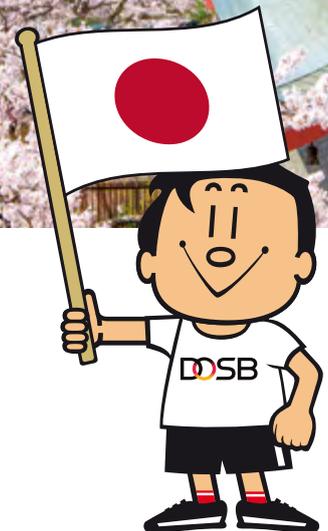


OLYMPIA RUFT: MACH MIT!

Tokio 2020

Unterrichtsmaterialien Primarstufe





MEHR ALS UNTERRICHTS- MATERIALIEN

Sie kommen seit rund 30 Jahren in wechselnden Ausgaben erfolgreich im Unterricht zum Einsatz: die „Olympia ruft: Mach mit!“-Materialien der Deutschen Olympischen Akademie. Auch anlässlich der Olympischen und Paralympischen Spiele in Tokio 2020 sind wieder zwei Ausgaben für die Primar- und Sekundarstufe in der „Olympia ruft: Mach mit!“-Reihe erschienen und als Printversion sowie als Download verfügbar.

Interessant und kompakt!

Die Broschüre **Basiswissen Olympische Spiele** enthält umfassende Informationen und Hintergründe zur Geschichte der Spiele (von der Antike bis heute) und aktuelle Entwicklungen. Mit verständlichen und anschaulichen Texten, von ausgewiesenen Expert*innen erarbeitet. Erstellt für Lehrkräfte, Studierende und Interessierte aus Vereinen und Verbänden.

Pädagogisch wertvoll und vielfältig!

Die **Unterrichtsmaterialien für Primar- und Sekundarstufe** beinhalten in bewährter Tradition aktuelle Bezüge zur jeweiligen Olympiastadt und zum Gastgeberland der Spiele. Sie bieten eine umfangreiche Sammlung an Arbeitsblättern und Arbeitsaufträgen für Schüler*innen und wurden speziell für Lehrkräfte und den Einsatz im Unterricht konzipiert.

Die Materialien und weitere Informationen über die „Olympia ruft: Mach mit!“-Reihe sind verfügbar unter: www.olympia-ruft.de

OLYMPIA RUFT: MACH MIT!

Tokio 2020

Unterrichtsmaterialien Primarstufe



MIRAITOWA
ミライトワ



SOMEITY
ソメイティ

Impressum

© Deutsche Olympische Akademie, Frankfurt am Main 2020

Konzeption/Redaktion:

Tobias Knoch
Anna Hofman
Matthias Thaler
Claudia Brill
Angela Klemens

Tokio-Text:

Isabella Mannhart
Matthias Thaler
Anna Hofman
Isabel Flory
Arne Albrecht

Arbeitsmaterialien:

Oliver Bensch
Dr. Christian Gaum
Helmut Lange
Margit Lermer
Renate Schönberger
Markus Urbanowski
Johannes Gattermann
Johanna Mache
Dr. Stefanie Pietsch
Ulrike Templin
Anna Hofman
Matthias Thaler

Fotos:

DOA-Archiv
DOSB-Archiv
IOC-Archiv
• Erika SHIMAMOTO
TOCOG-Archiv
AdobeStock
• eyetronic
• oksix
Unsplash
• Martijn Baudoin
• Simon Fanger
• Alec Favale

• Fezbot2000
• Banter Snaps
• Bernd Viefhues
Wikimedia Commons
• Regi51
• Simon04
• DR
• BS Thurner Hof
• Alpsdake
• Flickr upload bot
• 663highland
• Nesnad

Helmut Lange
Margit Lermer
24passion
Tabea Alt
Gerd Altmann von Pixabay
Matthias Buchholz
Comité National Olympique
et Sportif Français
Deutscher Behindertensport-
verband (DBS)
Michael Feistle
Fotostyle Schindler
Dominic Fritze
Mirja Geh von Vitesse Kärcher
Jenjavelin
Alex Knight von Pexels
Jens Körner
Ralf Kuckuck,
TSV Bayer 04 Leverkusen
Vico Merklein
Mathias Mester
Volker Minkus
Hannes Ocik
Puma
Jan Ratzke
Markus Rehm
Christiane Reppe
Cindy Roleder

ryo taka von Pixabay
Jo Splice
Felix Streng
Niklas Uftring
Marinus Veit
Miriam Welte

Illustrationen:

jordan-design
Agnes Hofman
malvorlagen-seite.de
INKA Medialine
Theresa Schiedermeier
www.iconfinder.com
• Chanut is Industries
• Ionescu Georgiana Lavinia
• Oleh Tokarev

Umschlag/Layout:

INKA Medialine

Druck:

SAXOPRINT GmbH

Herausgeber:

Deutsche Olympische Akademie
Willi Daume e.V. (DOA)
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
www.doa-info.de

Alle Beiträge und Abbildungen
sind urheberrechtlich geschützt.

Zur Verbesserung der Lesbarkeit
wurden Personenbezeichnungen
generell in der männlichen Form
verwendet; gemeint sind dabei in
allen Fällen Frauen und Männer.

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

Danke für die Unterstützung:

Team Deutschland

Tabea Alt, Max Hartung, Marie Laurence Jungfleisch, Laura Ludwig, Alexander Megos, Hannes Ocik, Thomas Röhler, Cindy Roleder, Anne Sauer, Frank Stähler, Andreas Toba, Miriam Welte

Team Deutschland Paralympics

Irmgard Bensusan, Michael Feistel, Nico Kappel, Vico Merklein, Matthias Mester, Edina Müller, Markus Rehm, Christiane Reppe, Denise Schindler, Thomas Schmidberger, Felix Streng, Annika Zeyen

INHALT

Vorwort	4
Tokio 2020: Olympische und Paralympische Spiele in Japan	5
Olympische Erziehung in der Schule	16
Olympia in der Schule – was ist erlaubt, was nicht?	19
Alle Arbeitsblätter auf einen Blick: Print- und Online-Versionen	21

Arbeitsblätter

A Gastgeberland Japan: Land, Leute und Kultur	22
B Olympische Werte und Fair Play: Aktiv verstehen lernen	48
C Tokio 2020: Olympische und Paralympische Spiele	61
D Olympische Idee und Symbole: Rituale spielerisch vermitteln	72
E Olympische und paralympische Sportpraxis: Sportarten und Ernährung	79
Anhang	96

VORWORT



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

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

Tokio und Japan können Olympische Spiele und Paralympics – das haben sie schon 1964 so eindrucksvoll bewiesen, dass die Spiele immer noch für ihre perfekte Organisation im Gedächtnis geblieben sind. Auch 2020 sind die Erwartungen an die Ausrichter daher groß, und neben dem reibungslosen Ablauf werden vor allem Aspekte wie Nachhaltigkeit im Blickpunkt stehen. Das Thema Umweltschutz bewegt Menschen weltweit und hat natürlich auch bei der Ausrichtung von Sportgroßveranstaltungen eine immer größere Bedeutung. Unter dem Schlagwort „Recovery Games“ soll Tokio 2020 auch in dieser Hinsicht Akzente setzen und hat dazu bereits verschiedene Initiativen auf den Weg gebracht.

Erstmals werden beide deutschen Teams auch dem Namen nach als Gemeinschaft antreten. Team Deutschland und Team Deutschland Paralympics wachsen enger zusammen und werden auch in Japan als Repräsentant*innen des deutschen Sports eine wichtige Vorbildfunktion einnehmen. Denn Olympische und Paralympische Spiele sind mehr als Höchstleistungen, Medaillen oder Rekorde.

Gerade für Kinder und Jugendliche ist der Sport ein immens wichtiges Feld, um Werte wie Leistung, Freundschaft, Respekt und Fair Play einzuüben. Die Deutsche Olympische Akademie (DOA) hat zu diesem Anlass auch für 2020 wieder Materialien erstellt, die den Lehrkräften eine themenbezogene und fächerübergreifende Auseinandersetzung mit den Olympischen und Paralympischen Spielen ermöglichen. Dazu wurde die Struktur der Materialien angepasst, um eine noch größere Übersichtlichkeit zu gewährleisten. Da die Materialien mittlerweile fast ausschließlich online nachgefragt werden, wurde zudem eine eigene Website für die Unterrichtsmaterialien erstellt.

Wir hoffen, Ihnen mit unseren Materialien auch 2020 wieder den Zugang zu den Olympischen und Paralympischen Spielen zu erleichtern und unseren Beitrag zu leisten, die Faszination Olympia an die Schulen zu bringen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern viel Freude bei der Arbeit mit den Unterrichtsmaterialien Tokio 2020.

Gudrun Doll-Tepper

TOKIO 2020

Olympische und Paralympische Spiele in Japan



© Pixabay/Gerd Altmann

Einführung

„Konnichi wa“ und willkommen in Japan!

Die Olympischen Spiele finden 2020 zum fünften Mal in Asien statt. Die japanische Metropole war bereits vor knapp 60 Jahren Gastgeberstadt der Olympischen und Paralympischen Spiele und setzte mit der perfekten Organisation der Spiele 1964 ein Ausrufezeichen. Seither hat sich Japan stark gewandelt: Vom Image des Kriegsaggressors des Zweiten Weltkrieges und großen Umweltverschmutzers ist nicht mehr viel übrig. Die japanische Wirtschaft floriert, Japan gilt als Vorreiter in Sachen Umweltschutz und hat sich in kultureller Hinsicht für viele Menschen zu einem Mekka der Popkultur, Mode und Musik gewandelt. Es gibt einiges, was die Besucher der Olympischen und Paralympischen Spiele 2020 erwartet.

Im Land der aufgehenden Sonne (symbolisch in der Flagge als roter Kreis dargestellt), das seinem Namen im Sommer alle Ehre machen wird, fiebern die Menschen den Spielen entgegen. Neben dem Wetter gibt es aber einiges mehr, was die Besucher der Olympischen und Paralympischen Spiele in Tokio 2020 erwartet.

Feuer und Eis: Ein Flickenteppich in Bewegung

Als Inselstaat in Fernost (Asien) wird Japan von allen Seiten von Meeren und Ozeanen umschlossen. Japan besteht nicht aus einer zusammenhängenden Landmasse, sondern ist ein Archipel aus mehr als 6.000 einzelnen Inseln, von denen allerdings die meisten unbewohnt sind. Nahezu alle Einwohner verteilen sich auf die vier Hauptinseln Hokkaidō,



© Helmut Lange

Auch mit seiner Skyline liegt Tokio direkt am Wasser.



© Unsplash/Banter Snaps

Osaka

Honshū, Shikoku und Kyūshū. Die Inseln erstrecken sich mit einer Länge von über 3.800 Kilometern über mehrere Breitengrade, sodass in Japan teilweise große Klimaunterschiede herrschen.

Am Boden der Ozeane unterhalb Japans treffen gleich mehrere Erdplatten aufeinander. Durch die permanente Verschiebung dieser Platten und die daraus resultierende besondere tektonische Lage kommt es zu überdurchschnittlich vielen starken Erdbeben im gesamten Land. Die Angst vor Naturkatastrophen ist daher ein ständiger Begleiter der japanischen Bevölkerung. Eines der schwerwiegendsten Beben, das große Kantō-Erdbeben im Jahr 1923, zerstörte die gesamte Hafenstadt Yokohama und Teile Tokios und kostete mehr als 105.000 Menschen das Leben.

Auch Tsunamis und Vulkanausbrüche werden in Japan regelmäßig beobachtet. Von insgesamt 65 Vulkanen werden 53 heute noch als aktiv eingestuft. Der schwerste Vulkanausbruch der letzten 100 Jahre war die Eruption des Tokachi-dake, eines Schichtvulkans auf der Hauptinsel Hokkaidō im Jahr 1926, die fast 150 Tote forderte. Ein durch starke Erdbeben ausgelöster Tsunami vor der Ostküste des Landes sorgte 2011 für die Katastrophe im Kernkraftwerk Fukushima. Diese Beben führten zu mehreren fatalen Explosionen, in Folge derer es zu einer Kernschmelze im Reaktor kam und radioaktive Strahlung freigesetzt wurde. Von diesem verheerenden Unglück waren mehrere hunderttausend Menschen betroffen, die Folgen sind bis heute nicht vollständig absehbar. Eine konsequente Abkehr von der Stromgewinnung durch

Atomkraft hat in Japan seitdem – wohl aufgrund von wirtschaftlichen Überlegungen sowie einer großen politischen Lobby – trotzdem nicht stattgefunden.

Japan hat eine Gesamtfläche von ca. 378.000 km² und ist damit nicht wesentlich größer als Deutschland (ca. 357.000 km²). Allerdings hat Japan mit 127 Millionen Einwohnern rund 45 Millionen Einwohner mehr und ist damit erheblich dichter besiedelt als die Bundesrepublik. Auf einem Quadratkilometer leben in Japan etwa 340 Personen. Mit dieser Bevölkerungsdichte steht das Land unter den Top 15 der Länder mit der weltweit höchsten Bevölkerungsdichte. Die drei größten Städte Japans sind Tokio, Yokohama und Osaka.

Tokio

Den Namen *Tokio* (dt. östliche Hauptstadt) trägt die Metropole erst seit dem Sieg des damaligen Kaisers Meiji über den Anführer der Samurai im Jahr 1868 und löste damit *Kyoto* (dt. Hauptstadt-Stadt) als Landeshauptstadt, Sitz der Regierung sowie Residenz des japanischen Kaiserpaars ab. Tokio liegt im Osten der Hauptinsel Honshū und zählt zu den größten Städten der Welt. In der Metropolregion Tokio leben ca. 38 Millionen Menschen – mehr als ein Viertel der Gesamtbevölkerung Japans.



© Unsplash/Martijn Baudoin

Ort riesiger Menschenansammlungen: die Shibuya-Kreuzung in Tokio



© Unsplash/Alec Favale



Trotz der riesigen Einwohnerzahl gilt Tokio als sehr sauber und bei einer Kriminalitätsrate von 0,4 (Berlin: Wert 1,8; St. Louis, gefährlichste Stadt der USA: Wert über 7¹) als äußerst sicher. Das größte Problem der Hauptstadt stellt die Wohnungsknappheit dar. Auf einem Quadratkilometer müssen in Tokio rund 4.750 Menschen unterkommen. Um der großen Nachfrage nach Wohnraum zu begegnen, werden immer höhere und dicht beieinander stehende Hochhäuser gebaut, die heute das Stadtbild Tokios prägen. Auch Touristen stellt Tokio damit vor eine Herausforderung: Mittlerweile gibt es daher sogenannte Kapselhotels, in denen Reisende für wenige Nächte in einer winzigen Schlafnische von ca. zwei Kubikmetern (zwei Meter lang und jeweils etwa ein Meter breit und hoch) übernachten können.

Die Enge zeigt sich auch auf der Straße: So drängen sich in Shibuya, einem Stadtbezirk südwestlich des Zentrums von Tokio, zu Peak-Zeiten bis zu 15.000 Menschen gleichzeitig über die am stärksten frequentierte Fußgängerkreuzung der Welt.

Zuhause in Japan: Das Yin&Yang aus Holz und Beton

Traditionell werden Häuser in Japan aus Holz und mithilfe einer japanischen Zimmermannstechnik gebaut, bei der die Holzteile in Form eines Stecksystems ohne Nägel oder Schrauben ineinander gesetzt werden. Das älteste Bauwerk, das nach dieser Art errichtet wurde, und gleichzeitig auch der

¹ Kriminalitätsrate (Straftaten pro 100.000 Einwohner)

Kapselhotel in Japan

Trotz des platzsparenden Aufbaus sind die einzelnen Kapseln sehr funktional eingerichtet. Die Standardausstattung umfasst in der Regel einen Fernseher, Leselampe, WLAN, Steckdose und ein kleines Regal. Die restlichen Habseligkeiten können in einem Spind eingeschlossen werden.

In einem Kapselhotel können auf diese Art sehr viele Menschen auf kleinstem Raum schlafen.

älteste Holzbau der Welt ist der Tempel „Hōki-ji“ in Ikaruga. Der buddhistische Tempel stammt aus der Zeit um 600 nach Christus und gilt seit 1993 als UNESCO Weltkulturerbe.

Auch heute noch werden fast alle Häuser in ländlichen Regionen Japans aus Holz gebaut. In den Großstädten hat sich mittlerweile Stein, Stahl und Beton als Baumaterial durchgesetzt.



Die dreistöckige Pagode des Hōki-ji

© Wikimedia/663highland

Der Boden in japanischen Haushalten ist häufig mit Matten aus Reisstroh (jap. *tatami*) ausgelegt. Fast überall ist es üblich, vor dem Betreten des Wohnbereiches die Schuhe auszuziehen. Geschlafen und gegessen wird traditionell auf dem Boden, als Sitz- oder Liegeunterlage dienen dünne Matten und Kissen. In vielen Räumen findet man außerdem eine kleine Wandnische (jap. *tokonoma*), in der besondere Gegenstände, Schriftrollen oder Blumengestecke in Szene gesetzt werden. Mit zunehmender Globalisierung und steigendem Einfluss der westlichen Kultur passen allerdings immer mehr Japaner ihren Einrichtungsstil westlichen Standards an.

Die Ära der schönen Harmonie: Politik in Japan

Japan ist eine parlamentarische Monarchie mit einem demokratischen Regierungssystem. Wie in Deutschland besitzen also alle volljährigen japanischen Bürger bei Wahlen ein aktives und ein passives Wahlrecht und können so die Politik im eigenen Land mitgestalten. Zwischen dem japanischen und dem deutschen politischen System gibt es viele Parallelen. Die wichtigste Gemeinsamkeit und gleichzeitig Basis des demokratischen Systems ist die Gewaltenteilung. In Japan besteht die Regierung aus mehreren voneinander unabhängigen

Staatsorganen, die sich in die gesetzgebende (Parlament), ausführende (Kabinett) und richterliche Gewalt (Gerichte) unterteilen.

Der Kaiser (jap. *tennō*) nimmt heutzutage weitestgehend repräsentative Aufgaben wahr. Die Beschlüsse über Gesetzesvorhaben fasst das Parlament, für die Umsetzung ist der Premierminister mit seinem Kabinett zuständig. Dennoch spielt der Kaiser für die japanische Gesellschaft als Identifikationsfigur eine wichtige Rolle und symbolisiert in den Augen vieler Japaner den Staat und die Einheit des Volkes.

Das japanische Regierungssystem fußt auf der Verfassung von 1947, der sogenannten „Friedensverfassung“. Laut dieser ist das Land dazu verpflichtet, zur Wahrung des Friedens beizutragen und auf Krieg zu verzichten. Hintergrund dieser Sonderklausel sind insbesondere die Erfahrungen Japans aus dem Zweiten Weltkrieg.

Die atomaren Katastrophen von Hiroshima und Nagasaki

Während in Europa der Zweite Weltkrieg bereits beendet war, kämpfte Japan im Pazifik noch gegen die USA. Am 6. August 1945 kam es mit dem Abwurf zweier Bomben auf die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki erstmalig in der Kriegs-



© Unsplash/Fezbot 2000

Das Ehrengabmal im Friedenspark von Hiroshima

Weißes Gold

Das wichtigste Agrarprodukt und gleichzeitig Grundnahrungsmittel der Japaner ist Reis.

Der heimische Reismarkt wird daher über Importzölle stark geschützt und durch eine Dachorganisation kontrolliert.



© Unsplash/Simon Fanger

geschichte zum Einsatz von Atomwaffen. Die Bomben zerstörten beide Städte vollständig und töteten bei ihrer Explosion 150.000 Menschen. Fünf Jahre später korrigierte man die Zahl der Toten um diejenigen, die mittlerweile an den Folgen der radioaktiven Strahlung gestorben waren, auf rund 200.000. Die Erinnerung an die Opfer der Atomangriffe ist noch heute prägend für die japanische Identität.

Androiden, Brennstoffe und Chemielabor: Das „ABC“ der japanischen Wirtschaft

Obwohl in Japan nur etwa 20 Prozent der Gesamtfläche für Besiedelung, Industrie und Landwirtschaft genutzt werden können, gilt der Inselstaat als eines der führenden Industrieländer und ist aktuell die drittgrößte Volkswirtschaft weltweit. Aufgrund der geringen Zahl von Bodenschätzen und Nutzflächen besteht für Japan eine große Abhängigkeit von Rohstoffimporten aus dem Ausland. Innerhalb der Europäischen Union ist Deutschland der wichtigste Handelspartner Japans, absolut betrachtet sind dies China und die Vereinigten Staaten.

Japan ist eine Technologienation. Zu den wichtigsten Industrien des Landes gehören der Maschinen- und der Automobilbau, die Elektronik- und die Chemieindustrie. Insbesondere die Entwicklung der japanischen Chemiebranche und die Fokussierung auf Petrochemie² war ausschlaggebend für das starke Wirtschaftswachstum Japans nach Ende des Zweiten Weltkrieges. Noch heute existieren

zahlreiche Konzerne aus dieser Zeit, die den wirtschaftlichen Durchbruch Japans damals mitverantworteten, wie etwa Sumitomo oder Mitsubishi. Auch das Fundament für die Zukunft ist schon gelegt: Die Forschung an Robotern, die menschenähnliche Bewegungsabläufe nachahmen und so bereits heute in Fabriken oder auf Baustellen zum Einsatz kommen und künftig auch in der Altenpflege „arbeiten“ sollen, ist auf dem Vormarsch.

Umweltschutz spielt im japanischen Alltag eine große Rolle. Noch vor etwa 50 Jahren galt Japan als regelrechter Umweltsünder, heute profitiert das Land vom großen technologischen Know-how und setzt in den Bereichen Elektrotechnik und Luftreinhaltung regelmäßig neue Maßstäbe. Vor allem E-Mobilität hat sich in Japan zu einem wichtigen Forschungsfeld entwickelt. Der Inselstaat ist heute neben China und den USA weltweit einer der führenden Hersteller von Elektroautos.



© Pexels/Alex Knight

In Japan werden bereits Prototypen von Pflegerobotern in Altenheimen getestet.

² Petrochemie: Herstellung chemischer Produkte auf Basis von Erdgas, Erdöl oder anderen rohöl-basierten Stoffen.



Typisch Japanisch!

In Japan nehmen Tugenden wie Fleiß, Bescheidenheit und Höflichkeit einen hohen Stellenwert ein. Das wichtigste Gut der japanischen Kultur ist das Streben nach Harmonie, das durch viele geschriebene und ungeschriebene Regeln zu einer festen gesellschaftlichen Ordnung und zu einem harmonischen Zusammenleben führen soll. Diese Orientierung an Gemeinwohl und tugendhaftem Verhalten spiegelt sich besonders in den Erziehungsvorstellungen in Kindergärten und Schulen wider, wo junge Japaner akribisch auf ihre Rolle in der Gesellschaft vorbereitet werden sollen. Gerade beim Essen gibt es feste Regeln. So sollte zum Beispiel niemand unbedacht seine Esstäbchen in den Reis stecken – dies erinnert an ein japanisches Totenritual und gilt als schlechtes Omen. Schlürfen hingegen ist sogar erwünscht, besonders bei Nudelsuppe: So wird die Suppe nicht kalt und kann ihr volles Aroma entfalten.

Auch im Berufsleben gibt es feste Bräuche, deren Einhaltung erwartet wird. Viele junge Menschen besuchen daher vor ihrem Einstieg in die Arbeitswelt Kurse, um eine spezielle Höflichkeitssprache (jap. *keigo*) zu erlernen und zu perfektionieren. Obwohl in Japan Frauen und Männer etwa gleich häufig die Universität besuchen, wird der Arbeitsmarkt nach wie vor von Männern dominiert. Während Männer in der Regel eine Vollzeit-Stelle antreten, werden Frauen aufgrund möglicher Ausfallzeiten in der Schwangerschaft immer noch eher für Teilzeit-Tätigkeiten ohne eigenen Verantwortungsbereich eingestellt. Der Unterschied zwischen Frau und

Rollenverteilung von Frau und Mann in Japan

In vielen japanischen Familien setzt sich weiterhin die konservative Rollenverteilung von Frau und Mann durch. Während der Job des Mannes in der Regel den größten Teil des Einkommens ausmacht, führen japanische Frauen eher den Haushalt und kümmern sich um die Kindererziehung und die Pflege der Eltern.

Im Gegenzug hat es sich in Japan allerdings etabliert, dass die Frauen in der Familie das gesamte Einkommen verwalten und dem Mann sogar ein Taschengeld geben.

Mann im Job wird auch im japanischen Sprachgebrauch deutlich. Während männliche Angestellte als „salaryman“ (von engl. *salary* – Gehalt) bezeichnet werden, heißen weibliche Angestellte in den Unternehmen „office ladies“ (jap. *ofisu redi*).

In Japan werden viele verschiedene Religionen praktiziert. Die zwei Hauptreligionen sind der Buddhismus und der Shintō, zu denen sich etwa drei Viertel aller Japaner bekennen. Um ihre Religion im Alltag zu leben, besuchen Japaner buddhistische Tempel oder shintōistische Schreine. Andere führen die jeweiligen Riten zu Ehren Buddhas oder verschiedenen Gottheiten (jap. *kami*) zuhause an einem Hausaltar (jap. *butsudana*) oder Hausschrein (jap. *kamidana*) durch. Anders als im Christentum oder im Islam ist es weder bei den Buddhisten noch bei den Anhängern des Shintō ein Tabu, mehreren Religionen gleichzeitig anzugehören. Sowohl die buddhistischen als auch shintōistischen Glaubensgemeinschaften in Japan gelten daher als besonders tolerant.

„Alle für einen und einer für alle!“: Schule in Japan

Bildung (jap. *kyōiku*) hat in Japan einen sehr hohen Stellenwert und wird zentral gesteuert. Das Schulsystem in Japan basiert auf dem Grundsatz, dass durch das einheitliche Bildungssystem alle Kinder die gleichen Voraussetzungen für späteren beruflichen Erfolg haben sollen – unabhängig vom finanziellen oder sozialen Hintergrund ihrer Herkunftsfamilie. Die Schulpflicht für japanische



© Helmut Lange

Ordnung in japanischen Schulen beginnt schon bei den Schuhen.

Kinder und Jugendliche betragt neun Jahre und teilt sich in sechs Jahre Grundschule (jap. *shōgakkō*) und drei Jahre Mittelschule (jap. *chūgakkō*) auf. Obwohl die Schulpflicht nach neun Jahren beendet ist, besuchen über 95 Prozent der japanischen Schüler danach für weitere drei Jahre die Oberschule (jap. *kōkō*), um sich für die Aufnahme zur Universität zu qualifizieren und vorzubereiten. Für die Aufnahme zur Oberschule ist nicht wie in Deutschland das Abschlusszeugnis entscheidend, sondern das Abschneiden in den jeweiligen Aufnahmeprüfungen. Um diese Prüfungen zu meistern, müssen junge Japaner besonders hart arbeiten und oftmals in ihrer Freizeit zusätzliche Lehrangebote in privaten Nachhilfeschoolen, sogenannten *juku*, nutzen.

