



36. Tag des Schulsports

am **Mittwoch, 25. September 2019**

- Fortbildung für Sportlehrkräfte an Schulen -

Die Fortbildung findet unter dem folgenden Rahmenthema statt:

„Schulsport – Gesundheit und Wohlbefinden“

Ein Dankeschön an...

Bezirksregierung
Detmold



UK NRW
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

8.45 Uhr: Eröffnung in der Sporthalle der Universität

zu Gast sind: Frank Spannuth (Bezirksregierung Detmold) & Dr. Gerrit Schnabel (Unfallkasse NRW)

9.45 – 11.00 Uhr: Block I

1	Potenzialentwicklung im Schulalltag – Entwicklungsförderliche und –hemmende Bereiche erkennen und mit ihnen arbeiten	Julia Brinkschröder	alle	Seminarraum P0-273
2	Ropeskipping fängt an, wo Seilspringen aufhört – Tipps und Tricks für alle	Eric Herber	alle	Uni-Sporthalle 2
3	„Schätze rauben“ und andere Laufspiele zum Einstieg und/oder Abschluss der Sportstunde	Monika Liebold	P	Oberstufenkolleg 3
4	Kinderturnen als Bewegungs-ABC	Julia Böger	P	Uni-Sporthalle 3
5	Spielen und Üben mit Schweifbällen	Meike Riedel	P, SEK I	Oberstufenkolleg 2
6	Schwimmspiele auf einer doppelten Langbahn im Schwimmbad	Sabine Bremke	P, SEK I	Schwimmbad
7	Sicher miteinander Turnen – Sich-Überschlagen als turnerisches Wagnis	Andrea Menze- Sonneck & Diane Kirchhoff-Bargheer	SEK I, II, BK	Oberstufenkolleg 1
8	Tischtennis in der Schule - Spielerisch und mit Spaß Gesundheit vermitteln	Norbert Weyers	SEK I, II, BK	Uni-Sporthalle 1

11.30 – 12.00 Uhr: Vortrag zum Rahmenthema in H12

Dr. Gerrit Schnabel (Unfallkasse NRW)

12.00 – 13.15 Uhr: Mittagspause

13.15 – 14.15 Uhr: Block II

9	Gesundheit im Sportlehrer*innenberuf – aktuelle Forschungsergebnisse zu Sonnen- und Schattenseiten der Berufstätigkeit	Valerie Kastrup	alle	Seminarraum P0-273
10	Schneeballschlacht in der Sporthalle – Ein Trendsport aus Japan	Eric Herber	alle	Uni-Sporthalle 2
11	Keine Angst vor dem großen Trampolin – Teil I	Bernd Westermann	alle	Oberstufenkolleg 1
12	Neue Bewegungsspiele zur Förderung mathematischer Fähigkeiten in der Grundschule	Kathrin Nordemann, Tim Schumacher & Christa Kleindienst-Cachay	P	Oberstufenkolleg 3
13	Spielen und Üben mit Schweifbällen	Meike Riedel	P, SEK I	Oberstufenkolleg 2
14	„Zum Schwimmen zu wenig, zum Ertrinken zu viel“ – Das Seepferdchenabzeichen auf dem Prüfstand	Felix Burmeister	P, SEK I, BK	Schwimmbad
15	Tischtennis in der Schule - Spielerisch und mit Spaß Gesundheit vermitteln	Norbert Weyers	SEK I, II, BK	Uni-Sporthalle 1
16	Haltungsschulung und Entspannung durch Yoga und integrales Faszien-Training	Antje Walkenhorst	SEK I	Uni-Gymnastikhalle
17	HIIT in der Oberstufe	Milan Dransmann & Frederic von Bose	SEK II	Uni-Sporthalle 3

14.45 – 16.00 Uhr: Block III

18	Wille schlägt Talent – Wie lässt sich Willensstärke trainieren?	Marc Lukas Weber	alle	Seminarraum P0-273
19	Sicher Waveboard fahren – Neulernen im Bewegungsfeld Gleiten/Fahren/Rollen im „Buddy-System“	Benno Meyndt	alle	Uni-Sporthalle 3
20	Aquafitness in der Schule – schon lange mehr als nur ein „Seniorensport“	Merle-Sophie Willems	alle	Schwimmbad
21	Keine Angst vor dem großen Trampolin – Teil II	Bernd Westermann	alle	Oberstufenkolleg 1
22	Haltungsschulung und Entspannung spielerisch durch Yoga und Faszientraining	Antje Walkenhorst	P	Uni-Gymnastikhalle
23	Hand-Augen-Körper-Koordination durch Handball	Falk von Hollen	P	Oberstufenkolleg 3
24	Fitness für alle – (Kraft)Training mit dem eigenen Körpergewicht	Arne Dornseifer	SEK I, II, BK	Uni-Sporthalle 1

