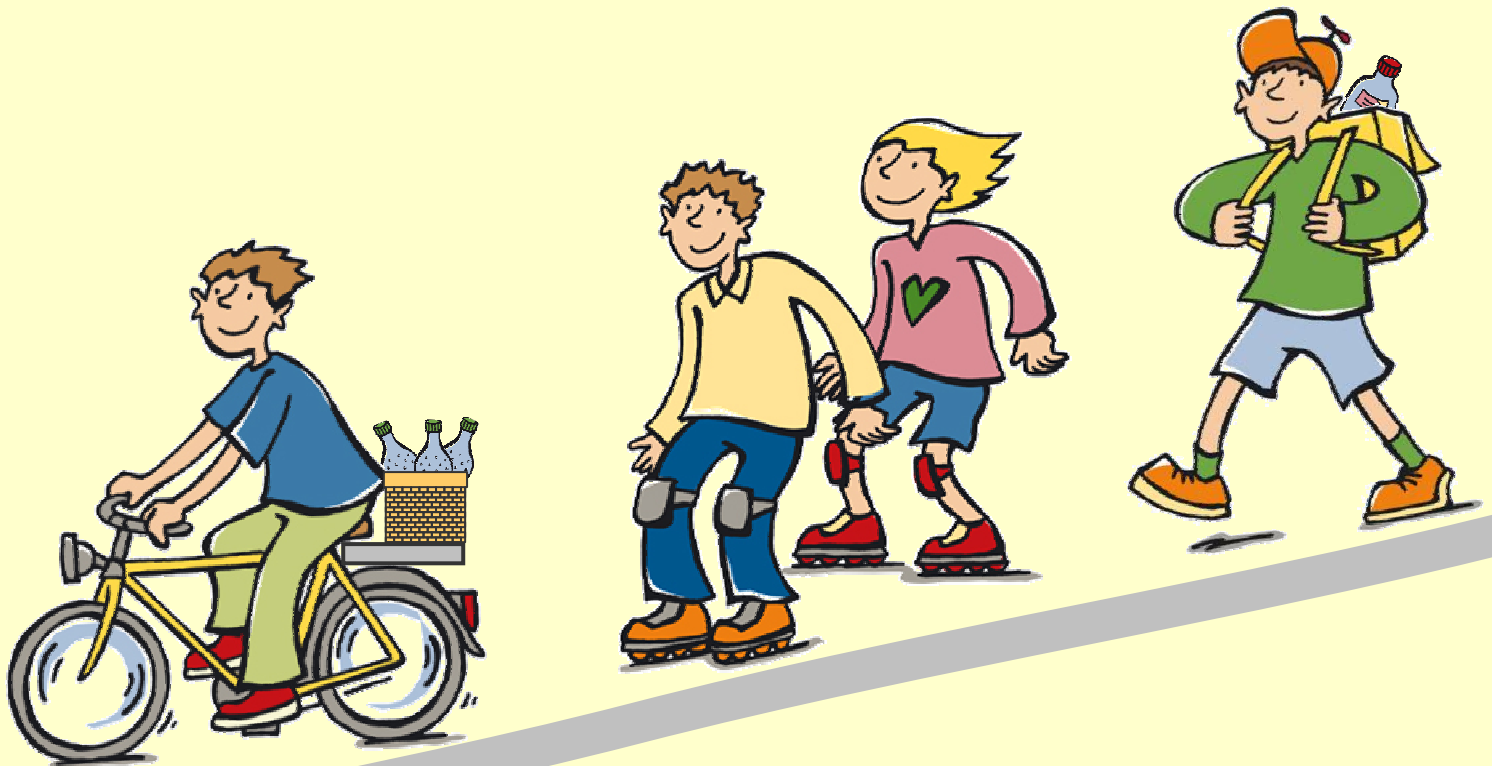


Handlungsanleitung
für Erzieher und Lehrkräfte für die Durchführung
von Sport- und Trinkmaßnahmen
zur Förderung eines gesunden Lebensstils bei Kindern



Impressum

Herausgeber

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)
Institut an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
Heinstück 11
44225 Dortmund
www.fke-do.de

Gefördert mit Mitteln des Bundesministeriums für Gesundheit im Rahmen der Förderinitiative ‚Aktionsbündnisse Gesunde Lebensstile und Lebenswelten‘, Projektleitung Prof. Dr. Mathilde Kersting (FKE)

Text

Teil A

BcS of Sports Nina Ernst (CJD Dortmund)

Dr. oec. troph. Kerstin Clausen (FKE)

Teil B

Dr. oec. troph. Kerstin Clausen (FKE)

Redaktionelle Bearbeitung und Gestaltung

Dr. oec. troph. Kerstin Clausen (FKE)

Bestellung

Kostenloser Download unter www.doki.dortmund.de

FKE Dortmund, 1 :Auflage, 2011

Einleitung

Die häufigsten lebensstilbedingten Gesundheitsprobleme bei Kindern und Jugendlichen sind heute Übergewicht und Adipositas. Der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder und Jugendlicher ist in den letzten Jahren besorgniserregend angestiegen, auch in Deutschland. Adipositas im Kindes- und Jugendalter ist mit erhöhten Risiken für Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus verbunden. Aus adipösen Kindern werden häufig adipöse Erwachsene.

Geringe körperliche Aktivität (geringer Energiebedarf) bei einem allgegenwärtigen attraktiven Lebensmittelangebot (hohe Energiezufuhr) erhöhen das Risiko für Übergewicht und Adipositas. Auf Seiten der Ernährung ist ein hoher Verzehr energiereicher, zuckerhaltiger Getränke (Softdrinks bzw. Erfrischungsgetränke) ein Risikofaktor für die Entstehung von Übergewicht. In der Trinkfit-Studie an Dortmunder Grundschulen konnte darüber hinaus gezeigt werden, dass ein erleichterter Zugang zu Trinkwasser über leitungsgebundene Wasserspender das Risiko für Übergewicht signifikant vermindern kann.

Wie der bundesweite Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) zeigt, kommen Kinder, die nicht Sport treiben überproportional häufig aus Familien mit geringem Sozialstatus und einem Migrationshintergrund. Auch der Verzehr gesüßter Getränke ist in diesen Bevölkerungsgruppen höher als in höheren sozialen Schichten und deutscher Herkunft.

Gesundheitsförderung und Prävention durch ein besseres Bewegungs- und Trinkverhalten sollte deshalb bereits im frühen Kindesalter beginnen und alle sozialen Schichten gleichermaßen ansprechen.

Einrichtungen der Kinderbetreuung wie Kindergärten, Kindertagesstätten, Jugendfreizeitstätten und Grundschulen sind viel versprechende Settings für Präventionsmaßnahmen, da hier Kinder aller sozialer Schichten erreicht werden und noch bevor sich ungünstige Verhaltensweisen entwickelt und gefestigt haben.

Eine Unterstützung der Nachhaltigkeit von Maßnahmen der Gesundheitsförderung erwartet der ‚Nationale Aktionsplan IN FORM‘ insbesondere durch die Vernetzung der Akteure. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont in diesem Zusammenhang außerdem den Vorteil der Ressourcenschonung durch Einbeziehung von Pädagogen und weiteren Betreuern als Multiplikatoren.

Das Projekt Do-Kids in Form



DO-KIDS in Form steht für ‚Mehr bewegen und mehr trinken von Kindheit an: ein lokales Aktionsbündnis in öffentlichen Einrichtungen für Kinder zur Gewöhnung an einen gesunden Lebensstil.‘

Das Projekt ist Teil des ‚Nationalen Aktionsplanes für gesunde Ernährung und mehr Bewegung IN FORM‘. Es wurde in der Förderinitiative ‚Aktionsbündnisse Gesunde Lebensstile und Lebenswelten‘ des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) zusammen mit 24 weiteren Projekten zur Förderung im Zeitraum 2008 bis 2011 ausgewählt.

Das Projekt wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund in Zusammenarbeit mit dem Sport- und Gesundheitszentrum des Christlichen Jugenddorfs Dortmund und der Vestischen Kinder- und Jugendklinik in Datteln geplant und gemeinsam mit dem StadtSportBund Dortmund e.V., sowie dem Familienprojekt und ausgewählten Familienbüros durchgeführt.

Übergeordnetes Ziel von Do-Kids in Form war es, am Modellstandort Dortmund stadtteilbezogene Strukturen zur Förderung eines gesunden Bewegungs- und Trinkverhaltens bei Kindern zu schaffen.

Zielgruppen waren Betreuungseinrichtungen für Kinder im Alter von 4-10 Jahren, das heißt Kindergärten, Kindertagesstätten, Grundschulen, Jugendfreizeitstätten.

Die **Maßnahmen** waren vor allem darauf ausgerichtet, den Kindern Freude zu bereiten.