Die Schule beginnt in der Regel gegen 8:30 Uhr und endet um ca. 16:00 Uhr. Für die meisten Schüler steht nach dem Mittagessen ein weiterer Programmpunkt auf dem Stundenplan: Putzen! In fast allen japanischen Schulen ist es üblich, dass die Schüler selbst für die Sauberkeit und Ordnung im Schulgebäude verantwortlich sind. Das Wichtigste dabei ist nicht unbedingt das Saubermachen an sich, sondern dass die Kinder ihre sozialen Kompetenzen weiterentwickeln und lernen, sich in die Gemeinschaft einzubringen und so deren Harmonie zu wahren.

Neben dem Unterricht spielt sich auch ein Großteil der Freizeit der Schüler in den Schulen ab. Anders als in der europäischen Vereinskultur organisieren sich Kinder und Jugendliche in Clubs und AGs, um ihren Interessen nachzugehen. Diese Nachmittags-

angebote und außerschulischen Aktivitäten haben in Japan eine große Tradition und heißen allgemein *bukatsu*. Die Clubs decken viele unterschiedliche Hobbys ab: Angebote zu Musik, Sport, Kultur oder Technik finden sich ebenso wie einfache Lerngruppen.

Japanische Popkultur - Eintauchen in die Welt von Naruto, Dragon Ball & One Piece

In ganz Japan hat sich in den vergangenen Jahrzehnten eine eigenständige und vielfältige Jugendkultur entwickelt. Mangas spielen dabei eine zentrale Rolle, werden in Japan aber generell von Menschen aller gesellschaftlicher Gruppen und jeden Alters gerne gelesen. Die Zeichner (jap. *mangaka*) berühmter Mangas oder Animes genießen in Japan ein sehr hohes Ansehen. Ein besonde-



© Pixabay/ryo taka

Große Augen, kindliche Gesichtszüge: der klassische Manga-Stil



Kendō-Kämpfer

res Merkmal von Mangas ist ihre Leseweise: Die Comics werden in allen Sprachen von rechts nach links gelesen. Grund dafür ist die japanische Lese-richtung, die entgegengesetzt westlicher Gewohnheiten verläuft.

Manga-Geschichten werden gerne auch in Animationsfilmen (jap. *anime*) und Computerspielen aufgegriffen. Ein neuerer, aber umso erfolgreicherer Trend mit Wurzeln in der Manga-Kultur ist das Cosplay. Cosplay (aus dem Englischen von *costume* und *play*) ist das Verkleiden und Posieren als ein Manga- oder Anime-Charakter. Die Kostüme werden oftmals in stundenlanger Handarbeit aus vielen verschiedenen Materialien hergestellt. Das wichtigste Merkmal des modernen Manga-Zeichenstils spielt auch beim Styling als Cosplay-Figur eine wichtige Rolle: Die besonders großen Augen der Charaktere und die eher kindlichen, zarten Gesichtszüge gelten als Schönheitsideal. Der Cosplay-Trend ist heute nicht mehr nur in Japan verbreitet, sondern ist weit über die Landesgrenzen Japans hinaus bekannt und hat eine große, internationale Fan-Gemeinschaft.

Auf den Spuren der Samurai: Sport in Japan

Im Zentrum der japanischen Sporttradition standen in der Vergangenheit vor allem Kampfsportarten. Sumō und Judo, zwei japanische Formen des Ringkampfes, haben eine fast tausendjährige

Geschichte und dienten ursprünglich in religiösen Shintō- oder Shugendō-Ritualen als Darbietung für die Götter. Kendō (jap. *kenjutsu*), die „japanische Fechtkunst“, ist eine weitere traditionsreiche Sportart in Japan und hat ihren Ursprung in der Kriegskunst der Samurai. Während diese damals Schwerter aus Bambus und Lederriemen nutzten, um sich im Schwertkampf zu üben, verwendet man heute im Kendō lange Bambusstangen und dicke Polsterungen sowie eine Kopfbedeckung zum Schutz vor Verletzungen.

Im Verlauf der Jahre hat Sport in Japan keineswegs an Bedeutung verloren – lediglich der Fokus hat sich von sportlich-religiösen Praktiken hin zu körperlichen, leistungsbetonten und vor allem gemeinschaftlichen Erlebnissen verschoben. Die Rolle des Sports in der japanischen Kultur wird insbesondere in der Kindererziehung deutlich: Schon im frühen Kindesalter sollen junge Japaner Sportmannschaften ihrer Schule oder Gemeinde beitreten, um kameradschaftliches Verhalten und Leistungsbereitschaft zu erlernen. Eine der beliebtesten Mannschaftssportarten in Japan ist Baseball bzw. *yakyū* (dt. Feldball). Ende des 19. Jahrhunderts kam dieser amerikanische Traditionssport durch die wachsende Rolle der USA in der Weltpolitik nach Japan. Heute gibt es zwei Profi-Ligen und zahlreiche Mittel- und Oberschulmannschaften, die einmal im Jahr eine Meisterschaft ausspielen und tausende Fans vor die Bildschirme und in die Stadien locken. Baseball ist in Japan Publikumssportart Nummer 1.

An zweiter Stelle reiht sich Fußball in die Liste der populärsten Sportarten Japans ein. Die japanische Nationalmannschaft, die „Samurai Blue“, konnten in den letzten Jahren einige Erfolge im Asien-Cup oder auch bei der FIFA-Weltmeisterschaft erzielen. Insbesondere seit der Weltmeisterschaft 2002, die Japan gemeinsam mit Südkorea ausrichtete, ist die Popularität von Fußball in Japan deutlich gestiegen.

Die unglücklichen „Happy Games“

Mit der Ausrichtung der Olympischen und Paralympischen Spiele 1964 feierte Tokio auch die Premiere der Wettkämpfe auf dem asiatischen Kontinent. Besonders die nahezu perfekte Planung und die überschwängliche Gastfreundschaft beeindruckten die Weltöffentlichkeit. Gleichzeitig waren die Spiele durch massive Investitionen in Sportstätten und Infrastruktur die bis dahin teuersten Olympischen Spiele aller Zeiten. Die traditionelle Eröffnung sorgte für einen bewegenden Moment: Das Entzünden der Olympischen Flamme wurde Yoshinori Sakai übertragen, der am Tag des ersten Atombombenabwurfes auf Hiroshima, dem 6. August 1945, geboren worden war.

Leider wurden die Wettkämpfe von einer Reihe politischer Konflikte überschattet. So kam es im Vorfeld zum Ausschluss Südafrikas aufgrund der Apartheid oder auch zur Absage Chinas aus Protest gegen die Teilnahme Taiwans. Dazu stand das Jahr 1964 unter dem Einfluss der Entwicklungen im Vietnamkrieg, die sich zuspitzten. Und in Deutschland verhärteten sich nach dem Bau der Berliner Mauer 1961 die Fronten im Kalten Krieg. Was zu diesem Zeitpunkt noch keiner wusste: Die deutschen Athleten starteten in Tokio 1964 zum vorerst letzten Mal als gesamtdeutsche Delegation.



© 1964/Comité International Olympique (CIO)

Fackelträger Yoshinori Sakai bei der Eröffnungszeremonie der Olympischen Spiele in Tokio 1964

Nur zehn Tage nach den olympischen Wettkämpfen waren die Sportstätten von Tokio 1964 ebenfalls Bühne der Paralympischen Spiele. Nach Rom 1960 und den sogenannten „Weltspielen der Gelähmten“ war dies erst das zweite Mal, dass überhaupt Paralympische Spiele ausgerichtet wurden. Nach den Spielen in Tokio dauerte es wiederum 24 Jahre, bis die Paralympischen Spiele erstmalig wieder am gleichen Ort der Olympischen Spiele ausgetragen wurden – heute ist das eine Voraussetzung für die Bewerbung um eines der beiden Events.

Fast 400 Athleten aus 21 Ländern nahmen 1964 an den Paralympics in Tokio teil. Die feierliche Eröffnung, an der auch der Kaiser Japans mit seiner Frau teilnahm, lockte damals etwa 5.000 Zuschauer ins Olympische Dorf. Der Name „Paralympics“ stammt ebenfalls von den Spielen in Tokio und hat sich seitdem im sportlichen Sprachgebrauch etabliert.

	Olympische Spiele Tokio 1964	Olympische Spiele Tokio 2020
Teilnehmer insgesamt	5.151	Rund 11.000
Teilnehmende Länder	93	136 (Stand: November 2019)
Anzahl der Sportarten	20	33
Neue Sportarten	Volleyball, Judo	Baseball (Männer) bzw. Softball (Frauen), Karate, Skateboard, Surfen, Sportklettern



Die Olympischen und Paralympischen Spiele 2020

Die Olympischen Spiele 2020 finden vom 24. Juli bis 9. August statt und sind die Spiele der XXXII. Olympiade. Rund zwei Wochen später, vom 25. August bis zum 6. September, werden die Paralympischen Spiele ausgetragen. Mit dem Slogan „Sport has the power to change the world and our future.“ möchte das japanische Organisationskomitee den Blick der Welt während des sportlichen Spektakels auf drei zentrale Punkte richten: Tokio 2020 soll allen Athleten optimale Voraussetzungen bieten, ihre persönlich beste Leistung abzurufen (*Achieving Personal Best*). Das internationale Zusammengehörigkeitsgefühl soll gestärkt werden, ohne die Individualität des Einzelnen einzuschränken (*Unity in Diversity*). Und drittens soll „Tokio 2020“ eine Brücke zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft schlagen (*Connecting to Tomorrow*). Diese Ziele spiegeln sich auch in den Logos der Olympischen und Paralympischen Spiele und in den zwei Maskottchen Miraitowa (jap. *mirai* – Zukunft und *towa* – Ewigkeit) und Someity (engl. *so mighty* – so mächtig) wider.

80.000 Freiwillige aus aller Welt werden vor Ort den Organisatoren dabei helfen, alles reibungslos über die Bühne zu bringen und die japanische Gastfreundschaft (jap. *omotenashi*) zu verkörpern. Nicht nur die Olympischen Spiele sorgen für große Vorfreude. Auch die Paralympischen Spiele haben einen großen Stellenwert in Japan und werden durch eine Vielzahl von Initiativen und Kommunikationsmaßnahmen, wie z.B. der „No Limits Chal-

Logos Tokio 2020

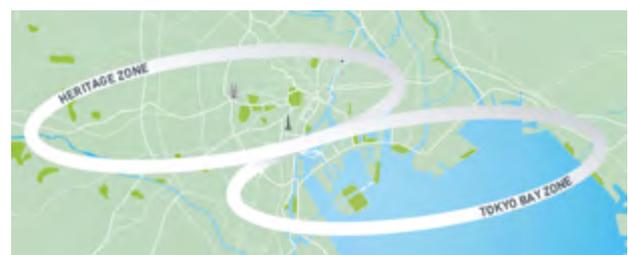
Das verwendete Karamuster hat eine lange Tradition in Japan und geht auf die sogenannte Edo-Ära des 17. und 18. Jahrhunderts zurück. Die Farbe Blau steht für Eleganz und Gewandtheit und soll das Wesen der Japaner symbolisieren.

Der Designer der Logos, Asao Tokolo, hat viele unterschiedlich große Rechtecke verwendet, die die verschiedenen Länder, Kulturen und Denkweisen darstellen, die bei den Olympischen und Paralympischen Spielen zusammenkommen und gemeinsam die olympischen Werte und Erlebnisse feiern – „Unity in Diversity“.

lenge“ beworben, in der die Einwohner Tokios bei verschiedenen Mitmachaktionen selber paralympische Sportarten austesten und kennenlernen können. Zudem setzt sich Tokio dafür ein, alle Sportstätten und möglichst weite Teile der Stadt für Menschen mit Handicap und für Rollstuhlfahrer zugänglich zu machen.

Die Recovery Games

Für die Spiele in Tokio sollen viele bereits existierende Wettkampfstätten, vor allem von 1964, zum Einsatz kommen. Diesem Nachhaltigkeitsgedanken und insbesondere der Revitalisierung von Zonen, die stark von großen Erdbeben und dem Tsunami 2011 betroffen waren, verdanken die Spiele 2020 ihren besonderen Spitznamen: die „Recovery Games“. Im Fukushima Azuma Baseball Stadium etwa werden die Wettkämpfe in Baseball und Softball ausgetragen. Dies soll zum Anlass genommen werden, sowohl den Opfern der Katastrophe zu gedenken als auch den Blick in die Zukunft zu richten.



Ein Symbol der Unendlichkeit: die beiden Zonen der Wettkampfstätten

Die Sportstätten Tokios sind sehr kompakt angelegt und befinden sich fast alle in einem Umkreis von wenigen Kilometern vom Stadtzentrum entfernt. In Form zweier oval-förmiger Zonen teilen sich diese auf in die sogenannte „Heritage Zone“ im Norden und die „Tokyo Bay Zone“, das Areal in der südlichen Bucht Tokios. Die Heritage Zone umfasst weitestgehend das Gebiet der Olympischen Spiele von 1964, während in der Tokyo Bay Zone einige neu erbaute Veranstaltungsorte zu finden sind.

Aus der Luft betrachtet formen die Zonen ein Unendlichkeitszeichen, welches auch hier wieder die Verbindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft symbolisieren soll. Der geografische Mittelpunkt des Symbols liegt genau im Schnittpunkt beider Zonen und soll auch das spirituelle Herz der Spiele darstellen: das Olympische Dorf auf der künstlichen Insel Tsukishima. Im Olympischen Dorf, das rund 18.000 Betten fasst, finden während der Spiele Sportler, Trainer und Betreuer aller Nationen ihr Zuhause. Im Anschluss an das Sportevent sollen die Unterkünfte renoviert und im Sinne der Nachnutzung als private Apartments verkauft werden.

Die Happy Games 1964 glänzten mit Organisation und Gastfreundschaft – zwei Versprechen, die auch 2020 im Raum stehen. Aber alle Olympischen und Paralympischen Spiele schreiben ihre eigene Geschichte – wir freuen uns auf die neue!

Bis dahin: *sayounara und bai-bai!*



© DOA/Dominic Fritze

Das Olympiastadion von Tokio 2020 wurde auf dem Gelände des alten Olympiastadions errichtet und schlägt so die Brücke von der Vergangenheit in die Gegenwart.



OLYMPISCHE ERZIEHUNG IN DER SCHULE

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

Olympisches Lernen: Anstrengungsbereitschaft und individuelle Leistung(sverbesserung)

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

Olympische Erziehung = Werteerziehung

Olympische Erziehung hat nicht nur den Einzelnen im Blick, sondern auch die Gemeinschaft. Die Bindung an sportliche Regeln und die Achtung des Sportpartners und seiner Leistung gehören maßgeblich zum Gedanken der Fairness und sollen die gesamte Sportpraxis prägen. Die Gestaltung des Sportunterrichts sollte sich deshalb immer an diesen Maßstäben orientieren.

Olympische Erziehung – mehr als „nur“ Sport

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

So werden durch diese vielseitigen Aspekte einer Olympischen Erziehung auch nahezu alle Schulfächer angesprochen. Schon vor den Olympischen

und Paralympischen Spielen, aber natürlich auch während der Spiele empfiehlt es sich, die Schüler zu motivieren, „olympische Materialien“ zu sammeln (Tagespresse, Zeitschriften, Internetartikel, Werbematerialien u.a.), die sich zur Herstellung von Plakatwänden und Collagen eignen.

Der folgende Überblick liefert eine (unvollständige) Sammlung von Anregungen für verschiedene Fächer:

Deutsch

- aktuelle olympische Ereignisse besprechen
- Zeitungsberichte, Fernseh- und Rundfunksendungen auswerten
- die Aktivitäten von Teams und Athleten im Bereich Social Media analysieren
- eine Olympia-Zeitung/Wandzeitung erstellen
- Märchen, Fabeln und Weisheiten des Gastgeberlandes kennenlernen
- Texte aus dieser Broschüre behandeln
- diskursive Kompetenzen in Planspielen schulen
- ein Dreh- oder Hörbuch zu ausgewählten Themen erstellen

Sachkunde, Erdkunde, Geschichte

- die Olympischen Spiele der Antike und der Neuzeit gegenüberstellen
- die Paralympischen Spiele, ihre Athleten und Sportarten kennenlernen
- die olympischen Symbole besprechen
- das Wissen über das Gastgeberland und die Olympiastadt erweitern
- Nachhaltigkeit und Umweltschutz am Beispiel der Ausrichterstadt thematisieren

Sport

- Freude in der aktiven sportlichen Betätigung finden
- Können und Leistungsverbesserung durch beharrliches und systematisches Üben anstreben
- im sportlichen Wettkampf anstrengen und bewähren
- Spiele und Sportarten anderer Länder kennenlernen
- Paralympische Sportarten ausprobieren und Olympische Sportarten inklusiv gestalten
- Regeln für mehr Fairness und Rücksichtnahme entwickeln und einüben, Teamgeist stärken

Bildende Kunst, Textiles Gestalten, Werken

- die Olympischen Ringe gestalten
- sich gestalterisch mit kritischen Aspekten der Olympischen Bewegung auseinandersetzen
- ein olympisches Plakat gestalten
- olympische Werte in Fotografien oder Videos kreativ präsentieren
- Urkunden und Medaillen entwerfen und herstellen

Fremdsprachen

- den Olympischen Eid in Englisch erlernen
- Begrüßungsritual (Sprache und Gestik) des Gastgeberlandes behandeln
- Interview mit einem Sportler als szenisches Spiel darstellen
- typische Volkslieder des Gastgeberlandes kennenlernen

Musik

- die Olympische Hymne anhören
- die Olympia-Erkennungsmelodie und die Fanfare zur Siegerehrung kennenlernen
- die deutsche Nationalhymne besprechen
- Tänze und Lieder des Gastgeberlandes kennenlernen

Religionslehre, Ethik

- Fairness in Alltag und Sport erkennen und erfahren
- Völkerverständigung durch Olympia besprechen
- einen eigenen Eid mit der Klasse schreiben
- Doping aus einer ethischen Perspektive problematisieren
- Beispiele und zugrunde liegende Motivationen für faires Verhalten diskutieren

10. MALWETTBEWERB FÜR SCHÜLER*INNEN

Olympische und Paralympische Spiele - wie ich sie sehe!

Ausschreibung

Die Deutsche Olympische Akademie Willi Daume e.V. (DOA) und der BDK e.V. Fachverband für Kunstpädagogik veranstalten den Malwettbewerb für Schüler*innen nunmehr zum zehnten Mal, in diesem Jahr anlässlich der Olympischen und Paralympischen Spiele von Tokio. Aufgrund des Jubiläums wird zusätzlich ein Sonderpreis im Bereich Fotografie vergeben.

Malwettbewerb

Im Fokus des Malwettbewerbs stehen die Olympischen und Paralympischen Spiele aus der Sicht von Kindern und Jugendlichen. Dabei geht es jeweils um die individuelle Perspektive, die spezifischen Eindrücke und Assoziationen, die sich in den Arbeiten widerspiegeln sollen. Was ist den Schüler*innen im Gedächtnis geblieben, wenn sie auf die Medienberichte der Olympischen und Paralympischen Spiele von Tokio zurückblicken? Die bildnerische Auseinandersetzung kann sich auf das unmittelbare Wettkampfgeschehen wie auch auf die Eröffnungs- und Schlussfeier, die Wettkampfstätten, das Rahmenprogramm sowie andere Ereignisse im Zusammenhang mit den Spielen beziehen.

Sonderpreis Fotografie

Erstmalig wird im Rahmen des Malwettbewerbs für Schüler*innen zusätzlich ein Sonderpreis im Bereich Fotografie vergeben. Vor diesem Hintergrund soll das Thema „Fair Play im Sport“ aufgegriffen werden.

Wie beim Malwettbewerb steht auch hier die Perspektive der Kinder und Jugendlichen im Vordergrund: Was verstehen Schüler*innen unter „Fair Play im Sport“ und wie lässt sich dies fotografisch festhalten? Bei der Motivauswahl sind den Schüler*innen keine Grenzen gesetzt.

Weitere Informationen sowie die Ausschreibung sind auf der Website www.doa-info.de/projekte/wettbewerbe/601-malwettbewerb-2020 zu finden!

*Es gibt tolle Preise zu gewinnen,
Mitmachen lohnt sich!
z. B. Tickets für eine Sportveranstaltung,
eine GoPro Actionkamera und vieles mehr!*



OLYMPIA IN DER SCHULE

Was ist erlaubt, was nicht?

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

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

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

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

Kein Verwendungsverbot für rein gemeinnützige schulische Projekte

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

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

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

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

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

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

TEAM



ドイツ

SEE YOU IN TOKYO

© picture alliance

Wir leben Sport und lieben den Wettkampf.
Wir setzen uns keine Grenzen, aber klare Regeln.
Wir wollen Erfolg, aber nicht um jeden Preis.
Wir glauben an die verbindende Kraft des Sports.
Wir sind überzeugt, dass wir im Team am stärksten sind.
Wir sind Vorbild und Inspiration.
Wir sind stolze Botschafter für unser Land.
Wir schreiben Sportgeschichte für Deutschland.

WIR SIND TEAM DEUTSCHLAND



TEAM DEUTSCHLAND



TEAMD



TEAM DEUTSCHLAND



TEAMDEUTSCHLAND

WWW.TEAMDEUTSCHLAND.DE

ALLE ARBEITSBLÄTTER AUF EINEN BLICK

Print- und Online-Version

A Gastgeberland Japan: Land, Leute und Kultur

-  Sprechende Landkarte (online)
- 1. Japan stellt sich vor
- 2. Tokio, die Hauptstadt Japans
- 3. Schule in Japan
- 4. Trimmy lernt Japanisch
- 5. Japan zwischen Tradition und Moderne
- 6. Noch mehr Japan
- 7. Tiere in Japan
- 8. Wohnen und Leben in Japan
- 9. Otedama – Bastelanleitung
- 10. Otedama – Übungen
- 11. Feste in Japan
- 12. Japanische Sprache – deutsche Sprache
- 13. Kakine no (Kleiner bunter Lampion)
- 14. Onigiri – japanisches Pausenbrot
- 15. Wir schöpfen Papier
- 16. Samurai, die Ritter Japans

B Olympische Werte und Fair Play: Aktiv verstehen lernen

1. Fairness gegenüber anderen
2. Fairness gegenüber mir selbst
3. Fairness gegenüber der Umwelt
4. Unsere Umwelt – heute und morgen
5. Viele Grüße, deine Giraffe
6. Sportliche Körperbilder

C Tokio 2020: Olympische und Paralympische Spiele

1. Quartett-Spiel: Unsere Spitzensportler
2. Interview mit Paralympics-Star Denise Schindler
3. Wimmelbild: Live im Olympiastadion
4. Miraitowa und Someity treffen Trimmy

D Olympische Idee und Symbole: Rituale spielerisch vermitteln

1. Comic: Von Olympia bis Rio – auf den Spuren der Olympischen Spiele
2. Trimmy erklärt dir einige olympische Symbole
3. Fackelläufer

E Olympische und paralympische Sportpraxis: Sportarten und Ernährung

1. Ernährungskreislauf – Iss dich fit
2. Schnick, Schnack, Schnuck
3. Sumo, das Spiel mit den Kräften
4. Klettern – eine neue olympische Sportart
5. Fünfkampf
-  Fünfkampf – Stationsübersicht (online)
6. Die paralympische Sportart Goalball

GASTGEBERLAND JAPAN

Land, Leute und Kultur

Einführung

Die Einheiten des Kapitels laden ein, Japan, seine Menschen, seine Kultur, seine Werte und seine Lebensgewohnheiten kennen und verstehen zu lernen und zu begreifen, dass das Andere und Fremde keine Infragestellung und Bedrohung der eigenen Lebensgewohnheiten sind, sondern Ergänzung und Bereicherung. Der Facettenreichtum Japans fasziniert und weitet den Blick für die Möglichkeiten der Völkerverständigung.

Der Aufbau in Form eines „Olympiakalenders“ mit 16 Einheiten (siehe Deckblatt der Einheit) ermöglicht es, jeden Tag – eventuell als Morgenritual – eine Einheit im fächerübergreifenden Unterricht zu bearbeiten. Dies kann klassenintern, klassenübergreifend oder auch als Schulaktion organisiert werden. Hierfür wird online  eine *Sprechende Landkarte* zur Verfügung gestellt.

Die Arbeitsblätter des Kapitels können nacheinander oder unabhängig voneinander behandelt werden. Die Altersangaben beziehen sich auf das Mindestalter; alle Kapitel sind auch für ältere Kinder einsetzbar.

Angesprochene Werte

Leistung ❁ Freundschaft ❁ Regeln einhalten ❁ Respekt ❁ Teamgeist ❁ Toleranz ❁
Völkerverständigung

Auflistung der Arbeitsblätter mit weiteren Informationen

Arbeitsblatt	Titel - Einsatzfach	Anzahl UE	ab Klasse
A1	Japan stellt sich vor <i>Deutsch, Sachkunde</i>	1 - 2	II
A2	Tokio, die Hauptstadt Japans <i>Deutsch, Mathematik, Sachkunde</i>	1 - 2	II
A3	Schule in Japan <i>Deutsch, Sachkunde, Sport</i>	2	I
A4	Trimmy lernt Japanisch <i>Sachkunde, Sport</i>	1 - 2	I
A5	Japan zwischen Tradition und Moderne <i>Deutsch, Sachkunde</i>	1 - 2	I

Arbeitsblatt	Titel - Einsatzfach	Anzahl UE	ab Klasse
A 6	Noch mehr Japan <i>Deutsch, Medienerziehung, Sachkunde</i>	3	III
A 7	Tiere in Japan <i>Deutsch, Sachkunde</i>	1 - 2	I
A 8	Wohnen und Leben in Japan <i>Deutsch, Sachkunde</i>	2	I
A 9	Otedama - Bastelanleitung <i>Deutsch, Gestalten, Werken</i>	2	II
A 10	Otedama - Übungen <i>Deutsch, Sport</i>	2	I
A 11	Feste in Japan <i>Deutsch, Musik, Sachkunde</i>	1 - 2	I
A 12	Japanische Sprache - deutsche Sprache <i>Deutsch, Sachkunde</i>	1	III
A 13	Kakine no <i>Deutsch, Musik, Sachkunde</i>	2	I
A 14	Onigiri - japanisches Pausenbrot <i>Deutsch, Sachkunde</i>	3	I
A 15	Wir schöpfen Papier <i>Sachkunde, Kunst, Werken</i>	7	III
A 16	Samurai, die Ritter Japans <i>Deutsch, Sachkunde</i>	2	II

Umsetzungshinweise

Arbeitsblatt A1 „Japan stellt sich vor“

Durch das Lesen des erzählenden Sachtextes über Japan, der einen allgemeinen Zugang zum Land ermöglicht, soll die Neugier der Kinder geweckt werden. Bezüge zur Heimat bauen eine Brücke zwischen Japan und Deutschland, auf der während des gesamten Kapitels hin- und hergependelt wird.

Kartenarbeit, Ländersteckbrief, Flagge, PowerPoint Präsentation und Nationalhymne bieten sich als Möglichkeiten und Aktivitäten des handlungs- und produktionsorientierten Unterrichts in frei gewählten Sozialformen an.



digitale Karte bzw. Atlas; Technik für die Präsentation



- ▶ Sprechende Landkarte*
- ▶ PowerPoint Präsentation über Japan
- ▶ Nationalhymne

* Aus Gründen der Praktikabilität verzichten wir auf die Darstellung von URLs in dieser Broschüre. Alle Links können in der Online-Version unter www.olympia-ruft.de abgerufen werden.

