



DOPING – WAS IST DAS?



Aufgabe 1

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

Frage 1: Was bedeutet Fair Play für dich?

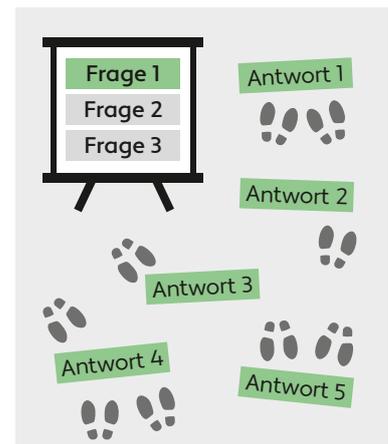
- 1) Wenn mir der Sieg und der Erfolg nicht alles bedeutet.
- 2) Wenn ich auch die Leistung der anderen anerkenne.
- 3) Wenn ich auf einen zufälligen Vorteil im Wettkampf verzichte.
- 4) Wenn ich die Entscheidung der Schiedsrichter*innen anerkenne.
- 5) Wenn ich Rücksicht auf Schwächere nehme.

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

- 1) Persönliche Erfolge zu erzielen und Bestzeiten aufzustellen.
- 2) Anerkennung für meine Leistung zu erhalten.
- 3) Mit meinem Team erfolgreich zu sein.
- 4) Spaß zu haben und Freund*innen zu treffen.
- 5) Anderen Sportler*innen gegenüber fair zu sein.

Frage 3: Was gilt als Doping?

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





Aufgabe 2

a) Teilt euch in vier gleich große Gruppen auf. Verteilt folgende vier Fragen unter den Gruppen und beantwortet diese mithilfe einer Internetrecherche:

- Was ist die Definition von Doping?
- Wonach wird entschieden, welche Substanzen und Methoden verboten sind?
- Was ist außer der Anwendung illegaler Substanzen und Methoden durch den NADC (Nationaler Anti-Doping Code) verboten?
- Was sind körperliche und psychische Folgen von Doping?

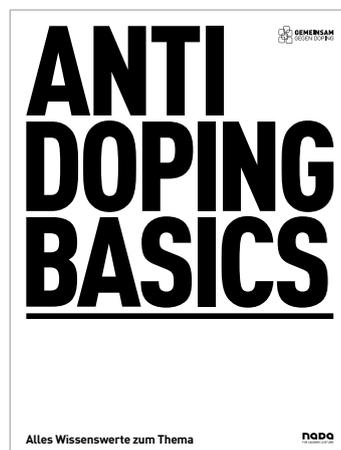
b) Kommt anschließend mit jeweils einem Mitglied einer anderen Gruppe zusammen und stellt euch die Antworten gegenseitig vor.



Empfohlene Websites für die Recherche:



- ▶ *Verbotene Substanzen (GEMEINSAM GEGEN DOPING)*
- ▶ *Doping-Lexikon (Deutsche Sporthochschule Köln)*
- ▶ *Andreas Krieger: Heidis weitester Stoss (NADA)*
- ▶ *Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)*
- ▶ *Broschüre „Anti-Doping Basics“ von GEMEINSAM GEGEN DOPING*



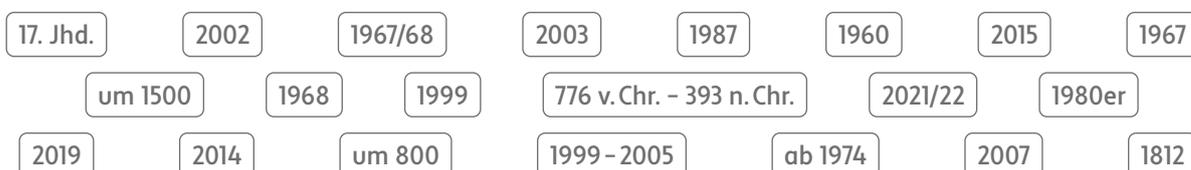


WETTLAUF MIT DER ZEIT



Aufgabe 1

In Kleingruppen bekommt ihr einen Zeitstrahl mit Meilensteinen aus der Geschichte des Dopings. Ordnet die jeweiligen Ereignisse den folgenden Zeitspannen oder Zeitpunkten zu.



Aufgabe 2

a) Ihr habt die Meilensteine aus der Geschichte des Dopings den entsprechenden Daten zugeordnet. Beantwortet nun die folgenden Fragen und tauscht anschließend in der Klasse eure Meinungen aus:

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

b) Stelle dir vor, du dürftest einer Person deiner Wahl aus der Sportgeschichte, die in einer spezifischen Funktion (z. B. Athlet*in, Mediziner*in, Sportfunktionär*in, Mitglied der NADA/WADA) mit Doping Kontakt hatte, eine kurze WhatsApp-Nachricht schreiben.

- Was möchtest du ihr mitteilen? Du kannst die Person u. a. informieren, ihr eine Hilfestellung geben oder sie warnen.
- Stelle deine Nachricht der Klasse vor.

Empfohlene Websites für die Recherche:



- ▶ Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
- ▶ Broschüre „Anti-Doping Basics“ von GEMEINSAM GEGEN DOPING
- ▶ Geschichte des Dopings
- ▶ Geheimakte Doping
- ▶ Bis heute ohne Reue – Dopingsünder Armstrong wird 50
- ▶ Kampf gegen unlauteren Wettbewerb – der „World Anti-Doping Code“



