



INTERVIEW MIT SKICROSSER DANIEL BOHNACKER



Steckbrief Daniel Bohnacker

- geb. am 21.2.1990 in Blaubeuren
- Disziplin: Ski-Cross

Größte Erfolge:

- Podestplatzierungen im Weltcup, davon zwei Siege
- Platz 3 Ski-Cross Gesamtweltcup 2014
- Olympiateilnahme 2014 Sotschi
- Deutscher Meister 2015

1. *Warum bist du beim Skicross gelandet, was macht für dich den Reiz dieser Sportart aus?*

Das war eigentlich eher zufällig. Ich bin früher lange Alpin Ski gefahren, und als dann Skicross olympisch wurde, hat mich die Neugier gepackt und ich bin bei der Deutschen Meisterschaft an den Start gegangen. Von Anfang an hat mich die Vielseitigkeit begeistert: Der Umgang mit den verschiedenen Elementen, die Sprünge, die Duelle mit den anderen drei Fahrern direkt auf der Piste – das hat mir den Extra-Kick gegeben und ich bin dabeigeblichen.

2. *Was empfindest du als die besondere Herausforderung im Skicross?*

Vielleicht ist das gar nicht allen so bewusst, aber für mich ist es fast am spannendsten, dass wir uns innerhalb kürzester Zeit auf einen neu gebauten Kurs neu einstellen müssen. Wo können wir Geschwindigkeit generieren, wo muss ich Geschwindigkeit vielleicht auch mal rausnehmen, wie muss ich meine Sprünge timen und wo kann ich überholen – für diese Überlegungen braucht es viel Gefühl. Bei immer neuen Kursen bleibt das auch immer reizvoll.

Und dann kommt natürlich hinzu, dass ich immer sehe, wo die anderen auf der Piste sind und wie ich gerade im Rennen liege – nicht erst unten auf der Uhr. Das ist natürlich auch für die Zuschauer toll.

3. *Irritiert das nicht, wenn man da immer Gefahr läuft, mit den anderen zu kollidieren?*

Das ist am Anfang Gewöhnungssache – aber das gibt sich schnell. Natürlich bleibt da immer ein Rest an Unsicherheit.



© Quinn Rooney/Getty Images/IOC

Skicross-Fahrer sind gute Alleskönner.

4. Was braucht es, um Skicross zu fahren?

Die Basis ist natürlich eine gute Skitechnik, die sollte auf jeden Fall vorhanden sein, bevor man mit der Sportart beginnt. Damit verbunden ist sicherlich auch ein gutes Gefühl für die Elemente und das Verständnis wichtig, wo ich wie Geschwindigkeit generieren kann.

Dazu kommen dann allgemeine athletische Basics, wie ein gutes Körpergefühl, vor allem auch in der Luft, eine gewisse Grundlagenausdauer und Kraft und Explosivität in den Beinen, im Rumpf oder auch – für den Start – im Oberkörper.

5. Kommen wir zu dir. Wo würdest du deine Stärken und Schwächen verorten?

Ich denke, ich habe ein relativ gutes Gefühl für Wellen und Sprünge, und kann meine Geschwindigkeit gut darauf einstellen. Dazu bin ich sicherlich koordinativ ganz gut aufgestellt und habe eine gute Körperbeherrschung, wobei sich auch auszahlt, dass ich lange geturnt habe. Vom Turnen profitiere ich heute noch, wenn es darum geht, den eigenen Körper in der Luft und ohne Kontakt zum Boden zu kontrollieren und bei Sprüngen wenn nötig auszugleichen. Ich bin recht schnellkräftig und kann auch aus dem Oberkörper heraus eine große Explosivität entwickeln, was mir gerade beim Start von großem Nutzen ist.

Arbeiten kann ich sicherlich immer an meiner Skitechnik und schnellen, sauberen Schwüngen. Da haben gerade diejenigen, die im alpinen Bereich auf Weltcup-Niveau gefahren sind, noch mal ein anderes Level. Und was meine Beine angeht, fällt es mir schwer und kostet es mich viel Aufwand, meine Maximalkraft zu steigern. Aber insgesamt ist es bei den Stärken wie bei den Schwächen extrem wichtig, dauerhaft das Trainingsniveau hochzuhalten.

6. Wie sieht euer Training aus? Gibt es da Besonderheiten?

Also erst einmal gibt es natürlich deutliche Unterschiede zwischen Sommer- und Wintertraining. Im Sommer starten wir meist mit der Grundlagenausdauer, die wir benötigen, um die Umfänge im Wettkampf – wir fahren ja dann oft sechs-, siebenmal am Tag die Strecke von jeweils 1:10 Min. bis 1:20 Min. Das geht dann Richtung Herbst immer mehr in Richtung Intervalle und die Belastungen steigen.

Kraftmäßig müssen wir eigentlich ziemlich alles trainieren: Beinkraft, Rumpfstabilität und Explosivität im Oberkörper. Dazu kommen dann der Aspekte wie Geschicklichkeitsparcours, Trampolinspringen oder Turnen, die auch bei den Alpinen mehr und mehr Einzug halten.

Den Start und die ersten Elemente können wir auch im Sommer schon in der Skihalle trainieren, richtig auf den Schnee geht es aber eigentlich nur auf Gletschern. Dort stehen dann vorrangig Technik und Schwünge im Fokus. Erst wenn die Schneebedingungen so gut sind, dass Skicross-Kurse gebaut werden können, wird es spezifisch. Da stehen dann auch Dinge wie Materialabstimmung, die gezielte Arbeit an einzelnen Elementen und das Fahren gegen andere auf dem Programm.

7. Wie beurteilst du die Entwicklung im Skicross

Es gab Jahre, da hatten wir schlimme Stürze und alle haben mehr Sicherheit gefordert. Dann gab es aber umgekehrt auch wieder Zeiten, in denen man fast am Start in die Hocke gehen konnte und nicht mehr aufstehen musste, so einfach waren die Kurse. Im Moment pendelt es sich gut in der Mitte ein, und das ist denke ich der richtige Weg.

Grundsätzlich ist es sehr schwierig, immer genau vorherzusagen, wie sich der Bau eines Kurses auswirkt. Es gibt so viele Faktoren – Wind, Neuschnee, allgemeine Bedingungen – die Einfluss nehmen, und dann müssen die Kurse so gebaut sein, dass sie für Frauen und Männer gleichermaßen gut fahrbar sind. Das ist sehr kompliziert, und zurecht werden immer mehr ehemalige Athleten beratend in den Streckenbau eingebunden.

Denn es ist ja so: Skicross lebt von spektakulären Sprüngen und Überholmanövern. Mache ich es zu einfach, trennen nur Sekundenbruchteile die Fahrer. Damit kann keiner mehr groß überholen, dann bestimmen am Ende das Material und der Techniker über den Ausgang eines Rennens. Baue ich aber die Sprünge zu groß, die Landefläche zu klein oder das Tempo zu hoch, wird es gefährlich. Wenn ich in Rücklage lande und gleich das nächste Element folgt, kann ich das kaum mehr ausgleichen und mache fast einen Backflip beim nächsten Sprung. Ein Raum, Fehler auszugleichen, muss immer gegeben sein.

Bei Olympischen Spielen spitzt sich das zu: Einerseits sollen die Strecken sehr spektakulär sein, andererseits haben die Fahrer ja nur alle vier Jahre diese Chance und gehen daher deutlich mehr Risiko. Wenn das zusammenkommt, steigt die Verletzungsgefahr.



© Simon Bruty for OIS/IOC

Das Kurvenfahren im Skicross erfordert ein vielfältig breit gefächertes Training.



HINTERGRUNDINFORMATIONEN UND SPORTMOTORISCHES ANFORDERUNGSPROFIL

Skicross – das Wichtigste in Kürze

Strecke

- mit Toren markierte Strecke mit verschiedenen Streckenelementen, i. d. R. zwischen 800 m und 1.300 m lang
- verschiedene Torabstände und Geschwindigkeiten
- Richtungswechsel mit verschiedenen Radien
- Hügel, Wellen und Quergänge
- Sprünge und Landungen
- je nach Strecke dauert ein Lauf 35 bis 75 Sekunden
- Durchschnittsgeschwindigkeit: 60 km/h und schneller
- Damen und Herren fahren auf demselben Kurs

Wettkampf

- *Qualifikation (Zeitlauf)*: legt die Rangfolge für das K.O.-System fest; 32 Athleten können das K.O.-System erreichen
- *K.O.-System (bis zum Finale)*: vier Athleten starten gleichzeitig in einem Lauf (Heat), die ersten beiden erreichen die nächste Runde
- *Kleiner Finallauf*: Platzierungen 5 bis 8 werden ermittelt
- *Finallauf*: Platzierungen 1 bis 4 werden ermittelt
- Alle weiteren Platzierungen werden über die Laufzeiten ermittelt

Sportmotorisches Anforderungsprofil

Das Anforderungsprofil ist komplex und deckt alle fünf Bereiche der motorischen Hauptbeanspruchungsformen ab. Die konditionellen Fähigkeiten Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft werden vielseitig beansprucht, wobei der Kraft eine große Bedeutung zukommt wird (circa 35 bis 40 Prozent in der Gewichtung dieser vier konditionellen Fähigkeiten). Vor allem die Beine und Rumpf müssen gut trainiert werden, auch, um Verletzungen vorzubeugen.

Schon der Start ist aufgrund der Kürze der Strecke immens wichtig und durch die unterschiedlichen Streckenelemente spielen neben einer guten Grundlagenausdauer und Kraftausdauer die Kraftfähigkeiten Maximalkraft, Schnellkraft und Reaktivkraft eine wichtige Rolle, bei den Sprüngen besonders die Sprungkraft und -koordination. Auch die Reaktionsschnelligkeit, die psychophysische Fähigkeit, auf Reize zu reagieren, und die Aktionsschnelligkeit (Kontraktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten des Nerv-Muskelsystems) können in diesem Kontext näher betrachtet werden.



Maximalkraft = größtmögliche Kraft, die willkürlich gegen einen Widerstand ausgeübt werden kann. Sie ist Grundlage für alle anderen Kraftfähigkeiten, mit einer guten Maximalkraft gelingen schnellkräftige und kraftausdauernde Aktionen besser. Im Skicross steht vor allem das Training der intra- und intermuskulären Koordination im Vordergrund.

Schnellkraft = Fähigkeit, den eigenen Körper/ein Gerät in möglichst kurzer Zeit/in der zur Verfügung stehenden Zeit auf eine möglichst hohe Geschwindigkeit zu bringen → Skicross: z. B. schnelle Richtungswechsel, hohe Sprünge; Startkraft und Explosivkraft

Reaktivkraft = exzentrisch-konzentrische Schnellkraft bei kürzestmöglicher Kopplung (unter 200 ms) beider Arbeitsphasen (→ in einem Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus); Skicross: z. B. Umkehrpunkt der Bewegung innerhalb eines Schwunges, Ausgleich von Unebenheiten; im Training z. B. Niedersprünge; Tiefsprünge

Kraftausdauer = Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lang dauernden oder sich wiederholenden Krafteinsätzen; Skicross → beispielsweise durchgehende hohe Belastung der Oberschenkelmuskulatur, besonders auch im Training, um häufige Richtungswechsel oder Sprünge aufrechterhalten zu können

Reaktionsschnelligkeit: sie umfasst die Zeitspanne zwischen dem Auftreten eines Reizes und der Reaktion; Skicross → z. B. Start

Aktionsschnelligkeit = motorische Ablaufgeschwindigkeit; Skicross → z. B. blitzschnelles Anpassen an sich verändernde Situationen, beispielsweise veränderter Untergrund

Hinzu kommen die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten (**Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit**). Während des kurzen, intensiven Rennens muss der Überblick behalten werden. Das Überholen der Konkurrenten ist oft nicht einfach, zwischen den Konkurrenten kommt es während der Fahrt oft zu Körperkontakt.

Alle koordinativen Fähigkeiten spielen beim Skicross eine große Rolle, beispielsweise

- **Kopplungsfähigkeit:**
 - z. B. bei Sprüngen
 - Kopplung und Koordination von Teilbewegung
- **Differenzierungsfähigkeit:**
 - gezielte Bewegungen mit hoher Präzision
 - Ski aufkanten, um Rutschanteil zu minimieren
 - ständig wechselnde Untergründe und Streckenelemente, „Schneegefühl“
- **Gleichgewichtsfähigkeit:**
 - Körperkontakt zu Konkurrenten während des Rennens, Sprünge und Landungen
 - mitentscheidend für Qualität der Bewegungsausführung
- **Orientierungsfähigkeit:**
 - den Überblick behalten, Sprünge, Anpassung an Richtungswechsel
 - Anpassung der Körperposition in verschiedenen Ebenen und an unterschiedliche Kraftverhältnisse
- **Reaktionsfähigkeit:**
 - beim Start
 - Ausweichen bei Gefahr
 - Regulation der Körperposition beim plötzlichen Wechsel der Pistenbedingungen
- **Umstellfähigkeit:**
 - ständiges Anpassen des Handlungsprogramms/der Bewegungstechniken an sich verändernde (Umwelt-)Bedingungen (z. B. wechselnder Untergrund, Wetter, Atmosphäre etc.)



- **Rhythmisierungsfähigkeit:**
 - Anpassen von Bewegungstechniken Rhythmusvorgaben
 - z. B. Buckel, Wellen

Die Kombination verschiedener koordinativer und konditioneller Fähigkeiten wird als **Agilität** bezeichnet:

- sogenannte Wendigkeit oder Manövrierfähigkeit des Körpers
- die Fertigkeit, die Richtung/Orientierung des Körpers, basierend auf einer raschen Verarbeitung von internen/externen Informationen, schnell, genau und ohne wesentlichen Geschwindigkeitsverlust zu ändern (Skicross: z. B. den Körper in eine andere Position bringen ohne die optimale Position auf dem Ski zu verlieren)
- erfordert optimale Kombination von Koordination, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, Kraft und Ausdauer

Bewegungshandlung

Neben konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sind natürlich weitere Faktoren zu beachten, weshalb es möglich ist, auch die Bewegungshandlung – also die „bewusste, zielgerichtete, erwartungsgesteuerte, in sich abgeschlossene, zeitlich und inhaltlich strukturierte Einheit der sportlichen Tätigkeit“ (Weineck & Weineck) zu betrachten. Die Bewegungshandlung beginnt nicht erst mit der sensorischen Ausführung der Bewegung, zuvor laufen meist emotionale und kognitive Prozesse ab.

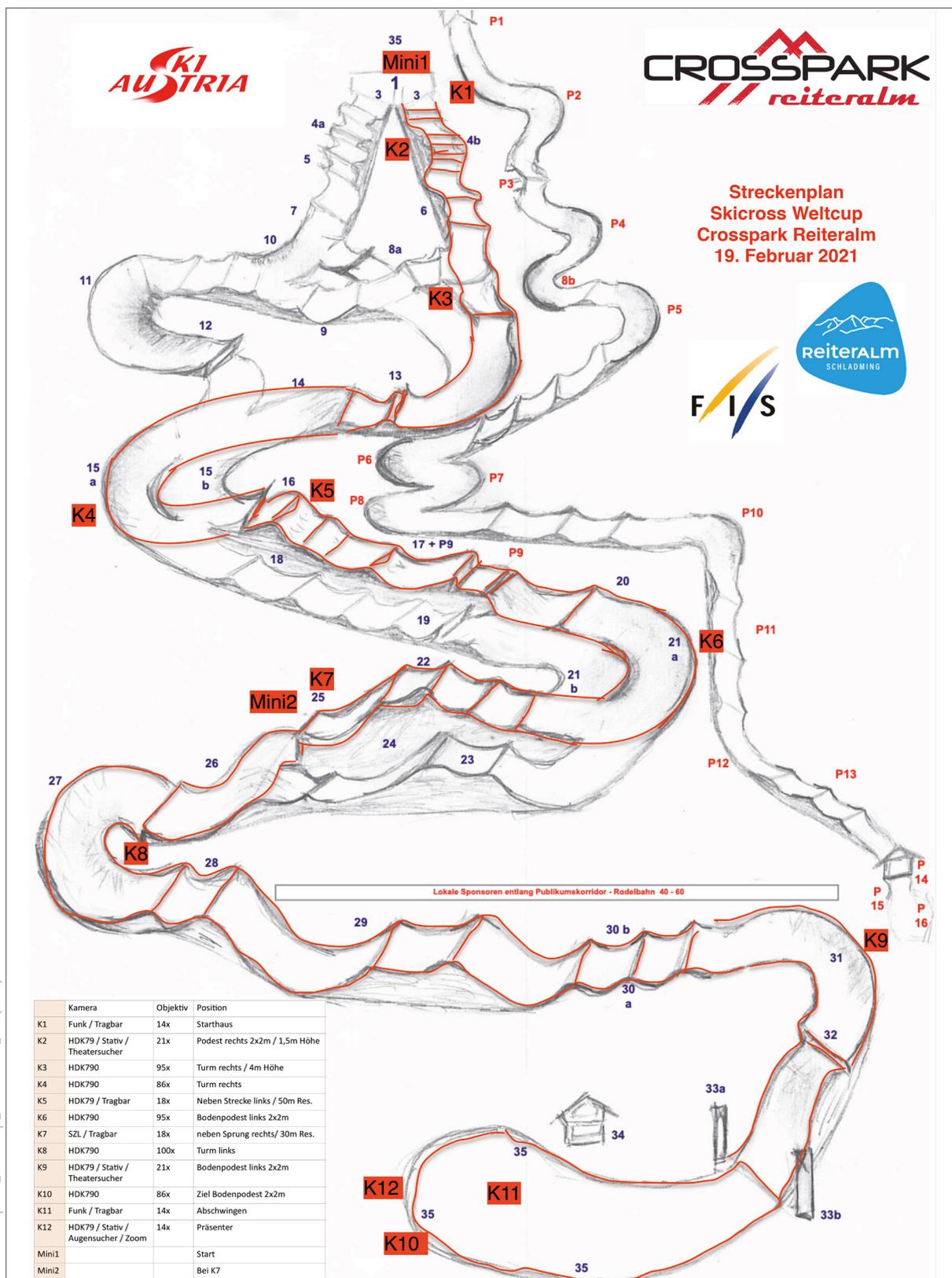
Diese sind neben den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten Bestandteil einer Bewegungshandlung, die sich deshalb meist in fünf Teilbereiche untergliedern lässt:

- **Antriebsteil** (Motive, Interessen, Erwartungen, Bedürfnisse etc.)
- **Orientierungsteil** (Planung der Handlungsausführung und ggf. von Alternativen, Analyse der Gegebenheiten etc.)
- **Entscheidungsteil**
- **Ausführungsteil**
- **Ergebnisteil** (z. B. Eigen- und Fremdanalyse)

Dabei spielen die inneren und äußeren Faktoren eine Rolle:

- **Innere Faktoren:**
 - konditionelle Fähigkeiten
 - koordinative Fähigkeiten
 - subjektive Empfindung und Motive (z. B. Zuschauereinfluss)
 - kognitive und soziale Faktoren (z. B. Erwartungsdruck des Trainers)
 - Biomechanik
 - Physiologie und Anatomie (nervöse Steuerungsvorgänge, Funktionen des aktiven und passiven Bewegungsapparates)
- **Äußere Faktoren:**
 - Startplatz
 - Witterungsbedingungen
 - Zustand der Wettkampfanlage/-strecke, Zeitplan

STRECKENPLÄNE



FIS NC, Open, Kids
Skicross 9./10.3.2019

Piste: Hoch Ybrig, Sternen	
Start	1670 m
Finish	1513 m
Length	900 m
Vertical Drop	157 m

04.03.19

EVENT MAIN SPONSOR

EVENT SPONSORS

EVENT PARTNERS

© Didi Waidsprunger (Audi Skicross Tour)

Weitere Streckenpläne sind in den Quellen in der Kapitelinfo verlinkt.

KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

Aufgabenstellungen für die Sporttheorie

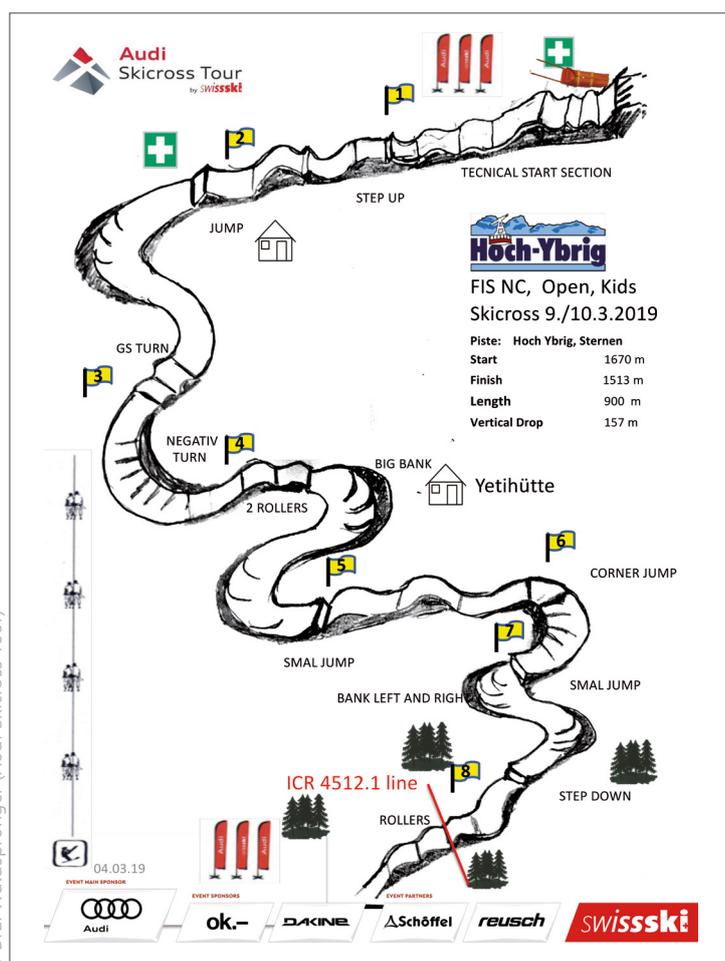
Die folgenden Aufgaben können beliebig verändert und erweitert werden, entsprechend den geforderten Inhalten der Sporttheorie in den jeweiligen Lehr- bzw. Bildungsplänen.



Aufgabe 1

Im Skicross spielen die Maximal- und Schnellkraft eine wichtige Rolle.

- Definiere die Begriffe Maximalkraft und Schnellkraft und stelle diese exemplarisch am konditionellen Anforderungsprofil für Skicross dar.
- Diskutiere das Hypertrophietraining als Methode zur Verbesserung der Schnellkraft im Skicross einerseits und der Verletzungsprophylaxe andererseits.



Streckenplan Skicross Park Hoch Ybrig



Aufgabe 2

Erläutere die Bedeutung vier wesentlicher koordinativer Fähigkeiten anhand unterschiedlicher Aktionen beim Skicross unter Einbezug des Streckenplans des Skicross Park Hoch Ybrig (s. Abb.).



Aufgabe 3

Stelle an der Sportart Skicross den komplexen Aufbau einer Bewegungshandlung an der sportlichen Aktion „Jump“ (s. Abb.: Streckenplan) dar.



KRAFT

Aufgabenstellungen zur Verknüpfung von Theorie und Praxis

Die folgenden Aufgaben können beliebig verändert und erweitert werden, entsprechend den geforderten Inhalten der Sporttheorie in den jeweiligen Lehr- bzw. Bildungsplänen.



Aufgabe 1

Deine Mitschüler haben einen Kraftausdauerzirkel für Schüler der 8. Klasse zur Vorbereitung auf die Skicross-Saison erstellt.

- Untersuche kritisch den oben aufgezeigten Kraftzirkel unter Berücksichtigung der wesentlichen Grundsätze für die Durchführung eines Zirkeltrainings.
- Nenne vier wesentliche Vorteile des Zirkeltrainings.

Station 1	Kniebeugen
Station 2	Plank
Station 3	Liniensprints
Station 4	Kniehebelauf auf der Matte
Station 5	Kastensteigen
Station 6	Hocksprünge
Station 7	Wandsitzen
Station 8	Balancieren
Station 9	Hampelmann
Station 10	Vier-Eck-Sprint

Übungsdauer: 50 Sekunden
Pause zwischen den Stationen: 50 Sekunden
Serien: 2



Aufgabe 2

Zur Vorbereitung auf die Skicross-Saison sollen U18-Athleten mithilfe eines entsprechenden Kraftzirkels die sportartspezifische Kraftausdauer verbessern.

- Erstelle ein konditionelles Anforderungsprofil hinsichtlich des Faktors Kraftausdauer für den Skicross.
- Entwirf einen Zirkel mit zehn Stationen unter Nennung der leistungsbestimmenden Muskulatur sowie der jeweiligen praxisrelevanten Technik.
- Gib die für einen Kraftausdauerzirkel typischen Belastungs- und Erholungszeiten an.
- Lege die wesentlichen Grundsätze für die Durchführung eines Zirkeltrainings dar.



PARCOURS

Aufgabenstellungen zur Verknüpfung von Theorie und Praxis

Die folgenden Aufgaben können beliebig verändert und erweitert werden, entsprechend den geforderten Inhalten der Sporttheorie in den jeweiligen Lehr- bzw. Bildungsplänen.



Aufgabe 1

Skicross stellt aufgrund seiner Dynamik, dem Streckenverlauf und des direkten Gegnerkontakts äußerst hohe Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten.

- Erstelle ein Anforderungsprofil hinsichtlich der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten für den Skicross.*
- Erstelle einen Hindernisparcours, der neben konditionellen Aspekten vor allem die koordinativen Fähigkeiten in den Mittelpunkt rückt.*
- Diskutiere, welche Kriterien für die Erstellung eines Parcours im Schulsport zu beachten sind, und bewerte den von dir erstellten Parcours hinsichtlich dieser Kriterien.*
- Überlege dir für den Parcours eine passende Wettkampfform, die mit einer Schulklasse durchgeführt werden kann.*



Aufgabe 2

Profis wie der Skicrosser Daniel Bohnacker oder der Snowboardcrosser Paul Berg trainieren das ganze Jahr über, nicht nur auf der Piste. Eine abwechslungsreiche Möglichkeit, die vielfältigen Anforderungen des Skicross zu trainieren, ist beispielsweise ein Parcours.

- Folge dem [Link](#)  und analysiere den Parcours von Paul Berg hinsichtlich der konditionellen und koordinativen Anforderungen.*
- Betrachte den Parcours im Video kritisch aus Sicht des Schulsports.*



Aufgabe 3

Konzipiere eine geeignete Übungsform in der Halle zur Verbesserung der Sprung- und Laufkoordination von U16-Athleten im Skicross.

ERWARTUNGSHORIZONT VON M_4 BIS M_6

Zu M_4:



Aufgabe 1

Im Skicross spielen die Maximal- und Schnellkraft eine wichtige Rolle.

a) Definiere die Begriffe Maximalkraft und Schnellkraft und stelle diese exemplarisch am konditionellen Anforderungsprofil für Skicross dar.

Die Definitionen entsprechend der jeweilig verwendeten Literatur im Sportkurs.

Der Kraft wird im Skicross eine große Bedeutsamkeit beigemessen wird (circa 35–40 Prozent in der Gewichtung dieser vier konditionellen Fähigkeiten). Vor allem die Beine und Rumpf müssen gut trainiert werden – auch, um Verletzungen vorzubeugen.

- **Maximalkraft** → Sie ist Grundlage für alle anderen Kraftfähigkeiten, mit einer guten Maximalkraft gelingen schnellkräftige und kraftausdauernde Aktionen besser. Im Skicross steht vor allem das Training der intra- und intermuskulären Koordination im Vordergrund.
- **Schnellkraft** → Skicross: z.B. schnelle Richtungswechsel, hohe Sprünge; Startkraft und Explosivkraft

b) Diskutiere das Hypertrophietraining als Methode zur Verbesserung der Schnellkraft im Skicross einerseits und der Verletzungsprophylaxe andererseits.

- Hypertrophietraining bezeichnet das Training mit dem Ziel, den Muskelquerschnitt zu vergrößern.
 - Hypertrophie führt grundsätzlich nicht direkt zur Verbesserung der Schnellkraft.
 - Hypertrophietraining: mittlere Intensitäten und langsames bis mittleres Bewegungstempo
 - Demgegenüber steht das Schnellkrafttraining: Schnellkraft muss auch schnell trainiert werden mit hohen Intensitäten. Allerdings können Letztere auch nur dann erreicht werden, wenn der Muskel leistungsfähig genug ist. Dabei spielt wiederum der Muskelquerschnitt eine Rolle, weil hohe Kraftwerte leichter mit größeren Muskeln erreicht werden können.
- Hypertrophietraining kann also als Grundlage für das Schnellkrafttraining angesehen werden, auf die im Weiteren aufgebaut wird.

Verletzungsprophylaxe durch Hypertrophietraining:

- Verletzungen kann dann vorgebeugt werden, wenn Muskeln in den zur Belastung passenden Dimensionen vorhanden sind.
- z.B. kommen Knieschmerzen oft daher, dass einzelne Muskelstränge im Oberschenkel weniger stark ausgeprägt sind als andere → gezieltes Training kann solche muskuläre Disbalancen ausgleichen → möglicherweise (resultierende) Verletzungen können vermieden werden.
- z.B. Rumpf: ausgeprägte Muskulatur trägt dazu bei, dass das Stützkorsett so stark ist, dass die Wirbelsäule entlastet wird → dabei spielt die Hypertrophie zwar eine geringere, aber doch wichtige Rolle.



Aufgabe 2

Erläutere die Bedeutung vier wesentlicher koordinativer Fähigkeiten anhand unterschiedlicher Aktionen beim Skicross Einbezug des Streckenplans des Skicross Park Hoch Ybrig (s. Abb.).

- siehe Anforderungsprofil (M_1)



Aufgabe 3

Stelle an der Sportart Skicross den komplexen Aufbau einer Bewegungshandlung an der sportliche Aktion „Jump“ (s. Abb.: Streckenplan) dar.

- Beantwortung der jeweilig verwendeten Literatur im Sportkurs
- siehe auch Anforderungsprofil (M_1)

Zu M_5:



Aufgabe 1

Deine Mitschüler haben einen Kraftausdauerzirkel für Schüler der 8. Klasse zur Vorbereitung auf die Skicross-Saison erstellt.

a) Untersuche kritisch den oben aufgezeigten Kraftzirkel unter Berücksichtigung der wesentlichen Grundsätze für die Durchführung eines Zirkeltrainings.

- Übungsdauer und Pause zwischen den Übungen nicht korrekt: gut-trainierte Schüler sollen im Verhältnis 1:1 trainieren, schwach-trainierte Schüler eher im Verhältnis 1:2, Schule z. B. 30 Sekunden Übung, 1 Minute Pause, lohnende Pause, auch aktive Pause möglich
- zwei Serien sind ok
- erste und letzte Übung: gleiche Muskelgruppe wird beansprucht
- verschiedene Muskelgruppen werden nicht immer im Wechsel belastet
- Agonisten und Antagonisten sollten gleichermaßen geschult werden
- vorheriges Aufwärmen wird nicht erwähnt

b) Nenne vier wesentliche Vorteile des Zirkeltrainings.

- viele Sportler können gleichzeitig auf wenig Raum trainieren
- Einzel- oder Partnerzirkel möglich
- Veränderung der Stationen und Übungsfolge leicht möglich
- zielgerichtete Belastung ist möglich
- vielseitige Belastung ist möglich
- variable Gestaltung der Übungsintensität und der Gesamtbelastung, je nach Trainingsgruppe und Zielstellung
- progressive Belastungssteigerung durch Veränderung der Belastungskomponenten (z. B. Reizintensität) ist möglich
- Training mehrerer Kraftformen
- differenzierte Entwicklung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen
- Anpassung an Gegebenheiten der Halle oder an Geräte



Aufgabe 2

Zur Vorbereitung auf die Skicross-Saison sollen U18-Athleten mithilfe eines entsprechenden Kraftzirkels die sportartspezifische Kraftausdauer verbessern.

a) Erstelle ein konditionelles Anforderungsprofil hinsichtlich des Faktors Kraftausdauer für den Skicross.

- siehe Anforderungsprofil (M_2)

b) Entwirf einen Zirkel mit zehn Stationen unter Nennung der leistungsbestimmenden Muskulatur sowie der jeweiligen praxisrelevanten Technik.

- Übungsauswahl entsprechend Alter und Trainingszustand der Athleten, hier kann davon ausgegangen werden, dass die Athletengruppe fitter ist als eine Schülergruppe
- leistungsbestimmende Muskulatur: Beine
- dabei auf wechselnde Belastungen der einzelnen Muskelgruppen achten!
- verschiedene Übungen für Oberschenkel-Vor- und Rückseite, Sprünge, Läufe etc.

c) Gib die für einen Kraftausdauerzirkel typischen Belastungs- und Erholungszeiten an.

- Belastungsdauer leistungsstarke Gruppen:
40 Sekunden, Pausendauer: 40 Sekunden (Verhältnis 1:1), 2 bis 3 Serien
- Belastungsdauer leistungsschwache Gruppen (z.B. Schüler):
30 Sekunden, Pausendauer: 60 Sekunden (Verhältnis 1:2), 2 Serien

d) Lege die wesentlichen Grundsätze für die Durchführung eines Zirkeltrainings dar.

- genaue Demonstration und Erläuterung der Übungen vor Trainingsbeginn
- Überwachung durch einen Trainer bei Übungsdurchführung
- ggf. Auslegen von Stationskarten
- ggf. Kontrolle durch persönliche Leistungskarten zur Leistungsdokumentation
- Einteilung in leistungsrelevante Gruppen zur Motivationssteigerung (vgl. u.a. mit Partner)
- Belastung wesentlicher sportartspezifischer oder gesundheitsrelevanter Muskelgruppen
- alternierender Wechsel der Muskelgruppen; auch bei der letzten und ersten Übung
- ausgewogene Schulung von Agonist und Antagonist (z.B. Bauch- und dann Rückenmuskulatur)
- aktive Pausengestaltung
- ggf. Musik während der Übungen/Pausen

Zu M_6:



Aufgabe 1

Skicross stellt aufgrund seiner Dynamik, dem Streckenverlauf und des direkten Gegnerkontakts äußerst hohe Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten.

a) Erstelle ein Anforderungsprofil hinsichtlich der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten für den Skicross.

- siehe Anforderungsprofil (M_2)

- b) *Erstelle einen Hindernisparcours, der neben konditionellen Aspekten vor allem die koordinativen Fähigkeiten in den Mittelpunkt rückt.*
- Parcours entsprechend der Gegebenheiten; Sicherheitsvorgaben erstellen oder ausdenken und dokumentieren lassen
 - Sicherheitsaspekte immer beachten! Ggf. Hilfestellungen!
 - intensives Erwärmen und Mobilisieren
 - z. B. Balancieren, Laufen, Sprüngen, Hangeln etc.
 - z. B. verschiedene Schwierigkeitsgrade
 - unterschiedliches Leistungsniveau der Schüler beachten
- c) *Diskutiere, welche Kriterien für die Erstellung eines Parcours im Schulsport zu beachten sind und bewerte den von Ihnen erstellten Parcours hinsichtlich dieser Kriterien.*
- siehe oben
- d) *Überlege dir für den Parcours eine passende Wettkampfform, die mit einer Schulklasse durchgeführt werden kann.*
- z. B. Teamwettkampf, Mixed-Teams, klassenübergreifend, Staffel, ...
 - Punktesystem (nach Style, nach Schwierigkeitsgrad, ...), Stoppen einer Gesamtzeit, ...



Aufgabe 2

Profis wie der Skicrosser Daniel Bohnacker oder der Snowboardcrosser Paul Berg trainieren das ganze Jahr über, nicht nur auf der Piste. Eine abwechslungsreiche Möglichkeit, die vielfältigen Anforderungen des Skicross' zu trainieren, ist beispielsweise ein Parcours.

- a) *Folge dem Link und analysiere den Parcours von Paul Berg hinsichtlich der konditionellen und koordinativen Anforderungen.*
- erfordert eine gute Maximal- und Schnellkraft, zum Teil auch Aktionsschnelligkeit
 - Schulung aller koordinative Fähigkeiten, vor allem der Gleichgewichtsfähigkeit
 - trainiert die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

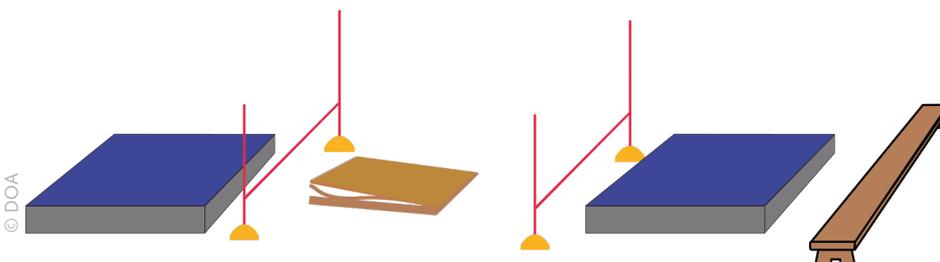
b) *Betrachte den Parcours im Video kritisch aus Sicht des Schulsports*

Für Schülergruppen ist dieser Parcours zu anspruchsvoll und birgt ein zu hohes Verletzungsrisiko.



Aufgabe 3

Konzipiere eine geeignete Übungsform in der Halle zur Verbesserung der Sprung- und Laufkoordination von U16-Athleten im Skicross, zum Beispiel:



Quelle: https://rtp-alpin.deutscherskiverband.de/fileadmin/user_upload/images/Alpin/Trainingspraxis/sprungkoordination_u8u16_red.pdf



THEMENSAMMLUNG ERKLÄRVIDEOS

Koordinative Fähigkeiten



Aufgabe

Erläutere ...

- die Differenzierungsfähigkeit und die Reaktionsfähigkeit am Beispiel des alpinen Skifahrens
- die Kopplungsfähigkeit und die Reaktionsfähigkeit am Beispiel des Snowboardcross
- die Orientierungsfähigkeit und Umstellfähigkeit am Beispiel des Skicross
- die Umstellfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit am Beispiel des Biathlons
- die Orientierungsfähigkeit am Beispiel der Rodelstaffel
- die Rhythmisierungsfähigkeit am Beispiel des Eiskunstlaufs und des Langlaufs
- die Reaktionsfähigkeit und die Umstellfähigkeit am Beispiel des Skispringens
- die Orientierungsfähigkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit am Beispiel des Paarlaufs im Eiskunstlauf

Biomechanische Prinzipien



Aufgabe

Erläutere ...