- Die Freude an der **Bewegung** wurde durch Angebote und Erprobungen verschiedener Sportarten vermittelt, sodass Kinder ihren individuellen

Lieblingssport finden konnten, der Übergang in einen Sportverein gefördert und das Bewegungsverhalten nachhaltig verbessert werden sollte.

- Die Freude am **Trinken** und das Interesse mehr Wasser zu trinken, wurde durch spielerisch in den Unterricht oder den Kindertagesstättenalltag integrierbare Module vermittelt. Außerdem wurde in interessierten Einrichtungen ein leitungsgebundener Trinkwasserspender aufgestellt, der den Kindern einen freien Zugang zu Trinkwasser ermöglichte.

Die Maßnahmen wurden detailliert ausgearbeitet und in Form von Handlungsanleitungen dokumentiert. Mit einer flankierenden Evaluation in Form einer Prozess- und Ergebnisevaluation wurde die Wirksamkeit der Maßnahmen objektiv erfasst.

Es wurde gezeigt, dass

- die Kinder nach der Intervention mehr Wasser tranken als vorher,
- die Trinkwasserspender durchweg sehr positiv angenommen wurden,
- die Teilnahme an den Bewegungsmaßnahmen den Kindern viel Freude bereitete,
- die Handlungsanleitungen zum Thema „Trinken“ und „Bewegung“ bei Lehrkräften und Erzieher/innen insgesamt sehr gut angenommen wurden.

Nach Abschluss des Projektes hat die Stadt Dortmund mit ihren in den Stadtteilen angesiedelten Familienbüros die Funktion einer Zentralen Anlaufstelle für kinderbezogene Einrichtungen und Familien übernommen und sichert über die Internetplattform der Stadt Dortmund gemeinsam mit dem StadtSportBund e.V. Dortmund eine dauerhafte Information über die Bündnismaßnahmen.

Erprobte Handlungsanleitungen als Manual

Die im Projekt ‚Do-Kids in Form‘ entwickelten und in der Praxis erprobten Maßnahmen sind in Form von Handlungsanleitungen in einem Manual detailliert und selbsterklärend dokumentiert, so dass sie von Lehrkräften und Erziehern z.B. in Gruppen, Klassen und Einrichtungen ohne externe Unterstützung und ohne größeren Aufwand eingesetzt werden können.

Das Manual ist untergliedert in die Teile Bewegung und Trinken.

Der Teil **Bewegung** umfasst detailliert ausgearbeitete Stundenverläufe, z.B. für den Sportunterricht in der Grundschule, in denen den Kindern verschiedene Sportarten auf einfache und spielerische Art vermittelt werden. Hierzu zählen unter anderem Leichtathletik, Hockey, Basketball oder Turnen und Kampfsportarten. Die Anleitungen sind getrennt für die Altersgruppen 4-6 Jahre (Kindertagesstätte) und 6-10 Jahre (Primarstufe). Die Umsetzung stellt keine speziellen Anforderungen an die technische Ausstattung, bietet Spielraum für individuelle Ideen und erfordert keine besonderen Vorkenntnisse als Sportlehrer oder Übungsleiter.

Eine optimierte Online-Datenbank der Sportvereine des Dortmunder StadtSportBunds e.V. (SSB) erleichtert die Suche nach stadtteilbezogenen Sportvereinen (www.ssb-do.de).

Der Teil **Trinken** umfasst detailliert ausgearbeitete Module zur Förderung des Wasserverzehrs bei Kindern, getrennt in die Altersgruppen 4-6 Jahre (Kindertagesstätte) und 6-10 Jahre (Primarstufe). Die Unterlagen enthalten Hintergrunddaten zu einem gesunden Trinkverhalten im Kindesalter. Für Kindertagesstätten finden sich Anleitungen zur spielerischen Vermittlung mittels Spielen und Liedern zum Thema Wasser bzw. Trinken. Für Schulen sind Arbeitsblätter und Anleitungen zu Experimenten für den Unterricht samt einer Anleitung für Trinkprotokolle der Kinder zur Aufrechterhaltung eines guten Trinkverhaltens für Schulen enthalten. Darüber hinaus werden Tipps zur Implementierung eines leitungsgebundenen Trinkwasserspenders in Einrichtungen gegeben.

Hinweise zum Einsatz des Manuals

Die Handlungsanweisung müssen nicht 1:1 umgesetzt werden. Sie sind vielmehr als Fundgrube für die Gestaltung eines handlungsorientierten Sport- und Sachkundeunterrichts anzusehen, der den Kindern Freude an der Bewegung und am Trinken vermittelt. Aus den vorgeschlagenen Maßnahmen kann flexibel je nach den Möglichkeiten in der Einrichtung und den Voraussetzungen bzw. dem Wissensstand der Kinder ausgewählt werden. Ist zum Beispiel ein Unterrichtsvorschlag für eine Primarklasse noch verfrüht, können (teilweise) Unterlagen für Kindergärten und Kindertagesstätten eingesetzt werden.

Sämtliche Arbeitsblätter können als Folien- oder Kopiervorlagen verwendet werden.

Das Manual ist so konzipiert, dass die dargestellten Maßnahmen auch über Dortmund hinaus eingesetzt werden können.

Wir wünschen allen, die dieses Manual nutzen, viel Erfolg und Freude bei ihrer Arbeit mit den Kindern.



Prof. Dr. Mathilde Kersting,
Forschungsinstitut für Kinderernährung



Prof. Dr. Thomas Reinehr
Vestische Kinder- und Jugendklinik
Universität Witten/Herdecke



Nina Ernst
Christliche Jugenddorf Dortmund



Mathias Grasediek
StadtSportBund e.V. Dortmund



Klaus Burkholz
Familien-Projekt Dortmund

Inhaltsverzeichnis

	Einleitung	
A	Sportmaßnahmen	9
1	Kindergarten und Kindertagesstätte.....	10
1.1	Unterrichtseinheiten	11
	Koordinationsförderung.....	11
	Einführung Ballsport.....	12
	Vertiefung Ballsport.....	13
	Bewegen an Geräten - Turnen	14
	Einführung Kinderleichtathletik.....	15
	Vertiefung Kinderleichtathletik.....	16
2	Primarstufe.....	17
2.1	Unterrichtseinheiten	17
	Einführung Kinderleichtathletik.....	19
	Vertiefung Kinderleichtathletik.....	20
	Einführung Basketball	21
	Vertiefung Basketball	22
	Einführung Hockey.....	23
	Vertiefung Hockey.....	24
	Bewegen an Geräten - Turnen I.....	25
	Bewegen an Geräten - Turnen II.....	26
	Ringens & Kämpfen - Zweikampfsport I.....	27
	Ringens & Kämpfen - Zweikampfsport II.....	29
3	Sportmotorische Übungen	30
3.1	Sportmotorische Übung für Kinder und sechs Jahren.....	31
3.2	Sportmotorische Übungen für die Primarstufe	32

B	Trinkmaßnahmen.....	33
1	Sachinformation zum Thema Wasser und Trinken	34
2	Kindergarten und Kindertagesstätte.....	39
3	Primarstufe.....	41
	Schwerpunkt Wasserverlust.....	41
	Schwerpunkt Wasseraufnahme	43
	Aktionslied ‚Alle trinken Wasser‘	45
	Auffrischung– Protokollblatt/ -plakat.....	46
	Das Getränkeposter	49
4	Praxiserfahrungen und Informationen zum leitungsgebundenen Trinkwasserspender.....	50
	4.1 Überlegungen im Vorfeld.....	50
	4.2 Praktischer Umgang mit dem Wasserspender	51

Literatur

Anhang

Formular Ergebnisliste sportmotorische Übungen - Kindergärten und -tagesstätten

Formular Ergebnisliste sportmotorische Übungen - Primarstufe

Formular Stundennotizen Primarstufe

Formular Stundennotizen Kindergärten und –tagesstätten

Vorlage für einen Elternbrief zur Sportartenempfehlung

A Sportmaßnahmen

Die Handlungsanleitungen für die Sportmaßnahmen sind altersspezifisch für Kindergarten und Kindertagesstätte (3-6 Jahre) und die Primarstufe (6-10 Jahre) entwickelt, erprobt und evaluiert worden.

Die Handlungsanleitungen sind in Form von Unterrichtseinheiten gestaltet. Im Kindergarten und Kindertagesstätte wurde jeweils mit etwa 30-40 Minuten und in der Primarstufe mit jeweils 45 Minuten kalkuliert. Dies sind Richtwerte, die je nach Stand der Gruppe bzw. Klasse variieren können.

Jede Unterrichtseinheit beginnt mit einer Aufwärmphase, an die sich eine je nach Sportart spezifische Übungsphase anschließt und endet mit einer Ausklangphase.

