

APP DICH FIT!

BERUFSSCHULEN BEWEGUNGSFREUNDLICH GESTALTEN.

Ein Leitfaden aus der Praxis.



Gefördert aus den Mitteln
**GEMEINSAME
GESUNDHEITSZIELE**
aus dem Rahmen-Pharmavertrag
eine Kooperation von österreichischer
Pharmawirtschaft und Sozialversicherung

Umgesetzt von

Styria  **vitalis**
Gesundheit für die Steiermark!

INHALT

EINLEITUNG 4

1 BERUFSSCHULE bewegt 5

**2 SCHRITT FÜR SCHRITT
zur bewegungsfreundlichen Berufsschule 7**

2.1 Checkliste zur bewegungsfreundlichen Berufsschule

2.2 Checkliste für eine bewegungsfreundliche Gestaltung

2.3 Umsetzungsplan für eine bewegungsfreundliche Berufsschule

3 EMPFEHLUNGEN für den Unterricht 13

4 BEWEGUNGSRÄUME schaffen 15

4.1 „MetallerInnen“ schmieden ihre Fitness

4.2 Schnelle Bewegungsmöglichkeiten für innen und außen

**5 BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM UNTERRICHT:
Beispiele und Tipps für die Umsetzung 20**

5.1 Ultimate Frisbee

5.2 Kampfkunst

5.3 Fitnessparcours

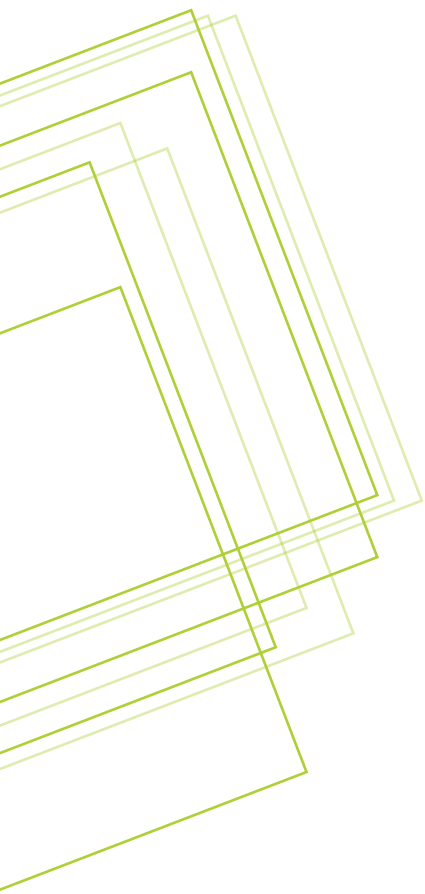
5.4 Basketball

5.5 Jumping

5.6 Spiel- und Sporttipps aus der Praxis

LITERATUR 35

Dieses Dokument finden Sie als PDF-Datei unter
styriavitalis.at/information-service/downloads/



Impressum

Herausgegeben von

Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz, ZVR: 741107063

Patrick Palz

unter Mitarbeit von: Christina Kelz-Flitsch, Inge Zelinka-Roitner (Styria vitalis)

Mit Dank für Rückmeldungen und Anregungen:

Christian Goller (High Level Fitness), Felix Mehsner (Styrian Hawks), Philipp Moser (bodymindfit), Karin Reis-Klingspiogl (Styria vitalis), Herbert Ruhdorfer (A+R Sportsworld), Katrin Tscherntscharsch (Fitness Tscherntscharsch)

Grafische Gestaltung:

Katrin Fürnschuß (echt kreativ)

Fotos:

©Google.com 2019 (1, 2), ©Agropac (4, 5), ©boxbuddir (10), ©Prinzträger (11),
©YouTube.com (12, 17, 35–37), ©Herbert Ruhdorfer (23–34), ©Styria vitalis (3, 6–9, 13–16, 18–22)

Erscheinungsjahr: 2020

EINLEITUNG

Der vorliegende Leitfaden wendet sich an LehrerInnen, die in Berufsschulen Sport und Bewegung unterrichten, und an BetreuerInnen aus Lehrlingshäusern, die Sport- und Bewegungsgruppen anbieten. Sie sind Bezugspersonen von Lehrlingen, die die Lebenswelten Schule und Internat nutzen können, um Lehrlinge in Bewegung zu bringen. Für dieses Anliegen erhalten sie im Leitfaden Tipps aus der Praxis für ihre Praxis.

Lehrlinge sind im Vergleich zu SchülerInnen aufgrund ihrer Arbeitsbedingungen und der auf jährlich acht bis neun Wochen komprimierten Schulzeit gesundheitlich stärker belastet. Sie geben seltener an, Zeit für sich zu haben und voller Energie zu sein. Ihre Freizeitgestaltung ist aufgrund der beruflich geforderten Flexibilität und der Doppelbelastung eingeengt. Bewegungsmangel ist während ihrer Berufsschulzeit ein häufiges Problem und laut Weltgesundheitsorganisation einer der größten Risikofaktoren für gesundheitliche Beeinträchtigungen und nicht übertragbare Krankheiten. Laut des Factsheets des Fonds Gesundes Österreich zur Lehrlingsgesundheit nennen Lehrlinge Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen häufiger als Gleichaltrige (vgl. Anzenberger et al., 2014).

*Lehrlinge
stärker belastet
als SchülerInnen*

Basierend auf dieser Ausgangslage ist das zweijährige Projekt **App dich fit!** entstanden, das Styria vitalis mit den beiden steirischen Landesberufsschulen Bad Radkersburg und Mureck umsetzt. Die Erkenntnisse sind nun die Grundlage für den Leitfaden zur Bewegungsförderung an Berufsschulen und Lehrlingshäusern. Er enthält Beispiele, wie eine bewegungsfreundliche Gestaltung der Berufsschule gelingt und welche

*Beispiele für eine
bewegungsfreundliche
Gestaltung*

Haltung und Ausstattung bei den Verantwortlichen dafür notwendig ist. Außerdem stellt er praktikable Bewegungsspiele und Sportarten für den Bewegungs- und Sportunterricht (BSP) vor, die Lehrlinge im Projekt besonders schätzen. Ein YouTube-Link führt zu einer Visualisierung des Beschriebenen und unterstützt so bei der Umsetzung.

1

BERUFSSCHULE bewegt

Die österreichischen Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche liegen bei täglich mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität bei zumindest mittlerer Intensität (Titze et al., 2010). Die aktuelle Auswertung der Kinder- und Jugendgesundheitsstudie Health Behaviour of Schoolaged Children (WHO-HBSC-Survey 2018, S.34 ff.) zeigt, dass keine Altersgruppe der 11- bis 17-jährigen SchülerInnen diese Bewegungsempfehlung erfüllt. Burschen sind durchschnittlich an viereinhalb und Mädchen an dreieinhalb Tagen pro Woche für mindestens eine Stunde körperlich aktiv. Mit zunehmendem Alter erfüllen Mädchen und Burschen die Bewegungsempfehlungen immer weniger.

Als ein Grund für die Bewegungsarmut der Kinder und Jugendlichen gilt die Nutzung von digitalen Medien, denn Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit vor Bildschirmen. Ein Viertel aller Mädchen und ein Fünftel aller Burschen beschäftigen sich mehr als fünf Stunden täglich im Sitzen oder Liegen mit ihrem Handy (WHO-HBSC-Survey 2018, S.7).

*Bewegungsarmut
durch Nutzung von
digitalen Medien*

Im Rahmen von App dich fit! sind die Lehrlinge zu Beginn jedes Lehrgangs via Handyapp zu ihrem Gesundheitsverhalten befragt worden (siehe Infobox).

INFOBOX

93% der 17-jährigen SchülerInnen erfüllen die Bewegungsempfehlung von täglich 60 Minuten nicht.

66% der Schülerinnen und **53%** der Schüler verbringen mehr als zwei Stunden ihrer Freizeit täglich mit digitalen Medien.

Diese Zahlen belegen den Handlungsbedarf, Jugendliche zu mehr Bewegung anzuregen. Die Berufsschule ist ein Ort, an dem es systematisch möglich ist, ein positives Beispiel zu geben und Bewegungsmöglichkeiten im Alltag zu verankern. Das gelingt durch einen motivierenden Bewegungsunterricht, bewegte Pausen und eine bewegungsfreundliche Umgebung.

Bewegung ist wichtig, gerade für Lehrlinge!

