

---

Schriftenreihe zur Praxis  
der Leibeserziehung und des Sports

Band 137

---

Horst Rusch / Jürgen Weineck

# **Sport- förderunterricht**

Lehr- und Übungsbuch  
zur Förderung der Gesundheit  
durch Bewegung

# Inhalt

	<b>Vorwort</b> .....	11
	<b>Einführung</b> .....	13
	Veränderte Kindheit .....	13
	Veränderte körperliche Leistungsfähigkeit .....	18
	Bedeutung eines Sportförderunterrichts .....	20
<b>1</b>	<b>Zum Problem des körperlich leistungsschwachen Schülers</b> ..	25
<b>2</b>	<b>Ursachen von körperlichen Leistungsschwächen</b> .....	29
<b>3</b>	<b>Die geschichtliche Entwicklung des Sportförderunterrichts</b> ..	33
<b>4</b>	<b>Veränderter Sportförderunterricht in einem sich verändernden Schulsport</b> .....	39
4.1	Fachlehrplan Sport .....	39
4.2	Das Salutogenese-Modell .....	41
4.3	Bewegte Schule – Fitsein macht Schule – Schule in Bewegung ..	42
4.3.1	Das Projekt Schulen in Bewegung dargestellt am Beispiel Rheinland .....	43
	– Ziele .....	43
	– Übergreifende Ziele von Schulen in Bewegung .....	43
	– Konkrete Projektziele .....	45
	– Ergebnisse .....	45
	– Der Bewegungs-Check-up .....	46
	– Erfassungsbogen .....	47
	– Ablauf .....	49
4.3.2	Das Förderkonzept der Albert-Schweitzer-Schule .....	50
4.4	Lehrplan für den Sportförderunterricht .....	59
<b>5</b>	<b>Sportförderunterricht – dargestellt am Modell einer unterrichtstheoretischen Sportdidaktik</b> .....	63
5.1	Bedingungsebene .....	63
5.1.1	Innere Bedingungen .....	63
5.1.2	Äußere Bedingungen .....	63
5.2	Entscheidungsebene .....	68
5.2.1	Lernziele des Sportförderunterrichts .....	68

5.2.2	Lerninhalte des Sportförderunterrichts. . . . .	69
5.2.3	Methoden und Maßnahmen zum Ausgleich von Haltungsschwächen des Rumpfes und der Füße. . . . .	69
	– Übungen zur Beweglichmachung (Mobilisation) des Schultergürtels . . . . .	72
	– Übungen zur Beweglichmachung (Mobilisation) der Wirbelsäule . . . . .	73
	– Übungen zur Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur . . . . .	73
	– Übungen zur Kräftigung der überdehnten Rücken-, Gesäß-, Schultergürtel- und hinteren Oberschenkelmuskulatur . . . . .	74
	– Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur . . . . .	76
	– Übungen zur Dehnung der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur, die auch die Hüftbeugefähigkeit verbessern . . . . .	77
	– Übungen zur Dehnung des Hüftlendenmuskels . . . . .	78
	– Übungen zur Dehnung der Fuß- und Beinmuskulatur . . . . .	78
	– Übungen zur Kräftigung des Hüftlendenmuskels . . . . .	78
	– Übungen zur Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur . . . . .	78
	– Übungen zum Ausgleich von Fußschwächen . . . . .	79
	– Übungen zur Beweglichmachung der Fuß- und Zehengelenke . . . . .	79
	– Übungen zur Dehnung der verkürzten Fußmuskeln . . . . .	80
	– Übungen zur Kräftigung der geschwächten Fußmuskulatur . . . . .	80
	– Ausgleich von Haltungsschwächen – eine andere Betrachtungsweise . . . . .	82
	– Übungsbeispiele für ein kindgemäßes Krafttraining . . . . .	84
	– Erlebnisorientiertes Muskeltraining . . . . .	87
5.2.4	Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings . . . . .	89
	– Dauermethode . . . . .	89
	– Intervallmethode . . . . .	91
5.2.5	Methoden und Inhalte zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten . . . . .	96
	– Übungen mit dem Luftballon . . . . .	101
	– Übungen mit Teppichfliesen . . . . .	102
5.2.6	Möglichkeiten zur Integration von Problemschülern . . . . .	103
5.2.6.1	Aufmerksamkeitsgestörte, hyperaktive Kinder . . . . .	111
5.2.6.2	Dicke Kinder und Jugendliche . . . . .	117
5.2.7	Aufbau einer Sportförderunterrichtsstunde . . . . .	122
	– Methodische Maßnahmen . . . . .	122
	– Empfehlungen zur Unterrichtsgestaltung . . . . .	125
	– Unterrichtsformen im Sportförderunterricht . . . . .	125
	– Unterrichtsverfahren im Sportförderunterricht . . . . .	131
	– Unterrichtsstile im Sportförderunterricht . . . . .	133
5.3	Evaluationsebene . . . . .	134