Arbeitsblatt A2 „Tokio, die Hauptstadt Japans“

Vergleiche schaffen Vorstellungen vom Fremden. Die Mega-Metropole Tokio wird den Kindern durch verschiedene Umrechnungen nähergebracht. Die Schüler lesen gemeinsam den Text, tauschen sich aus, stellen Nachfragen und können die Liste der Vergleiche durch eigene Ansätze ergänzen.

Eine erste Annäherung an die japanische Schrift regt zum Nachgestalten an (siehe Arbeitsblatt „Schnick, Schnack, Schnuck“ aus dem Kapitel 5 „Olympische und paralympische Sportpraxis“). Die Bildimpressionen der PowerPoint Präsentation ermöglichen den visuellen Zugang zum größten Ballungsraum der Welt. An der Zahl des Tages 9.000.000 mit den verschiedenen geforderten Rechenformaten können sich auch schon die jüngeren Schüler versuchen.



Verweis Arbeitsblatt „Schnick, Schnack, Schnuck“ aus dem Kapitel 5 „Olympische und paralympische Sportpraxis“; Technik für die Präsentation



► PowerPoint Präsentation über Tokio

Arbeitsblatt A3 „Schule in Japan“

Die Schulsituation in Japan weicht stark von den Schulerfahrungen unserer Kinder ab. Nur wer die anderen Umstände kennt, versteht und akzeptiert, kann auch zukünftig für ein friedliches Miteinander der Kulturen und Völker sorgen. Nach dem eigenständigen Erarbeiten des Textes kann sich ein Gespräch über Gemeinsamkeit und Verschiedenartigkeit der jeweiligen Schulsysteme ergeben; dabei sind vor-schnelle Wertungen zu vermeiden. Eine Diskussion zur Frage der Schuluniform schließt die Thematik ab. Als verbindendes Element zwischen beiden Ländern kann das Spiel „Hankachiotoshi“ bzw. „Schau nicht um, der Fuchs geht um“ mit Hilfe der Anleitung in der Gruppe gespielt werden.



passendes Musikstück; Abspielgerät



► „Arbeitsblatt „Schnick, Schnack, Schnuck“ (Einsatz der japanischen Schrift)
► Spielanleitung „Schau nicht um, der Fuchs geht um“

Arbeitsblatt A4 „Trimmy lernt Japanisch“

Die Schüler lernen japanische Begrüßungsrituale kennen und können sie in einem Bewegungsspiel anwenden. Zuerst werden kurze japanische Redewendungen sowie die Zahlen von eins bis zehn in japanischer Sprache erlernt. Als Hilfestellung gibt es eine Audio-Datei, in der die Unterhaltung zwischen Trimmy und Miyu aufgenommen ist. Bei der Begegnung zweier Kinder kann dann das Gelernte angewendet werden, indem die Schüler sich auf Japanisch begrüßen. Durch ein tägliches Morgenritual soll allen Kindern die Möglichkeit gegeben werden, einmal einen japanischen Sprachtausch auszuprobieren. Das Rollenspiel ist auch für eine Aufführung anlässlich eines Projekttages oder einer Projektwoche geeignet.

Hinweise

- Für die 1. und 2. Klasse ist eine Kürzung des Textes angebracht.
- Ein eingeklammertes U (u) wird nicht gesprochen.



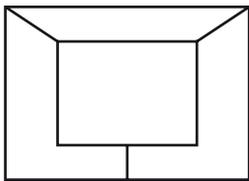
japanische Musik; Abspielgerät; Karteikärtchen



► App „Zählen auf Japanisch“
► Audio-Datei: „Unterhaltung von Trimmy und Miyu“

Arbeitsblatt A5 „Japan zwischen Tradition und Moderne“

Das moderne Japan mit seinen imposanten Hochhausfassaden vermittelt nicht zwingend den Eindruck, dass es noch das traditionelle Japan gibt. Diesem Nebeneinander von Tradition und Moderne widmet sich dieses Arbeitsblatt. Mittels der angegebenen Fragen und der bekannten Placemat-Methode können die Kinder zu vertiefter Auseinandersetzung mit der Thematik „Wohnen“ und eigener Stellungnahme angeregt werden.



Vorlage
Placemat

Die Kinder tauschen ihre individuellen Antworten aus, diskutieren sie und einigen sich auf zentrale Ergebnisse, die sie im Mittelfeld notieren. Die Umschreibung von Begriffen – aus dem Vorwissen bzw. durch Nachschlagen – erweitert die Thematik.



Abspiegelgerät



- ▶ *Audiodatei: Straßenlärm in Tokio*
- ▶ *Hinweise zur Placemat-Methode*

Arbeitsblatt A6 „Noch mehr Japan“

Die stichpunktartig aufgeführten Aussagen erweitern das Bild Japans und lassen einzelne Details vor dem geistigen Auge entstehen. Die Umsetzung ins Bild kann mittels der Greenscreen-Technik erfolgen. Mit einer App am Tablet oder dem Smartphone ist die Realisierung mit geringem Aufwand möglich.

Bei der Fotoaufnahme platzieren sich die Schüler situationsgerecht vor einem grünen Hintergrund. Nachträglich wird dieser Hintergrund durch ein passendes japanisches Bild ausgetauscht.



grünes Tuch zur Befestigung an der Tafel; Befestigungsklammern; Tablet oder Smartphone; evtl. zusätzliche Lampen; Technik für die Präsentation



- ▶ *Anleitung Greenscreen*
- ▶ *PowerPoint Präsentationen „Japan“*
- ▶ *PowerPoint Präsentationen „Tokio“*
- ▶ *App Pixabay (teilweise kostenlos verwendbare Fotos)*

Arbeitsblatt A7 „Tiere in Japan“

Aus der Vielfalt der Tiere Japans werden einige Vertreter mit besonderen Eigenschaften und kuriosen Verhaltensweisen aufgezeigt. Durch die Zuordnung von Bild und Text und durch das Kreuzworträtsel in der App soll die Thematik vertieft werden.



evtl. Tablet



- ▶ *App für Kreuzworträtsel zum Thema „Tiere in Japan“*
- ▶ *Video „Origami: Falten eines Kranichs“*

Arbeitsblatt A 8 „Wohnen und Leben in Japan“

In Anlehnung an das Arbeitsblatt „Japan zwischen Tradition und Moderne“ wird hier die Thematik Wohnen in Japan nochmals aufgegriffen. Die Bilderfolge der PowerPoint Präsentation zeigt einige Beispiele über die Wohn- und Lebensgewohnheiten der Japaner. Die Unterschiede und Gemeinsamkeiten werden in einem Unterrichtsgespräch erarbeitet und durch den Arbeitsauftrag gefestigt.



Technik für die Präsentation



- ▶ *Arbeitsblatt „Japan zwischen Tradition und Moderne“*
- ▶ *PowerPoint Präsentation „Wohnen und Leben in Japan“*

Arbeitsblatt A 9 „Otedama“ (Bastelanleitung)

Arbeitsblatt A 10 „Otedama“ (Übungen)

Jonglieren ist mittlerweile fester Bestandteil in den Lehrplänen der Grundschule. Es fördert die Konzentration, die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit, die Geduld und wirkt einer einseitigen Ausbildung der rechten Hand-Seite (Verbesserung der Hirnhälften-Koordination) entgegen.

Otedama-Säckchen können von den Kindern eigenständig – eventuell auch als vorbereitende Hausaufgabe – gefertigt werden. Die Größe der Stoffquadrate ist abhängig von der Größe der verwendeten Teefilter.



mehrere bunte Stoffquadrate; ein Teefilter aus Papier; Reis; ein Trichter; Nadel und Faden; Schere; evtl. kleine Glöckchen



- ▶ *Jonglieren in der Primarstufe – ein fächerübergreifendes Thema*
- ▶ *Anleitungen zum Jonglieren*

Arbeitsblatt A 11 „Feste in Japan“

Stellvertretend für die vielen Feste, die in Japan gefeiert werden, lernen die Kinder das wohl bekannteste Fest, „Hanami“ – das Kirschblütenfest, kennen. „Sakura“, ein bekanntes Kinderlied aus Japan, erzählt von der japanischen Kirschblüte. Die Bedeutung und Verbreitung von Trachten allgemein kann in einem Unterrichtsgespräch herausgearbeitet und in einer Collage, in deren Mittelpunkt die traditionelle Tracht Japans, der Kimono und der Yukata, steht, dargestellt werden.

Eine besondere Bedeutung erlangt der offizielle Sommer-Yukata der Olympischen und Paralympischen Spiele Tokio 2020 mit den grafischen Elementen aus deren Emblemen.



Plakatpapier; Schere; Kleber



- ▶ *„Sakura“ – Noten mit Gitarrenbegleitung*
- ▶ *Nähere Informationen über Kimono und Yukata*
- ▶ *Sommer-Yukata der Olympischen und Paralympischen Spiele Tokio 2020*

Arbeitsblatt A12 „Japanische Sprache – deutsche Sprache“

Der Vergleich der japanischen mit der deutschen Sprache erfolgt durch zwei Lesefertigkeitsaufgaben, die von den Kindern in Einzelarbeit erledigt werden. Um das Bildwörterbuch anzulegen, sollte in einer Gruppe gearbeitet werden. Die Begriffsklärung durch Nachschlagen (Lexikon, Internet) wird erforderlich sein. Die Liste der Wörter lässt sich beliebig erweitern. Das fertige Memory steht der ganzen Klasse langfristig als Freiarbeitsmaterial zur Verfügung.



Nachschlagewerke; Karteikarten für Bildmemory

Arbeitsblatt A13 „Kakine no“

Der japanische Text erzählt von einem Feuer, an dem sich jeder gerne wärmt und das durch einen Lampion symbolisiert wird. Melodie und Tanz können bereits ab der Jahrgangsstufe 1 leicht erlernt werden und eignen sich für die Aufführung vor anderen Klassen oder im Rahmen der Projektwoche für die Eröffnungs- und Schlussfeierlichkeiten.

Um die Unterrichtsarbeit zu intensivieren bietet es sich an, im Klassengespräch über Werte und deren Umsetzung im Alltag der Kinder nachzudenken. Anregungen bieten die Kapitel „Fairplay“ in den Unterrichtsmaterialien zu den vergangenen Olympischen Spielen.



Noten und Melodie: Lorenz Maierhofer, Dt. Text: Renate Kern: SIM SALA SING – Das Liederbuch für die Grundschule, HELBLING Rum/Innsbruck 2005, Seite 146; Lied auf der CD zum Buch



- ▶ Bastelanleitungen für Lampions
- ▶ Umgang mit Werten aus den DOA-Materialien

Arbeitsblatt A14 „Onigiri – japanisches Pausenbrot“

Nicht nur für die Schulpause, sondern auch bei den in Japan sehr beliebten Picknicks, z. B. zur jährlichen Kirschblüte, werden Onigiri zubereitet und mitgenommen. Onigiri sind Reisbällchen – die japanische Art des Sandwiches. Der deutsche Ruderer Hannes Ocik zeigt den Schülern, wie man Onigiri ganz einfach zubereitet.



Topf zum Reis kochen; Schale mit Wasser zum Befeuchten der Hände; kleines Schälchen; Frischhaltefolie

Möglichkeit der Verzierung:

- aus dem Noriblatt Streifen ca. 8×3 cm schneiden
- mit Locher aus dem Noriblatt Kreise für die Augen ausstanzen, Mundformen ausschneiden oder mit einem Smiley-Stanzer ausstanzen
- Augen und Mund auf dem Tisch drapieren und das Onigiri darauf drücken
- Noristreifen um die Breitseite schlagen
- für die Bäckchen etwas Paprikapulver aufstreuen
- die Spitze mit einigen Kressepflänzchen als Haarschopf verzieren



- ▶ Nähere Informationen
- ▶ Erklärvideo
- ▶ Essen mit Stäbchen
- ▶ Hannes Ocik

Arbeitsblatt A15 „Wir schöpfen Papier“

Trotz fortschreitender Technisierung ist es für uns unvorstellbar, dass wir im Alltag ohne Papier auskommen sollen. Täglich benötigen wir Papier in der Schule, im Büro, bei der Arbeit und im Haushalt.

Papier für den täglichen Gebrauch wird industriell hergestellt. In wenigen Abläufen können die Schüler dieses auch selbst herstellen und anschließend das geschöpfte Papier bemalen.

Hinweis

Das Ausgangsmaterial „Papierbrei“ (Pulpe) kann unterschiedlich hergestellt werden: Kauf von Cellulose im Fachhandel (Kosten: 500g ca. 8,00 Euro) oder Zerkleinern von Zeitungspapier, Eierkarton, Toilettenpapier, Haushaltsrollen etc.



Pulpe; Schere; Schöpfrahmen (Kosten: DIN A4 ca. 12,00 Euro); Kunststoffbox; Mixer; saugfähige Tücher; Schwamm; Kochlöffel; Messbecher; Filzplatte; Löschpapier oder Zeitung; Nudelholz



▶ *Videoanleitung „Papierschöpfen“*

Arbeitsblatt A16 „Samurai, die Ritter Japans“

Das Lesen der japanischen Sage soll einen kurzen Einblick in die Geschichte der Samurai geben. Es wird erzählt, wie ein kleiner Junge zu einem Samurai wurde.

Die Malvorlage und das Singspiel sind im Wesentlichen für die 1. Klasse geeignet. Das Singspiel wird auch gerne von älteren Kindern getanzt und eignet sich gut für eine Aufführung im Rahmen eines Projekttages oder einer Projektwoche.



Das Lied ist zu finden auf der CD: Die 30 besten Kinderlieder auf Weltreise von Karsten Glück, Simone Sommerland & die Kita-Frösche



- ▶ *Malvorlage*
- ▶ *Tanzvideo*
- ▶ *Bastelanleitung „Polsterschwert basteln“*

Japan stellt sich vor

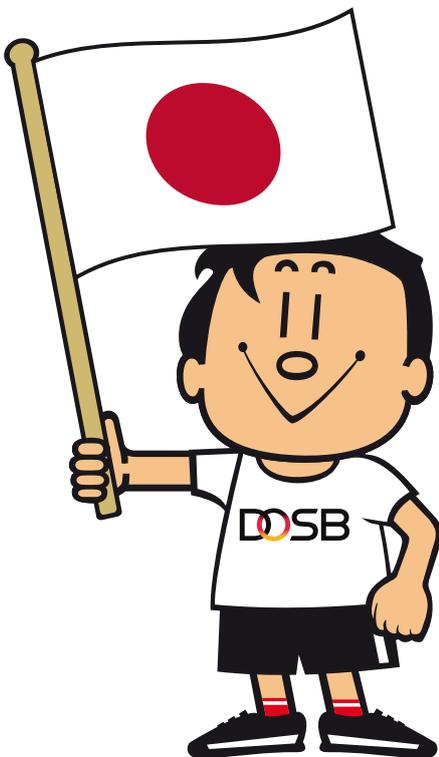
Japan liegt im Osten Asiens. Die Japaner nennen ihr Land „Nippon“, Land der aufgehenden Sonne. Deshalb findet sich auf der Flagge Japans auch ein roter Kreis, der die Sonne symbolisieren soll.

Japan ist ein Inselstaat, der aus mehreren Tausend Inseln besteht. Die vier Hauptinseln heißen Hokkaido, Honshu, Shikoku und Kyushu.

Von Deutschland ist Japan zwölf Flugstunden entfernt.

Japans Hauptstadt heißt Tokio. In Japan leben etwa 128 Millionen Menschen, in Deutschland circa 81 Millionen. Das Land ist nur etwas größer als Deutschland, weshalb es auch viel dichter besiedelt ist. In den großen Städten leben die Menschen sehr eng beieinander und die Wohnungen sind sehr klein.

So sieht die japanische Flagge aus:



Zeige auf der Weltkarte, wo Japan und dein Heimatort liegen. Fahre mit dem Finger den langen Weg nach!



Traditionelles japanisches Haus

© Helmut Lange

Steckbrief

Name:

Lage:

Hauptstadt:

Einwohner:



Schreibe einen Steckbrief zu Japan!

Tokio, die Hauptstadt Japans

Tokio ist der größte Ballungsraum der Welt. Im reinen Stadtgebiet leben mehr als 9 Millionen Menschen, was ungefähr der Einwohnerzahl Österreichs entspricht. Dabei ist die gesamte Fläche Österreichs doch 135-mal so groß wie die Fläche der Stadt Tokio. Im Großraum Tokios sind über 37 Millionen Menschen zu Hause, was einer Fläche von ungefähr 2 Millionen Fußballfeldern entspricht.

9 Millionen Einwohner – kannst du dir das vorstellen?

Wenn 9 Millionen Kinder einander an der Hand fassen würden, dann könnten sie die komplette Strecke von Berlin nach Tokio bilden.

Wenn jeder Einwohner Tokios nacheinander eine Sekunde lang sprechen würde, würden 105 Tage vergehen.

Wenn es für jeden Einwohner in Tokio eine Seite in einem Buch geben würde, so wäre dieses 900 m dick.

Wenn man für jeden Einwohner eine 1 Euro-Münze auf die Waage legen würde, so würde diese ungefähr 68 Tonnen anzeigen. Das ist etwa das Gewicht von 5.500 Fahrrädern.



© Helmut Lange

So sieht es in der unvorstellbar großen Stadt aus.

i Die japanische Schrift sieht ganz anders aus als unsere.

東京市

Dies heißt: Tokio



Zahl des Tages: 9.000.000

Rechne:

- Vorgänger, Nachfolger, das Doppelte, die Hälfte,
- minus 2.567.432
- plus 569.052
- mal 8
- geteilt durch 3, 30, 300, 3.000, 30.000, 300.000:

Meine Rechenideen:

Schule in Japan

In Japan wird sehr viel Wert auf eine gute Ausbildung gelegt. Das bedeutet für die Kinder, dass sie viel lernen und üben müssen. Bereits im Kindergarten wird die japanische Schrift gelehrt.

An der Grundschule erhalten die Kinder nicht nur Unterricht in vielen Fächern, sondern auch in japanischen Künsten wie Shodo, dem Schreiben von alten Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche.

Japanischen Eltern ist es sehr wichtig, dass ihre Kinder gute Schulen besuchen können. Um dort aufgenommen zu werden, muss man schwere Prüfungen bestehen. Zum Spielen bleibt den Kindern häufig wenig Zeit.



In Japan ist die Schuluniform Pflicht.



In Japan ist die Schuluniform Pflicht.

Würdest du gerne eine Schuluniform tragen?

Überlegt euch Vorteile und Nachteile einer Schuluniform!

Legt eine Tabelle an. Diskutiert über eure Ergebnisse.

Hankachiotoshi

Es gibt ein beliebtes Spiel, das japanische Kinder gerne in den Pausen spielen. Sein Name ist *Hankachiotoshi*, das unserem „Schau nicht um, der Fuchs geht um“-Spiel ähnelt.

Fünf oder mehr Kinder stehen im Kreis, fassen sich an den Händen und bewegen sich zur Musik im Uhrzeigersinn. In der Mitte steht ein Kind mit geschlossenen Augen.

Wenn die Musik stoppt, muss das Kind in der Mitte raten, wer genau hinter ihm steht. Errät das Kind seinen Hintermann, so darf es mit ihm den Platz tauschen. Wenn nicht, bleibt es noch eine Runde im Kreis.



„Schau nicht um, der Fuchs geht um“-Spiel



Probiert das Spiel bei euch in der Gruppe oder Klasse aus!

Trimmy lernt Japanisch

„Hadschime maschite“ – „Schön dich kennenzulernen“, sagt der Japaner gerne zur Begrüßung. Dabei beugt er sich mit dem Oberkörper und geradem Rücken leicht nach vorne.

Wenn Japaner sich zufällig begegnen, aber nicht stehen bleiben, nicken sie oft nur mit dem Kopf.



Begrüßung in Japan



Begrüßungsspiel:

Geht im Klassenzimmer bei leiser Musik kreuz und quer. Alle, denen ihr begegnet, grüßt ihr mit einem Kopfnicken.

Auf Musikstopp bleibt ihr vor einem Mitschüler stehen und begrüßt euch auf Japanisch. Wenn die Musik wieder einsetzt, geht ihr weiter bis zum nächsten Musikstopp.

Trimmy und Miyu begegnen sich



Hallo, ich heiße Trimmy.
Kon-nitschiwa,
Trimmy des(u).

Hallo, ich heiße Miyu.
Kon-nitschiwa,
Miyu des(u).



© jordan-design

Eins	Itchi
Zwei	ni
Drei	ssan
Vier	schi
Fünf	go
Sechs	roku
Sieben	hitchi/ nana
Acht	hatschi
Neun	kju
Zehn	dschu

Wir zählen bis zehn!
Einmal du, einmal ich.

Dschu made kasoeyo!
Anata ga ikkai, watashi ga ikkai.

Das war gut.
Yokudekitane.

Dankeschön, ich
gehe nach Hause.
Arigato, ieni kaerune.

Tschau.
Bai, bai.

Auf Wiedersehen.
Sayonara.



Rollenspiel:

Schreibt die Sätze in deutscher und japanischer Sprache auf ein Karteikärtchen.

Jeden Morgen wählt ihr zwei Kinder aus, die „Trimmy und Miyu“ spielen.

Japan zwischen Tradition und Moderne

Japan ist ein modernes Land und gehört zu den wichtigsten Wirtschaftsmächten der Welt. Japanische High-tech-Produkte wie Autos, Fernseher und auch Roboter werden in alle Welt verkauft.

Dennoch ist Japan auch ein Land, in dem die Tradition allgegenwärtig ist.

In unmittelbarer Nachbarschaft von riesigen Wolkenkratzern entdeckst du die traditionellen japanischen Holzhäuser mit ihren typisch geschwungenen Dächern.



Traditionelles japanisches Wohnhaus



Wo möchtest du leben?



Traditionelles japanisches Wohnhaus



Skyline von Tokio



Wie werden wohl die Innenräume aussehen?

Vermute, welche Geräusche du hören kannst.

Wo werden die Kinder spielen?



Umschreibe die Begriffe; lasse deinen Partner raten:

IKEBANA 🌸 **BONSAI-BÄUME** 🌸 **ORIGAMI** 🌸 **KIMONO**

Wenn du die Begriffe nicht kennst, schlage nach.

Noch mehr Japan

- Japan ist eine Inselgruppe, die aus etwa 4.000 Inseln gebildet wird.
- Zeigt die Uhr in Deutschland 10 Uhr, ist es in Japan bereits 19 Uhr (Sommerzeit).
- Da Japan auf verschiedenen Erdplatten liegt, gibt es häufig Erdbeben und Vulkanausbrüche.
- Kennst du diese Sportarten: Sumo (Ringkampf), Kendo (japanischer Schwertkampf), Kyudo (Bogenschießen), Judo?
- Auf der Shibuya-Kreuzung in Tokio schalten alle vier Fußgängerampeln gleichzeitig auf Grün. Dann eilen bis zu 15.000 Menschen gleichzeitig über die Straße. Welch ein Gedränge!
- Der höchste Berg ist der Vulkan Fuji, den die Japaner sehr verehren.
- Übrigens: Schnäuzen in der Öffentlichkeit ist tabu – also lieber die Nase hochziehen als ein Taschentuch benutzen.
- Höflichkeit und Zurückhaltung sind für die Menschen in Japan höchstes Gebot.
- Japan ist das einzige Land, in dem es neben der demokratisch gewählten Regierung noch einen Kaiser (Tenno) gibt.
- In Automaten bekommt man fast alles, was man zum Leben braucht: ein Pausenbrot für die Kinder, eine Krawatte, Kamm und Bürste, eine heiße Mahlzeit ... einfach alles!
- In Japan gibt es spezielle Toiletten-Hausschuhe.



Trimmy in Japan

© Helmut Lange



Ein Besuch in Japan – mit der Greenscreen-Technik ist es möglich

Wählt euch eine Aussage zu Japan aus, die man darstellen kann!

Lasst euch vor dem Greenscreen fotografieren.

Achtet dabei auf eine ausreichende Beleuchtung.

Nun könnt ihr am Tablet einen passenden Hintergrund, zum Beispiel ein Bild des japanischen Kaisers, einfügen.

Tiere in Japan

In Japan findest du einige Tiere, die für das Land von großer Bedeutung sind und auch sehr lustige Verhaltensweisen aufzeigen.



Ordne mit Pfeilen die Bilder den Texten zu!



Japans Tierwelt

© siehe Einzelfotos

© Wikimedia
@ Flickr upload bot



Ein **FLUGHUND**. Ist das ein Hund, der fliegen kann? Der Kopf gleicht dem eines Hundes, aber das Tier ist eine Fledermaus. Es hat große häutige Flügel, die es bis auf über einen Meter ausspannen kann.

© Wikimedia @ BS Thurner Hof



Der **SCHNEEAFFE** oder **ROTGESICHTSMAKAKE**
Woher kommen diese beiden Namen? Man erkennt den Affen an seinem leuchtend roten Gesicht. Wenn Schnee liegt, rollt er daraus Schneeballen und badet im Winter gerne in heißen Quellen, um sich aufzuwärmen.

© Wikimedia
@ Alpsdake



Der **KUGELFISCH** oder **FUGU** kann sich bei Gefahr mit Wasser vollpumpen, so dass er aussieht wie eine Kugel. Fugu ist eine Delikatesse in Japan. Seine Leber enthält ein tödliches Gift und darf beim Zubereiten nicht verletzt werden.

© Wikimedia
@ 663highland



Der **BUNTFASAN** hat den Namen von seinem bunten Gefieder und ist ein Nationaltier Japans.

© Wikimedia @ DR



Der **MANDSCHURENKRANICH** gilt in Japan als Vogel des Glücks und steht für ein langes, glückliches Leben. Eine Besonderheit ist der Tanz der Kraniche, bei dem die Männchen um die Weibchen werben. Als Origami ist der Kranich die meistgefaltete Figur in Japan.

Wohnen und Leben in Japan



Schaut euch die Bilder zu „Wohnen und Leben in Japan“ an. Erkennt ihr Unterschiede zu euren Lebensgewohnheiten?



Japanisches Wohnzimmer

© Helmut Lange

In den Zimmern ist außer einem Tisch ...

... um die Speisen zu servieren.

Wenn du in Japan auf die Toilette gehst, ...

... eine Matratze ausgerollt.

An Feiertagen wird ein niedriger Tisch aufgestellt ...

... musst du die Schuhe ausziehen.

... kaum ein anderes Möbelstück.

... mit untergeschlagenen Beinen auf eine Tatamin (Binsenmatte).

Zum Essen setzen die Japaner sich ...

Zum Schlafen wird auf dem Boden ...

... beim Nudessen zu schlürfen.

In Japan ist es üblich, ...

... musst du deine Hauspantoffeln gegen spezielle Toilettenschuhe tauschen.

Wenn du eine Wohnung betrittst ...



Finde die Satzteile, die zueinander passen und male sie jeweils farbig aus!

Jetzt weißt du, wie Japaner wohnen und leben.

Otedama - Bastelanleitung

Otedama ist der japanische Ausdruck für Jonglieren.

Otedamas sind farbenprächtige Flugsäckchen, die bei japanischen Kindern sehr beliebt sind. In Japan gibt es sogar Wettbewerbe in dieser Disziplin.

Mit den Otedama-Flugsäckchen wird im Rhythmus jongliert, wobei die Säckchen stets in Bewegung bleiben müssen.