Bewegung als Stressbewältigung

Jugendliche, die regelmäßig Sport treiben und sich ausreichend (intensiv) bewegen, halten dem Schulstress besser stand, und das Streitpotential geht insgesamt zurück (vgl. Brägger et al. 2017, S. 71 ff).

Bewegung für ein positives Selbstbild und soziale Kompetenzen

Werte wie Toleranz, Teamgeist, Gerechtigkeit, ein positives Selbstbild und Respekt sind spielerisch vermittelbar. Im Sport liegt viel Wert auf Fair Play, und das Zusammenspiel in Teams ermöglicht Jugendlichen, die Leistungen anderer unabhängig von Hautfarbe, Sprache oder Behinderung zu akzeptieren und anzuerkennen (vgl. Froböse et al. 2017, S. 55).

Bewegung zur Leistungssteigerung

Es ist belegt, dass SchülerInnen unmittelbar nach Entspannungseinheiten, koordinativen Übungen oder ausdauerorientiertem Sportunterricht Schulleistungen besser abrufen und Störreize leichter ausblenden können (vgl. Froböse et al. 2017, S. 40).

2 SCHRITT FÜR SCHRITT zur bewegungsfreundlichen Berufsschule

Eine bewegungsfreundliche Schule muss auf vielen Ebenen verankert sein. So braucht eine bewegungsförderliche Raumgestaltung motivierte PädagogInnen, die eine Nutzung anleiten. Und motivierte SportpädagogInnen und ExpertInnen für Active Learning brauchen die Unterstützung der Schulleitung für ihr Tun. Im Folgenden sind die wichtigsten Schritte zu einer bewegungsförderlichen Berufsschule beschrieben:

Die **Leitung** steht hinter dem Thema und unterstützt die PädagogInnen bei der Umsetzung von Maßnahmen.

Es gibt im Team eine **Ansprechperson** für das Thema Bewegung.

Wir empfehlen, eine **Arbeitsgruppe** zu gründen, die das Thema vorantreibt: Sie organisiert regelmäßige Treffen, bringt das Thema auf die Agenda von Konferenzen, plant Maßnahmen für mehr Bewegung in der Schule. Wichtig ist, die Lehrlingsvertretung in die Arbeitsgruppe mit einzubeziehen, um die Sichtweisen und Vorschläge der Jugendlichen zu berücksichtigen.

Die Arbeitsgruppe kann die nachfolgende **Checkliste** verwenden, um Ressourcen und Handlungsbedarf in Bezug auf eine Bewegungsförderung an der eigenen Schule zu erheben. Wichtig ist, dabei die Sichtweisen möglichst vieler PädagogInnen und Lehrlinge einzuholen. Basierend auf den Ergebnissen der Checkliste bietet es sich an, Ziele (z.B. Einführung des bewegten Unterrichts) und Maßnahmen (z.B. bis Ende des Jahres in jeder Klasse zumindest eine Bewegungseinheit pro Tag umzusetzen) zu definieren. Für die Umsetzung der Maßnahmen sind konkrete Termine und verantwortliche Personen festzulegen, die im unten präsentierten **Umsetzungsplan** dokumentiert werden können. Die geplanten Ziele und Maßnahmen sind regelmäßig (z.B. einmal pro Semester) zu **reflektieren** und gegebenenfalls anzupassen.

Weitere Empfehlungen:

Stellen Sie die **Qualifizierung** und Fortbildung zumindest einzelner PädagogInnen zu Bewegung, Active Learning etc. sicher.

Verankern Sie das Thema Bewegung in **Leitbild** und **Entwicklungsplan** der Schule.

Holen Sie sich Beratung **externer ExpertInnen** zu Beginn des Prozesses (z.B. für die ersten zwei Jahre).

Gehen Sie **Kooperationen** mit externen Organisationen ein (z.B. regionales Fitnessstudio bietet vergünstigte Tarife für Lehrlinge während der Turnusse an, regionaler Verein stellt Trendsportarten im Turnunterricht vor).

2.1 Checkliste zur bewegungsfreundlichen Berufsschule

Struktur der Checkliste:

- | | |
|--|---|
|  Räume innen und außen |  Methodik/Didaktik |
|  Materielle Ausstattung |  Qualifizierung |
|  Schulkultur |  Kooperationen |

Und so funktioniert es:

1 Beurteilen Sie zunächst den aktuellen Status Ihrer Schule:

- ☒ Haken Sie an, wenn diese Aussage für Ihre Schule zutrifft.
- ☒ Kreuzen Sie an, wenn diese Aussage für Ihre Schule aktuell nicht zutrifft.

Je mehr PädagogInnen und Lehrlinge in die Beurteilung involviert sind, desto zuverlässiger ist das Ergebnis und desto höher wird die Bereitschaft, aktiv und langfristig an Veränderungen mitzuarbeiten.

2 In einem zweiten Schritt gehen Sie bitte alle Aussagen mit einem **×** nochmals durch und überlegen, ob diese Bereiche in Zukunft verändert werden sollen.

Entsprechend Ihrer Entscheidung gibt es drei Wahlmöglichkeiten:

! Hier wollen wir dringend etwas verändern/verbessern. Darüber besteht bei LehrerInnen und Lehrlingen Konsens. Das Thema nehmen wir in die Ziele- und Maßnahmenplanung (vgl. *Umsetzungsplan*) auf.

? Hier gibt es unterschiedliche Sichtweisen der Beteiligten. Wir treffen zu einem späteren Zeitpunkt eine neuerliche Einschätzung und/oder holen weitere Sichtweisen ein.

× Hier entscheiden wir uns bewusst, vorerst nichts zu machen, weil z.B. die Rahmenbedingungen nicht gegeben sind oder der Aspekt nicht so wichtig erscheint.

3 Die Ergebnisse aus Schritt 2 spiegeln sich im Umsetzungsplan der Arbeitsgruppe.

Nach drei Jahren empfehlen wir eine erneute Einschätzung anhand der Checkliste und einen Abgleich mit dem ursprünglichen Ergebnis.

Gutes Gelingen!

2.2 Checkliste für eine bewegungsfreundliche Gestaltung

✓	✗	Räume innen	!	?	✗
		Wir haben im Gebäude die Möglichkeit, in den Pausen Bewegung zu machen.			
		Wir haben ausreichend große Klassen, damit bewegter Unterricht möglich ist.			
		Es gibt für die SchülerInnen Ruhe- bzw. Entspannungsbereiche.			
		Wir haben einen Turnsaal, der uns zur Verfügung steht.			
		Es gibt flexibles Mobiliar, das die Nutzung in verschiedenen Körperpositionen (im Stehen, im Knien etc.) ermöglicht.			
		Die Wände werden für Bewegungsanreize (z.B. interaktive Reaktionsspiele) genutzt.			
		Es gibt Bewegungsanreize in der Schule, die in der Pause genutzt werden können (z.B. Balanceboards, Tischtennis, Drehfußball etc.)			
		Die Akustik in unseren Räumlichkeiten (Aula, Klassen, Gängen) ist gut, sodass die Nutzung der Bewegungsangebote (z.B. Tischtennis) nicht stört.			
✓	✗	Räume außen	!	?	✗
		Es gibt Mobiliar, das ausdrücklich zur Bewegung auffordert (z.B. Balancierparcours, Tore, Basketballkorb etc.)			
		Es gibt Stehtische.			
		Das Außengelände bietet viele Möglichkeiten, sich zu bewegen.			
		Es gibt draußen ausreichend große Flächen, um Bewegungsspiele (Laufen, Ballspiele etc.) durchzuführen.			
		Eine mobile Kiste mit Bewegungsmaterialien (z.B. Bälle, Stelzen) ist frei verfügbar.			
		Unterschiedliche Niveaus (Hügel, Podeste etc.) regen zum Hinauf- und Hinuntersteigen an.			
		Es gibt Mobiliar, dessen Nutzung Bewegung mit sich bringt (z.B. Erklimmen der Stufen einer Sitztribüne).			
		Es gibt Bereiche im Freien, die zum Erholen einladen (z.B. Hängematten).			
		Der Außenbereich ist während des Schultages immer zugänglich.			
		Wir verbringen auch Unterricht bzw. Lernzeiten im Freien.			
		Es gibt designierte Lernbereiche draußen.			
		Im Außenbereich gibt es überdachte Bereiche.			
		Das Außengelände ist naturnah gestaltet (z.B. Holzstämme statt Klettergerüst).			
		Im Außenbereich gibt es ausreichend Schatten.			
		Auf unserem Außengelände gibt es Trinkwasser.			
		Der Außenraum ist in mehrere Bereiche gegliedert, wobei aktivere Nutzungen nebeneinander liegen und ruhigere Bereiche ebenso.			