16.15 Uhr: Abschlussbesprechung in P0-273

Eine Anmeldung im Voraus ist nicht erforderlich!

Bei Rückfragen bitte wenden an:

Jörn Wenderoth Tel.: 0521/ 106-5130, joern.wenderoth@uni-bielefeld.de
Christina Brummel, Tel.: 0521/106-2014, christina.brummel@uni-bielefeld.de

Weitere Informationen sowie Änderungen unter
→<http://www.uni-bielefeld.de/sport/tag-des-schulsports/index.html>

Kurzbeschreibung der Inhalte

9.45 – 11.00 Uhr: Block I

1	Potenzialentwicklung im Schulalltag – Entwicklungsförderliche und entwicklungshemmende Bereiche erkennen und mit ihnen arbeiten <i>Julia Brinkschröder</i>	<i>Alle</i>
<p>Als Sportlehrer*innen arbeiten wir mit Kindern und Jugendlichen zusammen, die mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Einstellungen zu uns kommen. Oberstes Ziel dabei ist es, ihnen zu helfen, ihr volles Potenzial in einer wertschätzenden Atmosphäre auszuschöpfen. Gelingt dies, kann der Unterricht zu einem Ort positiver Emotionen und stressreduzierter Arbeit für Schüler*innen und Lehrkräfte werden.</p> <p>Zum Erreichen dieses Zieles, stellen wir uns in der Veranstaltung folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie entdecke und entfalte ich das Potenzial von Schüler*innen?• Welche Faktoren aus dem Umfeld beeinflussen die Leistungsentwicklung und Motivation von Schüler*innen?• Was sind entwicklungsförderliche/-hemmende Einflussbereiche?• Wie kann ich damit umgehen? <p>Diese und weitere Fragen werden auf der Grundlage von Erkenntnissen aus der Sportwissenschaft, Psychologie und Wirtschaft beantwortet. Mithilfe dieser Ansätze werden wir gemeinsam Strategien erproben, mit denen Sie Schüler*innen positiv beeinflussen können.</p>		
2	Ropeskipping fängt an, wo Seilspringen aufhört – Tipps und Tricks für alle <i>Eric Herber</i>	<i>Alle</i>
<p>Dieser Workshop zeigt auf zahlreiche attraktive unterrichtliche Möglichkeiten auf, das Springseil im Sportunterricht einfach und motivierend einzusetzen. Dabei geht es nicht nur um konditionelle und koordinative Aspekte, sondern auch die „Köpfe“ der Springer*innen werden an ihre Grenzen gebracht. Durchgeführt wird dieses Angebot durch den Gastreferenten Eric Herber aus den Niederlanden, der langjährige Erfahrung bei der Durchführung von Veranstaltungen zu diesem Thema in Schule und Verein mitbringt.</p>		
3	„Schätze rauben“ und andere Laufspiele zum Einstieg und/oder Abschluss der Sportstunde <i>Monika Liebold</i>	<i>P</i>
<p>In diesem Workshop werden wir Lauf- und Fangspiele besprechen und ausprobieren, die spielend die Reaktions- und Laufschnelligkeit mit (Grundschul-)Kindern steigern.</p> <p>Beispielhafte Laufspiele sind dabei „Schützt die Wale“, „Rettender Kreis“ oder „Eismaschine“. Als Ballspiele werden „Jeder trifft jeden“ und „Keulenfußball“ ausprobiert. Ein intensives Laufspiel mit etwas mehr Aufwand wird „Burgräuber oder Schätze rauben“ gespielt.</p>		