Ein grünes Otedama

alle Fotos: © Margit Lerner



Das benötigst du für ein Flugsäckchen:

- mehrere bunte Stoffquadrate
- einen Teefilter aus Papier
- Reis
- einen Trichter
- Nadel und Faden
- eventuell kleine Glöckchen



So gehst du vor:

Lege zwei Stoffstücke links auf links und nähe sie bis auf eine kleine Öffnung rundherum zusammen.

Drehe das Säckchen auf rechts und befülle den Teefilter mit Hilfe des Trichters zu zwei Dritteln mit Reis.



Nähe zuerst den Teefilter zu und lege ihn in das Säckchen rein. Anschließend kannst du das Säckchen vorsichtig zunähen.

Zuletzt bringst du an jedes Säckchen noch ein Glöckchen an.

Arbeitsschritte zum Basteln eines Flugsäckchens

Otedama - Übungen

Um das Jonglieren mit Flugsäckchen zu erlernen, beginnst du wie die japanischen Kinder zuerst mit einem Säckchen.

Fange mit Wurf- und Fangübungen an:

- Wirf das Säckchen hoch und fange es mit beiden Händen wieder auf.
- Klatsche vor dem Fangen in die Hände.
- Drehe dich vor dem Fangen blitzschnell im Kreis herum.
- Trainiere das Werfen und Fangen mit der rechten Hand und auch mit der linken Hand.
- Fange das Säckchen abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand.
- Lasse das Säckchen von der einen Hand zur anderen fliegen; achte darauf, dass es in Augenhöhe oder etwas darüber seinen höchsten Punkt erreicht. Du kannst dabei in japanischer Sprache laut mitzählen: Ichi, ni, san (= 1, 2, 3).



Jonglieren mit den Flugsäckchen

Bist du nach einigem Üben dann sicher im Werfen und Fangen, so hole ein zweites Säckchen hinzu:

- Nimm in jede Hand ein Flugsäckchen (am besten in zwei verschiedenen Farben).
- Wirf die Flugsäckchen über Kreuz.
- Achte darauf, dass das zweite Säckchen immer erst dann die Hand verlässt, wenn das erste Säckchen den höchsten Punkt erreicht hat.
- werfen – werfen – fangen – fangen ... Versuche, im Takt zu bleiben. Wirf nicht zu hoch. Lasse die Hände möglichst an der gleichen Stelle.

i Wie im Judo gibt es auch beim Jonglieren verschiedene Grade, die man erreichen kann.

In Japan werden eigene Meisterschaften und Wettbewerbe ausgetragen.

Feste in Japan

Japan ist das Land der vielen Feste. Es gibt das Sternfest, das Kinderfest, das Mädchenfest und noch viele mehr.

Eines der bekanntesten Feste ist das Kirschblütenfest (Hanami). Wenn in den Monaten April bis Mai die Kirschbäume blühen, treffen sich die Familien in den Parks und feiern den Frühling mit Picknick, Gesang und Tänzen. Oft nehmen sich die Japaner dafür auch eine Woche Urlaub.



Blick auf den Fujiyama



Kimono

Zu großen Festen wird auch heute noch von vielen Japanern, auch von Kindern, die traditionelle Tracht Japans, der Kimono, getragen. Er ist meist aus Seide, mit vielen bunten Mustern.



Yukata

Die einfachere Ausführung des Kimonos ist der Yukata, der teilweise als Hauskleidung, aber im Sommer auch bei Tanzfesten getragen wird.



Auch bei uns werden zu vielen Festen landestypische Trachten getragen.

Welche Trachten kennst du aus Europa?

Sammele Bilder von Trachten aus verschiedenen Ländern und erstelle eine Collage: „Trachten aus aller Welt“!

Japanische Sprache – deutsche Sprache

Die deutsche Sprache hat eine ganze Reihe von Wörtern übernommen, die aus dem Japanischen stammen:

YYYYYYSUDOKUYYYYYYYYYYKOIYYYYYYTAMAGOTCHIYYY
 YYYYYYSAMURAIYYYYYYYYYORIGAMIYYYYYYMANGAYY
 YYYYYKIMONOYYYYYYYYZZYYYYSUSHIYYYYYSUMOYYYY
 BONSAIYYYYYYYYTSUNAMIYYYYYYYYPOKEMONYYYY
 FUTONYYYYGEISHAYYYYYMIKADOYYYYYKARATEYYYYY
 TOFUYYYYYYYYRIKSCHAYYYYYYKARAOKEYYYY



Manga



漫画 deutsch: Manga

Sucht alle Wörter aus dem Buchstabenrätsel heraus, die aus dem Japanischen kommen und auch in Deutschland verwendet werden! Markiert sie mit einem Farbstift.



© Wikimedia

Bonsaibaum



Bonsai ist ein Baum, der ...



Was ist gemeint?

Hier ist die Beschreibung eines versteckten Begriffes:

... ISTEINCOMPUTERSPIELAUJAPAN.ESSETZTSICHAUSDEN ENGLISCHENWÖRTERNPOCKETUNDMONSTERZUSAMMEN UNDBEDEUTETTASCHENMONSTER.ZIELDESSPIELSISTES, MÖGLICHSVIELENEUEFIGURENZUSAMMELNUNDMEISTER ZUWERDEN.



Legt ein Bildwörterbuch mit den Begriffen aus dem Buchstabenrätsel an. Wenn ihr das Bild und den Text auseinanderschneidet, könnt ihr mit den Karten auch Memory spielen.

Kakine no

Kakine no, kakine no magarihado
Dort im Garten hängt ein kleiner Lampion,
(den japanischen Papierball vorsichtig von der einen
in die andere Hand legen)



Spiel mit dem Lampion

Takibida, takibida, ochibataki
wie der Mond am Himmel lächelt der Papierballon
(den Ball heben und wieder senken)



Atarouka, atarouyo,
und der Abendwind schaukelt ihn ganz sacht.
(mit dem leicht schwebenden Ball spielen)



Kitakaze pi pu fuiteiru.
Helles Licht erleuchte diese Nacht!
(sich mit dem Ball in den Händen einmal drehen)



Nach einem Volkslied aus Japan, Bearbeitung: Lorenz Maierhofer,
Dt. Text: Renate Kern, © HELBLING, Innsbruck·Esslingen·Bern-Belp,
www.helbling.com



Bastelt euch einen Lampion.

Anschließend beschriftet den Lampion mit Werten, die für ein gutes Zusammenleben der Menschen wichtig sind (zum Beispiel Respekt, Freundschaft, Fairness usw.).

Die Werte können auch auf Japanisch oder einer anderen Sprache aufgemalt werden.

Überlegt, welche Bedeutung die einzelnen Werte für euren Alltag haben.

Onigiri – japanisches Pausenbrot

Was essen japanische Schüler in der Pause?

Onigiri: Das sind kleine gefüllte Reispäckchen, die liebevoll garniert und in einer Bentobox oder einer Brotdose transportiert werden.

Der deutsche Ruderer Hannes Ocik, Silbermedaillengewinner im deutschen Ruder-Achter 2016 in Rio, zeigt dir wie man Onigiri ganz einfach zubereitet.



alle Fotos: © Hannes Ocik

Onigiri von Hannes Ocik selbst zubereitet

Onigiri kannst du ganz einfach herstellen:

- Sushi-Reis kochen, etwas salzen und abkühlen lassen
- als Füllung Frischkäse mit Salatgurke (gehobelt und ausgedrückt) oder mit Thunfisch verrühren
- zwei Esslöffel des gekochten Reis zu einem Bällchen formen und eine Mulde hineindrücken
- die Füllung hineingeben, wieder gut verschließen und zu einem Dreieck formen (Hände immer wieder anfeuchten, dann geht es besser)
- aus einem Algenblatt (Nori) die Augen, den Mund und einen länglichen Streifen für den Körper ausschneiden und das Onigiri damit verzieren
- für die roten Bäckchen kannst du etwas Paprikapulver verwenden und etwas Kresse für einen Haarschopf

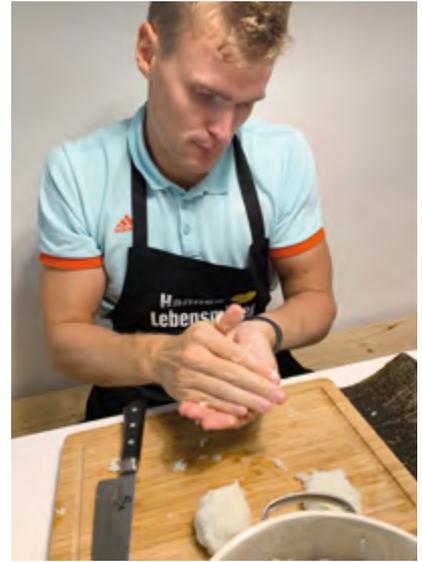
Du kannst auch süße Onigiri ausprobieren, dann darfst du den Reis aber nicht salzen. Als Füllung kannst du kleine Mangostückchen verwenden und die Onigiri in Kokosflocken oder gemahlene Mandeln wälzen.

Zutaten für 6 Onigiri:

- | | |
|--------------------------------------|---------------------|
| • 500g Sushi-Reis | <i>Verzierung</i> |
| • ½ TL Salz | • Algenblatt (Nori) |
| • ½ Salatgurke oder
50g Thunfisch | • Paprikapulver |
| • 3 EL Frischkäse | • Kresse |



*Probiere doch einmal,
Onigiri mit Stäbchen
zu essen.*



Hannes Ocik (Team Deutschland) zeigt euch, wie Onigiri hergestellt werden.

Wir schöpfen Papier

An einem wettkampffreien Tag besucht Trimmy die Papierfabrik „Takahashi-Washi“. Frau Takahashi, die Firmeninhaberin, führt Trimmy durch den Handwerksbetrieb und erklärt ihm die einzelnen Schritte zur Herstellung von Japanpapier. Trimmy ist begeistert und will das selbst ausprobieren. Und so geht's:



alle Fotos: © Helmut Lange

Material zum Papierschöpfen

Du benötigst folgende Materialien, Hilfsmittel und Werkzeuge:

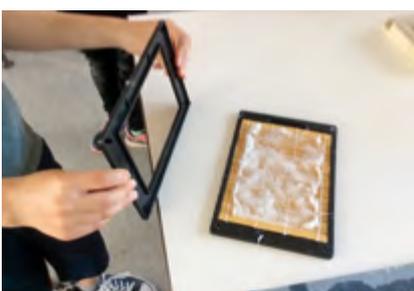
- Wasser
- Cellulose
- 1 Schöpfrahmen
- 1 Kunststoffbox
- 1 Mixer
- saugfähige Tücher
- Schwamm
- Kochlöffel
- Messbecher
- Filzplatte, Löschpapier oder Zeitung
- Nudelholz



Eintauchen des Schöpfrahmens



Anheben des Schöpfrahmens



Ablegen des Schöpfrahmens

Vorbereiten

Stelle deinen Papierbrei (Pulpe) selbst her. Nimm dazu weißes Toilettenpapier, Eierschalenkartons oder Zeitungen, zerkleinere das Material, weiche es in Wasser ein und zermahle es danach mit einem Mixer zu Brei.

Gieße ca. 1 Liter des Papierbreis in eine mit 5 Liter Wasser gefüllte Kunststoffbox und rühre so lange, bis sich die Papierfasern gleichmäßig verteilt haben.

Schöpfen

Lege eine saugfähige Unterlage auf deinen Arbeitsplatz. Nimm den zweiteiligen Schöpfrahmen in beide Hände und achte darauf, dass sich das Teil ohne Bespannung oben befindet. Dann tauchst du den Rahmen senkrecht in die vorher gut umgerührte Flüssigkeit.

Drehe den Schöpfrahmen in der Abwärtsbewegung kurz vor dem Boden der Kunststoffbox waagrecht und hebe ihn nun langsam wieder aus der Flüssigkeit heraus. Bewege das Schöpfsieb dabei leicht hin und her!



Mit dem Schwamm über das Sieb reiben



Papier trocknen



Geschöpftes Papier

Streiche mit einem Schwamm auf der Unterseite des Siebes das Wasser vorsichtig ab.

Ablegen, ausrollen und trocknen

Nun kannst du den oberen Rahmen vom Schöpfsieb abnehmen, drehe das Sieb vorsichtig um und lege es auf ein trockenes, saugfähiges Tuch, auf Löschpapier oder auf eine Zeitung.

Reibe ohne Druck mit einem weiteren saugfähigen Tuch so lange über das Sieb, bis es sich problemlos vom geschöpften Papier löst.

Hebe nun den Schöpfrahmen vorsichtig ab und lege danach eine Filzplatte, Zeitung oder Löschpapier auf das von dir geschöpfte nasse Papierblatt.

Anschließend rolle langsam und druckvoll mit dem Nudelholz darüber.

Das noch feuchte Papier kannst du zum Trocknen aufhängen oder mit einem Bügeleisen bei mittlerer Temperatur „bügeln“, bis es trocken ist.



Wandplakat aus geschöpftem Papier

Samurai, die Ritter Japans

In früheren Zeiten benötigte der Kaiser von Japan gut ausgebildete Krieger, um das Land zu verteidigen. Man nannte sie Samurai.

Eine japanische Sage erzählt, wie ein kleiner Junge zu einem Samurai wurde.



Samurai, die Ritter Japans

Kintaro, der starke goldene Krieger

Vor langer Zeit lebte Kintaro mit seiner Mutter, einer verstoßenen Prinzessin, in einer Hütte in den Bergen. Er war mollig und trug nur eine rote Schürze mit dem Zeichen 金 (kin, „Gold“) darauf. Seine Lieblingsbeschäftigung war es, mit seinen Freunden, den Waldtieren, zu reden und mit ihnen zu kämpfen. Er war so stark, dass kein Tier ihn bezwingen konnte, selbst der Bär nicht.



Eines Tages nahm Kintaro eine große Axt und setzte sich auf den Rücken des Bären. Gemeinsam mit den anderen Tieren zogen die beiden Freunde weiter hinein in die Berge. An einer Schlucht angekommen, gab es keine Brücke auf die andere Seite, jedoch wuchs daneben ein riesiger Baum. Da Kintaro so stark war, riss er den Baum mit einem Hieb um, so dass sie ihn als Brücke benutzen konnten.

Das sah der mächtige Samurai Minamoto no Yorimitsu. Er fragte Kintaro, ob er nicht sein Gefolgsmann und somit auch ein großer Samurai werden möchte. Kintaro stimmte zu, lief zu seiner Mutter und erzählte es ihr. Diese freute sich sehr und sie verriet ihm, dass auch sein Vater ein großer Samurai war. Daraufhin wurde Kintaro bekannt als Samurai Sakata no Kintoki, der viele Heldentaten vollbrachte. Quelle: www.japanwelt.de



Male den
Samurai aus.



Zeichne Szenen aus der Sage,
die dir besonders gut gefallen!

Hu-Ha, macht der kleine Samurai

Ein Sing- und Tanzspiel

Refrain:

Hu-Ha macht der kleine Samurai.
Er bewegt sich gut,
sieh mal, was er alles tut.
Es ist gar nicht schwer.
Mach's genau wie er!

Erste Strophe:

Er hebt den linken Arm,
er hebt den rechten Arm,
geht in die Hocke und springt hoch.

(wiederholen)

Refrain

Zweite Strophe:

Er hebt das linke Bein,
er hebt das rechte Bein,
klatscht in die Hände und springt hoch.

(wiederholen)

Refrain (zweimal)

*Aus dem Album „Die 30 besten Kinderlieder reisen um die Welt“
von Simone Sommerland, Karsten Glück & die Kita-Frösche
Text und Musik: Markus Schürjann, MS Urmel, Dieter Moskane*

Den Tanz dazu könnt ihr ganz leicht lernen.
Für den Refrain beginnt mit der Ausgangsposition:

- Füße schulterbreit nebeneinander.
- Auf „Hu“ springt ihr mit dem rechten Bein in einen Ausfallschritt und stoßt auch den rechten Arm nach vorn.
- Auf „Ha“ macht ihr die gleiche Bewegung, aber alles andersherum.
- So bleibt ihr stehen, bis die Strophe beginnt.
- Dann müsst ihr nur noch die Bewegungen machen, die in den Strophen beschrieben sind.

Probiert es aus, es gelingt euch bestimmt!



Hallo, wollt ihr auch ein kleiner Samurai sein?

Dann probiert mal das Singspiel „Hu-Ha, macht der kleine Samurai“ aus.

Wollt ihr dabei wie ein kleiner Samurai aussehen?

Dazu benötigt ihr:

- eine schwarze Leggings oder Strumpfhose
- ein rotes T-Shirt
- ein breites goldenes Geschenkband als Gürtel

OLYMPISCHE WERTE UND FAIR PLAY

Aktiv verstehen lernen

Einführung

Fairness wird hier über den Sport hinaus definiert als eine Haltung, die mehrere Aspekte umfasst: Fairness gegenüber anderen, gegenüber der Umwelt oder sich selbst. Das Thema wird über sportpraktische Anregungen, gemeinsame Reflexionen und Bildarbeit sowie eine künstlerische Auseinandersetzung mit Umweltverschmutzung aufgegriffen.

Eine faire Haltung kann auch den selbstverständlichen Umgang mit Vielfalt meinen, der auf dem letzten Arbeitsblatt in einem in Japan populären Lesetext angesprochen wird.

Die Arbeitsblätter des Kapitels können nacheinander oder unabhängig voneinander behandelt werden. Die Altersangaben beziehen sich auf das Mindestalter; alle Kapitel sind auch für ältere Kinder einsetzbar.

Angesprochene Werte

Freundschaft ❁ Inklusion ❁ Leistung ❁ Nachhaltigkeit ❁ Respekt ❁ Teamgeist ❁
Völkerverständigung

Auflistung der Arbeitsblätter mit weiteren Informationen

Arbeitsblatt	Titel - Einsatzfach	Anzahl UE	ab Klasse
B1	Fairness gegenüber anderen <i>Sport, Sachkunde, Religion/Ethik</i>	1 - 4	I
B2	Fairness gegenüber mir selbst <i>Sport</i>	2	I
B3	Fairness gegenüber der Umwelt <i>Sport, Sachkunde</i>	1	II
B4	Unsere Umwelt - heute und morgen <i>Kunst, Werken, Sachkunde</i>	2	I
B5	Viele Grüße, deine Giraffe <i>Deutsch, Religion/Ethik</i>	1	I
B6	Sportliche Körperbilder <i>Deutsch, Sachkunde</i>	1	II

Umsetzungshinweise

Arbeitsblatt B1 „Fairness gegenüber anderen“

Die Bewegungsaufgabe ist optional, das Arbeitsblatt kann auch analog im Klassenzimmer bearbeitet werden. Für erste und zweite Klassen könnte es sinnvoll sein, die selbst erlebten fairen/unfairen Handlungen nachzuspielen, ab Klasse drei können davon Fotos erstellt und im Anschluss als eine Art Regelkatalog dauerhaft im Klassenzimmer aufgehängt werden („Das wollen wir“/lachender Smiley vs. „Das wollen wir nicht“/trauriger Smiley).

Das selbst geplante Spiel kann in der Klasse vorbereitet und in der Halle geprobt werden. Je nach Altersgruppe muss die Fairness-Diskussion entsprechend angepasst werden. Eine Anlehnung an bestehende Spiele kann erfolgen, sollte aber nicht explizit formuliert werden, da Regeländerungen bei bekannten Spielen oft nicht positiv gesehen werden.

Alle Kinder sollten nach Möglichkeit einmal die Schiedsrichterrolle einnehmen und für die Prämierung positiver Verhaltensweisen/fairen Verhaltens sollte Platz eingeräumt werden. Die Vorbereitung von Medaillen und eines Regelvertrages für das Spiel kann im Klassenzimmer erfolgen.



eine Auswahl an Sportgeräten und Bewegungsraum in Größe einer Einfachturnhalle; Stifte und Material für Medaillen und Regelvertrag

Arbeitsblatt B2 „Fairness gegenüber mir selbst“

Der Siebenkampf kann von den Schülern in einer leicht abgewandelten Form durchgeführt werden. Dabei sollen die Schüler ein Gefühl dafür bekommen, welche Disziplin ihnen leichter bzw. schwerer fällt. Dies kann auf dem Arbeitsblatt in der Tabelle mit Smileys gekennzeichnet werden.

Die beiden Athleten Cindy Roleder und Felix Streng gehen kurz auf den Siebenkampf ein und beschreiben, dass auch ihnen manche Disziplinen leichter fallen als andere.

Die sieben Disziplinen können für die Schule in abgewandelter Form umgesetzt werden:

- 100-Meter-Lauf (kurze Strecke 50 Meter)
- Weitsprung (in selbst gelegten Reifen)
- Kugelstoßen (Gymnastik- oder Medizinball)
- Hochsprung (Sprung auf Weichboden über gespanntes Seil)
- 400-Meter-Lauf (kurze Strecke „Hallenrunde“ als Staffel)
- 110-Meter-Hürdenlauf (kurze Strecke ca. 30 bis 50 Meter, Seile als Hürden oder Kegelhürden)
- Diskuswurf (Frisbee, Fahrradreifen oder Ring)



Reifen; Frisbee; Ring; Hütchen; Seil; Weichboden; Ball; Hürden; Stift; Tabelle Siebenkampf



▶ *Cindy Roleder**

▶ *Felix Streng*

* Aus Gründen der Praktikabilität verzichten wir auf die Darstellung von URLs in dieser Broschüre. Alle Links können in der Online-Version unter www.olympia-ruft.de abgerufen werden.

Arbeitsblatt B3 „Fairness gegenüber der Umwelt“

Auf Surfbrettern (Rollbrett, Weichbodenmatte, Kasten) werden Kinder stehend oder sitzend durch die Halle gezogen/geschoben. Hierfür ist es sinnvoll eine Surfstrecke abzuteilen, um Unfälle zu vermeiden. Danach verteilen die Kinder „Müll“ (Hütchen, Kästen, Seile, Matten etc.) in der Halle, so dass ein ungehindertes „Surfen“ unmöglich wird.

Wenn die Kinder merken, dass Müll die Bewegungsfreude beeinträchtigt (ergänzend können Bilder von verschmutzten Stränden thematisiert werden), soll anschließend nach Möglichkeiten der Müllvermeidung gefragt werden. Ein abschließendes gemeinsames Aufräumen macht dann das „Surfen“ möglich.

Ideen zur Müllvermeidung und -beseitigung:

- Müll kann man wegräumen:
Alle helfen mit, den Müll möglichst schnell zu beseitigen.
- Jeder nimmt seinen eigenen Müll mit:
Nehmt euch ein Beispiel an der Tradition der umweltbewussten Japaner.
- Weniger Müll produzieren:
Packt euer Pausenbrot in eine Brotdose statt in Frischhaltefolie ein, dann hindert euch auch beim Surfen weniger Müll.



Turnhalle; Rollbretter oder Rutschfliesen; Weichbodenmatte; Kasten; eine Auswahl an Kleingeräten wie Seile, Hütchen etc.



- ▶ *Mexikanisches Paradies voller Plastikmüll*
- ▶ *Surfer sammelt Müll aus dem Ozean*
- ▶ *Wie kommt der Plastikmüll ins Meer?*

Arbeitsblatt B4 „Unsere Umwelt – heute und morgen“

Sinnvoll ist es, das Thema „Umweltverschmutzung“ vorher im Unterricht behandelt zu haben. Vorbereitend kann etwa eine Müllsammelaktion zuhause oder in der Schule durchgeführt werden, um den Müll oder Teile davon dann im Rahmen des Unterrichts zu verarbeiten.

Die Form für eine Collage kann frei gewählt werden und wahlweise ausgedruckt oder an die Tafel projiziert und nachgezeichnet werden.

Collage/Stundengestaltung:

- Zu Beginn nochmals über Umweltverschmutzung (Land und Gewässer) sprechen.
- Im Hinblick auf das benötigte Material empfiehlt es sich, die Collagen in Gruppenarbeit zu gestalten.
- Die Schüler sollen die Müllteile zunächst zur beabsichtigten Form auslegen und danach auf eine Plakatkarton-Unterlage aufkleben.
- Alternativ können die Müllteile auch nur auf dem Boden ausgelegt werden.



großes Schablonenpapier (mindestens DIN A3); Plakatkarton; Schere; Müll; Kleber; evtl. Technik

Arbeitsblatt B5 „Viele Grüße, deine Giraffe“

Megumi Iwasa ist eine berühmte japanische Autorin. Ihr Buch „Viele Grüße, deine Giraffe“, erschienen im Moritz Verlag, wird seit Jahren an nahezu allen Grundschulen in Japan als Lektüre behandelt.

Der Lesetext steht online auch als kostenloses Hörspiel in zwei Varianten zur Verfügung: einmal in verlangsamttem Tempo zum Mitlesen, einmal zum Anhören in normalem Tempo. Der zweite Band, leider noch nicht vertont, greift sogar explizit die Olympischen Spiele auf.



► Hörspiel Moritz Verlag

Arbeitsblatt B6 „Sportliche Körperbilder“

Dieses Arbeitsblatt ermöglicht den Schülern, ein Bewusstsein für die Unterschiedlichkeit sportlicher Körper zu schaffen. Es sollen vier verschiedene Sportler der jeweiligen Sportart bzw. Disziplin zugeordnet werden.

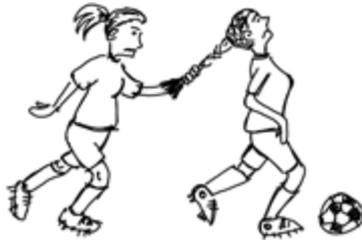


► Bild von unterschiedlichen Sportlern



Fairness gegenüber anderen

Trimmy hat Bilder von Sportlern gemacht ...



alle Illustrationen: © Agnes Hofman



Beschreibe die Situationen auf den Bildern! Was hat das mit Fairness zu tun?

Erzählt von Situationen, die ihr selbst in Schule oder Sportverein erlebt habt.

Macht ein Foto von der Situation oder spielt die Situation nach.

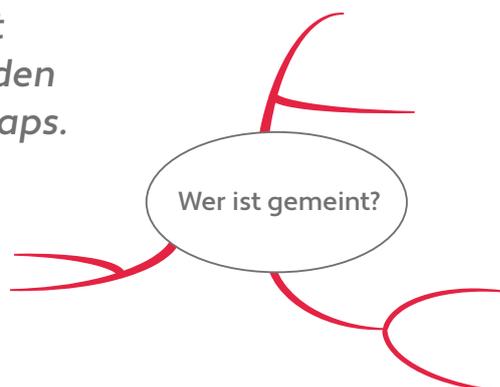
Bewertet die Situationen, dann spielt das fair/unfair-Spiel, indem ihr durch den Parcours lauft und den Ball in einen der Kästen „fair“ oder „unfair“ werft.

Seid ihr immer einer Meinung?

Wen betrifft Fairness und warum sollte man fair sein?



Ergänzt die beiden Mindmaps.



Fairness ist ein wichtiger olympischer Wert. Sie sorgt dafür, dass gemeinsames Spielen oder Sporttreiben mehr Spaß macht und zeigt, dass Gewinnen nicht alles ist. Fairness ist für die Sportler „wertvoll“ und regelt das Verhalten vor, während und nach dem Wettkampf.

- **Fairness vor dem Wettkampf**

Für alle Kinder gelten gleiche Regeln und bestehen gleiche Chancen.