✓	✗	Materielle Ausstattung	!	?	✗
		Die Turnsaalausstattung ermöglicht vielfältige und polysportive Bewegungseinheiten (Turngeräte, Kleinmaterialien für Ballsport, Selbstverteidigung und Fitness etc.)			
		Stehtische als Alternative zu Tischen und Stühlen sind in mehreren Bereichen des Schulgebäudes (Klassen, Lernbereiche am Gang, Speisesaal etc.) vorhanden.			
		Bei uns kann man auch die Fensterbänke zum Arbeiten im Stehen nutzen.			
		Es gibt Mobiliar, dessen Nutzung automatisch Bewegung erfordert (z.B. Sitzstufen in der Aula).			
		Unsere Schulmöbel sind ergonomisch bzw. passen zur jeweiligen Körpergröße.			
		Viele Möbel sind flexibel und ermöglichen uns, in verschiedenen Anordnungen zu lernen (Tische/Schränke auf Rollen, Trennwände in Klassenräumen etc.).			
		Es gibt Trinkwasserspender auf allgemeinen Flächen drinnen wie draußen.			
✓	✗	Schulkultur	!	?	
		Die Schulleitung sorgt dafür, dass ausgebildete BSP-LehrerInnen den Turnunterricht durchführen.			
		Der Turnsaal steht den SchülerInnen auch außerhalb der Turnstunden offen, wenn er nicht gebraucht wird.			
		Es werden längerfristige Projekte zum Thema Bewegung (z.B. als Jahresschwerpunkt) umgesetzt.			
		Der Turnunterricht findet nicht zu Randzeiten statt.			
		Die Lehrlinge werden angehalten, geeignete Kleidung für den Turnunterricht mitzubringen.			
		Die BSP-LehrerInnen beteiligen sich aktiv am Turnunterricht.			
		Das Bewegungsangebot im Sportunterricht orientiert sich an den Interessen und Fähigkeiten der Lehrlinge.			
		Im Sportunterricht wird auf ein geschlechtersensibles Angebot Wert gelegt.			
		Wir nutzen auch das Außengelände für den Turnunterricht.			
		Die LehrerInnen bauen regelmäßig kurze Bewegungseinheiten (bspw. Active Learning) in die Unterrichtsgestaltung ein.			

✓	✗	Methodik/Didaktik	!	?	✗
		Durch das Wechseln zwischen verschiedenen Räumen (z.B. Atelier-Unterricht) machen wir immer wieder Bewegung.			
		In allen Unterrichtsfächern wird versucht, bewegtes Lernen einzusetzen.			
		Im Turnunterricht wird auf die individuellen Stärken der Lehrlinge eingegangen.			
		Bewegungsangebote werden im Turnunterricht so organisiert, dass sich alle möglichst viel bewegen können und nicht unnötig warten müssen.			
		Im Turnunterricht werden vorrangig Spiele ohne Verlierer, die aus dem Spiel ausscheiden, angeleitet.			
✓	✗	Qualifizierung	!	?	✗
		Die BSP-LehrerInnen verfügen über eine Qualifizierung im Bereich Bewegung und Sport.			
		Alle PädagogInnen verfügen über Kenntnisse und Methoden, um Bewegung in den Unterricht einzubauen.			
		Bei der Neueinstellung von MitarbeiterInnen werden Zusatzqualifikationen im Bereich Bewegung positiv berücksichtigt.			
		Viele unserer PädagogInnen haben bereits Zusatzqualifizierungen im Bereich Bewegung.			
		Einzelne PädagogInnen (nicht nur die SportpädagogInnen) bilden sich regelmäßig zum Thema Bewegung fort.			
		Es gibt bei uns Verantwortliche (Person oder Gruppe) zum Thema Bewegung.			
		In die pädagogischen Konferenzen werden regelmäßig Inputs zum Thema Bewegung eingebracht.			
		Wir verfügen über Fachliteratur und Methoden zur Bewegungsförderung.			
✓	✗	Kooperationen	!	?	✗
		Die Lehrbetriebe unserer Lehrlinge haben betriebliche Gesundheitsförderung im Fokus.			
		Die Lehrbetriebe fördern Bewegung und Sport ihrer Lehrlinge in der Freizeit.			
		Wir nutzen die Angebote externer Partner für temporäre Bewegungsangebote (Vereine, regionale Anbieter).			
		Wir bieten unseren Lehrlingen zu Beginn des Lehrgangs Informationen zu Bewegungs- und Sportangeboten in der Region.			

2.3 Umsetzungsplan für eine bewegungsfreundliche Berufsschule

Ziele Was möchten wir zum Thema Bewegung an unserer Berufsschule erreichen?	Maßnahmen Welche Aktivitäten/ Maßnahmen sollen zur Zielerreichung führen?	Zeithorizont Bis wann setzen wir die Maßnahmen um?	Verantwortliche/r? Wer ist für die Umsetzung verantwortlich und behält die Planung im Auge?	Reflexion Woran erkennen wir, dass das Ziel erreicht ist?

3

EMPFEHLUNGEN für den Unterricht

In Berufsschulen erfolgt der Bewegungs- und Sportunterricht (BSP) als unverbindliche Übung. Das bedeutet, dass die SchülerInnen dem BSP-Unterricht fernbleiben können und auch bei Anwesenheit nicht benotet werden. Der Fokus der Aufmerksamkeit der SchülerInnen und Firmen liegt auf den Pflicht- bzw. Fachgegenständen. Umso wichtiger ist es, dass die Schule Möglichkeiten und Anreize für Bewegung schafft, um die gesundheitlichen Ressourcen der Lehrlinge und LehrerInnen zu stärken.

*Möglichkeiten
und Anreize für
Bewegung schaffen*

Was kann die Schule tun?

Eine notwendige Voraussetzung für mehr Bewegung ist, dass die Schulleitung bei der Stundenplanung berücksichtigt, motivierte und ausgebildete BSP-LehrerInnen für den Unterricht einzusetzen. Denn diese erreichen die SchülerInnen besser und wirken als Vorbilder! In der Praxis zeigt sich, dass die Beliebtheit des BSP-Unterrichts sehr stark vom Engagement der LehrerInnen abhängt. Der Turnunterricht findet optimal in der vierten oder fünften Schulstunde statt, um eine Bewegungspause für eine bessere Konzentration zu ermöglichen und längeres Sitzen auszugleichen.

Tipps für mehr Bewegung:

Stellenwert des Bewegungsunterrichts erhöhen!

Ein Lehrgang verknüpft den Fach- mit dem BSP-Unterricht: Die MetalltechnikerInnen schweißen Hanteln für den Fitnessparcours, die LandmaschinentechnikerInnen stellen den Rasenmähertraktor zur Verfügung und die FahrzeugbautechnikerInnen bauen aus Autoreifen einen Hindernisparcours. Zur Ausführung siehe das YouTube-Video App dich fit! Fitnessparcours.

Bewusstseinsbildung, auch bei den Lehrstellen!

Der Lehrbetrieb genießt bei den SchülerInnen hohes Ansehen. Daher ist es wichtig, die Firmenchefs und AusbilderInnen mit einzubeziehen und die Wichtigkeit von Bewegung zu verdeutlichen. Denn: sportliche Lehrlinge sind leistungsfähiger und stressresistenter!

Verschränkte Angebote auf Verhaltens- und Verhältnisebene

Am wirksamsten sind verschränkte Maßnahmen auf Verhaltens- und Verhältnisebene (Rütten, Pfeifer, 2016). Das bedeutet, dass z.B. entsprechend angeleitete Angebote die materiellen Bewegungsanreize in der Schule begleiten: Der Turnunterricht „bewirbt“ durch interaktive Reaktionsspiele die interaktiven Reaktionsspiele in der Aula (vgl. Praxisbeispiel Blazepods, S. 16.).

Bewegung vielfältig gestalten!

Während manche Lehrlinge bei neuen Sportarten skeptisch sind, möchten andere Lehrlinge möglichst viel Neues kennenlernen. Der Turnunterricht sollte daher eine Mischung aus bewährten Sportarten (z.B. klassische Ballsportarten) und neuen Trends bieten.