4	Kinderturnen als Bewegungs-ABC <i>Julia Böger</i>	P
<p>Kinderturnen ist das vielseitige Spielen, Bewegen und Fertiglern an, mit und ohne Geräte(n): Es fördert ganzheitlich alle motorischen Grundfähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination und Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Stützen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. In diesem Workshop geht es um Kinderturnen als Bewegungs-ABC mittels Bewegungslandschaften / Gerätebahnen zu ausgewählten o.g. Grundfertigkeiten und –fähigkeiten.</p>		

5	Spielen und Üben mit Schweifbällen <i>Meike Riedel</i>	P, SEK I
<p>Schweifbälle lassen sich mit wenig Aufwand und ohne nennenswerte Kosten selber herstellen. Sie sind für Kinder gleichermaßen faszinierend und motivierend, da sie einfach zu handhaben sind. Überdies bieten sie vielfältige Einsatzmöglichkeiten in der Schule – vornehmlich im Primarbereich, aber auch noch in der 5. und 6. Klasse.</p> <p>Viele Übungsformen können ohne großen Aufwand so organisiert und aufgebaut werden, dass sie in Wettkampfform oder im Rahmen eines Stationsbetriebs durchführbar sind.</p> <p>In diesem Arbeitskreis wird zu Beginn kurz die Herstellung eines Schweifballs erläutert. Im weiteren Verlauf werden verschiedene Stationen aufgebaut und selber ausprobiert, die innerhalb des Sportunterrichts realisiert werden können und natürlich kreativ erweiterbar sind.</p> <p><u>Literatur</u></p> <p>Schubert, R. & Riedel, M. (2012). Spielen und üben mit Schweifbällen. <i>Handballtraining Junior</i>, 2, 24-31.</p>		

6	Schwimmspiele auf einer doppelten Langbahn im Schwimmbad <i>Sabine Bremke</i>	P, SEK I
<p>Beim Schulschwimmen teilt man sich als Lehrer*in das Schwimmbad meist mit anderen Klassen oder auch Schulen, sodass der eigenen Lerngruppe oftmals nur eine Doppelbahn zur Verfügung steht. Auf dieser geringen Wasserfläche einen abwechslungsreichen Schwimmunterricht zu gestalten, der nicht nur aus „Bahnschwimmen“ und Staffelspielen besteht, stellt eine große Herausforderung dar.</p> <p>In diesem Workshop werden unterschiedliche kleine Spiele vorgestellt und durchgeführt, die sich mit Schüler*innen verschiedenen Alters auf einer doppelten Langbahn im Schwimmbad durchführen lassen.</p> <p>Es gibt Spiele im Tief– (2,80m) und im Flachwasserbereich (1,30m), mit viel, wenig, aber auch ohne Material und Spiele zu den Techniken Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen.</p> <p>Zu den vorgeschlagenen Spielen werden gemeinsam Variationen entwickelt und ausprobiert, sodass jede*r Teilnehmer*in sie auf den eigenen Unterricht übertragen kann. Zusätzlich dazu findet ein Austausch über die organisatorischen Herausforderungen im Schwimmunterricht statt.</p> <p>Es wäre schön, wenn alle Teilnehmer*innen aktiv im Wasser dabei sind!</p>		

7	Sicher miteinander Turnen – Sich-Überschlagen als turnerisches Wagnis <i>Andrea Menze-Sonneck & Diane Kirchhoff-Bargheer</i>	SEK I, SEK II, BK
<p>Gegenseitiges Helfen und Sichern gehört zu den zentralen Komponenten, die Schüler*innen im Bewegungsfeld „Turnen -Bewegen an Geräten“ vermittelt werden sollen. Wie beim Erlernen turnerischer Fertigkeiten, gilt es hierbei, bestimmte Lernschritte einzuhalten. Um diese Lernschritte als Lehrende noch einmal selber bewusst durchlaufen und üben zu können, werden wir im Workshop das Sich-Überschlagen als herausfordernde turnerische Bewegung und die dazugehörigen Helfergriffe ausprobieren und im Hinblick auf ihre Umsetzbarkeit im Sportunterricht diskutieren.</p>		

8	Tischtennis in der Schule – Spielerisch und mit Spaß Gesundheit vermitteln <i>Norbert Weyers</i>	SEK I, II, BK
<p>Tischtennis ist die verletzungsunanfälligste Sportart im Schulspot; im gesundheitlichen Bereich aber scheint es keine Effekte zu geben.</p> <p>Dabei kann Tischtennis durch spielerische und freudvolle Angebote Gesundheit vor allem im sozialen Bereich, aber auch im Ausdauersport vermitteln.</p>		