- **Fairness während des Wettkampfs**

Man fügt seinen Mitspielern und Gegnern keinen Schaden zu (keine Gewalt und Beleidigungen).

- **Fairness nach dem Wettkampf**

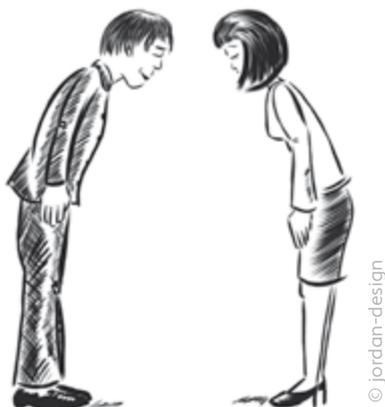
Sieger freuen sich, aber ärgern die anderen nicht. Eine Niederlage sollte man akzeptieren und den Siegern gratulieren.

Entwickelt euer eigenes faires Spiel, in drei Schritten:

1. Planen
2. Spielen
3. Beenden

Es gibt in unterschiedlichen Sportarten verschiedene Rituale nach dem Wettkampf. So zeigen sich Sportler, dass sie die Leistung des anderen anerkennen und sich darüber freuen. Man kann den Verlierer trösten oder den Gewinner loben.

i In Japan verbeugt man sich zur Begrüßung und zum Abschied – aber auch zum Dank oder um sich zu entschuldigen.



Erstellt ein Regelblatt für euer Spiel. Achtet auf die Einhaltung eurer Regeln. Auch Schiedsrichter beobachten das Spiel und kontrollieren, ob die Regeln eingehalten werden.

Welche Rituale auf dem Spielfeld kennt ihr? Spielt die Rituale nach.

Was können sich Verlierer und Gewinner nach dem Wettkampf sagen?

Fairness gegenüber mir selbst

Laufen, Springen, Werfen ... Im Leichtathletikstadion sieht Trimmy viele olympische Sportarten. Der Heptathlon ist der olympische Siebenkampf. Hier muss man unterschiedliche Aufgaben beherrschen.

Trimmy trifft die Leichtathletin Cindy Roleder und den Para Leichtathleten Felix Streng im Stadion.

„Hallo Cindy und Felix, schön euch hier zu treffen. Ich habe mal eine Frage an euch. Wenn ich euch beim Sport zuschaue, dann sieht das sehr anstrengend aus“, sagt Trimmy.

Cindy lacht und antwortet: „Ja, es ist anstrengend, aber mir macht das sehr viel Spaß. Ich bin Siebenkämpferin und habe verschiedene Aufgaben zu bewältigen. In der Leichtathletik nennt man das übrigens Disziplinen.“

„Hast du denn auch eine Lieblingsdisziplin oder machst du alles gleich gerne?“, fragt Trimmy.

„Am liebsten mag ich den 100-Meter-Hürdenlauf“, antwortet Cindy.

„Felix, welche Disziplinen machst du?“, fragt Trimmy interessiert.

„Der Sprint und der Weitsprung sind meine Disziplinen, die machen mir am meisten Spaß.“

„Obwohl ihr Spitzensportler seid, habt ihr also auch Disziplinen, die ihr lieber macht als andere“, stellt Trimmy fest.

„Ja, so ist es!“, antworten Cindy und Felix gleichzeitig.



© Cindy Roleder

Cindy Roleder (Team Deutschland)

Leichtathletin (Siebenkampf)

100-Meter-Hürdenlauf: 12,98 s

Hochsprung: 1,69 m

Kugelstoßen: 13,10 m

200-Meter-Lauf: 23,76 s

Weitsprung: 6,18 m

Speer: 36 m

800-Meter-Lauf: 2:15 min



© Felix Streng

Felix Streng (Team Deutschland Paralympics)

Para Leichtathlet (Sprint & Weitsprung)

100-Meter-Hürdenlauf: 14,20 s

Hochsprung: 1,71 m

Kugelstoßen: 11,90 m

200-Meter-Lauf: 21,42 s

Weitsprung: 7,71 m

Speer: 42,50 m

800-Meter-Lauf: 2:13 min

„Man muss dabei auch auf seinen Körper hören“, sagt Cindy.

Felix ergänzt noch: „Die olympischen Werte beinhalten einen verantwortungsvollen und respektvollen Umgang mit dem eigenen Körper. Weder will dein Körper überfordert werden, noch will er gar nicht gefordert sein.“

Trimmy bedankt sich bei Cindy Roleder und Felix Streng und sie verabschieden sich.

Trimmy hat wieder etwas Neues dazugelernt: Es gibt Aufgaben und Disziplinen, die man lieber macht als andere. Und manches fällt einem auch leichter.

Wie ist das bei euch?

Disziplin	Atmung	Wie fühlen sich meine Arme an?	Wie fühlen sich meine Beine an?	Gesamteindruck
100-Meter-Hürdenlauf				
Weitsprung				
Kugelstoßen				
200-Meter-Lauf				
Hochsprung				
Kugelstoßen				
800-Meter-Lauf				



Probiert die unterschiedlichen Disziplinen des Siebenkampfs aus! Füllt nach jeder Disziplin die Tabelle aus und tragt ein, wie es sich angefühlt hat.

*Sind alle Disziplinen vergleichbar?
Was war anstrengend und was war leicht?*

Fairness gegenüber der Umwelt

Trimmy macht einen Ausflug zum Strand. Auf dem Wasser sieht er Sportler, die auf Surfbrettern stehen und über die Wellen gleiten. Manche springen mit dem Brett hoch, drehen sich und machen tolle Tricks. Trimmy ist begeistert. Das will er auch probieren und schnappt sich ein Surfbrett. Auch wenn das Wasser kalt ist, rennt er mutig zum Meer.

Plötzlich treibt eine Plastikflasche an ihm vorbei, dann hängt auch noch eine Mülltüte an seinem Surfbrett. Er will sie entfernen und fällt dabei ins Wasser. So macht das keinen Spaß.

Trimmy paddelt zum Ufer zurück und bemerkt jetzt erst, wie viel Müll am Strand liegt. Das sieht gar nicht schön aus. Darüber ist er erschrocken und traurig und denkt sich: „Da muss man doch etwas tun!“



Spielt das Surfspiel!

Probiert jetzt, wie gut ihr bei dem Müll surfen könnt.

Überlegt, was man tun kann, um Müll zu vermeiden.

Wie machen das die Menschen in Japan?

In Japan nimmt jeder seinen eigenen Müll wieder mit. So bleibt alles sauber und man spart sich die Reinigungsaktion.



Müll am Strand

Unsere Umwelt – heute und morgen

Täglich wird immer mehr Müll auf der ganzen Welt produziert.

Noch immer werfen viele Menschen ihren Abfall einfach in die Natur. Trimmy liest einen Bericht über den Müll in den Meeren. „Ich wusste gar nicht, dass auch unser Müll teilweise im Meer landet! So eine Sauerei!“ Viele Menschen werfen Plastik, Zigarettenschachteln, Verpackungsmaterial und vieles mehr achtlos weg.

Schau einmal auf die Straßen, wenn du morgens zur Schule gehst. Dort siehst du bestimmt jede Menge Müll, den wir alle verursacht haben.

Wenn überall Müll liegt, stört das uns alle, auch die Menschen, die draußen Sport treiben.

Überlegt euch, wo Sportlern überall Müll begegnen könnte.

Wie wird unsere Umwelt in ungefähr 30 Jahren aussehen, wenn es uns nicht gelingt, das Müll-Problem zu lösen?

Welche Bedingungen werden unsere Sportler dann bei den Olympischen und Paralympischen Spielen 2052 vorfinden? Können sie beim Schwimmen im Triathlon in das offene Meer starten, ohne von Plastikmüll aufgehalten zu werden.



© Wikimedia

So viel Müll!



Kleine Kunstwerke aus Müll



Haltet auf eurem Schulhof einmal die Augen offen und sammelt den Müll, der einfach so herumliegt.

Klebt diese Teile auf ein großes Plakat und erstellt eine Collage. So kann aus eurem gesammelten Müll wenigstens noch ein Kunstwerk entstehen.

Viele Grüße, deine Giraffe

Giraffe sehnt sich nach einem Freund. Zum Glück hat Pelikan gerade einen Postdienst eröffnet und so findet Giraffes Brief mit Hilfe der Robbe seinen Weg zu Pinguin, der weit entfernt in der Walsee lebt. Pinguin machte den Brief sofort auf.

An dich auf der anderen Seite vom Horizont.

Ich heiße Giraffe und wohne in Afrika.

Ich bin berühmt für meinen langen Hals.

Bitte berichte mir von dir.

Deine Giraffe

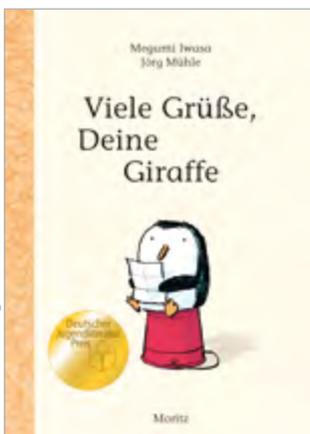
Giraffe? Diesen Namen hatte Pinguin noch nie gehört. Und was war ein Hals?

Pinguin betrachtete nachdenklich sein Spiegelbild im Wasser. „Wo ist eigentlich mein Hals, Herr Professor?“, fragte er. Natürlich hatte der Professor keine Ahnung.

Auf einmal tauchte Robbe vor ihm auf. „Herr Pinguin, ich brauche noch ihre Antwort.“

„Ach ja! Ich weiß überhaupt nicht, was ich schreiben soll ...“ Aber er musste sich beeilen, weil die Sonne versank. Also verfasste er hastig seine Antwort und Robbe sauste damit zurück zu Pelikan.

Es wurde Morgen in der Savanne, aber Giraffe schob es hinaus, die Antwort zu lesen. Die Antwort, auf die sie so sehr gewartet hatte, dass ihr Hals ganz lang geworden war. Giraffe (und auch Pelikan) waren furchtbar aufgeregt und öffneten mit klopfenden Herzen den Brief.



Band 1



Bildet einen Sitzkreis!

Ein Kind nimmt ein Wollknäuel und erzählt den Beginn der Geschichte. Es hält den Faden fest und gibt das Wollknäuel an ein anderes Kind weiter. Dieses Kind setzt die Geschichte fort. So entsteht beim Erzählen ein Spinnennetz.

*Liebe Giraffe,
ich heiße Pinguin und wohne am Kap der Wale.
Durch deinen Brief habe ich zum ersten Mal
davon gehört, dass es so etwas wie einen Hals gibt:
Könnte es sein, dass ich keinen Hals habe?
Oder nur aus Hals bestehe?*

Dein Pinguin

Giraffe schüttelte verwundert ihren Kopf auf dem langen Hals. Wie war das möglich? Wie sah jemand aus, der keinen Hals hatte? Oder ganz aus Hals bestand? Sofort schrieb Giraffe ihren nächsten Brief und fragte Pinguin, welche Farbe er denn htte.

„Du, Pelikan? Was meinst du, wie Pinguin aussieht?“, fragte Giraffe, als sie zusammen die Antwort lasen. „Wenn er mir noch mehr schreibt, kann ich mich vielleicht als Pinguin verkleiden.“ „Was, du willst dich als Pinguin verkleiden?“, fragte Pelikan und die beiden lachten sich halb kaputt.

Damit begann die Freundschaft zwischen Giraffe und Pinguin, und von Langeweile war nun keine Spur mehr.

*Gekürzter Textauszug aus: Megumi Iwasa/Jrg Mühle (Ill.), Viele Gre, deine Giraffe
 Moritz Verlag, Frankfurt am Main 2017*



Band 2



Stellt die Geschichte im Rollenspiel dar!

Wie könnte sie weitergehen?

Was passiert, wenn in der Walsee Olympische Spiele stattfinden, erfährst du in „Viele Gre vom Kap der Wale“!

Sportliche Körperbilder

Trimmy hat sich schon viele verschiedene Sportarten angeschaut. Dabei ist ihm aufgefallen, dass die Athleten sehr unterschiedlich aussehen. Es gibt Kleine, Große, Kräftige, Schlanke ... Er fragt sich: Was machen die wohl für Sportarten?



Verbinde die Athleten mit den richtigen Sportarten!



© jordan-design

Sportliche Körperbilder

Marathon

Kugelstoßen

Hochsprung

Sprint



Überlegt, warum die Körper der Athleten so unterschiedlich aussehen!

TOKIO 2020

Olympische und Paralympische Spiele

Einführung

Dieses Kapitel bietet den Schülern die Möglichkeit, verschiedene Einblicke in das Themenfeld „Olympische und Paralympische Spiele Tokio 2020“ zu gewinnen. Es werden einige Athleten aus dem Team Deutschland (Team D) und dem Team Deutschland Paralympics (Team D Paralympics) in einem Quartett-Spiel näher vorgestellt, und in einem Wimmelbild werden verschiedene Sportarten thematisiert. Am Ende des Kapitels werden die Maskottchen der Olympischen und Paralympischen Spiele Tokio 2020 vorgestellt.

Die Arbeitsblätter des Kapitels können nacheinander oder unabhängig voneinander behandelt werden. Die Altersangaben beziehen sich auf das Mindestalter; alle Kapitel sind auch für ältere Kinder einsetzbar.

Angesprochene Werte

Empathie 🌸 Fair Play 🌸 Freundschaft 🌸 Inklusion 🌸 Leistung 🌸 Regeln einhalten 🌸
Respekt 🌸 Teamgeist 🌸 Toleranz

Auflistung der Arbeitsblätter mit weiteren Informationen

Arbeitsblatt	Titel – Einsatzfach	Anzahl UE	ab Klasse
C1	Quartett-Spiel: Unsere Spitzensportler <i>Deutsch, Mathematik, Sachkunde</i>	2	II
C2	Interview mit Paralympics-Star Denise Schindler <i>Deutsch, Sachkunde, Sport</i>	2	II
C3	Wimmelbild: Live im Olympiastadion <i>Deutsch, Sachkunde</i>	2	I
C4	Miraitowa und Someity treffen Trimmy <i>Deutsch, Kunst</i>	1 – 2	I

Umsetzungshinweise

Arbeitsblatt C1 „Quartett-Spiel: Unsere Spitzensportler“

Das Quartett ist ein Kartenspiel, bei dem die Kinder Sportler von Team D und Team D Paralympics in einer Art Steckbrief kennenlernen. Auf den Karten finden sich Angaben zu den einzelnen Sportlern wie „Körpergröße“ oder „Gewicht“, „Anzahl der Teilnahme an Olympischen oder Paralympischen Spielen“ und schließlich noch spezielle Angaben zur jeweiligen Sportart.

Die Schüler erhalten hier die Möglichkeit, den Sportler mit all seinen Besonderheiten kennenzulernen. So können sie Verständnis für die Leistung der einzelnen Athleten entwickeln und feststellen, dass je nach Sportart unterschiedliche Fähigkeiten notwendig sind. Die einzelnen Karten können in einem abschließenden Lehrergespräch erläutert werden. Dadurch lassen sich die spezifischen Merkmale der Sportart oder des Sportlers erschließen.

Denkbar ist auch, dass die Kinder ein eigenes Quartett herstellen und dazu Daten zu ihren (Lieblings-) Sportlern aus dem Internet sammeln. Möglich ist auch – zum Beispiel anhand der Vorgaben auf den Karten – Steckbriefe über andere Sportler anzulegen.

Spielregeln

Die Spielregeln des Quartetts werden auf dem Arbeitsblatt erklärt. Um Abwechslung in das Spiel zu bringen, kann einmal ein höherer Wert das Gewinnziel sein und einmal ein niedriger, beispielsweise gewinnt in der ersten Runde der älteste und in der nächsten der jüngste Athlet.

Es gibt zwei Varianten des Quartett-Spiels:

1. Es wird solange gespielt, bis ein Spieler alle Karten hat, oder nach einer bestimmten Zeit ein Spieler die meisten Karten auf der Hand hat.
2. Die Spieler müssen vier Karten mit dem jeweils gleichen Symbol sammeln (oben rechts auf der Karte).



Schere zum Ausschneiden der Quartett-Karten



▶ Team Deutschland*

▶ Team Deutschland Paralympics

Arbeitsblatt C2 „Interview mit Paralympics-Star Denise Schindler“

Im Interview mit Denise Schindler erfahren die Kinder viel Wissenswertes über die Spitzensportlerin. „Trimmy“, das Maskottchen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), stellt ihr gezielt Fragen zum Privaten und zu wichtigen Aspekten ihrer Sportkarriere. Dadurch entsteht ein umfassendes Bild der Sportlerin, die viele interessante Facetten hat. Neben der sportlichen Karriere von Denise Schindler wird auch ihre Behinderung angesprochen. Es bietet sich an, im Rahmen dieser Unterrichtseinheit den Trailer „We’re the Superhumans“ anzuschauen, bei dem die Faszination der Paralympics sehr deutlich wird. Beim Anschauen des Films entstehen automatisch sehr viele Gesprächsanstöße.

Dieses Frage- und Antwortspiel macht die Informationen für die Schüler lebendig. Der Lehrer kann gezielt auf einzelne Antworten der Sportlerin eingehen und diese thematisieren. Es ist auch denkbar, das Interview zu vertonen, indem zwei Kinder den Text abwechselnd vorlesen. Dabei trainieren die Kinder lautes Vorlesen.

* Aus Gründen der Praktikabilität verzichten wir auf die Darstellung von URLs in dieser Broschüre. Alle Links können in der Online-Version unter www.olympia-ruft.de abgerufen werden.

Denise hat noch weitere Fragen beantwortet. Diese können zur Vertiefung herangezogen werden.

- *Gibt es auch andere Sportarten, die du gerne machst?*
Ich schwimme sehr gerne und ich habe mit Yoga angefangen, was mir auch sehr viel Spaß macht.
- *Ist dein Sport eigentlich auch dein Beruf?*
Mittlerweile ist Radfahren auch mein Beruf. Bevor ich Profisportlerin wurde, habe ich studiert und als Event-Managerin gearbeitet.
- *Wie sieht normalerweise dein Alltag aus?*
Einen richtigen Alltag habe ich nicht. Fast jeder Tag ist anders. Regelmäßig ist nur mein Training und dass ich darauf achte, gesund zu essen. Ansonsten reise ich viel, zum Beispiel zu Wettkämpfen, ins Trainingslager oder auch, um Vorträge zu halten. Ich besuche oft auch Unternehmen, die mich finanziell unterstützen. Manchmal werde ich für Werbung oder Zeitschriften gefilmt und fotografiert.
- *Wie häufig trainierst du eigentlich in der Woche?*
Ich trainiere sechs Tage in der Woche. Ungefähr zwei bis sechs Stunden täglich. An meinem freien Tag treffe ich mich mit Freunden, gehe ins Kino oder unternehme etwas mit meinem Mann.
- *Warum oder wie bist du Spitzenathletin geworden?*
Es war Zufall, dass ich Spitzensportlerin geworden bin. Entdeckt wurde ich auf einer Radtour im Bayerischen Wald. Eine Sportlerin aus unserer Gruppe hat gesehen, mit welcher Energie ich Rad fahre und mich ihrem befreundeten Trainer beim Bayerischen Behindertensportverband empfohlen. So ein Glück: Seitdem kann ich meine Liebe zum Sport auch als Beruf ausüben.



evtl. Aufnahmegerät; Lexikon



- ▶ *We're the Superhumans | Rio Paralympics 2016 Trailer*
- ▶ *Denise Schindler*
- ▶ *Paralympic Sports, Cycling*

Arbeitsblatt C3 „Wimmelbild: Live im Olympiastadion“

In dem Wimmelbild werden verschiedene olympische und paralympische Sportarten gezeigt. Es bietet den Schülern die Möglichkeit, die Vielfalt der Sportarten kennenzulernen. Einige Sportarten werden die Schüler gleich wiedererkennen, doch wird es auch eine Reihe von Sportarten geben, die ihnen noch nicht bekannt sind.

Anhand von einigen Aufgabenstellungen sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten herausgefunden werden. Im Unterricht können die Sportarten gemeinsam oder in Kleingruppenarbeit besprochen werden.

Mögliche Arbeitsaufträge für das Wimmelbild:

1. Markiere alle Sportarten, die du nicht kennst!

Auflösung:

Hier sind alle gezeigten Sportarten zur Übersicht aufgeführt.

- *Olympische Sportarten:* Basketball, Bogenschießen, Hürdenlauf, Karate, Klettern, Radsport, Reiten, Skateboard, Speerwurf, Sprint, Surfen, Turmspringen, Turnen
- *Paralympische Sportarten:* Bogenschießen, Diskus, Fußball, Gewichtheben, Goalball, Hürdenlauf, Radfahren, Rollstuhlbasketball, Sprint mit Begleitperson, Weitsprung
- *Nichtolympische Sportarten:* Kendo

2. Suche alle Sportgeräte auf dem Bild!

Auflösung:

Basketball, Beinprothese, Bogen, Diskus, Rollstuhl, Skateboard, Speer, undurchsichtige Brillen usw.

3. Suche Trimmy auf dem Bild!

Auflösung:

Trimmy ist viermal auf dem Wimmelbild zu sehen.

4. Finde alle Symbole, die für die Olympischen und Paralympischen Spiele stehen!

Auflösung:

Feuer, Fackelläufer, Olympischer Eid (von einem Athleten gesprochen), Olympische Flagge und Paralympische Flagge.

5. Markiere im Wimmelbild alles, was typisch für Japan ist!

Auflösung:

Geisha, Japan Flagge, Kendo, Kirschblütenbaum, Kranich, Kugelfisch, Taiko (japanischer Trommler)



- ▶ *We're the Superhumans | Rio Paralympics 2016 Trailer*
- ▶ *Paralympic Sports A-Z*
- ▶ *Wimmelbild im DIN A3-Format*

Arbeitsblatt C4 „Miraitowa und Someity treffen Trimmy“

Trimmy trifft die beiden Maskottchen der Olympischen und Paralympischen Spiele Tokio 2020. Sie erläutern ihm die Bedeutung ihrer Namen, Miraitowa und Someity. Alle drei Maskottchen stehen den Schülern als Ausmalbild zur Verfügung.

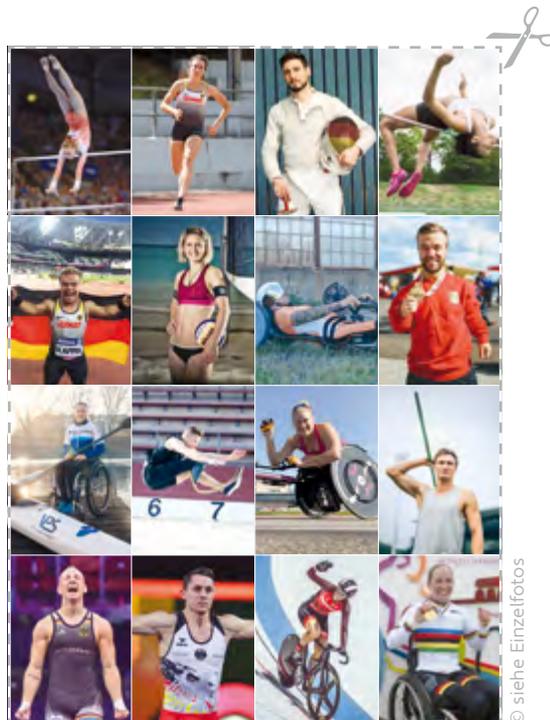


- ▶ *Video über die Maskottchen von Tokio 2020*

Quartett-Spiel: Unsere Spitzensportler

Es gibt zwei Varianten für das Kartenspiel „Quartett“.

1. Die Karten werden gemischt und gleichmäßig an alle verteilt. Der jüngste Spieler beginnt und liest einen Wert vor, z. B. „Körpergröße“. Der Spieler, der die Karte mit dem höheren Wert hat, erhält alle Karten der Mitspieler mit dem niedrigeren Wert und hat die Runde gewonnen. Die gewonnenen Karten steckt er hinter seinen Stapel. Der Spieler ist so lange am Zug, bis ein anderer einen höheren Vergleichswert nennen kann. Wer die meisten Karten gesammelt hat, gewinnt. Das geht so lange, bis jemand entweder alle Karten hat oder nach einer bestimmten Zeit die meisten Karten besitzt.
2. Die Spieler müssen alle vier Karten mit dem gleichen Symbol sammeln, das sich oben rechts auf der Karte befindet.