- das Prinzip der Impulserhaltung am Beispiel des Backflips im Freeskiing
- das Prinzip der Impulserhaltung am Beispiel der Pirouette im Eiskunstlauf
- das Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs am Beispiel des Absprungs von der Skisprungschanze oder beim „Jump“ im Skicross
- die Bedeutung des Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus für das Prinzip der Anfangskraft dar am Beispiel des Torschusses im Eishockey
- das Prinzip der optimalen Koordination der Teilimpulse am Beispiel des Skispringens
- das Prinzip der Gegenwirkung („actio es reactio“) an Beispiel des Curlings



► Überblick für Hinweise auf die Gestaltung von Lernvideos

DISKUSSION ÜBER DIE STRECKENGESTALTUNG IM SKICROSS

a) Ausgangssituation

Für die Wettkämpfe bei den Olympischen Winterspielen in Peking soll eine neue, möglichst spektakuläre, hoch anspruchsvolle Ski-Cross-Anlage gebaut werden. Die einen sind begeistert, die anderen skeptisch. *Diskutiert, was für oder gegen den Bau einer solchen anspruchsvollen Anlage spricht.*

b) Vorarbeit

Recherchiert zunächst online, indem ihr beispielsweise in Artikeln zu den Ski-Cross-Wettbewerben der Olympischen Winterspiele 2018 und zu aktuellen Events Informationen sammelt, die für oder gegen den Bau einer solch anspruchsvollen Anlage sprechen.

Tipp: Versetzt euch dazu auch in die Lage verschiedener Personengruppen (Veranstalter, Athlet, Trainer, Arzt, TV-Sender usw.)

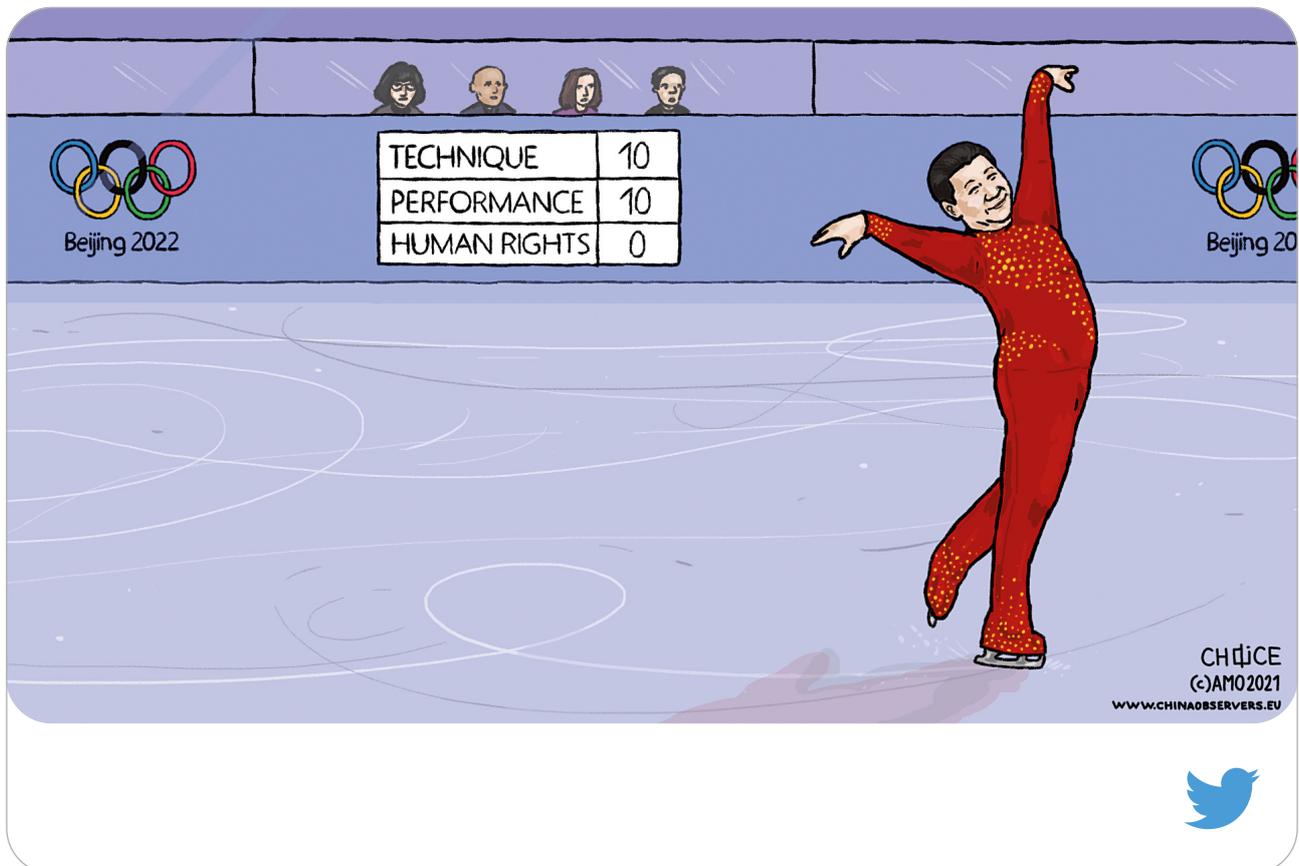
c) Sechs Denkhüte – Sechs Perspektiven

Die sechs farbigen Denkhüte symbolisieren die sechs Rollen, mit der ihr in eurer Gruppe unterschiedliche Blickwinkel auf die Thematik einnehmen werdet.

	WEISS: neutrales, analytisches Denken, keine subjektiven Meinungen oder Bewertungen; Mitglieder dieser Gruppe beschäftigen sich nur mit Daten, Zahlen und Fakten
	ROT: subjektives, emotionales Denken; Mitglieder dieser Gruppe bilden sich eine persönliche Meinung, sie sind Bauchmenschen; sie betrachten positive wie negative Gefühle (Widersprüche können auftreten)
	SCHWARZ: pessimistischer Kritiker; Skeptiker, konzentriert sich auf objektive Argumente, die negative Aspekte hervorheben; Mitglieder dieser Gruppe denken an Einwände, Gefahren und Risiken
	GELB: realistischer Optimist (Gegensatz zum Kritiker); Sammeln von positiven Argumenten, Mitglieder dieser Gruppe sehen Chancen, Vorteile und bestmögliche Ergebnisse (aber ohne Euphorie)
	GRÜN: kreativer Denker: Innovation und Neuheit; Mitglieder dieser Gruppe haben neue Ideen und kreative Vorschläge, die manchmal verrückt, aber nicht immer gut sind; alle Ideen werden gesammelt; Kritik ist fehl am Platz
	BLAU (Sonderstellung): Mitglieder dieser Gruppe strukturieren Gedanken und Ideen; sie sorgen für Ordnung, Durch- und Überblick

1. Wählt einen Moderator. Dieser hat die Aufgabe, darauf zu achten, dass alle die Rollen ausfüllen und während der jeweiligen Diskussionsrunde beibehalten.
2. Alle Mitglieder eurer Diskussionsgruppe haben immer gleichzeitig denselben Denkhut auf und beschäftigen sich mit dem Thema unter Rücksichtnahme des aktuellen Denkhuts. So verhindert ihr eine einseitige Betrachtung.
3. Startet beispielsweise mit dem weißen Denkhut. Die Erklärung der Perspektiven findet ihr oben.
4. Nach der vorgegebenen Zeit wechselt ihr den Denkhut, solange bis alle Denkhüte von bearbeitet habt.
5. Dokumentiert eure Gedanken und Ergebnisse zu jedem Denkhut stichpunktartig.
6. **Achtung:** Es macht Sinn, den blauen Denkhut als letztes aufzusetzen, da dieser die Ergebnisse der anderen Denkrichtungen strukturiert. Alle gesammelten Argumente können nun sortiert werden.
7. Sammelt im Anschluss alle Notizen.
8. Bewertet gemeinsam die entstandenen Ideen, Vorschläge und Gedanken. Dabei könnt ihr diskutieren, welche Argumente sich gegenseitig aufheben. Die Argumente sollen gewichtet werden.
9. Leitet, wenn möglich, eine Entscheidung ab.

EINSTIEG



Twitter-Meldung der Seite China-Observers

Quelle: https://twitter.com/search?q=%23Beijing2022&src=typeahead_click

Anmerkung

Die Grafik zeigt Xi Jinping, den Generalsekretär der Kommunistischen Partei Chinas und Staatspräsident der Volksrepublik China.



PRO- UND KONTRA-DISKUSSION

Was muss ich wissen?

Erarbeitungsphase

Erarbeitet in der Gruppe anhand der Materialien Argumente, die euren Standpunkt stützen. Es geht nicht um eure eigene Meinung zu diesem Thema, sondern darum, Begründungen für einen Standpunkt vorzutragen, in den man sich hineinversetzt.

Mögliche Leitfragen können sein:

- Was sind positive/negative Folgen für das chinesische Volk, für die chinesische Regierung, für die Athleten und für die Olympische Bewegung?
- Wer profitiert von Olympischen Spielen in Peking, wer nicht?
- Was spricht für/gegen die Legitimität Olympischer Spiele in China?
- Wie transparent sind Spiele in China?
- Wie nachhaltig und umweltfreundlich sind Olympische Winterspiele in Peking?

Notiert euch Stichworte als Grundlage für euer **Eingangsstatement**, das ihr zu Beginn der Diskussion abgeben werdet. Beide Gruppen stellen darin lediglich ihre grundsätzliche Position in zwei bis drei Sätzen dar, ohne dabei konkrete Argumente zu nennen oder auf die Argumentation der Gegenseite direkt zu antworten. Bestimmt zwei Sprecher, welche eure Position und die gesamte Gruppe in der Diskussion vertreten werden. Haltet eure Argumente **stichwortartig** fest.

Zum Ablauf der Diskussion

- **Eingangsstatement der Experten (maximal 1 Minute für jede Gruppe)**
- **Diskussion zwischen Team „Pro“ und Team „Kontra“:**
Durch die Sprecher erfolgt der Austausch von Argumenten und Gegenargumenten in Rede und Gegenrede. Jetzt ist es angebracht, direkt auf die Argumente der Gegenseite einzugehen und die eigenen Argumente zu bekräftigen und zu ergänzen. Versucht, die „Schwachstellen“ der Gegenseite herauszufinden und herauszustellen.
- **Aussprache mit dem Publikum:**
Nun hat das Publikum die Möglichkeit, Fragen an die Experten zu stellen und durch ergänzende Statements in die Debatte einzugreifen. Setzt euch dazu einfach auf den freien Stuhl.
- **Schluss-Statement der Experten (1 Minute für jede Gruppe):**
Die Debatte schließt mit zusammenfassenden Schlussstatements. Die Experten können jetzt an die wichtigsten Aussagen ihrer Gruppen erinnern und Äußerungen des Publikums aufnehmen.
- **Auswertung der Diskussion:**
 - Welche Argumente haben euch (besonders) überzeugt, welche weniger?
 - Habt ihr eure Meinung geändert? Warum, warum nicht?



ARGUMENTE-POOL FÜR DIE DISKUSSION

KONTRA

T1

KONTRA

Am 4. Februar 2022 sollen in Chinas Hauptstadt die Olympischen Winterspiele eröffnet werden. Chinas Staatsmedien berichten [...] intensiv über begeisterte Anwohner, spektakuläre neue Wintersportbauten und gute Stimmung.

Traditionell hat der Wintersport in China kaum eine Bedeutung. Aber mit dem Zuschlag für die Olympischen Winterspiele hat sich viel getan: Vor allem im Norden des Landes wurden weitläufige Skigebiete errichtet und Lifte aufgestellt. Immer mehr Mittelstandsfamilien aus den großen Städten entdecken den Wintersport für sich.

Dass im wärmeren und dicht besiedelten Süden Chinas Wintersport immer noch kaum eine Rolle spielt, wird von den staatlich orchestrierten [gesteuerten] Medienberichten zum Thema weitgehend ignoriert.

Kritische Stimmen zu Olympia gibt es in China keine, zumindest keine öffentlichen. Die Winterspiele 2022 sind hochpolitisch, was auch daran zu erkennen ist, dass es für Journalistinnen und Journalisten zunehmend schwieriger wird, sich zum Thema zu informieren, zu recherchieren und Interviews zu führen.

Das Organisationskomitee antwortet auf Medienanfragen mit vorgefertigten Standardantworten. In den Olympia-Gebieten nördlich von Beijing werden ausländische Reporter zum Teil von Polizisten der Staatssicherheit verfolgt und behelligt. [...]

Kritik daran, dass ausgerechnet die Diktatur China die Olympischen Winterspiele 2022 ausrichtet, kommt dafür umso mehr aus dem Ausland. „Die Behauptung, dass Olympische Spiele in Unterdrückerstaaten wie in China etwas Gutes bewirken, ist einfach falsch“, sagt Wenzel Michalski von der Menschenrechtsorganisation Human Rights Watch: „Die Olympischen Winterspiele finden in einem Land statt, in dem die Unterdrückung der Menschenrechte und die Massenüberwachung seit den letzten Olympischen Spielen im Sommer 2008 noch viel schlimmer geworden sind.“

Die Vergabe der Spiele nach China sei ein schwerer Fehler gewesen, sagen internationale Menschenrechtsgruppen. Sie werfen dem Internationalen Olympischen Komitee (IOC) vor, sich beim Thema Menschenrechte nicht an die eigenen Vergaberegeln zu halten.



„Das IOC hat sich selbst ein Nachhaltigkeitskonzept gegeben. Darin geht es etwa um Frauenrechte, um Arbeitsrechte, die eingehalten werden sollen. Chinas Führung hält sich nicht daran“, sagt der Hongkonger Menschenrechtsaktivist Johnson Yeung: „Die internationalen Beteiligten sollten die chinesische Führung deutlicher als bisher kritisieren und sie auf die Einhaltung des IOC-Nachhaltigkeitskonzepts verpflichten.“

Weltweit haben sich 180 Menschenrechtsgruppen und Aktionsforen zusammengetan: Sie fordern einen internationalen Boykott der Winterspiele. Dass die chinesische Führung auf die Kritik eingehen oder gar etwas ändern wird, kann ausgeschlossen werden.

Chinas Nationales Olympische Komitee ist eng verknüpft mit der Staats- und Parteiführung, obwohl das klar der Olympia-Charta des IOC widerspricht: Diese verbietet ausdrücklich politische Einflussnahme der Politik auf die Nationalen Olympia-Komitees. Chinas Nationales Olympisches Komitee besteht allerdings fast vollständig aus Funktionären und Kadern der Kommunistischen Partei.

Quelle: www.sportschau.de/wintersport/olympia/ein-jahr-vor-winterspielen-in-pekings-corona-menschenrechte-boykott-forderungen100.html

T2

KONTRA

Sportlich hat das Reich der Mitte wenig zu erwarten: Wenn die Chinesen bei ihren ersten olympischen Winterspielen im eigenen Land nur ein paar Medaillen abräumen würden, wäre dies bereits ein beachtlicher Erfolg. Doch die Bedeutung von Peking 2022 in genau einem Jahr reicht weit über die Skipisten und Eislaufarenen hinaus: Es geht darum, das angekratzte Prestige der zweitgrößten Volkswirtschaft mit einer gehörigen Portion „soft power“ aufzuwerten. *„Nicht nur werden wir eine erfolgreiche Olympia-Extravaganza abhalten, sondern auch Winterspiele mit einzigartigen Eigenschaften“*, sagte Staatschef Xi Jinping in seiner typisch blumigen Sprache während eines Inspektionsbesuchs Mitte Januar.

Doch die Vision des Generalsekretärs der Kommunistischen Partei steht auf dünnem Eis [...]

Die ungleich stärkere Bedrohung [neben der Bekämpfung der Corona-Pandemie] ist jedoch eine politische. [...] Das IOC bekommt jenen Druck bereits zu spüren: [IOC-Präsident] Thomas Bach [wurde] nach einer Pressekonferenz zu seinem jüngsten Gespräch mit Xi Jinping gefragt. Ob sie auch über die Internierungslager in Xinjiang gesprochen haben? Bach riegelte ab: „Sorry“ – die Öffentlichkeit gehe das nichts an.

Die Xinjiang-Frage ist das für die chinesische Regierung wohl heikelste Thema. Wissenschaftler und Journalisten haben in den letzten Jahren aufgedeckt, dass in der westchinesischen Provinz Hunderttausende Muslime systematisch in Internierungslager weggesperrt werden. Über die politische Einordnung wird international heftig gestritten: Besonders kritische Stimmen, oftmals aus den USA, sprechen von Konzentrationslagern und ziehen Vergleiche zum Holocaust.

Am anderen Ende des Spektrums beruft sich Pekings Staatsführung auf Ausbildungszentren, in denen potenzielle Terroristen deradikalisiert werden. Xi Jinpings „Kampf gegen den Terror“ – ironischerweise inspiriert durch Amerikas Strategie nach 9/11 – hat zu einem Polizeistaat in der Region geführt, der eine ganze ethnische Minderheit unter Generalverdacht stellt.

Führende Politiker aus dem angelsächsischen Raum haben die Möglichkeit eines Olympiaboykotts ins Spiel gebracht: Australien, Großbritannien und Kanada. Am weitesten gehen jedoch die USA: Im März vergangenen Jahres haben ein Dutzend Senatoren eine Resolution eingereicht, die das Olympische Komitee auffordert, den Standort für die Winterspiele 2022 neu auszuschreiben.

Ob ein Boykott die Menschenrechtsslage in Xinjiang verbessern würde, bleibt fraglich. Der internationale Druck hat schon mal dazu geführt, dass Peking seinen Propaganda-Apparat angeworfen hat: Verstärkt posten die Staatsmedien auf sozialen Medien Kurzvideos über Xinjiang. Und am Mittwoch lud die Regierung Diplomaten zu einem Webinar namens „Xinjiang ist ein wundervolles Land“.

Quelle: [taz.de/Olympia-2022-in-der-Kritik/!5745268/](https://www.taz.de/Olympia-2022-in-der-Kritik/!5745268/)

T3

KONTRA

Ein großes Thema sind die Olympischen Winterspiele in Peking noch nicht in China. Das gilt vor allem für den südlichen Landesteil, wo sich die allermeisten Menschen mit dem Thema Wintersport noch nie in ihrem Leben beschäftigt haben. *„Ich weiß, wo das stattfindet, sonst aber nichts“,* sagt ein Mann, Anfang 40 aus Shanghai. *„Das ist auf jeden Fall gut fürs Land, gut für unser Image! Aber Wintersport interessiert mich nicht. Ich finde Fußball gut.“*

„In China sollen nun 300 Millionen Leute dazu gebracht werden, sich zu begeistern und Wintersport zu betreiben“, sagt ein Sportjournalist, der sich seit Jahren mit Olympia beschäftigt, seinen Namen aber aus Angst vor Ärger nicht nennen will. *„Die Realität sieht so aus: Nur wenige interessieren sich in China bisher für Wintersport. Und nur wenige Landesteile eignen sich überhaupt dazu, Wintersport zu betreiben, entsprechend zu trainieren und entsprechende Athleten hervorzubringen.“* [...]

Ob der Zeitplan zu halten ist, ob China bis Anfang 2022 überhaupt seine Grenzen wieder für Ausländer öffnet [aufgrund der Corona-Pandemie] und ob die heimischen Sportler auf internationalen Wettkämpfen fitgemacht werden können – das ist alles offen.

Über diese Dinge zu Reden ist tabu in China. Vom staatlichen Olympia-Organisationskomitee heißt es: Wir wollen nur mit Journalisten zusammenarbeiten, die sich ausschließlich für den Sport interessieren. Also: Keine kritischen Fragen zu den Corona-Folgen, nichts zu möglichen Verzögerungen und schon gar nichts zu den Boykottaufrufen, die es weltweit gibt.

„Wir empfinden das als ironisch, dass die Olympischen Spiele – die Frieden und Menschenwürde vermitteln sollen – ausgerechnet in Peking stattfinden“, sagte die Aktivistin Irade Kashgary Ende Juli in der Deutschen Welle. *„Wir fordern, dass das IOC die Spiele nur an Gastgeber vergibt, die sich an die Grundwerte halten, die in der Olympische Charta festgeschrieben sind.“*

Aktivistin Kashgary arbeitet für der Organisation „No Rights, no games“. Das ist eine von mehr als 320 nichtstaatlichen Organisationen weltweit, die Anfang September einen offenen Brief unterzeichnet haben, in dem gefordert wird, China die Winterspiele 2022 wieder wegzunehmen – angesichts der staatlichen Menschenrechtsverletzungen in Xinjiang, Hongkong und Tibet etwa.

Chinas Staats- und Parteiführung wies die Anschuldigungen und den offenen Brief zurück: Einige „so genannte“ Organisationen wollten die Pekinger Winterspiele politisieren, sagte Regierungssprecher Zhao Lijian in Peking. Das widerspreche dem Geist der Olympischen Idee.

Ausgerechnet mit den erfolgreichen Wintersport-Nationen Kanada, USA, Schweden und Tschechien hat die chinesische Führung zur Zeit heftigen diplomatischen Streit.

Deutlich wird: Chinas Staatsführung ist [...] vor Beginn der Winterspiele in Peking nervös. Sport-Unis im ganzen Lande wurden angewiesen, nicht mit ausländischen Medien über Olympia zu sprechen.

Quelle: www.deutschlandfunk.de/olympische-winterspiele-2022-in-pekings-chinas.1346.de.html?dram:article_id=484378

T4

KONTRA

Aus Spaß am Sport werden Diskussionen über Menschenrechte, aus Enthusiasmus die Frage nach den Profiteuren der Spiele. Dafür steht auch die Entscheidung des IOC, die Winterspiele 2022 in Peking auszutragen.

Zwar behaupten die chinesischen Bewerber, ihre Spiele würden Natur und Kosten schonen. [Aber] Schnee fällt in Peking nämlich so gut wie nie, hohe Berge gibt es nicht. Viele Wettbewerbe werden auf Kunstschnee stattfinden, vier Autostunden von Peking entfernt. Was für ein Fake! Die Mächtigen des Sports aber werden sagen: Alles gut, kein Problem, die Chinesen kriegen das hin. Worüber die Sportmächtigen kein Wort verlieren, ist Politik. Und die wird uns die Spiele mächtig verleiden.

China ist unter Xi Jinping zum Führerkult zurückgekehrt. Oppositionelle, Künstler und Anwälte werden eingesperrt, Arbeiterrechte eingeschränkt. Vielleicht fahren dort, wo das olympische Dorf steht, zwei Wochen vor der Eröffnung noch die berüchtigten Hinrichtungsbusse vorbei. Seit 2003 sind sie im Einsatz, von außen sehen sie aus wie Krankenwagen. Die mobilen Henkerwagen haben Sitzbänke für Richter und Staatsanwälte. Experten schätzen die Zahl der Todesstrafen in China auf über 5.000 pro Jahr, die bevorzugte Disziplin ist übrigens der Genickschuss. Peking ist ein Extrembeispiel, aber keine Ausnahme. [...]

Als Peking die Spiele 2008 austrug, versprach das IOC, die Menschenrechtsslage in China werde sich dadurch bessern. Menschenrechtsorganisationen verweisen aber darauf, dass die Zahl der Verhaftungen, Repressionen und Hinrichtungen bereits 2008 stieg. Die Fechterin Imke Duplitzer, die damals die Eröffnungsfeier verweigert und sich kritisch über China geäußert hatte, wurde später an der Einreise gehindert. Ihre Karriere litt unter China, unkommentiert vom IOC.

Vielleicht belehrt das IOC uns Sportfans eines Besseren und macht Druck auf China, dass das Land seine Menschen besser behandelt. Die Macht hätte der Sport dazu. Doch die Politik des [IOC] deutet nicht darauf hin. [...]

Quelle: www.zeit.de/sport/2015-07/peking-olympische-winterspiele-2022-bach-ioc



PRO

T1: Olympische Winterspiele in China

T1.1

PRO

Der kleine Wintersport-Ort Chongli liegt gut 150 Kilometer nordwestlich der chinesischen Hauptstadt Beijing. In den vergangenen Jahren ist hier, in den Bergen des chinesischen Landesteils Hebei, quasi aus dem Nichts ein beeindruckendes Skigebiet entstanden. Der 47-Jährige Xiong Lei kommt in den Wintermonaten regelmäßig hierher, erzählt er im Gespräch mit der ARD.

„Ich sehe es sehr positiv, was sich in den letzten Jahren getan hat in Sachen Wintersport. Die Wintersport-Orte entwickeln sich und mehr und mehr Leute fahren Ski. Und unser Vorsitzender Xi Jinping sagt, dass landesweit 300 Millionen Menschen für den Wintersport begeistert werden sollen. Das ist doch etwas Tolles! Skifahren hat eine große Zukunft in China.“

Traditionell spielt Wintersport in China quasi keine Rolle. Aber mit dem Zuschlag für die Olympischen Winterspiele in Beijing 2022 hat sich viel getan: Vor allem im Norden des Landes wurden weitläufige Skigebiete errichtet und Lifte aufgestellt. Immer mehr Mittelstandsfamilien aus den großen Städten entdecken den Wintersport für sich.

Dass im wärmeren und dicht besiedelten Süden Chinas Wintersport immer noch kaum eine Rolle spielt, wird von den staatlich orchestrierten Medienberichten zum Thema weitgehend ignoriert. Mitte Januar hat Staats- und Parteichef Xi Jinping die Winterolympia-Gebiete besucht. Staatliche Medien zeigten Bilder und mit Musik untermalte Videos: Xi Jinping umringt von enthusiastisch klatschenden Sportlerinnen und Sportlern.

In aufwendig produzierten Hochglanz-Werbevideos kommen Athleten wie Eisschnellläufer Ren Ziwei und die Spitzencurlerin Han Yu zu Wort, sie äußern sich vollauf begeistert.

Kritische Stimmen zu Olympia gibt es in China keine, zumindest keine öffentlichen. Die Winterspiele 2022 sind hochpolitisch, was auch daran zu erkennen ist, dass es für Journalistinnen und Journalisten zunehmend schwieriger wird, sich zum Thema zu informieren, zu recherchieren und Interviews zu führen.

Quelle: www.deutschlandfunk.de/olympia-2022-in-pekking-chinas-fuehrung-moechte-keine.890.de.html?dram:article_id=491985

T1.2

PRO

Peking ist die erste Stadt auf der Welt, die sowohl Gastgeber Olympischer Sommerspiele (2008) war als auch Ausrichter Olympischer Winterspiele (2022) sein wird.

Ursprünglich wollten auch europäische Städte wie Oslo, Stockholm und München 2022 Olympiagastgeber werden. Die bayrische Hauptstadt zog ihre Olympiapläne allerdings nach gescheiterten Bürgerentscheiden in den vorgesehenen Austragungsregionen zurück. Die skandinavischen Bewerber verzichteten ebenso auf eine Fortführung ihrer Bewerbungen.

Peking 2022, die Vergabe der Winterspiele nach China, ist folglich auch ein Ergebnis dieser Handlungen.

Dem IOC, welches die Spiele vergibt, blieb nach den europäischen Rückziehern nur noch die Wahl zwischen zwei Kandidaten:

Almaty in Kasachstan und Peking, das bisher nicht als Wintersportparadies bekannt ist, aber einen großen Markt mit vielen Millionen Skifahrern sowie wirtschaftliche Sicherheit bietet.

Peking punktete bei den wahlberechtigten IOC-Mitgliedern vor allem durch sein Nachhaltigkeitskonzept:

Die Eröffnungs- und die Schlussfeier finden im „Vogelnest“, dem Olympiastadion von 2008, statt, Curling „Water Cube“, dem olympischen Schwimmstadion, Eishockey in der Basketball-Halle. Die nordischen Wettbewerbe sind knapp 200 Kilometer entfernt in der Zhangjiakou Arena vorgesehen. Ein Schnellzug verbindet die Austragungsregionen der Eis- und Schneewettbewerbe.

Ob das kasachische Almaty eine bessere Option für die Spiele 2022 gewesen wäre, ist fraglich: Kritik gibt es auch hier aufgrund von Menschenrechtsverletzungen – vor allem bei der Ausübung der freien Meinungsäußerung und bei regierungskritischem Verhalten.

Quelle: www.tagesschau.de/ausland/olympiapolitik/china-olympia-protest-101.html



T2: Das IOC und Olympia in Peking

T2.1

PRO

IOC-Präsident Thomas Bach äußert sich ein Jahr vor der Eröffnungsfeier am 4.2.2021:

„In einem Jahr wird Peking als erste Stadt, in der sowohl die Sommer- als auch die Winterausgabe der Olympischen Spiele stattfinden, Geschichte schreiben. Diese Spiele werden das chinesische Volk mit der Welt verbinden [...] Nachdem wir gesehen haben, wie China die Coronavirus-Krise überwindet, sind wir sehr zuversichtlich, dass unsere chinesischen Gastgeber in uneingeschränkter Zusammenarbeit mit dem IOC für sichere Olympische Spiele sorgen werden. Jedes Mal, wenn ich China besucht habe, bin ich so beeindruckt von der Begeisterung und Unterstützung für die Olympischen Winterspiele Peking 2022. Deshalb können wir bereits jetzt mit großer Zuversicht sagen: China ist bereit. Bereit, die weltbesten Wintersportler zu unvergesslichen Olympischen Winterspielen in Peking 2022 zu begrüßen. Wir alle freuen uns auf dieses weltweite Fest des Sports.“

Die Vorbereitungen für die Spiele im nächsten Jahr in China bleiben auf Kurs, und im ganzen Land wächst die Aufregung. Alle Wettkampfstätten wurden bis Ende 2020 fertiggestellt, die restlichen Renovierungs- und Bauarbeiten sollen bis Ende dieses Jahres [2021] abgeschlossen sein. Mit dem Ziel, 300 Millionen Menschen [in China] für den Wintersport zu begeistern [...], werden die Spiele in Peking 2022 sowohl China als auch die globale Wintersportszene positiv verändern. [Nach den Spielen in Peking wird] eine neue Ära des Wintersports [anbrechen]. Dies ist bereits aus den Zahlen ersichtlich. Vor fünf Jahren gab es in China nur 460 Skigebiete. Diese Zahl stieg bis Ende 2019 auf 644. Die Olympischen Winterspiele Peking 2022 werden ebenfalls einen starken Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit legen. Alle Veranstaltungsorte werden zu 100 Prozent mit erneuerbarer Energie betrieben, während an den meisten Eisstandorten in Peking 2022 natürliche CO₂-Kühlsysteme mit geringem CO₂-Ausstoß eingesetzt werden – das erste Mal, dass diese Technologie mit geringen Klimafolgen in China und während Olympischer Winterspiele eingesetzt wird. Darüber hinaus werden 7 der 12 Austragungsstätten von Peking 2022 ehemalige Austragungsstätten der Sommerspiele von Peking 2008 sein.

Quelle: www.olympic.org/news/ioc-president-invites-athletes-of-the-world-to-beijing-2022

T2.2

PRO

Auf die heikle Frage, wie sich das IOC als Hüter der olympischen Idee in Menschenrechtsfragen zu verhalten habe – etwa im Falle Chinas, dessen Hauptstadt Peking im Jahr 2022 die Olympischen Winterspiele beherbergt – hat Bach in einem bemerkenswerten Interview mit dem Deutschlandfunk nun so geantwortet: *„Wir sind keine Weltregierung, die dafür Sorge tragen kann, dass ein souveränes Land Gesetze verabschiedet, bestimmte Standards einhält.“* Das sei „die Aufgabe der Politik“, weshalb das IOC bei den Vereinten Nationen lediglich als Beobachter angesiedelt sei. *„Die Verantwortung des IOC bezieht sich auf die Olympischen Spiele.“* Wie diffizil diese Position ist, zeigt schon der Blick in die Olympische Charta, das Gesetz des IOC. In den „Grundlegenden Prinzipien“ heißt es dort, das Ziel des Olympismus bestehe darin, „den Sport überall einer harmonischen Entwicklung des Menschen dienstbar zu machen, um so der Schaffung einer friedliebenden Gesellschaft förderlich zu sein, die sich der Bewahrung der Menschenwürde verpflichtet fühlt“.

In der Regel 3 der Charta, welche die Zugehörigkeit zur olympischen Bewegung regelt, sind die Bestimmungen ebenfalls klar: „Jede Form der Diskriminierung eines Landes oder einer Person aufgrund von Rasse, Religion, Geschlecht oder aus politischen und sonstigen Gründen ist mit der Zugehörigkeit zur olympischen Bewegung unvereinbar.“ Insofern dürften eigentlich keine Olympische Spiele in China stattfinden, dessen Staatsorgane etwa die Rechte der Minderheit der Uiguren aus diesen Gründen stark einschränkt. Auch die freie Presse, die in den neuen Verträgen für die Gastgeber der Olympischen Spiele ab 2024 garantiert werden muss, existiert in China nicht. [...]

Bach entgegnet diesem Argument nun, das IOC müsse „politisch strikt neutral“ bleiben, „um die Universalität der Spiele zu sichern“. Und weiter: „Wenn wir uns in die eine oder andere politische Richtung bewegen würden, würden wir die Spiele einer Zerreißprobe aussetzen.“ [...]

Quelle: www.zdf.de/nachrichten/heute/ioc-thomas-bach-und-die-menschenrechte-100.html



T3: Wie mit China umgehen?

T3.1

PRO

Der Bonner Sinologe Wolfgang Kubin sieht die Olympischen Spiele in Peking [...] als große Chance für das Land. Zahlreiche Chinesen hätten ihm bestätigt, dass die Spiele für China eine gute Sache sei und eine Möglichkeit, sich weiter politisch zu öffnen, sagte Kubin im Deutschlandradio Kultur.

Im Umgang mit der chinesischen Regierung empfiehlt Kubin ein diplomatisches und vorsichtiges Vorgehen. Eine härtere Gangart werde Konflikte nicht lösen. *„China ist sehr bedacht auf sein Gesicht“,* erklärte der Sinologe. *„Wenn es Dinge gibt, über die man zu reden hat, wo man konträrer Meinung ist, dann hat man vor Ort mit den Leuten zu reden und nicht die Dinge so an die große Glocke zu hängen, dass sich die chinesische Seite im negativen Sinne herausgekitzelt fühlt.“*

Als Ursache sieht Kubin vor allem kulturelle Unterschiede: *„Das ist eine Frage unterschiedlicher Kulturen und unterschiedlicher Auffassungen, was die Konfliktlösung angeht.“* In den asiatischen Ländern bevorzuge man im Gegensatz zu Europa nicht die direkte Aussage. *„In China, das gilt teilweise auch für Japan und Korea, redet man gerne um den heißen Brei herum“,* so Kubin. Bei direkter Konfrontation habe die chinesische Seite das Gefühl, an der Wand zu stehen und keinen Raum zu haben.

Kubin reagierte damit auf Äußerungen [, die] eine härtere Gangart gegenüber der chinesischen Politik gefordert [hatten].

Quelle: www.deutschlandfunkkultur.de/sinologe-olympische-spiele-sind-grosse-chance-fuer-china.954.de.html?dram:article_id=143160

T3.2

PRO

Der Sportwissenschaftler Helmut Digel kritisierte anlässlich der Sommerspiele 2008 in Peking einen einseitigen Umgang mit China

[...] Würde man die Einhaltung der Menschenrechte zur Bedingung [einer Austragung Olympischer Spiele] machen, so gäbe es diese Spiele nicht. Weder hätten jemals Olympische Spiele in den Vereinigten Staaten stattfinden können, noch hätte man die Olympischen Spiele in der ehemaligen Sowjetunion oder in Japan ausrichten dürfen. Folgt man den Erkenntnissen von Amnesty International, so gibt es überhaupt nur wenige Länder in der Welt, in denen die Menschenrechte konsequent zur Anwendung kommen. Die Verletzung von Menschenrechten ist in fast allen Nationen dieser Welt zu beobachten. Der Wunsch, dass in allen Gesellschaften der Welt die Menschenrechte zu beachten sind, hat deshalb durchaus eine aktuelle Relevanz. Wichtig ist allerdings in diesem Zusammenhang, dass die Menschenrechte dabei nicht gegeneinander ausgespielt werden sollten. Die Menschenwürde ist unantastbar, sie ist in gewisser Weise aber auch nicht teilbar. Der Vollzug der Todesstrafe in einem Land ist deshalb nicht weniger gewichtig als die eingeschränkte Meinungsfreiheit oder die Religionsfreiheit in einem anderen Land.

Ohne die Vergabe der Spiele an die Stadt Peking gäbe es die aktuelle Diskussion über [Menschenrechtsverletzungen] nicht, ohne die Vergabe der Spiele hätten die chinesischen Minderheiten [...] keinen Bezugspunkt, mittels dessen die aktuelle Diskussion erst ermöglicht wurde. [...]

Zu fragen ist auch, warum [neben dem Sport] nicht die anderen wichtigen gesellschaftlichen Bereiche, wie z. B. die Wissenschaft, die Wirtschaft, die Kultur in vergleichbarer Weise beansprucht werden, wenn es um die Durchsetzung der Menschenrechte in China geht. [...]

Der Sport könnte gewiss noch viele Fragen an die Politik in diesem Zusammenhang richten. Eines wird dabei deutlich: Die derzeit in der Öffentlichkeit über die Olympischen Spiele geführte Diskussion wird von gefährlichen Vorurteilen, Missverständnissen und Unwissen geprägt. Es wird eine opportunistische Moraldebatte geführt, die von Heuchelei geprägt ist und deren eigentliche Ziele nicht offengelegt werden. Gleichzeitig wurde dadurch eine Krise innerhalb der olympischen Bewegung hervorgerufen, die die Olympischen Spiele in ihrem Bestand gefährden. Ohne oder wider besseres Wissen wird dabei eine wichtige gesellschaftliche Institution in einer globalen Welt in Frage gestellt, für die es gute Gründe gibt, dass man sie auch zukünftig erhält. Die Spiele werden meines Erachtens dringender denn je benötigt.

Quelle: www.chinaembassy.at/det/xwdt/t425400.htm



ROLLENKARTE MODERATOR



Worum geht es?

Du bist ein erfahrener Fernsehjournalist, der seit einiger Zeit die Talkshow „Klartext!“ moderiert.

„In meiner Fernsehsendung wird nicht um den heißen Brei geredet!“

Die Gäste kommen trotzdem gerne in deine Sendung, weil sie dort alle zu Wort kommen. Fernsehzuschauer mögen deine Talkshow, weil sie darin auch Fragen stellen dürfen und weil der Moderator stets sachkundig und gut informiert auftritt.