Leistungssteigerung bei den Olympischen Spielen der Antike, z.B. durch Stierhoden (sollen Kraft bringen) und Ziegenfleisch (soll die Ausdauer verbessern)
Der nordischen Mythologie nach kann die Droge Bufotein, welche aus Fliegenpilzen gewonnen wird, eine Steigerung der Kampfkraft um das Zwölfwache bewirken
Inkas steigern ihre Laufleistung mit Mate-Tee, Kaffee und Koka-Blättern. Die 1.750 Kilometer lange Strecke zwischen den Städten Cuzco und Quito kann in fünf Tagen bewältigt werden. Dabei handelt es sich jedoch um Angaben aus Legenden
Umgekehrtes Doping: Im Pferdesport stehen leistungsmindernde Substanzen im Vordergrund. Es werden z.B. gegnerische Pferde mit Arsen vergiftet
Aufdeckung des ersten offiziellen Dopingfalls im Pferdesport, da der Täter auf frischer Tat ertappt wird
Der Däne Knud Enemark Jensen ist die erste Person, die während Olympischer Spiele an den Folgen von Doping stirbt. Er war mit Amphetaminen gedopt
Der Radrennfahrer Tom Simpson fällt während der Tour de France tot vom Rad – eine Mischung aus Amphetaminen und Alkohol wird als Todesursache ermittelt
Beginn der Dopingkontrollen bei internationalen Wettkämpfen/Olympischen Spielen
Der deutsche Boxer Jupp Elze stirbt acht Tage nach der Europameisterschaft an einer Hirnblutung. Die Obduktion ergibt, dass Elze mit verschiedenen Substanzen wie dem Aufputzmittel Pervitin gedopt ist. Schulze erlangt somit traurige Berühmtheit als erste deutsche Person, die nachweislich an den Folgen von Doping stirbt
Politische Instrumentalisierung des Sports: In der DDR erhalten Sportler*innen Dopingmittel vom Staat im Rahmen des Staatsplanthemas 14.25
10.000 Athlet*innen erhalten in der DDR männliche Hormone. Es kommt zu mindestens 800 Fällen mit gravierenden Folgen, z. B. bei der Kugelstoßerin Heidi Krieger
Das chinesische Sportmedizin Dopingtestzentrum wird gegründet und kümmert sich um nationale Anti-Doping-Entwicklungspläne und Dopingkontrollen
Gründung der Welt Anti Doping Agentur (WADA)
Lance Armstrong gewinnt mit Hilfe des „professionellsten und erfolgreichsten Doping-Programms in der Geschichte des Sports“ (O-Ton des US-Dopingjägers Travis Tygart) siebenmal die Tour de France. Alle Siege wurden Armstrong inzwischen aberkannt
Gründung der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) in Deutschland
Der World Anti-Doping Code der WADA schiebt unlauterem Wettbewerb einen Riegel vor
Gründung der chinesischen Anti Doping Agentur (CHINADA)
Olympische Winterspiele in Sotschi (Russland) – die Dopingproben vieler russischer Sportler*innen werden ausgetauscht, um das Staatsdoping geheim zu halten
Erstmalige Suspendierung der russischen Anti Doping Agentur RUSADA von der WADA wegen massiven Verstößen gegen die Anti-Doping-Bestimmungen (2012–2015)
Anzahl genomener Dopingproben (Urin & Blut, Training & Wettkampf) laut WADA: <ul style="list-style-type: none">• Deutschland (NADA): 15.789 Proben• USA (USADA): 11.213 Proben• China (CHINADA): 9.936 Proben
Russische Athlet*innen starten als Russisches Olympisches Komitee (ROC) bei den Olympischen Spielen in Tokio und Peking – Russland darf als Nation aufgrund des nachgewiesenen Staatsdopings nicht starten





WETTLAUF MIT DER ZEIT

Lösungen

776 v. Chr. – 393 n. Chr.	Leistungssteigerung bei den Olympischen Spielen der Antike, z.B. durch Stierhoden (sollen Kraft bringen) und Ziegenfleisch (soll die Ausdauer verbessern)
um 800	Der nordischen Mythologie nach kann die Droge Bufotein, welche aus Fliegenpilzen gewonnen wird, eine Steigerung der Kampfkraft um das Zwölfwache bewirken
um 1500	Inkas steigern ihre Laufleistung mit Mate-Tee, Kaffee und Koka-Blättern. Die 1.750 Kilometer lange Strecke zwischen den Städten Cuzco und Quito kann in fünf Tagen bewältigt werden. Dabei handelt es sich jedoch um Angaben aus Legenden
17. Jhd.	Umgekehrtes Doping: Im Pferdesport stehen leistungsmindernde Substanzen im Vordergrund. Es werden z.B. gegnerische Pferde mit Arsen vergiftet
1812	Aufdeckung des ersten offiziellen Dopingfalls im Pferdesport, da der Täter auf frischer Tat ertappt wird
1960	Der Däne Knud Enemark Jensen ist die erste Person, die während Olympischer Spiele an den Folgen von Doping stirbt. Er war mit Amphetaminen gedopt
1967	Der Radrennfahrer Tom Simpson fällt während der Tour de France tot vom Rad – eine Mischung aus Amphetaminen und Alkohol wird als Todesursache ermittelt
1967/68	Beginn der Dopingkontrollen bei internationalen Wettkämpfen/Olympischen Spielen
1968	Der deutsche Boxer Jupp Elze stirbt acht Tage nach der Europameisterschaft an einer Hirnblutung. Die Obduktion ergibt, dass Elze mit verschiedenen Substanzen wie dem Aufputzmittel Pervitin gedopt ist. Schulze erlangt somit traurige Berühmtheit als erste deutsche Person, die nachweislich an den Folgen von Doping stirbt
ab 1974	Politische Instrumentalisierung des Sports: In der DDR erhalten Sportler*innen Dopingmittel vom Staat im Rahmen des Staatsplanthemas 14.25
1980er	10.000 Athlet*innen erhalten in der DDR männliche Hormone. Es kommt zu mindestens 800 Fällen mit gravierenden Folgen, z.B. bei der Kugelstoßerin Heidi Krieger
1987	Das chinesische Sportmedizin Dopingtestzentrum wird gegründet und kümmert sich um nationale Anti-Doping-Entwicklungspläne und Dopingkontrollen
1999	Gründung der Welt Anti Doping Agentur (WADA)
1999 – 2005	Lance Armstrong gewinnt mit Hilfe des „professionellsten und erfolgreichsten Doping-Programms in der Geschichte des Sports“ (O-Ton des US-Dopingjägers Travis Tygart) siebenmal die Tour de France. Alle Siege wurden Armstrong inzwischen aberkannt
2002	Gründung der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) in Deutschland
2003	Der World Anti-Doping Code der WADA schiebt unlauterem Wettbewerb einen Riegel vor
2007	Gründung der chinesischen Anti Doping Agentur (CHINADA)



2014	Olympische Winterspiele in Sotschi (Russland) – die Dopingproben vieler russischer Sportler*innen werden ausgetauscht, um das Staatsdoping geheim zu halten
2015	Erstmalige Suspendierung der russischen Anti Doping Agentur RUSADA von der WADA wegen massiven Verstößen gegen die Anti-Doping-Bestimmungen (2012 – 2015)
2019	Anzahl genommener Dopingproben (Urin & Blut, Training & Wettkampf) laut WADA: <ul style="list-style-type: none">• Deutschland (NADA): 15.789 Proben• USA (USADA): 11.213 Proben• China (CHINADA): 9.936 Proben
2021/22	Russische Athlet*innen starten als Russisches Olympisches Komitee (ROC) bei den Olympischen Spielen in Tokio und Peking – Russland darf als Nation aufgrund des nachgewiesenen Staatsdopings nicht starten



FAIR WERFEN – DAS DOPING- PRÄVENTIONSSPIEL



Aufgabe

Ihr habt das Spiel FAIR WERFEN gespielt und konntet das Thema Doping und die dazugehörigen Konsequenzen hautnah erleben.

Beantwortet nun die folgenden Fragen:

- Wie bist du mit der Tatsache umgegangen, dass gedopt werden konntest?
- War Doping für dich eine Option?

Falls ja:

- Wie hat es sich angefühlt, mithilfe von Doping zu gewinnen?
- Wie hat es sich angefühlt, erwischt zu werden?
- Wie hat es sich angefühlt, nicht erwischt zu werden?

Falls nein:

- Wie hat es sich angefühlt zu verlieren, wenn du davon ausgehen musstest, dass die anderen gedopt haben?
- Waren die Strafen für Doping hart genug?
- Stelle dir vor, der Sport hätte in Wirklichkeit das gleiche Verhältnis zu Doping, wie es im Spiel FAIR WERFEN erlebt werden konnte. Was würde dies bedeuten?