13.15 – 14.15 Uhr: Block II

9	Gesundheit im Sportlehrer*innenberuf – aktuelle Forschungsergebnisse zu Sonnen- und Schattenseiten der Berufstätigkeit <i>Valerie Kastrup</i>	Alle

10	Schneeballschlacht in der Sporthalle – Ein Trendsport aus Japan <i>Eric Herber</i>	Alle
<p>Mit dem sich ändernden Klima wird die Chance, dass Schnee in Ostwestfalen fällt immer geringer. Zum Glück gibt es jetzt auch kostengünstige „Trocken-Schneebälle“ für die Sporthalle!</p> <p>Dieser Workshop zeigt Möglichkeiten der unterrichtlichen Umsetzung von der einfachen Schneeballschlacht bis hin zu regelgeleiteten Mannschaftsspielen mit hohem Aufforderungscharakter.</p> <p>Ein Zielspiel ist Yukigassen, ein Trendsport aus Japan, zu dem es mittlerweile ein offizielles Regelwerk und Weltmeisterschaften gibt.</p> <p>Durchgeführt wird dieses Angebot durch den Gastreferenten Eric Herber aus den Niederlanden, der auch der Erfinder der Schneebälle ist.</p>		

11	Keine Angst vor dem großen Trampolin – Teil I <i>Bernd Westermann</i>	Alle
----	--	------

Das Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten – Turnen“ ist zentraler Bestandteil der kompetenzorientierten Lehrpläne in NRW. Ein besonders attraktives Turngerät ist dabei das große Trampolin. Einige Schülerinnen und Schüler verfügen bereits über Vorerfahrungen aus dem Freizeitbereich. Allerdings sind Lehrkräfte häufig unsicher, wie sie dieses Gerät gefahrlos im Unterricht einsetzen können. Der „Erlass zur Sicherheitsförderung im Schulsport“ verlangt von Lehrkräften u. a. spezielle methodisch-didaktische Kenntnisse sowie „Kenntnisse über Risikofaktoren“, um einen sicheren Unterricht zu gewährleisten.

Deshalb werden wir in beiden Workshops insbesondere auf Fragen der sicheren Vermittlung und Unterrichtsorganisation, einschließlich Auf- und Abbau der Geräte, eingehen.

In **Teil I** geht es um einen möglichen Weg zur Anfängerschulung und Möglichkeiten zur Differenzierung bei heterogenen Lerngruppen.

In Teil II werden koordinativ anspruchsvollere Bewegungsaufgaben für Kinder mit Vorerfahrungen vorgestellt.

Teilnehmer/innen, die Teil I und Teil II besuchen, erhalten eine Bescheinigung gemäß Erlass zur Sicherheitsförderung im Schulsport.

12	Neue Bewegungsspiele zur Förderung mathematischer Fähigkeiten in der Grundschule <i>Kathrin Nordemann, Tim Schumacher & Christa Kleindienst-Cachay</i>	P
----	--	---

Konkrete Handlungen an didaktischem Material nehmen im Mathematikunterricht der Grundschule einen großen Raum ein, um mathematisches Lernen zu unterstützen. Bewegungshandlungen, die nicht nur feinmotorisch, sondern mit dem ganzen Körper ausgeführt werden, erweisen sich in besonderem Maße als lernfördernd. Großmotorisches Bewegen in Verbindung mit kognitiven Lerninhalten ist dem Konzept des Lernens durch Bewegung zuzuordnen. Diese Form des Lernens motiviert Kinder erfahrungsgemäß in hohem Maße, insbesondere dann, wenn sie in Verbindung mit Bewegungsspielen angeboten wird. Jedoch sind unterrichtspraktische Vorschläge dazu, trotz ihrer schon seit längerem bekannten Effektivität, immer noch eher selten. Dabei bietet sich ein spielnaher, fächerübergreifender Unterricht zwischen Sport und Mathematik, insbesondere im Anfangsunterricht der Grundschule, in geradezu idealer Weise an.