Nicht überfordern!

Der Fitnesszustand mancher SchülerInnen passt nicht zu einigen (Trend-)Sportarten. Parcoursrunning oder Pilo-xing setzen z.B. eine gute Fitness voraus. Die Fitness sollte schrittweise gesteigert werden! Für das Parcoursrunning kann z.B. in den ersten BSP-Einheiten jede Station einzeln mit ausreichender Erholungsphase trainiert werden, damit die SchülerInnen die Techniken beherrschen und eine gewisse Grundfitness für die Stationen erlangen.

Weniger Übungsreihen!

Die SchülerInnen schätzen spielerische Zugänge und Übungen, während längere Übungsreihen für Unmut sorgen und demotivierend wirken! Das Erlernen von neuen Techniken wie z.B. das Werfen bei Ultimate Frisbee gelingt auch spielerisch.

Turnstunden öffnen!

Der BSP-Unterricht findet oft für mehrere Klassen parallel statt. Wir empfehlen, dass sich BSP-LehrerInnen in diesem Fall absprechen, um den SchülerInnen unabhängig von ihrem Klassenverband eine freie Wahl des Bewegungs- und Sportangebots zu ermöglichen.

4 BEWEGUNGSRÄUME schaffen

Um Bewegung nachhaltig zu fördern, braucht es neben den Angeboten im Sportunterricht im gesamten Schulalltag Anreize zu mehr Bewegung. Dazu können die räumliche Gestaltung und die angebotene Infrastruktur auf den Allgemeinflächen maßgeblich beitragen. Das Außengelände der Schule ist jedenfalls als „Raum“ für Bewegung unbedingt mitzudenken.

„Vitamin grün“ tut gut, und der Aufenthalt in der Natur dient vielen Aspekten der Jugendgesundheit:

- 🍏 **Eine Stunde pro Tag im Freien** zu verbringen, reduziert z.B. das Risiko, kurzsichtig zu werden, um die Hälfte (*He et al., 2015*).
- 🍏 Der Benefit von **Sport ist im Freien** ist größer als im Innenraum (*Thompson et al., 2011*).
- 🍏 Die **Bewegungsintensität** im Freien ist fünf Mal höher als im Innenraum (*Wheeler, Cooper, Page & Jago, 2010*).
- 🍏 In natürlichen Umwelten kommt es zu weniger monotonen Wiederholungen und dadurch zu einer **besseren Körperwahrnehmung** (*Raith, Lude, 2014*).
- 🍏 Menschen, die in ihrer Kindheit viel Zeit in der Natur verbracht haben, zeigen eine um 55% **geringere Wahrscheinlichkeit**, im Jugend- und Erwachsenenalter **psychisch auffällig** zu sein (*Engemann et al., 2019*).
- 🍏 **Spielen in natürlichen Settings** fördert die sozialen Kompetenzen und reduziert antisoziales Verhalten (*Fjortoft, 2004*).

Der gesellschaftliche Trend geht leider in eine andere Richtung, weshalb es im Schulalltag gilt, Defizite auszugleichen:

- 🍏 50% der ÖsterreicherInnen leiden an einem **Vitamin D Mangel** (*Hintzpeter, 2008*).
- 🍏 Die Menschen verbringen **90% ihrer Zeit im Innenraum**, die Tendenz ist weiter steigend (*Klepeis, 2001*).
- 🍏 Drei Viertel der Kinder sind kürzer **im Freien** als es die UN-Konvention für Gefängnisinsassen vorsieht, nämlich **weniger als eine Stunde pro Tag** (*Gilbert, Knight & Blakeslee, 2017*).

Beispiele guter Praxis

Beide Pilotschulen arbeiten an der Attraktivierung ihrer Außenräume und berücksichtigen bei der Planung und Umsetzung sowohl die sportlichen Präferenzen der Lehrlinge als auch das jeweilige Curriculum.

4.1 „MetallerInnen“ schmieden ihre Fitness

Die Murecker Lehrlinge (Schwerpunkt Metalltechnik) haben einen **Eigengewichts-parcours aus Metall** gebaut, zusätzlich Gewichte für den Fitnessparcours und Pflanztröge für die Umrahmung des Platzes hergestellt. Sie haben außerdem durch die Mitarbeit beim Bau ihre Identifikation mit dem Parcours erhöht und die Kosten minimiert. Die Herstellung der Fundamente und des Fallschutzes erfolgte durch die Landesimmobiliengesellschaft.

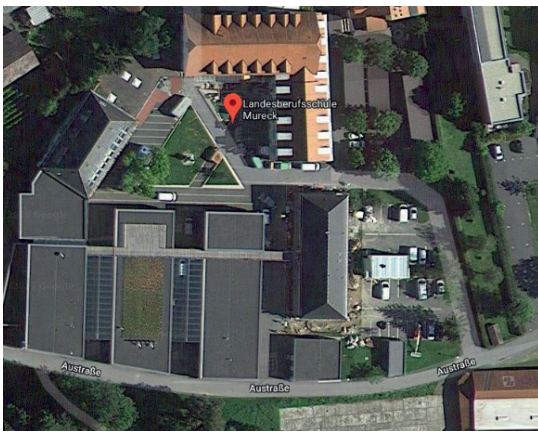


Bild 1



Bild 2

Der Parcours grenzt direkt an das Schulgelände, an dem ein öffentlicher Spazierweg vorbeiführt, sodass der Platz auch für die Bevölkerung offensteht. Der Parcours ist entsprechend einer gemeinsamen Entscheidung mit der Schulleitung mittig platziert und zum Parkplatz optisch durch Pflanztröge abgegrenzt.

PRAXIS-TIPP

Für Schulen und öffentliche Plätze gelten die gleichen Normen:

Das bedeutet, dass ein Fitnessgerät, das öffentlich aufgestellt wird, aus Haftungsgründen von einer zertifizierten Herstellerfirma stammen muss.

Als Fallschutz ist gewaschener Rundkies mit einer Körnung von zwei bis acht Millimetern im Einsatz. Er ist billiger, ökologischer und optisch ansprechender als Fallschutzmatten. Die für öffentlich zugängliche Geräte vorgeschriebene Workout-Tafel mit Hinweisen zur korrekten Nutzung des Parcours hat die Schule selbst angefertigt.



Bild 3



Bild 4



Bild 5

4.1 Schnelle Bewegungsmöglichkeiten für innen und außen

In Bad Radkersburg sind viele kleine Bewegungsanreize in Schulhaus und Außenbereich entstanden. Die Schulleitung, die SportpädagogInnen und die LehrlingsvertreterInnen haben folgende Maßnahmen beschlossen.

Aufstellen von Stehtischen

Die bestehenden Bänke in den Aufenthaltsbereichen direkt vor den Klassen sind nun durch Stehtische ersetzt, um einen Ausgleich zum sitzenden Unterricht zu schaffen.



Bild 6



Bild 7

Installation von BlazePods

BlazePods sind **interaktive LED-Sensoren**, die helfen, Schnelligkeit und Reaktion zu trainieren, indem über eine App unterschiedliche Programme einstellbar sind. Man kann dabei alleine trainieren oder Wettkämpfe durchführen. Die Pods sind für drinnen und draußen geeignet und lassen sich auf verschiedenen Oberflächen montieren.



Bild 8



Bild 9

Die Berufsschule Bad Radkersburg hat zwei Sets mit jeweils acht Pods. Ein Set verwenden die BSP-LehrerInnen im Turnunterricht, das zweite Set ist fix in der Aula montiert und für die Lehrlinge jederzeit nutzbar. Neben den Pods ist ein Pad montiert, dessen unterschiedliche Programme in der Länge den Pausen angepasst sind. Die Programme funktionieren für eine/n alleine, zu zweit, zu dritt oder zu viert. So ist es möglich, in einer Fünf-Minuten-Pause quasi im Vorbeigehen eine Bewegungseinheit umzusetzen.

Im Lehrlingshaus Bad Radkersburg, in dem die SchülerInnen während der Berufsschulzeit wohnen, gibt es einen **interaktiven Boxbuddie**, da die vorwiegend weiblichen Lehrlinge ihr Interesse an Selbstverteidigungseinheiten entdeckt haben.



