



SPORT

MACHT GLÜCKLICH UND KANN
DEINE STIMMUNG UND DEIN
WOHLBEFINDEN VERBESSERN.

Glühwein übrigens auch.

SPORT

- = Die Ausübung der Sportart muss eine eigene, sportartbestimmte motorische Aktivität eines jeden zum Ziel haben, der sie betreibt.
- Einhaltung ethischer Werte wie Fairplay, Chancengleichheit, Unverletzlichkeit der Person und Partnerschaft durch Regeln
- → Der Begriff „Sport“ wird im allgemeinen Sprachgebrauch zwar häufig verwendet, meint aber eigentlich etwas anderes.

BEWEGUNG

- Aber was ist Bewegung?
- Bewegung & körperliche Aktivität
- = Eine motorische Aktivität, die mit einem gesteigerten Energieverbrauch einhergeht. Sie ist folglich unabhängig von der Motivation, die zur Aufnahme einer Bewegungsaktivität führt, sowie den Rahmenbedingungen, innerhalb derer sie ausgeübt wird.

BEWEGUNG

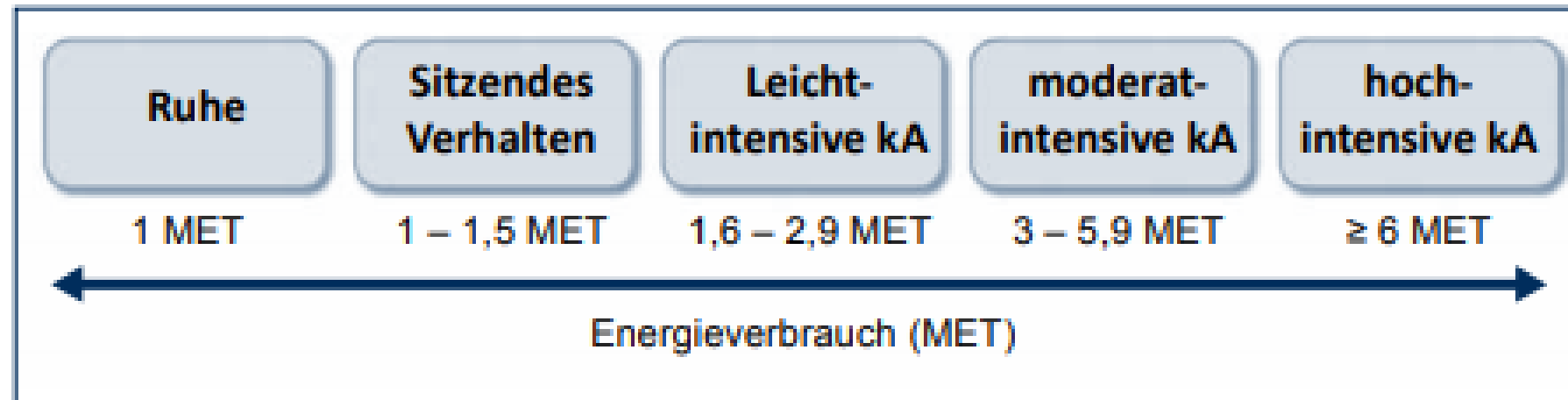


Abbildung 1: Energieverbrauch in der Einheit metabolische Äquivalente (MET) für verschiedene Intensitätsbereiche körperlicher Aktivität (kA)