In unserem Workshop wollen wir Ihnen eine Reihe von unterrichtspraktisch erprobten Bewegungsspielen, die mit elementaren mathematischen Aufgabenstellungen verbunden sind, vorstellen, mit Ihnen ausprobieren und theoretisch reflektieren (Inhalte: Musterfolgenerkennung und arithmetische Vorläuferfertigkeiten). Anschließend sollen Möglichkeiten und Grenzen dieser Form des Lernens durch Bewegung (an Grundschulen mit und ohne Inklusion) diskutiert und unsere Vorschläge mit Ihren eigenen Erfahrungen, auch im Hinblick auf eine Übertragbarkeit auf andere mathematische Inhalte, in Verbindung gebracht werden. Die ausführlichen Spielbeschreibungen erhalten Sie im Nachgang des Workshops in unserem Betrag zum Reader für den Tag des Schulsports.

13	Spielen und Üben mit Schweifbällen <i>Meike Riedel</i>	P, SEK I
----	--	----------

Schweifbälle lassen sich mit wenig Aufwand und ohne nennenswerte Kosten selber herstellen. Sie sind für Kinder gleichermaßen faszinierend und motivierend, da sie einfach zu handhaben sind.

Überdies bieten sie vielfältige Einsatzmöglichkeiten in der Schule – vornehmlich im Primarbereich, aber auch noch in der 5. und 6. Klasse.

Viele Übungsformen können ohne großen Aufwand so organisiert und aufgebaut werden, dass sie in Wettkampfform oder im Rahmen eines Stationsbetriebs durchführbar sind.

In diesem Arbeitskreis wird zu Beginn kurz die Herstellung eines Schweifballs erläutert. Im weiteren Verlauf werden verschiedene Stationen aufgebaut und selber ausprobiert, die innerhalb des Sportunterrichts realisiert werden können und natürlich kreativ erweiterbar sind.

Literatur

Schubert, R. & Riedel, M. (2012). Spielen und üben mit Schweifbällen. *Handballtraining Junior*, 2, 24-31.

14	„Zum Schwimmen zu wenig, zum Ertrinken zu viel“ – Das Seepferdchenabzeichen auf dem Prüfstand <i>Felix Burmeister</i>	<i>P, SEK I</i>
----	--	-----------------

Wann ist ein Kind schwimmfähig? Diese Frage beantwortet der Sicherheitserlass des Schulministeriums NRW ganz klar: Die SuS müssen die Anforderungen des Seepferdchenabzeichens erfüllen (vgl. MSW, 2015, S.21). Aber ist das für sicheres Schwimmen im Unterricht und der Freizeit bereits ausreichend?

Dieser Frage werden wir nachgehen und beschäftigen uns deshalb mit aktuellen Themen zur Sicherheit im und am Wasser und stellen fest, ab wann von sicherem Bewegen im Wasser gesprochen werden kann.

Inhalte sind u.a. Organisationsformen mit hoher Bewegungszeit bei maximaler Sicherheit im Bad sowie der MoBaQ-Test zur Feststellung der Schwimmfähigkeit.

15	Tischtennis in der Schule – Spielerisch und mit Spaß Gesundheit vermitteln <i>Norbert Weyers</i>	<i>SEK I, II, BK</i>
----	---	----------------------

Tischtennis ist die verletzungsunanfälligste Sportart im Schulspot; im gesundheitlichen Bereich aber scheint es keine Effekte zu geben.

Dabei kann Tischtennis durch spielerische und freudvolle Angebote Gesundheit vor allem im sozialen Bereich, aber auch im Ausdauersport vermitteln.

16	Haltungsschulung und Entspannung durch Yoga und integrales Faszien-Training <i>Antje Walkenhorst</i>	<i>SEK I</i>
----	--	--------------

Viele Schüler und Schülerinnen leiden unter Verspannungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, etc.

Dieser Workshop soll einen Einblick geben, wie durch gezielte Übungen aus dem Bereich Yoga und integrales Faszien-Training, Schüler und Schülerinnen sowie Lehrer und Lehrerinnen selbstwirksam handeln können.