Die Unterlagen geben einen Pool an Möglichkeiten, die genutzt werden können, um Kindern verschiedene Sportarten zu vermitteln. Dabei stehen der Spaß an der Bewegung und das spielerische Ausprobieren im Vordergrund. Nicht das Ziel selbst steht hierbei im Mittelpunkt, sondern der Weg dorthin. Statt die Ansprüche zu hoch anzusetzen, sollte diejenigen Vorschläge heraus gesucht werden, die den gegebenen Voraussetzungen der Kinder gerecht werden. Sind die Voraussetzungen für einen Unterrichtsvorschlag in einer Primarstufe noch nicht gegeben, bietet sich die Möglichkeit auf Unterlagen der Kindergärten und – tagesstätten zurückzugreifen.

Mit Hilfe der anhängenden Stundenlisten ist für jedes Kind eine Einschätzung seiner Eignung zu der jeweilige Sportart möglich. Hierbei sollten als Kriterien die Freude und Geschicklichkeit ausschlaggebend sein. Somit besteht die Möglichkeit für jedes Kind nach Abschluss der Maßnahme eine Empfehlung für einen Sportverein oder eine Sportart auszusprechen. Um diese Empfehlung an die Eltern weiter zu geben, kann ein beigefügtes Formular eines Elternbriefes eingesetzt werden.

1 Kindergärten und Kindertagesstätten

Für die Altersgruppe Kindergärten und Kindertagesstätten wurden 6 Unterrichtseinheiten entwickelt, erprobt und evaluiert. Die Inhalte wurden auf die Möglichkeiten und Fähigkeiten entsprechend dem Entwicklungsstand von 3-6jährigen ausgerichtet.

Zur Umsetzung der Einheiten sollte ein Raum von etwa 30 m² zur Verfügung stehen. Als Hilfsmittel wurden leicht zugängliche und verfügbare Materialien und Alltagsgegenstände (Wäscheklammern, Joghurtbecher, Schuhkarton) eingesetzt, um eine leichte Umsetzung zu gewährleisten.

Die unterschiedlichen Unterrichtseinheiten stellen eine Auswahl an Möglichkeiten vor, wie Kindern verschiedene Sportarten vermittelt werden. Der Spaß an der Bewegung und das spielerische Ausprobieren müssen gerade in dieser Altersgruppe im Vordergrund stehen. Gerade in dieser Altersgruppe können noch die Unterschiede in den individuellen Entwicklungsstufen groß sein.

Mit Hilfe der anhängenden Stundenlisten kann für jedes Kind eine Einschätzung zu der jeweiligen Sportart anhand dessen Freude und Geschicklichkeit gegeben werden. Somit besteht die Möglichkeit für jedes Kind nach Abschluss der Maßnahme eine Empfehlung für einen Sportverein oder eine Sportart auszusprechen. Um diese Empfehlung an die Eltern weiter zu tragen, kann das anhängende Formular eines Elternbriefes eingesetzt werden.

1.1 Unterrichtseinheiten

Koordinationsförderung

Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten stellt eine besonders wichtige Aufgabe in der Arbeit mit Kindern dieser Altersklasse dar. Wichtig ist hierbei eine spezifische Schulung durch variable Angebote in der Gruppe, da sich die Kinder oft auf unterschiedlichen Entwicklungsstufen befinden.

Tabelle 1: Unterrichtseinheit Koordinationsförderung

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Inselspiel“: Kinder laufen nach Musik, nach Möglichkeit im Takt; bei Musikstopp sucht sich jedes Kind eine Insel (Reifen); da es einen Reifen weniger als Kinder gibt, bleibt ein Kind übrig, welches die Musik nun bedienen darf	altersadäquate Musik; Reifen
trainieren und überprüfen der koordinativen Fähigkeiten	Bewegungsbaustellen: Balancieren über eine umgedrehte Langbank (vw, rw, als Eierlauf mit Löffeln und Tennisball); beidbeiniges Hüpfen von einem zum anderen Plättchen;	Stationsbetrieb; Langbank; Tennisbälle; Löffel; bunte (IKEA) Plättchen
Spaß; Ausklang der Stunde; Aspekt der Kontinuität	„Möhrenziehen“: Kinder liegen bäuchlings im Innenstirnkreis auf dem Boden, halten sich an den Händen fest, ein „Bauer“ versucht die „Möhren“ zu ziehen; „Abschlussrakete“	die gesamte Gruppe, keine weiteren Materialien

Vw = vorwärts, rw = Rückwärts

Einführung Ballsport

Mit dem Ballsport lassen sich nicht nur die fußballerischen, handballerischen oder andere ballsportliche Qualitäten fördern. Auch die koordinativen Fähigkeiten können durch den Umgang mit dem Ball trainiert werden. Erste Erfahrungen mit dem Mannschaftssport werden in diesem Stundenbeispiel am Ende der Stunde gemacht.

Tabelle 2: Unterrichtseinheit Einführung Ballsport

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Ballgewöhnung; Einstimmung auf das Thema	„Hase und Jäger“ kurze Erklärung der Stundeninhalte	2 Fänger; abgegrenztes Spielfeld; Softbälle
vertraut machen mit dem Ball; Kooperation und Zusammenarbeit; Erlernen des Werfens und Fangens	hochwerfen und auffangen des Balles; als Variation klatschen beim Hochwerfen; in 2er Gruppen den Ball im Sitzen zurollen und zuwerfen; in 2er Gruppen: 1 Kind hat einen Yoghurtbecher, das Andere einen Tennisball; Wurf des Tennisballes in den Yoghurtbecher;	alleine und in 2er Gruppen; kleine Bälle; Tennisbälle; große Yoghurtbecher

Vertiefung Ballsport

Der Umgang und das Spiel mit dem Ball macht vielen Kindern besonders viel Spaß. Schwierig stellt sich oftmals nur der richtige Wurf dar. Durch das spielerische Erlernen der richtigen Wurftechnik in der vorausgegangenen Stunde kann der Ballwurf in dieser Stunde durch kleine Ballspiele geübt und perfektioniert werden. So können die kleinen Sportspiele und das damit zusammenhängende Einhalten von Regeln auch schon bei kleinen Kindern geschult werden.

Tabelle 3. Unterrichtseinheit Vertiefung Ballsport

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Ballgewöhnung; Wiederholung der letzten Unterrichtsstunde	„Hase und Jäger“ kurze Erklärung der Stundeninhalte	2 Fänger; abgegrenztes Spielfeld; Softbälle
Spaß; Motivation; Wettkampf Umsetzung des Gelernten	Zielballwurf: zwei Mannschaften spielen in 2 gleichgroßen Feldern gegeneinander; Felder werden geteilt durch eine Langbank auf der Medizinbälle liegen; Kinder müssen versuchen die Medizinbälle mit Bällen von der Bank zu werfen	2 Mannschaften; Medizinbälle; weitere kleine Bälle; 1 Langbank; bunte Hütchen zum abstecken des Spielfeldes

Bewegen an Geräten - Turnen

Da durch das Bewegen an Geräten vor Allem die koordinativen Fähigkeiten explizit und ganzheitlich gefördert werden, stellt diese Disziplin einen besonders wichtigen Punkt in der Ausbildung der Bewegung bei Kindern dar. Anhand unterschiedlicher Aufgaben, wie dem Purzelbaum oder dem Einbeinstand lassen sich nicht nur der motorische Entwicklungsstand der Kinder, sondern auch ihre Neigungen in diesem Bereich feststellen.

Tabelle 4. Unterrichtseinheit Bewegen an Geräten - Turnen

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	Musikstopp mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben beim Stopp (Einbeinstand, Hocke; Sprung in die Luft etc.)	altersadäquate Musik; Kinder laufen durcheinander durch den Raum
Erlernen turnerischer Elemente;	Sprung durch den brennen Reifen; Purzelbaum auf einer Keilmatte (mit und ohne Anlauf); Laufen im Takt der Musik mit Hilfe eines Tamburins, Klatschen oder Klanghölzern	Weichbodenmatte; Reifen; Keilmatte; Musik; Tamburin; Klanghölzer
Ausklang der Stunde	Vorlesen einer Traumreise (Beispiele siehe Literaturhinweise)	Geschichte; Weichbodenmatte; alle Kinder machen es sich auf der Matte bequem

Einführung Kinderleichtathletik

Mit der Einheit Kinderleichtathletik wird die Möglichkeit gegeben, eine Sportstunde im Freien durchzuführen. Ist dies aus klimatischen Gründen nicht möglich, können die Inhalte auch in der Turnhalle durchgeführt werden.