Anschließend diskutiert ihr eure Antworten im Plenum. Die wichtigste Regel: Ihr dürft der Klasse zwar eure „Dopingvergangenheit“ mitteilen, jedoch ist niemand verpflichtet bekanntzugeben, ob und wie viel gedopt wurde. Ebenso gibt es keine moralische Verurteilung, wenn gedopt wurde – schließlich wurde euch diese Option im Spiel explizit gewährt.



HÖHER, SCHNELLER, WEITER – ABER ZU WELCHEM PREIS?



Aufgabe 1

- a) Schaut Episode 5 „Bergab“ der Dokumentationsreihe „Being Jan Ullrich“ über den ehemaligen Radrennfahrer Jan Ullrich. Wie verhalten sich Freunde oder andere Personen ihm gegenüber?
- b) *Erinnert euch an sportliche oder private Krisensituationen, die ihr selbst erlebt oder von denen ihr gehört habt. Das kann z.B. eine Verletzung im Sport, mangelnde Vorbereitung für anstehende Klausuren, eine Auseinandersetzung mit euren Eltern oder ausbleibender Erfolg trotz guter Vorbereitung sein.*
- *Wie fühlte es sich für euch an?*
 - *Welche Art von Personen möchtet ihr in vergleichbaren Situationen an eurer Seite wissen?*
 - *Welche weiteren Folgen von Doping fallen euch – neben körperlichen und psychischen Auswirkungen – ein?*
- Sammelt eure Ideen an der Tafel.*



Aufgabe 2

- a) *Teilt euch in Gruppen mit vier bis fünf Personen auf und legt ein Plakat in eure Mitte. Zeichnet auf das Plakat die Anzahl an Feldern, die eurer Gruppengröße entsprechen – plus ein leeres Feld in der Mitte. Ihr erhaltet fünf (bei vier Personen) bzw. sechs Felder (bei fünf Personen). Jede*r setzt sich nun persönlich mit der folgenden Frage auseinander:*
- Was kann dazu beitragen, dass eine Person im Sport nicht zu leistungssteigernden Substanzen greift?*
- Tragt eure Antwort in eurem Feld auf dem Plakat ein. Dreht das Plakat anschließend im Kreis und lest die Antworten eurer Gruppe. Legt zuletzt eine gemeinsame Antwort fest und schreibt diese in das leere mittlere Feld. Stellt eure Ergebnisse in der Klasse vor.*
- b) *Im Radsport gibt es eine große Anzahl an Personen, die des Dopings überführt wurden. Das Dopingvergehen von Lance Armstrong, der heute eine „Person non grata“ im Radsport ist, gehört zu den berühmtesten Fällen der Geschichte. Der frühere deutsche Radprofi Rolf Aldag gab ebenfalls den Gebrauch von Dopingmitteln zu, ist heute aber Sportchef eines Profiteams im Radsport. Er geht davon aus, dass der Fall Armstrong sportjuristisch in Ordnung gehe: „Dafür gibt es Regeln und Lance hatte sicherlich genügend Anwälte. Auf der anderen Seite geht es um die moralische, ethische Seite und da bin ich wahrscheinlich der Falsche, um das zu beurteilen.“*
- Ihr seht, dass Personen, die gedopt haben, mit unterschiedlich harten Konsequenzen rechnen müssen – auch bezüglich ihrer zukünftigen Tätigkeit in der Sportwelt. Dies beschränkt sich nicht nur auf den Radsport, sondern ist auch in anderen Sportarten der Fall.*
- Was denkt ihr, wie sollte mit Personen nach einem Dopingvergehen umgegangen werden?*



FAIRNESS IN DER SCHULE UND SAUBERER SPORT



Aufgabe 1

Fairness in der Schule, im Alltag und im Sport

Verändert sich das Verständnis von Fairness, je nachdem in welcher Situation sich eine Person befindet? Welche Auswirkungen kann dies haben? Versuche, dich in die beschriebenen Situationen hineinzuversetzen und entscheide nach deinem Bauchgefühl. Es gibt kein Richtig oder Falsch!

Frage 1: **Hattest du bei einer Klausur schon einmal einen Spickzettel dabei?**

- a) Ja, aber nur, weil ich mir diese eine Formel oder diesen einen Fakt nicht merken konnte.
- b) Ja, ich habe mich aber dann entschlossen, ihn nicht zu benutzen.
- c) Nein, zu Hause hatte ich daran gedacht, mich aber letztendlich dagegen entschieden.

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

- a) Ich behalte das Geld – mal gewinnt man, mal verliert man. Das gleicht sich wieder aus!
- b) Ich gebe das Geld der obdachlosen Person, die ich auf dem Weg zum Bäcker gesehen habe.
- c) Ich gebe das Geld an der Kasse zurück.

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

- a) Vom Gewinnen kann ich nie genug bekommen.
- b) Ich freue mich über jeden Sieg – aber es ist nicht selbstverständlich, dass ich gewinne.
- c) Dabei sein ist alles! Solange ich mein Bestes gegeben habe, bin ich zufrieden.

Frage 4: **Im Theaterkurs erhältst du für den nächsten Auftritt den Vorzug, obwohl du in der letzten Woche nicht an der Probe teilnehmen konntest – wie verhältst du dich?**

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



Frage 5: Der Punkteabstand zwischen deinem und dem gegnerischen Team im Völkerballspiel ist knapp und die letzte Person auf der gegnerischen Seite ist in Topform. Plötzlich stolpert sie, bleibt am Boden liegen und der Ball rollt in deine Richtung – was machst du?

- a) Ball aufnehmen und abwerfen – solche Gelegenheiten muss man nutzen!
- b) Ich nehme den Ball auf und warte, damit sie Zeit hat, wieder auf die Beine zu kommen.
- c) Ich werfe den Ball zu meinen Teammitgliedern am Rand und verzichte auf einen sicheren Punkt – alles andere wäre unfair!

Auswertung

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

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

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

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



Aufgabe 2

Euer Statement für sauberen Sport

Setzt euch in Fünfergruppen zusammen, entwerft einen (oder mehrere) Slogan(s) für sauberen Sport und schreibt diese(n) auf ein Plakat. Ihr könnt euch von den Sprüchen der NADA und von GEMEINSAM GEGEN DOPING inspirieren lassen. Werdet kreativ und skizziert Elemente oder andere Bildideen, um eure Statements zu unterstützen!

Hängt die fertigen Plakate an die Wand und stellt sie im Plenum vor. Ihr könnt den besten Slogan der Klasse wählen, der damit zu eurem gemeinsamen Statement für sauberen Sport wird!

„ICH BIN BESONDERS! – ACH, JEDE*R IST BESONDERS!“

1. Dein achtsamer Start in die Sportstunde

„Ich bin besonders“ –
Schritt für Schritt zu dir selbst finden!

Leitfragen, an denen du dich orientieren kannst:

- Wie geht es mir heute?
- Was macht mich besonders?
- Wie wirke ich auf andere?
- Wird mein Erscheinungsbild von anderen beeinflusst?
- Passen mein inneres Selbstbild und äußeres Erscheinungsbild zusammen?