Bild 10

Erschließung des Außenbereichs

Die Landesberufsschule in Bad Radkersburg grenzt an einen schönen Park, der von SchülerInnen kaum genutzt wird, da er Jugendlichen wenig bietet und als unattraktiv gilt. Daher ist mit den Lehrlingen vereinbart, aus Paletten einige **Sitzinstallationen** zu kreieren. Die treppenartige Anordnung (vgl. Bild 11) lädt zum Klettern ein, bietet neben der Sitz- also auch eine Bewegungsoption. Dabei ist wichtig, dass die freie Fallhöhe unter 60 cm liegt, damit kein Fallschutz erforderlich ist.



Bild 11

5 BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM UNTERRICHT: Beispiele und Tipps für die Umsetzung

5.1 Ultimate Frisbee

Warum ist Ultimate Frisbee für den BSP-Unterricht besonders geeignet?

Ultimate Frisbee steht für Teamgeist und Fairness. Es gibt keinen Schiedsrichter, sondern Regelverstöße werden gemeinsam verhandelt. Das fördert den Respekt vor und die Kommunikation mit dem Gegenüber.

Zum Nachmachen geht es hier zum YouTube-Video, das mit Lehrlingen entstanden ist:
<https://www.youtube.com/watch?v=mciDwkbAskU&t=30s>

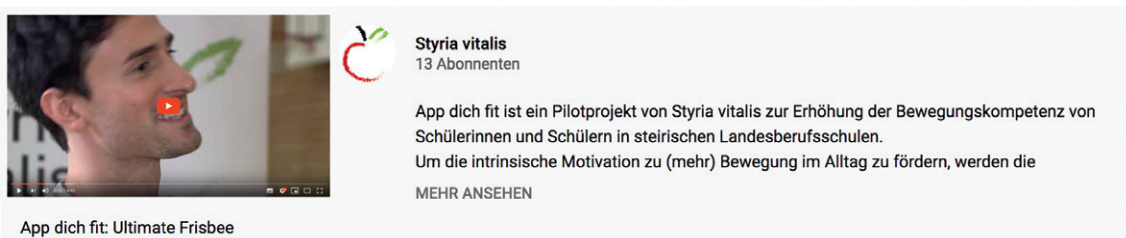


Bild 12

Was braucht man für Ultimate Frisbee?

Ultimate Frisbee wird sowohl im Freien als auch im Turnsaal gespielt. Wichtig sind eine ebene Fläche und mindestens eine Frisbeescheibe. Von Vorteil sind außerdem Markierungsbänder oder T-Shirts, um die Teams zu unterscheiden, sowie mindestens vier Hütchen/Pylonen, um Felder auszustecken.

INFO- BOX

Ultimate Frisbeescheiben sollen ein **Gewicht von 175g** haben. Qualitativ hochwertige Frisbeescheiben sind aus Kunststoff und kosten im Onlinehandel ungefähr 10,- Euro pro Stück.

Frisbee in der bewegten Pause

„Ab ins Freie“ lautet die Devise! Ein Ortswechsel und frische Luft sorgen für Abwechslung im Schulalltag und tun der Gesundheit gut. Beim Werfen der Scheibe kommt man nicht stark ins Schwitzen, daher ist keine Sportkleidung nötig. In Kombination mit einem Wettbewerb wie z.B. Zielwerfen macht es noch mehr Spaß!

Übungen für den Turnunterricht

Wurftechniken *(siehe YouTube-Link Ultimate Frisbee)*

Wichtig ist, dass die Frisbeescheibe mit möglichst viel Spin geworfen wird. Spin erzeugt eine möglichst große und zügige Handgelenksbewegung beim Abwurf.

Rückhand

Der Daumen liegt auf dem äußeren Rand, die restlichen Finger umklammern den inneren Rand der Frisbeescheibe.



Bild 13



Bild 14

Vorhand

Die Frisbeescheibe wird zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger gehalten (= Pistolengriff).



Bild 15



Bild 16

Hammer

Beim Hammer-, Überkopfwurf oder Smash wird der Vorhandgriff angewendet.

Gestaltung einer Schulstunde mit Ultimate Frisbee

Aufwärmen, in Bewegung kommen

Die Spielfeldgröße beträgt etwa ein Drittel eines Volleyballfeldes; zwei Mannschaften mit je drei bis sechs SpielerInnen sind zu bilden. Jede Mannschaft versucht, die Gegenspieler mit der Frisbeescheibe zu berühren, damit diese ausscheiden. Dabei darf mit der Scheibe nicht gelaufen werden, nur ein Sternschritt ist möglich, ansonsten wird die Scheibe gepasst. Ein berührter Spieler verlässt das Spielfeld, bis seine Mannschaft wieder im Besitz der Scheibe ist. Der Besitz wechselt, wenn die verteidigende Mannschaft die Frisbeescheibe fängt, die Scheibe auf den Boden fällt oder außerhalb des Spielfeldes gefangen wird.

Variationen: Die verteidigende Mannschaft darf weglaufen, aber die Frisbeescheibe nicht fangen. Ausgeschiedene SpielerInnen joggen bis zum nächsten Einsatz rund ums Spielfeld.

Hauptteil – Spielform und Technik erproben

Wurfpass

Jeweils zwei SchülerInnen werfen eine Frisbeescheibe über die Breite des Turnsaals und wenden die beschriebenen Wurftechniken an.

Scheibe halten

Spielfeld markieren und zwei Mannschaften mit je drei bis fünf SpielerInnen bilden. Eine Mannschaft erhält die Scheibe und versucht, möglichst oft hin und her zu passen, die gegnerische Mannschaft versucht, die Scheibe zu fangen. Die Mannschaft im Scheibenbesitz erhält einen Punkt, wenn es gelingt, fünf, sieben oder zehn Pässe zu spielen. Der Scheibenbesitz wechselt, wenn die Frisbeescheibe auf den Boden fällt, außerhalb des Spielfeldes oder von der anderen Mannschaft gefangen wird.

Variationen: Zum Kennenlernen der Spielform kann man das Spiel zuerst mit einem Ball spielen. Jede/r SpielerIn muss mindestens einmal die Scheibe berührt haben, um einen Punkt zu erhalten. Das verhindert, dass nur die zwei besten SpielerInnen hin und her passen.

Balltime

Zwei Mannschaften bilden. Das Spielfeld umfasst den gesamten Turnsaal mit zwei Endzonen. Die SpielerInnen verteilen sich im Turnsaal, die Mannschaft im Ballbesitz erzielt einen Punkt, wenn der Ball in der Endzone des Gegners gefangen wird. Es ist nicht erlaubt, mit dem Ball in der Hand zu laufen. Beim Fangen des Balls ist der Sternschritt erlaubt.

Variationen: Der Ball darf erst nach zehn Pässen innerhalb der Mannschaft in die Endzone geworfen werden. Ein Punkt wird erst erzielt, wenn jede/r Spieler/in einmal im Ballbesitz war.

Abschluss mit Ultimate Frisbee

Wie bei Balltime zwei Mannschaften bilden, als Spielfeld dient der ganze Turnsaal mit zwei Endzonen. Nun versucht man, die Frisbeescheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen.

5.2 Kampfkunst

Warum ist die Kampfkunst für den BSP-Unterricht besonders geeignet?

Grundprinzipien der Kampfkunst sind, auf den Partner Rücksicht zu nehmen, Respekt zu zeigen und sich unter strengen Regeln miteinander zu messen. Kampfkunst steigert die Konzentration und forciert einen regulierten Abbau von Aggression.

Zum Nachmachen geht es hier zum YouTube-Video, das mit Lehrlingen entstanden ist:
<https://www.youtube.com/watch?v=aB1NOFTLFyY>

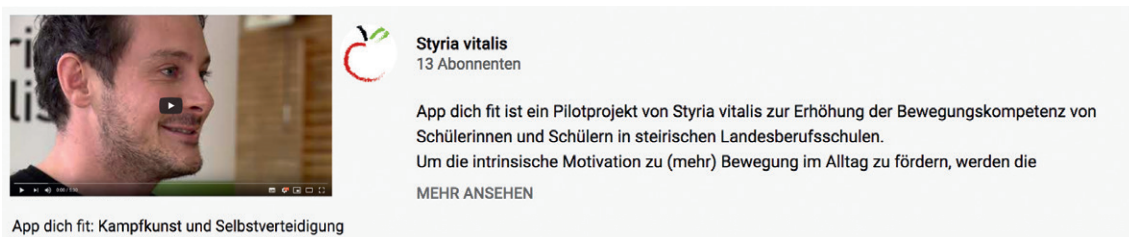


Bild 17

Was braucht man zur Durchführung?

