
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

Vorwort	11
Einführung	13
Veränderte Kindheit	13
Veränderte körperliche Leistungsfähigkeit	18
Bedeutung eines Sportförderunterrichts	20
1 Zum Problem des körperlich leistungsschwachen Schülers ..	25
2 Ursachen von körperlichen Leistungsschwächen	29
3 Die geschichtliche Entwicklung des Sportförderunterrichts ..	33
4 Veränderter Sportförderunterricht in einem sich verändernden Schulsport	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
5 Sportförderunterricht – dargestellt am Modell einer unterrichtstheoretischen Sportdidaktik	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 Münchener Fitnesstest (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
6	Biologisch-medizinische Grundlagen	183
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
7 Allgemeine Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre	263
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
8	Hinweise zum Arbeitsplatz in der Schule und zu Hause	283
9	Bewegungsförderung im (Schul-)Alltag	285
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
10	Übungsgeräte für den Sportförderunterricht	407
Literatur		409