Aufgaben, bevor der Sportunterricht beginnt:

- Du kleidest *dich* nach deinem Stil.
- Du betrachtest *dich* bewusst im Spiegel, bevor du die Sporthalle betrittst.
- Du suchst dir *deinen* Platz und *deine* Position im Raum, wo du dich wohlfühlst.
- Du achtest darauf, im Gleichgewicht und fest auf *deinen* Füßen zu stehen.
- Dir ist bewusst, dass du mit *deinem* Typ einzigartig für die Gruppe bist.



© Unsplash/Connor Coyne



© Unsplash/Nigel Tadyanehondo

2. Deine Selbstwahrnehmung in Aktion

„Zeige und präsentiere, wodurch du dich ausdrückst und wer du bist“ – ein Rollenwechsel in Bewegung!



Aufgabe

Gemeinsam bereitest du nun mit deiner Klasse eine Fashion-Show vor.

- a) Entwerft zunächst einen Catwalk, indem ihr verschiedene Materialien verwendet.
- **Geräte:** u. a. dünne Gymnastikmatten, Turnläufer, Spiegelwand als Laufstegkonstrukt
 - **Technik:** u. a. Bluetooth-Musikbox für die Untermalung, Tablets für die Dokumentation

Wählt für den Laufsteg eine der beiden Optionen:

Durch die Diagonale der Halle



Als T-Format



- b) Gestalte nun deinen persönlichen Lauf für die Fashion-Show. Werde kreativ:

- „Shake the hips!“ à la Gisele Bündchen und Jimmy Fallon im Video „It’s a walk off!“
- Schrittkombination im Takt der Musik – mit und ohne Armbewegungen
- Partnerarbeit: Gemeinsame Beratung und Überarbeitung der Auftritte



- c) Präsentiert anschließend in der Fashion-Show euren Style. Die Auftritte können einzeln, zu zweit oder in Kleingruppen durchgeführt werden.

3. Dein innerer Dialog

„Drücke ich mit meinem Äußeren mein Inneres aus?“ – Nimm dir Zeit für eine Auseinandersetzung mit dir selbst!



Aufgabe

Betrachte deine Fotos im Zeitraum einer Olympiade. Hast du dich vor vier Jahren durch dein Äußeres anders ausgedrückt als heute? Ziehe für die Beantwortung das Arbeitsblatt M2 hinzu und ...

- ... deute Unterschiede deines Erscheinungsbildes im Zeitverlauf.
- ... reflektiere, wie sich deine Selbstwahrnehmung entwickelt hat.
- ... beobachte, welche Rolle du innerhalb deiner Sportklasse gespielt hast und inwiefern sie sich verändert hat.

4. Style von olympischen und paralympischen Athlet*innen

„Was bewirken olympische und paralympische Athlet*innen mit ihrem eigenen Style?“ – Verbinde Eigenreflexion mit Fremdrelexion!



Aufgabe

Vergleiche die Fotos der ausgewählten Athlet*innen und ...

- ... analysiere ihren Körperausdruck, ihre Kleidung und ihr Auftreten.
- ... schlüpfe anschließend in die Rolle von zwei Athlet*innen deiner Wahl. Welche Intention steckt hinter ihrem Style? Nutze unterstützend die Kopiervorlage M3.

Bei deinem Perspektivwechsel können dir folgende Artikel helfen:

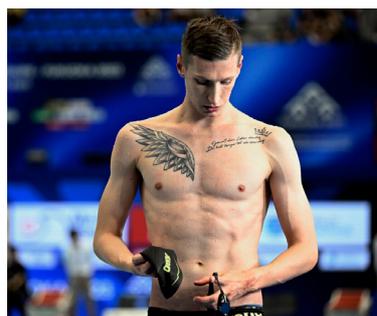
- „Olympische Spiele: Meine Haut gehört mir“ (ZEITmagazin)
- Inklusion und Mode: Die Körper sind nicht das Problem (Tagesspiegel)



© picture alliance/Georgios Kefalas



Turnerin Sarah Voss



© picture alliance/Laci Perenyi

Schwimmer Florian Wellbrock

© picture alliance/Mika Volkmann



Para Leichtathlet Léon Schäfer



© picture alliance/Christoph Soeder

Turnerin Kim Bui



© picture alliance/Bernd Thissen

Leichtathletin Malaika Mihambo



© picture alliance/Nicholas Muller

Basketballer Dennis Schröder

„ICH IM SPORTUNTERRICHT“ – IM INNEREN DIALOG MIT DIR SELBST

Kopiervorlage



Aufgabe

Erweitere deine Selbstbetrachtung auf den Zeitraum einer Olympiade. Wie hat sich dein Erscheinungsbild entwickelt? Welche Wirkungsabsicht hattest du, wie war die tatsächliche Wirkung?

Ich: vor vier Jahren	Ich: heute	Hinterfrage:
Dein altes Foto, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Kleidungsstil 	Dein heutiger Style	Erkenne ich äußerliche Unterschiede?
Meine Außenansicht, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Gesichtsausdruck • Körperhaltung 	Mein Ausdruck beim Sport	Wie häufig mache ich Selfies und Videos von mir selbst? Mache ich das für mich oder für andere?
Meine Innenansicht, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • intro-/extrovertiert 	Meine Selbstwahrnehmung	Unterstreicht mein Style meinen Charakter? Hat er mich selbstbewusst(er) gemacht?
Rolle in der Klasse, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • mittendrin vs. außen vor • wortführend 	Meine Selbstbehauptung	Wie wirke ich im (Sport-)Unterricht auf andere? Verhalte ich mich heute in Gruppen anders als vor vier Jahren?



„UNSER STYLE“ – OLYMPISCHE UND PARALYMPISCHE ATHLET*INNEN

Kopiervorlage



Aufgabe

Reflektiere das Erscheinungsbild von olympischen und paralympischen Athlet*innen. Welche Absichten verfolgen sie, welche Wirkung erzielen sie bei anderen Athlet*innen, den Medien oder dem Publikum?

Bildanalyse (vgl. Fotos auf M1)	Meine Lösungen:
<p>Wähle zwei Fotos aus und beschreibe jeweils vier auffällige Style-Merkmale.</p> 	
<p>Schlüpfe in die Rolle der beiden ausgewählten Athlet*innen. Was würdest du mit deinem Outfit bezwecken?</p> 	
<p>Deute, wie die Athlet*innen auf andere Sportler*innen, die Medien oder Zuschauer*innen wirken.</p> 	



„MENSCH, RECHT HAST DU, ANDERS ZU SEIN!“



Aufgabe

Lest Artikel 1 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte im Plenum vor:

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Brüderlichkeit begegnen.“



© pexels-pavel-daniyuk

Bearbeitet anschließend folgende Aufgaben:

1. Sammelt an einer Tafel, einem Whiteboard oder digital (z.B. über Mentimeter) in einer Mindmap kurze Erläuterungssätze, was unter Artikel 1 zu verstehen ist.
2. Schaut euch folgenden Kurzfilm an: *Sport und Menschenrechte im DOSB und der dsj*
3. Ergänzt bei Bedarf eure Mindmap.
4. Eure Schule hat einen Auftrag für Inklusion. Was bedeutet Inklusion für euer Miteinander an der Schule? Tauscht Erfahrungen in Kleingruppen aus.