© siehe Einzelfotos



Holt euch die deutschen Spitzenathleten ins Klassenzimmer und spielt das beliebte Kartenspiel „Quartett“! Diese Sportler sind dabei:

- Tabea Alt
- Irmgard Bensusan
- Max Hartung
- Marie Laurence Jungfleisch
- Nico Kappel
- Laura Ludwig
- Vico Merklein
- Matthias Mester
- Edina Müller
- Markus Rehm
- Christiane Reppe
- Thomas Röhler
- Frank Stähler
- Andreas Toba
- Miriam Welte
- Annika Zeyen

TEAM  



Tabea Alt
Turnen, Kunstturnen

Olympischer „Lieblings“-Wert: Respekt

1. Körpergröße: 162 cm
2. Körpergewicht: 54 kg
3. Geburtsjahr: 2000
4. Olympische Sportart seit: 1896
5. Trainingsstunden pro Woche: 28
6. Sportequipment: 1.000 Euro
7. Teilnahme an Olympischen Spielen: 1

TEAM  

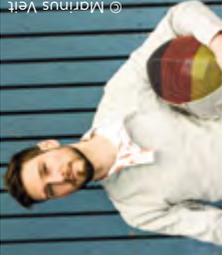


Irmgard Bensusan
Para Leichtathletik, Sprint

Olympischer „Lieblings“-Wert: Freundschaft

1. Körpergröße: 180 cm
2. Körpergewicht: 70 kg
3. Geburtsjahr: 1991
4. Paralympische Sportart seit: 1968
5. Trainingsstunden pro Woche: 20
6. Sportequipment: 1.250 Euro
7. Teilnahme an Paralympischen Spielen: 1

TEAM  



Maximilian Hartung
Fechten, Säbel

Olympischer „Lieblings“-Wert: Respekt

1. Körpergröße: 189 cm
2. Körpergewicht: 91 kg
3. Geburtsjahr: 1989
4. Olympische Sportart seit: 1896
5. Trainingsstunden pro Woche: 20
6. Sportequipment: 1.200 Euro
7. Teilnahme an Olympischen Spielen: 2

TEAM  



Marie-Laurence Jungfleisch
Leichtathletik, Hochsprung

Olympischer „Lieblings“-Wert: Leistung

1. Körpergröße: 182 cm
2. Körpergewicht: 68 kg
3. Geburtsjahr: 1990
4. Olympische Sportart seit: 1896
5. Trainingsstunden pro Woche: 15
6. Sportequipment: 230 Euro
7. Teilnahme an Olympischen Spielen: 1

TEAM  



Niko Kappel
Para Leichtathletik, Kugelstoßen

Olympischer „Lieblings“-Wert: Respekt

1. Körpergröße: 141 cm
2. Körpergewicht: 70 kg
3. Geburtsjahr: 1995
4. Paralympische Sportart seit: 2004
5. Trainingsstunden pro Woche: 21
6. Sportequipment: 500 Euro
7. Teilnahme an Paralympischen Spielen: 1

TEAM  



Laura Ludwig
Beachvolleyball

Olympischer „Lieblings“-Wert: Leistung

1. Körpergröße: 180 cm
2. Körpergewicht: 70 kg
3. Geburtsjahr: 1986
4. Olympische Sportart seit: 1996
5. Trainingsstunden pro Woche: 19
6. Sportequipment: 100 Euro
7. Teilnahme an Olympischen Spielen: 3

TEAM  



Vico Merklein
Para Radsport, Handbike

Olympischer „Lieblings“-Wert: Leistung

1. Körpergröße: 183 cm
2. Körpergewicht: 68 kg
3. Geburtsjahr: 1977
4. Paralympische Sportart seit: 1984
5. Trainingsstunden pro Woche: 23
6. Sportequipment: 26.000 Euro
7. Teilnahme an Paralympischen Spielen: 2

TEAM  



Mathias Mester
Para Leichtathletik, Speerwurf

Olympischer „Lieblings“-Wert: Freundschaft

1. Körpergröße: 143 cm
2. Körpergewicht: 58 kg
3. Geburtsjahr: 1986
4. Paralympische Sportart seit: 1960
5. Trainingsstunden pro Woche: 21
6. Sportequipment: 2.500 Euro
7. Teilnahme an Paralympischen Spielen: 3



© Miriom Welte

TEAM   ♀

Miriom Welte
Radsport, Bahn

Olympischer „Lieblings“-Wert: Respekt

1. Körpergröße: 171 cm
2. Körpergewicht: 67 kg
3. Geburtsjahr: 1986
4. Olympische Sportart seit: 1896
5. Trainingsstunden pro Woche: 25
6. Sportequipment: 40.000 Euro
7. Teilnahme an Olympischen Spielen: 2



© Jens Körner

TEAM   ♂

Frank Stäbler
Ringen, griechisch-römisch

Olympischer „Lieblings“-Wert: Respekt

1. Körpergröße: 174 cm
2. Körpergewicht: 75 kg
3. Geburtsjahr: 1989
4. Olympische Sportart seit: 1896
5. Trainingsstunden pro Woche: 23
6. Sportequipment: 400 Euro
7. Teilnahme an Olympischen Spielen: 2



© Christiane Reppe

TEAM   ♀

Christiane Reppe
Para Triathlon

Olympischer „Lieblings“-Wert: Respekt

1. Körpergröße: 177 cm
2. Körpergewicht: 63 kg
3. Geburtsjahr: 1987
4. Paralympische Sportart seit: 2016
5. Trainingsstunden pro Woche: 20
6. Sportequipment: 30.000 Euro
7. Teilnahme an Paralympischen Spielen: 4



© Matthias Buchholz

TEAM   ♀

Edina Müller
Para Kanu

Olympischer „Lieblings“-Wert: Respekt

1. Körpergröße: 170 cm
2. Körpergewicht: 50 kg
3. Geburtsjahr: 1983
4. Paralympische Sportart seit: 2016
5. Trainingsstunden pro Woche: 20
6. Sportequipment: 6.000 Euro
7. Teilnahme an Paralympischen Spielen: 3



© DBS

TEAM   ♀

Annika Zeyen
Para Radsport, Handbike

Olympischer „Lieblings“-Wert: Respekt

1. Körpergröße: 175 cm
2. Körpergewicht: 53 kg
3. Geburtsjahr: 1985
4. Paralympische Sportart seit: 1984
5. Trainingsstunden pro Woche: 24
6. Sportequipment: 15.000 Euro
7. Teilnahme an Paralympischen Spielen: 4



© Jens Körner

TEAM   ♂

Andreas Toba
Turnen, Kunstturnen

Olympischer „Lieblings“-Wert: Respekt

1. Körpergröße: 172 cm
2. Körpergewicht: 65 kg
3. Geburtsjahr: 1990
4. Olympische Sportart seit: 1896
5. Trainingsstunden pro Woche: 30
6. Sportequipment: 120 Euro
7. Teilnahme an Olympischen Spielen: 2



© Jengvelin

TEAM   ♂

Thomas Röhler
Leichtathletik, Speerwurf

Olympischer „Lieblings“-Wert: Leistung

1. Körpergröße: 191 cm
2. Körpergewicht: 92 kg
3. Geburtsjahr: 1991
4. Olympische Sportart seit: 1908
5. Trainingsstunden pro Woche: 20
6. Sportequipment: 6.000 Euro
7. Teilnahme an Olympischen Spielen: 1



© Markus Rehm

TEAM   ♂

Markus Rehm
Para Leichtathletik, Weitsprung

Olympischer „Lieblings“-Wert: Respekt

1. Körpergröße: 185 cm
2. Körpergewicht: 76 kg
3. Geburtsjahr: 1988
4. Paralympische Sportart seit: 1976
5. Trainingsstunden pro Woche: 22
6. Sportequipment: 17.500 Euro
7. Teilnahme an Paralympischen Spielen: 2

Interview mit Paralympics-Star Denise Schindler



© Jo Splice

Denise Schindler (Team Deutschland Paralympics)

Trimmy: Hallo Denise, du gehörst ja zu den bekanntesten deutschen Paralympics-Teilnehmerinnen. Erzähle doch unseren Lesern bitte von deinen Erfolgen und deiner Sportart.

Denise Schindler: Ich bin Profi-Radsportlerin und fahre mit einer Beinprothese. Unsere Wettkämpfe bestehen aus kurzen Rennen mit sehr hoher Geschwindigkeit. Das nennen wir Sprint. Oder aus langen Strecken bis zu 60 Kilometern. Hier ist große Ausdauer gefordert. Ich kann meinen Sport das ganze Jahr über betreiben. Im Sommer fahre ich Straßenrennen und im Winter nehme ich an Bahnrennen in der Halle teil.

Meine schönsten Erfolge waren die Medaillen bei den Paralympischen Spielen in London und in Rio de Janeiro. Im Sport liegen Freude und Traurigkeit sehr eng beieinander. Meine größte Niederlage hatte ich bei den Paralympischen Spielen in Rio. In meiner Lieblingsdisziplin über 3-Kilometer-Verfolgung wurde ich disqualifiziert. Ich war am Boden zerstört. Die Goldmedaille war zum Greifen nahe und dann das. Es war ein ganz fürchterlicher Moment. Ich habe aber daraus gelernt, dass, egal wie schlecht du dich fühlst, am nächsten Tag die Sonne wieder aufgehen wird. Mir ist wieder bewusst geworden, dass manche Wünsche sich nicht erfüllen, egal wie gut du das geplant hast. Aber deswegen darf ich nicht aufgeben. Ich mache immer weiter und beginne neu, wenn ich eine Niederlage hatte.

Hat dir die Schule Spaß gemacht und welches war dein Lieblingsfach?

Die Schule hat mir Spaß gemacht. Obwohl ich manchmal wegen meiner Prothese gehänselt wurde, bin ich gerne in die Schule gegangen. Meine Lieblingsfächer waren Deutsch, Biologie und Geschichte.

Du hast ja eine Beinprothese. Hast du diese Beeinträchtigung von Geburt an oder hattest du einen Unfall?

Mit zwei Jahren hatte ich einen Unfall. Ich bin im Winter ausgerutscht und unter die Räder einer Straßenbahn geschlittert. Gott sei Dank habe ich überlebt, aber bei dem Unfall wurde mein rechtes Bein so schwer verletzt, dass die Ärzte meinen Unterschenkel wegoperieren mussten.



*Hast du eigentlich selbst Vorbilder?
Und was zeichnet ein Vorbild für
dich aus?*

Ich habe ein paar Vorbilder, manche davon sind Sportler, die meisten aber ganz normale Menschen. Ein Vorbild ist für mich jemand, der nicht aufgibt und immer nach vorne blickt, egal wie schwierig sein Leben ist oder wie schlecht es ihm gerade geht. Vorbilder sind für mich erfolgreiche Menschen, die trotzdem fair zu anderen sind.

Das Training ist doch bestimmt sehr anstrengend. Wie motivierst du dich täglich aufs Neue, Höchstleistung zu erbringen?



© Jan Ratzke

3.000 Meter Bahn-WM-Gold in Rio 2018

Das Training ist anstrengend und manchmal fällt es mir schwer, aber ich habe immer mein Ziel vor Augen: Ich möchte immer die beste Leistung abgeben. Es ist wie in der Schule: Je härter ich trainiere, desto leichter fällt mir der Wettkampf. Mir hilft dabei, dass ich sehr viel Spaß an meinem Sport und an meinem Beruf habe.

Welche Erwartungen hast du für die Paralympischen Spiele in Tokio und können wir dich dann im Fernsehen sehen?

Für die Paralympischen Spiele in Tokio wünsche ich mir natürlich Medaillen. Ich hoffe, dabei zu sein und dann auch Medaillen zu gewinnen. Dann könnt ihr mich im Fernsehen sehen. Drückt mir ganz fest die Daumen.

Das machen wir!

Ich danke dir, das freut mich und ich hoffe, du hältst Ausschau nach mir. Ich winke dir zu, wenn ich im Fernsehen bin.

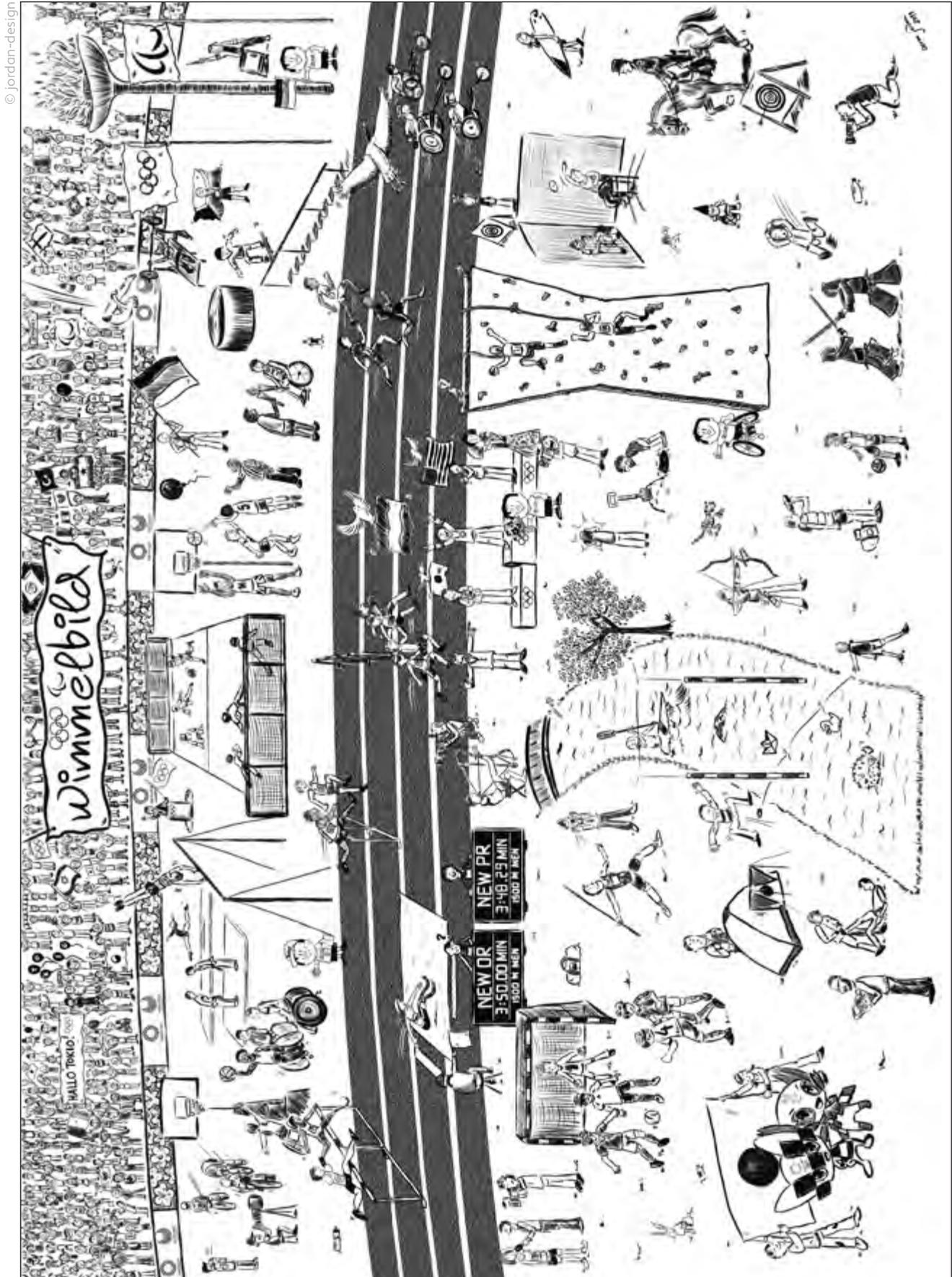


Erstelle einen Steckbrief von Denise Schindler!

Suche im Text Wörter, die du nicht kennst und unterstreiche diese! Erkläre diese Wörter mithilfe eines Lexikons.

Hast du noch Fragen an Denise Schindler?

Schreibe sie auf und besprecht diese in der Klasse.



© Jordan-design

Live im Olympiastadion

Miraitowa und Someity treffen Trimmy

Hallo Miraitowa und Someity, mein Name ist Trimmy!

Ich bin das Maskottchen des Deutschen Olympischen Sportbundes. Ich freue mich sehr euch kennenzulernen. Und ihr seid die Maskottchen der Olympischen und Paralympischen Spiele Tokio 2020, oder?

Ja, genau. Mein Name ist Miraitowa! In meinem Namen finden sich zwei japanische Wörter wieder, nämlich „mirai“ und „towa“. Das bedeutet übersetzt „Zukunft“ und „Ewigkeit“.

Und mein Name ist Someity. Bei uns in Japan gibt es eine bekannte Kirschblüten-sorte, sie heißt „someiyoshino“. Gleichzeitig bedeutet someiyoshino „so mächtig“ auf Japanisch. Durch meine Macht kann ich mit Steinen und dem Wind sprechen und sogar Dinge bewegen, indem ich sie nur anschau.



*Male die
Maskottchen
bunt aus!*

OLYMPISCHE IDEE UND SYMBOLE

Rituale spielerisch vermitteln

Einführung

Fast jeder hat schon von Olympischen und Paralympischen Spielen gehört. In diesem Kapitel wird den Schülern spielerisch mehr Wissen über die Geschichte der Spiele sowie deren Symbolik vermittelt.

Die Arbeitsblätter des Kapitels können nacheinander oder unabhängig voneinander behandelt werden. Die Altersangaben beziehen sich auf das Mindestalter; alle Kapitel sind auch für ältere Kinder einsetzbar.

Angesprochene Werte

Leistung 🌸 Teamgeist 🌸 Völkerverständigung

Auflistung der Arbeitsblätter mit weiteren Informationen

Arbeitsblatt	Titel – Einsatzfach	Anzahl UE	ab Klasse
D1	Comic: Von Olympia bis Rio – auf den Spuren der Olympischen Spiele – <i>Deutsch, Sachkunde</i>	2	III
D2	Trimmy erklärt dir einige olympische Symbole <i>Deutsch, Kunst, Mathematik, Sachkunde</i>	2	III
D3	Fackelläufer <i>Deutsch, Sachkunde, Sport</i>	1	I

Umsetzungshinweise

Arbeitsblatt D1 „Comic: Von Olympia bis Rio – auf den Spuren der Olympischen Spiele“

Der Comic lädt die Schüler zu einer olympischen Zeitreise ein. Trimmy und Pierre de Coubertin, der Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit, begleiten die Schüler auf ihrer Reise. Dabei machen sie an vier Stationen Halt:

- Bei den Olympischen Spielen der Antike,
- den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit (1896 in Athen),
- den Olympischen Spielen in München 1972
- und den Olympischen und Paralympischen Spielen in Rio de Janeiro 2016.

Auf ihrer „Reise“ werden die Schüler Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Olympischen Spielen der Antike und der Neuzeit feststellen können sowie eine Weiterentwicklung der Spiele selbst. Dies lässt sich unter anderem auch gut auf einem Plakat veranschaulichen.

 Plakat; Filzstifte

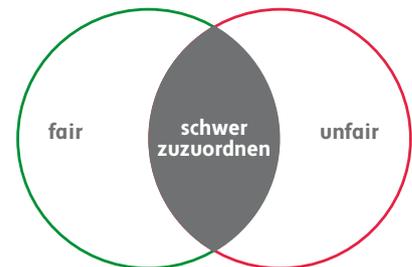
 ▶ *Wie war das damals in Olympia?**
▶ Erklärvideo

Arbeitsblatt D2 „Trimmy erklärt dir einige olympische Symbole“

Die beiden Maskottchen der Olympischen und Paralympischen Spiele Tokio 2020, Miraitowa und Someity, sprechen mit Trimmy über die olympischen Symbole und bieten somit den Schülern die Möglichkeit, mehr über dieses Thema zu erfahren. Mit Hilfe einer Malaufgabe und einem Zahlenbild beschäftigen sich die Schüler mit den Olympischen Ringen und der Olympischen Fackel von Tokio 2020.

Auf der zweiten Seite wird kurz über den Olympischen Eid gesprochen. Der Originaltext ist sehr komplex und wird deshalb nicht auf dem Arbeitsblatt aufgegriffen. Die Schüler werden aufgefordert, einen eigenen Eid für ihre Klasse zu entwickeln. Dabei soll ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, welche Werte für das Miteinander in der Klasse wichtig sind.

In einem weiteren Schritt geht es um die Begrifflichkeiten „fair und unfair“. Was ist fair bzw. unfair und gibt es evtl. dazwischen einen „Grau-Bereich“? Um das herauszufinden, sollen in der Klasse drei bis fünf Situationen herausgesucht und diskutiert werden. Die Abbildung zeigt zwei Kreise („fair“ und „unfair“) bei denen die Schnittmenge den dritten Bereich „schwer zuzuordnen“ bildet. Die Schüler sollen nun versuchen, die Situationen den drei Kategorien „fair“, „schwer zuzuordnen“ und „unfair“ zuzuweisen.



 Plakat; Filzstifte

 ▶ *Online-Arbeitsblatt zum Thema Fair Play: Arbeitsblatt Vancouver 2010 (Seite 112, 113)*

Arbeitsblatt D3 „Fackelläufer“

Bis das Olympische Feuer am 24. Juli 2020 im Olympiastadion von Tokio entzündet wird, muss es noch einen weiten Weg zurücklegen. Das Olympische Feuer wird in der Geburtsstätte der Olympischen Spiele der Antike, in Olympia/Griechenland entfacht. Anschließend startet am 26. März 2020 der Olympische Fackellauf in Japan und die Fackelläufer kündigen mit dem Olympischen Feuer die bald beginnenden Spiele in allen 47 Präfekturen an. An dem Fackellauf sind rund 10.000 Fackelläufer beteiligt.

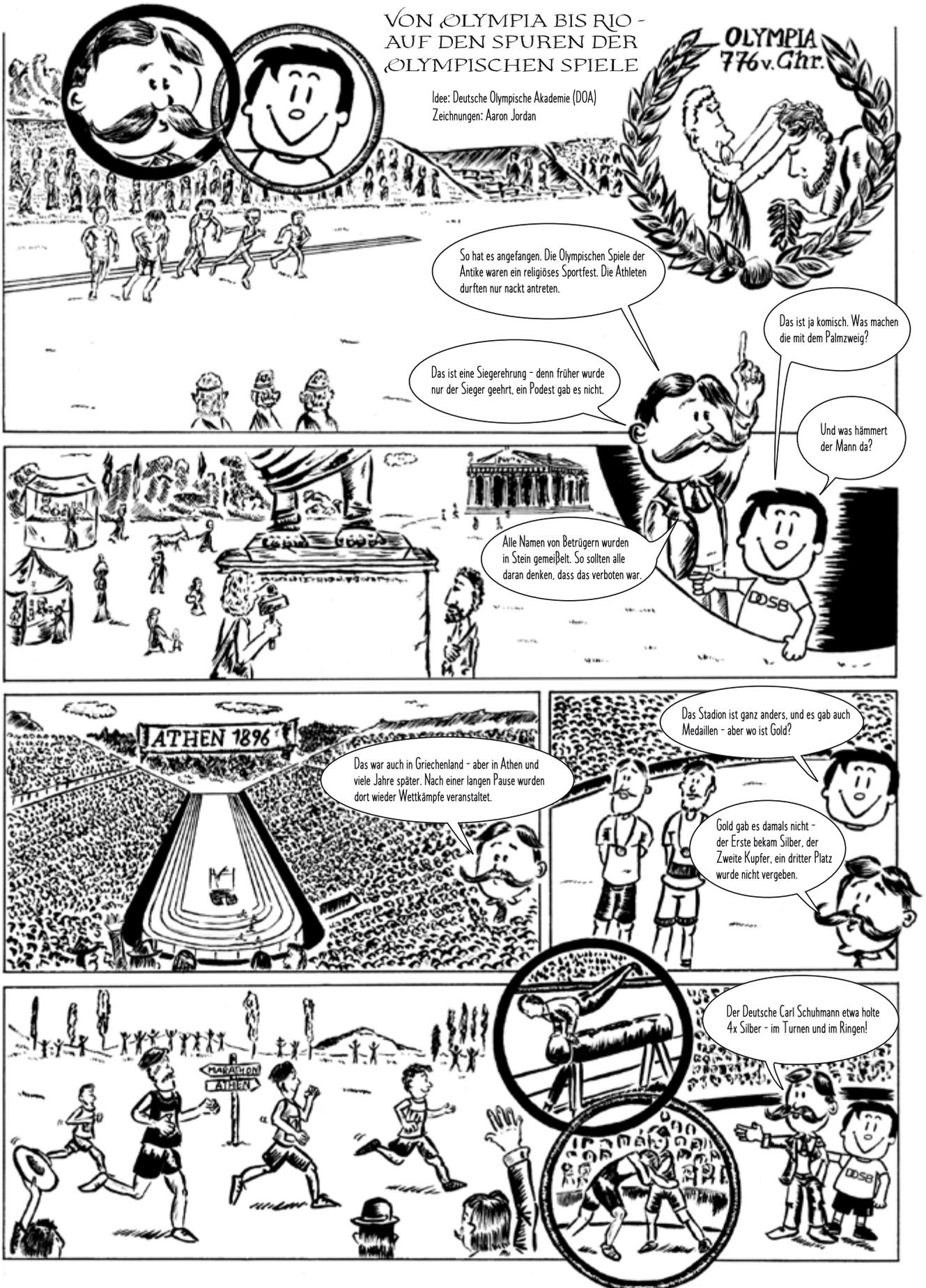
Auf dem Arbeitsblatt verbinden die Schüler mit Hilfe einer Grafomotorik-Übung den Weg von zwei Fackelläufern.

 ▶ *Informationen über die Olympische Fackel und den Fackellauf*

* Aus Gründen der Praktikabilität verzichten wir auf die Darstellung von URLs in dieser Broschüre. Alle Links können in der Online-Version unter www.olympia-ruft.de abgerufen werden.

VON OLYMPIA BIS RIO -
AUF DEN SPUREN DER
OLYMPISCHEN SPIELE

Idee: Deutsche Olympische Akademie (DOA)
Zeichnungen: Aaron Jordan



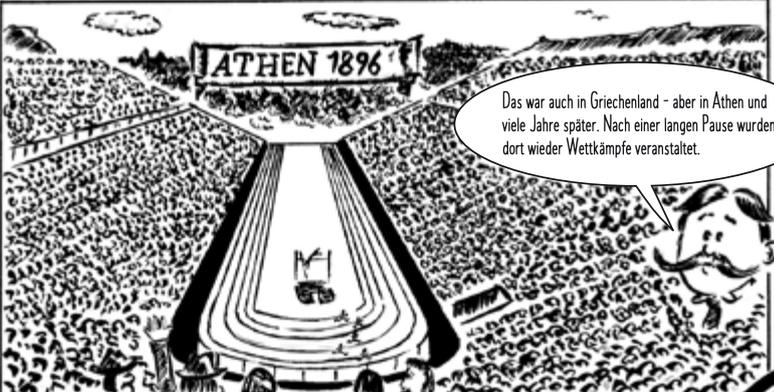
So hat es angefangen. Die Olympischen Spiele der Antike waren ein religiöses Sportfest. Die Athleten durften nur nackt antreten.

Das ist eine Siegerehrung - denn früher wurde nur der Sieger geehrt, ein Podest gab es nicht.

Das ist ja komisch. Was machen die mit dem Palmzweig?

Und was hämmert der Mann da?

Alle Namen von Betrügern wurden in Stein gemeißelt. So sollten alle daran denken, dass das verboten war.



Das war auch in Griechenland - aber in Athen und viele Jahre später. Nach einer langen Pause wurden dort wieder Wettkämpfe veranstaltet.

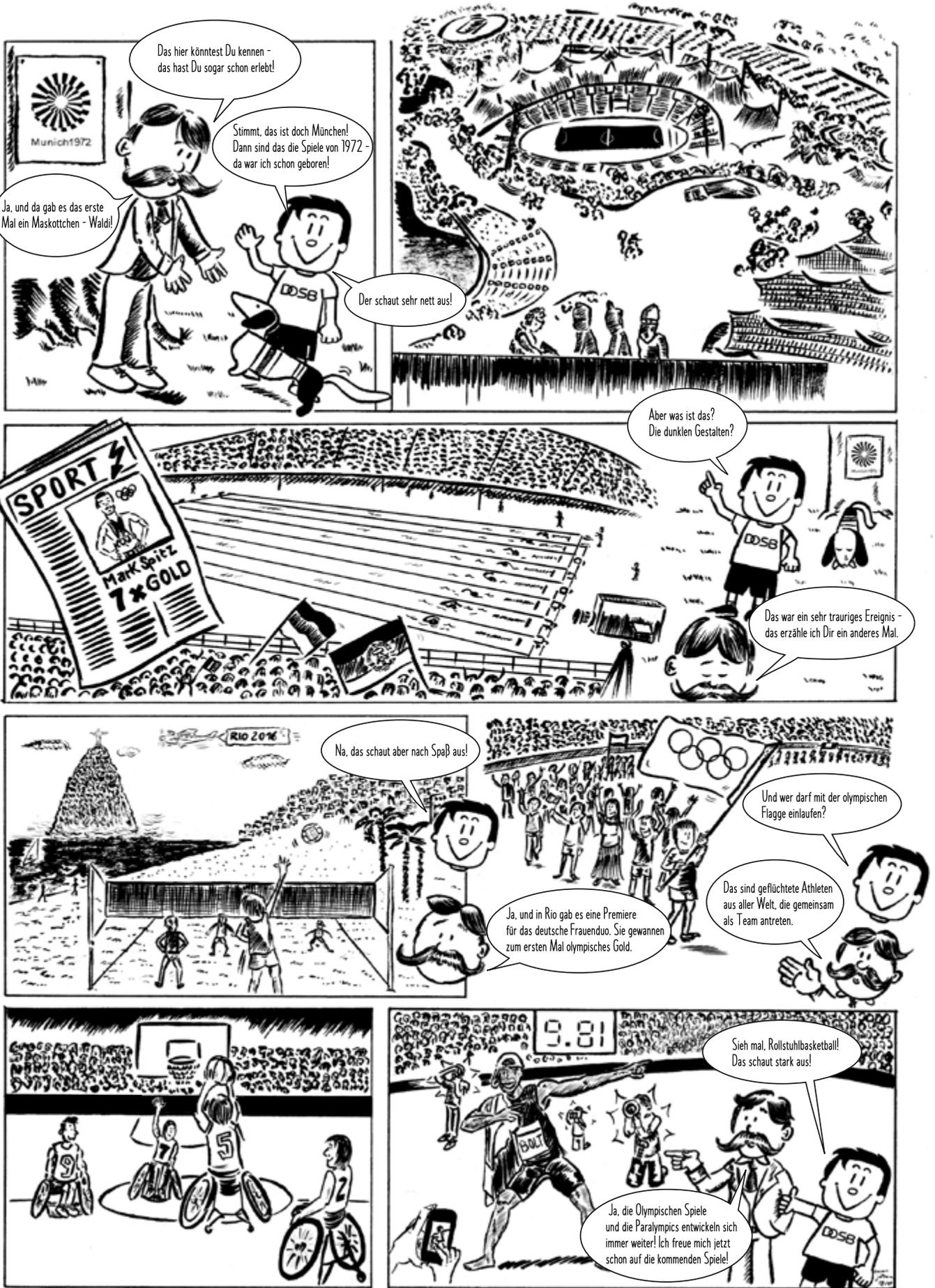


Das Stadion ist ganz anders, und es gab auch Medaillen - aber wo ist Gold?