Mit dem Thema: „Olympische Winterspiele in Peking – eine misslungene Olympiakür?“ möchtest du ein breites Publikum ansprechen, da Olympische Spiele kein reines Sportspektakel sind, sondern immer auch eine besondere Verbindung von Sport und Politik aufweisen. In den vergangenen Jahren war die Olympische Bewegung aus verschiedenen Gründen teils heftiger Kritik ausgesetzt: Doping-skandale, sinkendes Interesse von Bürgern, Olympia in ihrer Stadt austragen zu wollen, oder die Vergabe von Olympischen Spielen an Staaten, die nicht gerade als Vorreiter von Menschenrechten bekannt sind – wie beispielsweise an die Volksrepublik China.

Im Rahmen der heutigen TV-Sendung gilt es, positive und negative Aspekte Olympischer Spiele in Peking zu erörtern.

Wie sollst du dich als Moderator verhalten?

Damit du von beiden Seiten akzeptiert wirst, darfst du nicht parteiisch sein und erkennbar auf einer der beiden Seiten stehen. Du musst dich – auch wenn es manchmal schwer fällt – neutral verhalten.

Als Gastgeber der Pro-/Kontradiskussion begrüßt du zunächst das Publikum und deine Gäste, also die Vertreter der beiden Gruppen, die du namentlich vorstellst (nicht deren Position – diese Funktion erfüllt das Eingangsstatement).

Anschließend eröffnest du die Diskussion mit der Aufforderung an eine der beiden Seiten, mit dem Eingangsstatement zu beginnen.

Nachdem beide Gruppen ihre These in der ersten Runde knapp formuliert haben, eröffnest du die zweite Runde. Beide Gruppen sollen sich nun strikt abwechseln im Austausch der Argumente, wobei die jeweiligen Gruppen sich selbst einigen, wer gerade spricht. Dieses strikte Hin und Her musst du als Moderator durchsetzen, da nur so ein geregelter Austausch entstehen kann. Achte darauf, dass beide Seiten mit ihren Argumenten aufeinander eingehen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass diese ihre Argumente lediglich „abspulen“, ohne dass ein gegenseitiger Bezug erkennbar wird.



Sobald du als Moderator das Gefühl hast, dass sich Argumente wiederholen, forderst du die Diskussions-
teilnehmer auf, neue Argumente zu nennen („Gibt es Argumente auf beiden Seiten, die noch nicht
genannt wurden?“).

In der dritten Phase des Streitgesprächs sollen auch die Zuschauer miteinbezogen werden. Wende dich
deshalb direkt an das Publikum und lade es ein, auf dem freien Stuhl Platz zu nehmen. Die Zuschauer
dürfen nun neue Argumente bringen oder bisher genannte Argumente stützen, widerlegen oder eine
Reaktion der Teilnehmer provozieren.

Zum Schluss der Diskussion forderst du die Vertreter der beiden Seiten zu einem Schlusstatement auf.

Anschließend bedankst du dich bei den Rednern für die Teilnahme.



ERWARTUNGSHORIZONT

Mögliche Argumente, die in den Texten genannt werden:

PRO Peking 2022	KONTRA Peking 2022
<p>T1a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • neue Skigebiete (v.a. im Norden) entstehen → Millionen von Chinesen erhalten die Möglichkeit, Wintersport zu betreiben – darunter immer mehr Mittelstandsfamilien • [chinesische Athleten scheinen mit den Standards der Sportstätten zufrieden zu sein; Propagandaabsicht!] <p>T1b:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peking erhielt die Spiele, da Bewerbungen aus demokratischen Staaten zurückgezogen wurden • Almaty wäre „keine bessere Lösung“ gewesen (Finanzierungsprobleme, Menschenrechte) • Sportstätten der Spiele von 2008 können erneut Verwendung finden (vgl. T2a) • China bietet einen großen Markt und ist wirtschaftlich stabil <p>T2a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olympia ist ein „Fest des Sports“ und Peking in der Lage, „unvergessliche Spiele“ zu organisieren – gerade nach einer schwierigen Krise wie der Corona-Pandemie • Ziel ist es, 300 Millionen Menschen „für den Wintersport zu begeistern“ → nachhaltige Effekte: neue Skigebiete entstanden in China (vgl. T1a) • wegweisendes Vorbild für Nachhaltigkeit: Betrieb der Anlagen mit 100 Prozent erneuerbaren Energien, Einsatz natürlicher CO₂-Kühlsysteme, 7/12 Sportstätten existierten bereits von den Spielen 2008 	<p>T1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wintersport spielt in China keine wirkliche Rolle • freie Berichterstattung und Vorort-Recherchen von ausländischen Journalisten werden behindert, z. T. durch Polizisten der Staatssicherheit • China ist eine Diktatur, in der die Kommunistische Partei alles entscheidet • die Vergabe der Sommerspiele an Peking habe keinerlei Verbesserungen der Menschenrechtssituation gebracht, eher das Gegenteil sei der Fall • China hält sich nicht an die Vorgaben des IOC (Nachhaltigkeitskonzept) <p>T2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olympia als Propagandaveranstaltung („erfolgreiche Olympia-Extravaganza“), um das „angekrazte Prestige“ Chinas aufzupolieren • Internierungslager in Xinjiang, in denen hunderte tausende Muslime bzw. Uiguren „weggesperrt“ werden – China widerspricht dieser Darstellung („Kampf gegen den Terrorismus“) <p>T3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nur wenige Chinesen interessieren sich für Wintersport, nur wenige Gebiete Chinas eignen sich überhaupt dafür • paradox, Olympische Spiele an China zu vergeben, wo olympische Grundwerte von staatlicher Seite aus missachtet werden → z.B. Internierungslager in Xinjiang, Hongkong (Demokratiebewegung), Tibet (vgl. T2) • mangelnde Transparenz seitens der Organisatoren gegenüber Journalisten (vgl. T1)

T2b:

- nicht Aufgabe des IOC dafür zu sorgen, dass das Gastgeberland „bestimmte Standards“ einhalten
 - „Aufgabe der Politik“
 - „Universalität der Spiele“ müsse erhalten bleiben, um Olympia keiner politischen „Zerreißprobe“ „in die eine oder andere politische Richtung“ auszusetzen

T3a:

- Olympia als Chance einer politischen Öffnung Chinas → Dialog
- kulturelle Unterschiede müssen akzeptiert werden (Diversität ist ein Markenzeichen der Olympischen Spiele)

T3b:

- Menschenrechte werden in vielen Staaten der Welt verletzt – nicht nur in China
 - streng genommen dürfte man dann Olympia folglich in kaum einem Staat der Erde veranstalten (beispielsweise in den USA, wo 2028 Sommerspiele stattfinden und in denen die Todesstrafe in vielen Bundesstaaten vollzogen wird)
- Olympia als Chance, Menschenrechtsverletzungen medial zu thematisieren und in den Fokus zu rücken
- „Heuchelei“ und „Doppelmoral“: Olympia in China sei verwerflich, das Vertreten eigener wirtschaftlichen Interessen aber nicht
- durch einseitige Kritik werden der Ruf und die Existenz der Olympischen Spiele gefährdet

T4:

- Fake Games: niedrige Berge, Kunstschnee, weite Distanzen
- China verstößt offensichtlich gegen Menschenrechte und wird vom IOC dafür nicht gerügt oder kritisiert (vgl. auch T2 und T3)
- China ist weltweiter Spitzenreiter bei der Vollstreckung der Todesstrafe
- Olympische Spiele ohne positive Effekte auf die Verbesserung der Menschenrechtssituation in China



#HAUSAUFGABE TWITTER-MELDUNG

Winterspiele in Peking 2022: eine mislungene Olympiakür?



#Hausaufgabe

Gestalte einen Tweet, in dem du deine Meinung begründest. Bis zu 280 Zeichen dürfen verwendet werden, ebenso passende Hashtags und/oder Mentions.



► Maske für die Gestaltung von Tweets





EINSTIMMUNG UND PARALYMPISCHER EID

„Lasset die Spiele beginnen!“

Verena Bentele ist ein wahrer Star der Paralympics. Die ehemalige Biathletin hat unzählige Titel geholt und auch nach ihrer sportlichen Karriere viel bewegt: Als Behindertenbeauftragte der Bundesregierung setzte sie sich vier Jahre auf politischer Ebene für Inklusion ein.

Eigens für euch hat sie eine Grußbotschaft aufgenommen. Seht sie euch an.



► *Grußbotschaft von Verena Bentele*



© Verena Bentele

Verena Bentele in Aktion

„Liebe sportbegeisterte Schülerinnen und Schüler,

wenn Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport machen erleben wir echte Inklusion. Mit eurem Duathlon zeigt ihr, dass Sport im Team Spaß macht und den Weg zum Erfolg ebnet. Gemeinsam mit meinem Begleitläufer konnte ich Medaillen gewinnen und mich ohne Barrieren bewegen. Ich wünsche euch für euren Duathlon viel Spaß und hoffe, dass alle ihre persönlichen Ziele erreichen.“

Eure Verena Bentele

Präsidentin Sozialverband VdK Deutschland

Steckbrief Verena Bentele

- geb. am 28.2.1982 in Lindau am Bodensee
- Disziplinen: Para Biathlon, Para Skilanglauf; Startklasse B1

Größte Erfolge:

- bei 4 Paralympics: 12 Gold-, 2 Silber-, 2 Bronzemedailien
- bei 3 Weltmeisterschaften: 4 Gold-, 3 Silber-, 2 Bronzemedailien
- mehrfache Gewinnerin des Biathlon- und Langlauf-Gesamtweltcups



© VdK/Susie Knoll

Verena Bentele



► *Ausführliche Liste der Erfolge von Verena Bentele*



Der Paralympische Eid



Aufgabe

Mit dem Paralympischen Eid verpflichtet ihr euch, die Werte des Sports im Wettkampf zu wahren.
Verfasst euren eigenen Eid, dem ihr alle zustimmt!



Unterschriften aller Teammitglieder:

HÖRBEISPIELE UND LÄNDERFLAGGEN

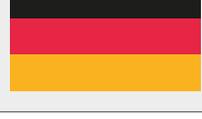


Aufgabe

Erkennst du die Nationalhymnen? Nenne die dazugehörigen Länder. Wie viele Nationalhymnen erkennst du in einer Minute? Notiere sie. Ordne auch die Länderflaggen den Hymnen zu. Dein Partner hilft dir dabei!

Varianten: Musikbeispiele aus dem Unterricht

Land/Tonbeispiel (instrumental)	Länderflaggen
Großbritannien  	
Frankreich  	
Italien  	
USA  	
Russland  	

Land/Tonbeispiel (instrumental)	Länderflaggen
China  	
Kanada  	
Finnland  	
Norwegen  	
Deutschland  	

© Freepik.com/brandify

REISE ZU DEN WETTKAMPFSTÄTTEN



Hallo! Wir sind Bing Dwen Dwen und Shuey Rhon Rhon, die beiden Maskottchen der Olympischen und Paralympischen Spiele 2022 in Peking und Botschafter des Wintersports. Gemeinsam machen wir uns heute auf eine Reise zu den Wettkampfstationen!



Mit uns lernt ihr die Wettkampfstätten der Winterspiele in Peking kennen und erfahrt, wie die einzelnen Stationen des Duathlons ablaufen.

Besucht die einzelnen Wettkampfstätten der Reihe nach!

- Schaut euch gemeinsam die Stationen genau an und informiert euch über den Aufbau und die Aufgabenstellungen.
- Überlegt gemeinsam, wie ihr die Aufgaben meistern könnt.
- Gebt euch gegenseitig Tipps.

Eure Reise beginnt an folgendem Ort (ankreuzen):

- Peking:
Nationalstadion
- Zhangjiakou:
Nordisches Ski- und Biathlonzentrum Kuyangshu
- Peking:
Schwimmzentrum
- Yangqing:
Nationales Ski-Alpin-Zentrum Xiaohaituo



Die Wettkampfstätten verteilen sich auf drei Zonen.


Habt ihr das gewusst?

Bing Dwen Dwen, das olympische Maskottchen, ist ein Panda und trägt einen Anzug aus Eis. Der Panda ist das berühmteste Tier Chinas und wird von Menschen aus aller Welt geliebt. „Bing“ bedeutet Eis und symbolisiert Reinheit und Stärke. „Dwen Dwen“ ist ein in China beliebter Spitzname für Kinder, der für Selbstbewusstsein und Charme steht.

Das paralympische Maskottchen Shuey Rhon Rhon ist ein Kind in Form einer roten chinesischen Laterne. „Shuey“ hat die gleiche Aussprache wie das chinesische Schriftzeichen für Schnee. Das erste „Rhon“ im Namen steht für „zusammenschließen, tolerieren“, das zweite „Rhon“ bedeutet so viel wie „sich erwärmen“ und „verschmelzen“. Somit drückt der Name Hoffnung auf Dialog und Verständnis zwischen den Kulturen der Welt und auf mehr Integration von Menschen mit Behinderung aus.


Reihenfolge Duathlon

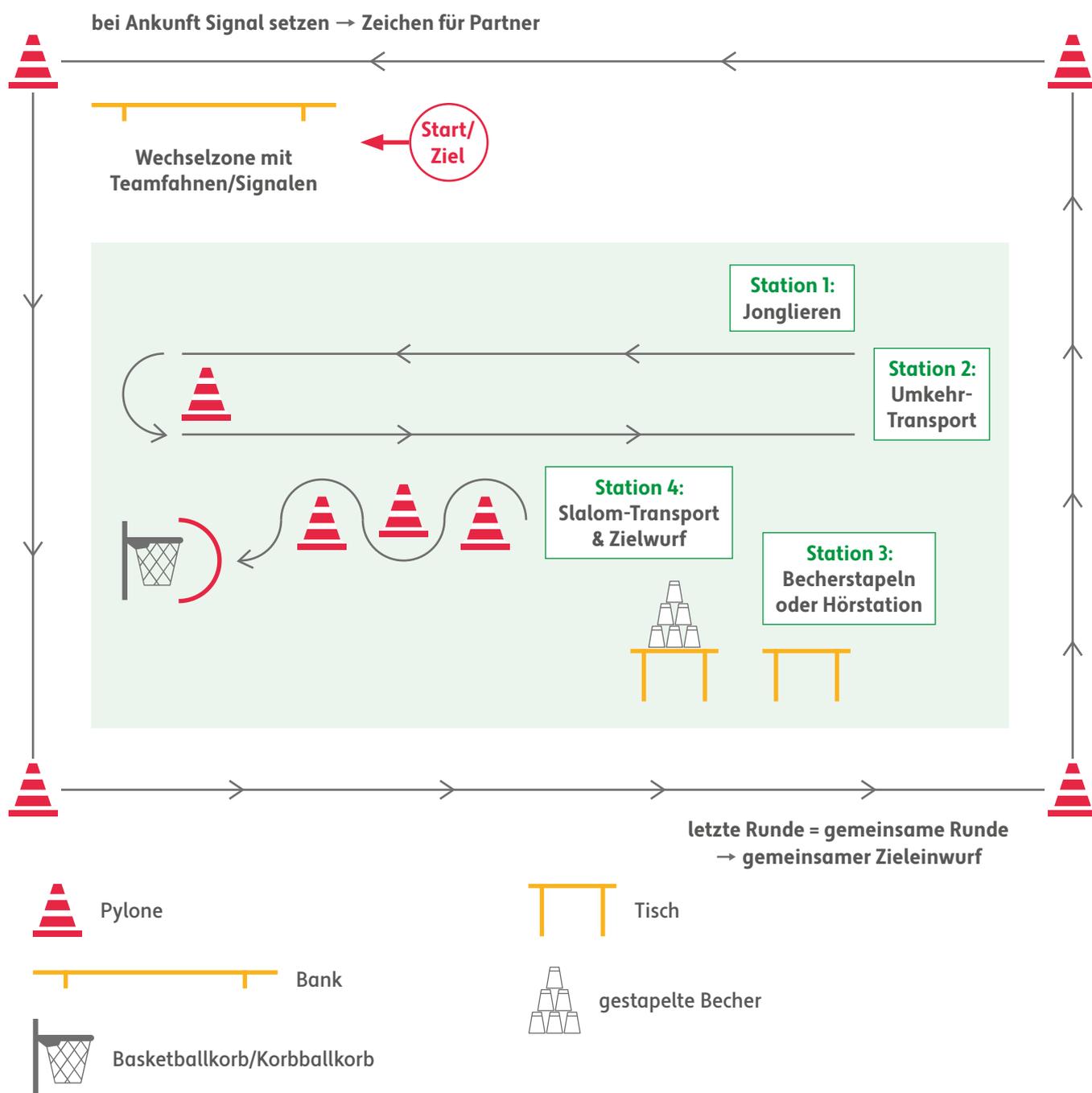
Tragt hier die Reihenfolge der Stationen für euren Duathlon ein!

- **Peking:**
Nationalstadion („Bird’s Nest“) = Station Nr.
- **Zhangjiakou:**
Nordisches Ski- und Biathlonzentrum Kuyangshu = Station Nr.
- **Peking:**
Schwimmzentrum („Water Cube“) = Station Nr.
- **Yangqing:**
Nationales Ski-Alpin-Zentrum Xiaohaituo = Station Nr.

Ergebnis des Duathlons

Hier könnt ihr eure Gesamtzeit eintragen:

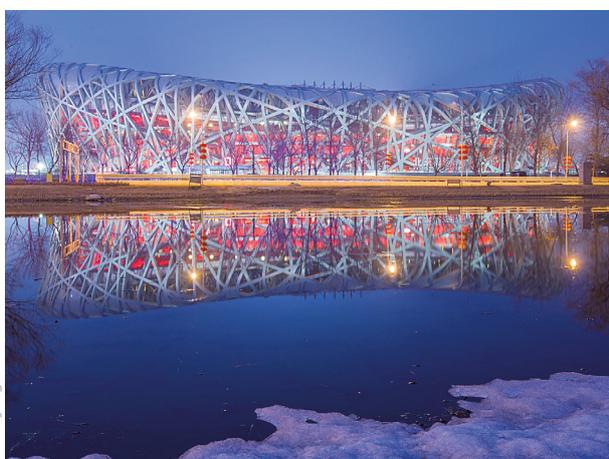
AUFBAUPLAN



STATIONSKARTEN

Vorderseite

PEKING Nationalstadion



© Beijing 2022

Im Nationalstadion in Peking finden die Eröffnungs- und Schlussfeiern der Olympischen und Paralympischen Spiele statt.

Bereits 2008 fanden hier die Feiern und Leichtathletik-Wettkämpfe der Olympischen Sommerspiele statt.



Station: Jonglieren

Rückseite

Station JONGLIEREN



Jongliertücher, Jonglierbälle, Bohnensäckchen etc., Jonglierkarten, Stoppuhr



© DOA



Aufgabe

Jongliere dein Material 20 Sekunden! Wähle dabei aus, ob du mit 3 oder 2 fliegenden Materialien arbeitest. Vorgabe: Du musst überkreuz arbeiten.

Deine Aufgabe ist erfüllt, wenn dein Material 20 Sekunden in der Luft bleibt.

Du hast drei Versuche!

Vorderseite

PEKING Schwimmzentrum



© Beijing 2022

Im Schwimmzentrum werden die Wettkämpfe im Curling (Olympische Spiele) und Rollstuhlcurling (Paralympische Spiele) ausgetragen. Bereits bei den Sommerspielen 2008 war es Wettkampfstätte für die Schwimmwettbewerbe.



Station: Rhythmusklatschen

Rückseite

Station RHYTHMUSKLATSCHEN



Rhythmuskarten nach Noten, Aufgabenkarten liegen umgedeckt auf einem kleinen Kasten



© DOA



Aufgabe

Klatsche den Rhythmus auf den Karten 1-3 jeweils zweimal hintereinander nach. Dein Partner hilft dir dabei. Du bist fertig, wenn du den Rhythmus erfasst hast.

Varianten: Der Partner klatscht den Rhythmus vor, der Übende klatscht ihn nach.

Vorderseite

YANGQING

Nationales Ski-Alpin-Zentrum Xiaohaituo



© Beijing 2022

In Yangqing werden die Wettbewerbe im Ski-Alpin ausgetragen.
Die Wettkampfstätten des Ski-Alpin-Zentrums wurden für die Winterspiele 2022 neu gebaut.

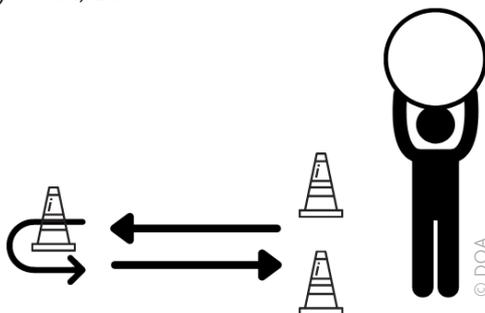

Station: Balltransport

Rückseite

Station BALLTRANSPORT



3 Pylonen, Ball



Aufgabe

Transportiere den Ball um das Hütchen und zurück.
Der Ball darf nicht herunterfallen!

Varianten: Ball auf der Fußstütze des Rollstuhls transportieren, Ball dribbeln

Vorderseite

ZHANGJIAKOU

Nordisches Ski- und Biathlonzentrum Kuyangshu



© Beijing 2022

Im Nordischen Ski- und Biathlonzentrum Kuyangshu finden bei den paralympischen Winterspielen die Wettkämpfe im Skilanglauf und Biathlon statt. Bei den Olympischen Winterspielen werden hier außerdem die Wettkämpfe Skispringen und Nordische Kombination ausgetragen. Das Ski- und Biathlonzentrum wurde eigens für die Winterspiele 2022 gebaut.



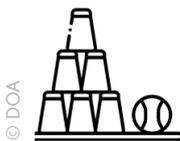
Station: Slalom mit Zielwurf

Rückseite

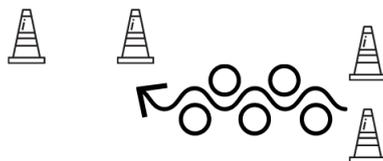
Station SLALOM MIT ZIELWURF



Basketballkorb, Ball, Pylonen oder andere Bodenmarkierung



© DOA



Aufgabe

Transportiere den Ball durch den Slalom und wirf den Ball auf den Korb. Wenn du getroffen hast, dann transportiere den Ball zurück zum Start. Dann kannst du deinem Teampartner das Signal geben!

Du hast drei Versuche, um den Korb zu treffen. Triffst du nicht, dann geht's auch zurück zum Start! Dein Partner (Regelwächter) darf dir den Ball nach dem Werfen holen.

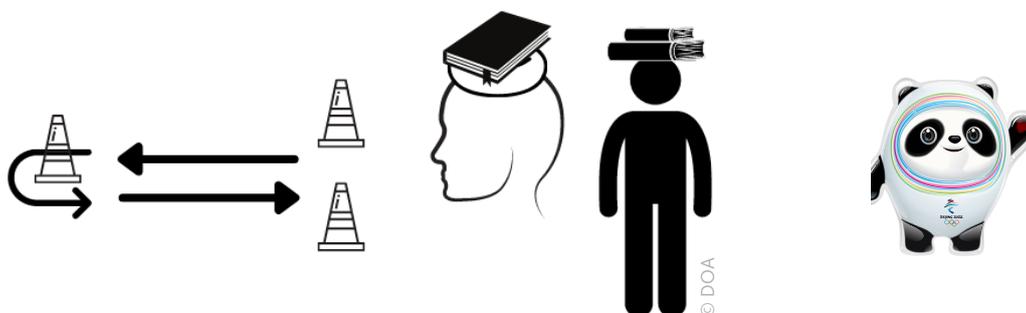
Varianten: Ball auf der Fußstütze des Rollstuhls transportieren, Ball dribbeln

ALTERNATIVE STATIONSKARTEN

Rückseite

Station BUCHTRANSPORT



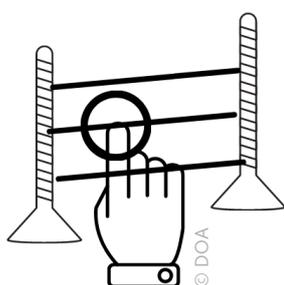
 Gummiring/Wurfring, Buch


Aufgabe

Transportiere das Buch auf deinem Kopf um die Pylone. Der Gummiring wird dazu unter das Buch auf deinen Kopf gelegt.

Rückseite

Station HEISSER DRAHT



Zwei Pfosten, Sprossenwand o.ä., drei Seile, ein Reifen
 → Zwischen den Pfosten werden drei Seile gespannt, wobei das mittlere Seil durch den Reifen läuft.

Wichtig: Es muss möglich sein, den Reifen zu transportieren, ohne dass eines der drei Seile mit dem Reifen berührt wird.



Aufgabe

Führe den Reifen so schnell wie möglich über das mittlere Seil. Dabei darf keines der drei Seile berührt werden, sonst musst du von vorne beginnen.

Varianten: kleine Reifen (Ringe, Haargummi); oberes und unteres Seil weglassen, das Seil darf dreimal berührt werden, der Reifen muss auch zurücktransportiert werden

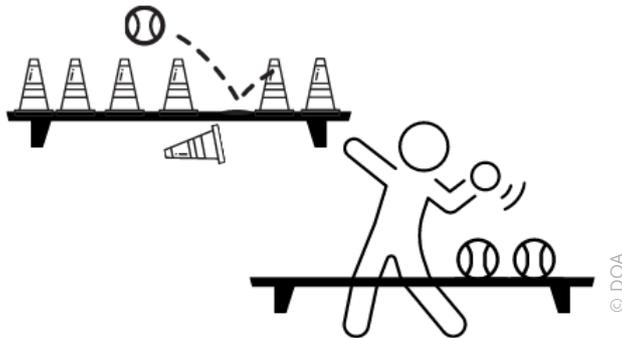


Rückseite

Station BIATHLON



Bank, 6–10 Pylonen, Bälle (z. B. Tennisbälle)



Aufgabe

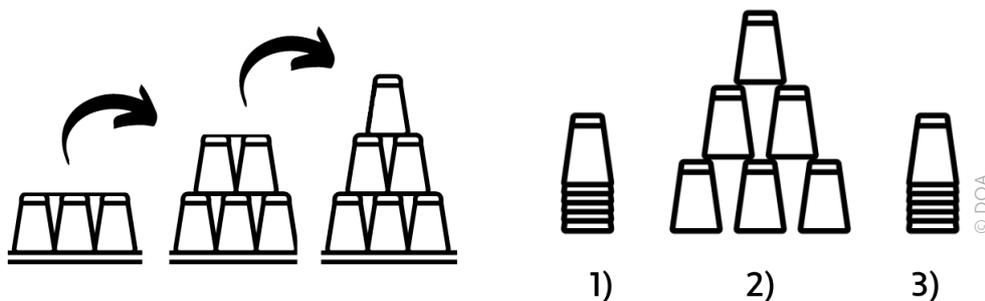
Wirf alle Pylonen ab! Dein Partner (Regelwächter) holt die Bälle.

Rückseite

Station BECHERSTAPELN



Tisch(e) oder Kasten, mind. 6 Becher pro Schüler



Aufgabe

Staple die Becher fünfmal so schnell wie möglich zu einer Pyramide und baue diese dann wieder so schnell wie möglich ab.

Varianten: einhändiges Stapeln (entsprechend ankreuzen); Anzahl der Durchgänge

Rückseite

Station BALL DRIBBELN



Ball, Aufgabenkarte



© DOA



Aufgabe

Dribble den Ball nach der Vorgabe auf der Aufgabenkarte! Erledige jede Aufgabe zweimal.

Varianten:

- über Kopf dribbeln, Hand bleibt über dem Ball
- so flach wie möglich dribbeln

Rückseite

Station MEMORY



Pro Team ein Memory, Tisch/Kasten (circa zehn Meter entfernt), Memory ist auf dem Tisch ausgelegt, Pylone als Startmarkierung



Aufgabe

Löse mit deinem Partner (Regelwächter) das Memory. Immer einer rollt/läuft zum Tisch und darf zwei Karten umdrehen. Wenn ihr ein Paar aufgedeckt habt, dürft ihr noch einmal zwei Karten aufdecken.

Wechselt euch ab, dein Partner darf erst zum Tisch laufen, wenn du ihn an der Pylone abklatschst.

Tipp: Kommuniziert miteinander!

Varianten: Anzahl der Memory-Karten variieren; Entfernung variieren

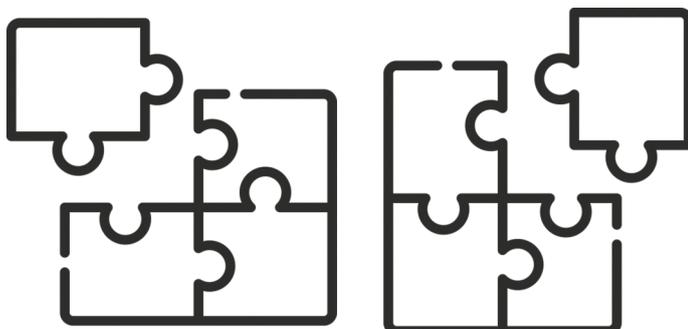
Rückseite

Station PUZZLE



Pro Team ein Puzzle

© Flaticon.com: freepik



Aufgabe

Regelwächter und Partner puzzeln gemeinsam! Die Zeit läuft!

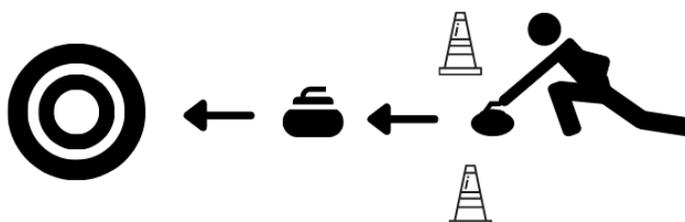
Rückseite

Station CURLING



Klebeband, 5 Bälle oder Bohnensäckchen

© DOA



Aufgabe

Bringe die Bälle möglich nahe dem Mittelpunkt zum Liegen. Wenn alle Bälle im Ziel platziert sind, darf der Läufer starten. Der Partner (Regelwächter) holt die Bälle zurück, die außerhalb des (äußersten) Kreises liegengeblieben sind.

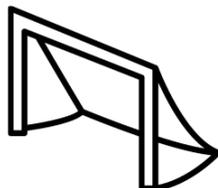
Varianten: Bälle rollen, Säckchen werfen, Abstand oder Kreisgröße variieren, Partner macht mit (sitzt auf einem Stuhl)

Rückseite

Station TORE SCHIESSEN



Ball, Tore/Pylonen



Aufgabe

Drehe dich mit deinem Rollstuhl so, dass du den Ball mit Fußstütze ins Tor schießen kannst. Dein Partner (Regelwächter) kann dir dabei helfen.

Er holt auch den Ball, dabei muss er einmal um das Tor/die Hütchen laufen.

Schaffst du es, 5-mal das Tor zu treffen?

Varianten: Abstand zum Tor, Anzahl der Treffer oder Torgröße variieren

Rückseite

Station BADMINTON-DOPPEL



Badmintonschläger und -bälle, eventuell Stuhl



Aufgabe

Spielt euch den Ball hin und her.

Ziel: Schafft ihr es, zehnmal den Ball hin und her zu spielen, ohne dass er auf den Boden fällt? Habt ihr es geschafft, ist der Läufer wieder an der Reihe.

Varianten: Tischtennis statt Badminton; Anzahl variieren, Zeit vorgeben, Partner muss auch sitzen (Stuhl)

BLANKO-VORLAGEN STATIONSKARTEN

Vorderseite

ZHANGJIAKOU **Genting Skiresort**



© Beijing 2022

Das Genting Skiresort in Zhangjiakou wurde neu gebaut.

Hier werden die Wettkämpfe - unter anderem im Snowboard - ausgetragen.



Station:

Vorderseite

PEKING **Nationales Eislaufzentrum**



© Beijing 2022

In den großen Hallen der Hauptstadt Peking treten im Eishockey und Sledge-Eishockey Mannschaften aus aller Welt gegeneinander an.



Station:



Rückseite

Station



Aufgabe



Rückseite

Station

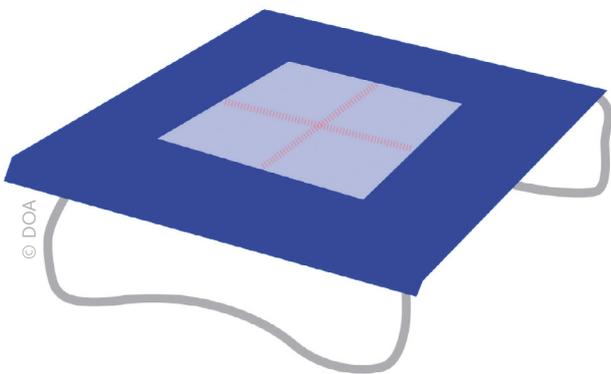


Aufgabe





SICHERHEITSREGELN BEIM EINSATZ DES TISCH- ODER MINITRAMPOLINS



Name

Klasse:

Fachlehrer:

Hiermit bestätige ich, dass ich nachfolgende Sicherheitsregeln besprochen und verstanden habe. Ich werde mich diesen Vorgaben entsprechend verhalten.

- Ich trage eng anliegende Kleidung und Trampolinsocken oder Turnschlappchen. Meine Haare sind fixiert, ich trage keinen Schmuck.
- Wir bauen in festen Expertenteams auf und ab. Die Experten werden in den Auf- und Abbau ihrer Zuständigkeit eingewiesen.
- Ist mein Team mit dem Aufbau der Station fertig, setze ich mich in die Wartezone.
- Beim Springen im laufenden Band halte ich Abstand.
- Ich betrete das Tuch beim Springen auf einer Anlage erst, wenn der vor mir Übende das Tuch verlassen hat.
- Ich sichere meine Teammitglieder am Rand.
- Ich biete Hilfe an, wenn diese eingefordert wird.
- Ich überschätze mich nicht und bin vorsichtig, aber nicht ängstlich.

Datum, Unterschrift



AUFBAU EINER ANLAGE MIT ZWEI TISCHTRAMPOLINEN



© Birgit Dittmar

Material	Aufbauhinweis	Besonderheit
2 Tischtrampoline	<i>in die Mitte der Halle</i>	
3 Sprungkästen (5-teilig)	<i>vor, zwischen und hinter die Trampolinanlage</i>	genauso hoch wie die Trampoline
3 Weichböden	<i>jeweils auf die Kästen</i>	zur Absicherung und Zwischenlandung
2 kleine Kästen (oder eine Kastentreppe)	<i>an die kurze Seite</i>	als Aufstiegshilfe
1 Niedersprungmatte	<i>an die kurze Seite</i>	als Landematte (Punktlandung)
2 Bodenläufer (oder kleine blaue Matten)	<i>neben die Trampolinlängsseiten</i>	zur Absicherung der Seiten, als Übungsbahn zum Warmmachen

Wichtig:

Beim Aufbau genügend Abstand zu Wänden, Körben und Toren halten!

AUFBAU EINER MINITRAMPOLINANLAGE





Material	Aufbauhinweis	Besonderheit
1 Minitrampolin	<i>angestellt (zur Landefläche hin etwas erhöht)</i>	
1 Weichbodenmatte	<i>untere Landematte</i>	Landefläche auf gleicher Ebene wie Absprung
1 Niedersprungmatte	<i>obere Landematte</i>	zur Punktlandung sind aus verletzungsprophylaktischen Gründen Niedersprungmatten, Bodenläufer oder kleine blaue Matten als Weichbodenaufgabe vorgeschrieben
3 Weichbodenmatten, 1 weiche Sicherungsmatte	<i>Mattenberg mit weicher Auflage</i>	zur Flächenlandung
kleine blaue Matte/n	<i>hinter den Landematten</i>	zur Stabilisierung der Landematten
kleiner Kasten (oder 2)	<i>vor dem Minitrampolin</i>	um den Einsprungsabstand vorzugeben
Langbank (optional)	<i>vor dem kleinen Kasten</i>	um das Angehen auf gleicher Ebene mit dem Absprung zu gestalten
kleine blaue Matten (optional)	<i>auf den Langbänken</i>	kann man 2 Langbänke für den Anlauf nutzen, dann legt man kleine blaue Matten doppelt darauf; leider passen diese nicht genau, deshalb muss die überstehende Bank gesichert werden

Wichtig:

- *Beim Aufbau genügend Abstand zu Wänden, Körben und Toren halten!*
- *Bei einfacher Bank vor dem Minitrampolin: nur Angehen mit wenigen Schritten (nicht laufen)!*
- *Bei doppelter Bank mit kleinen blauen Matten als Auflage vor dem Minitrampolin kann angelaufen werden!*



KOMBINIERTER AUFBAU BEIDER ANLAGEN



© Birgit Dittmar

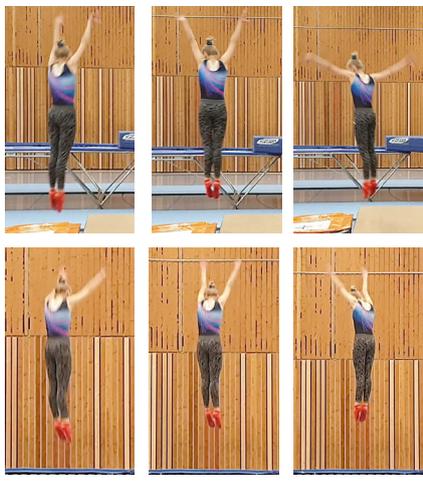
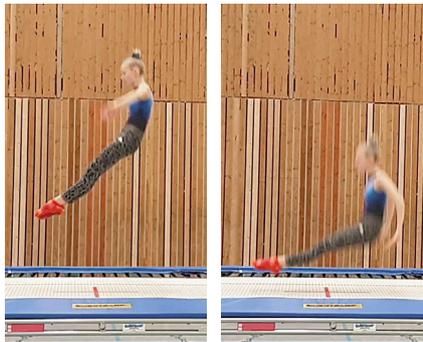


ÜBERSICHT DER BASISSPRÜNGE

Sprung	Eurotramp Videos	Beispiel
Streck-sprung	 	
Hock-sprung	 	
Bück-sprung	 	

Sprung	Eurotramp Videos	Beispiel
Grätsch-sprung	 	
Grätsch-winkelsprung	 	

© Birgit Dittmar

Sprung	Eurotramp Videos	Beispiel
1/2 Fußsprungschraube	 	
Sitzsprung	 	
Synchronsprünge Blick zueinander, ein Partner zählt an, dann werden fünf Sprünge, die vorher festgelegt wurden, synchron ausgeführt. Zwischen den Sprüngen kann immer ein Strecksprung ausgeführt werden.		© Birgit Dittmar

SICHERHEITSHINWEISE FÜR FREESTYLE-SPRÜNGE



- Nur ein Schüler springt jeweils auf dem Tischtrampolin!
- Es gibt zwei Minitrampolinanlagen:
 - eine Anlage mit einer Niedersprungmatte als Landefläche
→ *hier muss mit beiden Füßen gleichzeitig gelandet werden!*
 - eine Anlage mit einer Weichbodenmatte als Landefläche
→ *hier darf mit dem Körper gelandet werden, allerdings mit großer Körperspannung!*
- Der Absprung erfolgt immer mit beiden Füßen!
- Saltos sind verboten!
- Alle Sprünge vorsichtig ausprobieren und dann erst mutiger werden!