Tabelle 5: Unterrichtseinheit Einführung Kinderleichtathletik

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Wäscheklammer-Fangspiel“	Jedes Kind bekommt 3 Wäscheklammern, klemmt diese an sein T-Shirt; die Kinder klauen sich gegenseitig die Klammern; Gewinner ist der mit den Meisten
Spielerisches Erlernen unterschiedlicher Elemente der Leichtathletik	Weitsprung; Hochsprung;	An 2 verschiedenen Stationen können die Kinder zusammen oder nacheinander üben; Weichbodenmatte; Ständer und Stäbe
Demonstration des Erlernten vor der Gruppe; Ausklang der Stunde	Alle Kinder führen sich gegenseitig die Ergebnisse der Stunde vor	Alle Kinder führen sich gegenseitig die Ergebnisse der Stunde vor

Vertiefung Kinderleichtathletik

Tabelle 6: Unterrichtseinheit Vertiefung Kinderleichtathletik

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
<p>Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema</p>	<p>„Wäscheklammer-Fangspiel“</p>	<p>Jedes Kind bekommt 3 Wäscheklammern, klemmt diese an sein T-Shirt; die Kinder klauen sich gegenseitig die Klammern; Gewinner ist der mit den Meisten</p>
<p>Spielerisches Erlernen unterschiedlicher Elemente der Leichtathletik</p>	<p>Ballweitwurf; Hürdenlauf mit Schuhkartons; Sprinten</p>	<p>An 3 verschiedenen Stationen können die Kinder zusammen oder nacheinander üben; kleine Softbälle; Schuhkartons und Hütchen</p>
<p>Demonstration des Erlernten vor der Gruppe; Ausklang der Stunde</p>	<p>Alle Kinder führen sich gegenseitig die Ergebnisse der Stunde vor</p>	<p>Siehe oben!!!</p>

2 Primarstufe

Bei der Entwicklung der Unterrichtseinheiten für die Primarstufe wurden die Richtlinien und Rahmenvorgaben im Schulsport an Grundschulen in NRW mit berücksichtigt (www.schulsport-nrw.de). Die Leitidee des Schulsports in NRW ist der so genannte Doppelauftrag des Sports: „*Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs- Spiel und Sportkultur*“. In diesem Zusammenhang soll die Grundschule ganzheitliche Lernerfahrungen der Kinder durch kindgemäße Bewegungs- Spiel- und Sportangebote sichern und somit deren Entwicklung nachhaltig fördern.

Entsprechend den Rahmenvorgaben beziehen sich die 10 Unterrichtseinheiten auf 6 der 10 verbindlich vorgegebenen Bereiche und Schwerpunkte:

- den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
- Bewegen an Geräten – Turnen
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Während die ersten beiden Bereiche Bestandteil jeder hier dargestellten Unterrichtseinheit sind, werden die sportartspezifischen Angebote in separaten Unterrichtseinheiten umgesetzt. Mit diesen Sportarten werden die für den Sportunterricht bedeutendsten Themen berücksichtigt.

2.1 Unterrichtseinheiten

Die Unterrichtseinheiten sind für die Durchführung in einer kleinen Sporthalle konzipiert und können bei Bedarf und entsprechender Ausstattung auch im Freien umgesetzt werden. Auf den Einsatz komplizierter aufwändiger Geräte und Hilfsmittel wurde verzichtet.

Die unterschiedlichen Unterrichtseinheiten sollen dem Lehr- und Erzieherpersonal eine Vielfalt an Möglichkeiten aufzeigen, wie Kindern verschiedene Sportarten vermittelt werden. Der Spaß an der Bewegung und das spielerische Ausprobieren müssen im Vordergrund stehen. Nicht das Ziel selbst ist hierbei der Mittelpunkt, sondern der Weg dorthin.

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die Unterrichtseinheiten ab der zweiten Klasse gut umsetzbar sind. Im ersten Schuljahr stehen vielfach organisatorische Dinge und Probleme des Sozialverhaltens der Kinder im Fokus, so dass der Lehrkraft kaum Zeit bleibt für weitere Themen. Dies betrifft häufig Klassen mit einem hohen Anteil an Kindern aus Familien mit geringerem Sozialstatus oder mit Migrationshintergrund. Daher sind die Inhalte aus der Unterrichtseinheit zu wählen, die mit den gegebenen Voraussetzungen der Kinder auch umsetzbar sind.

Einführung Kinderleichtathletik

Der Bereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ lässt sich relativ unkompliziert in den Schulsport auch in der Halle, nicht wie vermutet nur auf dem Sportplatz, integrieren. Selbst in kleinen Hallen lassen sich Elemente der Leichtathletik beziehungsweise die Einführung in ihre unterschiedlichen Disziplinen unproblematisch durchführen. Die folgenden Inhalte sollen Beispiele für den Ablauf der Einheit „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ geben.

Um die Kinder nicht zu überfordern, sollten nur die Inhalte herausgesucht werden, die mit den gegebenen Voraussetzungen der Kinder auch umgesetzt werden können.

Tabelle 7: Unterrichtseinheit- Einführung Kinderleichtathletik

Ziele	Inhalte	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen/ Medien
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Mäuschenfangen“ & kurze Erklärung des heutigen Themas	1 bis 2 Fänger (je nach Anzahl der Kinder) gehen vor die Tür, die Gruppe sucht ein Mäuschen aus, das sich nicht zu erkennen gibt; das Mäuschen kann die gefangenen Kinder möglichst unauffällig erlösen; Fänger müssen versuchen herauszufinden, wer das Mäuschen ist
Erlernen verschiedener Leichtathletik Disziplinen; Demonstration vorhandenen Könnens	Stationsbetrieb: 1. Hochsprung 2. Weitsprung (alternativ Dreisprung)	1. Hochsprungständer + Weichbodenmatte + Seil 2. Weichbodenmatte + kleine Matte (alternativ drei große Reifen)
Spaß, Motivation und Wettkampf	Sprintstaffel; zwei gleich große Gruppen laufen gegeneinander und übergeben sich einen Gegenstand als Staffelstab	bunte Hütchen zum Abstecken der Laufbahn; beliebiger Gegenstand als Staffelstab

Vertiefung Kinderleichtathletik

Da die Leichtathletik ein besonders umfangreiches Thema im Sportunterricht darstellt, sollten die unterschiedlichen Inhalte nicht in nur einer Einheit, sondern in mindestens zwei aufeinander folgenden Stunden behandelt werden.

Tabelle 8: Unterrichtseinheit - Vertiefung Kinderleichtathletik

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen/ Medien
<p>Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema</p>	<p>„Zombi-Ball“</p>	<p>1 Kind ist zu Beginn des Spiels Fänger und wirft die anderen Kinder ab; bei Erdball kann der Ball von anderem Kind gefangen werden, welches dann zum Fänger wird; merken von wem man abgetroffen wurde, wird dieser abgeworfen, ist man wieder erlöst</p>
<p>Erlernen verschiedener Leichtathletik Disziplinen; Demonstration vorhandenen Könnens</p>	<p>Stationsbetrieb: 1. Hürdenlauf 2. Schlagballwurf</p>	<p>1. vier Bananenkisten + fünf kleine Matten; diese einer Reihe hintereinander aufstellen; im Laufen über die Kisten springen 2. Bälle; bunte Hütchen; an einem Hütchen stehend so weit wie möglich werfen</p>

Einführung Basketball

Das Basketballspiel ist eine Möglichkeit den Bereich „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ abzudecken. Basketball findet wegen seiner Attraktivität beim Spielen mit dem relativ großen Ball (für kleine Kinder besonders vorteilhaft) auch schon bei Kindern der ersten Klasse der Primarstufe gefallen.

Um die Kinder nicht zu überfordern, sollten nur die Inhalte herausgesucht werden, die mit den gegebenen Voraussetzungen der Kinder auch umgesetzt werden können.

Tabelle 9: Unterrichtseinheit – Einführung Basketball

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Ballgewöhnung; Einstimmung auf das Thema	„Hase und Jäger“ & kurze Erklärung des heutigen Themas	1 bis 2 Fänger (je nach Anzahl der Kinder) haben einen Softball und müssen die anderen Kinder abwerfen; wer getroffen ist, macht sich klein und kann erlöst werden, wenn ein anderes Kind über ihn „Bock springt“
Ballgewöhnung; Rhythmusgefühl; Erlernen des „Dribbling“	Hochwerfen und auffangen des Balles; mit beiden Händen den Ball aufticken und fangen (Variation mehrmals hintereinander ticken und nur kurz in der Hand halten); Dribbling des Balles mit einer Hand ohne den Ball zu hauen; im Stand und in der Bewegung	Basketbälle; Hütchen oder Stangen zum Slalom laufen
Lernen den Ball zu passen; mit einem Partner zu spielen	den Ball auf Brusthöhe mit beiden Händen gegen die Wand werfen; als Variation passen sich 2 Kinder den Ball gegenseitig zu	Basketbälle; Hallenwand; Partnerarbeit

Vertiefung Basketball

Nachdem sich die Kinder durch die Inhalte der ersten Stunde an den Ball gewöhnen konnten, soll das Basketballspiel in dieser Stunde vertieft werden. Durch das Anfangsspiel, in dem die Kinder in zwei Mannschaften und mit einem Ball zum ersten Mal gegeneinander spielen sollen, wird der erste Schritt in Richtung eines Basketballspieles vorbereitet. Ziel der gesamten Stunde sollte sein, dass die Kinder in einer vereinfachten Form, auf einem begrenzten Feld die ersten Züge des Spiels erlernen.