Gold gab es damals nicht - der Erste bekam Silber, der Zweite Kupfer, ein dritter Platz wurde nicht vergeben.



Der Deutsche Carl Schuhmann etwa holte 4x Silber - im Turnen und im Ringen!

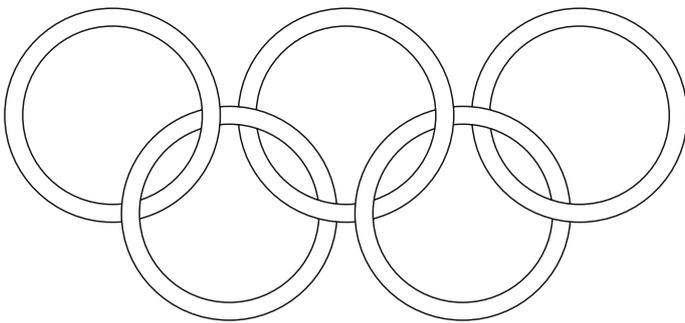


Trimmy erklärt dir einige olympische Symbole

„Kennt ihr eigentlich die beiden bekanntesten Symbole der Olympischen Spiele?“ fragt Trimmy die beiden Maskottchen Miraitowa und Someity.

„Ja klar, das sind doch die Olympische Ringe und die Olympische Fackel!“ sagt Miraitowa.

„Die fünf Ringe stehen für die fünf Kontinente der Welt, aus denen die Sportler kommen, die an den Olympischen Spielen teilnehmen“, weiß Trimmy.



Male die Olympischen Ringe mit den richtigen Farben aus!



Zahlenbild

„Und was ist so besonders an der Olympischen Fackel?“, fragt Someity.

„Mit der Olympischen Fackel wird zu Beginn der Olympischen Spiele das Olympische Feuer entzündet. Jedes Gastgeberland gestaltet eine eigene Olympische Fackel, die zum Land passt. Die Olympische Fackel von Tokio 2020 erinnert an eine Kirschblüte“, erklärt Trimmy.

„Also geht es bei den Olympischen Spielen darum, dass die Sportler aus der ganzen Welt sich treffen und gemeinsam Sport treiben!“, stellt Miraitowa fest.

„Aber wenn so viele Sportler aus unterschiedlichen Ländern gemeinsam Sport treiben, wie kann man sich dann sicher sein, dass alle nach denselben Regeln spielen?“, fragt Someity.



Was verbirgt sich hinter dem Zahlenbild? Verbinde die Zahlen von 1 bis 19 und finde es heraus.

„Deswegen wird bei der Eröffnungsfeier der Olympische Eid gesprochen“.

„Was wird gesprochen?“ fragt Someity.

„Der Eid! Das ist ein ganz besonderes Versprechen. Die Sportler versprechen, nicht zu schummeln und sich immer an die Regeln zu halten. Denn wenn sich jeder fair verhält, macht das allen am meisten Spaß“, erklärt Trimmy.

„Aber was ist eigentlich fair und was ist unfair?“, überlegt Miraitowa.



Helft den drei Maskottchen bei ihrer Überlegung!

Geht gruppenweise zusammen und überlegt gemeinsam!

Schreibt euren eigenen Eid für eure Klasse!

Was ist für euch ein faires Verhalten, bei dem sich alle wohlfühlen?

Wir versprechen uns ...



Fackelläufer

„Die Olympischen Spiele beginnen mit der Eröffnungsfeier. Bei dieser Feier wird das Olympische Feuer entfacht. Bis es allerdings dazu kommt, vergeht etwas Zeit. Denn das Olympische Feuer wird in der Stadt Olympia entzündet. Olympia liegt in Griechenland“, sagt Someity.

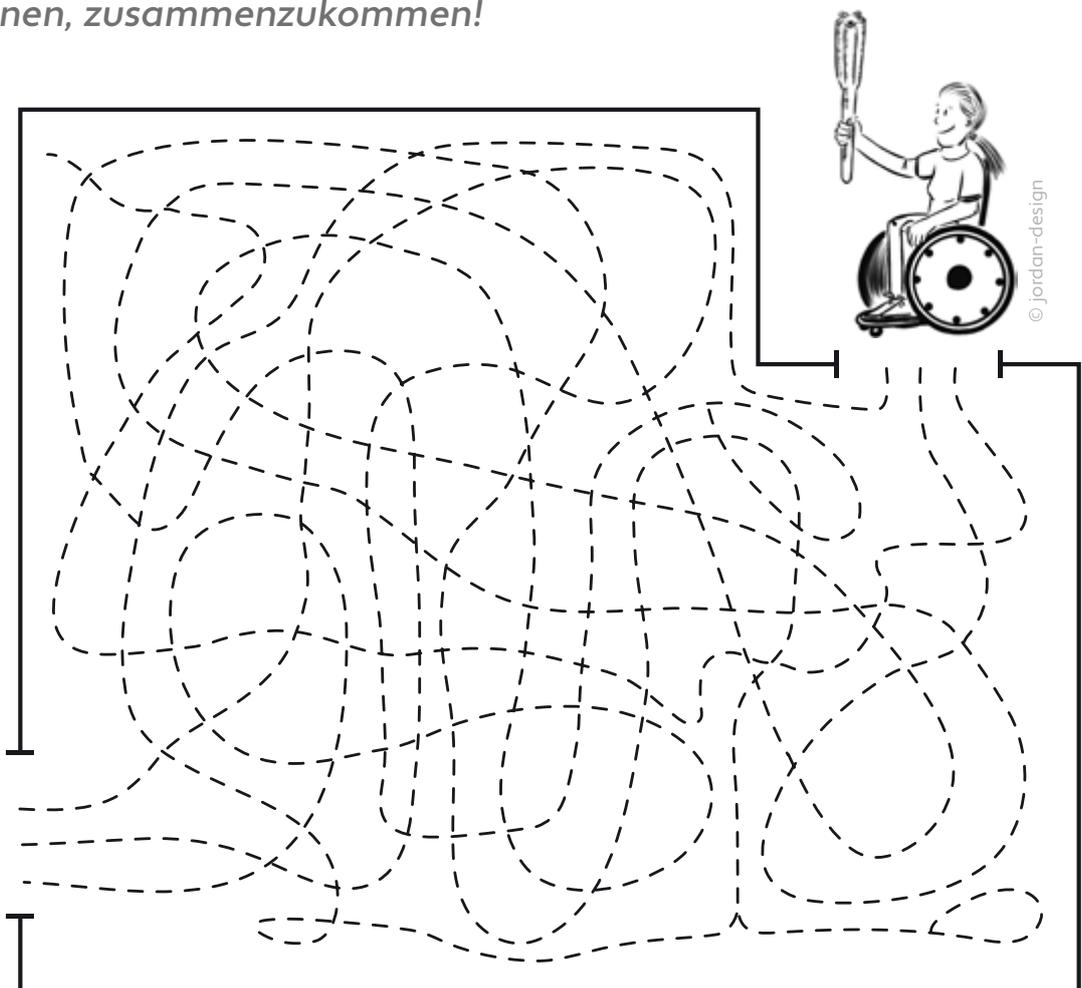
„Ja, und von dort aus wird es mit dem Flugzeug zu uns nach Japan gebracht“, ergänzt Miraitowa.

„Das Olympische Feuer wird dann durch ganz Japan getragen. Das nennt man den Olympischen Fackellauf. Und weil ein einzelner Läufer die ganze Strecke nicht allein laufen kann, gibt es mehrere Fackelläufer. Diese übergeben das Feuer immer an den nächsten Läufer“, sagt Trimmy.

„Und am Ende des Fackellaufes wird das Olympische Feuer im Stadion in Tokio bei der Eröffnungsfeier entzündet“, ergänzt Someity.



*Die beiden Fackelläufer haben sich im Linienlabyrinth verlaufen.
Hilf ihnen, zusammenzukommen!*



OLYMPISCHE UND PARALYMPISCHE SPORTPRAXIS

Sportarten und Ernährung

Einführung

Das Kapitel hat einen starken praktischen Schwerpunkt und behandelt die Umsetzung olympischer und paralympischer Sportarten für die Sportpraxis in der Grundschule sowie gesunde Ernährung und deren Zusammenhang mit Bewegung.

Die Arbeitsblätter des Kapitels können nacheinander oder unabhängig voneinander behandelt werden. Die Altersangaben beziehen sich auf das Mindestalter; alle Kapitel sind auch für ältere Kinder einsetzbar.

Angesprochene Werte

Fair Play ❁ Freundschaft ❁ Inklusion ❁ Leistung ❁ Regeln einhalten ❁ Respekt ❁ Teamgeist

Auflistung der Arbeitsblätter mit weiteren Informationen

Arbeitsblatt	Titel – Einsatzfach	Anzahl UE	ab Klasse
E1	Ernährungskreisel – Iss dich fit <i>Deutsch, Sachkunde</i>	2	II
E2	Schnick, Schnack, Schnuck <i>Sachkunde, Sport</i>	2	I
E3	Sumo, das Spiel mit den Kräften <i>Sport</i>	2	III
E4	Klettern – eine neue olympische Sportart <i>Sport, Bewegungslandschaft</i>	2 – 4	II
E5	Fünfkampf <i>Sport</i>	2 – 8	I
E6	Die paralympische Sportart Goalball <i>Sachkunde, Deutsch, Sport</i>	3	III

Umsetzungshinweise

Arbeitsblatt E1 „Ernährungskreisel – Iss dich fit“

Die, in der Regel ab der ersten Klasse bekannte, Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung wird in diesem Kapitel auf die japanische Variante, den Ernährungskreisel projiziert. Diese Form veranschaulicht die große Bedeutung von Bewegung im Zusammenhang mit Ernährung.

Ab der dritten Klasse könnte auch ein Ernährungs- und Bewegungsprotokoll über mehrere Tage erstellt und die Durchschnittswerte eingetragen werden. Die zwei deutschen Athleten, Anne Sauer und Thomas Schmidberger, haben ihren persönlichen Ernährungs- und Bewegungskreisel erstellt.



Bastelpapier; Schere; Klebestift



- ▶ Bundeszentrum für Ernährung*
- ▶ Anne Sauer
- ▶ Thomas Schmidberger

Arbeitsblatt E2 „Schnick, Schnack, Schnuck“

Bei Kindern und Erwachsenen ist das Spiel „Schnick, Schnack, Schnuck“ noch immer sehr beliebt und wird oft angewendet, wenn es um eine Entscheidungsfindung geht. Auch in Japan spielen bei vielen Gelegenheiten Kinder und Erwachsene dieses Spiel, sie nennen es „jan, ken, pon“.

Wir wollen dieses Spiel in der Turnhalle als Hüpfspiel umsetzen und dabei die Begriffe in japanischer Sprache, die natürlich vorher erlernt wurden, verwenden.

- | | | | | | |
|-----------|-------|-----|----------|---------|-----|
| • Schnick | [jan] | じゃん | • Stein | [gu] | グー |
| • Schnack | [ken] | けん | • Schere | [choki] | チヨキ |
| • Schnuck | [pon] | ぽん | • Papier | [pa] | パー |

Die Begriffe Stein, Schere und Papier werden wie folgt dargestellt:

- Stein = geballte Faust
- Schere = zwei ausgestreckte gespreizte Finger
- Papier = flache Hand



Reifen; Kegel



- ▶ Erklärvideo: „Durchführung des Spiels in der Halle“

Arbeitsblatt E3 „Sumo, das Spiel mit den Kräften“

Die Schüler erhalten eine kurze Einführung zum Sumo und anschließend werden die Regeln auf dem Arbeitsblatt thematisiert. Mit Hilfe einer Übungsreihe werden die Schüler langsam an das Thema Sumo herangeführt. Es ist darauf zu achten, dass die Kinder keine metallischen Gegenstände an der Kleidung oder Schmuck tragen. Ab der Übung 3 sind Matten erforderlich.

* Aus Gründen der Praktikabilität verzichten wir auf die Darstellung von URLs in dieser Broschüre. Alle Links können in der Online-Version unter www.olympia-ruft.de abgerufen werden.

Übungsreihe:

1. **Begrüßung:** In der ersten Übung geht es um den Körperkontakt. Die Kinder laufen zur Musik. Wenn die Musik stoppt, gibt der Lehrer vor, mit welchem Körperteil sich die Schüler begrüßen. Zum Beispiel bei dem Kommando „Fuß“ müssen sich die Kinder mit den Füßen „begrüßen“. Ziel ist es, möglichst viele Schüler zu „begrüßen“.
2. **Sandwich:** Die Schüler laufen wieder zur Musik. Wenn die Musik stoppt, ruft der Lehrer einen der unten genannten Begriffe, die vorher mit den Kindern besprochen werden. Die Kinder müssen den Begriff dann entsprechend umsetzen.
 - a) Onigiri: die Schüler müssen sich sofort auf den Boden legen und ganz klein machen.
 - b) Sushi: Zwei Schüler legen sich aufeinander.
3. **Füße fangen:** Die Kinder knien paarweise auf der Matte. Die Schüler müssen nun versuchen, die Füße ihres Gegenübers zu berühren. Die Kinder dürfen dabei nicht aufstehen.
4. **Schieben:** Die beiden Schüler setzen sich Rücken an Rücken auf die Matte und haken sich mit den Armen ein. Ziel der Übung ist es, den anderen Schüler über eine Markierung zu drängen (die Markierung kann zum Beispiel durch Hütchen visualisiert werden).
5. **Drehe die Bank:** Ein Kind geht in die Bankstellung, das andere Kind versucht, das Kind auf den Rücken zu drehen. (Alternativübung „Verteidige den Medizinball“: Ein Kind geht in die Bankstellung und hat einen Ball unter dem Bauch liegen. Ziel des anderen Kindes ist es, an den Ball zu kommen.)
6. **Schritt über die Grenze:** Beide Kinder stehen auf der Matte. In der Mitte zwischen ihnen ist eine Linie (Seil) gelegt. Beide Schüler fassen sich an der Hand und versuchen, den anderen zu einem Schritt über die Linie zu bewegen.
7. **Sumo:** Die Schüler knien sich auf die Matte und versuchen, sich aus einem begrenzten Bereich zu drängen.



Matten; Musik und ein Abspielgerät; Seile; evtl. Hütchen und Medizinbälle



▶ Sumo-Kinder von Galileo

▶ Aus dem Leben eines Sumoringers von Galileo

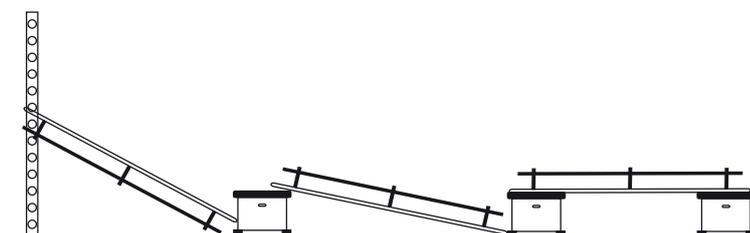
Arbeitsblatt E4 „Klettern – eine neue olympische Sportart“

Der Bewegungsparcours kann flexibel gestaltet werden. Die im Folgenden beschriebenen Aufbauten dienen als Anregung und können angepasst und nach Bedarf erweitert werden. Es empfiehlt sich, den Aufbau des Parcours vor der Unterrichtsstunde durchzuführen.

Stunde:

- Zur Einstimmung und zum Aufwärmen kann das Spiel „Schnick, Schnack, Schnuck“ aus diesem Kapitel eingeplant werden.
- Die einzelnen Stationen werden mit den Schülern besprochen, da das Augenmerk auf Sicherheit und Regeln gerichtet werden muss.

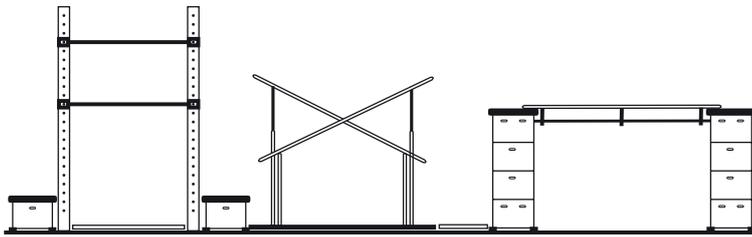
Station 1: Speed



Die Sprossenwand hochklettern und auf der ersten und zweiten Langbank vorwärts balancieren. Die dritte Langbank je nach Alter und Können vorwärts oder rückwärts überwinden. Jeweils die Zeit stoppen.

Differenzierung: Den Schwierigkeitsgrad mit Zusatzmaterialien erhöhen.

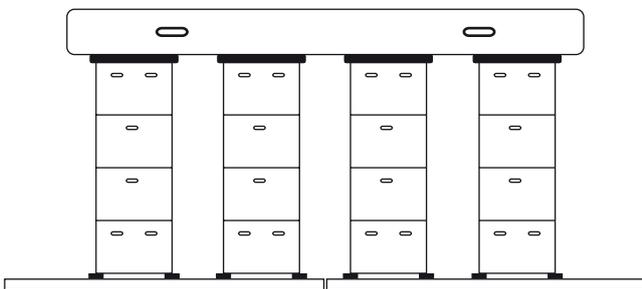
Station 2: Bouldern



An der Reckstange hangeln und dabei ggf. mit den Füßen unterstützen. Über den Barren mit den unterschiedlich hohen Holmen klettern. Auf den Kästen steigen und sich dann in Bauchlage über die Langbank ziehen. Jeweils die Zeit stoppen.

Differenzierung: Hangeln auch an der Langbank (Unterseite beklettern)

Station 3: Lead



Die jeweiligen Kästen nacheinander hoch-, runter-, und wieder hochklettern. Die Zeit wird erst gestoppt, wenn ein Schüler oder das ganze Team auf dem letzten Kasten oben auf der Weichbodenmatte sitzt.

Differenzierung: Hilfsmittel zur Besteigung bereitstellen.



Stoppuhr; Matten; Weichbodenmatte; Kästen; Langbänke; Reckstangen; Barren; Sprossenwand



- ▶ Informationen zum deutschen Kletterteam auf dem Weg nach Tokio
- ▶ Alle Informationen des internationalen Dachverbands für das Wettkampfklettern zum Thema Olympische Spiele
- ▶ Alexander Megos

Arbeitsblatt E5 „Fünfkampf“

Die Spiele des „Fünfkampfs“ können als Höhepunkt einer olympischen Woche mit vorherigen Trainingseinheiten oder in einzelnen Sportstunden als neue und abwechslungsreiche Spiele-Alternativen durchgeführt werden. Zu beachten ist jedoch, dass die Schüler bei manchen Spielen erst nach mehrmaliger Ausführung ihr volles Potenzial entfalten können.

Bis auf das Spiel „Softball“, bei dem sechs Schüler benötigt werden, können alle anderen Spiele auch zu zweit ausgeführt und geübt werden. Je nach Möglichkeit und mit kleinen Abwandlungen können die Spiele sowohl innerhalb als auch außerhalb der Turnhalle stattfinden.

1. Disziplin: Canadier Slalom

Variation: Schüler der 1. und 2. Klasse umrunden die Pylonen, ohne sie im Slalom zu bewältigen.

Wertung: Drei Schüler gehen an den Start. Gewertet wird die Gesamtzeit plus 5 Sekunden pro Berührung eines Pylons.



5 Pylonen; 1 Rollbrett; 1 Basketball

2. Disziplin: Sitzweitwurf

Variation: Schüler der 3. und 4. Klasse können ihre Weite ansagen und sammeln so die angesagte Punktzahl -1.

Wertung: Gewertet wird die Punktzahl, in deren Sektor der Schüler geworfen hat. Bei „Linie“ zählt der weiter gelegene Sektor.



1 kleiner Kasten; 6 Hütchen; 6 Zonenmarkierungen; 2 Softbälle

3. Disziplin: Tischtennis-Parcours

Variation: Schüler der 1. Klasse dürfen statt Buch und Tischtennisball einen Tennisschläger und einen Tennisball verwenden.

Wertung: Drei Schüler gehen an den Start. Gewertet wird die Gesamtzeit plus 5 Sekunden pro Herunterfallen des Balles.



1 großes Buch; 1 Tischtennisschläger; 2 Pylonen; 1 Tennisball

4. Disziplin: Volleyball

Variation: Schüler der 1. und 2. Klasse dürfen einen Softball benutzen.

Wertung: Gewertet wird die höchste Anzahl an Pässen, ohne dass der Ball die Schnur berührt oder auf den Boden fällt. Die Schüler haben 30 Sekunden Zeit. Bei Verlust des Balles oder Berühren der Schnur beginnt man von vorne zu zählen. Sollte sich ein Team den Ball durch eine echte Volleyballtechnik zuspielen können, so erhalten sie 10 Ballkontakte Bonus.



1 Netz/Schnur; 2 geeignete Befestigungen für das Netz; 2 Softbälle

5. Disziplin: Softball

Wertung: Jedes Team bekommt 5 Versuche/Würfe. Durch das Fangen des Balles innerhalb der Zone erzielt das gesamte Team jeweils einen Punkt. Es können somit maximal 5 Punkte erzielt werden.



1 Gymnastikreifen; 6 Pylonen; 1 Tischtennisschläger; 1 Softball



► Stationsübersicht

Arbeitsblatt E6 „Die paralympische Sportart Goalball“

Das Ziel der Unterrichtseinheiten ist es, eine Sportstunde einmal mit anderen Sinnen wahrzunehmen und sich blind im Raum zu orientieren. Über die Sportart Goalball sollen die Schüler einen Perspektivwechsel erlangen, ihre Teamfähigkeit verbessern und ihre Körperwahrnehmung erweitern. Die folgenden Aufgaben können als methodische Übungsreihe verstanden werden. Alle Aufgaben sind zur Ausübung in der Sporthalle bestimmt. Die ersten beiden Aufgaben könnte man aber alternativ auch im Klassenraum durchführen.

1. Was ist Goalball? – Unterhaltung zwischen Trimmy und Michael Feistle

Die Schüler sollen sich das Gespräch zwischen Trimmy und Michael Feistle durchlesen und anschließend einem Partner das Spiel mit eigenen Worten beschreiben und gemeinsam die Besonderheiten und Hauptmerkmale der Sportart zusammentragen.

2. Partnerübung „Blindes Vertrauen“

Die Schüler finden sich zu zweit zusammen, einer hat die Augen verbunden, der andere führt ihn durch die Halle. Die Führung des Partners kann entweder auditiv, taktil oder beides sein. Am Ende sollten gemeinsame Orientierungspunkte zusammengetragen und Erfahrungen ausgetauscht werden.

3. Einschätzen von Entfernungen

Die Schüler beginnen alle mit verschlossenen Augen an der Volleyballgrundlinie und versuchen, nach 18 Metern (Spielfeldlänge) stehen zu bleiben.

Tipp: Schritte abzählen, Tip-Top-Schritte

4. Gruppenübung „Blindes Passen“

Die Schüler stellen sich mit verbundenen Augen in einem großen Kreis auf. Derjenige mit dem Ball ruft den Namen seines linken Nachbarn und passt ihm danach den Ball auf Brusthöhe zu. Der Fänger kann durch Klatschen das Passen für den Werfer erleichtern.

Tipp: Am Anfang eine feste Passreihenfolge festlegen (z. B. Schüler 2 fängt den Ball als Bodenpass (wie beim Basketball) immer von Schüler 1 und wirft den Ball zu Schüler 3). Durch Rufen des Namens und/oder Klatschen können auditive Hilfen geschaffen werden. Kommunikation ist hier das Wichtigste. Man kann den Schwierigkeitsgrad durch zwei bis drei Bälle erhöhen. Achtung bei Würfeln auf Kopfhöhe!

5. Goalball-Bowling

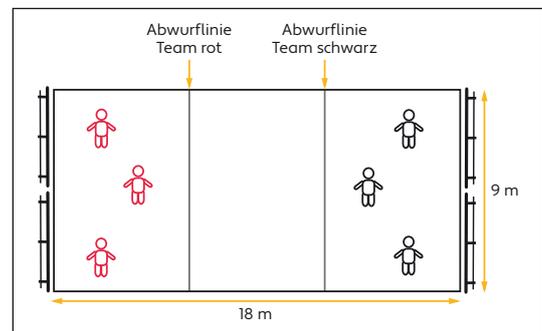
Die Schüler versuchen blind, aufgebaute Kisten oder anderes leichtes Material mit einem Goalball von einer bestimmten Distanz (5 bis 15 Meter variabel) umzuwerfen.

Tipp: Auch hier können auditive Hilfen gegeben werden.

6. Vereinfachtes Goalball-Spiel

Das Spielfeld wie skizziert aufbauen (Volleyballfeld), zur Seite gekippte Turnbänke als Tore nutzen und Seiten- und Abwurflinien fühlbar machen (z. B. Maurerschnur oder Markierungsband). Der Goalball darf nur hinter der Abwurflinie geworfen werden und muss über den Boden rollen, da er sonst unhaltbar wird. Ziel ist es, das gegnerische Tor zu treffen und Tore der Gegner zu verhindern. Die Mannschaftsstärke und Spieldauer können entsprechend variiert werden. Andere Schüler als Schiedsrichter bzw. Beobachter einzusetzen, kann das Verständnis erhöhen.

Als Vorübung kann entweder zunächst sehend gespielt werden und anschließend blind oder aber man spielt sich zuerst gezielt Pässe mit verbundenen Augen zu und spielt erst danach gegeneinander.



Tipps zum Spielaufbau:

- Undurchsichtige Brillen können durch Schlafmasken oder Schals ersetzt werden.
- Zur Markierung der taktilen Linien kann man Maurerschnur nehmen und diese mit Markierungsband befestigen. Wichtig sind vor allem die Seitenaus- und Abwurflinien.
- Als Tore können einfach zur Seite gekippte Turnbänke benutzt werden.



Schlafmasken/Schals; Maurerschnur und Markierungsband; Turnbänke; aufgebaute Kisten oder anderes leichtes Material; Ball; Goalball



- ▶ Informationen und Regelwerk zum Goalball
- ▶ Bestellen eines Klingelballes
- ▶ Informationen über den Schulwettbewerb Jugend trainiert für Olympia & Paralympics
- ▶ Video: Goalball bei Jugend trainiert für Olympia & Paralympics



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

50 Jahre

Deutsche
Schulsportstiftung



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

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



Die **Deutsche Schulsportstiftung**
steht mit ihrem Partner
Deutsche Olympische Akademie
gemeinsam für eine
olympische Werteerziehung!