Erlaubt ist/sind...

- alles, was Spaß macht und was man kontrollieren kann!
- Drehungen um die Körperlängsachse!
- Armbewegungen, die die Bewegung im Ausdruck unterstützen!
- Gestik und Mimik, die die Bewegung unterstützen!
- Bewegungen nach der Landung (ohne Flug!)

BILDIMPULSE FÜR FREESTYLE-SPRÜNGE

Impulse am Minitrampolin mit Punktlandung



© Birgit Dittmar

Impulse am Minitrampolin mit Flächenlandung



© Birgit Dittmar

Impulse für das Tischtrampolin



© Birgit Dittmar



KRITERIEN FÜR FREESTYLE-SPRÜNGE

Kriterium	Ausführungsmaßstab	Anmerkungen
Höhe	<i>Der Sprung wird in einer Höhe, die über der jeweils eigenen Körpergröße liegt, ausgeführt.</i>	Springt man zu niedrig, können in der verbleibenden Zeit kaum Zusatzbewegungen ausgeführt werden. Springt man zu hoch, wird die Steuerung über einen kontrollierten Sprung sehr schwierig.
Dynamik	<i>Geschwindigkeit (Schnellkraft) ist bei der Ausführung erkennbar (Phasentrennung zwischen Streck sprung und Freestyle-Position).</i>	Auch ein Freestyle-Sprung benötigt Dynamik in der Phasentrennung, das muss erkennbar sein: Schnellkraft in der Bewegungsausführung und Dynamik im gesamten Sprung.
Kreativität	<i>Erlaubt ist jede Bewegung die kontrolliert und bewusst ausgeführt werden kann.</i>	Verboten sind (im Normalfall) Rotationen um die Breitenachse und mehr als eine vollständige Drehung um die Längsachse.
Ausdrucks-kraft	<i>Auch die Gestik und Mimik kann eingesetzt werden, Arme können norm-ungebunden eingesetzt werden.</i>	Vorsicht, man rotiert evtl. in der Luft durch den Armeinsatz.
Körper-spannung	<i>Da ein Basissprung dem Freestyle-Sprung zugrunde liegt, muss auch hier die Gesamtkörperspannung erkennbar sein: Füße, Beine gespannt, Mittelkörper fixiert, Hals und Kopf in Verlängerung des Mittelkörpers, Arme im Sichtfeld.</i>	Wie bei allen Basissprüngen ist auch beim Freestyle die Körperspannung ein wichtiges Kriterium für einen gelungenen Sprung; ist man zu ungespannt, können Verletzungen auftreten.



KRITERIEN FÜR FREESTYLE-SPRÜNGE

Blankobogen



Aufgabe

Welche Kriterien müssen erfüllt sein, damit der Freestyle-Sprung als gelungen eingestuft werden kann?

Sammelt und notiert im Team!

Kriterium	Ausführungsmaßstab	Anmerkungen



COACHINGBOGEN TEAM

Name

Kriterium	Ausführungsmaßstab	Feedback
Höhe	<i>Der Sprung wird in einer Höhe, die über der jeweils eigenen Körpergröße liegt, ausgeführt.</i>	   Tipp:
Dynamik	<i>Geschwindigkeit (Schnellkraft) ist bei der Ausführung erkennbar (Phasentrennung zwischen Streck sprung und Freestyle-Position).</i>	   Tipp:
Kreativität	<i>Erlaubt ist alles, das kontrolliert und bewusst ausgeführt werden kann – siehe Kriterien.</i>	   Tipp:
Ausdrucks- kraft	<i>Auch die Gestik und Mimik kann eingesetzt werden, Arme können normungebunden eingesetzt werden.</i>	   Tipp:
Körper- spannung	<i>Da ein Basissprung dem Freestyle-Sprung zugrunde liegt, muss auch hier die Gesamtkörperspannung erkennbar sein: Füße, Beine gespannt, Mittelkörper fixiert, Hals und Kopf in Verlängerung des Mittelkörpers, Arme im Sichtfeld.</i>	   Tipp:



BEWERTUNGSBOGEN (SCHÜLER) FÜR FREESTYLE-SPRÜNGE

Name

Bewertung durch

Höhe	  	Anmerkung/Tipp
Dynamik	  	Anmerkung/Tipp
Kreativität	  	Anmerkung/Tipp
Ausdrucks- kraft	  	Anmerkung/Tipp
Körper- spannung	  	Anmerkung/Tipp

Name

Bewertung durch

Höhe	  	Anmerkung/Tipp
Dynamik	  	Anmerkung/Tipp
Kreativität	  	Anmerkung/Tipp
Ausdrucks- kraft	  	Anmerkung/Tipp
Körper- spannung	  	Anmerkung/Tipp

INTERVIEW MIT SABRINA CAKMAKLI

„Das Besondere am Freestyle-Skiing ist die Freiheit“



© Sabrina Cakmakli

Steckbrief Sabrina Cakmakli

- geb. am 25.11.1994 in Immenstadt im Allgäu
- Beruf: Studentin
- Disziplin: Ski Freestyle

Größte Erfolge:

- Olympiateilnahme 2014 Sotschi (14. Halfpipe)
- Olympiateilnahme 2018 PyeongChang (8. Halfpipe)

1. *Freestyle-Skiing ist eine sehr attraktive Sportart. Worin besteht für dich der besondere Reiz dieser Sportart? Warum hast du dich dafür entschieden?*

Das Besondere an Freestyle-Skiing ist die Freiheit, die man hat, und dass man den Sport und die Leidenschaft gemeinsam mit seinen Freunden teilen kann. Wir können selbst entscheiden, welche Sprünge wir gerne lernen möchten und welche wir dann im Wettkampf zeigen. Dabei entwickelt jeder einzelne Athlet einen eigenen Style, was den Sport so einzigartig macht.

2. *Auf deiner Facebook Seite zeigst du Fotos und Videos von Trampoltrainingseinheiten. Welchen Stellenwert nimmt das Trampoltraining in deiner Vorbereitung der Elemente für die Halfpipe ein?*

Für mich ist das Trampolin-Training vor allem in den Sommermonaten essenziell. Es gehört fest zu unserer Vorbereitung. Für uns ist es sehr hilfreich, die Sprünge erst auf dem Trampolin einzustudieren, bevor wir sie dann auf dem Schnee ausprobieren.

3. *Welche Sprünge fallen dir besonders leicht und wo tust du dich schwer – und warum?*

Ich denke, ich habe den großen Vorteil, dass ich mich sowohl nach rechts als auch nach links relativ identisch drehen kann. Oftmals haben Athleten eine Schokoladenseite und Schwierigkeiten, sich in die andere Richtung zu drehen. Das Drehen in beide Richtungen ist bei uns ein wichtiges Kriterium im Wettkampf.

Bei Sprüngen überkopf tu ich mich dagegen eher etwas schwer. Da spielt sehr viel Respekt mit, das kostet mich immer sehr große Überwindung.



© Sabrina Cakmakli

Hoch hinaus: Sabrina Cakmakli in der Halfpipe

4. Oft stehen Kinder und Jugendliche vor der schwierigen Entscheidung, sich für eine Sportart zu entscheiden. Was muss man deiner Meinung nach mitbringen, wenn man sich für das Freestyle-Skiing entscheiden möchte?

Erstmal finde ich es wichtig, dass Kinder und Jugendliche ganz viele verschiedene Sportarten ausprobieren und sich gar nicht so auf eine einzige spezialisieren.

Wenn man sich für das Freestyle-Skiing entscheidet, sollte man auf jeden Fall sehr gut auf den Ski stehen und eventuell auch eine akrobatische Basis haben. Sportler aus dem Turnen haben bei uns einen großen Vorteil. Wobei selbst ein Trampolin im Garten eine gute Voraussetzung ist, um Luftgefühl zu entwickeln. Und ganz wichtig: Man sollte nicht zu ängstlich sein, sondern sich auch mal etwas zutrauen.

5. Jeder fängt mal klein an. Wie lautet deine Botschaft für den Nachwuchs im Freestyle-Skiing?

Ich finde es wichtig, dass man mit viel Freude und Leidenschaft an das Freestyle-Skiing herangeht. Wenn man gemeinsam im Funpark mit Freunden Ski fährt und dabei Spaß hat, entwickelt man sich meist auch schnell weiter – und alles weitere kommt dann.



© Sabrina Cakmakli

Die Ski werden in die kreativen Sprünge eingebunden.



CHALLENGE: FIGURE SKATING



© Beijing 2022



Task 1

Define the word "dream" in your own words.



Task 2

The teenager Charang trains six days a week to follow her dream of becoming a good figure skater. Read the following interview with her and answer the questions below.

Interview with young figure skating talent Charang Jun



© Privattfoto

- **Age:** 14
- **Country:** Germany
- **Sport:** Figure skating
- **Sport Career:** 1st place at Arge Alp competition, three times competing at National Championships
- **Life motto:** No matter how bad your situation is, don't worry ... there is always a way out!

1. Hello Charang. It is really impressive that you are a figure skater! Why did you start to do this sport?

This was a funny coincidence. My family and I lived in Austria at the time and my mother discovered a flyer for a figure skating course on the door of my kindergarten. My mother is from South Korea and couldn't speak German well back then, so she thought it was something else. When we went there it was a surprise, but I really liked to skate on the ice! However, when we started jumps a few weeks later I got scared and so I stopped. But after we moved to Germany when I was six years old, I wanted to start to do figure skating again.

2. If you could start over, would you pick to do figure skating again?

On one hand yes, because I love to perform with music and I also enjoy the feeling of flying and being free. But on the other hand also no, because you have to sacrifice a lot.



3. *Which obstacles do you mean?*

There are a few. For example, you can't go out with friends whenever you want because you have to train hard every day. And if you want to be a skater, you sometimes have to leave your home to go to a better place to train. My family, for example, moved to Oberstdorf so that my sister and I can train at the ice sport centre and go to school here.

4. *Which advice can you give to people who might be in a similar situation and do not know if they want to give up or follow their dreams?*

Don't give up! Everybody has bad times, but especially in those situations you have to fight. It will be worth it.

5. *This is great advice, thank you. What's your dream when it comes to sport?*

I want to be a good skater and role model athlete. My dream is that everybody knows me because I am good skater and performer and not because I am an Olympic champion.

6. *Sounds awesome! Do you know someone from ice skating who also followed his/her dream and where it came true?*

Actually yes. The pair skater Aljona Savchenko is training and coaching at the same place where I train and she, together with her partner Bruno Massot, won gold at the Winter Olympic Games in 2018! It was Aljona Savchenko's fourth try to win gold at the Winter Olympics, but at previous competitions with other partners little mistakes happened. In 2006 she placed sixth, in 2010 and in 2014 she ranked third place. In 2018, Bruno Massot's and her short program also didn't go as planned, but despite the odds they didn't stop believing and performed a phenomenal long program and won gold! It is really great that I get to see her on the ice sometimes.

7. *Wow, these two really made their Olympic dream come true! Would you also like to participate at the Olympics some time?*

Yes, of course! I want to participate at the Winter Olympic Games. It's so special for every athlete because this is the highest competition in every sport. I think it's an amazing feeling when you do figure skating perfectly at the Olympics and the spectators are screaming because of your great performance.

8. *Agreed, the Olympic Games are really special! Who is your favorite figure skater who participated at the Olympics before and what makes her so special?*

My idol is Yuna Kim. She is the gold medalist of 2010 and silver medalist of 2014 at the Olympics. She is from South Korea and she is the first one from her country who won the Olympics. I like her because her jumps are so incredible and her performance is always beautiful.

9. *You have been a figure skater for quite some time already. What's your favourite and what's your least favourite memory so far?*

My least favourite memory is that once my shoelace was untied when I wanted to start my performance. I still had time to tie my shoelace, but it was too tight and so my program wasn't really good. This was a shame because I was ranked at the second place after the short program and started with positive vibes and hopes and then this happened. My favourite memory is when I unexpectedly won first place. This was a great feeling.

10. *Who and what helps you the most when it comes to following your ice skating dreams and why?*

Especially my parents help me a lot and I am really thankful about how much they support my sister and I to have the possibility to fulfill our dreams. The move to Oberstdorf was an important step as well in order to improve in this sport because in the city where I lived I didn't have as much training time and my school time table didn't work well with my training sessions, so it was really stressful. Overall I am really thankful for my family.

We wish you good luck for your future and hope that all your dreams come true!

**Task 2.1**

True or false? Correct the false statements.

Statements	true	false	Correction
a) Charang loves the sport figure skating.			
b) She only started with this sport because her mother didn't understand the meaning of the term correctly.			
c) Charang would really like to compete at the Winter Olympic Games someday.			
d) Pair skater Aljona Savchenko competed at the Winter Olympic Games five times and won gold in 2018.			
e) Charang's biggest support is her best friend.			

**Task 2.2**

Which dream does Charang have?

**Task 2.3**

Which advice would you give her to reach her dream?

**Task 3: Group Challenge**

Which kind of sport would you like to do at the Winter Olympic Games?

Act out a **dialogue** between you and your group and talk about **the dream of competing at the Winter Olympic Games in a sport you prefer**. Think about **challenges and benefits** of the Olympic dream. Also include **advice** on how to reach this goal.

In this group challenge language, content and interaction are evaluated. The top three group performances win gold, silver and bronze.



CHALLENGE: BOBSLEIGH



© Beijing 2022



Task 1

Athletes can be role models for many.

Find five characteristics how a good athlete should be like.



Task 2

The Italian Eugenio Monti was not only a good bobsledder, but also a role model. Find out why he is such a role model by reading the text and answer the questions below.

True sportsmanship

Among many others, there are three main Olympic values: Excellence, friendship and respect. Whoever really exceeds in sportsmanship is honored with the Pierre de Coubertin medal. This medal is named after the person known as the father of the modern Olympic Games and the founder of the International Olympic Committee: Pierre de Coubertin. So far this medal was only given to 17 people and the first one ever to receive it was the Italian bobsledder Eugenio Monti. But what did he do to deserve this honor?

During the Winter Olympic Games in 1964 Monti proved his fairness and sportsmanship not only once, but twice! During the four-man bob race Monti asked his mechanics to repair the sled of the Canadian team so that they can continue competing. While Monti won the bronze medal in this event, the Canadians Vic and John Emery, Doug Anakin and Peter Kirby went on to win gold. Additionally, Monti also helped his rivals from Britain during the two-man bob race. After the first heat Tony Nash and Robin Dixon had broken bolts of the front axle of their bob. After finishing the second heat Monti gave the bolts of his own sled to the British team so that they could also finish the second race. Again, after competing all four heats, Monti won the bronze medal while Nash and Dixon became Olympic champions and won gold.

Monti did not only prove excellence, friendship and respect, he showed true sportsmanship and therefore was awarded the honor of the Pierre de Coubertin medal. And even though he did not win the gold medal at the Winter Olympic Games in 1964, only four years later, in 1968, Monti became Olympic champion in the two-man and also in the four-man sled race.


Task 2.1

Do you remember all the different people? Match the following parts.

1. Robin Dixon	a) won gold in the four-man sled race in 1964.
2. Vic Emery	b) founded the International Olympic Committee.
3. Monti	c) won gold in the two- and four-man sled race in 1968.
4. Pierre de Coubertin	d) won gold in the two-man sled race in 1964.

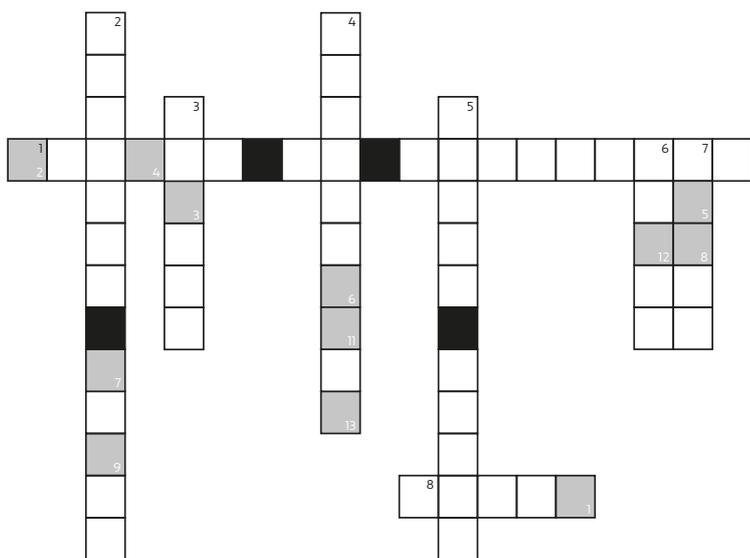

Task 2.2

Would you have done the same as Monti and would have helped the Canadian and the British teams? Give reasons for your answer.


Task 3: Group Challenge

As a bobsledder you have to be **mentally skilled** to be able to control the sled and you have to **be fast**. Now it's your turn. **Solve this crossword together with your group as fast as you can.**

In this group challenge the right solutions and the time to finish are evaluated. The top three groups win gold, silver and bronze.



- Who is known to be the father of the Modern Olympic Games?
- Who received the first Pierre de Coubertin medal?
- Which medal did Monti win in the four-man bob race in 1964?
- The three main Olympic Values are excellence, respect and ...?
- With whom did Tony Nash compete in the two-man bob sled?
- How often did Monti help his rivals in 1964?
- Which country was the Olympic champion in the two-man bob race in 1968?
- Which part of his own sled did Monti lend to the British team?



CHALLENGE: FREESTYLE SKIING



© Beijing 2022



Task 1

Do you like to ski? Why or why not?



Task 2

Some people do not only ski, but are able to do tricks! Find out more by reading the following text and answer the questions below.

Rising Star Despite all Odds

You think spinning more than once on the floor is hard? Doing it with skis is even harder! But that's exactly what 19 year old Kelly Sildaru is able to do. She is the queen of freestyle skiing and in 2017 she was the first woman ever to land a 1440° in competition, which is a jump with four full rotations in the air.

And she got even better since then! In 2020 she won freeski slopestyle gold at the Winter Youth Olympic Games in Lausanne. Due to an injury she was not able to compete at the last Winter Olympic Games, but she is definitely one to watch out for in the Winter Olympic Games in Beijing in 2022!

It's really interesting that Kelly Sildaru is from Estonia, a country which is rather flat with not very high mountains and only a short winter season. Therefore, Estonia is not known for being a skiing nation and so far has only won medals in the event cross-country skiing at the Winter Olympic Games. Due to the climate and the geography of her country, Kelly is not able to train at home as well as other freestyle skiers from other countries can. She tries to perfect many skills on the trampoline and practices basic skills at home. However, she is also travelling a lot and doing training camps in other countries, for example in the French Alps, when there is no snow at home.

Not every country has the climate and the environment like snow and mountains to do winter sports. For that reason athletes from these countries cannot participate and those that do, such as Kelly Sildaru, pay a lot for the ability to train and to compete. Also, when looking at participating countries at the Winter Olympic Games, universalism is still far from reached. Competing countries are mainly from North America and from Europe. Africa, for example, is not participating because they do not have the climate or the environment to do winter sports and it would cost too much to train with different solutions like building skiing arenas. →

Despite the odds Kelly Sildaru is really good at freestyle skiing and therefore she is very famous in her own country. In 2020, she was awarded with the Estonian Youth Athlete of the Year Award for the fifth year in a row already! She seems to really enjoy her sport and to represent Estonia. In 2022 at the Winter Olympic Games in Beijing she has the chance of winning the first Olympic medal in this event for her country.


Task 2.1

Where does Kelly Sildaru come from?

- a) France
- b) Germany
- c) Estonia
- d) Africa


Task 2.2

In which event did Kelly Salidaru win the gold medal at the Youth Olympic Games in 2020?

- a) Halfpipe
- b) Slopestyle
- c) Ski Cross
- d) Aerials


Task 2.3

Which trick did Kelly Sildaru do as the first woman in a competition in 2017?

- a) Four rotations in the air
- b) Spinning
- c) Lazy Boy
- d) Full Loop


Task 2.4

Did Kelly Salidaru get injured before?

- a) Yes
- b) No


Task 2.5

What is criticized about the Winter Olympic Games in the text?

- a) They only happen every four years.
- b) They are not universal.
- c) They are damaging the environment.
- d) They are only including sports on ice and snow.


Task 2.6

How many times did Kelly Sildaru already get the award Youth Athlete of the Year from her country?

- a) Two times
- b) Four times
- c) One time
- d) Five times


Task 3: Group Challenge

Write a Winter Olympic Magazine including the following articles:

- One page: **a fictional interview** with Kelly Sildaru
- One page: **a letter to the editor** concerning universalism of the Winter Olympic Games
- One page: **a fictional diary entry** from yourself describing the competition day at the Winter Olympics in Beijing

It is up to you to decide if you want to write all three of them together or if you divide them among yourselves. However, you have to hand in the complete Winter Olympic Magazine as a group.

In this group challenge creativity, language and content of the Winter Olympic Magazine are evaluated. The top three groups win gold, silver and bronze.



CHALLENGE: (PARA) BIATHLON



© Beijing 2022

Biathlon and Para Biathlon

Biathlon is a very popular winter sport and will be held during the Winter Olympics and the Winter Paralympics in Beijing in 2022. It combines cross-country skiing with rifle shooting.

The basic rules are the following: At first the athletes have to race on ski and after each round they have to shoot at targets. For each target the athlete misses, he or she has to do a penalty loop before continuing with the race. The biathlete with the shortest racing time wins.

In 2018 Germany won three gold and two bronze medals in the Para Biathlon events and also won three gold, one silver and three bronze medals in Biathlon events. Compared to other countries, Germany placed third in the medal table in Para Biathlon and first in Biathlon.



Task: Group Challenge

Find the differences between Biathlon and Para Biathlon. Additionally find out more about one athlete each, one from Biathlon and one from Para-Biathlon. Then try to create a game for your classroom that really everyone, including disabled and non-disabled people, can play.

Be ready to present the differences between Biathlon and Para Biathlon, the athletes as well as your game to the class. In this group challenge the knowledge and the creativity are evaluated. The top three group presentations win gold, silver and bronze.

CHALLENGE: ICE HOCKEY



© Beijing 2022



Task 1

One of the most popular sports of the Winter Olympic Games is ice hockey! One of the reasons is that it is a team sport. Name one challenge and one benefit of being in a team. Afterwards collect all of the answers on the board.



Task 2

Let's find out what Tim Stützle has to say about why team spirit is so important when playing ice hockey! He is 19 years old, is born in Viersen, Germany, and is seen as one of the most promising young German talents in ice hockey. Being drafted in 2020 he is now playing for the professional ice hockey team called Ottawa Senators, which are competing in the National Hockey League (NHL) and are based in Ottawa, Canada. Read the following interview and answer the questions below.

Interview with NHL-player Tim Stützle (Ottawa Senators)

1. Hello Tim. You are one of the most promising German ice hockey talents. How did you get into ice hockey?

My father played Ice Hockey when I grew up, plus the city of Krefeld has a big tradition with ice hockey.

2. You spent a large part of your junior career in the youth teams of Krefeld and then went to Mannheim to join the team called Jungadler. Through all this time, how did you manage to balance school and competitive sports?

Balancing everything was not easy, having to get up every morning at 6 am, training two times per day plus school. My teammates were a big help as we all had to get through it together, so we all leaned on each other a lot.



Tim Stützle spielt bei den Ottawa Senators in der NHL

© picture alliance/ASSOCIATED PRESS | DARRYL DYCK

3. *In Germany, ice hockey isn't exactly a national sport, although its popularity is steadily increasing. What particularly fascinates you about this sport?*

The speed and intensity. Ice hockey players need to be very focused and aware when they are on the ice as things can happen in a blink of an eye.

4. *Do you think that such an incredible team success, like the silver medal at the 2018 Olympics in Pyeongchang, can boost the sport's popularity in Germany?*

For sure, having success against the world's best players will bring more popularity of the sport to Germany. I think we are on a good path, but we will need to continue to grow the sport in order to compete against the top nations.

5. *Sticking with the 2018 Winter Olympics, the German team was more of an underdog next to the big ice hockey nations. Which role do you think the unity and atmosphere within the team had on the successful performance?*

Unity and atmosphere always play a big role in team sports. In hockey this is for sure because of all the emotions involved. Germany showed great team chemistry at the 2018 Winter Olympics, which helped them have the success which they had.

6. *Last year, you were picked by the Ottawa Senators in the draft as third overall. To experience the NHL Entry Draft is something very special for every rookie. Due to the Covid-19 pandemic, it had to be held as a video conference and your club organized a public viewing in Mannheim in a close circle. What did it mean to you to share this special moment with your teammates from Mannheim?*

It was a very special evening for me because I was able to share the moment with my teammates and family.

7. *Just one year after the draft, at the IIHF U20 World Championship in Edmonton, you captained the German national team. Which leadership qualities were particularly important for the team's cohesion at such a big tournament?*

We were all very happy just to be playing again after Covid interrupted our seasons. I think our team performed very well and we had a number of leaders. I was just focusing on helping the team as much as I could.

8. *Through such leadership roles in sports, you also develop personally. Which is one important lesson you learned as a professional athlete that can also be helpful for students and future athletes?*

You have to take the good days with the bad. Focus on what you can do today and don't look too far into the future.

9. *Friendship is one of the Olympic values, along with excellence and respect. How important is friendship with other players, such as David Wolf, to you within a team?*

Very important. It's impossible to have success in ice hockey without the support of your teammates on and off the ice.

10. *One final question. Do you think we will see you at the Winter Olympics in the future?*

I hope to be at the next Olympics in Beijing. It's a great honor to be able to play for your country at the Olympic Games.

Thank you Tim Stützle for taking the time to tell us more about the teamsport ice hockey and your impressive career. We wish you all the best for the future! Thank you as well to Jan Steinmüller for conducting the interview.

**Task 2.1**

Match the endings of the following sentences to the correct beginnings.

1. Tim Stützle	a) Tim Stützle would love to be able to play for the German team.
2. Experiencing the NHL Entry Draft	b) has an ice hockey team called <i>Jungadler</i> .
3. At the next Olympics	c) was very special for Tim Stützle despite the ongoing pandemic.
4. Mannheim	d) believes that it is important to have good team spirit in order to be successful in ice hockey.

**Task 2.2**

Complete the following sentences with the complete information from the text. If possible use your own words and don't simply copy from the text.

a) At the 2018 Winter Olympics...

b) Good ice hockey players need to...

**Task 2.3**

Which are the three Olympic values and why are they important?

**Task 3: Group Challenge**

Let's play an adapted version of ice hockey as well! Divide into teams. Normally a game consists of three periods which are 20 minutes each. Therefore this game is also three periods long. The top three teams with the most overall points win gold, silver and bronze.

1. First period: Guess the word

A good team does not only consist of ice hockey players. Find out who is also crucial for a successful ice hockey team and also for a great ice hockey match. Students from all teams are taking turns and are explaining different roles given to them by the teacher. All teams have to guess and the team with the fastest right answer gets a point.

2. Second period: TEAM SPIRIT Run

Let's move and test our knowledge by doing a word-relay referring to the topic ice hockey. Every team has to write words on the board that are relating to ice hockey: The words have to start with the letter T, then letter E, A, M ... and finally with the letter T. There is only one person per team allowed to write on the board at the same time and every team member has to be included. The fastest team wins three points, the second fastest two and the third team gets one point.

3. Third period: Bingo

Let's get to know your class better! Every team has one BINGO board. Talk to your classmates and fill in one name per gap. As soon as you are able to fill out all the gaps, your team has to scream "Bingo". A person's name can only be on the worksheet once. The fastest team wins three points, the second fastest two and the third team gets one point.

Bingo

... played ice hockey before. _____	... likes winter. _____	... owns his or her own ice skates. _____
... did something really cool on ice. _____	... knows the basic rules of ice hockey. _____	... is doing a team sport. _____
... follows an Olympic athlete on Instagram. _____	... can ice skate. _____	... can name two ice hockey teams. _____
... has watched an ice hockey game before. _____	... can name an ice hockey player. _____	... likes the sport ice hockey. _____



MEDAL TABLE



ERWARTUNGSHORIZONTE

Challenges M_1–M_3 und M_5

Figure Skating



Task 1

Define the word “dream” in your own words.

Individual solutions (for example: a strong wish for the future, images that occur during our sleep)



© Beijing 2022



Task 2.1

True or false? Correct the false statements.

Statements	true	false	Correction
a) Charang loves the sport figure skating.	✗		
b) She only started with this sport because her mother didn't understand the meaning of the term correctly.		✗	her mother
c) Charang would really like to compete at the Winter Olympic Games someday.	✗		
d) Pair skater Aljona Savchenko competed at the Winter Olympic Games five times and won gold in 2018.		✗	four times
e) Charang's biggest support is her best friend.		✗	is her family



Task 2.2

Which dream does Charang have?

Charang wants to be a role model and be known for being a good athlete who can do figure skating really well.



Task 2.3

Which advice would you give her to reach her dream?

Individual solutions (for example: Believe in yourself and always follow your heart)



Task 3: Group Challenge

Which kind of sport would you like to do at the Winter Olympic Games?

Individual solutions

Bob Sleigh

Task 1

Athletes can be role models for many.
Find five characteristics how a good athlete should be like.

Individual solutions (for example: to have discipline, to be fair,
to have self-confidence, good time-management, to be respectful)



© Beijing 2022


Task 2.1

Do you remember all the different people? Match the following parts.

1d), 2a), 3c), 4b)


Task 2.2

Would you have done the same as Monti and would have helped the Canadian and the British teams? Give reasons for your answer.

Individual solutions


Task 3: Group Challenge


1. Who is known to be the father of the Modern Olympic Games?
2. Who received the first Pierre de Coubertin medal?
3. Which medal did Monti win in the four-man bob race in 1964?
4. The three main Olympic Values are excellence, respect and ...?
5. With whom did Tony Nash compete in the two-man bob sled?
6. How often did Monti help his rivals in 1964?
7. Which country was the Olympic champion in the two-man bob race in 1968?
8. Which part of his own sled did Monti lend to the British team?

Freestyle Skiing



Task 1

Do you like to ski? Why or why not?

Individual solutions



© Beijing 2022



Task 2.1

Where does Kelly Sildaru come from?

- a) France
- b) Germany
- c) Estonia
- d) Africa



Task 2.2

In which event did Kelly Salidaru win the gold medal at the Youth Olympic Games in 2020?

- a) Halfpipe
- b) Slopestyle
- c) Ski Cross
- d) Aerials



Task 2.3

Which trick did Kelly Sildaru do as the first woman in a competition in 2017?

- a) Four rotations in the air
- b) Spinning
- c) Lazy Boy
- d) Full Loop



Task 2.4

Did Kelly Salidaru get injured before?

- a) Yes
- b) No



Task 2.5

What is criticized about the Winter Olympic Games in the text?

- a) They only happen every four years.
- b) They are not universal.
- c) They are damaging the environment.
- d) They are only including sports on ice and snow.



Task 2.6

How many times did Kelly Sildaru already get the award Youth Athlete of the Year from her country?

- a) Two times
- b) Four times
- c) One time
- d) Five times



Task 3: Group Challenge

Individual solutions

Ice Hockey



Task 1

One of the most popular sports of the Winter Olympic Games is ice hockey! One of the reasons is that it is a team sport. Name one challenge and one benefit of being in a team. Afterwards collect all of the answers on the board.

Individual solutions (for example one benefit is a strong support within the team and one challenge is to have good communication within the team in order to avoid misunderstanding).



© Beijing 2022



Task 2.1

Match the endings of the following sentences to the correct beginnings.

1 d), 2 c), 3 a), 4 b)



Task 2.2

Complete the following sentences with the complete information from the text. If possible use your own words and don't simply copy from the text.

- At the 2018 Winter Olympics *the German ice hockey team came in second and received the silver medal due to great team chemistry.*
- Good ice hockey players need to *be focused during the game and show great team spirit.*



Task 2.3

Which are the three Olympic values and why are they important?

Individual solutions possible (the three Olympic values are friendship, excellence and respect)



Task 3: Group Challenge

1. First period: Guess the word

Examples of roles: coach, ice hockey fan, mother of ice hockey player, janitor, referee, cleaner, goalkeeper, team captain, best friend

More difficult: adding three words to each role that cannot be used when explaining the word

2. Second period: TEAM SPIRIT Run

Examples for the solution:

Team	Star player
Equipment/entry draft	Penalty/puck
Ambitious	Ice
Mannheim's Jungadler	Respect
	Impressive
	Tim Stützle

3. Third period: Bingo

Individual solutions

RECHENREISE (ANALOG)

Hintergrundgeschichte

Trimmy und seine Freundin Li-Ming sind als Zuschauer bei den Olympischen Spielen in Peking live dabei und wollen bei allen Wettkämpfen mitfiebern. Sie sind bereits ein paar Tage dort und haben sich über alle Bauten und Sportstätten reichlich informiert. Sie haben schon Einiges erlebt: Faire Wettkämpfe mit Topathleten, herausragende Leistungen sowie enormen Teamgeist.

Doch als sie am nächsten Tag aufwachen und die Athleten bei den anstehenden Wettkämpfen anfeuern wollen, können sie ihre Eintrittskarten für die Sportstätten nicht mehr finden. Bisher mussten sie die Tickets nur bei der Eröffnungsfeier vorzeigen, aber demnächst sollten die Tickets erneut kontrolliert werden und wenn sie sie bis dahin nicht gefunden haben, dürfen sie die Sportstätten nicht mehr betreten, was für sie das Aus der Olympischen Spiele in Peking bedeuten würde.

Sie wissen im ersten Moment nicht recht, was sie tun sollen. Doch was bleibt ihnen anderes übrig, als an allen Orten zu suchen, an denen sie bereits gewesen sind?

Hilf Trimmy und Li-Ming dabei ihre Tickets möglichst schnell wiederzufinden, damit sie die Sportler bald wieder bei ihren Wettbewerben unterstützen können!



Geschichte

Die beiden starten ihre Suche beim Nationalstadion in Peking. Dort, wo die Eröffnungsfeier stattgefunden hat und sie ihre Tickets zum letzten Mal in der Hand gehabt haben.



© Beijing 2022

Nationalstadion

Hintergrundinfos zum Nationalstadion

Das Nationalstadion schaut von außen aus wie ein Vogelnest. Die äußere Hülle bildet ein 42.000 Tonnen schweres, verschlungenes Stahlgerüst, das aus tausenden vorgefertigten Einzelteilen entstanden ist. In der Mitte weist das Stadion ein ca. 185 x 122 Meter großes Oval auf und insgesamt haben 80.000 Zuschauer darin Platz.

Trimmy und Li-Ming können sich noch genau an die feierliche Eröffnung der Olympischen Spiele erinnern. Im Zentrum standen die Olympischen Ringe in den Farben Rot, Gelb, Grün, Blau und Schwarz.



Aufgabe 1

Als Li-Ming erneut vor den Ringen steht, fragt sie sich, wie viele Möglichkeiten es wohl gibt, die Ringe in diesen Farben zu färben, wenn

- jede dieser Farben genau einmal vorkommen muss,
- jede dieser Farben genau einmal vorkommen muss und dabei der linke Ring blau sein muss,
- man die Ringe beliebig mit diesen Farben färben darf.



Wenn das Stadion so leer ist wie jetzt, wird auch dessen Größe erst so richtig deutlich. Trimmy und Li-Ming würden ziemlich lange brauchen, um alle Zuschauerränge nach ihren Tickets abzusuchen. Deshalb wollen sie sich eine Strategie überlegen. Jeder sucht dabei immer nur in einer Hälfte des Stadions.



Aufgabe 2

Strategie 1: Beide suchen immer den 1.000sten und 1.600sten Platz ab

Strategie 2: Jeder sucht immer jeden 500sten Platz ab

Strategie 3: Li-Ming sucht jeden 1.600sten Platz ab und Trimmy sucht jeden 500sten Platz ab

Bei welcher Strategie erwischen sie aber dennoch die meisten Plätze?



Am Ende der Suche stellen sie leider fest, dass die Tickets an einem anderen Ort verloren gegangen sein mussten. Deshalb wollen sie es als nächstes beim Wasserwürfel versuchen, denn der liegt genau dem Nationalstadion gegenüber.



Wasserwürfel

Hintergrundinfos zum Wasserwürfel

Es heißt, dass der Wasserwürfel zusammen mit dem Nationalstadion Sonne und Mond abbildet, denn in der chinesischen Mythologie wird die Sonne durch einen Kreis (Nationalstadion) und der Mond durch ein Quadrat (Wasserwürfel) dargestellt. Wenn die Nacht hereinbricht, färbt sich das Stadion rot und der Wasserwürfel blau.

Der quadratische Grundriss des Wasserwürfels hat außerdem eine Länge von 178 Metern und seine Höhe beträgt 31 Meter. Seine Außenverkleidung – ohne der Grundseite – besteht aus 4.000 wabenartigen Kunststoffblasen.



Aufgabe 3

a) Trimmy findet, dass der Name „Wasserwürfel“ irgendwie gar nicht richtig passt, und will wissen, wie man einen solchen Körper eigentlich nennt.

b) Und weil ihn die aus Blasen bestehende Fassade so sehr fasziniert, will er unbedingt wissen, welchen Flächeninhalt eine der 4.000 Kunststoffblasen durchschnittlich hat.

Tipp 1: Berechne erst die gesamte Oberfläche, die mit Blasen bedeckt ist.
Tipp 2: Das Schwimmzentrum hat die Form eines Quaders. Wie viele Seiten des Quaders sind mit Kunststoffblasen bedeckt? Welche Form hat jede Seite?

Nachdem die Wissbegier von Trimmy befriedigt werden konnte, suchen sie das komplette Gebäude nach ihren verschollenen Tickets ab und können sie wieder nirgendwo finden.

Es hilft alles nichts... sie müssen weitersuchen, und zwar beim Nordischen Ski- und Biathlonzentrum Kuyangshu in Zhangjiakou, denn dort haben sie ebenfalls schon die Athleten bei den Biathlonwettbewerben und beim Skispringen angefeuert.