- Überlegt in eurer Kleingruppe, inwiefern im Sportunterricht neben der Inklusion weitere Menschenrechte verankert sind. Nutzt hierfür den Überblick M5 des Zentrums für Menschenrechte und Sport.
- Entwickelt analog oder digital (z.B. über Taskcards) einen Regelkatalog für den Sportunterricht mit fünf Menschenrechten, die für alle Schüler*innen verbindlich sind. Zieht als Anhaltspunkte die Eide der Athlet*innen bei Olympischen und Paralympischen Spielen sowie den Special Olympics hinzu.



Olympischer Eid:

„Im Namen der Athletinnen und Athleten. Wir geloben, an diesen Olympischen Spielen teilzunehmen und die Regeln zu respektieren und einzuhalten, im Geiste des Fairplay, der Inklusion und der Gleichberechtigung. Gemeinsam stehen wir solidarisch und verpflichten uns zu einem Sport ohne Doping, ohne Betrug, ohne jegliche Form von Diskriminierung. Wir tun dies für die Ehre unserer Teams, in Respekt vor den Grundprinzipien des Olympischen Geistes und um die Welt durch Sport zu einem besseren Ort zu machen.“

Paralympischer Eid:

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

Eid der Special Olympics:

„Ich will gewinnen, doch wenn ich nicht gewinnen kann, so will ich mutig mein Bestes geben.“

- Setzt als Kleingruppe ein Statement eures Regelkatalogs bewegungstechnisch um, z. B. pantomimisch. Eure Mitschüler*innen sollen das Recht anschließend zuordnen können. Für die Vorbereitung habt ihr 20 Minuten Zeit. Nutzt Smartphones oder Tablets als Feedback- und Korrekturinstrument und Requisiten für die kreative Umsetzung.
- Diskutiert in der gesamten Klasse, inwiefern die Menschenrechte bei den Spielen in Paris 2024 berücksichtigt werden. Sind wirklich alle Athlet*innen gleichberechtigt?



MENSCHENRECHTE UND SPORT – EIN ÜBERBLICK

Was sind Menschenrechte?

Menschenrechte sind universelle und fundamentale Rechte, die für jeden Menschen gelten. Alle Staaten sind völkerrechtlich verpflichtet, die Menschenrechte durch entsprechende Rechtsetzung zu gewährleisten, zu schützen und zu fördern. Zugleich haben alle Menschen das Recht einzufordern, dass ihre Menschenrechte eingehalten werden. Allerdings liegt die größte Herausforderung der Menschenrechte darin, dass sie verwirklicht werden. Menschenrechte beschreiben daher eine utopische Welt, in der Gleichheit, Gerechtigkeit und Frieden herrschen. Diese Zielsetzung wurde nach dem Zweiten Weltkrieg in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (AEMR) formuliert, die 1948 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen angenommen wurde und bis heute grundlegend ist.

Menschenrechte sind unteilbar, unveräußerlich und universell. Das heißt, sie sind in ihrer Gesamtheit zu achten, können niemandem entzogen oder abgelegt werden und gelten jederzeit für alle „ohne irgendeinen Unterschied, etwa aufgrund rassistischer Zuschreibungen, nach Hautfarbe, Geschlecht, Sprache, Religion, politischer oder sonstiger Überzeugung, nationaler oder sozialer Herkunft, Vermögen, Geburt oder sonstigem Stand“ (Artikel 2 AEMR). Zu den Menschenrechten zählen bürgerliche und politische Freiheits- und Beteiligungsrechte sowie wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte. Zu den ersten gehören z. B. das Recht auf Leben, das Verbot der Folter, die Religions-, Versammlungs- und Meinungsfreiheit sowie die Gleichheit vor dem Gesetz. Zu den letzten zählen z. B. die Rechte auf Arbeit, Wohnen, Gesundheit, Bildung und die Beteiligung am kulturellen Leben.

Wie hängen Menschenrechte und Sport zusammen?

Sport ist facettenreich, vielschichtig, spricht eine universelle Sprache und kann positiv wirken. Er kann Werte vermitteln, die Gesundheit fördern und zur persönlichen oder gesellschaftlichen Entwicklung beitragen. Im Sport existieren aber gleichzeitig besondere Herausforderungen und Problemstellungen: u. a. Diskriminierung, Exklusionsprozesse in Vereinen und Verbänden, interpersonelle und sexualisierte Gewalt, schwierige Rahmen- und Arbeitsbedingungen in Austragungsländern oder in Wertschöpfungs- und Lieferketten der Sportartikelindustrie sowie sportnahen Wirtschaftszweigen, gesundheitsgefährdende Leistungsexzesse, Doping, eingeschränkter Zugang zu Sportaktivitäten, Einschränkungen von Meinungsäußerungen der Athlet*innen im Wettkampfumfeld.

Die menschenrechtliche Dimension im Sport ist vielfältig, hat verschiedene Ebenen, unterschiedliche Ausprägungen und existiert in diversen Konstellationen. Der Gesellschaftsbereich des Sports weckt jedoch meist positive Assoziationen und Emotionen, obwohl auch er negative Auswirkungen auf die Menschenrechte haben kann. Sowohl im gemeinnützigen Amateur- als auch im kommerzialisierten Leistungssport gilt jedoch wie in allen Gesellschaftsbereichen: Die Universalität, Unteilbarkeit und Unveräußerlichkeit der internationalen Menschenrechte und ihre materielle Schutzwirkung sind stets anzuerkennen und zu achten.

Welche Beispiele gibt es aus der olympischen Geschichte?

Menschenrechte können bei Olympischen (und auch Paralympischen) Spielen auf verschiedene Art und Weise gefährdet, verletzt oder gestärkt werden:

- **Diskriminierung:** Athlet*innen können aufgrund von ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht, Alter oder Behinderung diskriminiert werden. Dies kann sich im ungleichen Zugang zu Sportanlagen und -veranstaltungen, ungleicher Behandlung durch Offizielle oder in der Berichterstattung äußern.
- **Zensur:** Athlet*innen und andere Beteiligte können daran gehindert werden, ihre Meinungen und Überzeugungen auszudrücken, insbesondere wenn diese kritisch sind. Dies kann sowohl durch offizielle Regeln als auch durch informellen Druck erfolgen.
- **Menschenrechtsverletzungen durch Regierungen oder andere Aktive:** Olympische und Paralympische Spiele können in Ländern ausgetragen werden, in denen die Menschenrechte nicht respektiert werden. Dies kann dazu führen, dass Athlet*innen und andere Beteiligte den Spielen aus Angst vor Verfolgung oder Gewalt fernbleiben.
- **Unzureichende Barrierefreiheit:** Athlet*innen mit Behinderungen können Schwierigkeiten beim Zugang zu Sportanlagen und -veranstaltungen haben oder nicht angemessen unterstützt werden.