Wir wollen positive Werte wie Fairness,
Teamgeist und Einsatzfreude vermitteln
und motivieren die
Teilnehmer*innen im besten Fall zum
lebenslangen Sporttreiben.



www.jugendtrainiert.com

Hauptsponsor



Premium Partner



Lidl lohnt sich.

Partner



For the real game

Förderer



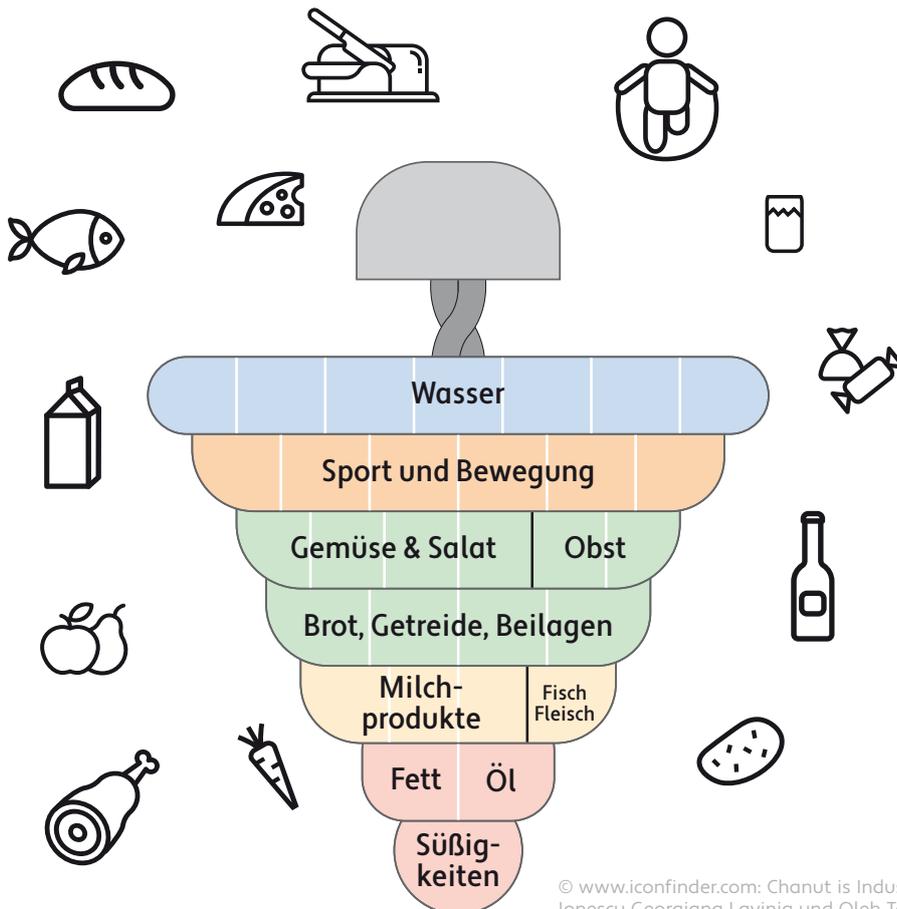
Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ernährungskreisel – Iss dich fit

Ihr kennt bestimmt die Ernährungspyramide, die euch aufzeigt, was ihr essen sollt. In Japan werden diese Empfehlungen durch einen Kreisel dargestellt, bei dem auch Bewegung eine Rolle spielt. Denn nur die Bewegung hält den Kreisel aufrecht und in Schwung.



Maßeinheiten Lebensmittel:

- 1 Glas: Wasser
- 30 Minuten Bewegung:
Sport + Bewegung
- 2 Handvoll:
Gemüse + Salat; Obst
- 1 Handvoll:
Brot, Getreide + Beilagen
- 1 Becher: Milch + Milch-
produkte; 1 Handvoll:
Fisch + Fleisch
- 2 Esslöffel: Fette + Öle
- 1 Handvoll: Süßigkeiten

© www.iconfinder.com: Chanut is Industries,
Ionescu Georgiana Lavinia und Oleh Tokarev

i Die Farben im Ernährungskreisel haben, ähnlich denen einer Verkehrsampel, folgende Bedeutung:

- rot: sparsam essen**
(z. B. Süßigkeiten, Eis, Butter, Öl, Fett, Nüsse)
- gelb: maßvoll essen**
(z. B. Milch, Käse, Fleisch, Wurst)
- grün: reichlich essen**
(z. B. Getreide, Brot, Obst, Gemüse)

Die Anzahl der Kästchen in einer Reihe sagt dir genau, wie viele Portionen du an einem Tag zu dir nehmen solltest.



Verbinde die Lebensmittel und Bewegungsbeispiele mit den entsprechenden Kästchen des Kreisels.

Trimmy hat zwei Athleten gefragt, ob sie einen Ernährungs- und Bewegungskreisel für euch ausfüllen.

Die Florettfechterin Anne Sauer hat aufgeschrieben, was sie an einem Tag gegessen und getrunken hat. Außerdem hat sie sich notiert, wie viel Sport sie an dem Tag gemacht hat.

Viel Bewegung und das Wasser geben ihrem Ernährungs- und Bewegungskreisel ordentlich Schwung!

Vielleicht wirst du die Florettfechterin Anne Sauer (Team Deutschland) bei den Olympischen Spielen Tokio 2020 im Fernsehen bejubeln können!



© Niklas Uftring

Wasser	Bewegung	Gemüse	Obst	Brot/Getreide	Fleisch/Wurst	Milch/Käse	Butter/Öl/Fett	Süßigkeiten/Kuchen/Saft
40 Portionen	11 Einheiten	4 Portionen	4 Portionen	2 Portionen	3 Portionen	3 Portionen	2 Portionen	2 Portionen

Wasser	13	11	9	7	5	3	1	2	4	6	8	10	12	14	Wasser
Bewegung		11	9	7	5	3	1	2	4	6	8	10			Bewegung
Gemüse				4	3	2	1	1	2	3	4				Obst
Brot/Getreide							1	2							Brot/Getreide
Fleisch/Fisch					3	2	1	1	2	3					Milch/Käse
Butter/Öl/Fett							1	2							Butter/Öl/Fett
Süßigkeiten/Kuchen/Saft							1	2							Süßigkeiten/Kuchen/Saft

Bei Thomas Schmidberger ist es auch so – wer viel Sport treibt, muss auch viel trinken. Und es kommt auch auf eine ausgewogene Ernährung an.

Wenn Thomas Schmidberger allerdings nicht kurz vor einem Wettkampf steht, nascht er auch mal was Süßes.

Thomas Schmidberger (Team Deutschland Paralympics) ist Tischtennisspieler und war bei den Paralympischen Spielen in London 2012 dabei. Er brachte sogar zwei Medaillen mit nach Hause!



© Fotostyle Schindler

Wasser	Bewegung	Gemüse	Obst	Brot/Getreide	Fleisch/Wurst	Milch/Käse	Butter/Öl/Fett	Süßigkeiten/Kuchen/Saft
38 Portionen	12 Einheiten	2 Portionen	2 Portionen	8 Portionen	3 Portionen	3 Portionen	2 Portionen	0 Portionen

Wasser	13	11	9	7	5	3	1	2	4	6	8	10	12	14	Wasser
Bewegung		11	9	7	5	3	1	2	4	6	8	10	12		Bewegung
Gemüse						2	1	1	2						Obst
Brot/Getreide					7	5	3	1	2	4	6	8			Brot/Getreide
Fleisch/Fisch						3	2	1	1	2	3				Milch/Käse
Butter/Öl/Fett								1	2						Butter/Öl/Fett
Süßigkeiten/Kuchen/Saft															Süßigkeiten/Kuchen/Saft

Mein persönlicher Kreisel

Du kannst dir auch deinen eigenen Ernährungs- und Bewegungskreisel erstellen.

Notiere alle Nahrungsmittel, die du an einem Tag gegessen und getrunken hast! Wie viel hast du dich an dem Tag bewegt, zum Beispiel auf dem Schulweg, in der Pause, zu Hause, beim Spielen, beim Sport?

Wasser	Bewegung	Gemüse	Obst	Brot/ Getreide	Fleisch/ Wurst	Milch/ Käse	Butter/ Öl/Fett	Süßigkeiten/ Kuchen/Saft

Wasser								Wasser
Bewegung								Bewegung
Gemüse								Obst
Brot/Getreide								Brot/Getreide
Fleisch/Fisch								Milch/Käse
Butter/Öl/Fett								Butter/Öl/Fett
Süßigkeiten/Kuchen/Saft								Süßigkeiten/Kuchen/Saft

Wie sieht dein Ernährungs- und Bewegungskreisel aus? Hat er wirklich noch die Form eines Kreisels? Wenn er Ähnlichkeiten mit dem Kreisel auf der vorhergehenden Seite hat, bist und bleibst du fit!

Pass auf! Damit dein Kreisel nicht umfällt, benötigst du immer genug Bewegung.



Male die Kästchen in der Tabelle in den entsprechenden Farben aus (rot, gelb, grün), je nachdem, wie viele Portionen du an einem Tag gegessen hast.

Die Maßeinheiten der Portionen findest du auf der ersten Seite.

Im Bewegungskreisel gilt:

1 Kästchen entspricht 30 Minuten Bewegung.

Mit einem orangenen Farbstift malst du aus, wie viel du dich bewegt hast.

Male immer erst die Kästchen in der Mitte, bzw. rechts und links von der Linie aus und male dann gleichmäßig nach außen weiter.

Schnick, Schnack, Schnuck – „jan, ken, pon“

Ihr kennt bestimmt das beliebte Spiel „Schnick, Schnack, Schnuck“. Kinder in Japan sagen dazu: „Jan, ken, pon“.

Dieses Spiel wollen wir in der Turnhalle ausprobieren.

Wir haben mit Reifen einen Hüpfparcours ausgelegt. Jeder kann an einem beliebigen Reifen beginnen und hüpft von Reifen zu Reifen.



© Helmut Lange

Hüpfparcours

Begegnet ihr einem Mitschüler, so spielt ihr „Schnick, Schnack, Schnuck“. Derjenige, der das Spiel gewonnen hat, darf weiterhüpfen. Der andere muss sich einen neuen freien Reifen suchen.

Verwendet bei dem Spiel die Begriffe, die ihr vorher auf Japanisch gelernt habt.

- Schnick jan じゃん
- Schnack ken けん
- Schnuck pon ぽん



Stein gu グー



Schere choki チョキ



Papier pa パー

Sumo, das Spiel mit den Kräften

Sumo ist ein Ringkampf, der in Japan sehr beliebt ist. Sumoringen findet auf einem sandbedeckten Boden statt, die „Aus-Linie“ ist ein dickes Strohseil. Zwei Personen stehen sich in dem Ring gegenüber. Vor dem Kampf verbeugen sie sich, gehen dann in die Hocke und berühren mit ihrer Faust den Boden: der Kampf beginnt. Ziel ist es, den anderen Sumoringer mit reiner Körperkraft aus dem Ring zu schieben. Ein Sumoringer darf den Boden nur mit den Fußsohlen berühren. Wenn er den Boden mit einem anderen Körperteil berührt, hat er verloren.

Du erkennst den Sumoringer an seiner großen und massigen Statur oder an der besonderen Frisur. Diese Frisur dürfen in Japan nur die Sumos tragen.



Sumoringer



Jetzt seid ihr an der Reihe: Damit Sumo euch auch Spaß macht, müsst ihr euch alle an die Regeln halten.

Fair Play ist hierbei ganz wichtig! Besprecht am Anfang der Stunde noch einmal alle Regeln.

Regeln:

- Betrachte dein Gegenüber nicht als Gegner, sondern als Sportpartner.
- Sollte dein Gegenüber „Stopp“ sagen, wird die Übung sofort angehalten.
- Erlaubt ist: Schieben, Drücken, Stoßen, Täuschen, Ziehen.
- Nicht erlaubt ist: Kneifen, Kratzen, Beißen, an den Haaren ziehen, Würgen, Treten, Schlagen, Beleidigen, Hebeln.

Vor und nach jeder Übung stellt sich jedes Paar gegenüber auf und verbeugt sich. Genauso ist es auch beim Sumo.

Klettern – eine neue olympische Sportart

Bei den Olympischen Spielen in Tokio werden das erste Mal auch Kletterer um Medaillen kämpfen.

20 Frauen und 20 Männer aus der ganzen Welt werden die Kletterwände in den drei Disziplinen Speed, Boulder und Lead beklettern.

1. Beim Speed musst du schnell klettern.
2. Beim Bouldern musst du geschickt und stark sein.
3. Beim Lead musst du lange Zeit klettern können.

Zum Schluss werden dann die einzelnen Ergebnisse der drei Disziplinen zusammengekommen.

Für Deutschland wird Alexander Megos um den Sieg kämpfen und er hat gute Chancen, eine olympische Medaille zu gewinnen. Wir drücken ihm fest die Daumen!



© Wikimedia/Simon04

Alexander Megos (Team Deutschland)



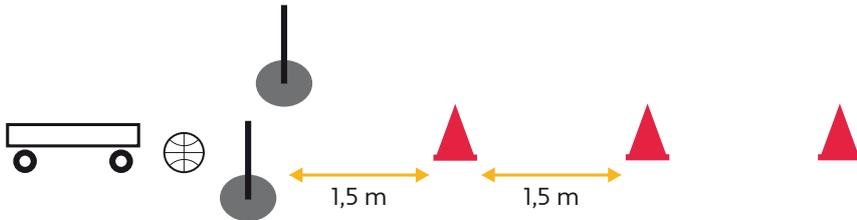
*Wie stark und geschickt bist du?
Kannst du dich lange festhalten
und bist dazu noch schnell?*

*Starte in den Kletter-Parcours
und finde es heraus.*

Fünfkampf

1. Disziplin: Canadier Slalom

Knie dich auf das Rollbrett und versuche, dich mit Hilfe des Basketballs so schnell wie möglich vom Hallenboden wegzudrücken. Schiebe dich dadurch auf dem Hin- und Rückweg durch den Slalom ohne einen der Pylonen zu berühren.



2. Disziplin: Sitzweitwurf

Setze dich auf den Kasten und versuche, mit einem Softball so weit du kannst zu werfen. Dabei darfst du nicht aufstehen und der Ball muss mit beiden Händen geworfen werden.

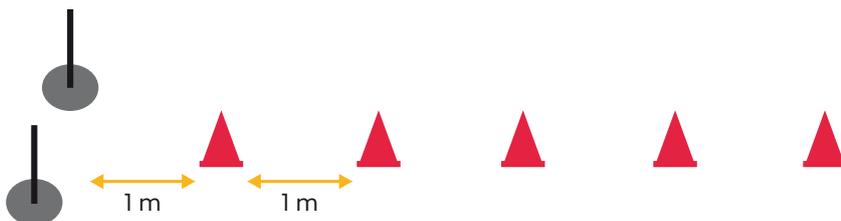
i Der Ball muss mit erhobenen Armen hinter den Kopf genommen und von dort aus geworfen werden.



3. Disziplin: Tischtennis-Parcours

Balanciere einen Tischtennisball auf einem Buch und versuche dabei den Pylonen-Slalom so schnell wie möglich hin und zurück zu laufen, ohne dass du den Ball dabei verlierst.

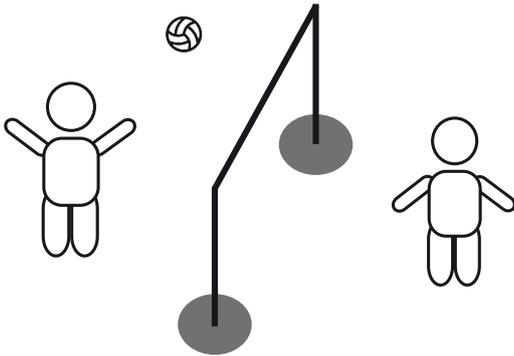
i Das Buch muss vom Körper weggehalten werden.



4. Disziplin: Volleyball

Werfe deinem Partner den Volleyball über eine Schnur zu. Der Ball muss dabei über die Schnur fliegen, darf diese jedoch nicht berühren.

i Die Schnur ist mindestens 15 cm höher angebracht als die Körpergröße des größten Schülers.

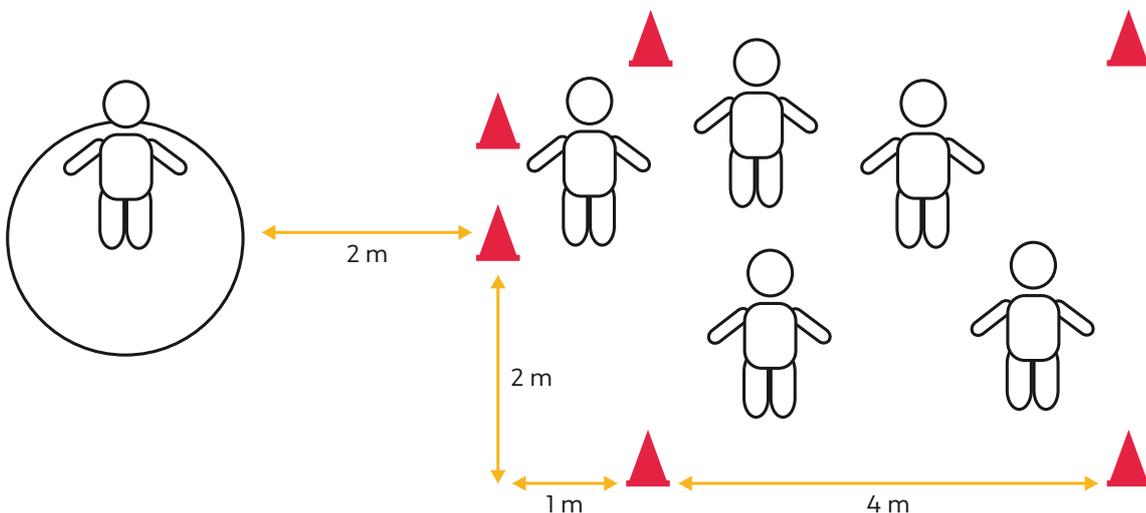


5. Disziplin: Softball

Du darfst innerhalb deines Teams einen Schläger und einen Werfer festlegen. Nachdem der Werfer dem außerhalb des Feldes stehenden Schläger den Ball zugeworfen hat, ist es nun das Ziel, den geschlagenen Ball innerhalb des gekennzeichneten Feldes zu fangen. Auch der Werfer darf den Ball fangen.

i Für den Schläger geht es nicht darum, den Ball möglichst weit zu schlagen, sondern diesen so zu kontrollieren, dass ihn seine Teammitglieder gut fangen können.

Der Ball wird mit einem Tennisschläger innerhalb einer gekennzeichneten Zone geschlagen, die der Schläger nicht verlassen darf.



Die paralympische Sportart Goalball

Steckbrief – Michael Feistle

Geburtstag	13. Oktober 1992
Geburtsort	Düren, Nordrhein-Westfalen
Sportart	Goalball (seit 2009)
Behinderung	Sehbehinderung
Paralympische Spiele	2016: 6. Platz
Weltmeisterschaft	2018: 2. Platz
	2014: 7. Platz
Europameisterschaft	2019: 1. Platz
	2017: 2. Platz
	2015: 5. Platz
	2013: 4. Platz



Lest euch die Unterhaltung zwischen Trimmy und Michael Feistle durch!



Hallo Michael, was ist eigentlich Goalball?

Hallo Trimmy, Goalball ist eine paralympische Sportart für Menschen mit Sehbehinderung. Es treten je 3 Spieler einer Mannschaft gegeneinander an. Ziel ist es, mit dem klingenden Ball das gegnerische Tor zu treffen und das eigene Tor abzuwehren.



© Michael Feistle

Und wie hält man einen Ball auf, den man nicht sehen kann?

Der Ball ist durch Glocken hörbar und muss über den Boden gerollt werden, damit der Goalball auch zu fangen ist. Alle Spieler tragen eine undurchsichtige Brille. Dank fühlbarer Linien kann man sich im Feld zurechtfinden.

Wozu braucht man denn eine undurchsichtige Brille?

Alle Spieler tragen eine undurchsichtige Brille, damit keiner etwas sehen kann. Nicht alle Spieler sind komplett blind und somit haben die Spieler alle die gleichen Bedingungen.

Das macht Sinn! Was sind denn deine Ziele für die Zukunft?

Mein Traum ist es, mit meiner Mannschaft bei den Paralympischen Spielen Tokio 2020 teilzunehmen und die Goldmedaille zu gewinnen!

Dafür drücke ich dir die Daumen und wünsche dir viel Erfolg!



© Michael Feistle

Michael Feistle (Team Deutschland Paralympics)



Beschreibt Goalball mit eigenen Worten eurem Nebenmann und anschließend der Gruppe.



Was macht die Sportart Goalball im Vergleich zu anderen Sportarten, wie zum Beispiel Fußball, so besonders?

Jugend trainiert für Olympia & Paralympics

Jugend trainiert für Olympia & Paralympics ist der weltgrößte Schulsportwettbewerb. In 26 Sportarten (darunter auch Goalball) werden jährlich die besten Schulen Deutschlands ermittelt bei den Bundesfinalveranstaltungen.

Weitere Informationen und Hinweise zur Teilnahme findet ihr unter: www.jugendtrainiert.com



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

ANHANG

Literaturverzeichnis

Deutsche Olympische Akademie (Hrsg.) (2016). *Olympia ruft: Mach mit! Basiswissen Olympische Spiele*. Frankfurt am Main.

Kruse, B. (1995). *Die Chronik. 100 Jahre Olympische Spiele 1896 – 1996*. Gütersloh/München: Chronik.

Iwasa, M. & Mühle, J. (2017). *Viele Grüße, deine Giraffe*. Frankfurt am Main: Moritz Verlag.

Maierhofer, L. (). Kaine no. In *SIM SALA SING, Das Liederbuch für die Grundschule*. Innsbruck · Esslingen · Bern-Belp: Helbling.

Naul, R., Geßmann, R. & Wick, U. (2008). *Olympische Erziehung in Schule und Verein. Grundlagen und Materialien*. Hrsg. Deutsche Olympische Akademie. Schorndorf: Hofmann.

Sinn, U. (1996). *Olympia: Kult, Sport und Fest in der Antike*. München: C.H. Beck.

Sommerland, S., Glück, K. & die Kita-Frösche (2012). *Die 30 besten Kinderlieder auf Weltreise*. Berlin: Lamp und Sumfleth Entertainment GmbH.

Internetadressenverzeichnis

Deutsche Olympische Akademie. Zugriff unter: www.doa-info.de

Deutscher Olympischer Sportbund. Zugriff unter: www.dosb.de

Deutscher Behindertensportverband. Zugriff unter: www.dbs-npc.de

Internationales Olympisches Komitee. Zugriff unter: www.olympic.org

Internationales Paralympisches Komitee. Zugriff unter: www.paralympic.org

Team Deutschland. Zugriff unter: www.teamdeutschland.de/de/home.html

Team Deutschland Paralympics. Zugriff unter: www.teamdeutschland-paralympics.de/de/home.html

Botschaft von Japan in Deutschland. Zugriff unter: www.de.emb-japan.go.jp

Budkiewitz. Die faszinierende Geschichte des Manga. 2019. Go!Go!Nihon.
Zugriff unter: <https://gogonihon.com/de/blog/geschichte-des-manga/>

Enrich, Zimmermann. Die Schule im Schatten – Was Nachhilfe in Japan und anderswo leisten kann – und was nicht. 2018. Uni Potsdam. Zugriff unter: <https://bit.ly/2Nd64E4>

Japanwelt. Kintaro, der starke goldene Krieger. Zugriff unter: www.japanwelt.de/blog/japanische-maerchen/

Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games TOCOG.
Zugriff unter: www.tokyo2020.org

Spiegel Online. Japans Roboterrevolution: Die Pflegeroboter.
Zugriff unter: www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/roboter-in-japan-die-pflegemaschinen-a-1277539.html

Zeit Online. Fukushima: Acht Jahre nach der Katastrophe. Zugriff unter: www.zeit.de/thema/fukushima

Verweise im Text zu Internetseiten bzw. Heften

DOA-Arbeitsmaterialien der Primarstufe zum Download. Zugriff unter: www.olympia-ruft.de

Letzter Zugriff auf alle Internetseiten im Januar 2020.

ANGEBOTE FÜR SCHULEN



Unterrichtsmaterialien „Olympia ruft: Mach mit!“

Die „Olympia ruft: Mach mit!“-Materialien vermitteln Schüler*innen die Faszination der Olympischen Spiele und der ihnen zugrunde liegenden Werte. Die Materialien sind vielfältig einsetzbar: als Einzelstunde im Fachunterricht, bei fächerübergreifenden Schulprojekten oder im Rahmen einer „olympischen Woche“.

Unter www.olympia-ruft.de können Sie die Materialien kostenlos downloaden oder als Printversion über den Onlineshop der DOA bestellen.



Olympic Day

Jedes Jahr beteiligen sich mehr als 140 Länder am Olympic Day. Die Deutsche Olympische Akademie (DOA) feiert den Olympic Day mit einem großen Sportfest rund um das Deutsche Sport & Olympia Museum in Köln.

An mehr als 50 Aktivstationen können die Schüler*innen unter dem Motto „Move“ (Bewegen), „Learn“ (Lernen) und „Discover“ (Entdecken) Sportarten ausprobieren, sich zu olympischen Themen informieren oder Sportstars treffen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.olympicday.de



Lehrerfortbildungen in Olympia/Griechenland

In regelmäßigen Abständen führt die DOA eine Lehrerfortbildung in Griechenland durch. Bei dieser Maßnahme können sich Lehrkräfte mittels Vorträgen, Workshops und dem Besuch der bedeutendsten sporthistorischen Stätten im Bereich der Olympischen Erziehung und Wertevermittlung im und durch Sport weiterbilden.

Unter www.doa-info.de/veranstaltungen/lehrerfortbildung erhalten Sie mehr Informationen.



Poster-Serien „Faszination Olympia“

Mit den Ausstellungen „Faszination Olympia: Fünf Ringe – Eine Idee“ und „Olympia auf Schnee und Eis: Faszination Winterspiele“ präsentiert die DOA einen spannenden Überblick über den olympischen Sommer- und Wintersport. Unter dem Titel „Five Rings: The Fascination of the Olympic Idea“ wird die Serie zudem auch in englischer Sprache angeboten.

Unter www.doa-info.de/publikationen/poster-serien können Sie die Poster-Serien bestellen.

DEUTSCHE OLYMPISCHE AKADEMIE (DOA)

Otto-Fleck-Schneise 12 • 60528 Frankfurt am Main

T +49 69 6700-232

F +49 69 67001-232 • office@doa-info.de • www.doa-info.de

Folgen Sie uns:



DOAinfo



DeuOA



Deu_OA



www.doa-info.de

www.doa-info.de/newsletter

[f /DOAinfo](https://www.facebook.com/DOAinfo)

[t /DeuOA](https://twitter.com/DeuOA)

[i /Deu_OA](https://www.instagram.com/Deu_OA)

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

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

T +49 69 6700-232
F +49 69 6700-1232

office@doa-info.de
www.doa-info.de