Tabelle 10: Unterrichtseinheit – Vertiefung Basketball

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Ballgewöhnung; Wiederholung des Gelernten der letzten Stunde (Passen, Werfen); Einstimmung auf das Thema	3er (5er) Ball, eine Mannschaft passt sich den Ball sooft wie möglich zu, bei 3 bzw. 5 Ballkontakten ohne Bodenberührung innerhalb einer Mannschaft gibt es einen Punkt; die generische Mannschaft muss stören um den Ball zu gewinnen	Kleiner Ball (Handball o.ä.); zwei gleichgroße und gleichstarke Mannschaften; ein abgegrenztes Feld, Größe je nach Anzahl der Kinder
„Körbe werfen“ mit der richtigen Basketball Wurftechnik (1 Hand unter den Ball, 1 Hand neben den Ball zur Unterstützung); dem Ball „Schwung“ geben durch abknicken des Handgelenkes	Üben der richtigen Technik in 2er Gruppen mit gegenseitiger Korrektur + Korrektur durch den Lehrer; Feld an der Wand treffen und später „Körbe“ werfen;	2er Gruppen und alleine; markiertes Feld an der Wand (mit Klebeband); kleine Basketball Körbe oder kleine Kästen auf einer Erhöhung;
Ablauf eines Basketballspiels mit Einführung einiger Regeln	3er (5er) Ball mit einem Basketball; Reduzierung der Schritte mit Ball; Ball muss zum Abschluss in einen kleinen Kasten	Zwei Mannschaften; ein markiertes Spielfeld; 2 kleine Kästen

Einführung Hockey

Da der Bereich „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ eine Vielzahl unterschiedlicher Sportarten beinhaltet, ist es sinnvoll, diesen Bereich in den Unterrichtseinheiten mehr als einmal zu behandeln. Hockey ist eine Sportart, die im Gegensatz zu Fußball oder Handball, auch gerne von Mädchen gespielt wird. Zudem fordert sie den gesamten Körper und die Koordinationsfähigkeit durch den Einsatz eines Handgerätes, den Hockeyschläger.

Um die Kinder nicht zu überfordern, sollten nur die Inhalte herausgesucht werden, die mit den gegebenen Voraussetzungen der Kinder auch umgesetzt werden können.

Tabelle 11: Unterrichtseinheit – Einführung Hockey

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Turnschuhhockey“: zwei Mannschaften spielen gegeneinander, jedes Kind spielt mit einem Schuh einen Tennisball und versucht Tore ins gegnerische Tor zu erzielen	zwei Mannschaften, zwei kleine Kästen; ein abgegrenztes Feld; jeweils ein Turnschuh der Kinder
erlernen der wichtigsten Hockey-Regel: Schläger nie über Kniehöhe; wie halte ich den Schläger; erlernen der Technik des Ballführens	Demonstration der Schlägerhaltung und Ballführung durch einen Schüler; ausprobieren lassen!!! erweitern durch Slalomlauf u. U. als Staffel	Hockeyschläger; Tennisball oder größerer Softball; Kinder üben alleine und in 4er Gruppen; Hütchen;

Vertiefung Hockey

Tabelle 12: Unterrichtseinheit – Einführung Hockey

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
<p>Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema</p>	<p>Wiederholung der letzten Stunde; wie halte ich den Schläger, wie führe ich den Ball;</p>	<p>Hockeyschläger; Tennisball oder größerer Softball; Kinder üben alleine und in 4er Gruppen; Hütchen;</p>
<p>Torschüsse trainieren; den richtigen Einsatz der Kraft dosieren</p>	<p>Torschüsse aus variabler Distanz, je nach Könnenstand der Kinder</p>	<p>Tore oder kleine Kästen oder umgedrehtes Kastenoberteil; Tennisbälle; Hockeyschläger</p>
<p>Ausklang der Stunde; Motivation; Anwenden des Erlernten</p>	<p>2 Mannschaften spielen gegeneinander mit Hockeyschlägern und Ball</p>	<p>2 Mannschaften; abgetrenntes Feld; Hockeyschläger; Ball</p>

Bewegen an Geräten – Turnen I

Turnen ist eine Sportart für den gesamten Körper und kann somit eine Voraussetzung für viele andere Sportarten darstellen. Körperspannung, Körperwahrnehmung oder auch koordinative Fähigkeiten können hier trainiert und perfektioniert werden.

Um die Kinder nicht zu überfordern, sollten nur die Inhalte herausgesucht werden, die mit den gegebenen Voraussetzungen der Kinder auch umgesetzt werden können.

Tabelle 13: Unterrichtseinheit Turnen I

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	Variation des Musik-Stopps „Atomspiel“	beim Stopp der Musik müssen sich Kinder in 2er, 3er, 4er...Gruppen (Atom) zusammenfinden; es dürfen variabel in diesem Atom nur 2 Hände, 3 Füße etc. den Boden berühren
Kennen lernen und Üben unterschiedlicher turnerischer Elemente	Stationslernen; Rolle und Flugrolle; Handstand; Sprung über den Kasten; die Kinder bekommen Instruktionen wie sie an allen Stationen Hilfestellung leisten	3er/4er Gruppen; Weichbodenmatten; Niedersprungmatten; Kasten; Sprungbrett; laminierte Stations- und Hilfestellungskarten (Vorlage siehe Anhang)
Überprüfen des Gelernten; Ausklang der Stunde; Reflexion der Inhalte	Demonstration an den unterschiedlichen Stationen	Lehrer besucht die unterschiedlichen Stationen und hilft bei Bedarf

Bewegen an Geräten – Turnen II

Tabelle 14: Unterrichtseinheit Turnen II

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
<p>Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema</p>	<p>„Urwaldfangen“</p>	<p>In der Halle stehen 3 bis 4 kleine Kästen; 2 bis 3 Fänger durch ein Bändchen gekennzeichnet; auf den Kästen (Urwaldpalme) ist für die gefangenen Kinder ein Freimahl (wer sich hier befindet darf nicht gefangen werden), dieses darf max. 10 Sek. von 1 Person besetzt werden</p>
<p>Kennen lernen und Üben unterschiedlicher turnerischer Elemente</p>	<p>Stationslernen: Sprung (Salto) auf dem Minitrampolin; Schwingen am Parallelbalken; die Kinder bekommen Instruktionen wie sie an allen Stationen Hilfestellung leisten</p>	<p>3er/4er Gruppen; Weichbodenmatten; Niedersprungmatten; Minitrampolin; Parallelbarren; Laminierte Stations- und Hilfestellungskarten (Vorlage siehe Anhang)</p>
<p>Überprüfen des Gelernten; Notenvergabe; Ausklang der Stunde; Reflexion der Inhalte</p>	<p>Demonstration an den unterschiedlichen Stationen</p>	<p>Lehrer besucht die unterschiedlichen Stationen und hilft bei Bedarf</p>

Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport I

Der Bereich „Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport“ ist gerade in unserer heutigen Gesellschaft bedeutsam. Kindern sollte die Möglichkeit gegeben werden, sich zu rangeln und zu raufen. Wichtig dabei ist, dass die Kinder lernen, dass auch hier Regeln bestehen die eingehalten werden müssen. Zudem geht es in diesem Bereich um das Thema der Kooperation mit- und untereinander. Die folgenden zwei Stunden zeigen Möglichkeiten das Ringens, Raufen und Rangeln durch unterschiedliche Spiel und Spielformen ohne große Vorkenntnisse des Lehrers in Sportarten, wie Ringens, Boxens, Judo oder andere Zweikampfsportarten, in den Sportunterricht zu integrieren. Hierzu kann auch ein spezieller Trainer aus einem nahe liegenden Verein eingeladen werden, der die Stunde gestaltet. Vereine freuen sich oft, auf diese Art und Weise für sich werben zu können. Um die Kinder nicht zu überfordern, sollten nur die Inhalte herausgesucht werden, die mit den gegebenen Voraussetzungen der Kinder auch umgesetzt werden können.

