtlichen, finanziellen oder sozialen Folgen von Doping. Sie erfahren außerdem, dass Doping nicht ausschließlich auf das Fehlverhalten einzelner Sportler zurückzuführen ist, sondern teilweise systemischer Betrug dahintersteckt.

Vorbereitung:

- Arbeitsblätter für alle Schüler kopieren



THEMA 6

EUER STATEMENT FÜR
SAUBEREN SPORT

Die Schüler schauen sich Slogans der NADA an, z. B. über die Homepage der NADA oder GEMEINSAM GEGEN DOPING, über YouTube oder das zugehörige Arbeitsblatt. Anschließend erarbeiten sie in Kleingruppen jeweils einen Slogan gegen Doping bzw. für dopingfreien Sport. Dies kann auch als Hausaufgabe oder in Einzelarbeit erfolgen.

Die Ergebnisse werden anschließend der Klasse präsentiert. Anschließend stimmt diese ab, welcher Slogan das gemeinsame Statement für sauberen Sport wird.

Lernziele:

Die Werte des sauberen Sports werden durch die kreative Erarbeitung verschiedener Slogans gefestigt.

Vorbereitung:

- Arbeitsblätter für alle Schüler kopieren
- Ggf. Computerarbeitsplätze reservieren



- Große Blätter
- Eddings





Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

Der größte Schulsportwettbewerb der Welt.

Deutsche
Schulsportstiftung



Der Bundeswettbewerb der Schulen
Jugend trainiert für Olympia & Paralympics
ist mit ca. 800.000 teilnehmenden
Schüler*innen pro Jahr der
weltgrößte
Schulsportwettbewerb.



DEUTSCHE
OLYMPISCHE
AKADEMIE

Die **Deutsche Schulsportstiftung**
und die **Deutsche Olympische Akademie**
stehen gemeinsam für eine
olympische Werteerziehung!



www.jugendtrainiert.com

Hauptsponsor



Premium Partner



Partner



Wir sind Matratze.



Förderer



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

„JUGEND TRAINIERT“

Actionbound

Deutsche Schulsportstiftung

Kennenlernen einer digitalen App zum Lernen und zur Wissensvermittlung zum Thema Jugend trainiert für Olympia & Paralympics und Ernährung im Wintersport.

Sekundarstufe I (und II)
(vorwiegend ab Klasse 7)

Unterrichtsfächer:
Sport, Biologie (auch für den fächerübergreifenden Unterricht geeignet)



Zeitaufwand

Das Kapitel ist auf eine Unterrichtseinheit angelegt, für die eine Doppelstunde (und eventuell eine Einzelstunde zur Auswertung) eingeplant werden sollte. Die Vorbereitung kann auch als Hausaufgabe bearbeitet werden.

1

Allgemeine Informationen, Vorbereitung und Datenschutz

2

Actionbound „Jugend trainiert“

2.1 „Jugend trainiert“ und seine Wintersportarten

2.2 Wissen über Ernährung

2.3 Sportpraxis

2.4 Besonderheiten der Ernährung im Wintersport



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Actionbound: Informationen und Hinweise für Lehrkräfte
M_2	Informationsblatt Actionbound – Nutzungsbedingungen und Datenschutz
M_3	Handout „Jugend trainiert“-Actionbound
M_4	Druckvorlagen QR-Codes zu den Stationen
M_5	Wissen über Ernährung – Wörter zum Lückentext
M_6	Ernährung im Wintersport – Fachtext
M_7	Auswertung und alternative Durchführungsoptionen
M_8	Analoger Actionbound
M_9	Analoger Actionbound: Lösungen
M_10	Druckvorlage Lösungsheets der Stationen des analogen Actionbounds



Didaktische Hinweise

Die Unterrichtseinheit soll Theorie und Praxis verbinden, nach dem Prinzip „Lernen mit und durch Bewegung“. Sie eignet sich damit besonders für den fächerübergreifenden Unterricht in den Fächern Sport und Biologie bzw. Sporttheorie. Die Wissensvermittlung wird spielerisch mit Rätseln und anderen Aufgabenstellungen verpackt, für den die Schüler innerhalb des Bounds Punkte sammeln können. Die Ausarbeitung eines zusammenfassenden Plakats schafft die Transferleistung, das Wissen aus der App langfristig erhalten und weiternutzen zu können. Des Weiteren gibt es Anregungen, zukünftig eigene Actionbounds in den Unterricht zu integrieren.

Der Actionbound ist so konzipiert, dass Schüler diesen einzeln oder in Gruppen absolvieren können und kein spezifisches Vorwissen benötigen. Es wird die Bearbeitung in Zweier- bis Vierer-Gruppen empfohlen.

Sollte die Durchführung über die App nicht möglich sein, können die Aufgaben auch in analoger Form umgesetzt werden. Hierzu stehen Arbeitsblätter und Erwartungshorizonte (M_7 bis M_10) bereit.



Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

ALLGEMEINE INFORMATIONEN, VORBEREITUNG UND DATENSCHUTZ

Actionbound bietet tolle Möglichkeiten, Lerninhalte digital aufzubereiten. Lernen im digitalen Raum wird aber auch immer wieder von Unsicherheiten begleitet – von technischer Umsetzung bis zur Sicherheit der Daten stellen sich viele Fragen.

Hintergrundinformationen und Hinweise zum Datenschutz sind daher in den Materialien M_1 und M_2 zusammengefasst dargestellt.



THEMA 2

ACTIONBOUND „JUGEND TRAINIERT“

Der Actionbound in dieser Einheit ist in vier Stationen aufgeteilt. Alle wichtigen Schritte zur Vor- und ggf. Nachbereitung werden in der Beschreibung der einzelnen Stationen genannt.