GEHEN UND WALKEN

Gehen/Walken mit ca. 5,5 km/h in der Ebene 4 MET

Gehen/Walken mit ca. 6,5 km/h in der Ebene 5 MET

HAUSHALT UND BERUF

Rasenmähen 4 MET

Holz tragen und stapeln 5 MET

FREIZEIT- UND SPORTAKTIVITÄTEN

Schwimmen (kein Sportschwimmen) 4 MET

Tanzen 4 MET

Pilates 4 MET

Gymnastik, Tischtennis, Reiten 4 MET

Golfen 4 MET

Federball (freizeitliches Spiel) 4 MET

Basketballwürfe 4 MET

Tennis (Doppel) 5 MET

Training auf dem Ergometer/Crosstrainer (mittlere Intensität) 5 MET

Radfahren in der Ebene mit 16 - 20 km/h 6 MET

GEHEN, WANDERN UND LAUFEN

Schnelles Gehen mit ca. 7 km/h in der Ebene 6 MET

Wandern mit mittlerer Geschwindigkeit und Steigung 7 MET

Laufen mit ca. 8 km/h (ebenes Gelände) 8 MET

Laufen mit ca. 9,5 km/h (ebenes Gelände) 10 MET

HAUSHALT UND BERUF

Schneeschippen 7 MET

Tragen schwerer Lasten 7 MET

Schwere körperliche Arbeit 8 MET

FREIZEIT- UND SPORTAKTIVITÄTEN

Fußball (zwanglos) 7 MET

Fußball (als Wettkampfspiel) 10 MET

Tennis (Einzel), Volleyball (als Wettkampf), Beach-Volleyball 8 MET

Aquafitness 8 MET

Sportschwimmen 8-11 MET

Radfahren in der Ebene mit ca. 20 - 23 km/h 8 MET

Radfahren in der Ebene mit ca. 23 - 25 km/h 10 MET

Ski-Langlauf mit ca. 4 - 6 km/h 7 MET

Ski-Langlauf mit ca. 8 - 12,5 km/h 9 MET

Alltagsaktivitäten	METs	Code
Schlafen	0,95	07030
Ruhig sitzend, z. B. vor dem TV	1,3	07020
Meeting, sitzend	1,5	11585
Büroarbeit	1,5	11580
Bügeln	1,8	05070
Gehen, gemütlich (< 3,2 km/h)	2,0	11791
Kochen, Essen vorbereiten	2,0	05050
Einkaufen im Supermarkt	2,3	05060
Hausarbeit, aufräumen	2,5	05040
Gartenarbeit (gemütlich)	3,0	08260
Gartenarbeit (anstrengend)	6,0	08262

WIE AKTIV SIND WIR DEUTSCHEN DENN?