Beispiele aus der olympischen (und paralympischen) Geschichte:

- **Berlin 1936:** Der afroamerikanische Leichtathlet Jesse Owens wird von der amerikanischen und der deutschen Regierung diskriminiert, gewinnt aber dennoch vier Goldmedaillen.
- **Mexiko-Stadt 1968:** Die amerikanischen Athleten Tommie Smith und John Carlos heben während der Medaillenzeremonie ihre Fäuste zu einem Black-Power-Gruß, um gegen Rassendiskriminierung in den USA zu protestieren – im Anschluss leiden ihre Karrieren.
- **München 1972:** Die amerikanischen Athleten Vince Matthews und Wayne Collett, die im 400-Meter-Finale die ersten beiden Plätze belegen, werden durch das IOC von weiteren Spielen ausgeschlossen, weil sie während der Nationalhymne geredet haben.
- **Moskau 1980:** Viele Länder, darunter die USA, Kanada, die BRD und Japan, boykottieren die Olympischen Spiele, um gegen die sowjetische Invasion in Afghanistan zu protestieren.
- **Los Angeles 1984:** Als Revanche boykottieren die UdSSR die Olympischen Spiele in den USA; viele Staaten schließen sich an, darunter Afghanistan, die DDR, Nordkorea und Polen.
- **London 2012:** Die amerikanischen Athletinnen Nick Symmonds und DeeDee Trotter zeigen ihre Unterstützung für die Rechte von Homosexuellen, indem sie „Rainbow Laces“ an ihren Schuhen tragen.
- **Sotschi 2014:** LGBTQ-Rechte werden zu einem wichtigen Protestthema, da Russland kürzlich Gesetze verabschiedet hat, die Personen diskriminieren, die von zweigeschlechtlichen und heterosexuellen Normen abweichen.
- **Rio 2016:** Die Fechterin Ibtihaj Muhammad ist die erste US-amerikanische Teilnehmerin, die bei Olympischen Spielen in einem Hijab antritt.
- **Tokio 2020:** Die Spiele finden mitten in der Covid-19-Pandemie statt, was angesichts der Gesundheitsrisiken und wirtschaftlichen Auswirkungen international für viel Kritik sorgt.

Zentrum für Menschenrechte und Sport (ZMS)

Das Zentrum für Menschenrechte und Sport e.V. (ZMS) wurde als gemeinnützige Organisation im Jahre 2020 gegründet. Es fördert die Achtung und den Schutz von Menschenrechten im und durch Sport. In diesem Rahmen fungiert das ZMS als Anlauf- und Kompetenzstelle, Schulungsanbieter, Plattform für Dialog und Vermittler – und unterstützt auch die Unterrichtsmaterialien „Olympia ruft: Mach mit!“.

Alle angeführten Informationen können auf der ZMS-Website vertieft werden.

ZENTRUM FÜR
MENSCHENRECHTE
UND SPORT e.V.





DSSS UND UNSS – ZWEI INSTITUTIONEN FÜR DEN SCHULSPORT

Sowohl in Deutschland als auch in Frankreich spielt Sport in der Schule eine wichtige Rolle für die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen. Im und beim Sport können Werte vermittelt und Talente gefördert werden. Die Deutsche Schulsportstiftung (DSSS) und die Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) unterstützen beide das erzieherische Potenzial des Sports, indem sie Wettbewerbe für Kinder und Jugendliche organisieren und ausrichten.



Aufgabe

Informiert euch im Internet über beide Institutionen (A 1). Bearbeitet die Arbeitsaufträge im Anschluss in Tandems (A 2) und Kleingruppen (A 3 und A 4). Haltet eure Ergebnisse in einer PowerPoint-Präsentation oder auf einem Plakat fest und stellt sie abschließend euren Mitschüler*innen vor.

1. Wie sind die Institutionen aufgebaut? Welche Organisation ist auf Regierungsebene, welche auf Regionalebene angesiedelt? Womit ist dieser Unterschied zu erklären? Was sind Vor- und Nachteile der jeweiligen Zuordnung?
2. Beide Institutionen möchten Schüler*innen mit Sportveranstaltungen fördern. Recherchiert zu Events, die beide Institutionen jährlich durchführen. Vergleicht eine Veranstaltung der DSSS mit einer der UNSS, die beide Wettbewerbscharakter haben sollten. Findet heraus, wie viele Personen teilnehmen, in welchen Städten sie stattfinden und welche Besonderheiten sie aufweisen.
3. Die DSSS leistet wertvolle Beiträge zur Gleichbehandlung von Menschen mit Behinderungen. Seit 2013 richtet sie mit „Jugend trainiert“ olympische und paralympische Wettbewerbe gemeinsam am selben Ort aus. Findet heraus, welche ähnlichen inklusiven Wettkämpfe die UNSS anbietet und sammelt Ideen für weitere inklusive Wettbewerbsformate, die ihr den Organisationen vorschlagen würdet.
4. Tauscht euch aus, wie den paralympischen Sportarten zu mehr Beachtung verholfen werden könnte. Diskutiert Vor- und Nachteile von Olympischen und Paralympischen Spielen, wenn diese simultan stattfinden würden – und nicht wie bisher nacheinander. Ist ein inklusives Event dieser Größenordnung wünschenswert und überhaupt umsetzbar? Begründet eure Antwort.

DSSS ET UNSS – DEUX INSTITUTIONS POUR LE SPORT SCOLAIRE

Aussi bien en Allemagne tant qu'en France, le sport scolaire joue un rôle important pour le développement personnel des jeunes personnes – il nous permet de transmettre des valeurs, mais aussi de promouvoir des talents. La Deutsche Schulsportstiftung (DSSS) et l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) poursuivent ces objectifs en organisant et en alignant des compétitions sportives scolaires.



Tâche

Trouvez les réponses des questions suivantes avec l'aide d'une recherche internet sur ces deux institutions. Utilisez ensuite vos résultats pour créer une affiche en commun ou une présentation PowerPoint et présentez-là à vos camarades.

1. Laquelle des institutions se situe au niveau gouvernemental? Au niveau régional? Comment peut-on expliquer cette différence? Que sont les avantages et les inconvénients des attributions correspondantes?
2. Quels événements sont réalisés annuellement par les deux institutions pour encourager les élèves par le sport? Comparez un événement DSSS avec un événement UNSS ayant, les deux, un caractère compétitif et trouvez combien de personnes y participent, dans quelles villes ceux-ci ont lieu et quelles particularités y sont liées.
3. La DSSS aligne depuis 2013 des concours olympiques et paralympiques à un événement commun au même endroit et en même temps. Cela permet de réaliser une contribution précieuse pour l'égalité de traitement de personnes handicapées. Existe-t-il des formats de concours inclus similaires chez l'UNSS? Rassemblez des idées pour d'autres formats de compétition inclusive que vous proposeriez aux organisations.
4. Discutez en groupe la manière dont on pourrait aider les sports paralympiques à obtenir plus d'inclusion et d'attention. Quels seraient les avantages et les inconvénients des Jeux olympiques et paralympiques s'ils étaient organisés simultanément – et non l'un après l'autre? Un événement inclusif de cette ampleur est-il souhaitable et même réalisable? Justifiez votre réponse.



INTERVIEW MIT LEON GLATZER



Wer ist Leon Glatzer?

Leon Glatzer ist ein deutscher Surfprofi, der 1997 auf Hawaii geboren wurde und in Costa Rica aufgewachsen ist. Seit 2013 nimmt er als Profi an Surfwettkämpfen teil.