Tabelle 15: Unterrichtseinheit Ringen&Kämpfen - Zweikampfsport I

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Kooperation; Einstimmung auf das Thema	„Aufstand“: bei Musikstopp ruft der Kursleiter eine Zahl, diese Anzahl der Kinder sucht sich zusammen, setzt sich Rücken an Rücken hin und versucht mit eingehakten Armen gemeinsam aufzustehen	Musikanlage; „peppige“ und adressatengerechte Musik; der Kursleiter gibt Anweisungen
durch unterschiedliche Spielformen das Thema näher bringen	Umwerfer: 1 Schüler hockt auf einer Matte, ein anderer versucht ihn vorsichtig an den Schultern umzuschubsen (Variation, sich gegenseitig umschubsen); Schattenboxen: 2 Schüler boxen in Pantomime und extrem langsamer Zeitlupe ohne Berührung;	Weichbodenmatten

Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport II

Tabelle 16: Unterrichtseinheit Ringen&Kämpfen – Zweikampfsport II

Ziele/Intention	Inhalt	Methodische Maßnahmen/ Organisationsformen
<p>Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Kooperation; Einstimmung auf das Thema</p>	<p>„Aufstand“: bei Musikstopp ruft der Kursleiter eine Zahl, diese Anzahl der Kinder sucht sich zusammen, setzt sich Rücken an Rücken hin und versucht mit eingehakten Armen gemeinsam aufzustehen</p>	<p>Musikanlage; „peppige“ und adressatengerechte Musik; der Kursleiter gibt Anweisungen</p>
<p>durch unterschiedliche Spielformen das Thema näher bringen</p>	<p>Inselduell: 2 Schüler versuchen sich gegenseitig aus dem Reifen zu drängen; Schwebesitz: 2 Schüler sitzen im Schwebesitz, versuchen sich mit den Füßen auf den Rücken zu werfen</p>	<p>Weichbodenmatten; Reifen</p>
<p>Verbesserung der Wahrnehmung; Ausklang der Stunde</p>	<p>Vorlesen einer Traumreise über die Einstellung zum eigenen Körper</p>	<p>Text mit einer Traumreise; leise Hintergrundmusik zum Entspannen</p>

3 Sportmotorische Übungen

Besteht bei Lehrern oder Erziehern Bedarf, den bisherigen motorischen Entwicklungsstand der Kinder und auch ihre Talente zu erfassen und auch über einen Zeitraum zu beobachten, können verschiedene sportmotorische Übungen durchgeführt werden. Hierzu werden in der Literatur verschiedene Übungen und Test´s beschrieben (Bös et al. 2009, Rusch & Irrgang 1994). Die hier dargestellten Übungen sind eine Zusammenstellung aus verschiedenen Test´s.

Die Übungen beinhalten einfache Aufgaben, die mit geringem Aufwand, mit wenigen Materialien und in kleinen Räumen durchgeführt werden können. Die Durchführung der Übungen muss kindgerecht und mit Spaß erfolgen. In welcher Reihenfolge die unterschiedlichen Übungen durchgeführt werden, ist nicht vorgegeben. Bei einer Anzahl von 20 bis 25 Kindern sollten nicht mehr als zwei Übungen in einer Unterrichtsstunde stattfinden. Begonnen und abgerundet werden sollten diese Stunden immer mit unterschiedlichen Spielformen. Sie sind geeignet für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen sechs und 17 Jahren. Es werden konditionelle und koordinative Fähigkeiten der Schüler gemessen. Mit Hilfe der Übungen können zum einen Informationen über den Trainingszustand der Schüler gewonnen (Querschnittsuntersuchung), zum anderen durch das Wiederholen der Testbatterie auch individuelle Leistungsentwicklungen (Längsschnittuntersuchung) festgestellt werden. Die Ergebnisse der Testaufgaben geben einen Überblick über ihre Fitness bzw. über ihre Defizite. Eine Vorlage, mit deren Hilfe die Ergebnisse der Kinder festgehalten werden können, befindet sich im Anhang.

Für die Kinder unter 6 Jahren wurde hier eine Auswahl an Übungen so weit abgewandelt, dass Sie dem Entwicklungsstand dieser Altersgruppe entsprechen und dort eingesetzt werden kann (Seite 31).

3.1 Sportmotorische Übungen für Kinder unter sechs Jahren

Da sich Kinder im Alter zwischen vier und sechs Jahren nicht auf demselben motorischen Entwicklungsstand befinden wie Kinder in der Grundschule, müssen die sportmotorischen Übungen in dieser Altersklasse modifiziert werden. Nicht nur die Inhalte, auch ihre Durchführung müssen mit den Kindern spielerisch erarbeitet werden.

Speziell bei den sportmotorischen Übungen bietet das Dortmunder Mini-Sportabzeichen Anregungen zur Gestaltung. So kann ein Standweitsprung als Sprung über eine Löwengrube bezeichnet und mit Hilfe lustiger Materialien attraktiver gestaltet werden. Der Medizinballwurf beispielsweise mit einem Hinkelsteinweitwurf von Asterix und Obelix verglichen werden. Auch hier sollten die Stunden mit kleinen altersadäquaten Spielen begonnen und beendet werden.

Tabelle 17. Die sportmotorischen Übungen für Kinder unter 6 Jahren

Test	Testinhalte und -ziele
Sechs Minuten Lauf um ein beliebig großes Feld	Mit Hilfe eines Dauerlaufes soll die aerobe Ausdauerfähigkeit trainiert und Talente in diesem Bereich erkannt werden
Medizinballwurf	Wurf eines Medizinballes mit beiden Händen; Schnellkraft der Arm- und Schultermuskulatur; Ziel ist die Wurfweite
Standweitsprung	Mit diesem Test wird die Schnellkraftfähigkeit der Beinmuskulatur erfasst. Durch einen Sprung von einer Gymnastikmatte zur Nächsten kann die Sprungweite variiert werden
Vorwärts/ rückwärts auf einer (umgedrehten) Bank balancieren	Ziel ist es, die Gleichgewichtsfähigkeit der SchülerInnen zu testen

3.2 Sportmotorische Übungen für die Primarstufe

Im Folgenden werden die unterschiedlichen Übungen kurz genannt und beschrieben:

Tabelle 18. Die sportmotorischen Übungen für die Primarstufe

Übung	Inhalte und Ziele
Medizinballwurf	Wurf des Medizinballes mit beiden Händen; Schnellkraft der Arm- und Schultermuskulatur; Ziel ist die Wurfweite
Pendellauf	Schneller Lauf von einer Linie zur Gegenüberliegenden, beide Linien werden bei Ankunft kurz berührt; Aktionsschnelligkeit; Schnellkraft der Beine
Sechs-Minuten-Lauf um ein Volleyballfeld (9,0 m x 18,0 m)	Mit Hilfe eines Dauerlaufes soll die aerobe Ausdauerfähigkeit trainiert und Talente in diesem Bereich erkannt werden
Standweitsprung	Mit diesem Test wird die Schnellkraftfähigkeit der Beinmuskulatur erfasst. Durch einen Sprung von einer Gymnastikmatte zur Nächsten kann die Sprungweite variiert werden
Liegestütz	Ziel ist es, die Kraftausdauer der Arm- und Brustmuskulatur (Stützkraft) der Kinder zu testen
„Sit and Reach“	Mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzen; Finger müssen die Fußspitze erreichen; die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Dehnung der Rumpf- und hinteren Beinmuskulatur wird erfasst
Vorwärts/ rückwärts auf einer (umgedrehten) Bank balancieren	Über eine umgedrehte Bank oder einen Schwebebalken; Ziel ist es, die Gleichgewichtsfähigkeit der SchülerInnen zu testen
Koordinations- und Hindernislauf	Erfassen der Koordinationsfähigkeit der SchülerInnen mit Hilfe eines individuellen Hindernisparcours mit Aufgaben für die Groß- und Feinmotorik

B Trinkmaßnahmen

Die Handlungsanleitungen für die Trinkmaßnahmen sind altersspezifisch für Kindergarten und Kindertagesstätte (3-6 Jahre) und die Primarstufe (6-10 Jahre) entwickelt, erprobt und evaluiert worden.

Einleitend sind zunächst Sachinformationen zum Thema Trinken aufgeführt, die Erziehern und Lehrkräften das notwendige Hintergrundwissen zu Wasser und Trinken vermitteln sollen.

Die hier dargestellten Module sind Angebote, die individuell in den Unterricht oder auch den Kindertagesstätten-Alltag integriert werden können. Sie ermöglichen eine flexible individuelle Gestaltung einer Unterrichtsstunde. Bei der Wahl der Module wurde darauf geachtet, dass sowohl spielerische als auch experimentelle Module enthalten sind. Wichtig ist dabei, die Kinder mit Freude an das Trinken von Wasser heran zu führen.

Alle hier dargestellten Module entstammen der Unterrichtsreihe Wasser, die im Rahmen der Dortmunder trinkfit Studie entwickelt und evaluiert wurde. Die vollständige Unterrichtsreihe kann online unter www.trinkfit-mach-mit.de bestellt werden.

In der Dortmunder trinkfit Studie konnte darüber hinaus nachgewiesen werden, dass durch den Einsatz von leitungsgebundenen Trinkwasserspendern der Trinkwasserverzehr gesteigert werden konnte mit positivem Einfluss auf die Gewichtsentwicklung. Auch in dem Projekt Do Kids in Form wurden bei interessierten Einrichtungen leitungsgebundene Trinkwasserspender installiert und die Kinder erhielten eine eigene Trinkflasche. Praktische Erfahrungen zum Einsatz mit solchen Trinkwasserspendern schließen dieses Kapitel ab.