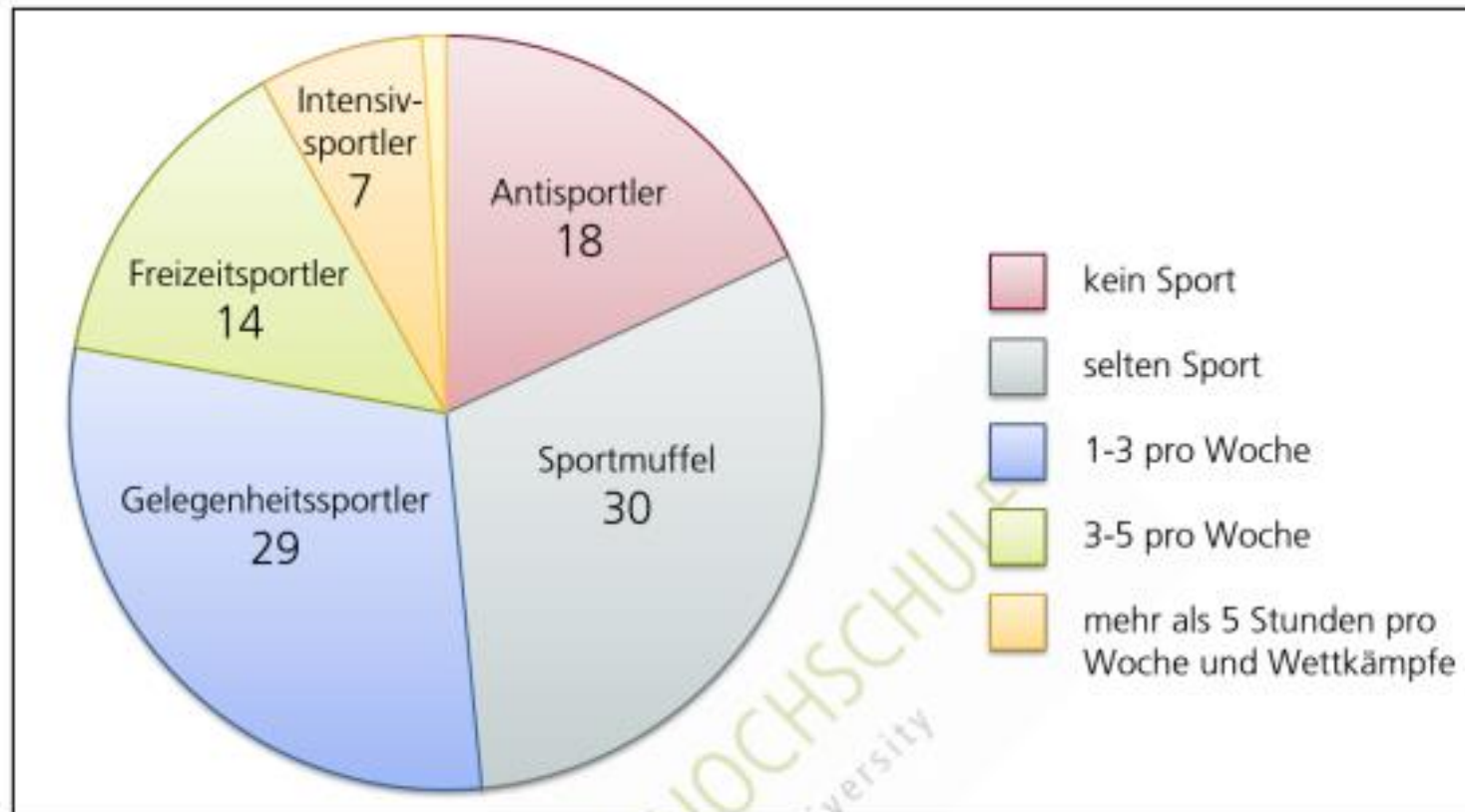


Abbildung 5: Sportliche Aktivität der Deutschen
(Quelle: TK, 2016)

UND DIE KINDER UND JUGENDLICHEN?

- 95,7% der 3- bis 17-jährigen deutschen Kinder haben ein sehr guten oder guten Gesundheitszustand.
- Je älter die Kinder, desto schlechter der Gesundheitszustand.
- Je niedriger der Sozialstatus der Familie, desto schlechter der Gesundheitszustand.

KiGGS-Studie (2018). *Journal of Health Monitoring. Die allgemeine Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.*