Er erfüllte sich 2021 mit der Qualifikation für die Premiere des Wellenreitens bei den Olympischen Spielen in Tokio einen Lebens Traum. Die Qualifikation gelang ihm als einzigem Deutschen bei den ISA World Surfing Games 2021 in El Salvador, wo er nicht zuletzt durch seine beeindruckenden Airs (Sprünge) überzeugen konnte.

1. Wann hast du zu surfen begonnen?

Ich kam auf Hawaii zur Welt und habe meine Liebe für das Meer und das Surfen sehr früh entdeckt. Ich war schon mit drei oder vier Jahren gemeinsam mit meiner Mutter surfen und im Grunde war das der Beginn von allem. Als ich 13 war, sind wir nach Pavones in Costa Rica gezogen. Dort wohne ich direkt am Strand und bin so oft wie möglich im Wasser.

2. Was bedeutet die Teilnahme an den Olympischen Spielen für dich?

Die Teilnahme an den Olympischen Spielen ist für mich ein absoluter Höhepunkt meiner bisherigen Karriere. Es ist die größte Bühne im Sport und war mein absoluter Traum, seit klar war, dass Surfen eine olympische Disziplin wird. Ich habe sehr hart gearbeitet, um dieses Ziel zu erreichen und bin unglaublich stolz darauf, dass ich es geschafft habe. Es ist eine unbeschreibliche Ehre, Deutschland zu vertreten und sich mit den besten Surfer*innen der Welt zu messen.

3. Wie wichtig ist die Wahl des Surfbrettes beim Surfen?

Die Wahl des Surfbrettes ist extrem wichtig, da die Bedingungen im Wasser sehr verschieden sein können und sich jedes Brett anders verhält. Es ist bedeutsam, das richtige Brett zu wählen, um die bestmögliche Leistung erzielen zu können. Form und Kraft der Wellen bestimmen z. B., ob ich ein längeres oder kürzeres Brett für meinen Heat wähle. Es gehört sehr viel Erfahrung dazu, hier immer die richtigen Entscheidungen zu treffen, da sich die Bedingungen während eines Wettkampftages sehr stark verändern können.

4. Die Qualifikation für Paris 2024 läuft gerade noch. Aber wenn es dir wieder gelingt, wie viele Surfbretter wirst du dann nach Teahupo'o mitnehmen?

Ich werde eine Auswahl von Surfbrettern mitnehmen, um auf verschiedene Wellenbedingungen vorbereitet zu sein. Wie bei allen Wettkämpfen werde ich sowohl verschiedene Längen als auch verschiedene Shapes einpacken, um auf jede Art von Anforderung reagieren zu können.

5. Hast du einen Tipp zur Brettwahl für weniger erfahrene Surfer*innen?

Weniger erfahrene Surfer*innen sollten sich Zeit nehmen, um verschiedene Arten von Brettern auszuprobieren und zu lernen, wie sie sich in unterschiedlichen Wellenbedingungen verhalten. Es ist auch wichtig, sich mit erfahrenen Surfer*innen und Surfcoaches zu unterhalten, um Tipps zu erhalten. Das Wichtigste ist es, das Brett an die eigenen Bedürfnisse und das persönliche Surflevel anzupassen und nicht das Brett aufgrund von Trends oder der Meinung anderer zu wählen. Viele Surfer*innen wechseln früh auf kleine Surfbretter und tun sich dann schwer, Fortschritte zu erzielen – das ist ein sehr großer Fehler beim Surfen.



DIE WAHL DES SURFBRETTES



Zwei Surfbretter gleicher Länge mit sehr verschiedenen Bauformen (Shapes)

Du siehst, welche zentrale Rolle das Surfbrett beim Wellenreiten spielt. Die Form des Surfbrettes bestimmt seine Eigenschaften. Von besonderem Interesse ist dabei seine Wendigkeit (wie gut man damit Kurven fahren kann) und wie leicht oder schwer es ist, mit dem Surfbrett Wellen zu erwischen.

Allgemein lässt sich festhalten, dass sich beide Eigenschaften als Gegensätze gegenüberstehen. Je kleiner und wendiger ein Surfbrett ist, desto schwerer wird es damit Wellen zu bekommen. Je leichter du mit einem Surfbrett Wellen bekommst, desto träger reagiert es beim Surfen selbst auf die Impulse der Surfer*innen. Das hängt damit zusammen, dass du das Brett durch paddeln zunächst auf (nahezu) dieselbe Geschwindigkeit beschleunigen musst, mit der sich die Welle durch das Wasser bewegt. Nur wenn dies gelingt, wirst du überhaupt von der Welle mitgenommen und kannst aufstehen, um diese zu surfen.

Ein großes Surfbrett mit viel Volumen verfügt über eine große Auftriebskraft, daher sinkt die auf dem Brett liegende Person nicht tief ins Wasser ein und kann das Surfbrett durch das Paddeln leicht beschleunigen. Ein kleines Brett mit wenig Volumen sinkt dagegen tiefer ein, das macht es viel schwieriger dieses zu beschleunigen und Wellen zu bekommen. Das Volumen lässt sich zum einen durch die Länge, zum anderen durch Form und Dicke des Surfbrettes variieren.

Mehr Volumen bedeutet allerdings immer, Abstriche bei der Wendigkeit in Kauf zu nehmen. Weniger Volumen bedeutet: Es wird schwieriger, Wellen überhaupt zu erwischen.

Profis wie Leon müssen bei den Olympischen Spielen radikale Manöver im kritischen Bereich der Welle ausführen, um eine gute Bewertung zu erhalten (der kritische Bereich ist dort, wo die Welle gerade bricht). Das bedeutet, dass sie insgesamt eher kurze und wendige Bretter verwenden, die solche Manöver erst erlauben. Gerade bei diesen kurzen Brettern spielt die Form eine zentrale Rolle. Vermeintlich kleine Unterschiede in der Form von Nose und Tail (der Spitze und dem hinteren Ende des Surfbrettes) oder der Länge können entscheidende Liter beim Volumen ausmachen. Die Athlet*innen müssen daher die Wahl des Brettes stets an die wechselnden Bedingungen anpassen, um am Ende eine Medaille gewinnen zu können.