© Beijing 2022

Hochgeschwindigkeitszug

Hintergrundinfos zum Hochgeschwindigkeitszug

Um von Peking aus mit dem Auto dort hinzugelangen würde es über drei Stunden dauern, wenn es nicht den „Bullet Train“ gäbe, der Peking nun mit Zhangjiakou verbindet und die Fahrzeit auf 47 Minuten verkürzt.

Die Bahnstrecke ist 174 Kilometer lang und der Zug erreicht eine Höchstgeschwindigkeit von 350 Stundenkilometern, was den „Bullet Train“ zum schnellsten autonomen Zug der Welt macht.

Die enorme Geschwindigkeit spielt Trimmy und Li-Ming in die Karten, denn so schaffen sie es sogar am selben Tag hin und zurück und verlieren nicht allzu viel Zeit.



Aufgabe 4

Trimmy und Li-Ming wollen *allerdings* genau wissen, welchen Zug sie nehmen müssen, damit sie um 12:10 Uhr beim Nordischen Ski- und Biathlonzentrum ankommen. Dazu müssen aber neben der 47-minütigen Fahrzeit auch die Wartezeiten an den jeweiligen Haltestellen berücksichtigt werden.

Insgesamt liegen zehn Stopps auf der Strecke von Peking nach Zhangjiakou (Peking und Zhangjiakou mitgezählt). Bei jedem Halt vergehen fünf Minuten, bis der Zug weiterfahren kann. Welchen Zug sollen sie also „spätestens“ erreichen?

- a) 1. Zug: Abfahrt um 10:43 Uhr
- b) 2. Zug: Abfahrt um 10:23 Uhr
- c) 3. Zug: Abfahrt um 10:50 Uhr

Tip! 1: Berechne als erstes die gesamte Zeit, die die beiden mit dem Zug unterwegs sein werden.
Tip! 2: Überlege dir, bei wie vielen Haltestellen sie im Zug sitzen und abwarten müssen.

Nun sind sie also rechtzeitig beim Ski- und Biathlonzentrum Kuyangshu angekommen und können dort ihre Suche fortsetzen.



© Beijing 2022

Snow Ruyi National Ski Jumping Centre

Hintergrundinfos zum Snow Ruyi National Ski Jumping Centre

Während Trimmy und Li-Ming im Schanzenauslauf stehen, ist es, als hielten sie einen chinesischen Talisman direkt in ihren Händen. Denn die Architektur der Anlage war nämlich an das Ruyi-Zepter (chinesischer Glücksbringer) angelehnt, das Glück und Segen bringen soll.

Die Anlage selbst besteht aus zwei Schanzen, von denen die Normalschanze eine Gesamthöhe von 115 Metern hat und die Großschanze sogar eine Höhe von 136 Metern besitzt.



Aufgabe 5

Als Trimmy die beiden Schanzen so im Vergleich sieht, fragt er sich, um wie viel Prozent die Großschanze größer ist als die Normalschanze.

Jetzt weiß Trimmy zwar, um wie viel Prozent die Großschanze größer ist als die Normalschanze, die Suche bleibt jedoch weiter erfolglos und die beiden hoffen nun auf den Fund beim Biathlonzentrum.



© Beijing 2022

Biathlonzentrum

Dort können sie zwei Biathleten beim Schießen beobachten. Wahrscheinlich bereiten die sich gerade auf den morgigen Staffellauf vor. Der erste Schütze hat zwölf Schüsse abgefeuert und davon sieben getroffen. Der zweite Schütze hat hingegen nur fünfmal geschossen und davon dreimal sein Ziel erreicht. Li-Ming möchte nicht in der Rolle des Trainers stecken, der entscheiden muss, wer von den beiden bei der Staffel antreten soll.



Aufgabe 6

Aber angenommen sie müsste eine Entscheidung treffen und weiß, dass die beiden Läufer gleich starke Laufleistungen haben, welcher Athlet sollte dann am besten ins Staffeltteam aufgenommen werden?

Trotz der langen Suche sind die Tickets unauffindbar und Trimmy und Li-Ming fahren nun frustriert wieder zurück nach Peking.

Auf der Rückfahrt fällt ihnen allerdings noch ein, dass sie ja auch schon bei den Bobwettkämpfen zugeschaut haben. Diese fanden in Yanqing statt. Gott sei Dank gibt es noch eine zusätzliche Bahnlinie, sodass sie einen Zwischenstopp einlegen können, um dort auch noch nachzusehen.

Während der Fahrt erinnert sich Li-Ming auch wieder an die spannenden Bobwettkämpfe.



© Beijing 2022

China National Sliding Centre

Hintergrundinfos zum China National Sliding Centre

Die Strecke ähnelt einem Drachen und genauso spektakulär ist sie auch zu befahren. Die Bahn ist knapp 1,9 Kilometer lang, 16 Kurven müssen durchfahren werden, der Höhenunterschied beträgt circa 127 Meter und es werden Höchstgeschwindigkeiten von bis zu 135 Stundenkilometer erreicht.

Für Li-Ming fast ein wenig furchteinflößend, vor allem wenn man noch bedenkt, dass die Konzentration fast 60 Sekunden lang auf höchstem Niveau gehalten werden muss.



Aufgabe 7

Bei Li-Ming kommen folgende Fragen auf:

- Angenommen, ein Olympiateilnehmer braucht exakt 60s für die Strecke. Welche Durchschnittsgeschwindigkeit würde er haben?
- Sie fragt sich auch, wie lange (in Sekunden) denn ein Rennfahrer für die Strecke brauchen würde, wenn er die ganze Zeit mit der Höchstgeschwindigkeit fahren könnte.

Umgekehrt muss man mit 3,6 multiplizieren, denn $1 \text{ m/s} \hat{=} 0,01 \text{ km/(1/3,600) h} = 0,01 \times 3,600 = 0,01 \times 3,600 = 36 \text{ km/h}$
 Erklärung: $1 \text{ km/h} \hat{=} 1.000 \text{ m/3.600 s} = (1/3,6) \text{ m/s}$, denn $1 \text{ km} = 1.000 \text{ m}$ und $1 \text{ h} = 60 \times 60 \text{ s} = 3.600 \text{ s}$
 mit 3,6.

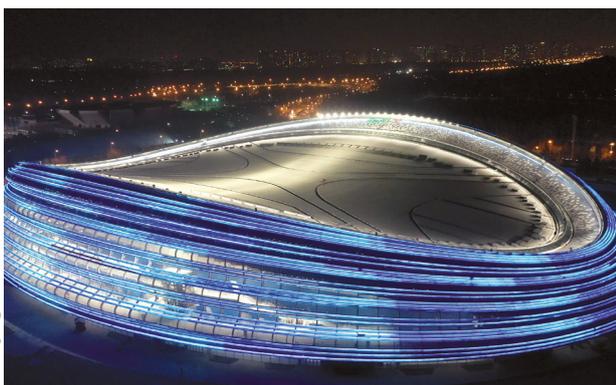
Tipp 2: Um km/h in m/s umzurechnen, teile durch 3,6, und um m/s in km/h umzuwandeln, multipliziere mit 3,6.
Tipp 1: Verwende einheitliche Einheiten. Rechne z.B. Kilometer in Meter und Stunden in Sekunden um.

Nachdem die beiden die extremen Leistungen der Bobfahrer nochmals anerkennen mussten, treffen sie auf Bauarbeiter, die gerade kleine Reparaturen an der Bahn vornehmen. Als sie diese fragen, ob vielleicht zwei Tickets mit den Namen Trimmy und Li-Ming aufgetaucht sind, sind sie überglücklich, denn einer von ihnen hat tatsächlich eines davon gefunden. Trimmys Name steht darauf und es fehlt jetzt nur noch ein Ticket.

Sie schöpfen aber wieder Hoffnung, dieses auch noch zu finden, und fahren gleich weiter zur letzten Station. Dort muss das Ticket von Li-Ming sein!

Also geht es weiter zur Nationalen Eisschnelllaufhalle.





© Beijing 2022

Nationale Eisschnelllaufhalle

Hintergrundinfos zur Nationalen Eisschnelllaufhalle

Die Fassade der Halle wird aus 22 Lichtbändern gebildet, welche die Halle umschlingen. Diese Bänder sind mit Leuchtmitteln ausgestattet, sodass die Möglichkeit besteht die Eislaufhalle mit diversen Lichtprogrammen zu bespielen.

Erneut stellen die beiden fest, wie gigantisch die Sportanlagen alle gebaut wurden.



Aufgabe 8

Trimmy und Li-Ming bestaunen die Halle von allen Seiten und stellen fest, dass diese gewisse Symmetrien aufweisen.

Aber welche genau?

Sie suchen wirklich in jeder „Ecke“ des Stadions, doch Li-Mings Karte ist einfach nicht zu finden. Verzweifelt fragen sie noch alle anwesenden Personen, ob sie vielleicht ein Ticket gefunden hätten, aber niemand kann ihnen helfen.

Als es auch noch dunkel wird, müssen sie ihre Suche abbrechen und sie fahren niedergeschlagen zurück in ihre Unterkunft.

Dort angekommen stellen sie sich schon auf ihren Rückflug ein und packen frustriert ihre Sachen. Wie gerne hätten sie noch die weiteren Wettkämpfe live miterlebt.

Am Ende kontrollieren sie noch, ob sie auch wirklich nichts vergessen haben, und schauen sogar unter ihren Kopfkissen nach. Und in diesem Moment passiert ein kleines Wunder. Li-Ming hat ihr Ticket gar nicht verloren. Sie hat es wohl schlaftrunken unter ihr Kopfkissen gelegt und einfach am nächsten Morgen vergessen, wo sie es hingelegt hatte. Welch ein Glück!

Puh... Gott sei Dank können sie ihre Koffer wieder auspacken und die restliche Zeit der Olympischen Spiele genießen.





RECHENREISE (ANALOG)

Lösungen

Aufgabe 1

a) Da jede der fünf Farben genau einmal vorkommen muss, scheidet jede Farbe aus, nachdem sie verwendet wurde. Für den ersten Ring gibt es fünf Möglichkeiten. Man muss sich für eine entscheiden, somit bleiben für den zweiten Ring noch vier Möglichkeiten. Dies setzt man immer weiter so fort, bis man schließlich beim letzten Ring ist.

Man hat also $5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1 = 120$ Möglichkeiten.

b) Nun hat man beim ersten Ring keine Wahlmöglichkeit, da blau vorgegeben ist. Für den zweiten Ring wiederum hat man vier Möglichkeiten (alle außer blau). Da es nun keine weiteren Vorgaben gibt, außer dass jede Farbe genau einmal vorkommen muss, ist die weitere Lösung gleich der Teilaufgabe a).

Man hat also $1 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1 = 24$ Möglichkeiten.

c) Da man nun jeden Ring mit einer der gegebenen fünf Farben färben darf und somit auch eine Farbe öfters vorkommen kann, hat man für jeden Ring fünf Möglichkeiten.

Man hat also $5 \times 5 \times 5 \times 5 \times 5 = 5^5 = 3.125$ Möglichkeiten.

Aufgabe 2

Bei dieser Aufgabe ist es wichtig, die Formulierung „Jeder X-te“ zu verstehen.

- Bei Strategie 1 sucht jeder $1/1.000$ und $1/1.600$ seiner Hälfte ab.
- Bei Strategie 2 sucht jeder $1/500$ seiner Hälfte ab.
- Bei Strategie 3 suchen Li-Ming $1/1.600$ und Trimmy $1/500$ ihrer jeweiligen Hälfte ab.

Es gilt nun $1/500 > 1/1.000 > 1/1.600$.

Somit suchen die beiden bei Strategie 2 am meisten Plätze ab.

Alternative:

Die konkrete Anzahl der abgesuchten Plätze wird angegeben und verglichen.

- Strategie 1: $40 + 25 = 65$ Plätze werden pro Person abgesucht, also 130 Plätze von beiden gemeinsam.
- Strategie 2: 80 Plätze werden pro Person abgesucht, also 160 Plätze von den beiden gemeinsam.
- Strategie 3: Li-Ming sucht 25 Plätze ab, Trimmy 80, insgesamt also 105.

Demnach werden bei Strategie 2 die meisten Plätze abgesucht.

Aufgabe 3

- a) Der Begriff **Wasserwürfel** passt eigentlich nicht, da bei einem Würfel **alle** Seitenlängen gleich lang sind. Bei dem Wasserwürfel sind zwar die Seitenlängen der Grundfläche (178 m) gleich lang, die Höhe ist aber mit 31 m zu gering. Es handelt sich hierbei also lediglich um einen Quader.
- b) Die 4.000 Kunststoffblasen verteilen sich auf der gesamten Oberfläche des Quaders, ausgenommen der Grundfläche.

Ein Quader hat den Oberflächeninhalt

$$O_{\text{Quader}} = 2 \times A_{\text{Grundfläche}} + 2 \times A_{\text{Seitenfläche vorne}} + 2 \times A_{\text{Seitenfläche links}}$$

Da die Grundfläche quadratisch ist, sind die vier Seitenflächen gleich groß. Es ergibt sich also:

$$O_{\text{Quader}} = 2 \times A_{\text{Grundfläche}} + 4 \times A_{\text{Seitenfläche vorne}}$$

Nun ist aber die Grundfläche nicht mit Kunststoffblasen bedeckt (im Gegenteil zur Decke). Somit ergibt sich für die Fläche, die mit Kunststoffblasen bedeckt ist, folgende Formel:

$$A_{\text{Kunststoffblasen}} = 1 \times A_{\text{Grundfläche}} + 4 \times A_{\text{Seitenfläche vorne}}$$

Die Grundfläche ist ein Quadrat, hat also den Flächeninhalt

$$A_{\text{Grundfläche}} = s^2 = s \times s = 178 \text{ m} \times 178 \text{ m} = 31.684 \text{ m}^2$$

Eine Seitenfläche ist ein Rechteck, hat also den Flächeninhalt

$$A_{\text{Seitenfläche}} = l \times b = s \times h = 178 \text{ m} \times 31 \text{ m} = 5.518 \text{ m}^2$$

Schließlich ergibt sich für die mit Kunststoffblasen bedeckte Fläche:

$$A_{\text{Kunststoffblasen}} = 1 \times A_{\text{Grundfläche}} + 4 \times A_{\text{Seitenfläche vorne}} = 31.684 \text{ m}^2 + 4 \times 5.518 \text{ m}^2 = 53.756 \text{ m}^2$$

Um nun den durchschnittlichen Flächeninhalt einer Blase zu bekommen, muss man die gesamte mit Kunststoffblasen bedeckte Fläche durch die Anzahl der Kunststoffblasen teilen:

$$A_{\text{durchschnittliche Größe einer Blase}} = 53.756 \text{ m}^2 \div 4.000 = 13,439 \text{ m}^2$$

Aufgabe 4

Neben der 47-minütigen Fahrt müssen die beiden achtmal fünf Minuten warten (von den zehn Stopps kann man den ersten bei Abfahrt und den letzten bei Ankunft vernachlässigen). Also beträgt die gesamte Dauer der Fahrt 87 Minuten (47 min + 8 × 5 min = 87 min) oder 1 Stunde und 27 min.

Da die beiden um 12:10 Uhr ankommen wollen, müssen sie spätestens den Zug um 10:43 Uhr erwischen.

Aufgabe 5

Der Grundwert in dieser Aufgabe ist die Höhe der Normalschanze, also 115 m.

Die Höhe der Großschanze ist der (neue) Prozentwert, also 136 m.

Nun ergibt sich für den Prozentsatz: PS = PW ÷ GW = 136 m ÷ 115 m ≈ 1,18 = 118 %.

Also ist die Großschanze um 18 Prozent größer als die Normalschanze.

Aufgabe 6

Der erste Schütze trifft in sieben von zwölf Fällen, das sind 7 ÷ 12.

Der zweite Schütze trifft in drei von fünf Fällen, das sind 3 ÷ 5.

Nun gilt: 3 ÷ 5 = 36 ÷ 60 > 35 ÷ 60 = 7 ÷ 12.

Also ist der zweite Schütze treffsicherer.

Alternativ könnte man auch die Brüche in Dezimalbrüche/Prozente umwandeln und diese dann vergleichen.

Aufgabe 7

a) Die Strecke ist insgesamt 1,9 km lang, das sind 1.900 m.

Demnach hat der Olympionike eine durchschnittliche Geschwindigkeit von $1.900 \div 60$ m/s.
Das sind $(1.900 \div 3,6)/60 = 114$ km/h.

Erklärung der Umrechnung:

Um km/h in m/s umzurechnen, teilt man die Kilometer durch 3,6.

Um m/s in km/h umzuwandeln, muss man mit 3,6 multiplizieren.

Erläuterung: $1 \text{ km/h} \triangleq 1.000/3.600 \text{ m/s} = (1 \div 3,6) \text{ m/s}$, denn $1 \text{ km} = 1.000 \text{ m}$ und $1 \text{ h} = 60 \times 60 = 3.600 \text{ s}$

Umgekehrt muss man mit 3,6 multiplizieren, denn:

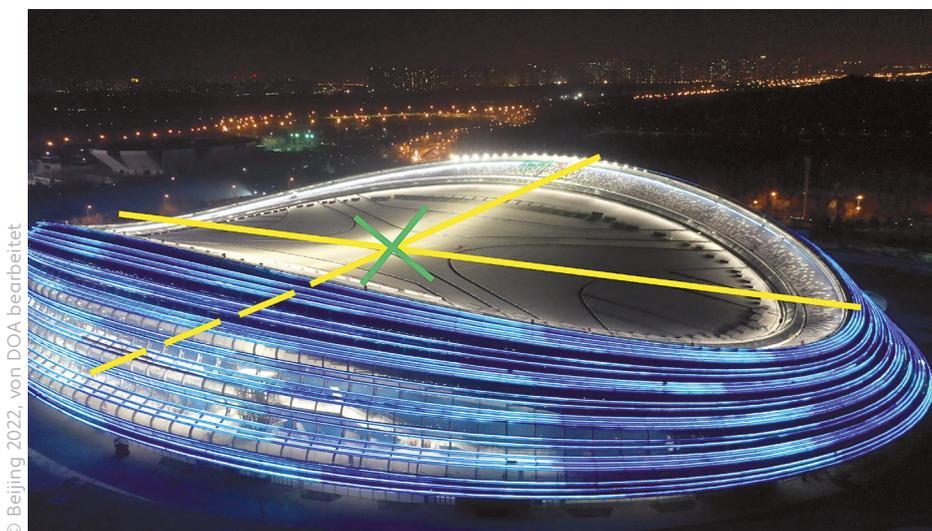
$1 \text{ m/s} \triangleq 0,001/(1 \div 3.600) \text{ km/h} = 0,001 \times 3.600 = 1 \times 3,6 \text{ km/h}$

b) Angenommen, der Olympionike würde die ganze Zeit mit der Höchstgeschwindigkeit von 135 km/h fahren. Dann bräuchte er für die Strecke: $1,9 \text{ km} \div 135 \text{ km/h} \approx 0,01407 \text{ h}$.

Das sind $0,01407 \times 60 = 0,8442 \text{ min} = 0,8442 \times 60 \text{ s} = 50,652 \text{ s}$

Aufgabe 8

Die Halle weist sowohl Achsensymmetrien (gelbe Achsen) als auch Punktsymmetrie (grünes Symmetriezentrum) auf.



© Beijing 2022, von DOA bearbeitet.

Nationale Eisschnelllaufhalle mit Symmetrien



ANFORDERUNGS- KATALOG

Was sollen die Schüler bereits können?

Aufgabe	Benötigtes Vorwissen
1	Zählprinzip („Multiplikationsregel der Kombinatorik“)
2	alternative Darstellungsarten von Anteilswerten („Jeder Wievielte“)
3	Flächeninhalt eines Rechtecks, ggf. Oberflächeninhalt eines Quaders
4	Umrechnung: Stunden → Minuten
5	elementare Prozentrechnung
6	Größenvergleich von Bruchzahlen
7	Formel für Geschwindigkeit
8	Achsensymmetrie



FAIRES VERHALTEN IM SPORT

Einstieg – Brainstorming zum Tafelanschrieb



Aufgabe

- Notiert eure ersten Gedanken zu diesem Zitat, welches oft im Zusammenhang mit Sport genutzt wird.
- Teilt diese mit euren Klassenkameraden und diskutiert darüber, was diese Aussage im Zusammenhang mit Sport bedeuten kann.



© DOA

Erarbeitungsphase:

1. Findet euch in Gruppen zusammen und lest die folgende Geschichte sorgfältig. Überlegt in der Gruppe, wie die Geschichte ausgehen könnte und begründet dies argumentativ.

When British distance runner Christopher Brasher qualified for the Olympic Games Melbourne 1956, he considered it to be the highlight of his sporting career. Brasher had never won a running race in his life, but a 3rd place finish in the steeplechase in Great Britain's Olympic trials had earned him a place on the team. In the semi-finals, Brasher was struggling, but just managed to make the final – he was the slowest qualifier.

A few days later, Brasher found himself languishing towards the back of the pack and it looked like he would not finish among medals. But with two laps to go, a surge of energy started to take Brasher past tiring opponents. He started to move toward the front and with only one water jump left, he was the first time in his whole career he won a race – the Olympic final.

A few hours later, he was disqualified for allegedly impeding the path of the 2nd and 3rd place finishers. Ernst Larsen of Norway and Sándor Rozsnyói of Hungary were awarded the gold and silver medals respectively. But then something truly amazing and honorable happened.

Quelle: *The Fundamentals of Olympic Values Education, A Sports-Based Programme*, S. 40

2. Notiert diese Argumente und bereitet sie so auf, dass ihr diese den anderen Gruppen vorstellen könnt.

Präsentationsphase:

Bestimmt zwei Sprecher, die eure Ergebnisse vorstellen.

Reflexionsphase:

Diskutiert im Plenum eure Ergebnisse mit euren Mitschülern.



TEXTARBEIT – SINNVOLLES LEBEN?

Erarbeitungsphase:

1. Erarbeitet in der Gruppe Kriterien eines sinnvollen und eines weniger sinnvollen Lebens mithilfe des Textauszuges von Susan Wolf und begründet die Zuordnung der Punkte zur jeweiligen Kategorie.
2. Konstruiert für die im Text aufgeführten Beispiele jeweils ein Gegenbeispiel. Welche Kriterien/Bedingungen lassen sich daraus ableiten? Welche Kriterien findet ihr wieder? Welche habt ihr neu entdeckt?

Bedenkt: Es geht nicht um eure eigene Meinung zu diesem Thema, sondern darum, Kategorien für einen Standpunkt herauszuarbeiten.

Susan Wolf: Wann ist ein Leben sinnvoll? (1997)

Wenn Philosophen den Sinn des Lebens diskutieren, sind sie meist daran interessiert, ob das menschliche Leben als solches von Bedeutung ist. [...] Die Frage, um die es mir geht, ist weniger global. Obgleich man [...] über das Mysterium der menschlichen Existenz als solcher nachdenken kann, liegt es, denke ich, mindestens so nahe, sich seine eigene Existenz anzuschauen und zu fragen, ob sie ein sinnvolles Leben war, ein Leben, dass es wert war, gelebt zu werden. Auch scheint der Gedanke, dass sie es war oder gewesen sein könnte, nicht von einer positiven Auffassung über den Sinn des Lebens als solchem abzuhängen. [...]

Aber was ist ein sinnvolles Leben? Was wollen wir, wenn wir wollen, dass unser Leben sinnvoll ist? Wir wollen, so hatte ich bereits gesagt, dass unser Leben lebenswert ist; dass es einen Grund gibt (oder gegeben hat), es zu leben. Und was wollen wir, wenn wir ein lebenswertes Leben wollen? Vielleicht kommen wir mit dieser Frage leichter voran, wenn wir uns darauf konzentrieren, was wir vermeiden möchten. [...]

Für mich ist die Idee eines sinnlosen Lebens am klarsten und deutlichsten in einer Person verkörpert, die Tag für Tag oder Nacht für Nacht vor dem Fernseher sitzt, Bier trinkt und sich eine Seifenoper nach der anderen anschaut. Ich habe überhaupt nichts gegen Fernseher oder Bier, aber die Vorstellung von einer Person, deren Leben in Passivität dahindämmert [...]: Diese Vorstellung gibt uns ein so starkes Bild von Sinnlosigkeit wie nur möglich. Nennen wir diesen Fall, oder besser diese Person, Blubb, [...]

Als Gegensatz zu Blubbs Passivität können wir uns zum Beispiel ein Leben voll von Aktivitäten vorstellen – aber von albernem [...] oder nutzlosen. (Wieder habe ich nichts gegen alberne Aktivitäten; nur etwas gegen ein Leben, bei dem sie im Mittelpunkt stehen, als das, worum es hauptsächlich geht.) Stellen wir uns zum Beispiel einen jener müßigen Reichen vor, die auf jeder Party zu finden sind, ständig auf der Flucht vor der Langeweile, unterwegs von einer Vergnügung zur nächsten. [...]

Ironischerweise könnte man auch einen [...] nichtmüßigen Reichen hernehmen, um ein sinnloses Leben zu illustrieren: den Manager, der zwölf Stunden am Tag und sieben Tage die Woche arbeitet, unter großem Stress – und das nur zur Mehrung seines persönlichen Reichtums. [...] Klassifizieren wir diese Fälle unter der Rubrik Nutzloses. →



Ein Fall von anderer und vermutlich strittiger Art ist dieser: Eine Person engagiert sich für ein Projekt, [...] und das Projekt geht einfach schief. Vielleicht geht die Person wortwörtlich bankrott [...]. Oder denken wir, vielleicht ist das noch schmerzlicher, an eine Frau, in deren Lebensmittelpunkt eine Beziehung stand, die sich als Betrug herausstellt (ihr Liebhaber hat sie die ganze Zeit hindurch belogen, sie schlicht benutzt) [...]. Derartige Fälle können wir in die Kategorie Bankrott einordnen.

[...] Wenn die von mir skizzierten Fälle unsere Vorstellungen von Sinnlosigkeit einigermaßen korrekt widerspiegeln, so verweisen sie darauf, was den positiven Fall eines sinnvollen Lebens ausmachen würde. Im Gegensatz zu Blubb, dem Passiven, muss eine Person, die ein sinnvolles Leben führt, aktiv engagiert sein. Aber, wie uns die Nutzlos-Fälle lehren [...], man muss sich für Projekte engagieren, die einen positiven Wert haben [...]. Schließlich scheint es, damit wir den Bankrott vermeiden, notwendig, dass unsere Aktivitäten zumindest in einem gewissen Maße erfolgreich sind [...]. Fügen wir diese Kriterien zusammen, so erhalten wir einen Vorschlag dafür, was es heißt, ein sinnvolles Leben zu leben: aktiv und teils erfolgreich für ein Projekt engagiert zu sein (genauer gesagt, für mindestens eines), das positiven Wert hat.

Quelle: Wolf, S. (2000). Wann ist ein Leben sinnvoll? In: C., Fehige & U., Wessels (Hrsg.), Der Sinn des Lebens (S. 251–255, gekürzt, engl. Originaltext 1997). München.

Präsentationsphase:

Bestimmt zwei Sprecher, die eure Ergebnisse vorstellen. Fertigt ein Plakat/eine Power-Point-Folie an, die eure Präsentation visuell unterstützt.

Reflexionsphase:

Diskutiert in euren Gruppen: Welche Kriterien müssen noch gegeben sein, um ein sinnvolles Leben zu leben? Welche könnten eurer Meinung nach entfallen? Notiert eure Ergebnisse.



SPORTLER-INTERVIEWS

Erarbeitungsphase:

1. Lest das Interview, für das eure Gruppe zuständig ist.
2. Arbeitet in der Gruppe Punkte heraus, welche für die interviewte Person eine wichtige Rolle bei der Lebensgestaltung spielen. Was macht für Athleten den Sinn des Lebens aus? Diskutiert innerhalb der Gruppe.
3. Welche Kriterien eines sinnvollen oder sinnlosen Lebens könnt ihr hieraus ableiten?
4. Findet ihr Überschneidungen zu den in M1 erarbeiteten Kriterien? Welche wiederholen sich, welche sind neu?

Expertenpuzzle:

Tauscht euch über die gefundenen Kriterien aus und vervollständigt eure Ergebnisse bei Bedarf.

In den neuen Gruppen sollen folgende Aufgaben gelöst werden:

1. Präsentiert den jeweils anderen Schülern eure Ergebnisse.
2. Verschriftlicht eure Ergebnisse zu den beiden Interviewauszügen.
3. Sammelt Argumente für oder gegen den Sport als Inhalt eines sinnvollen/sinnlosen Lebens. Diese werdet ihr im Anschluss in einer Diskussionsrunde (Talk-Show) vortragen.

Interview 1: Widersprüche in der Innen- und Außenperspektive

© Ralf Kuckuck/DBS



Anna Schaffelhuber ist eine ehemalige Monoskibobfahrerin. In ihrer sportlichen Laufbahn nahm sie dreimal an den Paralympics teil und gewann dabei insgesamt sieben Goldmedaillen sowie je eine Silber- und Bronze-medaille.

Die mehrfache Weltmeisterin und Gesamtweltcupsiegerin wurde 2020 vom Deutschen Behindertensportverband zur Para-Sportlerin des Jahrzehnts gekürt und arbeitet nach ihrem Rücktritt mittlerweile als Realschullehrerin.

Drei Paralympics-Teilnahmen, neun Medaillen, davon alleine fünfmal Gold in Sotschi: In meiner Karriere habe ich mehr erreicht, als ich mir das je hätte erträumen können. Ich durfte mein Land auf der großen Bühne Paralympics präsentieren und kann noch heute meine Bekanntheit als Botschafterin meiner Sportart nutzen. Und auch wenn manche Aspekte der paralympischen Realität nicht immer den idealisierten Vorstellungen der Öffentlichkeit entsprechen, will ich diese Erfahrungen nicht missen.

Schon bei Olympischen Spielen ist der Unterschied in der medialen Wahrnehmung zu Welt- und Europameisterschaften enorm. Im paralympischen Sport ist das Gefälle noch extremer. Während einer normalen Saison fliegen wir da meist unter dem Radar, sodass die Paralympics für alle Athlet*innen eine enorme Bedeutung haben und eine wichtige Plattform darstellen, um den paralympischen Sport in die Gesellschaft zu tragen.

Dazu kommt, dass dort alle Wintersportdisziplinen vertreten sind. Viele Athlet*innen berichten von einem großen Gemeinschaftsgefühl auch über die eigene nationale Delegation hinaus. Leider konnte ich diesen völkerverbindenden Aspekt nie so ganz nachvollziehen. Für mich standen in den Tagen und Wochen rund um die Wettkämpfe zu viele sportliche und mediale Termine auf der Agenda, sodass für den Austausch mit anderen Nationen im paralympischen Dorf kaum Zeit war.

[...] Das öffentliche Interesse an Äußerungen zu Themen abseits des Sports kann ich sehr gut nachvollziehen. Sportler*innen sind für viele Menschen Vorbilder, deren Aussagen aufgrund ihrer Popularität ein gewisses Gewicht haben. Wir können Themen eine Stimme geben, und ich habe diese Möglichkeit auch immer gerne für Themen genutzt, die mir am Herzen lagen. Es muss aber Grenzen geben, und mitunter habe ich mich da von Journalist*innen und Funktionär*innen auch etwas instrumentalisiert gefühlt. Gerade im direkten Umfeld der Wettkämpfe oder von Siegerehrungen muss die sportliche Leistung auch Thema genug sein.

Allgemein ist die Erwartungshaltung an Sportler*innen groß und für mich gerade im Leistungssport etwas zwiespältig. Sie sollen immer das Maximum ihrer Leistungsfähigkeit abrufen und möglichst viele Medaillen holen, dabei aber immer auch ein einwandfreies Verhalten zeigen und so Vorbild für Kinder und Jugendliche sein. Gerade als Pädagogin kann ich diesen Wunsch nachvollziehen, denn vorbildliches Verhalten strahlt ganz besonders auch auf die untersten Ebenen und Altersklassen positiv ab. Die ehemalige Leistungssportlerin in mir sieht da aber auch die andere Seite. Denn um auf höchstem Level zu bestehen, benötigt es auch ein gewisses Maß an Egoismus. Gerade ein Wert wie Freundschaft stößt

da unter direkten Konkurrent*innen durchaus an Grenzen und hat sich auch in meiner Karriere nie ganz verwirklichen lassen.

[...] Neben diesen großen Idealen sind es aber gerade auch vermeintliche Nebeneffekte einer leistungssportlichen Karriere, aus denen ich viel für mein Leben ziehen konnte. Der positive Umgang mit Niederlagen, aus denen ich immer viel mitnehmen konnte, hat mich sicherlich geprägt. Dazu musste ich schon in jungen Jahren lernen, meinen Alltag gut zu strukturieren und diszipliniert verschiedene Aufgaben zu bewältigen. Ich habe nie alles auf eine Karte gesetzt und mich zum Glück in der Schule immer leichtgetan, sodass ich mir neben dem Sport etwas aufbauen konnte. Und auch im Training selber konnte ich mich dank meiner Trainer*innen schon früh selbst einbringen, Dinge ausprobieren und den Prozess mitgestalten. Für meine Motivation war das ein wichtiger Faktor.



© OIS/IOC: Simon Bruty

In meinem neuen Leben als Lehrerin kann ich diese Entwicklungen nun auch an einzelnen Schüler*innen beobachten, die sich in Richtung Leistungssport orientieren. Schon nach wenigen Wochen waren dabei deutliche Auswirkungen zu spüren: Die beiden hatten mehr Struktur gelernt und Werte wie Fair Play, Respekt und Teamplay wesentlich stärker verinnerlicht als zuvor. Leistungssport ist sicherlich kein Wundermittel, das möchte ich damit nicht ausdrücken. Wenn allerdings Kinder den Wunsch haben, es zu versuchen, würde ich sie immer dabei unterstützen. Auch wenn sie nicht ganz oben ankommen, können sie auf diesem Weg viel Positives mitnehmen.

2019 habe ich meine aktive Karriere beendet und genieße es jetzt, ohne Leistungsdruck sportlich aktiv zu sein – auch wenn mitunter der Ehrgeiz immer noch die Oberhand gewinnt. Vielleicht gelingt es mir ja jetzt als Athletin im Ruhestand, auch den Aspekt der Völkerverständigung bei den kommenden Paralympics noch mehr aufzusaugen, als mir das in meiner aktiven Laufbahn gelungen ist. Denn unter den Zuschauer*innen, so wurde mir von meiner Familie gespiegelt, wurde der Gedanke der Völkerverständigung komplett gelebt. Gerade 2026, wenn die Paralympics nach Cortina d’Ampezzo und damit endlich wieder in eine traditionelle Wintersportregion kommen, wird es daher sicherlich ein tolles Erlebnis sein, die Wettkämpfe aus einer anderen Perspektive zu verfolgen.

Auszug aus: Pietsch et al 2021: Bildungspotenziale der Olympischen Idee. S. 341–343

Link: <https://www.nomos-shop.de/academia/titel/bildungspotenziale-der-olympischen-idee-id-101390/>

Interview 2: **Fitnesssport ohne den Leistungsgedanken würde mich nicht glücklich machen**

© Flink e.K. – Sports & Events/Röhler



Der Leichtathlet **Thomas Röhler** wurde in der Disziplin Speerwurf fünf Mal Deutscher Meister sowie Europameister 2018. Seinen sportlichen Höhepunkt erreichte er bisher mit dem Gewinn der Olympischen Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro.

Als ich 2016 bei meiner ersten Teilnahme an den Olympischen Spielen die Goldmedaille gewonnen hatte, hätte ich eigentlich meinen Speer in die Ecke stellen können. Mehr kann man in meiner Sportart nicht erreichen, der Sieg auf olympischem Parkett ist die absolute Krönung einer Sportlerkarriere. Dennoch genieße ich jeden Tag meinen Sport und das Training – und das, was ich mithilfe meiner Stellung als Sportler bewirken kann.

[...] Das Leben als Leistungssportler*in bietet besondere Herausforderungen. Ein hohes Maß an Beharrlichkeit und Disziplin sind elementare Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Laufbahn. Höhepunkte und Wettkämpfe sind eher die Ausnahme, die Vorbereitungszeiten ohne öffentliche Aufmerksamkeit oder externe positive Bestätigung überwiegen. Während des ersten Lockdowns 2020 wurde mir klar, wie viele Menschen immer noch ein verzerrtes Bild vom Leistungssport besitzen. Insbesondere über die Social Media Kanäle haben mich viele Rückmeldungen von Menschen erreicht, die unser Training(-spensum) ohne Zuschauer in leeren Stadien sehr bemerkenswert fanden. Dazu braucht es für Speerwerfer aber keine Pandemie, das ist Alltag – und der ist im Leistungssport oft ein einsamer.

Ich für mich habe damit meinen Umgang gefunden und finde im täglichen Training meine eigenen Höhepunkte. „Love the process“ klingt etwas klischeehaft, trifft es aber für mich sehr gut – auch ein sehr ungemütliches Wintertraining kann mir große Freude bereiten. Mit einem klaren Ziel vor Augen weiß ich sehr genau, wofür ich Strapazen auf mich nehme und kann mich damit identifizieren. Reiner Fitnesssport hingegen, der ohne den Leistungsgedanken und die Zielsetzung betrieben wird, würde mich kaum erfüllen und glücklich machen können, vermute ich.

Darüber hinaus bin ich aber auch sehr stark in die Trainingssteuerung involviert und empfinde gerade diese sehr bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Leistungsvermögen als eine große Quelle der Motivation. Während wir langfristig natürlich mit Rahmenplänen arbeiten, haben wir uns in der täglichen Arbeit von starren Plänen verabschiedet und steuern die Belastungen im engen Austausch zwischen Sportlern und Trainern. Im Dialog versuchen wir jeden Tag erneut, unser „tägliches Optimum“ zu finden. Das spornt unglaublich an.

Sportler*innen besitzen zudem eine hohe Kompetenz im Umgang mit sportlichen Misserfolgen. Gerade junge Athlet*innen müssen lernen, ihren Umgang damit zu finden und diese Erlebnisse produktiv für ihre Weiterentwicklung zu nutzen. Im Laufe der Jahre habe ich für mich Abstand von der Dichotomie Sieg – Niederlage genommen und arbeite stattdessen lieber mit den Begriffen „erfolgreich“ und „mislungen“.

Sieg und Niederlage charakterisieren für mich das Ergebnis – erfolgreich kann für mich aber eben auch technisch sehr sauberer Wurf sein, dem die Weite fehlt. Wenn ich jeden misslungenen Wurf als schmerzhafteste Niederlage empfinden würde, wäre selbst für einen Olympiasieger der Trainingsprozess ein sehr unglücklicher.