17	HIIT in der Oberstufe <i>Milan Dransmann & Frederic von Bose</i>	SEK II
<p>Die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit wird gemeinhin mit gesundheitlichem Nutzen und reduzierter Mortalität verbunden. Zur Verbesserung dieser ist im Freizeit- sowie Leistungssport aktuell das hochintensive Intervalltraining (abgekürzt HIIT) en vogue. Auch für das ausdauernde Laufen im Sportunterricht kann das HIIT der Hit sein, da es weniger monoton und organisatorisch einfacher durchzuführen ist als ein Dauerlauf.</p> <p>Das Angebot verdeutlicht, wie ein hochintensives Intervalltraining mit Ausdauertrainingseffekt in Form von Modulen in den Unterricht eingebaut werden kann.</p>		

14.45 – 16.00 Uhr: Block III

18	Wille schlägt Talent – Wie lässt sich Willensstärke trainieren? <i>Marc Lukas Weber</i>	Alle
<p>Der Gedanke, dass Talent für den langfristigen Erfolg entscheidet, ist längst widerlegt. Aktuellere Studien zeigen das Potenzial einer anderen Tugend, nämlich das der Willenskraft.</p> <p>Willenskraft ist ein entscheidender Faktor für ein erfolgreiches Leben. Natürlich gilt das auch für schulischen Erfolg. Dort hat sie den lang überschätzten Einfluss der Intelligenz überholt.</p> <p>Aber nicht nur dort ist Willensstärke entscheidend. Wer über genügend Willensstärke verfügt, ist glücklicher, lebt gesünder, ist beruflich erfolgreicher und verfügt über eine bessere finanzielle Situation. Grund genug, sich mit dieser Thematik gezielter auseinanderzusetzen.</p> <p>Der Workshop beschäftigt sich vorwiegend mit der Frage: Wie lässt sich Willenskraft trainieren? Dabei werden Sie sehen, dass der Sportunterricht einen erheblichen Einfluss auf dieses Training haben kann, sodass Neuropsychologen empfehlen, den Sportunterricht täglich stattfinden zu lassen.</p> <p>Übrigens: Ganz nebenbei finden wir auch heraus, warum Menschen, die auf Diät sind, häufiger fremdgehen.</p>		

19	Sicher Waveboard fahren – Neulernen im Bewegungsfeld Gleiten/Fahren/Rollen im „Buddy-System“ <i>Benno Meyndt</i>	Alle
<p>Das Fahren mit dem Waveboard hat sich vom Trendsport zum festen Bestandteil der Spiel- und Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen entwickelt und findet sich im Bewegungsfeld „Gleiten, Fahren, Rollen“ auch im schulsportlichen Kontext wieder.</p> <p>Das Fahren macht vor allem Spaß, ermöglicht aber auch ein vielfältiges grundlegendes Bewegungslernen im Bereich der Wahrnehmungsfähigkeit, der koordinativen Fähigkeiten und der Bewegungssteuerung. Der Einsatz des Waveboards eröffnet aber nicht nur sensomotorische Lernchancen, sondern auch Erfahrungen im Umgang mit motorischen Herausforderungen. Das eigene Können muss realistisch eingeschätzt und Verantwortung für Andere, durch die Einführung eines Buddy-Systems, übernommen werden.</p> <p>Um Lehrerinnen und Lehrern den Einstieg in das Thema zu erleichtern und eine Skepsis bezüglich sicherheitsrelevanter Aspekte zu reduzieren, soll dieser praxisorientierte Workshop methodische</p>		

Wege, Spiel- und Übungsmöglichkeiten sowie wichtige Sicherheitshinweise zum sicheren und attraktiven Einsatz von Waveboards in der Schule aufzeigen.

20	Aquafitness in der Schule – schon lange mehr als nur ein „Seniorensport“ <i>Merle-Sophie Willems</i>	<i>Alle</i>
----	---	-------------

„Aquafitness, ach das mit der Poolnudel, das ist doch nur etwas für Senioren“, merken jüngere Menschen häufig an, wenn davon die Rede ist.

Dabei stellt Aquasport eine körperschonende Art der Bewegung für Menschen jeden Alters dar. Gerade im Hinblick auf das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit spielen die physikalischen Eigenschaften des Wassers wie Auftrieb, Wasserwiderstand, hydrostatischer Druck sowie Wärmeleitfähigkeit eine wichtige Rolle. So wiegt der menschliche Körper im Medium Wasser nur etwa rund ein Zehntel seines eigentlichen Körpergewichts, wodurch Bänder, Sehnen und Gelenke in der Bewegung entlastet werden.