Das Thema Wasser kann selbstverständlich auch unabhängig von dem Vorhandensein eines Wasserspenders in der Einrichtung behandelt werden. Trinkwasser aus der Wasserleitung ist in jeder Form ohne Bedenken zu empfehlen.

1 Sachinformation zum Thema Wasser und Trinken

Steigerung des Trinkwasserverzehrs bei Kindern

Warum ist Trinken wichtig?

Wasser ist für den Organismus das wichtigste Lebensmittel bzw. der wichtigste Nährstoff. Wasser erfüllt lebenswichtige Aufgaben im Körper wie zum Beispiel die Regulation der Körpertemperatur, den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut oder den Abtransport von Stoffwechselprodukten über den Urin.

Kinder haben bezogen auf ihr Körpergewicht einen erhöhten Wasserbedarf. Studien haben gezeigt, dass die empfohlenen Richtwerte für die Wasserzufuhr von Kindern und Jugendlichen nicht erreicht werden. Die trinkfit- Studie¹ hat gezeigt, dass Kinder seltener übergewichtig sind, wenn sie von Erziehungsberechtigten regelmäßig zum Wasser trinken angeregt werden.

Je früher Kinder an ein richtiges Trinkverhalten herangeführt werden, umso größer sind die Chancen, dass dieses Verhalten zur Gewohnheit wird und auch im Jugendlichen- und Erwachsenenalter dieses richtige Trinkverhalten beibehalten wird.

Was sollte getrunken werden?

Das beste Getränk ist Wasser – dies kann entweder Trinkwasser aus der Leitung oder Mineralwasser sein.

Trinkwasser ist in Deutschland unbegrenzt und in hoher Qualität verfügbar. Kein anderes Lebensmittel in Deutschland unterliegt so vielen Kontrollstellen wie das Trinkwasser.

Es ist ohne Bedeutung, ob das Wasser gesprudelt oder still getrunken wird.

Weitere empfehlenswerte Getränke sind ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und stark verdünnte Säfte (Saftschorlen: ein Teil Saft, zwei Teile Wasser).

¹ Nähere Informationen zu Thema Wasser und der Trinkfit- Studie erhalten Sie unter: <http://www.trinkfit-mach-mit.de/>

Energiehaltige Getränke wie Säfte, Limonaden oder Eistees sind nicht empfehlenswert und sollten selten getrunken werden. Sie können die Entstehung von Übergewicht fördern.

Milch ist kein Durstlöscher. Milch ist ein wichtiges Lebensmittel und liefert Energie und wichtige Nährstoffe.

Wie viel sollten Kinder trinken?

Es sollte mindestens soviel getrunken werden, dass die Wasserbilanz ausgeglichen ist. Übersteigt die Wasserabgabe über Atemluft, Haut, Urin und Stuhl die Wasseraufnahme über Getränke und feste Nahrung ist die Wasserbilanz negativ und der Körper ist nicht optimal mit Wasser versorgt.

Als Richtwerte für die tägliche Trinkmenge können folgende Angaben gelten.

Tabelle: Altersgemäße Richtwerte für Trinkmengen pro Tag

Alter	ml pro Tag
1 Jahr	600
2-3 Jahre	700
4-6 Jahre	800
7-9 Jahre	900
10-12 Jahre	1000

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung (2009): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – die Optimierte Mischkost - optimiX, Dortmund

- Die Richtwerte sind als Anhaltswerte zu verstehen. Sie sind nicht verbindlich für jedes Kind.
- Kinder sollten nicht erst trinken, wenn sie durstig sind, weil sie das Durstgefühl oftmals erst spät wahrnehmen.
- Bei hohen Außentemperaturen und/oder starkem Schwitzen durch sportliche Aktivität kann der Bedarf an Flüssigkeit höher sein.
- Gesundheitliche Probleme durch zu viel Wassertrinken sind bei gesunden Kindern praktisch ausgeschlossen!

- Zusätzlich nehmen die Kinder noch Flüssigkeit über die feste Nahrung auf. Bezogen auf die Gesamtwasserzufuhr beträgt die Menge an Wasser, die über feste Nahrung aufgenommen wird, etwa 1/3 Drittel.

Wie viel sollten Kinder während der Betreuungszeit in der Kindertagesstätte oder Schule trinken?

Die Trinkmenge in der Kindertagesstätte bzw. Schule ist abhängig von der Betreuungsdauer. Als Faustregel kann gelten: die Hälfte der täglich empfohlenen Menge am Vormittag und die zweite Hälfte am Nachmittag. Außerdem sollten die Kinder und die Eltern darauf aufmerksam gemacht werden, auch zu Hause ausreichend zu trinken.

Wann sollte getrunken werden?

Es gibt keine starren Vorschriften, wann getrunken werden soll. Um die gesamte Tagedrinkmenge zu schaffen, ist es einfacher diese auf mehrere Portionen/ Zeitpunkte über den Tag zu verteilen. So ist auch gewährleistet, dass der Körper konstant mit Flüssigkeit versorgt wird.

Als praktische Empfehlungen können gelten:

- Zu allen Mahlzeiten
- Regelmäßig über den Tag verteilt
- Vor, während und nach sportlicher Betätigung / intensivem Spielen
- Bei warmen Außentemperaturen
- In der Schulpause
- Während des Schulunterrichts

Wie kann das Trinken in den Betreuungsalltag integriert werden?

Durch Trinkrituale gerät das Trinken nicht in Vergessenheit. Nehmen Sie sich Zeit für solche Rituale. Solche Trinkrituale können z.B. sein:

In der Kindertagesstätte

- gemeinsames Trinken bevor es in den Garten zum Spielen geht.
- gemeinsames Trinken bevor der Singkreis beginnt.
- gemeinsames Trinken bevor mit dem Essen begonnen wird
- gemeinsames Trinken bevor die Kinder vom Essenstisch aufstehen
- Trinkpausen während längerer freier Spiel- und Tobezeiten einrichten

In der **Schule**

- gemeinsames Trinken bevor die Kinder in die Schulpause gehen.
 - gemeinsames Trinken bevor die Schulstunde beginnt.
 - gemeinsames Trinken bevor mit dem Essen begonnen wird
 - gemeinsames Trinken bevor die Kinder vom Essenstisch aufstehen
 - Trinkpausen während der Sportstunde einrichten
-
- Getränke sollten an Orten stehen, die für Kinder sichtbar und leicht zugänglich sind.
 - Zu den Mahlzeiten sollte ausreichend Wasser angeboten werden.

Wie kann das Trinken bei den Kindern zur Gewohnheit werden?

Kinder spüren oft zu spät, dass Ihr Körper Flüssigkeit benötigt und sie etwas trinken sollten. Wenn das Durstgefühl schon vorhanden ist, ist das meist ein Signal des Körpers, dass ihm schon Flüssigkeit fehlt. Dies sollte nach Möglichkeit vermieden werden.

- Feste Trinkrituale helfen, dass Trinken zur Gewohnheit wird
- Getränke sollten stets verfügbar für die Kinder bereit stehen.
- Lehrer und Erzieher üben eine Vorbildfunktion aus und sollten deshalb vor den Augen der Kinder regelmäßig Wasser trinken!
- Ein Wasserspender mit freiem Zugang für alle ist spannend und bringt Spaß

Was kann das Wassertrinken attraktiver machen?

Die Trinkfit-Studie² hat gezeigt, dass leitungsgebundene Trinkwasserspender effektiv sind, um den Wasserkonsum bei Kindern zu erhöhen und der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen.

Leitungsgebundene Wasserspender haben den Vorteil, dass Wasser unbegrenzt und leicht zugänglich ist. Es kann je nach Gerät gesprudelt oder ungesprudelt Wasser gewählt werden.

Falls es noch keinen Wasserspender in einer Einrichtung gibt, sollte das Thema in der Einrichtung angesprochen werden und gegebenenfalls nach einem Sponsor

² Nähere Informationen zu Thema Wasser und der Trinkfit- Studie erhalten Sie unter:
<http://www.trinkfit-mach-mit.de/>

für die Anschaffung gesucht werden! Zur Einschätzung der laufenden Kosten und auch als Diskussionsgrundlage können die anfallenden Kosten für den Einkauf von Mineralwasser berechnet und gegenübergestellt werden.

Eigene Trinkflaschen oder eigene bunte Trinkbecher mit Symbolen zur Wiedererkennung motivieren die Kinder zusätzlich.

Die anfängliche Euphorie und Freude am Trinken kann durch so genannte Trinkprotokolle und Trinkposter aufrecht erhalten werden. Mit Hilfe von Trinkprotokollen kann die Trinkmenge der Kinder visualisiert werden (s.u.). Ein Poster im Betreuungsraum, in dem die Trinkmenge der Gruppe über einen längeren Zeitraum aufgetragen wird, hält das Thema aufrecht.