So aber erlebe ich meinen Sport und die Möglichkeit, diesen als Beruf ausüben zu können, als riesiges Geschenk. Das möchte ich so lange machen, wie ich noch als gesunder Mann abtreten kann. Es gab genügend negative Beispiele, die mir eine Warnung sind – ich möchte mich auch nach der Karriere noch schmerzfrei bewegen können.



© Thomas Röhler

Im Speerwurf wurde Thomas Röhler in Rio 2016 Olympiasieger.

[...] Dennoch versuche ich jeden Tag, mich dafür einzusetzen, dass der Sport auch in der Breite der Bevölkerung wieder den Stellenwert erlangt, den er in meinen Augen verdient. Der Olympiasieg, so pragmatisch das klingen mag, ist dabei für mich in erster Linie ein „Ermöglicher“. Er öffnet mir Türen, die sonst vielleicht verschlossen geblieben wären, und verleiht meiner Stimme mehr Gehör. Und so habe ich genug Gründe, nach meinem Olympiasieg weiter Speer zu werfen. Die Weite und die Lust an der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem Messen mit anderen sind nicht mehr die alleinigen Ziele. Ich werfe auch Speer, weil es mir weiterhin die Plattform gibt, Menschen zu erreichen, mich in die öffentliche Meinungsbildung einzubringen und womöglich den ein oder anderen dort draußen zu inspirieren.

Auszug aus: Pietsch et al 2021: Bildungspotenziale der Olympischen Idee. S. 329–331

Link: <https://www.nomos-shop.de/academia/titel/bildungspotenziale-der-olympischen-idee-id-101390/>



LET'S TALK

Eine Frage der individuellen Auslegung?

Eine Pro- und Kontradiskussion

Erarbeitungsphase:

1. Formuliert die aussagekräftigsten Argumente für die euch zugeteilte Position, um sie vorzutragen.
2. Formuliert ein Eingangsstatement, welches eure Position auf den Punkt bringt.
3. Bestimmt zwei Personen, die die Argumente vortragen und diskutieren.

Erarbeitet in der Gruppe anhand der Materialien Argumente, die euren Standpunkt stützen. Es geht nicht um eure eigene Meinung zu diesem Thema, sondern darum, Begründungen für einen Standpunkt vorzutragen, in den man sich hineinversetzt.

Hinweis – mögliche Positionen könnten sein:

- Sport ist Teil eines sinnvollen Lebens, aber nicht der einzige.
- Sport ist sinnlos.
- Sport kann absoluter Mittelpunkt und damit einziger Sinn des Lebens sein.

Persönliches Statement – Hausaufgabe

Auswertung der Diskussion:

Im Anschluss an die Diskussion sollte jeder Schüler die Möglichkeit erhalten, in eigenen Worten die vorgetragenen Argumente und Positionen nochmals zu reflektieren. Folgende Schreibaufgabe kann dabei helfen:

1. Beantworte für dich ganz persönlich die folgenden Fragen:
 - a) Kannst du nachvollziehen, dass der Sport (oder eine andere Passion) den Sinn des Lebens ausmacht? Versuche, deine Antwort zu begründen.
 - b) Unter welchen Bedingungen könnte dies auch für dich zutreffen?
 - c) Welche Kriterien sind für dein Leben notwendig? Welche machen für dich ein sinnvolles, welche ein eher sinnloses Leben aus?
2. Folgende Zusatzfragen könnten dir bei der Beantwortung helfen:
 - a) Welche Argumente haben dich (besonders) überzeugt, welche weniger?
 - b) Hat sich deine Meinung während der Themenbearbeitung geändert? Warum, warum nicht?



MODERATION

für die Übungsformen der 5. bis 7. Klasse

Die Einstimmung auf alle Meditationen kann wie folgt lauten (ca. 1 Minute):

„Alle sitzen/liegen ganz entspannt. Ihr spürt, wie die Luft durch die Nase/Mund ein- und ausströmt. Atmet ruhig und gleichmäßig ein und aus.“

Auf diesen Einstieg folgt jeweils eine der unten aufgeführten Übungen. Je nach Beschaffenheit der örtlichen Gegebenheiten müssen die Inhalte evtl. angepasst werden.

Beendet wird die Meditation bei allen Übungen gemeinsam. Eine entsprechende Moderation könnte in etwa folgendermaßen lauten (ca. 30 Sekunden):

„Wir wollen nun wieder langsam zurückkommen. Wir spüren unseren Körper, ballen die Hände zu Fäusten, recken und strecken Arme und Beine und öffnen zuletzt wieder die Augen.“

Übung 1: Geräusche wahrnehmen

Die Schüler konzentrieren sich auf ihre auditive Wahrnehmung. Am Ende sollen die Schüler die Geräusche aufzählen, die sie in der Ruhephase wahrgenommen haben

„Konzentriert euch auf die Geräusche innerhalb/außerhalb des Raumes, in der Natur/außerhalb der Sporthalle/auf dem Sportplatz. Wir konzentrieren uns auf die Ohren. Was hört ihr? Nehmt die Geräusche wahr, ohne dass ihr die Augen öffnet. Wie klingen sie für euch? Atmet ruhig und gleichmäßig weiter.“

Übung 2: Umhüllt von deiner Lieblingsfarbe

Die Schüler stellen sich vor, dass sie wie mit einem Tuch von ihrer Lieblingsfarbe eingehüllt werden.

„Stell dir vor, dein Körper wird von deiner Lieblingsfarbe vollständig eingehüllt. Sie ist wie ein Tuch, ganz leicht, das dich bedeckt und dich umweht. Genieße die Farbe um dich herum. Sie macht dir das Atmen ganz leicht und entspannt. Atme so ruhig und gleichmäßig weiter.“



Übung 3: Körperwahrnehmung

Die Schüler konzentrieren sich zum Beispiel auf ein bestimmtes Körperteil und versuchen, dieses so intensiv wie möglich wahrzunehmen.

„Atmet ruhig und gleichmäßig. Konzentriert euch auf die rechte Hand. Lasst eure Gedanken zu der Hand hinwandern und versucht, sie wahrzunehmen. Dabei bewegt ihr die Hand nicht. Sie bleibt ganz ruhig.“

Übung 4: Reise durch den Körper

Die Reise durch den Körper ermöglicht es, verschiedene Körperteile über die Konzentration anzusteuern, um am Ende möglichst den ganzen Körper zu entspannen. Es ist wichtig, dass zwischen der Nennung der einzelnen Körperpartien ca. 30–45 Sekunden verstreichen, damit sich die Schüler auf einzelne Parts besser konzentrieren können.

„Die Reise beginnt nach einer ersten Ruhephase an den Füßen. Konzentriere dich auf die Füße, ohne sie zu bewegen. Wir gehen nun zu den Unterschenkeln und konzentrieren uns auf diese. Wir gehen nun weiter zu den Oberschenkeln. Wir versuchen, diese mit unseren Gedanken wahrzunehmen. Nun kommen wir in den Bauchraum. Wir atmen weiter ruhig und gleichmäßig ein und aus. Wir gehen weiter zum Oberkörper. Wir entspannen die Schultern und die Arme, bis hinunter zu den Händen. Als letztes wandern wir zum Kopf. Im Gesicht entspannen wir den Mund und die Augen. Die Stirn ist weich und kühl. Die ganze Kopfhaut ist nun entspannt. Unser Körper ist nun ganz entspannt.“

Übung 5: Die verrückte Reise (Gedächtnistraining)

Bei dieser Übungsform wird der wache Geist besonders gefordert. Unter der Einbindung und Benennung von verschiedenen Sinneswahrnehmungen (Hören, Sehen, Riechen, Fühlen, Tasten) sollen die Schüler der Geschichte im Geiste folgen und sie dann nacherzählen. Die eingebauten Sinneserlebnisse dienen der effektiven Konzentration, um die Geschichte in der richtigen Reihenfolge erzählen zu lassen. Hier bietet sich bei der Rekonstruktion der Geschichte eine Meldekette zur Nacherzählung an.

„Stellt euch vor, ihr sitzt am Strand. Der Himmel ist blau, die Sonne scheint und ihr schaut auf das Meer. Ihr seht auf dem Wasser ein rotes Fahrrad mit blau-weißen Gummireifen. Ihr setzt euch auf das Fahrrad, drückt die Hupe am Lenker und beginnt, in die quietschenden Pedale zu treten. Das Wasser spritzt hoch und ihr schmeckt den salzigen Geschmack. Als ihr an den Strand kommt, seht ihr einen schwarzen Mercedes mit offenen Türen. Der Mercedes hat grüne Ledersitze. Neben dem Mercedes ist ein Feuer. Ein Funke fliegt auf den Ledersitz und es riecht nach verbranntem Leder. Ihr steigt in den Mercedes ein und fliegt auf einen großen Berg nach China. Dort seht ihr unheimlich viel Schnee. Im Schnee stecken ein paar rosafarbene Skier und ein paar braune Skischuhe, die euch passen. Ihr zieht die Skischuhe und Skier an und saust durch den Nadelwald den Hang herunter. An einer Brücke bleibt ihr stehen. Unter euch rast ein gelber Bob in das Ziel. Ihr müsst viele Kurven fahren und auf einmal beginnt es zu regnen und eure Kleidung wird nass. Ihr kommt dann in einen Hafen und stellt die Skisachen an eine goldene Drachenstatue. In einer Bar bestellt ihr euch eine Schüssel Reis. Ihr esst den Reis mit einem rosa und einem grünen Stäbchen. Von der Bar aus seht ihr ein Segelschiff mit rot-weißen Segeln. Ihr geht auf das Schiff und am Steuer ist ein alter Mann, der Pfeife raucht.“

Und der Mann sagt zu dir: „Was du alles heute an Sport gemacht hast – das ist ja fast wie Olympia!“



ÜBUNGSFORM

für 8. bis 13. Klasse (moderierte Anleitung)



Video zur
Übungsform

Vorbereitung und Ausgangsstellung:

„Ihr steht in der Ausgangsstellung mit den Füßen parallel auf einer Linie. Dabei sollte der Abstand etwas weiter als schulterbreit sein. Das wählt ihr so, dass ihr euch wohlfühlt. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Diese Fußstellung erleichtert das Sinken nach unten. Die Knie sind zu Beginn entspannt und locker gestreckt. Die Hände sind sanft an den Körper angelegt und der Blick nach vorne in den Raum ausgerichtet.“

Ihr entspannt zuerst die großen Muskelgruppen der Körpermitte mit Bauch-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur.“

„Bei dem Gefühl des ‚Sinkens‘ kommt es zu einem leichten Absinken des Körpers. Die Haltung des Oberkörpers ist gerade aufgerichtet, auch der Kopf sitzt gerade auf dem Hals. Die Leichtigkeit wird durch eine entspannte Haltung des Körpers erzeugt. Die Schultern, die Hüfte und die Knie sind entspannt, d.h. vor allem die Knie sind nicht durchgedrückt. Die Füße stehen ebenfalls entspannt am Boden, damit die Körperspannung reduziert wird.“

Die Aufmerksamkeit geht dabei zu einem entspannenden und gleichmäßigen Aus- und Einatmen.

Die Füße stehen stabil am Boden, der Körper ist aufgerichtet, mit dem Kopf leicht verbunden nach oben. Spürt jetzt noch einige ruhige und gleichmäßige Atemzüge, indem ihr die natürliche Bewegung der Bauchdecke wahrnehmt. Ihr blickt nach vorne in den Raum und verliert zunehmend die fokussierte Wahrnehmung auf eure Umgebung. Stattdessen konzentriert ihr euch auf den eigenen Körper. Nehmt euch für die Vorbereitung ausreichend Zeit; sie ist entscheidend für die Wirkungsqualität der Übung.

Jeweils nach einer Ausatmung beginnt, beendet oder verändert ihr die Übung, eine Position oder einen Richtungswechsel: Die Bewegungskoordination, Atmung, Aufmerksamkeit und Energiefluss bleiben dadurch fließend.“

i Diese Entspannung dient besonders der verbesserten Lockerung und Beweglichkeit der gesamten Rumpfmuskulatur und der inneren Organe.

i Dadurch kommt es zunehmend zu einer entspannteren und ruhigen Ausgangshaltung für die jeweiligen Übungsaufgaben.



Einstimmung:

„Nach einer Ausatmung legt ihr zuerst die linke Handfläche auf den Unterbauch und die rechte Handfläche genau auf den linken Handrücken. Diese Handposition ist für Frauen und Männer vor der Übung gleich. Spürt einfach die Bewegung der Bauchdecke und verbindet eure Aufmerksamkeit mit Entspannung und Ruhe. Bleibt mindestens eine Minute in dieser Position, um zunehmend ein angenehmes Gefühl für Körper, Atmung und eine ruhige Aufmerksamkeit zu entwickeln. Anschließend löst ihr diese Handposition.“

Mit diesem Übungsteil wollen wir das Qi (die Lebensenergie) zum Dantian sammeln und führen dann die Hände zur Körperseite zurück.“

i Ihr findet den Punktbereich, wenn ihr vier fingerbreit – ohne Daumen – unterhalb des Bauchnabels senkrecht nach unten wandert.

i Auf Nachfrage kann „Qi“ mit „Lebensenergie“ übersetzt werden. „Dantian“ steht einfach beschrieben für „unteres Energiezentrum“ und liegt etwa zwei Finger breit unter dem Bauchnabel.

Die Übungsform „Drei Kreise“

„Ihr beginnt die Übung nach einer Ausatmung und hebt die lockeren Hände vor dem Körper etwa schulterweit voneinander entfernt nach oben an. Auf Gesichtshöhe zeichnet ihr einen Bogen vorwärts-aufwärts über Kopfhöhe und verlängert die Arme nach vorne.“

Vorwärtskreis:

„Mit dem Sinken aus den Hüftgelenken und der Beckenbewegung, jeweils mit jeder Bewegung nach unten, entspannt ihr den Bauch und bewegt die Lendenwirbelsäule mit einer ‚setzenden‘ Bewegung (‚Luftstuhl‘) leicht nach hinten. Dabei führt ihr die Handflächen zum Boden zeigend sanft bis ca. zum Unterbauch und in einem flachen unteren Bogen wieder zum Körper, um diese Bewegung zu wiederholen. Bevor ihr wieder aufsteigt, entspannt ihr den Körper aus den Hüftgelenken bis in die Handgelenke.“

Beachtet dabei, dass die Kniegelenke beim Sinken über die Füße nach außen bewegt werden, um Fehlbelastungen sowie unnötigen Kraftverlust zu vermeiden.“

Rückwärtskreis:

„Die Wechselposition für den Rückwärtskreis ist vor dem Unterbauch: Mit einer Entspannung des Körpers über die Hüftgelenke sowie alle Körpergelenke könnt ihr die Richtung im unteren Bogen einfach wechseln und die Hände entlang der Linie des Vorwärtskreises in umgekehrter Richtung führen. Dabei haltet ihr die Handgelenke entspannt. Wenn ihr die Hände nach oben und zum Körper führt, zeigen die Handflächen zum Boden, um in der sinkenden Bewegung sanft zu ‚drücken‘. Wiederum auf Unterbauchhöhe führt ihr die Hände im flachen Bogen nach vorne, um dann die Bewegung zu wiederholen.“

i Danach folgt wieder der Vorwärtskreis. Alle Übungen können einzeln oder kombiniert durchgeführt werden. Die folgende abschließende Bewegung „Qi einsammeln“ dient allen Übungen als Abschluss.

**Qi einsammeln:**

„Nach einer letzten Bewegung dreht ihr die Hände nach außen, steigt weiter und beugt die Arme etwas über Kopfhöhe nach innen ein. Dabei zeigen die Handflächen nach unten, die Fingerspitzen nach innen. Beim Sinken führt ihr die Hände vor dem Körper bis zum Unterbauch nach unten (Ausatmung) und wiederholt diese Bewegung noch zweimal.

Abschließend führt ihr beim Aufsteigen der Knie die Hände zum Körper zurück und verbleibt noch einige Atemzüge in dieser Position. Anschließend legt ihr wieder die Hände übereinander zum Unterbauch. Beachtet bitte wieder die genaue Position der Hände bzw. Handflächen, wie zu Beginn beschrieben. Im Unterschied zur Vorbereitung legen die Frauen zuerst die rechte Hand auf den Unterbauch und die linke darüber, die Männer wiederum die linke Hand zuerst.

Verbleibt wiederum mindestens eine Minute in dieser Position ‚Qi zum Dantian sammeln‘, um den Körper, die Atmung und Ihre Aufmerksamkeit (Gedanken) mit Entspannung und Ruhe auszugleichen. Zum Ende dieser Übung führt ihr nach einer Ausatmung die Hände zurück zur Körperseite und bleibt noch einige Atemzüge in dieser Position stehen, um die Übungswirkung zu spüren.“

FIT IN KÖRPER UND KOPF!

Schwerpunkt: Kondition und Koordination



Aufgabe 1

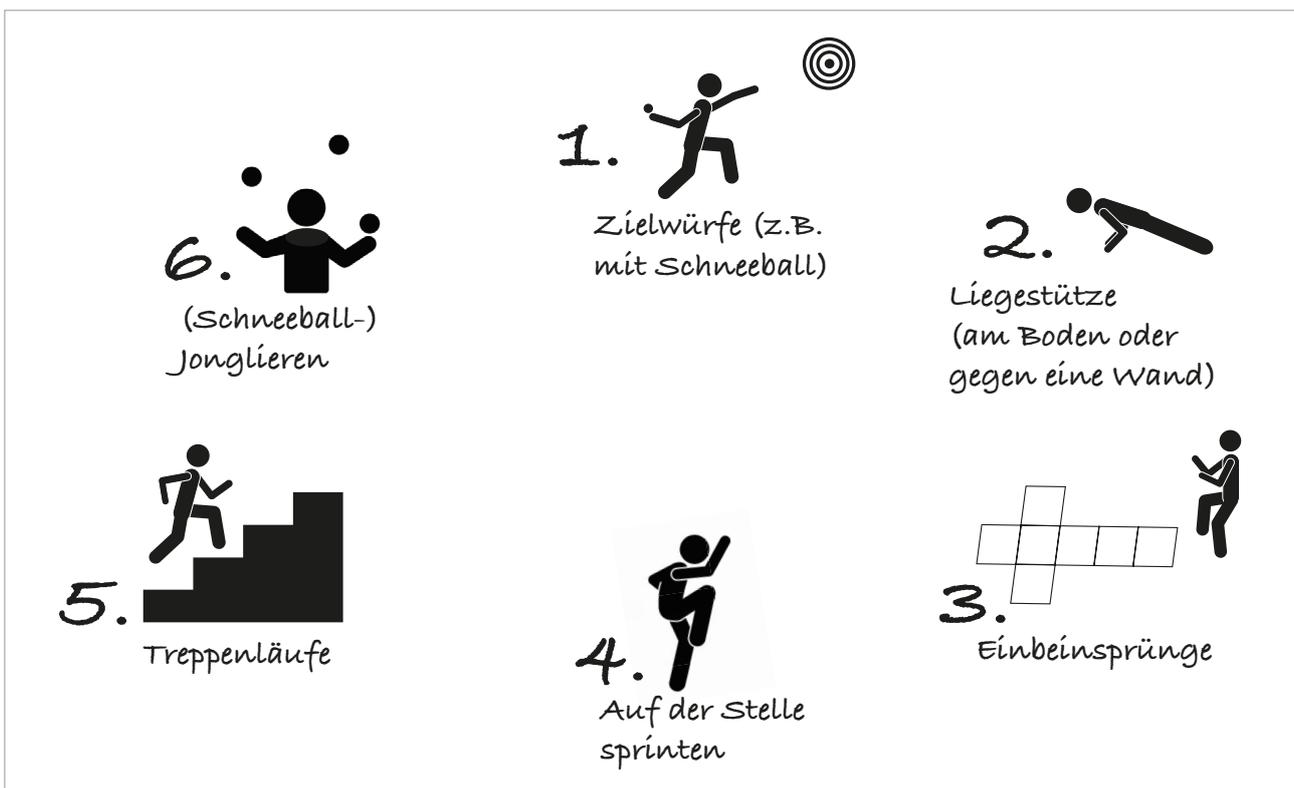
Gestalte einen eigenen Fitnesszirkel in deiner häuslichen Umgebung zusammen (Zimmer, Haus, Garten, Umgebung, ...), am besten im Freien!

Stelle dazu sechs bis acht Stationen selbst zusammen, bei denen

- die Stationen mit einer ungeraden Zahl eine Geschicklichkeitsaufgabe beinhalten, z. B. Jonglieren (von Schneebällen?), Sprünge mit linkem/rechten Bein vor der Garage in bestimmter Abfolge, Zielwürfe mit dem (Schnee-)Ball auf festgesetzte Ziele, o. ä.
- die Stationen mit einer geraden Zahl eine Kraftausdaueraufgabe beinhalten, z. B. 20 Sekunden so schnell wie möglich am Ort laufen, zehn Liegestütze, Treppenstufen rauf- und runtersprinten, ...

Mach dich vorher immer gut warm (Jumping Jacks, kleine Runde laufen, ...)!
Motiviere dich zusätzlich mit Musik, die dir gefällt!

Eine Skizze von einem solchen Zirkel siehst du hier:





Aufgabe 2

*Führe den Zirkel in deiner Sportstunde durch und dann so oft in der Woche, wie du möchtest!
Fordere dich so, dass du die Übung nur mit Anstrengung schaffen kannst!*



Aufgabe 3: In den eigenen Körper reinhören/„Bodyscan“

Stelle auf einem Timer fünf Minuten ein und mache es dir auf dem Boden liegend bequem. Höre nacheinander in deine verschiedenen Körperregionen und versuche, diese bewusst zu entspannen. Wie fühlt es sich an? Nimm dir die Zeit und konzentriere dich ganz auf deine Wahrnehmung.

Ziel dieser Übung ist es, dass du nach dem Konditions- und Koordinationszirkel bewusst die Körperwahrnehmung und die Entspannung als Kraftquelle für deinen Körper erkennst und über diese „aktive“ Pausen als Energiequelle nachdenkst.

Reflektiere: *Hat sich durch die Übung etwas geändert?*



SPORT UND SCHLAF

Die gedankliche Überleitung auf den Zusammenhang zwischen Sport und Schlaf ist nicht schwierig; im Schlaf arbeitet dein Körper mehr, als du denkst!

Zeit für Gesundheit – Sport und Schlaf

Diese Woche beobachtest du dein **Schlafverhalten**. Schlaf ist – neben Ernährung – einer der wichtigsten Bausteine für deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, aber auch für deine allgemeine **Gesundheit** und dein **Wohlbefinden**.

Jeder Mensch hat seinen eigenen **Tagesrhythmus**: Während die einen gegen Mittag erst langsam in Schwung kommen, sind andere zu dieser Zeit schon wieder müde.

Aber wie ergeht es dir?

Wann fühlst du dich besonders fit?

- Ich bin eher ein **Morgenmensch**. Ich wache morgens auf und fühle mich fit. Am Abend bin ich dafür auch früh müde.
- Ich bin eher ein **Abendmensch**. Den Vormittag würde ich am liebsten noch im Bett verbringen, aber je später es wird, umso fitter fühle ich mich.
- Ich bin **weder Morgen- noch Abendmensch**. In der Früh brauche ich zwar ein bisschen, aber ab 09.00–10.00 Uhr fühle ich mich richtig fit. Müde werde ich am späteren Abend.

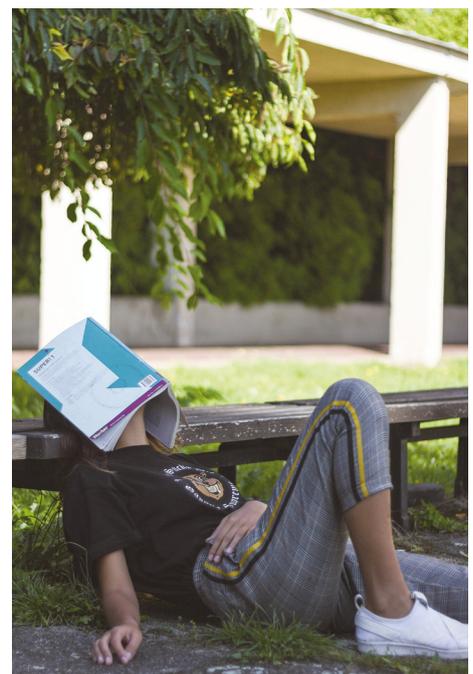
Wusstest du schon?

- Auch Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren brauchen **mind. 8,5 Stunden Schlaf** für die enormen Wachstums- und Änderungsprozesse in der Pubertät.
- Auf den Rhythmus kommt es an! Neben der Schlafdauer ist ein **regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus** dafür verantwortlich, dass du dich wohlfühlst. Schlaf am Wochenende auszugleichen und nachzuholen, verursacht deinem Körper Stress → versuche stattdessen immer regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten!
- **Schlafmangel** wirkt sich nicht nur auf deine Stimmung aus, sondern auch extrem auf deine Gesundheit (Immunsystem, Herz-Kreislauf-System, Gewichtszunahme, ...). Deine Lernerfolge verringern sich ebenfalls bei Schlafmangel.

Gibst du deinem Körper genügend Zeit, um sich zu regenerieren (erholen)?

Tag	Ich bin aufgestanden um ca. ... und schlafen gegangen um ...	Ich habe ... Std. geschlafen	Meine Feststellungen: So habe ich mich am nächsten Morgen gefühlt ...
MO	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
DI	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
MI	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
DO	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
FR	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
SA	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
SO	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	

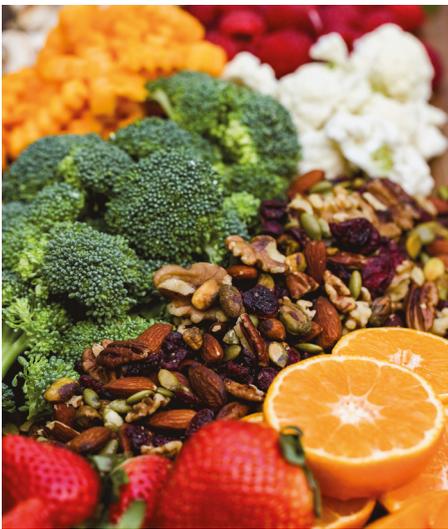
**Das möchte ich zukünftig besser machen/
das möchte ich so beibehalten:**



© Unsplash

SPORT UND ERNÄHRUNG

Neben der Entspannung und dem Schlaf ist auch die Ernährung ein wichtiger Bestandteil für dein Wohlbefinden. Beobachte dein eigenes Ernährungsverhalten und setze es in Beziehung zu deiner Aktivität und Leistungsfähigkeit.



© Unsplash

10 Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind die bekanntesten Ernährungsempfehlungen in Deutschland. Aber auch diese müssen regelmäßig neuen Erkenntnissen angepasst werden, das letzte Mal in der vorliegenden Form 2017.

Neben diesen Empfehlungen gibt es auch ganz andere Ratschläge dazu, wie gesunde Ernährung aussehen kann. Informiert euch über eine weitere Ernährungsempfehlung und diskutiert in Kleingruppen, welche der Regeln euch sinnvoll und für euch passend erscheinen, welche nicht – und warum.



Wie sieht dein optimales „Pausenbrot“ aus?

Zwischenmahlzeiten am Vormittag sollten die folgenden vier Puzzleteile enthalten:

- **Brot, Getreideprodukte (Vollkorn)** → Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien
- **Obst und/oder Gemüse** → Vitamine und Mineralien
- **Milch oder Milchprodukte** → Eiweiß, Mineralien
- **kalorienfreies Getränk** → Wasser, Tees, verdünnte Saftschorlen



Aufgabe 1

Bereite dein Pausenbrot für diese Woche selbst vor.
Überprüfe, ob die „Vier-Puzzleteil-Regel“ eingehalten wurde.
Lade ein Foto davon in unserem Klassenteam hoch.

- Obst und/oder Gemüse
 ja, nämlich _____ nein
- Brot oder Getreideprodukte (Vollkorn)
 ja, nämlich _____ nein
- Milch oder Milchprodukte
 ja, nämlich _____ nein
- kalorienfreies Getränk
 ja, nämlich _____ nein



Aufgabe 2

Beschreibe nun mit eigenen Worten noch, ob dein Pausenbrotbedarf oder deine Pausenbrotzusammenstellung an jedem Schultag gleich ist oder sich immer unterscheidet, je nachdem ob

- a) du Sportunterricht hast.
- b) du Nachmittagsunterricht hast.
- c) du noch Training hast.

a) _____

b) _____

c) _____



SECHS-TAGE-SPORT-TABELLE ZUM ABHAKEN UND AUSGESTALTEN

Du gestaltest deine Woche aktiv! Und dabei sollst du fit, gelassen, beweglich und im Gleichgewicht bleiben! Als Anlage dient dir ein Sechs-Tage-Plan für kurze Bewegungs- und Sporteinheiten. Diesen kannst du aber individuell auf dich abstimmen, indem du auf einer Schiene (z. B. *Bleib gelassen!*) Einheiten schiebst, gegen deine eigenen Ideen austauschst und die offenen Stellen im Plan mit eigenen Ideen zum jeweiligen Ziel ergänzt. Am Ende der Woche muss jedes Kästchen abgehakt sein.



Aufgabe

Fülle die freien Felder mit deinen eigenen Ideen aus.

	Montag	Dienstag	Mittwoch (im Freien)	Donnerstag	Freitag	Samstag (im Freien)
Bleib fit!	10 Crunches 10 Planks		Wanderung durch den Schnee mit oder ohne Stöcke	seitliche Planks links und rechts		Jogging oder Walking 10-20 Minuten
Bleib gelassen!	Bodyscanning - eine Gedankenwanderung von Kopf bis Fuß	Achtsamkeitsübung für einen beliebigen Körperteil, z. B. Nacken und Schultern 5-10 Minuten	Auslockern und Durchschütteln des gesamten Körpers		Atemübungen	Lockerungsübungen im Oberkörper (Schulterkreisen, ...)
Bleib beweglich!	Ausfallschritt mit Rumpföffnung	Rückenschaukel auf weicher Unterlage		10 Einbeinsprünge von links nach rechts mit kurzer Pause	weite Grätschstellung mit seitlichem Ausfallschritt	Dehnen der Beinmuskulatur an Baumstämmen, Parkbänken, ...
Bleib im Gleichgewicht!		Standwaage	„Schiffchen“	10 Einbeinsprünge von links nach rechts mit kurzer Pause	Einbeinstand - ohne und mit geschlossenen Augen	



EIGENKOMPOSITION

„Movement in Series and Flow“

Stelle dir vor, du bist Bewegungskomponist. Gestalte nach eigenem Können aus dem Pool an Bewegungsformen (siehe unten) eine fünfteilige, **fließende Bewegungskombination**.

- Beweglichkeits-, Kraft- und Gleichgewichtselemente auswählen und sinnvoll kombinieren
- evtl. eigene Elemente hinzufügen
- Anfangs- und Endpose auswählen
- ggf. passende Musik auswählen
- Bewegungskombination auch im Duett synchron

Wichtig: Qualität deiner Bewegungskombination

Pool an Bewegungsformen:



Meine Kombination

Anfangspose					Endpose
-------------	--	--	--	--	---------



WELCHER SPORTTYP BIST DU?

Sportlich hast du in den letzten vier Wochen viel gemacht, eigene Ideen umgesetzt, Anregungen wahrgenommen.

Du hast ...

- ... einen Fitnesszirkel entwickelt,
- ... auf dich geachtet
- ... einen Sport-Wochenplan umgesetzt und
- ... eine Eigenkomposition an Bewegungskombinationen erstellt.

Dabei hast du viele unterschiedliche Bewegungserfahrungen gemacht. Ob du dabei immer deinem „Sporttypus“ gerecht geworden bist? Hast du ihn bei all den unterschiedlichen Angeboten herausgefunden? Darum geht es nun in der letzten Einheit: Finde heraus, welche Bewegung und welcher Sport genau zu dir passt, sodass du Freude, Spaß, Zufriedenheit und Wohlbefinden mit **deinen** Bewegungsformen und **deinem** Sport erfährst.

Welche Sporttypen es gibt, findest du hier zusammengefasst. Die Merkmale sowie einen besonderen Sportlertyp darfst du gerne ergänzen!

Sporttyp	Merkmale	1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft voll zu)
Natursportler	im Freien, Outdoorsportarten, wetterunabhängig	
Teamsportler	Sport in und mit der Mannschaft, Gemeinschaftserlebnisse	
Wettkampfsportler	Einzelkämpfer, leistungsorientiert	
Einzelportler	Für die Erfolge und Misserfolge gerne selbst verantwortlich, sucht den Vergleich mit anderen	
Fitnesssportler	Freude an der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperbild und der Arbeit am eigenen Körper	
Ausdrucksportler	Musik und Rhythmus, Körper als Kunst	
Ausdauer-sportler	Durchhaltevermögen, Spaß am Auspowern	



Aufgabe

Beobachte dich und dein Bewegungs- und Sportverhalten über eine Woche und finde heraus, welcher Typ du bist, wenn es um Bewegung und Sport geht. Dabei helfen dir noch folgende Zusatzaufgaben und -fragen.

In der letzten Woche war ich folgendermaßen aktiv:

- _____
- _____
- _____

Typisch mein Sport!



1. Nenne sechs Eigenschaften, die typisch für deine Sportart sind:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

2. Welche für dich typischen Sportarten betreibst du noch (nicht) in deiner Freizeit?

- _____
- _____
- _____

3. Welche Sportarten würdest du gerne (im Sportunterricht) machen, die genau zu dir passen?

- _____
- _____
- _____

Ich bin der Typ _____, weil _____



ARGUMENTE FÜR DIE AUSBILDUNG

Um die Sporthelferausbildung an der eigenen Schule umzusetzen, ist es sinnvoll, die Kollegen von deren Nutzen zu überzeugen. Für die Argumentation sind hier die grundlegenden Informationen und relevantesten Aspekte zusammengefasst.

Grundlagen: Was ist ein Sporthelfer?

Sporthelfer sind speziell ausgebildete Schüler, die 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. Üblicherweise übernehmen sie (Teil-) Verantwortung für Pausensport, Schulsportfeste und -wettkämpfe, Bewegungs- und Sportangebote im Schulalltag, sportorientierte Projekte und Schulfahrten bzw. Exkursionen. In der unter fachlicher Anleitung stattfindenden Ausbildung lernen sie Übungseinheiten zu planen, durchzuführen und zu reflektieren, Erste-Hilfe auszuüben sowie pädagogische und didaktische Grundlagen anzuwenden.

Die Ausbildung richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die interessiert und geeignet sind, Bewegungs- und Sportangebote für Kinder und Jugendliche in der Schule oder in Sportvereinen zu organisieren und zu betreuen.

Je nach Bundesland heißen Sporthelfer auch Sportassistenten oder Schulsportassistenten.

Wichtigste Argumente

- Erleichterung der aktiven Entwicklung und Gestaltung von Sportangeboten in der Schule und im Sportverein
- Förderung eines guten und gesunden Schulklimas
- (Vor-) Berufliche Qualifikation für Schüler
- Vermittlung/Förderung sog. Softskills über die Vermittlung von Werten wie Internationalität, Fairplay, Friedenssicherung, Verantwortungsbewusstsein, Integration, Inklusion u. a.
- Anerkennungsmöglichkeit im Rahmen der Basisausbildung (30 Lerneinheiten) der Übungsleiter-C-Ausbildung
- Schüler haben die Möglichkeit der Weiterbeschäftigung bzw. Nebentätigkeit im Sportverein im Anschluss an die Ausbildung
- Die Lernenden haben die Fähigkeit zur Übernahme von Mitverantwortung beim Pausensport, Sportfesten, -veranstaltungen, -exkursionen, -AGs etc.



„SPORTS-WITHOUT-BORDERS“

an der Werner-von-Siemens-Schule (Köln)

Ideenbeschreibung

Anfang 2022 kommen Wintersportler nach Peking. Athleten aus rund 90 Ländern begegnen sich, um sich zu messen. Sie vereint dabei ein Projekt: Bei den 24. Olympischen Winterspielen die Goldmedaille zu gewinnen. Dabei spielt es für sie keine Rolle, woher eine Person kommt. Es zählt der friedvolle und faire Wettkampf, das Messen, das Begegnen sowie das Küren der Besten. Auf den Punkt gebracht: Es zählen die olympischen Werte und das olympische Motto. Dabei hat der Sport keine Grenzen, oder anders gesagt: „Sports-Without-Borders“. Unter genau diesem Motto hat die Werner-von-Siemens-Schule (WvS) im Herbst 2020 in Kooperation mit der Deutschen Jugendkraft Diözesanverband Köln (DJK) eine Sporthelferausbildung (auch Sportassistentenausbildung genannt) durchgeführt.

Die Werner-von-Siemens Schule ist ein Berufskolleg mit 1.500 Schülern sowie 60 Lehrkräften und befindet sich in Köln-Deutz. Die DJK zählt zu den engsten Kooperationspartnern der Schule im Sport. Beide Partner teilen die Ansicht, „Sport um der Menschen willen“ zu betreiben und dadurch die Inklusion, Offenheit, Fairness, Gleichberechtigung und Chancengleichheit aktiv zu leben. Die Sporthelferausbildung ist deutschlandweit etabliert.

Das Besondere bei der Ausbildung an der Werner-von-Siemens-Schule ist, dass neben dem eigentlichen Sport das integrative Potenzial des Sports mehr genutzt wird. So liegt der zentrale Schwerpunkt auf dem Austausch und der Begegnung von Menschen mit einer Fluchtgeschichte mit Menschen ohne eine Fluchtgeschichte. Die Ausbildungskonzeption vertritt so explizit den Gedanken der Integration.

Sporthelferausbildung allgemein

In der integrativen Ausbildung lernen die Teilnehmer den Umgang mit sprachlich heterogenen Gruppen kennen, erlernen berufliche und sportwissenschaftliche Kenntnisse sowie alltagsrelevante Fähigkeiten. Die Ausbildung ist eine wichtige vertrauensfördernde Erfahrung, die die Weichen stellen soll für die Wahrnehmung des Anderen und das Zusammenleben in der heutigen und zukünftigen Gesellschaft.

Durch das Absolvieren der Sporthelferausbildung werden Menschen mit und ohne eine Fluchtgeschichte dazu befähigt, vor einer Gruppe komplexe Sachverhalte zu erläutern und innerhalb ihres Arbeitsumfeldes, in der Schule, im Freizeitbereich und im Sportverein (Teil-)Verantwortung in der Gestaltung von Sport- und Bewegungsangeboten zu übernehmen. So übernehmen die Schüler in der Werner-von-Siemens-Schule Verantwortung bei Sportfesten, beim Pausensport und im (Sport-)Unterricht. Die Lernenden können aufgrund der Ausbildung in Zukunft zudem bei externen Veranstaltern von Sportevents mitwirken und in einem weiteren Schritt die sukzessive Mitwirkung in Sportvereinen bis hin zur Weiterqualifizierung in Richtung Übungsleiter C absolvieren. Auskunft zur Frage, inwiefern das auch andernorts möglich ist, können z.B. Kreissportbünde geben.