Turnmatten und Schlagpölster.

INFO-BOX

Sportartikelhersteller bieten Turnmatten mit einer Länge von 200 cm und einer Breite von 100 cm ab 200,- Euro pro Stück an. **Wir empfehlen leichte Turnmatten**, damit der Auf- und Abbau ohne große Anstrengung möglich ist. Die Turnmatten sollen eine **glatte Oberfläche** und eine **hohe Kantengenauigkeit** haben, damit sie problemlos ohne zusätzliche Verbindungselemente aneinandergereiht werden können, um eine größere Trainingsfläche zu schaffen.

INFO-BOX

Ein Paar kleine **Schlagpölster** kostet etwa 25,- Euro, ein großer Schlagpölster rund 45,- Euro. Sportartikelhersteller bieten oft Schulpakete an, die z.B. fünf Paar kleine und fünf große Schlagpölster enthalten. Das Paket kostet etwa 350,- Euro.

Zum Üben diverser Kicks und Schläge sind große Schlagpölster empfohlen:



Bild 18

Kleine Schlagpölster sind besser für Schläge mit den Armen geeignet, weil man variantenreicher trainieren kann.



Bild 19

Kleine Schlagpölster können aber auch für Fuß-Kicks verwendet werden.



Bild 20

Bei einer Gruppengröße von rund 20 SchülerInnen ist folgende Grundausstattung empfohlen: 10 Turnmatten, 5 große Schlagpölster, 5 Paar kleine Schlagpölster

Gestaltung einer Schulstunde mit Kampfkunstelementen

Die folgenden Übungen können auch ohne Anleitung durch eine/n KampfkunsttrainerIn durchgeführt werden. Eine anschauliche Anleitung findet man im YouTube-Video „App dich fit: Kampfkunst und Selbstverteidigung“.

Die Grundaufstellung im Kampfsport: Eines der schulterbreit geöffneten Beine steht weiter vorne, eine Hand befindet sich in Deckung vor der anderen, das Körpergewicht ist gleichmäßig verteilt.

Aufwärmen

Schattenboxen

Beim Schattenboxen werden Schläge und Schlagkombinationen ohne Gegner trainiert, man boxt „in die Luft“. Die SchülerInnen ahmen die Kicks und Schläge der LehrerInnen nach.



Bild 21



Bild 22

Hauptteil

Gruppen von zwei bis drei SchülerInnen bilden, wobei jede Gruppe pro Durchgang rund 10 bis 15 Minuten zur Verfügung hat.

Deckung üben

Beide Hände als Schutz keilförmig auf Kinnhöhe halten, eine Hand ist etwas weiter nach vorne gerichtet.



Bild 23



Bild 24

Schlagschule

Präzision geht vor Intensität! Beim Üben von Schlägen und Kicks ist es wichtig, dass die SchülerInnen die ersten Wiederholungen mit geringer Intensität, aber hoher Präzision durchführen. Das gewährleistet, dass die SchülerInnen die Schlagpölster und nicht die/ den TrainingspartnerIn treffen.

Jap: ein kurzer, gerader Schlag mit der vorderen Deckungshand.



Bild 25

Punch: ein gerader, kraftvoller Schlag mit der hinteren Deckungshand.



Bild 26

Upper cut: Deckungshand wird von unten zum Kinn des Gegners geführt.



Bild 27



Bild 28

Schwinger: Arm schwingt seitlich zum Kopf des Gegenübers.



Bild 29



Bild 30

Frontkick: gerader Tritt des angezogenen Beins nach vorne.



Bild 31



Bild 32

Kniestoß: das Knie anziehen und kraftvoll auf Bauchhöhe stoßen.



Bild 33



Bild 34

Abschluss

Mehrfachschläge nach Zeit

Es wird eine Abfolge der trainierten Schläge in frei wählbarer Kombination eine bestimmte Zeit lang ausgeführt. Diese Übung kann im Schattenboxen oder mit Schlagpölsen trainiert werden. Die Lehrperson gibt die Abfolge vor, z.B. „Jap, Punch, Kick“.

5.3 Fitnessparcours

Warum ist ein Fitnessparcours für den BSP-Unterricht besonders geeignet?

Challenge

Für Jugendliche kann ein Fitnessparcours eine Herausforderung sein, um sich zu messen, wer den Parcours schneller absolviert. Bewerbe mit Wettkampfcharakter sorgen bei Jugendlichen oft für zusätzliche Motivation.

Partizipation

Es gibt kaum Limits für die Integration von Gegenständen und Übungen in einen Fitnessparcours. Um die Identifikation der SchülerInnen mit dem Parcours zu steigern, kann man bei der Gestaltung auf die jeweilige Berufsausbildung Bezug nehmen:

Die MetalltechnikerInnen schweißen z.B. Hanteln, die LandmaschinentechnikerInnen stellen Traktorreifen zum Umkippen zur Verfügung, ihr Rasenmähertraktor muss von A nach B geschoben werden, die FahrzeugbautechnikerInnen bauen mit Autoreifen einen Hindernisparcours.

Komplexes Training

Ein abwechslungsreicher Fitnessparcours beansprucht mehrere Muskeln gleichzeitig. Parallel zum Muskeltraining verbessern sich Gleichgewicht, Körperstabilität, Körpergefühl und Reaktionsfähigkeit. Eine Lehrperson kann gezielt das Konditionstraining (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) oder das Koordinationstraining (z.B. Reaktionsfähigkeit) fokussieren. Geeignete Songs sorgen für zusätzliche Motivation, siehe z.B. „Bring Sally Up-Challenge“.

Zum Nachmachen geht es hier zum YouTube-Video, das mit Lehrlingen entstanden ist: <https://www.youtube.com/watch?v=RwDnIOr-7Lo>

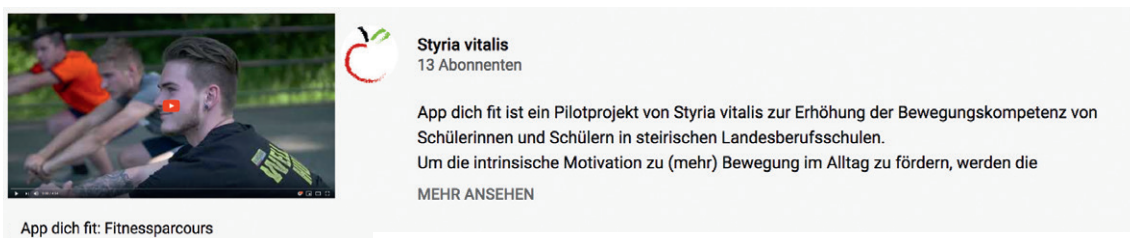


Bild 35

Fitnessparcours im Unterricht

Der Kreativität ist bei der Umsetzung eines Parcours keine Grenze gesetzt. Man kann z.B. Geräte selbst bauen, die Fachkompetenzen und die materielle Umgebung als Wegstrecke einbauen (angrenzender Wald, Skatepark etc.).

Musik motiviert

Um einzelne Muskelgruppen zu trainieren, bieten sich Übungsvarianten mit Musik an. Ein Beispiel ist die Bring Sally Up-Challenge auf YouTube: Die Ausgangsposition ist aufrechtes Stehen, bei der Textpassage „Bring Sally down“ geht man in die Hocke (Kniewinkel 90 Grad mit aufrechtem Oberkörper), bei „Bring Sally up“ nimmt man wieder die Ausgangsposition ein. Natürlich kann man diese Übung mit jedem beliebigen Krafttraining durchführen, wie z.B. Unterarmstütz, Strecksprünge, Ausfallschritte etc.

Zwei Varianten der Umsetzung: Ein Fitnessparcours kann im Unterricht für einen Wettbewerb oder als Zirkeltraining genutzt werden.

Wettkampf

Die SchülerInnen versuchen, den Fitnessparcours so schnell wie möglich zu überwinden und treten gegeneinander an.

Zirkeltraining

Ziel ist es, mit einem Durchlauf alle großen Muskelgruppen zu trainieren. Die verschiedenen Stationen sind in einer vorgegebenen Reihenfolge zu absolvieren, zwischen den Übungen gibt es kurze Erholungsphasen. Jede Übung sollte andere Muskelpartien trainieren. So erholen sich gerade geforderte Muskel während der nächsten Übung. Am üblichsten ist ein Wechsel zwischen Übungen für den Ober- und den Unterkörper, z.B. Kniebeugen folgen Klimmzügen.