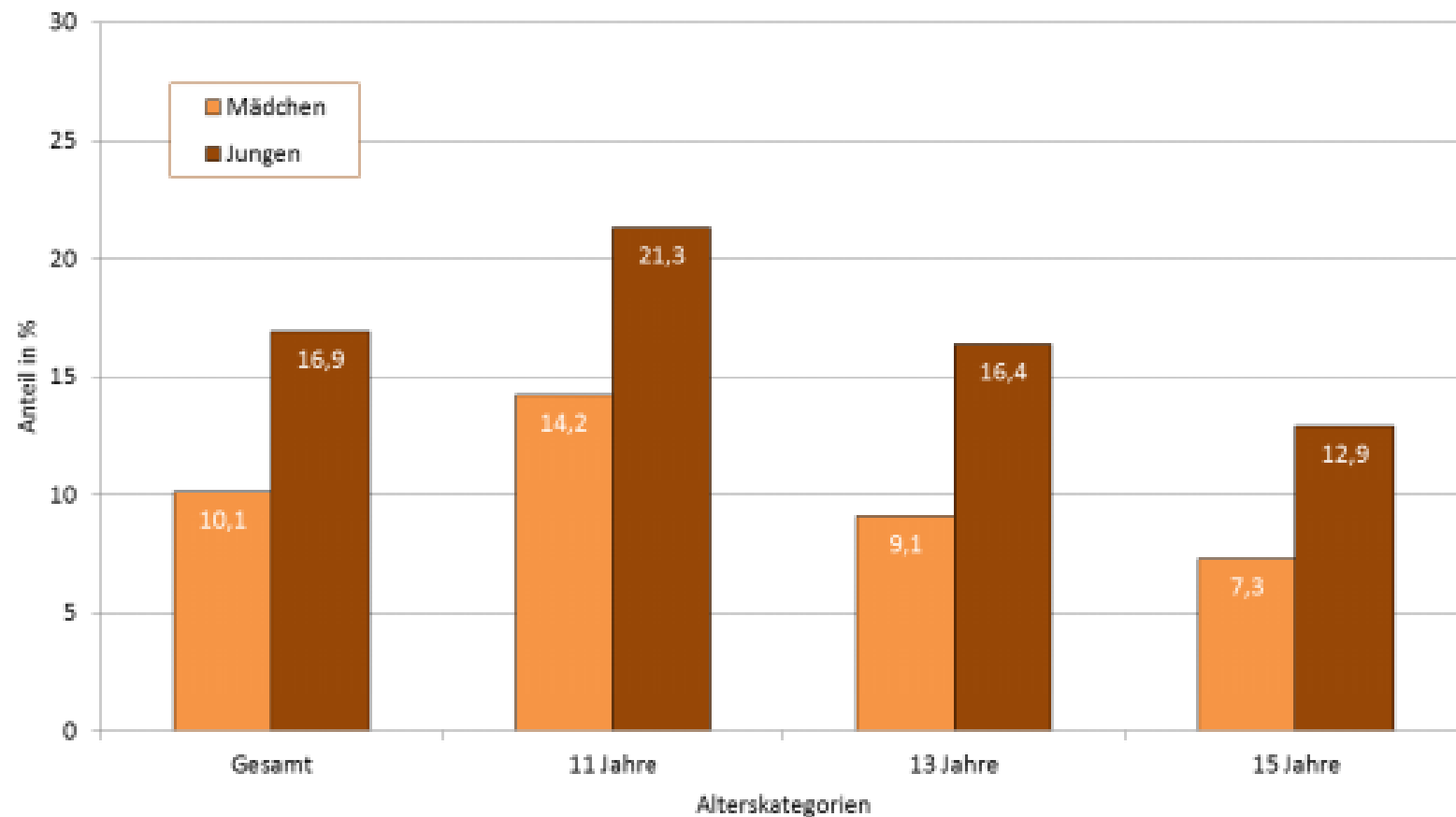


Abbildung 1: Anteil der Mädchen und Jungen, die ausreichend (mind. 60 Minuten pro Tag) körperlich aktiv sind, nach Alter und Geschlecht (in %)

WARUM IST BEWEGUNG WICHTIG?

- Verringerung des Krankheitsrisikos
 - Übergewicht
 - Diabetes
 - kardiovaskuläre Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzrhythmusstörung, etc.)
 - Reduktion des Sterberisikos

WARUM IST BEWEGUNG WICHTIG?

- positiver Einfluss auf die Gesundheit
 - Stoffwechsel
 - Herz-Kreislauf-Funktion
 - Verbesserung des allgemeinen Gesundheitsbewusstseins
 - Allgemeines Wohlbefinden
- Einfluss auf spätere Bewegungsaktivität

personale Funktion	sich selbst, die eigenen Fähigkeiten, das Selbstbild kennenlernen
soziale Funktion	gemeinsam etwas tun; mit- und gegeneinander spielen; sich absprechen, nachgeben, durchsetzen
produktive Funktion	etwas erschaffen, herstellen
expressive Funktion	Gefühle und Empfindungen ausdrücken, ausleben und verarbeiten
impressive Funktion	Gefühle wie Freude, Erschöpfung, Energie empfinden und durch Bewegung spüren
explorative Funktion	Umwelt kennenlernen und erschließen; sich mit Dingen auseinandersetzen; sich den Umweltaforderungen anpassen
komparative Funktion	sich mit anderen vergleichen, messen; Siege verarbeiten, Niederlagen ertragen
adaptive Funktion	Belastungen ertragen, körperliche Grenzen kennenlernen, Leistungsfähigkeit steigern, sich an (eigene und fremde) Anforderungen anpassen

Zimmer (2009). *Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Freiburg: Herder.

MÖGLICHKEITEN

- Warm Up
- Ausdauertraining
- Sportarten
- Entspannungsmöglichkeiten
- Spiele & Übungen ohne Material
- Spiele & Übungen mit Material
- Teamaufgaben
- Cool Down

MÖGLICHKEITEN

- Warm Up
- Ausdauertraining
- Sportarten
- Entspannungsmöglichkeiten
- Spiele & Übungen ohne Material
- Spiele & Übungen mit Material
- Teamaufgaben
- Cool Down

WARM UP

- Erhöhung der Muskeltemperatur
 - anstrengende Übungen können leichter ausgeführt werden
 - das Herz hat die Möglichkeit sich vorzubereiten, damit es während des Trainings nicht zu plötzlich bzw. zu sehr beansprucht wird
- Verringerung des Verletzungsrisikos
 - Elastizität der Muskeln wird verbessert
- Erhöhung der Flexibilität
 - Komplexe Übungen können leichter durchgeführt werden
 - stärkere Durchblutung der Muskeln

WARM UP

- Laufen, Hüpfen, Rennen
- Aufwärmspiele
 - Tic Tac Toe
 - Lauf-Bingo

Lauf-Bingo

1	3	1	2	4
5	2	4	1	5
6	1	3	4	2
5	4	3	6	1
3	2	6	5	3

- abgestecktes Feld
- Würfel
- Stifte
- Bingo-Zettel

1: Alle laufen eine Runde um das Feld

2: Alle laufen zwei Runden um das Feld

3: Alle laufen rückwärts um das Feld

4: Alle laufen im Spinnenlauf um das Feld

5: Alle gehen eine Runde um das Feld

6: Joker! Abstreichen und weitermachen

Variation:

- statt Würfel, sechs Felder, die mit einem Ball getroffen werden müssen

AUSDAUERTRAINING

- Joggen
- Fahrradfahren
- Wandern
- Klettern

EINER FÜR ALLE – ALLE FÜR EINEN

- Liste aller Teilnehmer und Stifte
- Stoppuhr
- Ausgangspunkt
- Zettel mit den Aufgaben
 - Hängt euch für 20 Sekunden an eine Stange ohne den Boden zu berühren.
 - Sucht eine Wasserstelle und lasst dort einen Stein flitschen.
 - Sucht euch zwei Bäume und lauft dazwischen 5-mal hin und her im Schubkarrenlauf. Achtet darauf, dass jeder drankommt.
 - Sucht eine öffentliche Sitzbank und rennt 10-mal drumherum.
 - Springt über 5 verschiedene Hindernisse (Zaun, Mauer, Steine, Äste, Wippe, etc.)

SPORTARTEN

- Fußball
- Basketball
- Volleyball
- Ultimate Frisbee
 - Durch geschicktes Zuwerfen der Frisbee-Scheibe versucht eine Mannschaft die Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen.
 - Es können vier bis zehn Spieler gegeneinander spielen.
 - Wer die Scheibe in der Hand hält, muss stehen bleiben und darf nicht mehr laufen.
 - Es gibt keinen Schiedsrichter! Die Spielerinnen und Spieler handeln selbstverantwortlich - Fair Play ist angesagt.

ENTSPANNUNGSMÖGLICHKEITEN

- Entspannung <> Anspannung
- Das eine kann nicht ohne das andere existieren.
- Ziel = immer die Reduktion der Spannung

- mögliche Formen
 - Musik hören
 - spazieren gehen
 - mal nichts unternehmen
 - aktive Entspannungsmöglichkeiten

ENTSPANNUNGSMÖGLICHKEITEN

- Progressive Muskelrelaxation (Edmund Jacobson)
 - willentliche An- und Entspannung der Skelettmuskulatur
- Autogenes Training
 - Muskelübung, Wärmeübung, Atemübung, Herzübung, Bauchübung, Stirnübung
- Yoga
- Meditation
- Fantasiereisen

ENTSPANNUNGSMÖGLICHKEITEN

- bequeme Kleidung
- Ruhe
- angenehme Temperatur
- Ritual (Kerze, Musik, Räumlichkeiten,...)

- störende Gedanken sind nicht schlimm, sollen aber „einfach weggeschickt“ werden → wie eine Wolke, die vorbeizieht

- Je häufiger und länger Entspannungsverfahren im Alltag durchgeführt werden, desto positiver die Auswirkungen auf den Körper und das Wohlbefinden.

SPIELE & ÜBUNGEN OHNE MATERIAL

- Brennball
- Blindflug
 - Findet als Gruppe mit geschlossenen Augen Gegenstand XY, innerhalb von ... Minuten. Dabei darf keiner verloren gehen.
- Stockspiel
 - Jede/r hat beide Finger am Stock. Gemeinsam wird er gedreht, transportiert oder abgelegt.