Voraussetzungen

Strukturelle Voraussetzungen

Bei einer integrativen Sporthelferausbildung kommen Menschen mit höchst unterschiedlichen Voraussetzungen zusammen. Allen Teilnehmern soll ein gleichberechtigter Zugang ermöglicht werden. Die Theorie-Einheiten und Lehrgangsunterlagen sollen dem kognitiven, intellektuellen und sprachlichen Niveau der Teilnehmenden Rechnung tragen und gut verständlich sein. Die Teilnehmenden ohne Fluchtgeschichte sollen mit Aspekten der sozialen Verantwortung vertraut und herausgefordert werden. Die Gruppengröße sollte zwischen 10–15 Personen liegen. Ein bis zwei Referenten mit einer Ausbildung im sprachsensiblen Unterrichten sind notwendig, um eine ausreichende Gruppenbetreuung zu gewährleisten. Über eventuelle Handicaps sollte die Gruppe informiert werden, um Gefahrenprovokationen vorzubeugen. Des Weiteren sollten die Betreuenden Kenntnisse in Erster Hilfe vorweisen.

Inhaltliche Voraussetzungen

Um dem Anspruch des Landessportbundes gerecht zu werden, müssen inhaltliche Bausteine unterrichtet werden. In den praktischen Phasen rücken integrative und kooperative Spielformen in den Vordergrund. Gemeinsames Ziel ist es, bekannte und neue Spiele derart zu modifizieren, dass alle mitspielen können (im Sinne des Spiele-Reglers).

Eine wichtige Rolle erhalten die Phasen der Selbst- und Gruppenreflexion. Diese haben zum einen wiederholenden Charakter, als Grundprinzip nachhaltigen Lernens. Zum anderen geben sie der eigenen inneren Auseinandersetzung mit der Ausbildung den entsprechenden Raum. Dabei ist der Austausch der Schüler untereinander das zentrale Moment. Daher machen die Schüler in einer Art Tandem eine Woche lang zusammen einerseits klassische Sportarten wie Badminton, Völkerball oder Fußball, andererseits hierzulande eher exotische Sportarten (je nach Idee oder Hintergründe, die die Schüler einbringen). In der Ausbildung können auch Aspekte der Olympischen Winterspiele berücksichtigt werden. So kann man Variationen von Hockey aufgreifen oder Skigymnastik zum Gegenstand der Betrachtung machen.

Methodisch-didaktische Voraussetzungen

Die Teilnehmenden sind in dieser Ausbildung Entdecker von gemeinsamen Spielen und kooperativem Bewegen. Die Leitung übernimmt dabei die moderierende Funktion, um den Kontakt und den Austausch zu ermöglichen. Prinzipien unserer Ausbildung sind:

- **Handlungsorientierung und Selbstständigkeit:** Die Lernenden sollen im Rahmen der Ausbildung handlungsfähig werden, um (teil-)verantwortlich und selbstständig Sportangebote anzuleiten.
- **Erfahrungs- und Interessenorientierung:** Ausgangspunkt des Lernens ist die Lebenswelt und die Interessenlage der Teilnehmenden. Sie sind nicht nur Lernende, sondern auch Experten für ihren Sport bzw. ihren zu vermittelnden Bereich. Die Aufgabe, ein Spiel so zu erklären, dass alle am Spiel teilnehmen können, ist eine Herausforderung.
- **Interaktionsorientierung:** Die Lehrperson ist Vermittler und Vorbild. Ihr kommt die Aufgabe zu, den Kurs sprachsensibel, schülerorientiert, freundlich und mit einer positiven Lernatmosphäre durchzuführen.
- **Kompetenzorientierung:** Diese Ausbildung mit ihrem integrativen Anspruch nimmt die Lernenden in ihrer Individualität ernst, da sie ihre besonderen Voraussetzungen akzeptiert. In der Praxis kann das so aussehen, dass ein komplexer Sachverhalt wie ein Sportspiel sprachlich so erklärt werden muss, dass alle Teilnehmenden es verstehen.



CHECKLISTE SPORTHELFERAUSBILDUNG

1. Vorbereitungsphase

Ca. 6 – 3 Monate vor der Ausbildung	Ca. 1 Monat vor der Ausbildung	Ca. 1 Woche vor der Ausbildung
<ul style="list-style-type: none"> • Suchen Sie eine geeignete Lerngruppe und wecken Sie das Interesse der Schüler an der Ausbildung. • Einen groben Termin anvisieren: Welches Datum kommt in Frage (berücksichtigen Sie dabei Klausuren, letzte Stunde vor Klausur, zentrale Prüfungen, Feiertage etc.)? • Durchführung klären: Bilden Sie selbst oder ein Drittanbieter die Lernenden aus? (Achtung: Bei Drittanbietern können Kosten entstehen. Wenn Sie die Ausbildung selbst durchführen, benötigen Sie eine entsprechende Qualifikation). Wenn Sie die Ausbildung durchführen, suchen Sie sich Unterstützung aus dem Kollegium. • Gibt es eine Unterkunft für Menschen mit einem Fluchthintergrund in der Nähe, mit der man zusammenarbeiten kann? • Schwerpunkt: Besprechen Sie mit Ihrem möglichen Ausbildungspartner, an welchen Punkten der Ausbildung besonders integrativ vorgegangen werden kann. • Fragen Sie bei den Ansprechpartnern für die Sporthalle oder den Sportplatz nach, ob Sie Räumlichkeiten reservieren können. • Finanzierung klären: Als Anhaltspunkt kann ein Gesamtkostenrahmen von 900,- Euro für 20 Schüler angenommen werden. Wer übernimmt die Kosten? Wenn Sie als Fachkollege die Ausbildung durchführen, entstehen keine Kosten. Ansonsten können die Lernenden, ein Finanzier/Sponsor, ggf. die Stadt oder ein Fördertopf die Kosten tragen. • Zustimmung der Schul-, Abteilungs-/ Bereichs-, Klassenleitung einholen. • Legen Sie Ihrer Schulleitung (wenn bei Ihnen erforderlich) das passende schulinterne Formular vor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitserlass/-bestimmungen kontrollieren: Was ist erforderlich (Einweisung, Trainerschein, Rettungsfähigkeit, ständige Aufsicht, ...)? • Verbindliche Anmeldung der Schüler, Integration eines entsprechenden Passus zur Nutzung des entstehenden Bildmaterials. • Sind alle Schüler über 18 Jahre alt? Falls nicht, denken Sie daran, die Elternerlaubnis einzuholen. • Suchen Sie sich, wenn Sie vertreten werden müssen, eine Vertretung für sich selbst. • Informieren Sie Ihren Vertretungsplaner über die Ausbildung. • Bitten Sie ggf. beim Förderverein um Unterstützung in finanziellen Härtefällen. • Fachlehrer über Ausbildung und fehlende Schüler informieren. • Bei einer Ausbildung mit Schülern aus verschiedenen Klassen eine Teilnehmerliste an Stundenplaner, Sekretariat, Klassen-/Abteilungsleitung geben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertretungsmaterial für den eigenen Unterricht erstellen, der vertreten werden muss. • Kollegen erinnern, dass Vertretungen oder Verschiebungen anstehen . • Schüler auf die Ausbildung vorbereiten (Verhaltensregeln, Mitzubringendes, ...).



2. Durchführungsphase	3. Nachbereitungsphase
Während der Ausbildung <ul style="list-style-type: none">• Die Ausbilder am ersten Tag der Ausbildung begrüßen. Die Sporthalle bzw. der Sportplatz müssen ihnen gezeigt, die Rettungswege sollten beschrieben und ggf. ein Hallenschlüssel ausgehändigt werden.• Die Schüler werden in Empfang genommen. Die Anwesenheit wird überprüft und die Sporthelfer-ausbildung beginnt.	Nach der Ausbildung <ul style="list-style-type: none">• Ausbildung nachbereiten mit Teilnehmern• Artikel und Fotos auf die Homepage• Rechnungen einreichen und Kosten erstatten lassen



EXEMPLARISCHER ABLAUF DER PROJEKTWOCHE

DJK DV Köln

Beispielhafter Stundenablauf DJK Sportassistenten-Ausbildung

1. Einheit	
08:30 – 8:45	Ankommen
08:45 – 10:00	Wo bin ich hier, wer sind die anderen?
10:30 – 12:00	Spielerisch in Kontakt kommen; Aufwärmen in Theorie und Praxis
13:00 – 14:00	Sportassistent – Was ist das eigentlich?
14:00 – 14:30	Cool-Down, Reflexion
2. Einheit	
08:30 – 8:45	Ankommen (Umschlafen) und Aufwärmen
08:45 – 10:00	Miteinander sprechen und aufmerksam zuhören
10:30 – 12:00	Ablauf einer Sportstunde; Werte im Sport
13:00 – 14:00	Inklusion? Was heißt das für uns?
14:00 – 14:30	Cool-Down
3. Einheit	
08:30 – 8:45	Ankommen und Aufwärmen
08:45 – 10:00	Vor der Gruppe stehen und Erklären
10:30 – 12:00	Grenzen wahren – Grenzen achten; Mannschaftsspiele und kleine Spiele
13:00 – 14:00	Sport und Gesundheit
14:00 – 14:30	Cool-Down
4. Einheit	
08:30 – 8:45	Ankommen und Aufwärmen
08:45 – 10:00	Transferleistungen/Mobilitätstraining; Sport und Ernährung
10:30 – 12:00	Selbsterfahrung: Spiele anleiten
13:00 – 14:00	Thema Sicherheit im Sport
14:00 – 14:30	Zwischenfazit
5. Einheit	
08:30 – 8:45	Ankommen und Aufwärmen
08:45 – 10:00	Vorbereitung auf die Lernerfolgskontrolle
10:30 – 12:00	„do it yourself“
13:00 – 14:00	Lehrgangsauswertung; Wie geht's weiter? Verabschiedung

Mit freundlicher Genehmigung bereitgestellt von:

DJK Sportverband Köln e. V. · info@djkdvkoeln.de · www.djkdvkoeln.de



IDEEN FÜR GRUPPENSPIELE IN LEICHTER SPRACHE

Spiele zur Gruppeneinteilung	
Name des Spiels	Hühnerrufen
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Egal
Material	Wäscheklammern oder Parteibänder in Team-Farben
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Ein freiwilliger Teilnehmer ist das Huhn.• Der Teilnehmer bekommt als Federn Wäscheklammern an den Rücken geklemmt (T-Shirt).• Die Wäscheklammern sind rot oder blau.• Das Huhn läuft weg.• Alle anderen Teilnehmer versuchen, dem Huhn genau eine Wäscheklammer (Feder) zu klauen.• Am Ende hat jeder Teilnehmer eine Wäscheklammer.• Die Teilnehmer mit einer blauen Wäscheklammer sind im blauen Team.• Die Teilnehmer mit einer roten Wäscheklammer sind im roten Team.
Alternative	Statt Wäscheklammern können Parteibänder im Hosensack verwendet werden.

Kennenlernspiele	
Name des Spiels	Der Ball mit Namen
Dauer	10 bis 15 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 10 Personen
Material	Ein Ball
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Die Spieler sitzen in einem Kreis.• Ein Spieler hat einen Ball.• Der Spieler mit dem Ball wirft den Ball zu einem anderen Spieler.• Der Spieler ruft den Namen eines anderen Spielers.
Alternative	Der Fänger ruft den Namen des Werfers.



Kleine Spiele	
Name des Spiels	Frisbee
Dauer	15 bis 30 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 10 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none">• Frisbee• 6 Bänke• 2 kleine Kästen• 4 Hütchen
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Aus den Bänken wird ein Spielfeld gebaut.• Die beiden Kästen werden am Ende des Feldes platziert.• Die beiden Kästen sind die Tore.• Vor dem Tor wird mit den Hütchen eine Zone markiert.• Diese Zone darf nicht betreten werden.• Es spielen zwei Teams gegeneinander.• Ein Team versucht, die Frisbee in den Kasten des anderen Teams zu werfen.• Der Teilnehmer mit der Frisbee darf nicht gehen.• Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Alternativen	<ul style="list-style-type: none">• Die Teilnehmer dürfen drei Schritte gehen.• Die Teilnehmer dürfen die Frisbee nur nach hinten abspielen.

Spiele für Gruppen mit Rollstuhlfahrern	
Name des Spiels	Fangen mit Freimal
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Es gibt einen Fänger.• Die anderen Teilnehmer laufen durch die Halle.• Teilnehmer, die sich bei einem Rollstuhlfahrer aufhalten, können nicht gefangen werden.• Teilnehmer dürfen sich nur für 10 Sekunden bei einem Rollstuhlfahrer aufhalten.
Alternativen	<ul style="list-style-type: none">• Matten liegen in einem Oval in der Halle.• Zwischen den Matten ist Platz.• Auf den Matten darf man nicht gefangen werden.• Teilnehmer dürfen sich nur 5 Sekunden auf einer Matte aufhalten.• Die Rollstuhlfahrer helfen dem Fänger.• Die Rollstuhlfahrer können den Weg zwischen zwei Matten blockieren.

Quelle: Die Spielideen stammen von der DJK Köln (www.djkdvkoeln.de)

INTEGRATIVE GESTALTUNG DER SPORHELPERAUSBILDUNG

1. Die Begrüßung

Die Ausbildung beginnt für die Schüler mit der Begrüßung. Integrativ kann dieser Teil der Ausbildung erfolgen, wenn sich die Lernenden in verschiedenen Muttersprachen begrüßen und gegenseitig interviewen und vorstellen. So kommen die Lernenden direkt miteinander ins Gespräch. Je nach Alter der Gruppe können die Schüler am ersten Ausbildungstag oder auch schon bei der Begrüßung ein Plakat gestalten, auf dem sie die Begrüßungsformeln in ihren Muttersprachen aufschreiben. Das Plakat sollte der Attraktivität halber möglichst ästhetisch gestaltet sein. Die Begrüßungsrituale kann man täglich wiederholen bzw. jeweils ein Ritual je Tag in den Fokus stellen.

2. Die Umkleidekabinen

Genauso wie die Begrüßung beginnt die Ausbildung mit dem Betreten der Umkleidekabine in der Sporthalle. Diese normale und unscheinbare Routine des Sporttreibens kann wunderbar integrativ gestaltet werden, indem etwa in der Sporthalle die Wörter „Damenumkleidekabine“ und „Herrenumkleidekabine“ in den verschiedensten Sprachen in einer „Wort-Wolke“ präsentiert werden.



3. Der sprachensible Unterricht

Sprachsensibler Unterricht ist ein didaktisches Konzept, das fachliches und sprachliches Lernen miteinander verbindet. Deutsch als Sprache ist ein überfachliches Prinzip und muss in jedem Unterricht und Lernprozess gefördert werden. Sprachunterricht und Fachunterricht werden nicht voneinander getrennt. Die immanenten fachspezifischen Inhalte, Begriffe und Arbeitsweisen werden den Schülern durch eine sprachbewusste Vorgehensweise nähergebracht. Zugleich werden ihnen aber auch die fachsprachlichen Kompetenzen vermittelt, die für ihre erfolgreiche und aktive Teilnahme am Fachunterricht wichtig sind. Sprache und das sprachliche Handeln werden bei der Unterrichtsplanung, -vorbereitung, -durchführung und -nachbereitung konsequent berücksichtigt.

Sport bietet sich hier durch die Verknüpfung von sprachlichem und kognitivem Lernen mit körperlicher Bewegung besonders gut an. Eine Technik oder Bewegung kann mithilfe von Bewegungsbeschreibungen und Bilderreihen sehr gut eingeführt werden. Eine Hürde stellt der besonders hohe Anteil an Fachbegriffen dar, der in der Regel nicht zum aktiven Wortschatz von Sprachanfängern gehört. Insbesondere externe Anbieter der Ausbildung sollten hierfür besonders sensibilisiert werden.

4. Die Materialbeschriftungen

Um sprachsensibel zu unterrichten und dem Umstand zu begegnen, dass im Sport viele Fachbegriffe benutzt werden, die nicht zum aktiven Wortschatz von Sprachanfängern gehören, kann man sehr gut mit Materialbeschriftungen arbeiten (siehe Foto). Neben das Foto eines Gegenstandes werden der Fachbegriff und die Übersetzungen in verschiedene Sprachen geschrieben. Das kann man sehr gut mit Fachbegriffen (wie Bank, Barren, Matte, Ball, Frisbee usw.) machen, aber auch mit Begriffen des Alltags und des eigenen Lebensumfeldes (Eingang, Ausgang, Material, Dusche, Toilette, T-Shirt, ...).

5. Die adressatengerechte und gute Erklärung

Ein guter Sporthelfer kann angemessen und adressatenorientiert erklären. Eine gute Erklärung ist das nachvollziehbare und verständliche Veranschaulichen. Dabei werden die fünf Dimensionen Sinn, Fokus, Technik, Wiederholung und Anwendung berücksichtigt.

- 1 Erklären mit Sinn ist Voraussetzung, damit man etwas lernen kann. Das können Lebensweltbezug, Aktualitätsbezug, persönliches Interesse, fachliche Relevanz o.ä. sein. Ohne Sinn wird mühsam Gelerntes schnell wieder vergessen.
- 2 Zweitens muss der Schüler genau wissen, was er erklären möchte (Fokus setzen). Etwas bis ins kleinste Detail oder absolut vollständig zu erklären, ist im Schulunterricht nahezu unmöglich.
- 3 Um Wissen zu vermitteln, müssen bestimmte Techniken beherrscht werden. Es muss eine einfache, verständliche und nicht simplifizierende Sprache benutzt werden. Tipps und Tricks (z.B. kurze, präzise, auf die Zuhörenden angepasste Sprache) für einen mündlichen Vortrag sollen hier ebenso im Zentrum stehen wie das überzeugende Sprechen und Vortragen.
- 4 Damit sich Wissen verfestigt muss auf diese Phase die Anwendung erfolgen. Je weniger angewandt wird, desto mehr sinnloses Faktenwissen wird gelernt.
- 5 Zum dauerhaften Lernen gehört abschließend auch die Wiederholung.



„INTEGRATION IM SPORT“



Mariama Jamanka ist eine deutsche Bobpilotin mit Migrationshintergrund – und extrem erfolgreich. Im Zweierbob wurde sie 2018 Olympiasiegerin und in der Saison 2018/19 Weltmeisterin.

Steckbrief Mariama Jamanka

- geb. am 23.8.1990 in Berlin
- Disziplin: Bob (Pilotin)

Größte Erfolge:

- Olympiasiegerin 2018
- Weltmeisterin 2018/19

Außersportliches (integratives) Engagement:

- Willkommensbotschafterin des Freistaats Thüringen

” Sport eignet sich perfekt dafür, Integration voranzubringen. Auf der Bahn, in der Halle oder auf dem Spielfeld gelten für alle die gleichen Regeln, egal wo du herkommst. Als Sportler*in kommt man dabei sehr schnell mit anderen in Nationen, Sprachen und Kulturen in Kontakt und damit in einer anderen Gesellschaft ein Stück weit an. Daher halte ich die integrative Sporthelfer*innen-ausbildung für eine ausgezeichnete Idee. “

Mariama Jamanka



Aufgaben

- Recherchiert zu Mariama Jamankas Werdegang und schreibt auf dieser Basis ein kurzes Portrait. Seht euch dazu auch das Video auf ihrer Homepage an. 
- Sucht weitere Wintersportler mit Migrationshintergrund und stellt sie der Gruppe in einem kurzen Porträt vor. Berichten sie von Hürden/Problemen? Was hat ihnen geholfen?
- Unten seht ihr zwei Motive der Kampagne „Wo ich herkomme? Vom Sport!“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Was sind die Aussagen der Poster?
- Erstellt eigene Motive, die ihr in eurer Schule aufhängt.





DOPING – WAS IST DAS?



Aufgabe 1

Euch werden nacheinander drei Fragen gestellt. Pro Frage befinden sich fünf Antwortmöglichkeiten im Raum auf dem Boden. Stellt euch für jede der Fragen nacheinander zu der für euch am besten passenden Antwort auf. Es gibt kein richtig oder falsch! Selbst wenn ihr allen oder mehreren Antworten zustimmt, müsst ihr euch für eine Antwort entscheiden.

Frage 1: Was bedeutet Fairplay für dich?

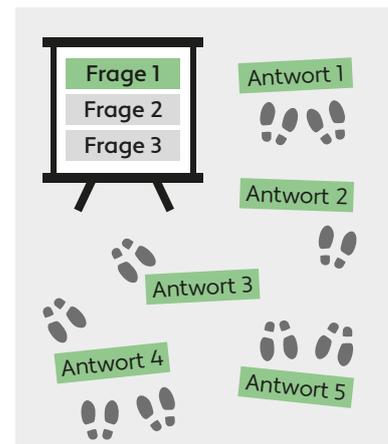
- 1) Wenn mir der Sieg und der Erfolg nicht alles bedeutet.
- 2) Wenn ich auch die Leistung der anderen anerkenne.
- 3) Wenn ich auf einen zufälligen Vorteil im Wettkampf verzichte.
- 4) Wenn ich die Entscheidung der Schiedsrichter anerkenne.
- 5) Wenn ich Rücksicht auf Schwächere nehme.

Frage 2: Was ist für dich das Wichtigste, wenn du Sport machst?

- 1) Erfolgreich zu sein und Bestzeiten aufzustellen.
- 2) Anerkennung für meine Leistung zu bekommen.
- 3) Mit meinem Team erfolgreich zu sein.
- 4) Spaß zu haben und Freunde zu treffen.
- 5) Anderen Sportlern gegenüber fair zu sein.

Frage 3: Was gilt als Doping?

- 1) Ein Bodybuilder nimmt ein Präparat zum Muskelaufbau.
- 2) Ein Student nimmt Medikamente gegen Prüfungsangst.
- 3) Ein Leistungssportler nimmt vor einem wichtigen Wettkampf Medikamente gegen eine Erkältung.
- 4) Ein Leistungssportler nimmt Präparate, um schneller zu regenerieren.
- 5) Ein Freizeitsportler nimmt vor dem Marathonlauf Schmerzmittel.





Aufgabe 2

a) Teilt euch in drei gleich große Gruppen auf und verteilt folgende drei Themen unter den Gruppen:

1. Was ist die Definition von Doping?
2. Wonach wird entschieden, welche Substanzen und Methoden verboten sind?
3. Was ist außer der Anwendung von verbotenen Substanzen und Methoden durch den NADC (Nationaler Anti-Doping-Code) verboten?

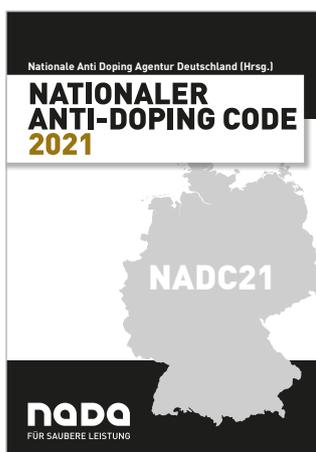


Mithilfe einer Internet-Recherche bestimmt ihr zusammen in eurer Gruppe die Antwort. Empfohlene Webseiten für die Recherche:



- ▶ Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
- ▶ Broschüre „Anti-Doping Basics“ von GEMEINSAM GEGEN DOPING

b) Wenn ihr fertig seid, kommt ihr mit jeweils einem Mitglied der anderen Gruppen zusammen und stellt euch die Antworten gegenseitig vor.





FAIRNESS IN DER SCHULE



Aufgabe 1

Was bedeutet Fairness für dich? Um das herauszufinden, kannst du unser Quiz machen. Versuche, dich in die Situationen hineinzusetzen und lass' einfach dein Bauchgefühl entscheiden. Hier gibt es keine richtigen und falschen Antworten!

Frage 1: **Hattest du bei einer Matheklausur mal einen Spickzettel dabei?**

- a) Ja, aber nur, weil ich mir diese eine Formel nicht merken konnte.
- b) Ja, habe mich aber dann dazu entschlossen, ihn nicht rauszuholen.
- c) Zuhause habe ich den ein oder anderen Gedanken daran verschwendet, mich doch aber gänzlich dagegen entschieden.

Frage 2: **In der Bäckerei bekommst du versehentlich zu viel Wechselgeld zurück. Du bemerkst den Fehler sofort – aber wie handelst du?**

- a) Ich behalte das Geld – mal gewinnt man, mal verliert man. Das gleicht sich wieder aus.
- b) Ich gebe das Geld dem Obdachlosen, den ich auf dem Weg zum Bäcker gesehen habe.
- c) Ich weise den Kassierer darauf hin und gebe das Geld zurück.

Frage 3: **Spieleabend im Familien- oder Freundeskreis: Wie wichtig ist es dir, zu gewinnen?**

- a) Vom Gewinnen kann ich überhaupt nicht genug bekommen.
- b) Ich freue mich über jeden Sieg, was allerdings nicht selbstverständlich ist.
- c) Dabei sein ist alles, solange ich mein Bestes gegeben habe, bin ich zufrieden.

Frage 4: **Im Theaterkurs erhältst du für den nächsten Auftritt den Vorzug, obwohl du in der vergangenen Woche nicht bei der Probe warst – wie verhältst du dich?**

- a) Ich freue mich und zweifle die Entscheidung der Kursleiter nicht an.
- b) Ich rede mit meiner Alternativbesetzung, da ich seine Enttäuschung nachvollziehen kann.
- c) Ich suche das Gespräch mit den Kursleitern und weise sie nochmals darauf hin, dass ich in der vergangenen Woche nicht geprobt habe.



Frage 5: Der Punkteabstand zwischen deinem und dem gegnerischen Team im Völkerballspiel ist knapp und der letzte Gegner auf dem Feld ist in Topform. Da stolpert er und bleibt am Boden liegen, der Ball rollt in Deine Richtung. Was machst du?

- a) Ball aufnehmen und abwerfen – solche Gelegenheiten muss man nutzen.
- b) Ich nehme den Ball auf und warte, sodass der Gegner Zeit hat, wieder auf die Beine zu kommen.
- c) Ich werfe den Ball zu meinen Mitspielern am Rand und verzichtete so auf einen sicheren Treffer – alles andere wäre unfair!

Auswertung

Fertig! Alles markiert oder gemerkt? Dann musst du nur schauen, welche Antwort du im Schnitt am häufigsten angekreuzt hast: A, B oder C? Dein Ergebnis findest du hier:

TYP A: NIMM'S-WIE'S-KOMMT – Für dich muss der Rahmen stimmen. Deine Meinung: Was im Eifer des Gefechts passiert, kann ich nicht beeinflussen. Grundregeln müssen befolgt werden.

TYP B: SIEGEN-IST-NICHT-ALLES – Fairness ist für dich nicht nur eine hohle Phrase, sondern ein gelebter Wert. Deine Meinung: Nur Ehrlichkeit kann echte Erfolge hervorbringen.

TYP C: FAIR-GEHT-VOR – Du hast ein ausgeprägtes Gespür für Situationen, in denen Fairness angebracht ist. Du hilfst Benachteiligten, auch wenn das für dich einen Nachteil bedeutet. Hut ab!



Aufgabe 2

Lest euch die Spielregeln in Ruhe durch, stellt Mannschaften auf und dann: Ab auf den Schulhof oder in die Sporthalle! Diskutiert im Anschluss mithilfe der Reflexionsfragen, was euch aufgefallen ist.

Spiel #1: Hier kommt der Fanguin – Jäger und Gejagte in einem Spiel rund um Fairness

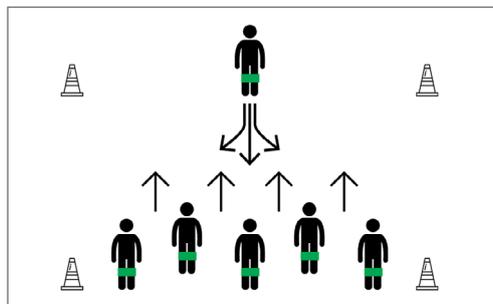
Material: Pro Spieler ein Fitnessband o. ä.

Ablauf: Spielfeld von rund 20×30 m abstecken (bei wenigen Spielern kleinere Fläche!)

Ein „Pinguin“ (Fänger) stellt sich auf der einen Seitenlinie des Spielfeldes auf, alle anderen gegenüber. Alle Spieler ziehen das Fitnessband über beide Beine bis zu den Knien hoch. Es darf nur so „gewatschelt“ werden, dass das Band nicht hinunterrutscht. Nach dem Startkommando versucht nun die „Pinguinherde“ die andere Seite des Spielfeldes zu erreichen, ohne vom Fänger berührt zu werden. Geschieht dies dennoch, wird der gefangene Pinguin ebenfalls zum Fänger. Welcher Pinguin schafft es bis zum Schluss, von den Fängern nicht berührt zu werden?

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr beobachtet?
- Habt ihr etwas als unfair empfunden?
- Wie habt ihr euch bei dem Spiel gefühlt?
- Wie haben sich die Mitspieler wohl gefühlt?
- Wie könnt ihr Fehlverhalten ansprechen?



© DOA

Spiel #2: PUNKTESAMMLER – Wer sammelt am meisten? Und wer mogelt hier eigentlich?

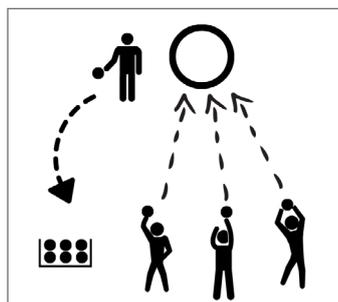
Material: Pro Teammitglied (minus 1) ein Ball, ein Ziel (Tor, Stäbe o. ä.), viele Tennisbälle oder andere Gegenstände als Punkte

Ablauf: Gesamtgruppe in zwei Teams aufteilen – jedes Teammitglied hat einen Ball.

Die Teammitglieder haben die Aufgabe, während zwei Minuten eins nach dem anderen den Ball auf ein Ziel (Abstand 10–15 m; Tor, Zeichnung an einer Wand, Brett usw.) zu werfen. Ein Spieler steht beim Zielpunkt und wirft die Bälle zurück. Wer das Ziel getroffen hat, darf einen Tennisball (oder einen anderen Gegenstand, der als Punktezähler dient) aus einem Depot nehmen. Der Wurf soll immer auf eine andere Art geschehen: Der erste Ball wird mit dem „besseren“ Arm geworfen, der zweite mit dem „schlechteren“, der dritte beidhändig, der vierte rückwärts, der fünfte zwischen den gegrätschten Beinen hindurch. Das Team, das am Schluss am meisten Tennisbälle (oder Gegenstände) sammeln konnte, hat gewonnen.

Reflexionsfragen:

- Welches Team war besser?
- Was ist euch aufgefallen?
- Was hättet ihr euch als Unterstützung gewünscht?
- Welchen Charakter braucht ein Teamkapitän?



© DOA

NAHRUNG- ERGÄNZUNGSMITTEL

Die kommen zum Essen



Aufgabe 1

Teilt euch in Vierergruppen auf. Jeder von euch befasst sich mit einem der vier Artikel und beantwortet die folgenden Fragen:

- Was sind Nahrungsergänzungsmittel?
- Wozu nehmen Sportler Nahrungsergänzungsmittel?
- Was sind Risiken bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?
- Wieso nutzen die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln Sportler als Werbefiguren?

Anschließend tragt ihr in euer Vierergruppe die Antworten zu den einzelnen Fragen zusammen. Als Abschluss präsentiert eine Gruppe die Ergebnisse von Frage 1, eine Gruppe die von Frage 2, ... im Plenum.



Aufgabe 2

- Nimmst du oder nehmen deine Eltern/Geschwister/Freunde Nahrungsergänzungsmittel? Weißt du, wie sie heißen? Schreibe die Namen oder Wirkstoffe auf einen Zettel und wirf diesen in Behälter auf dem Lehrerpult. Bestimmt einen Schüler, der die Ergebnisse an die Tafel schreibt.
- Nun geht es an die Überprüfung der Nahrungsergänzungsmittel: Öffnet die Kölner Liste im Internet oder in der NADA-App. Findet ihr die von euch gesammelten oder ähnliche Nahrungsergänzungsmittel? Welche Informationen geben die Hersteller an? Warum sind diese Informationen für Leistungssportler wichtig?



► Kölner Liste



HÖHER, SCHNELLER, WEITER – ABER WARUM?



Aufgabe 1

Schaut den Film „Geheimsache Doping: Die Gier nach Gold – Der Weg in die Dopingfalle“ über den österreichischen Skisportler Johannes Dürr. Macht euch während des Filmes schon einmal Gedanken, was mögliche Hintergründe und Auslöser für Doping sein können.



► Geheimsache Doping: Die Gier nach Gold – Der Weg in die Dopingfalle



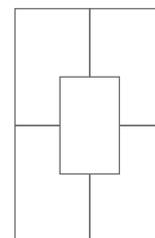
Aufgabe 2

a) Teilt euch in Gruppen mit jeweils vier bis fünf Personen auf und legt dazu ein Plakat in eure Mitte, das ihr in vier bzw. fünf Felder einteilt – plus ein leeres Feld.

Jeder für sich setzt sich nun mit der Frage: „Warum können Krisensituationen Auslöser für Doping sein?“ auseinander. Tragt eure Antwort in eurem Feld auf dem Plakat ein. Dreht das Plakat danach im Kreis und lest die Antworten eurer Gruppenpartner. Legt anschließend eine gemeinsame Antwort fest und schreibt diese in das mittlere Feld.

Neue Frage, gleiche Vorgehensweise: Was kann helfen, damit sich Athleten trotz enormem Leistungsdrucks bewusst gegen Doping entscheiden? Wenn ihr wenig Zeit habt, können die Fragen auch unter den Gruppen aufgeteilt werden.

b) Stellt eure Ergebnisse in der Klasse vor.



Aufgabe 3

Erinnert euch an sportliche oder private Krisensituationen, die ihr selbst erlebt habt oder von denen ihr gehört habt. Das kann z.B. eine Verletzung im Sport, mangelnde Vorbereitung für anstehende Klausuren, eine Auseinandersetzung mit eurem Lehrer oder der Kampf um den letzten freien Platz im Kader bzw. einer anderen Gruppe sein.

Wie gehst du mit solchen kritischen Situationen um? Was könnte dir helfen, damit du dich entschlossen von Betrugsversuchen fernhältst?

Sammelt eure Ideen an der Tafel.



WETTLAUF MIT DER ZEIT



Aufgabe 1

Lies dir die folgenden historischen Notizen zu Doping und Anti-Doping durch:

Antike	Olympische Spiele der Antike – Leistungssteigerung z.B. durch Stierhoden (sollte Kraft bringen) und Ziegenfleisch (sollte die Ausdauer steigern)
Mittelalter	Inkas steigerten ihre Laufleistung mit Mate-Tee, Kaffee und Koka-Blättern
1896	Olympische Spiele in Athen – die ersten Spiele der Neuzeit, um junge Menschen aus aller Welt zusammenzubringen und Werte wie Ehrgeiz und Teamfähigkeit zu fördern
1967	Der Radfahrer Tom Simpson fällt während der Tour de France tot vom Rad – vollgepumpt mit Amphetaminen
1967/68	Beginn der Dopingkontrollen bei internationalen Wettkämpfen/Olympischen Spielen
DDR	Politische Instrumentalisierung des Sports: In der DDR bekommen junge Sportler Dopingmittel vom Staat
1987	Das nationale Sportmedizin Dopingtestzentrum in China wird gegründet und kümmert sich um nationale Anti-Doping-Entwicklungspläne und Dopingkontrollen
1999	Gründung der Welt Anti-Doping Agentur (WADA)
2002	Gründung der Nationalen Anti-Doping Agentur (NADA) in Deutschland
2007	Gründung der chinesischen Anti-Doping Agentur (CHINADA)
2014	Olympische Winterspiele in Sotschi (Russland) – die Dopingproben vieler russischer Sportler werden ausgetauscht, um das Staatsdoping geheim zu halten
2015	Erstmalige Suspendierung der russischen Anti-Doping Agentur RUSADA von der WADA wegen massiver Verstößen gegen die Anti-Doping-Bestimmungen (2012 – 2015)
2019	Anzahl genomener Dopingproben (Urin & Blut, Training & Wettkampf) laut WADA: <ul style="list-style-type: none">• Deutschland (NADA): 15.789 Proben• USA (USADA): 11.213 Proben• China (CHINADA): 9.936 Proben
2021/2022	Russische Athleten starten als Russisches Olympisches Committee (ROC) bei Olympia in Tokio und Peking – Russland als Nation darf aufgrund der Sperre aufgrund des nachgewiesenen Staatsdopings nicht starten



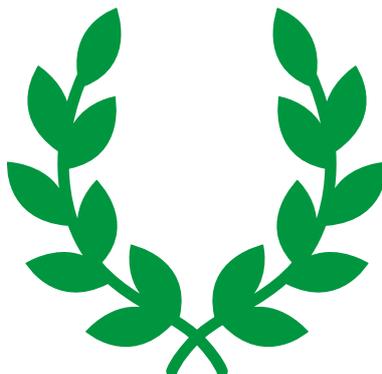
Aufgabe 2

a) Mache dir Gedanken zu folgenden Fragestellungen und teile diese im Plenum:

- Welche Informationen überraschen dich?
- Was findest du positiv – was findest du negativ?
- Welche Muster erkennst du?
- Was bedeutet dieses Wissen für die heutige Anti-Doping-Arbeit?

b) Stelle dir vor, du darfst einer Person deiner Wahl aus der Geschichte eine kurze WhatsApp Nachricht schreiben:

- Was möchtest du ihr mitteilen? Du kannst die Person (z.B. einen Sportler, einen Arzt, einen Sportfunktionär, einen Mitarbeiter der NADA/WADA) informieren, ihm einen Rat-schlag bzw. eine Hilfestellung geben oder eine Warnung formulieren.
- Stellt eure Nachrichten in der Klasse vor.





EUER STATEMENT FÜR SAUBEREN SPORT



Aufgabe

Setzt euch in 5er-Gruppen zusammen, entwerft einen (oder mehrere) Slogans für sauberen Sport und schreibt diesen auf ein großes Plakat. Ihr könnt euch von den NADA-Slogans dabei inspirieren lassen. Zu dem Slogan könnt ihr gerne kreativ werden und Elemente zeichnen, oder Bildideen skizzieren.