5.3.1	Allgemeine Fitnesstests	137
5.3.2	Auswahlverfahren für den Sportförderunterricht	137
5.3.2.1	Der Münchner Fitnessstest (MFT)	137
5.3.3	Einzeltests	167
5.3.3.1	Tests zur Ermittlung der Koordinationsfähigkeit	167
5.3.3.2	Tests zur Ermittlung der Haltekraft und Dehnfähigkeit	168
5.3.3.3	Tests zur Ermittlung der Erholungsfähigkeit bzw. der Ausdauerleistungsfähigkeit	170
5.3.4	Spezielle Verfahren zur Bewegungsbeurteilung	171
5.3.4.1	Motoskopische Verfahren	171
	– Trampolinkoordinationstest (TKT)	171
	– Checkliste motorischer Verhaltensweise (CMV)	171
5.3.4.2	Motometrische Verfahren	171
	– Körperkoordinationstest für Kinder (KTK)	171
	– Lincoln-Oseretzky-Skala Kurzform 18 (LOS KF 18)	177
<b>6</b>	<b>Biologisch-medizinische Grundlagen</b>	<b>183</b>
6.1	Begriffsbestimmungen	184
6.2	Biologische Grundlagen zu den Haltungsschwächen	185
6.2.1	Haltungsschwächen des Rumpfes	186
6.2.1.1	Anatomisch-biomechanische Grundlagen zu Bau und Funktion der Wirbelsäule	186
6.2.1.2	Die Gelenke der Wirbelsäule	188
6.2.1.3	Form der Wirbelsäule	190
6.2.1.4	Besonderheiten der kindlichen bzw. jugendlichen Wirbelsäule	190
6.2.1.5	Wachstum und Wirbelsäule	191
6.2.1.6	Verformungen der Wirbelsäule als Bewegungsmangelfolge	197
6.2.1.7	Anatomische Grundlagen zu den Haltungsschwächen	200
6.2.1.8	Einzeldarstellung der verschiedenen Haltungsschwächen	203
	– Haltungsschwäche Rundrücken – Totalrundrücken	203
	– Haltungsschwäche Hohlrücken – Hohlrundrücken	207
	– Flachrücken	213
	– Seitliche Haltungsabweichungen	214
6.2.2	Fußschwächen	215
6.2.2.1	Anatomisch-biomechanische Grundlagen	217
6.2.2.2	Spreizfuß	219
6.2.2.3	Knickfuß	220
6.2.2.4	Plattfuß	221
6.3	Organleistungsschwächen	222
6.3.1	Anatomisch-physiologische Grundlagen zur Organleistungsschwäche	227
6.3.1.1	Herz-Kreislauf-System	228