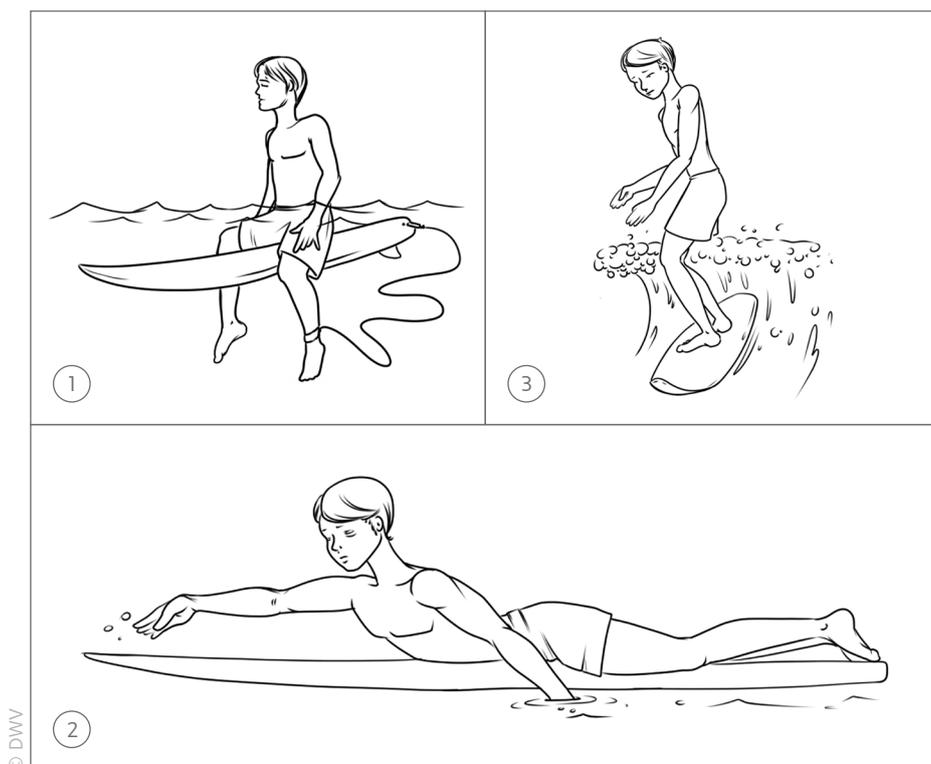


Aufgabe

In der Abbildung siehst du zwei Surfbretter gleicher Länge.

- Beschreibe die Unterschiede in der Bauform.
- Erkläre, was diese Unterschiede hinsichtlich des Volumens bedeuten.
- Entscheide, welches der beiden Bretter Leon zu den Olympischen Spielen mitnehmen soll.
- Begründe diese Entscheidung.

Erläuterungen zu den möglichen Positionen



1. Sitzend:

Wenn Surfer*innen auf Wellen warten, sitzen sie in einer zentralen Position auf dem Surfbrett, die Beine baumeln links und rechts ins Wasser und je nach Brettgröße tauchen sie dabei mehr oder weniger tief ein. Profis wie Leon surfen Bretter mit weniger Volumen und sinken tendenziell bis weit über den Bauchnabel ins Wasser ein.

2. Liegend:

Wenn Surfer*innen paddeln, um eine bestimmte Position zu erreichen oder eine Welle zu erwischen, liegen sie auf dem Surfbrett. Ihre Position ist dabei so, dass das Brett möglichst gerade auf dem Wasser liegt. Die Brettspitze darf nicht zu steil aus dem Wasser ragen, aber eben auch nicht im Wasser versinken.

3. Stehend (Surfend):

Wenn Surfer*innen eine Welle erwischt haben, springen sie mit einer schnellen Bewegung auf, landen auf den Füßen und surfen die Welle stehend.



DIE AUFTRIEBSKRAFT



Um zu verstehen, weshalb das Volumen des Surfbrettes eine entscheidende Rolle spielt, musst du dich mit der Auftriebskraft beschäftigen. Je tiefer der*die Surfer*in mit dem Brett ins Wasser eintaucht, desto schwieriger wird es, Wellen zu bekommen. Wie tief er*sie eintaucht, hängt direkt mit der Auftriebskraft zusammen. Die Auftriebskraft ist die Kraft, die dafür sorgt, dass ein Körper im Wasser schwimmt, schwebt oder sinkt. Welcher Fall eintritt, ist abhängig von der Masse des Körpers und von der Masse des von ihm verdrängten Wassers.

Hier gilt der folgende Zusammenhang:

Je mehr Wasser verdrängt wird, desto größer ist die Auftriebskraft.

Aus diesem Grund hängt die Auftriebskraft direkt mit dem Volumen eines Körpers zusammen. Ein großer Körper erfährt eine größere Auftriebskraft als ein kleiner Körper, da er mehr Wasser verdrängt.

Die Menge des verdrängten Wassers entspricht exakt dem Volumen, das sich im Wasser befindet.

Ob der Körper schwimmt, schwebt oder sinkt, hängt vom Verhältnis seiner Gewichtskraft und der von ihm erzeugten Auftriebskraft ab. Daher spielt auch die Masse des Körpers eine zentrale Rolle. Ist die Gewichtskraft größer als die vom Körper erzeugte Auftriebskraft, so wird er sinken. Dies liegt daran, dass die Gewichtskraft des Körpers der Auftriebskraft entgegenwirkt. Wenn die Gewichtskraft des Körpers gleich der Auftriebskraft ist, wird er schweben. Wenn die Auftriebskraft stärker ist als die Gewichtskraft, wird der Körper an der Oberfläche schwimmen.

Betrachten wir diese Zusammenhänge nun im Kontext des Wellenreitens:

- **In Ruhe:** Wenn ein*e Surfer*in auf einem Surfbrett sitzt, sinkt er*sie ins Wasser ein, weil das Volumen des Surfbrettes nicht groß genug ist, um die gesamte Masse (Person und Surfbrett) zu tragen. Wie tief der*die Surfer*in einsinkt, hängt von der Gesamtmasse und dem Gesamtvolumen ab. Je größer die Gesamtmasse, desto tiefer wird er*sie ins Wasser einsinken. Bei gleichem Volumen des Surfbrettes wird eine schwerere Person tiefer ins Wasser einsinken als eine leichtere.
- **In Bewegung:** Wenn der*die Surfer*in paddelt, bewegt sich das Brett im Wasser. Durch diese Bewegung wird zusätzliches Wasser unter dem Surfbrett verdrängt und eine zusätzliche, (dynamische) Auftriebskraft erzeugt. Dieser Effekt sorgt dafür, dass sich die Auftriebskraft insgesamt erhöht. Wenn dies geschieht, sinkt die Person weniger tief ins Wasser ein. Das ist auch der Grund, weshalb das Surfbrett ab einer gewissen Geschwindigkeit komplett auf der Wasseroberfläche gleitet, während es tief einsinkt, wenn der*die Surfer*in darauf sitzt oder liegt.



Es ist wichtig zu beachten, dass die Geschwindigkeit der surfenden Person großen Einfluss auf die Auftriebskraft hat. Zusammenfassend lässt sich festhalten:

Je schneller sich das Brett im Wasser bewegt, desto größer ist die Auftriebskraft.

Aus diesem Grund sinkt ein*e Surfer*in während des Paddelns weniger stark ins Wasser ein als in Ruhe.



Aufgaben

- a) *Wie verändert sich die Auftriebskraft, wenn ein*e Surfer*in von einem kleineren auf ein größeres Surfbrett wechselt? Begründe deine Antwort.*
- b) *Was verändert sich, wenn eine leichtere und eine schwerere Person auf einem identischen Surfbrett sitzen und woran kannst du das im Wasser erkennen?*
- c) *Wieso sinkt ein*e Surfer*in auf einem ruhenden Surfbrett ins Wasser ein, geht aber nicht unter?*
- d) *Welchen Einfluss hat es auf die Auftriebskraft eines Surfbrettes, wenn sich dieses durch das Wasser bewegt? Begründe deine Antwort.*
- e) *Warum taucht das Surfbrett tiefer ins Wasser ein, wenn ein*e Surfer*in darauf sitzt, als wenn er*sie darauf liegt?*