Hängt die fertigen Plakate anschließend an der Wand auf und stellt sie euch gegenseitig vor. Wenn ihr mögt, könnt ihr einen Gewinner-Slogan bestimmen. Das ist dann euer **gemeinsames Statement für den sauberen Sport**.





ACTIONBOUND

Informationen und Hinweise für Lehrkräfte

Was ist ein Actionbound? – „Das verspielte Lernen“

Ein Actionbound ist ein lehrreiches Spiel, bei dem über eine digitale Schnitzeljagd Wissen vermittelt wird. Es kombiniert Rätsel, Herausforderungen und Medieninhalte mit vielfältigen Spielelementen.

Mithilfe der Actionbound-App können spannende und lehrreiche Smartphone- oder Tablet-Rallyes gespielt werden. Diese multimedialen Erlebnistouren werden „Bounds“ genannt. Diese Bounds können über die Webseite selbst erstellt werden oder aber man nutzt bestehende Bounds wie diesen „Jugend trainiert“-Bound für den Unterricht. Dafür bieten sich sehr vielfältige Einsatzmöglichkeiten an.

Vorbereitung zur Durchführung der Unterrichtseinheit:

- eigene digitale Endgeräte zur Verfügung stellen oder eigene Geräte der Schüler nutzen
- WLAN ist erforderlich zur Installation, zum Vorladen des Spiels und zur Ergebnisübermittlung, während des Spiels selbst ist kein WLAN nötig
- ggf. Einverständniserklärungen der Eltern einholen (rechtliche Fragen klären)
- Informationsblatt zum Datenschutz ist im Materialteil zu finden

Der „Jugend trainiert“-Bound

Wie kann ich den „Jugend trainiert“-Bound spielen (lassen)?

- Wenn der allgemeine QR-Code zum „Jugend trainiert“-Bound genutzt wird, ist keine Registrierung notwendig. Allerdings werden nach Beendigung des Bounds die Ergebnisse für die Lehrkraft nicht einsehbar sein. Nur die Schüler selbst sehen dann ihr Ranking mit der erreichten Punktzahl.
- **Registrierung zur Bound-Challenge:**
Um alle Daten zur Auswertung zu bekommen, ist eine kostenlose Registrierung auf der Homepage von Actionbound erforderlich, auf der man auch einen eigenen QR-Code des „Jugend trainiert“-Bound erstellen kann. Nachdem die Schüler den Bound beendet haben, erhält man eine E-Mail mit einem Link, mit dem man auf die Ergebnisse der Gruppen zugreifen und diese vergleichen kann. So bleiben trotzdem alle Daten intern und sind nur für die Lehrkraft einsehbar.





INFORMATIONSBLETT ACTIONBOUND

Nutzungsbedingungen und Datenschutz

Was ist ein Actionbound?

Ein Actionbound ist ein lehrreiches Spiel, bei dem über eine digitale Schnitzeljagd Wissen vermittelt wird. In der App stehen verschiedene Elemente wie Quizfragen, Aufgabenstellungen, Infotexte, Foto- und Videodateien, Karten und ähnliches zur Verfügung. Das Spiel ist als Wettbewerb aufgebaut, man erhält Punkte für richtig gelöste Fragen und erledigte Aufgaben. Am Ende sieht man das Gesamt-Ranking mit der eigenen Platzierung.



Schritte zur Nutzung des „Jugend trainiert“-Actionbounds

- 1 Lade dir die App „Actionbound“ im App-Store (Apple) bzw. Playstore (Android) herunter und installiere die App.
- 2 Öffne die App, um das Hauptmenü zu sehen. Dann erhältst du die Ansicht des nebenstehenden Fotos.
- 3 Lies den Text „INFO“ unten links auf dem Menü durch.
- 4 Klicke nun auf „CODE SCANNEN“ und scanne mit der App den von der Lehrkraft erstellten QR-Code des „Jugend trainiert“-Actionbounds.
- 5 Anschließend hast du die Wahl zwischen „Start“ und „Bound herunterladen“. Letzteres hat den Vorteil, dass der Bound vorgeladen wird und während des Spiels keine Internetverbindung benötigt. Wenn du den Bound heruntergeladen hast, kannst du ihn auswählen und das Startfenster öffnet sich.
- 6 Gib in das Feld deinen Vornamen und ggf. Anfangsbuchstaben des Nachnamens ein (falls der Vorname mehrfach in der Klasse vorkommt.), stimme den Nutzungsbedingungen zu und drücke auf „Los geht’s“.



Informationen zum Spiel des Actionbounds

Alle Informationen zur Durchführung des Spiels erhältst du auf deinem Smartphone/Tablet nach dem Starten der App. Solltest du an der einen oder anderen Stelle mal nicht weiterkommen, kannst du dir Hinweise anzeigen lassen. Dies führt zwar zu einem Punkteabzug, dafür sollte es dann aber leichter sein, die Frage bzw. Aufgabe zu lösen. Du kannst bei jeder Aufgabe sehen, wie viele Punkte du für die richtige Lösung erhältst. Das Spiel ist so konzipiert, dass man auch bei Nichterfüllung einer Aufgabe zur nächsten Aufgabe gelangen kann.



Nutzungsbedingungen und Datenschutzbestimmungen der Actionbound-App

Die ausführlichen Nutzungsbedingungen und die verbindliche Erklärung der Datenschutzbestimmungen findet ihr unter: <https://de.actionbound.com/agb>

Hier ein kurzer Auszug mit den relevantesten Informationen:

Allgemeine Nutzungsbedingungen für Spieler

Wir bitten dich um Zustimmung, bestimmte Informationen von dir zu erhalten und speichern zu dürfen. Ein paar Daten brauchen wir, damit dein Bound überhaupt funktioniert. Zum Beispiel braucht der Ersteller die Spitznamen eurer Gruppe, damit der Bound weiß, wer gerade spielt, und damit wir die Endpunktzahl eurer Gruppe zuordnen können. Diese Spitznamen und die Endpunktzahl werden außerdem in der öffentlichen Bestenliste ausgestellt, sofern du dazu am Ende des Bounds zustimmst.

Andere Daten wie die Fotos, die du machst, speichern wir auch, damit der Bound-Ersteller und ihr sie als Gruppe beieinanderhabt und später noch einmal angucken könnt.

Uns ist der vorsichtige Umgang mit deinen Daten sehr wichtig. Daher fragen wir dich auch am Ende des Bounds um deine Zustimmung, ob du die Fotos veröffentlichen willst – dann tauchen sie auch bei uns auf der Webseite auf. Die Fotos bleiben natürlich deine und du kannst damit machen, was du willst. Du kannst deine Fotos und andere Daten jederzeit löschen lassen.

Wir bitten dich, während des Spielens auf den Verkehr und andere Gefahren zu achten. Pass gut auf deine Umgebung auf, während du das Smartphone in der Hand hast!

Bitte achte darauf, dass du keine beleidigenden Namen wählst oder anderweitig Menschen beleidigst oder Inhalte hochlädst, die andere Nutzer empfindlich stören könnten.

Datenschutzerklärung

Einwilligung zur Datenspeicherung

Wie in den AGB festgelegt ist, musst du zur Nutzung der App oder des Bound-Creators mindestens 18 Jahre alt sein. Zur Einwilligung in die Speicherung deiner Daten musst du mindestens 16 Jahre alt sein. Wenn du noch nicht 16 Jahre alt bist, bestätigst du mit der Einwilligung, dass du deine Eltern oder eine/n andere/n Erziehungsberechtigte/n um Erlaubnis gefragt hast.

Einfach erklärt

Actionbound speichert, was du eingibst. Anders kann Actionbound nicht funktionieren. Wir möchten aber nicht wissen, wer du bist. Du darfst unbekannt bleiben. Du kannst zum Beispiel einen Spitznamen benutzen. Du kannst im Spiel trotzdem mitteilen, wer du bist. Zum Beispiel kannst du deine E-Mail-Adresse benutzen, um Ergebnisse oder Fotos zu erhalten. Das machst du freiwillig. Wir speichern diese Daten. Wir nutzen diese Daten ausschließlich, um dir die Nutzung von Actionbound zu ermöglichen. Wir möchten dich dazu trotzdem um Erlaubnis bitten. Wir möchten, dass du so gut wie möglich informiert bist, was deine Daten angeht. Dir sollen hier deine Rechte an deinen Daten erklärt werden. Du kannst deine Daten zum Beispiel jederzeit löschen oder berichtigen lassen.



HANDOUT „JUGEND TRAINIERT“- ACTIONBOUND

Lernen mit und durch Bewegung

Mit dem „Jugend trainiert“-Actionbound habt ihr die Möglichkeit, eine etwas andere Unterrichtsstunde zu erleben. Statt die gesamte Zeit sitzend im Klassenraum zu verbringen, dürft und müsst ihr euch zum Absolvieren des „Bounds“ bewegen.

Was erwartet euch in dem Bound?

- Interessante Fragen
- Sportliche Herausforderungen
- Knifflige Rätsel

*Verhelft eurem Team zum Sieg
bei der digitalen Erlebnissrallye!*

Jugend trainiert für Olympia & Paralympics

Jugend trainiert für Olympia & Paralympics ist der größte Schulsportwettbewerb der Welt und richtet seit über 50 Jahren bundesweite Wettbewerbe in 26 Sportarten, darunter 19 olympische und 7 paralympische, aus.

Über den „Jugend trainiert“-Actionbound habt ihr die Möglichkeit, mehr über den Bundeswettbewerb der Schulen zu erfahren.

Der Actionbound ist eine Kooperation von Jugend trainiert und den „Olympia ruft: Mach mit!“-Unterrichtsmaterialien der Deutschen Olympischen Akademie.



WISSEN ÜBER ERNÄHRUNG



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

Wörter zum Lückentext

Liste einzusetzender Wörter:

- Aminosäuren
- ausdauer-
- aufgefüllt
- erholt
- erschöpft
- Fett
- Kohlenhydrat(e)
- kraft-
- leistungsfähig
- Glykogen
- mehr
- Muskeln
- müde
- ohne
- Vitamine
- Protein
- Proteine
- sodass
- sprint-
- weniger
- Spurenelemente
- vermehrt
- Fette

ABER: Nicht alle Wörter kommen im Text vor!



ERNÄHRUNG IM WINTERSPORT



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

Fachtext

Verpflegung von Skispringern, Langläufern und Co.

Das Besondere am Wintersport sind die kalten Bedingungen. Der Sport findet auf Eis oder Schnee statt, oftmals auch in höheren Lagen in den Bergen. Die größte Herausforderung in der Ernährung liegt also in den extremen Umweltbedingungen. Es kommt zu einem gesteigerten Energieumsatz, da der Körper nicht nur der sportlichen Betätigung, sondern auch den kalten Temperaturen ausgeliefert ist. Für die Wärmeproduktion des Körpers braucht der Sportler also zusätzliche Kalorien.

Um auch im Sommer auf Schnee trainieren zu können, werden in Sportarten wie Ski Alpin oder Skilanglauf mehrwöchige Lehrgänge im Gletscher¹ absolviert. Dort finden die Lehrgänge nicht selten auf Gletschern in Höhen von über 3.000 m statt. Mit der aufsteigenden Höhe steigt auch der Energieverbrauch des Sporttreibenden und es kommt zu einer zusätzlichen Belastung. Denn dort ist der Luftdruck niedriger, was eine geringere Sauerstoffaufnahme zur Folge hat. Auch der Wasserdampfdruck nimmt in der Höhe stark ab, was insbesondere bei niedrigen Temperaturen relevant ist. Es führt zu austrocknenden Schleimhäuten und erhöhtem Flüssigkeitsbedarf. Nimmt ein Athlet im Training auf Gletschern zu wenig Wasser zu sich, verdickt sich das Blut. Dies hat zur Folge, dass das Herz mehr belastet wird, die Sauerstoffversorgung des Gewebes verschlechtert wird und im schlimmsten Fall Erfrierungsgefahr durch schlechte Durchblutung in den peripheren² Körperregionen (Hände/Füße) besteht. Ausreichend Flüssigkeit und schnell verfügbare Nährstoffe im Essen (v.a. Kohlenhydrate) sind elementare Voraussetzungen in der Essensversorgung der Sportler vor Ort. Diese hohen Energiemengen, die die Sportler brauchen, können allerdings unter den Lehrgangsbedingungen nur schwer gedeckt werden.

Doch nicht nur das unterscheidet Winter- von Sommersportarten. Typisch für alle Wintersportarten ist der lang gezogene Saisonverlauf von November bis März, während dessen fast jedes Wochenende Wettkämpfe stattfinden und kaum Zeit zur Regeneration bleibt. Neben den intensiven Trainingsblöcken in Gletschergebieten im Sommer und der mehrstündigen Kälteeinwirkung auf den Körper (vor allem an Wettkampftagen) ist also auch der typische Saisonverlauf mit einer lang gezogenen, fünfmonatigen Wettkampfperiode charakteristisch.

Aus Ernährungssicht fällt auf, dass durch die hohe Reisetätigkeit und Wettkampfdichte meist nur ein geregelter Frühstück und Abendessen möglich ist. Das Mittagessen wird an Reisetagen häufig auf einen kleinen Snack reduziert, weil sich die Athleten im Flugzeug oder Auto befinden. An Wettkampftagen ist das Frühstück oftmals die letzte Mahlzeit vor Wettkampfbeginn. Diese muss leicht verdaulich, gering in der Menge und kohlenhydratfokussiert gehalten werden. Die Nährstoffabdeckung muss also an solchen Tagen über das Abendessen erfolgen, vor allem mit Lebensmitteln, die im Rest des Tages nicht so gut untergebracht werden konnten, wie Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. In der Hektik der Weltcupaison kann schnell vergessen werden, genügend abwechslungsreiche Nahrung zu sich zu nehmen. Nicht selten nehmen Athleten über eine Weltcupaison von fünf Monaten bis zu fünf Kilogramm ab und fühlen sich gegen Ende der Saison ausgelaugt, müde und schlapp.



An Wettkampftagen gilt es neben der Sicherstellung der Energieversorgung vor allem der Kälte zu trotzen. Viele Sportler verbringen mehr Stunden bei Temperaturen von weniger als 5°C, teilweise sogar unter -10°C. Aufgrund der Kältebedingungen ist die Neigung kalte Mahlzeiten, wie belegte Brote oder Riegel, zu essen geringer als bei warmem Wetter. Eine Portion warme Nudeln finden Athleten häufig verträglicher und sie können mehr davon essen. Um eine Dehydrierung zu vermeiden, bieten sich warme Getränke an Verpflegungspunkten an. Da die Athleten bei der Kälte oft weniger Durst empfinden, werden auch hier warme Getränke gegenüber kaltem Wasser bevorzugt.

Trotz der Gemeinsamkeiten im Saisonverlauf und den kalten Bedingungen sind die spezifischen Anforderungen der Ernährung im Wintersport jedoch stark abhängig von der Sportart. In Sportarten wie Skispringen und Nordische Kombination³ ist ein geringes Körpergewicht Voraussetzung für sportliche Erfolge. Hier liegt der Schwerpunkt in der Ernährung in der Abdeckung aller Nährstoffe, die der Körper braucht, um leistungsfähig zu sein, ohne Gewicht zuzunehmen. Ein wenig anders ist es bei Skilangläufern, die von der Statur oftmals groß und schlank sind, aber einen hohen Anteil an Muskelmasse haben, um die enormen Leistungen vollbringen zu können. Sie haben den höchsten Energieumsatz der Wintersportler. Bei einem 50 km Rennen verbrauchen Sportler bis zu 3.500 kcal – das entspricht der 1,5-fachen Menge des täglichen Kalorienbedarfs eines Erwachsenen. Der gesamte tägliche Kalorienbedarf kann dann bis zu ca. 5.000 kcal bei Frauen und bis zu ca. 8.000 kcal bei Männern betragen.

Im alpinen Skisport profitieren Sportler von einem höheren Körpergewicht, da es zu einer höheren Geschwindigkeit hangabwärts führt. Dementsprechend sind vor allem Abfahrtsfahrer oft von kräftigerer Statur. Hier gilt es über die lange Weltcupssaison nicht zu viel Gewicht zu verlieren und täglich ausreichend Kalorien zu sich zu nehmen.

Wintersportarten sind einzigartig darin, dass sie unter extremen Umweltbedingungen stattfinden, was bei der Planung der Ernährung berücksichtigt werden muss. Athleten mit einem großen Risiko für eine nicht optimale Ernährung sind jene, die einen sehr hohen Energieverbrauch haben (z.B. Skilanglauf, Nordische Kombination), extremer Kälte ausgesetzt sind (z.B. Ski Alpin) und auf ein geringes Gewicht und geringen Körperfettanteil fokussiert sind (z.B. Skispringen, Skilanglauf).

Fachwörter erklärt:

¹*Gletscher*: Ein Gletscher ist ein Eisfeld aus verdichtetem Altschnee aus den Vorjahren, das ganzjährig besteht. In den Alpen sind Gletscher erst in Höhen von über 3.000 m zu finden.

²*peripher*: in den äußeren Zonen des Körpers liegend

³*Nordische Kombination*: Wintersportart, welche die beiden Einzeldisziplinen Skispringen und Skilanglauf kombiniert.

Quellen:

- Osterkamp-Baerens, C. (2010). Besonderheiten der Ernährung im Wintersport: *Aktuel Ernährungsmed* 2010; 35: 183–188. Zugriff unter Thieme E-Journals: www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0030-1248413
- Nanna L. Meyer, Melinda M. Manore & Christine Helle (2011) *Nutrition for winter sports*, *Journal of Sports Sciences*, 29:sup1, S127–S136, DOI:10.1080/02640414.2011.574721



AUSWERTUNG UND ALTERNATIVE DURCHFÜHRUNGSOPTIONEN

Analyse- und Auswertungsmöglichkeiten mit den Schülern

Nach dem Absolvieren des Bounds sollen sich die Schüler wieder zurück in den Unterrichtsraum begeben. Den Schülern kann nun die Möglichkeit gegeben werden, die Stunde auszuwerten und sich mit den anderen Gruppen über den Bound auszutauschen. Die erstellten Plakate können als Zusammenfassung des Gelernten dienen und von den Gruppen vorgestellt werden.

Um eine detaillierte Auswertung vornehmen zu können, in der die Lehrkraft die Ergebnisse des kompletten Bounds einzeln aufgeschlüsselt sieht, muss der QR-Code von der Lehrkraft über die Bound-Challenge erstellt worden sein. Dann hat die Lehrkraft die Möglichkeit, auf die einzelnen Ergebnisse der Schulklasse zuzugreifen und die Platzierungen zu sehen. Auch die Lösungen zu den einzelnen Aufgaben sind sichtbar und ermöglichen nach Absolvieren des Bounds, die jeweiligen Aufgaben mit der Klasse zu besprechen.

Alternative Optionen zur Durchführung des Bounds

1. Unterrichtsmaterial nutzen ohne App und digitale Endgeräte

Das zentrale Element dieser Unterrichtseinheit ist die Nutzung der digitalen App, um sich Wissen anzueignen und sportliche Aufgaben zu erledigen. Trotzdem ist eine abgewandelte Form der Durchführung auch ganz ohne digitale Unterstützung möglich. Dafür gibt es alternative Arbeitsblätter, welche die App ersetzen. Die Schüler müssen dort die Fragen durch Ankreuzen oder händisches Einschreiben beantworten und die oben genannten Orte aufsuchen. Hier wird nicht der QR-Code eingescannt, sondern ein vierstelliger Code notiert. An den Praxisstationen ist eine Kontrollperson sinnvoll, die durch Stempeln die Punktevergabe möglich macht.

Anders als in der App bekommen die Schüler kein sofortiges Feedback zu den Aufgaben, sondern absolvieren erst den kompletten Bound. Die Auswertung und Punktevergabe werden dann ganz am Ende von der Lehrkraft vorgenommen (Lösungsblätter stehen zur Verfügung).

2. Ohne räumliche Gegebenheiten (nur im Klassenraum)

Für diese Variante ist Kreativität gefragt, die einzelnen Stationen wie „Mensa“, „großer Baum auf dem Schulhof“ und „Bibliothek“ können dann im Unterrichtsraum verteilt werden und über Kennzeichnungen ausfindig gemacht werden. Dazu bieten sich Schilder oder repräsentative Gegenstände an (z. B. Modellbaum für den Schulhof oder aufgestapelte Bücher als Bibliothek). An diesen Stellen kann dann der QR-Code versteckt angebracht werden.

Einige Bewegungsaufgaben müssen dann eventuell aufgrund des Platzmangels abgewandelt werden, falls der Hausflur nicht genutzt werden kann.



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

ANALOGER ACTIONBOUND

„Jugend trainiert“-Actionbound

Herzlich Willkommen zum Actionbound „Ernährung & Wintersport“ von Jugend trainiert für Olympia & Paralympics! Hier schauen wir uns die Wintersportarten von „Jugend trainiert“ und die Ernährung im Wintersport einmal genauer an.

Der Bound besteht aus einem bunten Mix aus Informationstexten, verschiedenen Arten von Wissensfragen und sportlichen/kreativen Aufgaben.



Erste Station suchen

Genug der Vorrede, jetzt geht es los! Der erste Anlaufpunkt ist gar nicht weit entfernt. Sucht dort nach dem Zahlen-Code, wo während des Unterrichts in diesem Klassenraum die wichtigen Informationen von der Lehrperson notiert werden.

Ort: _____

Vierstelliger Code: _ _ _ _

/80 Punkte

Abschnitt 1: „Jugend trainiert“ und seine Wintersportarten

Aufgabe 1.1: „Jugend trainiert“ - Quiz

Frage 1: Wie viele Schüler nehmen jährlich an den Wettbewerben von Jugend trainiert für Olympia & Paralympics teil? (*Tipp: Werft mal einen Blick auf die Informationen an der Tafel!*)

Antwort: _____

/100 Punkte

Frage 2: Jährlich finden drei Bundesfinals statt: das Frühjahr-, Herbst- und Winterfinale. Welche drei olympischen Sportarten und welche paralympische Sportart sind beim Bundesfinale Winter von Jugend trainiert für Olympia & Paralympics im Programm?

1. _____

1. _____

2. _____

3. _____

/200 Punkte

**Aufgabe 1.2: Abfahrtshocke/Wandsitzen**

In der Sportart Ski Alpin ist man bei der Abfahrt fast die gesamte Zeit in der Abfahrtshocke. Jetzt seid ihr dran! Setzt euch an die Wand mit rechtwinklig angehockten Beinen und haltet so lange wie möglich durch! Stoppt dabei die Zeit und notiert sie anschließend hier:

Person 1 _____ Person 3 _____

Person 2 _____ Person 4 _____

/100 Punkte

**Zweite Station suchen**

Findet die zweite Station, in der es um Ernährung geht! (*Tip*p: Die Station ist dort zu finden, wo man das Thema Ernährung/Essen am ehesten vermuten würde.)

Ort: _____

Vierstelliger Code: _ _ _ _

/80 Punkte

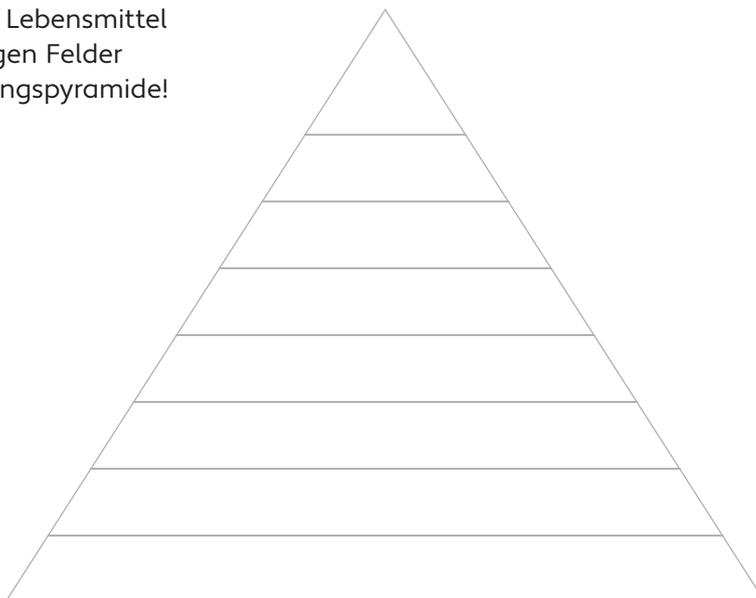
Abschnitt 2: Wissen zur Ernährung

Werfen wir einen Blick auf die allgemeine Ernährungspyramide. Sortiert die folgenden Produkte so, wie sie in einer Ernährungspyramide vorkommen, also oben die Produkte, die man nur in ganz geringen Mengen zu sich nehmen sollte, und ganz unten die Produkte, welche viel verzehrt werden sollen.

Aufgabe 2.1: Ernährungspyramide

Obst	Milch und Milcherzeugnisse
Wasser	Gemüse
Kuchen und Süßigkeiten	Getreideprodukte
Fette und Öle	Fisch und Fleisch

Schreibt die Lebensmittel in die richtigen Felder der Ernährungspyramide!



/160 Punkte

**Aufgabe 2.2: Lücken füllen**

Bei der Ernährung unterscheidet man in Makro- und Mikronährstoffe. Zu den Makronährstoffen zählen _____, _____ und _____.

Mikronährstoffe, wie bspw. _____ oder Mineralstoffe, sind Stoffe, die der menschliche Organismus aufnehmen muss, ohne dass sie Energie liefern.

_____ sind im Sport von zentraler Bedeutung, da sie der wichtigste Energielieferant für die körperliche Aktivität sind. Sie werden im Körper in Glukose zerlegt und in _____ umgewandelt. Stehen Kohlenhydrate als Energiequelle nicht mehr zur Verfügung, greift der Körper auf seine _____reserven zurück. Diese sind allerdings _____ effektiv, was der Sporttreibende daran merkt, dass er sich schnell _____ und weniger leistungsfähig fühlt.

Deshalb muss vor allem in _____betonten Sportarten auf eine ausreichende Zufuhr an Kohlenhydraten geachtet werden.

Tip: In diesem Raum befindet sich eine Liste, auf denen die einzusetzenden Worte aufgelistet sind!

 /200 Punkte
Aufgabe 2.3: Schätzen

Wie viele Kalorien verbraucht ein Sportler durchschnittlich bei einer Stunde Skilanglauf? (Person von 70 kg bei mittlerer Intensität)

Kalorienverbrauch: _____ kcal/Stunde

Zum Vergleich:

Yoga: ca. 200 kcal/Std.

Radfahren: ca. 550 kcal/Std.

Rudern: ca. 700 kcal/Std.

 /150 Punkte
**Dritte Station suchen**

Bei der nächsten Station werdet ihr wieder selbst sportlich aktiv, daher findet ihr die dritte Station unter freiem Himmel an einem großen Baum. Viel Erfolg beim Suchen!

Ort: _____

Vierstelliger Code: ____ _ _ _ _

 /80 Punkte



Abschnitt 3: Sportpraxis

Aufgabe 3.1: Telemark/Ausfallschritt

Beim Skispringen landet man den Sprung mit dem sogenannten „Telemark“, dieser sieht aus wie ein eng ausgeführter Ausfallschritt. Macht zwölf Ausfallschritte nach vorne (abwechselnd rechtes und linkes Bein) und anschließend zwölf Ausfallschritte nach hinten. Die Übung soll zusammen in der Gruppe synchron ausgeführt werden.

Unterschrift/Stempel der Kontrollperson: _____ /100 Punkte

Aufgabe 3.2: Rumpfstabilität

Im Langlauf bzw. Para Ski Nordisch braucht man eine stabile Körpermitte. Die Rumpfmuskulatur ist von zentraler Bedeutung. Eine gute Übung zur Stärkung des Rumpfes ist die seitliche Plank Position mit Rotation. Macht dies als Partnerübung zueinander gerichtet nach, bei der Armbewegung nach oben wird abgeklatscht. (Dauer: jede Seite 8-mal).

Unterschrift/Stempel der Kontrollperson: _____ /100 Punkte



Vierte Station suchen

Nun wird es wieder theoretisch. Die vierte Station befindet sich dort, wo man außerhalb der Unterrichtsstunden in der Schule am besten lernen kann.

Ort: _____

Vierstelliger Code: ___ _ _ _ /80 Punkte

Abschnitt 4: Besonderheiten in der Ernährung im Wintersport

Aufgabe 4.1: Fachtext finden und lesen

Der Text zum Thema „Ernährung im Wintersport“ ist in diesem Raum zu finden. Sucht den Text und lest ihn euch aufmerksam durch! Notiert anschließend den vierstelligen Code am Ende des Textes.

Vierstelliger Code: ___ _ _ _ /120 Punkte

Aufgabe 4.2: Quiz zum Fachtext

Frage 1: Welche Besonderheiten im Wintersport haben einen großen Einfluss auf die Ernährungsgestaltung der Athleten? (mehrere Antworten sind möglich!)

- Die lang gezogene Wettkampfsaison
- Die Kälteeinwirkung über mehrere Stunden (vor allem bei Wettkämpfen)
- Die hohe Anzahl an Trainingsstunden
- Die intensiven Trainingsblöcke in den Gletschergebieten im Sommer
- Die Reihenfolge der Lebensmittel, die man zu sich nimmt.

/150 Punkte



Frage 2: Warum ist es für viele Athleten so schwer, genügend Nahrung während der Gletschertrainingsblöcke zu sich zu nehmen, um ihren Energiebedarf zu decken?

- Die Athleten kennen sich zu wenig mit dem Thema Ernährung aus.
- Aufgrund der Höhenlage ist es so schwierig, genügend Lebensmittel zur Verfügung zu stellen.
- Die sehr hohen Energieumsätze können unter den Lehrgangsbedingungen nur schwer gedeckt werden.
- Die Athleten leiden häufig unter Appetitlosigkeit während des Lehrgangs.

Frage 3: Während der Weltcupssaison nehmen die Athleten aufgrund der hohen Reisetätigkeit und der vielen Wettkämpfe oft nicht genügend Mahlzeiten zu sich. Welche Auswirkung kann dies für die Athleten haben?

- Aufgrund der Gewichtsabnahme erzielen die Athleten bessere Leistungen.
- Die Athleten schaffen es vor allem nicht, genügend Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.
- Es hat kaum Auswirkungen, da die wenigen Mahlzeiten ausreichen, um den Energiebedarf zu decken.
- Sie fühlen sich vor allem in den letzten Wochen der Saison ausgelaugt und schlecht.

Frage 4: Was wird als gute Variante genannt, um an kalten Wettkampftagen die Versorgung zu verbessern?

- Warme Getränke und Speisen zur Verfügung stellen, weil die Neigung, kalte Mahlzeiten zu essen, gering ist und sonst eine Unterversorgung mit Kohlenhydraten droht.
- Weniger kohlenhydratreiches und mehr proteinreiches Essen anbieten, weil Protein das Muskelwachstum fördert.
- Am besten gar nichts essen, sondern nur ein wenig trinken, um ein geringes Wettkampfgewicht zu haben.
- Direkt vor dem Start eine große Portion essen, um im Wettkampf mehr Energie zu haben.

/300 Punkte

Aufgabe 4.3: Plakat gestalten

Nun ist es an der Zeit, kreativ zu werden! Gestaltet anhand der Informationen, die ihr bis jetzt zum Thema Ernährung und Wintersport gesammelt habt, ein Plakat in der Größe A2/A3. Ihr könnt den Inhalt und die Gestaltung zu diesem Thema völlig frei entwerfen. Versucht, die für euch wichtigsten Informationen herauszustellen

Viel Spaß beim Gestalten!

/200 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Ihr habt den „Jugend trainiert“- Bound erfolgreich absolviert.

Zur Auswertung begeben euch an den Punkt, an dem ihr gestartet seid.

Gesamtpunktzahl: /2.200 Punkte



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

ANALOGER ACTIONBOUND

Lösungen



Erste Station suchen

Ort: **Tafel/Smartboard**

Vierstelliger Code: **7-3-9-5**

Richtiger Code: **80 Punkte**

Abschnitt 1: „Jugend trainiert“ und seine Wintersportarten

Aufgabe 1.1: „Jugend trainiert“ – Quiz

Frage 1: Wie viele Schüler nehmen jährlich an den Wettbewerben von Jugend trainiert für Olympia & Paralympics teil?

Antwort: **800.000**

100 Punkte, Toleranzbereich 80 Punkte (Antwort: 500.000–1.000.000)

Frage 2: Welche drei olympischen Sportarten und welche paralympische Sportart sind beim Bundesfinale Winter von Jugend trainiert für Olympia & Paralympics im Programm?

1. **Ski Alpin**
 2. **Skispringen**
 3. **Skilanglauf**
1. **Para Ski Nordisch**

Je richtige Antwort: 50 Punkte

Aufgabe 1.2: Abfahrtshocke/Wandsitzen

Gesamtzeit: **6:00 min**

**Bei 3 bzw. 4 Schülern addiert:
Ab 90 bzw. 120 Sek.: 70 Punkte
Ab 150 bzw. 200 Sek.: 80 Punkte
Ab 210 bzw. 280 Sek.: 90 Punkte
Ab 270 bzw. 360 Sek.: 100 Punkte**



Zweite Station suchen

Ort: **Cafeteria/Mensa**

Vierstelliger Code: **3-6-2-8**

Richtiger Code: **80 Punkte**



Abschnitt 2: Wissen zur Ernährung

Aufgabe 2.1: Ernährungspyramide

von oben nach unten:

Kuchen und Süßigkeiten

Fette und Öle

Fisch und Fleisch

Milch und Milcherzeugnisse

Getreideprodukte

Obst

Gemüse

Wasser

Je richtige Antwort: 20 Punkte

Aufgabe 2.2: Lücken füllen

Bei der Ernährung unterscheidet man in Makro- und Mikronährstoffe. Zu den Makronährstoffen zählen **Kohlenhydrate**, **Proteine** und **Fette**.

Mikronährstoffe, wie bspw. **Vitamine** oder Mineralstoffe, sind Stoffe, die der menschliche Organismus aufnehmen muss, ohne dass sie Energie liefern.

Kohlenhydrate sind im Sport von zentraler Bedeutung, da sie der wichtigste Energielieferant für die körperliche Aktivität sind. Sie werden im Körper in Glukose zerlegt und in **Glykose** umgewandelt. Stehen Kohlenhydrate als Energiequelle nicht mehr zur Verfügung, greift der Körper auf seine **Fettreserven** zurück. Diese sind allerdings **weniger** effektiv, was der Sporttreibende daran merkt, dass er sich schnell **müde** und weniger leistungsfähig fühlt.

Deshalb muss vor allem in **ausdauer**betonten Sportarten auf eine ausreichende Zufuhr an Kohlenhydraten geachtet werden.

Je richtige Antwort: 20 Punkte

Aufgabe 2.3: Schätzen

Wie viele Kalorien verbraucht ein Sportler durchschnittlich bei einer Stunde Skilanglauf?
(Person von 70 kg bei mittlerer Intensität)

Kalorienverbrauch: **800** kcal/Stunde

Richtige Antwort: 150 Punkte
Abzug: 10 Punkte je 10 Prozent Abweichung
(bspw.: „720“ → 140 Punkte)

**Dritte Station suchen**Ort: **Schulhof**Vierstelliger Code: **1-5-7-3**

Richtiger Code: 80 Punkte

Abschnitt 3: Sportpraxis

Aufgabe 3.1: Telemark/Ausfallschritt

Absolviert: 100 Punkte

Aufgabe 3.2: Rumpfstabilität

Absolviert: 100 Punkte

**Vierte Station suchen**Ort: **Lernraum/Bibliothek**Vierstelliger Code: **6-4-5-9**

Richtiger Code: 80 Punkte

Abschnitt 4: Besonderheiten in der Ernährung im Wintersport

Aufgabe 4.1: Fachtext finden und lesenVierstelliger Code: **2-8-4-1**

120 Punkte

Aufgabe 4.2: Quiz zum Fachtext

Frage 1: Welche Besonderheiten im Wintersport haben einen großen Einfluss auf die Ernährungsgestaltung der Athleten? (mehrere Antworten sind möglich!)

- Die lang gezogene Wettkampfsaison
- Die Kälteeinwirkung über mehrere Stunden (vor allem bei Wettkämpfen)
- Die hohe Anzahl an Trainingsstunden
- Die intensiven Trainingsblöcke in den Gletschergebieten im Sommer
- Die Reihenfolge der Lebensmittel, die man zu sich nimmt.

Je richtige Antwort: 50 Punkte

Frage 2: Warum ist es für viele Athleten so schwer, genügend Nahrung während der Gletschertrainingsblöcke zu sich zu nehmen, um ihren Energiebedarf zu decken?

- Die Athleten kennen sich zu wenig mit dem Thema Ernährung aus.
- Aufgrund der Höhenlage ist es so schwierig, genügend Lebensmittel zur Verfügung zu stellen.
- Die sehr hohen Energieumsätze können unter den Lehrgangsbedingungen nur schwer gedeckt werden.
- Die Athleten leiden häufig unter Appetitlosigkeit während des Lehrgangs.

Richtige Antwort: 100 Punkte



Frage 3: Während der Weltcupssaison nehmen die Athleten aufgrund der hohen Reisetätigkeit und der vielen Wettkämpfe oft nicht genügend Mahlzeiten zu sich. Welche Auswirkung kann dies für die Athleten haben?

- Aufgrund der Gewichtsabnahme erzielen die Athleten bessere Leistungen.
- Die Athleten schaffen es vor allem nicht, genügend Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.
- Es hat kaum Auswirkungen, da die wenigen Mahlzeiten ausreichen, um den Energiebedarf zu decken.
- Sie fühlen sich vor allem in den letzten Wochen der Saison ausgelaugt und schlecht.

Richtige Antwort: 100 Punkte

Frage 4: Was wird als gute Variante genannt, um an kalten Wettkampftagen die Versorgung zu verbessern?

- Warme Getränke und Speisen zur Verfügung stellen, weil die Neigung, kalte Mahlzeiten zu essen, gering ist und sonst eine Unterversorgung mit Kohlenhydraten droht.
- Weniger kohlenhydratreiches und mehr proteinreiches Essen anbieten, weil Protein das Muskelwachstum fördert.
- Am besten gar nichts essen, sondern nur ein wenig trinken, um ein geringes Wettkampfgewicht zu haben.
- Direkt vor dem Start eine große Portion essen, um im Wettkampf mehr Energie zu haben.

Richtige Antwort: 100 Punkte

Aufgabe 4.3: Plakat gestalten

Plakat erstellt: 200 Punkte

Bewertung des Actionbounds

Gesamtpunktzahl: 2.200 Punkte