– Herz und Training	228
– Blutgefäße und Training	233
– Blut und Training	234
6.3.1.2 Atmungssystem	236
– Atmungssystem und Training	237
6.3.1.3 Muskelsystem	239
– Muskulatur und Training	242
6.4 Koordinationsschwächen	243
6.4.1 Kennzeichen von Koordinationsschwächen	244
6.4.2 Ursachen von Koordinationsschwächen	244
6.4.3 Anatomisch-physiologische Grundlagen zur koordinativen Leistungsfähigkeit	245
6.4.3.1 Makrostruktureller Aufbau des Zentralnervensystems	247
– Rückenmark	247
– Die Reflexe	248
– Hirnstamm	250
– Kleinhirn und Basalganglien	251
– Endhirn	251
6.4.3.2 Mikrostruktureller Aufbau des Zentralnervensystems	255
6.4.3.3 Neurophysiologische Aspekte des koordinativen Lernprozesses	256
6.4.3.4 Konsequenzen für die Schulpraxis	260
– Motivation und Lernerfolg	260
– Lernkontrollen und Pausengestaltung	261
– Unterrichtsmethodische Aspekte	261
– Korrektur und Lernerfolg	262
– Bewegungsschatz und Lernerfolg	262
<b>7 Allgemeine Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre</b>	<b>263</b>
7.1 Motorische Entwicklung	263
7.1.1 Begriffsbestimmung	263
7.1.2 Phasen der körperlichen Entwicklung	264
7.2 Motorisches Lernen	265
7.2.1 Begriffsbestimmung	265
7.2.2 Ausgewählte Theorien und Modelle des motorischen Lernens	266
7.2.3 Der Aufbau des motorischen Lernens nach Lernstufen (-phasen)	268
7.3 Methoden und Inhalte des Krafttrainings	269
7.3.1 Dynamisches Krafttraining	269
7.3.2 Statisches Krafttraining	271
7.3.3 Allgemeine Gesetzmäßigkeiten beim Krafttraining	272
7.3.4 Standardübungen beim Krafttraining – Variationsmöglichkeiten und Problempunkte dargestellt am Beispiel von Bauch- und Rückenmuskulaturübungen	275

7.4	Methoden und Inhalte des Beweglichkeitstrainings . . . . .	279
7.4.1	Die aktive Dehnungsmethode . . . . .	280
7.4.2	Die passive Dehnungsmethode . . . . .	281
7.4.3	Die statische Dehnungsmethode („Stretching“) . . . . .	281
<b>8</b>	<b>Hinweise zum Arbeitsplatz in der Schule und zu Hause . . . . .</b>	<b>283</b>
<b>9</b>	<b>Bewegungsförderung im (Schul-)Alltag . . . . .</b>	<b>285</b>
9.1	Bewegungspausen . . . . .	285
9.2	Bewegungsübungen während des Unterrichts und für zu Hause . . . . .	294
9.2.1	Dehnübungen . . . . .	300
9.2.2	Isometrische Übungen . . . . .	302
9.3	Heimtrainingsprogramme zum Ausgleich von Haltungsschwächen . . . . .	303
9.4	Beispiel für ein Bewegungsprogramm für Kinder und Eltern . . . . .	312
9.5	Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik . . . . .	318
9.5.1	Rückentraining . . . . .	323
9.5.2	Rückenschmerzen . . . . .	327
9.6	Die Bedeutung des Schwimmens im Sportförderunterricht . . . . .	329
9.7	Aquatraining . . . . .	334
9.8	Grundformen des Kletterns im Sportförderunterricht . . . . .	339
9.9	Bewegungsbaustellen – Bewegungslandschaften . . . . .	342
9.10	Jonglieren mit dem Chiffontuch . . . . .	344
9.11	Übungen mit dem Pezziball (Therapieball) . . . . .	346
9.12	Entspannungsmethoden . . . . .	348
9.13	Stundenbeispiele für den Sportförderunterricht . . . . .	373
<b>10</b>	<b>Übungsgeräte für den Sportförderunterricht . . . . .</b>	<b>407</b>
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>409</b>