Die Umsetzung sollte in ca. 90 Minuten machbar sein. Ein Grundgedanke bei Actionbound ist es, die digitale und die reale Welt zusammenzubringen und Lernen an mobilen Endgeräten mit Bewegungserfahrungen zu verknüpfen. Eine Umsetzung ausschließlich im Klassenzimmer sollte daher nur im Notfall erfolgen. Je nach Ausstattung einer Schule kann das gesamte Gelände einbezogen werden.

Alle Informationen zur Durchführung des Spiels erhalten die Schüler auf ihrem Smartphone/Tablet nach dem Starten der App. Sollten sie an der einen oder anderen Stelle mal nicht weiterkommen, können sie sich Hinweise anzeigen lassen. Dies führt zwar zu einem Punkteabzug, dafür sollte es dann aber leichter sein, die Frage bzw. Aufgabe zu lösen.

Die Schüler können bei jeder Aufgabe sehen, wie viele Punkte sie für die richtige Lösung erhalten. Das Spiel ist so konzipiert, dass man auch bei Nichterfüllung einer Aufgabe zur nächsten Aufgabe gelangen kann.

2.1 „Jugend trainiert“ und seine Wintersportarten

Die Schüler müssen die erste Station über einen QR-Code finden und beantworten Quizfragen zu Jugend trainiert für Olympia & Paralympics und den Wintersportarten beim Bundesfinale. Anschließend müssen sie die praktische Aufgabe „Wandsitzen“ absolvieren.

Lernziele:

- Schüler machen sich mit der digitalen Lern-App vertraut.
- Sie lernen Jugend trainiert für Olympia & Paralympics kennen.
- Sie betätigen sich sportlich im Klassenraum.

Vorbereitung:

QR-Code kopieren und (leicht) versteckt am Smartboard bzw. an der Tafel anbringen, ausreichend Platz zum „Wandsitzen“ schaffen (ggf. außerhalb des Klassenraums im Hausflur).



2.2 Wissen über Ernährung

Die Schüler suchen die zweite Station. Dort recherchieren sie zum Thema Ernährungsempfehlungen und sortieren Produkte entsprechend der Ernährungspyramide. Anschließend füllen sie einen Lückentext zur Bedeutung von Ernährung im Sport aus. Die einzusetzenden Begriffe finden sie in dem Raum als Papiausdruck. Den Abschluss bildet eine Schätzfrage zum Kalorienverbrauch einer Wintersportart.

Lernziele:

- Schüler kennen die Ernährungspyramide und wissen, wie sich diese zusammensetzt.
- Sie wissen um die Wichtigkeit der Kohlenhydrate als Energielieferanten im Sport.
- Sie bekommen einen Überblick zum Kalorienverbrauch verschiedener Sportarten.



2.3 Sportpraxis

Die Schüler suchen die dritte Station und werden selbst sportlich aktiv, indem sie Übungen in Anlehnung an die Wintersportarten von „Jugend trainiert“ auf dem Schulhof machen.

Lernziele:

- Schüler lernen Bewegungspausen als Mittel der Unterrichtsgestaltung kennen („Bewegter Unterricht“).
- Sie können sportliche Übungen anhand von Bildern und Videos umsetzen.

Vorbereitung:

QR-Code kopieren und an einem großen Baum gut sichtbar auf dem Schulhof anbringen.

Vorbereitung:

QR-Code kopieren und in der Mensa/Schulkantine/Cafeteria anbringen (falls nicht vorhanden, einen geeigneten Raum suchen, der mit Ernährung im Zusammenhang steht, z.B. den Getränkeautomaten; alternativ eine „Mensa“ über Beschriftung auszeichnen), Arbeitsblatt M_5 für jede Gruppe kopieren und in dem Raum (leicht) versteckt auslegen.

2.4 Besonderheiten der Ernährung im Wintersport

Die Schüler suchen die vierte Station. Sie lesen einen Fachtext zur Thematik und beantworten ein Quiz zu dem Material. Danach gestalten sie ein Plakat über das gesamte Wissen des Bounds, insbesondere zu den Besonderheiten der Ernährung im Wintersport.

Lernziele:

- Schüler machen sich mit dem Umgang mit Fachliteratur vertraut.
- Sie stellen das gelernte Wissen auf einem Plakat kurz und prägnant dar.

Vorbereitung:

QR-Code kopieren und in der Bibliothek bzw. dem Lernraum o.ä. anbringen, Arbeitsblätter kopieren und im Raum gut sichtbar auslegen, Gruppenarbeitsplätze zum Bearbeiten des Fachtextes und zur Plakatgestaltung zur Verfügung stellen.



SAMMELBAND ALS OPEN-ACCESS-PUBLIKATION

Pietsch | Doll-Tepper | Fritz | Lämmer [Hrsg.]

Bildungspotenziale der Olympischen Idee



BEGLEITET UNS AUF DEM WEG NACH PEKING

TEAM



冬
天



Top Partner



Allianz



Sparkasse



@TEAMD
TEAM DEUTSCHLAND
TEAMDEUTSCHLAND
TEAM DEUTSCHLAND
@TEAMDEUTSCHLAND

#WirfuerD #TeamD
WWW.TEAMDEUTSCHLAND.DE



Bleiben Sie mit uns in Kontakt:

Deutsche Olympische Akademie
Willi Daume e.V. (DOA)

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

T +49 69 6700-232
F +49 69 6700-1232
office@doa-info.de



@deutscheolympischeakademie



@deutscheolympischeakademie



@DeuOA



www.doa-info.de