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden neben den Vorteilen des Aquasports mit Blick auf die sechs Kernziele des Gesundheitssports zu Beginn des Workshops kurz thematisiert. Das Hauptaugenmerk liegt auf der praktischen Umsetzung. So stellt der Workshop eine Auswahl an Bewegungsangeboten aus dem Bereich der Aquafitness dar, die im Schwimmunterricht sowohl für eine ganze Unterrichtsstunde als auch für einzelne Unterrichtsphasen (Erwärmung, Hauptphase, Entspannung, Abschluss ...) mit geringem materiellen Aufwand Anwendung finden können.

Ziel des Workshops ist es nicht, komplette Unterrichtsreihen zur Thematik Aquafitness vorzustellen, sondern eine Übungsauswahl an die Hand zu geben, die jederzeit zur abwechslungsreichen Gestaltung des Schwimmunterrichts beitragen kann.

21	Keine Angst vor dem großen Trampolin – Teil II <i>Bernd Westermann</i>	<i>Alle</i>
----	---	-------------

Das Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten – Turnen“ ist zentraler Bestandteil der kompetenzorientierten Lehrpläne in NRW. Ein besonders attraktives Turngerät ist dabei das große Trampolin. Einige Schülerinnen und Schüler verfügen bereits über Vorerfahrungen aus dem Freizeitbereich. Allerdings sind Lehrkräfte häufig unsicher, wie sie dieses Gerät gefahrlos im Unterricht einsetzen können. Der „Erlass zur Sicherheitsförderung im Schulsport“ verlangt von Lehrkräften u. a. spezielle methodisch-didaktische Kenntnisse sowie „Kenntnisse über Risikofaktoren“, um einen sicheren Unterricht zu gewährleisten.

Deshalb werden wir in beiden Workshops insbesondere auf Fragen der sicheren Vermittlung und Unterrichtsorganisation, einschließlich Auf- und Abbau der Geräte, eingehen.

In Teil I geht es um einen möglichen Weg zur Anfängerschulung und Möglichkeiten zur Differenzierung bei heterogenen Lerngruppen.

In **Teil II** werden koordinativ anspruchsvollere Bewegungsaufgaben für Kinder mit Vorerfahrungen vorgestellt.

Teilnehmer/innen, die Teil I und Teil II besuchen, erhalten eine Bescheinigung gemäß Erlass zur Sicherheitsförderung im Schulsport.

22	Haltungsschulung und Entspannung durch Yoga und integrales Faszien-Training <i>Antje Walkenhorst</i>	SEK I
----	--	-------

Viele Schüler und Schülerinnen leiden unter Verspannungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, etc.

Dieser Workshop soll einen Einblick geben, wie durch gezielte Übungen aus dem Bereich Yoga und integrales Faszien-Training, Schüler und Schülerinnen sowie Lehrer und Lehrerinnen selbst-wirksam handeln können.

23	Hand-Augen-Körper-Koordination durch Handball <i>Falk von Hollen</i>	P
----	--	---

Um die motorischen Grundfähigkeiten der Schüler im Grundschulalter auszubauen bietet der Handball durch seine Schwerpunktanforderungen: Fangen, Werfen, Laufen, Spielen, ideale Möglichkeiten.

Einem einleitenden 10-minütigen theoretischen Austausch folgt ein kurzer Block Handball-spezifischer Aufwärmspiele für Kinder zwischen 6-10 Jahre. Der Schwerpunkt der Einheit wird auf vielseitigen Übungen zur Verbesserung der Augen-Hand Motorik liegen, wobei das Sammeln von Erfolgserlebnissen, sowie die Bewegungsfreude der Kinder im Vordergrund steht.

24	Fitness für alle – (Kraft)Training mit dem eigenen Körpergewicht <i>Arne Dornseifer</i>	SEK I, SEK II, BK
----	--	-------------------------

In diesem Workshop soll ein Trainingskonzept vorgestellt werden, das den SuS ermöglicht, mit ihrem eigenen Körpergewicht und entsprechend ihrer individuellen Voraussetzungen zu trainieren. Im Praxisteil wird ein Ganzkörpertraining vollzogen, theoretisch werden Vermittlungsmöglichkeiten aufgezeigt und diskutiert: Je nach Schulform und Jahrgangsstufe bieten sich offenere oder geschlossenerere Unterrichtsformen an, Eigenständigkeit und Theorieinput variieren entsprechend.