SPIELE & ÜBUNGEN OHNE MATERIAL

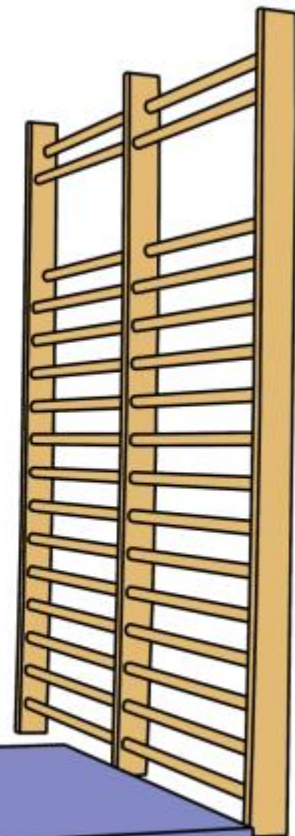
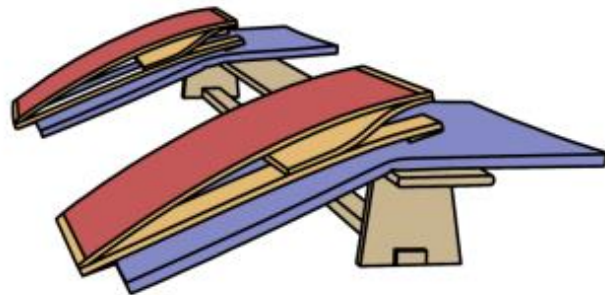
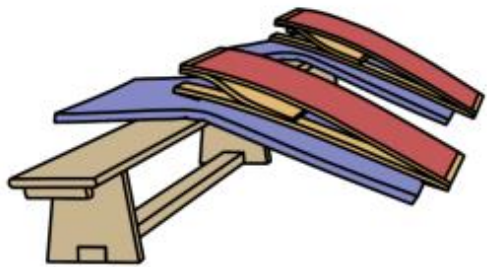
- Elefantenrennen
 - Zwei Kinder rennen von A nach B. Bei B nehmen beide ihre Arme wie einen Rüssel vors Gesicht und zeigen mit dem Rüssel auf den Boden. Dabei sollte der Oberkörper ca. 90 Grad nach unten geneigt sein. Beide drehen sich 8-mal um ihren Rüssel und rennen wieder zu A.
- Eichhörnchen-Spiel
 - Jeder Gruppe hat ein Nest mit Nüssen (Steine, Bälle,...). Für eine bestimmte Zeit (z.B. 3 Minuten) versuchen die Teams ihr Nest mit möglichst vielen Nüssen zu füllen, dürfen dabei aber immer nur eine Nuss transportieren.

SPIELE & ÜBUNGEN OHNE MATERIAL

- Katz & Maus
 - Zwei Kinder bekommen die Augen verbunden. Einer ist die Katze, einer die Maus. Beide haben einen/e TrainerIn, der/die durch zurufen Hilfestellung gibt. Die Maus versucht in ihr Mausloch (Reifen/Seil auf dem Boden) zu kommen, bevor die Katze sie fängt.
- Schafsherde
 - Ein Kind ist Hirte, alle anderen sind Schafe. Die Gruppe bekommt genug Zeit um ihre Taktik zu besprechen, bevor die Schafe die Augen verbunden bekommen und verteilt werden. Der Schafstall wird nun mit einem Seil auf dem Boden markiert. Der Hirte versucht seine Schafe ohne Berührungen und ohne Worte in den Stall zu bekommen.

SPIELE & ÜBUNGEN MIT MATERIAL

- Hindernisparcours (Paare, Teams, alle gegen die Zeit)
- Ninja-Warriors
- Brennball Extreme



SPIELE & ÜBUNGEN MIT MATERIAL

- Tennisbälle
 - Das Spielfeld wird in zwei Hälften geteilt. Möglichst viele Tennisbälle werden auf der Mittellinie verteilt. Nachdem die vereinbarte Zeit abgelaufen ist, hat das Team gewonnen, auf dessen Seite am wenigsten Bälle sind.

TEAMAUFGABEN

- Erlebnispädagogik
 - Das Spinnennetz
 - Die Mauer
 - Murmelbahn
 - Das fliegende Ei

TEAMAUFGABEN

- Gefängnisausbruch
 - Sporthalle
 - Einrichtung
- Capture the flag

COOL DOWN

- die beanspruchte Muskulatur lockern und dehnen
- Kreislauf langsam herunter fahren

COOL DOWN

- mit Musik
- langsames gehen, ruhige Bewegungen zur Musik
- Dehnübungen
 - alle Muskelgruppen einmal durch
 - von unten nach oben

**Nein, ich brauche
keinen Notarzt!**
Ich seh immer so aus, wenn ich Sport mache!

Egal wie dämlich wir dabei aussehen, wir machen immer mit!

LITERATUR

- David Bühne (2016). Internes Dokument. SRH Fernhochschule – The mobile University
- DOSB (Der Deutsche Olympische Sportbund, Hrsg.). (2011). Der Deutsche Olympische Sportbund: Start. Zugriff am: 05.01.2021. Verfügbar unter <https://www.dosb.de/>
- HBSC-Studie (2020). *Faktenblatt zur Studie. Health behavior in school-aged children 2017/18.*
- Hegar, Ulrike (2016). Internes Dokument. SRH Fernhochschule – The mobile University
- Hollmann, W. & Strüder, H.K. (2009). Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin (5. völlig neu bearb. U. erw. Aufl.). Stuttgarter u.a.: Schattauer
- KiGGS-Studie.(2018). *Journal of Health Monitoring. Die allgemeine Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.*
- Zimmer, R. (2009). *Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis.* Freiburg: Herder.