INFO-BOX

Als Faustregel gilt, dass nach einem **Zirkeldurchgang** mit einer Dauer von rund **zehn Minuten** zwei bis drei Minuten pausiert wird, bevor der nächste Durchgang startet.

5.4 Basketball

Warum ist Basketball für den BSP-Unterricht besonders geeignet?

Basketball ist leicht umsetzbar

Man braucht nur einen geeigneten Ball, einen Korb und einen harten Boden. Basketball kann man z.B. im Freien auf dem Schulhof alleine üben oder mit einem Gegenspieler oder mehreren ein Match austragen.

Basketball ist dynamisch und actionreich

Im Spiel ist der Ball zu kontrollieren, die Mit- und GegenspielerInnen sind im Auge zu behalten, die Lage des Korbs muss trotz dauernder Bewegung präsent bleiben. Darüber hinaus werden in der Regel viele Körbe geworfen, denn im Gegensatz zum Fußball fallen mehr Treffer.

Basketball fördert die körperliche Fitness

Aufgrund der Schnelligkeit, der Sprünge, der Sprints und Richtungsänderungen beansprucht Basketball sehr viele Muskelgruppen und das Herz-Kreislauf-System. Beim Basketball verbraucht man außerdem viele Kalorien.

Zum Nachmachen geht es hier zum YouTube-Video, das mit Lehrlingen entstanden ist:
<https://www.youtube.com/watch?v=ENVYbRf28Xo&t=1s>

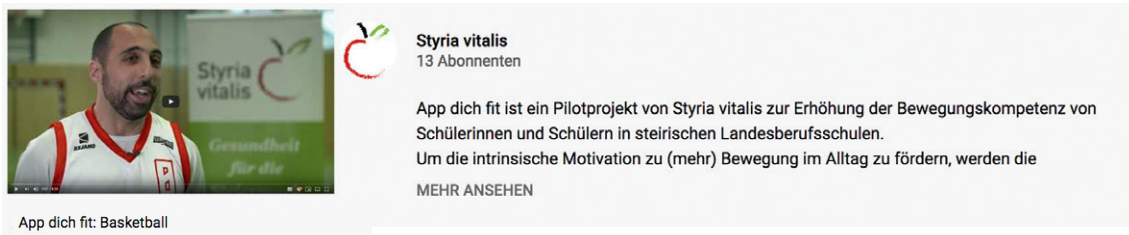


Bild 36

Was braucht man zur Durchführung?

Basketbälle

Für den BSP-Unterricht mit etwa 25 SchülerInnen sind zehn bis 15 Basketbälle empfohlen. Basketbälle aus (Kunst-)Leder sorgen für eine optimale Haftung und Griffigkeit sowie für die notwendige Robustheit und Abriebfestigkeit. Sie kosten online ab 25,- Euro pro Ball. Basketbälle aus Gummi sind nicht empfohlen, weil sie schneller Beulen bekommen und nicht gut in der Hand liegen. Für Jugendliche und Erwachsene wählt man einen Basketball der Größe 7, kleinere Bälle sind eher für Kinder geeignet.

Markierungen

Acht Hütchen/Pylonen, um Felder oder Dribble-Parcours auszustecken.

Basketballkörbe

Indoor sind mindestens zwei Basketballkörbe empfohlen, um zu gewährleisten, dass alle SchülerInnen beschäftigt sind. Bei (mobilen) Korbanlagen zum Aufstellen sind die günstigsten meist sehr instabil und laut; jeder Ringaufprall ist hörbar und bringt die gesamte Anlage zum Vibrieren. Außerdem kippen die Anlagen schnell und können dadurch gefährlich sein. Es ist daher wichtig, auf ein großes Backboard und eine sichere Verankerung zu achten!

INFO-BOX

Informationen über den österreichischen Basketball geben die Websites:

<http://www.stbv.at> und <https://basketballaustria.at>

Gestaltung einer Schulstunde mit Basketball:

Aufwärmen

Passübungen

Man bildet zwei oder vier Gruppen und die SchülerInnen stellen sich im Abstand von ca. fünf Metern gegenüber auf, passen (Brust-, Boden-, Überkopfpas) und wechseln danach die Gruppe.

Flag-Football

Diese Variante des American Football wird ohne Körpereinsatz gespielt. Zwei Mannschaften verfolgen das Ziel, den Basketball in die gegenüberliegende Endzone zu bringen. Jede/r Spieler/in befestigt links und rechts am Hosenbund je eine Markierungsschleife (Flagge). Die gegnerische Mannschaft versucht nun, dem jeweiligen Ballträger eine Flagge herauszuziehen. Gelingt das, endet der Spielzug, der Angreifer erhält seine Flagge zurück, der Ball wandert zur anderen Mannschaft.

Variationen:

Die angreifende Mannschaft hat drei Versuche, einen Punkt zu erzielen.

Der Ball darf innerhalb der Mannschaft zugeworfen werden, man darf mit dem Ball so lange laufen, bis man die Endzone erreicht oder ein Verteidiger eine Flagge vom ballführenden Spieler erwischt.

Hauptteil

Slalomparcours

Die Laufstrecke wird z.B. durch Hütchen markiert. Die SchülerInnen durchqueren den Parcours dribbelnd im Slalom und stellen sich anschließend wieder in ihre Reihe.

Variationen:

Mit derselben Hand einhändig dribbeln oder einhändig im steten Wechsel der Hände im Rückwärtslauf dribbeln.

Hütchen umkippen: Die SchülerInnen versuchen gleichzeitig, mit einer Hand den Basketball zu prellen und mit der anderen das Hütchen umzukippen und wieder aufzustellen.

Korbleger

Wichtig ist die richtige Dribble- und Schritttechnik: Nähert man sich dem Korb von rechts, dribbelt man mit der rechten Hand und springt mit dem linken Fuß ab. Der Ball wird mit beiden Händen in den Basketballkorb geworfen oder „gelegt“. Fortgeschrittene können den Ball z.B. nur mit der rechten Hand werfen bzw. legen. Die SchülerInnen stehen fünf Meter seitlich rechts hintereinander vor dem Korb. Der Korbleger wird im „Drei-Kontakt-Rhythmus“ (links, rechts, links) ausgeführt, wobei der Ball zeitgleich mit dem ersten Schritt einmal mit der rechten Hand auf den Boden geprellt wird.

Wurftechnik

Die Füße sind beim Werfen in Richtung Korb gerichtet. Der Fuß der Wurfhand (z.B. bei Rechtshändern der rechte Fuß) kann eine Zehenspitze weiter vorne stehen als der andere.

Beim einhändigen Standwurf führt nur eine Hand (bzw. ein Arm) die eigentliche Wurfbewegung aus, während die andere Hand den Ball bis zum Zeitpunkt des Wurfs lediglich stützt. Der Ball liegt in der Wurfhand nur auf den Fingern. Wenn Schultern und Ellbogen etwa einen 90 Grad-Winkel erreichen, wird das Handgelenk nach vorne abgeklappt. Nach dem Wurf zeigen die Füße sowie der Zeige- und Mittelfinger der Wurfhand in Richtung Korb.

Tutorials zur richtigen Wurftechnik findet man auf YouTube:

Basketball Shooting Basics, Part 1: <https://www.youtube.com/watch?v=nxrNR76AMXg>

Basketball Shooting Basics, Part 2: <https://www.youtube.com/watch?v=DZcGlogqFbl>

Spielformen:

Wettbewerb „Ball Hustle“

Der/die Lehrende wirft einen Basketball in die Hallenmitte und zwei vorab bestimmte SchülerInnen versuchen, jeweils zuerst einen Korb zu werfen. Variation Teamwettkampf: Es spielen Zwei-gegen-zwei oder Zwei-gegen-drei und versuchen, einen Korb zu werfen.

Abschluss

Spiel Torwartbasketball

Zwei Mannschaften auf dem Basketballplatz bilden. Der Ball gelangt durch geschicktes Dribbeln und Zupassen vor den gegnerischen Korb, dort wird er zu einem Mitspieler/einer Mitspielerin gepasst. Diese/r MitspielerIn steht auf einem kleinen Kasten und wirft, nachdem er/sie den Ball korrekt gefangen hat, ungehindert auf den Korb. Geht der Ball in den Korb, wechselt er/sie die Position mit dem/der SchülerIn, der/die den Ball zugespielt hat.

5.5 Jumping

Warum ist Jumping für den BSP-Unterricht besonders geeignet?

Jumping ist ein dynamisches Fitnesstraining, das auf speziell dafür entwickelten Trampolinen umgesetzt wird. Für das Training nutzt man traditionelle Aerobic-Schritte, die durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind. Jumping Fitness verbessert die Balance und Körperkoordination.

Zum Nachmachen geht es hier zum YouTube-Video, das mit Lehrlingen entstanden ist: <https://www.youtube.com/watch?v=rbdS6-B07d0&t=5s>

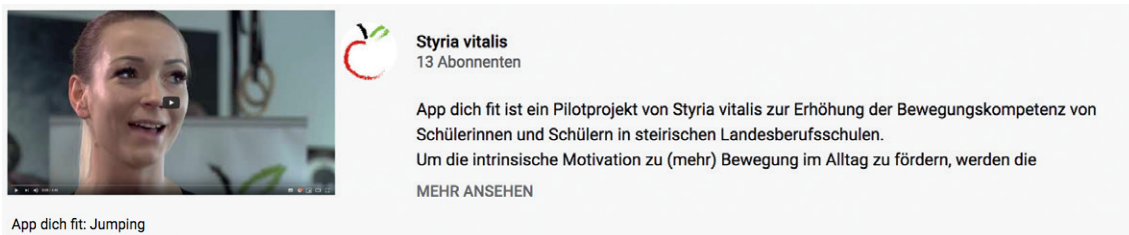


Bild 37

Besonders bei Mädchen ist Jumping beliebt und gilt als trendig. Jumping wird in Fitnessstudios angeboten, kann aber auch in den BSP-Unterricht integriert werden. Auf der interaktiven Karte von <https://www.jumping-fitness.com/en/jumping-centres> sind die Jumpingzentren in Österreich aufgelistet. Befindet sich ein Zentrum in der Nähe der Schule, kann man z.B. zwei BSP-Doppelstunden zusammenlegen und mit den SchülerInnen im Zentrum trainieren. Denn eine ausreichende Anzahl Trampoline anzuschaffen, ist für eine Schule teuer und erfordert zudem viel Platz. Der Einsatzbereich von Jumping muss sich nicht auf den Turnsaal beschränken. Für bewegte Pausen reichen z.B. zwei bis drei Jumping-Trampoline pro Schule in den Klassen, Gängen, Vorräumen. Qualitativ hochwertige Jumping-Trampoline kosten ab 157,- Euro pro Stück.

5.6 Spiel- und Sporttipps von LehrerInnen aus der Praxis

Folgende Spiele haben sich neben den fünf (Trend-)Sportarten im Unterricht bewährt:

Basoccer

In dieser Kombination aus Basketball und Fußball spielen zwei Teams gegeneinander. Man erzielt Punkte, indem man einen Korb wirft oder ein Tor schießt. Wird der Ball unter Hüfthöhe zugespielt, gelten die Fußballregeln und der Ball wird mit dem Fuß auf das Tor geschossen. Wird der Ball über Hüfthöhe zugespielt, gelten die Basketballregeln, der Ball wird mit der Hand gedribbelt und in den Korb geworfen.

Variation: Fußball und Basketball werden nicht gleichzeitig, abhängig von der Spielhöhe gespielt, sondern jeweils in einer Spielfeldhälfte, in der linken z.B. nur Basketball, in der rechten nur Fußball. Sobald die Mittellinie mit dem Ball überquert wird, gelten die Regeln der jeweils anderen Sportart.

Dodgeball – Völkerball einmal anders

Zwei Teams bilden, in der Mitte des Turnsaals z.B. Langbänke entlang der Mittellinie als neutrale Zone aufstellen. Im Gegensatz zu Völkerball kommen bei Dodgeball mindestens drei Bälle gleichzeitig zum Einsatz.

Bei der Spieleröffnung liegen die Bälle in der neutralen Zone, die SchülerInnen stehen am hinteren Rand ihrer Spielfeldhälfte und berühren mit einer Hand die Rückwand. Auf Kommando laufen sie los und versuchen, die Bälle zu erobern.

Ziel ist es, die SpielerInnen im gegnerischen Spielfeld zu dezimieren. Das gelingt durch das Abschießen eines Gegenspielers, die/der Getroffene muss das Spielfeld verlassen, oder durch das Fangen eines Balls, nach dem die/der WerferIn das Spielfeld verlassen muss und ein/e GegenspielerIn wieder zurück aufs Feld darf.

Bounce(r)ball

Ähnlich wie beim Landhockey bekommt jede/r SchülerIn einen Bounceschläger. Es werden zwei Teams mit dem Ziel gebildet, mit dem schaumstoffummantelten Schläger den Ball in das gegnerische Tor zu schießen.

INFO-BOX

Sportartikelhersteller bieten für die Sportart **Bouncerball** **Pakete für 12 SpielerInnen** (12 Schläger und einen Ball) ab 170,- Euro an.

Staffelwettkampf mit Würfeln

Der Wettkampf eignet sich gut für SchülerInnen mit sehr unterschiedlichem Fitnesszustand. Man benötigt zwei Schaumstoffwürfel, zwei Teams treten im Staffelnbewerb gegeneinander an. Von der Startlinie aus werden sechs Laufstrecken definiert, wobei „1“ die kürzeste, „6“ die längste Strecke bezeichnen. Jede/r SchülerIn muss zwei Mal würfeln und zwei Mal eine Laufstrecke absolvieren. Gewonnen hat das Team, das als erstes fertig ist.

INFO-BOX

Die **Schaumstoffwürfel** müssen so groß sein, dass man die Punkte auch aus ein paar Metern Entfernung gut zählen kann. Schaumstoffwürfel mit einer Kantenlänge von 15 cm bekommt man bereits ab 10,- Euro.

LITERATUR

Anzenberger, J., Sagerschnig, S., (2014). Fact Sheet: Gesundheit von Lehrlingen in Österreich. *Fonds Gesundes Österreich*.

Brägger, G., Hundeloh, H., Posse, N., Städtler, H. (2017). Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis Bewegter Schulen.

Engemann, K., Bøcker Pedersen, C. Arge, L. Tsirogiannis, C. Mortensen, P.B., Jens-Christian Svenning, J.-C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116 (11) 5188-5193.

Fjortoft, I. (2004). Landscape as Playspace: The Effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development. *Children, Youth and Environments*, 2, 14, 21-44.

Froböse, I., Großmann, P., (2017). Der kleine Sporticus – Bewegungs- und Ernährungstipps, die Kinder fit machen.

Gilbert, J., Knight, R., Blakeslee, S. (2017). Dirt Is Good: The Advantage of Germs for Your Child's Developing Immune System. *New York: St. Martin's Press*.

He, M., Xiang, F., Zeng, Y., Mai, J., Chen, Q., Zhang, J., Smith, W., Rose, K., Morgan, I.G., (2015). Effect of Time Spent Outdoors at School on the Development of Myopia Among Children in China: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*, 15, 314(11):1142-8.

Hintzpeter, B. (2008). Vitamin D Status in Germany: Prevalence of Vitamin D Deficiency, Determinants and Potential Health Implications. *Tönning, Lübeck, Marburg: Der Andere Verlag*.

Klepeis, N.E., Nelson, W.C., Ott, W.R., Robinson, J.P., Tsang, A.M., Switzer, P., Behar, J.V., Hern, S.C., Engelmann, W.H. (2001). The National Human Activity Pattern Survey (NHAPS): a resource for assessing exposure to environmental pollutants. *Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology* 11, 231-252.

Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., Depledge, M.H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environ Sci Technol. Mar 1;45(5):1761-72*.

Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P. H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H. C., Lercher, P., Stein, K. V., Gäbler, C., Bauer, R., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T. E. (2010). Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. *Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich*.

Raith, A., Lude, A. (2014). Startkapital Natur – wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert. *München: oekom*.

Rütten, A., Pfeifer, K. (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. *Erlangen-Nürnberg: Bundesministerium für Gesundheit*.

Wheeler, B., Cooper, A., Page, Angie & Jago, R. (2010). Greenspace and children's physical activity: A GPS/GIS analysis of the PEACH project. *Preventive medicine*, 51, 148-52

WHO-HBSC-Survey (2018). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. *Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz*.