Das Thema Wasser kann durch Spiele und Lieder (s.u.) an Attraktivität gewinnen, so dass es eine wichtige Bedeutung im Alltag der Kinder bekommt.

Das Thema Wasser kann selbstverständlich auch unabhängig von dem Vorhandensein eines Wasserspender's in der Einrichtung aufgegriffen werden. Trinkwasser aus der Wasserleitung ist in jeder Form zu empfehlen.

2 Kindergarten und Kindertagesstätte

Die hier dargestellten Module soll bei den Kindern auf spielerische Art und Weise ein Bewusstsein für das Thema Wasser schaffen. Ergänzend kann auf die Module aus der Primarstufe zurückgegriffen werden.

Mit den beiden Spielen ‚Der Zauberspiegel‘ und ‚Die Wundertüte‘ wird gezeigt, dass unser Körper über die Haut und die Atemluft Wasser verliert. Dies müssen wir durch Wasser trinken wieder auffüllen.

Der Zauberspiegel

Um zu zeigen, dass in unserem Atem auch Wasser ist und der Körper über die Atemluft Wasser verliert.

Was wird benötigt: 1 Spiegel

So geht es:

Haltet den Spiegel ganz nah vor dem Mund. Atme ganz tief ein und puste oder hauche die Luft, die du ausatmest, gegen den Spiegel.

Was ist zu sehen?

Die Wundertüte

Um zu zeigen, dass unser Körper über die Haut Wasser verliert.

Was wird benötigt: durchsichtige Plastiktüte z.B: Gefrierbeutel, Gummiband

So geht es:

Stecke deine Hand in die Plastiktüte. Binde das Gummiband um dein Handgelenk, so dass keine Luft mehr herauskommt. Laufe einmal nach draußen und renne eine große Runde oder laufe durch den Raum für ein paar

Mit dem Versuch ‚Die flüssige Gurke‘ wird den Kindern verdeutlicht, dass auch ‚feste‘ Lebensmittel Wasser enthalten und somit auch für die Zufuhr von Wasser für unseren Körper wichtig sind.

Ein Versuch - Die flüssige Gurke

Mit diesem Versuch wird den Kindern deutlich, dass Lebensmittel auch Wasser enthalten und somit auch für die Zufuhr von Wasser für unseren Körper wichtig sind.

Was wird benötigt: 1 Gurke, ein Schneidbrett, ein Schneidmesser, eine Raspel, Glasschale, Geschirrtuch

So geht es:

Ein Kind raspelt ungefähr eine halbe Gurke über einem Tuch, das auch einem Schneidebrett liegt. Das Tuch wird über der Glasschale vorsichtig ausgepresst. Die Kinder sehen, dass die Gurke zu einem großen Teil aus Wasser besteht, das zur Deckung des Wasserbedarfs genutzt werden kann.

Das Getränkeposter (siehe Seite 50)

Mit dem Getränkeposter kann den Kindern visualisiert werden, welche Getränke reichlich (grün), welche mäßig (gelb) und welche sparsam (rot) getrunken werden sollten.

Das Aktionslied ‚Alle trinken Wasser‘ (siehe Seite 46)

Mit diesem Lied zeigt der Sänger Detlev Jöcker, dass alle Lebewesen Wasser zum Leben brauchen.

Die Auffrischung, das Zielvereinbarungsverfahren (siehe Seite 47ff)

Wurde ein Trinkwasserspender neu eingeführt, kann die anfänglich hohe Nachfrage und Euphorie durch Auffrischungsmaßnahmen aufrecht erhalten werden. Mit Hilfe von Trinkprotokollen und einem Trinkplakat kann die Trinkmenge von den Kindern regelmäßig erfasst werden. Voraussetzung ist eine Trinkflasche mit ablesbaren Markierungen für die Trinkmenge. Eine ausführliche Darstellung findet sich auf den Seiten 47 – 49.

3 Primarstufe

Für die Primarstufe finden sich nachfolgend Module zu den Themen ‚Wasserverlust‘ und ‚Wasseraufnahme‘, die individuell in den Unterricht integriert werden können.

Das Thema Wasser im Unterricht

Schwerpunkt Wasserverlust

Schülerversuch - Der Zauberspiegel

Um zu zeigen, dass in unserem Atem auch Wasser ist und der Körper über die Atemluft Wasser verliert.

Was wird benötigt: 1 Spiegel

So geht es:

Haltet den Spiegel ganz nah vor dem Mund. Atme ganz tief ein und puste oder hauche die Luft, die du ausatmest, gegen den Spiegel.

Was ist zu sehen?

Schülerversuch - Die Wundertüte

Um zu zeigen, dass unser Körper über die Haut Wasser verliert.

Was wird benötigt: durchsichtige Plastiktüte z.B: Gefrierbeutel, Gummiband

So geht es:

Stecke deine Hand in die Plastiktüte. Binde das Gummiband um dein Handgelenk, so dass keine Luft mehr herauskommt. Laufe einmal nach draußen und renne eine große Runde oder laufe durch den Raum für ein paar

Lehrerversuch – Die Urinfarbe

Der Lehrer erklärt die Farbe des Urins anhand einer mit Apfelsaft gefüllten Karaffe. Zunächst enthält sie etwa einen halben Liter Apfelsaft und ist damit sehr dunkel. Im zweiten Schritt gibt die Lehrkraft etwa die gleiche Menge Wasser dazu. Dadurch wird die Farbe des Apfelsafts heller. Die Lehrkraft erklärt, dass es sich beim Urin ähnlich verhält. Je mehr Wasser getrunken wird und über den Urin abgegeben werden kann, desto heller ist der Urin. Die Schüler und Schülerinnen werden aufgefordert, dies zu Hause an sich selbst zu beobachten.

Nach den Versuchen und dem anschließenden Gespräch sollen die Schüler und Schülerinnen wissen, dass der Körper Wasser über Urin, Schweiß und Atem verliert. Der Wasserverlust durch Kot soll nur aufgegriffen werden, wenn die Schüler und Schülerinnen dies benennen.

Lehrer-Schülerversuch – Der Wasserverlust

Um zu zeigen, wie hoch der Wasserverlust des Menschen pro Tag ist, stellt die Lehrkraft drei Flaschen mit Wasser (Inhalt je 0,5 l, z.B. Aktionsflasche trinkfit mach mit) auf einen Tisch. Die Schüler und Schülerinnen sollen vermuten, wie viel Wasser ihr Körper am Tag abgibt.

Lösung: 1,5 Liter (der Inhalt der drei Flaschen). Die physiologisch korrekte Menge beträgt 1570 Milliliter. Die abgerundete Zahl ist für Schüler und Schülerinnen anschaulicher

Schwerpunkt Wasseraufnahme

Lehrer-Schülerversuch - Die flüssige Gurke

Mit diesem Versuch wird den Kindern deutlich, dass Lebensmittel auch Wasser enthalten und somit auch für die Zufuhr von Wasser für unseren Körper wichtig sind.

Was wird benötigt: 1 Gurke, ein Schneidbrett, ein Schneidmesser, eine Raspel, Glasschale, Geschirrtuch

So geht es:

Ein Kind raspelt ungefähr eine halbe Gurke über einem Tuch, das auch einem Schneidebrett liegt. Das Tuch wird über der Glasschale vorsichtig ausgepresst. Die Kinder sehen, dass die Gurke zu einem großen Teil aus Wasser besteht, das zur Deckung des Wasserbedarfs genutzt werden kann.

Alternativ/ergänzend

Lehrer- Schülerversuch Versuch „Die flüssige Möhre“

Sofern ein Entsafter vorhanden ist, kann die Lehrkraft mit Unterstützung der Schüler und Schülerinnen eine Möhre entsaften. Die Wassermenge wird in einem Trinkglas gesammelt. Für die Schüler und Schülerinnen ist es faszinierend, wie viel Wasser selbst in einer harten Möhre steckt.

Nach der Versuchsvorführung überlegen die Schüler und Schülerinnen gemeinsam mit der Lehrkraft, wie viel sie am Vormittag in der Schule trinken sollten. Dabei sollen sie auf die vorher ermittelte Menge von 1000 Milliliter Bezug nehmen. Die Schüler sollen erfahren, dass sie am Schulvormittag eine Trinkflasche mit Wasser trinken sollen. Den Inhalt einer weiteren Flasche sollen sie am Nachmittag trinken und die Menge aus der dritten Flasche müssen sie aus festen Lebensmitteln zu sich nehmen.

Ergebnissicherung

Zur Ergebnissicherung füllen die Schüler und Schülerinnen das Arbeitsblatt „Der Wasserhaushalt“ aus. Die Wörter müssen an die richtige Stelle gesetzt werden.

Lösung AB „Der Wasserhaushalt“

Alle trinken Wasser: Essen, Trinken

Alle verlieren Wasser: Atem Schweiß, Urin

Menge jeweils 1500 ml bzw. 1,5 Liter

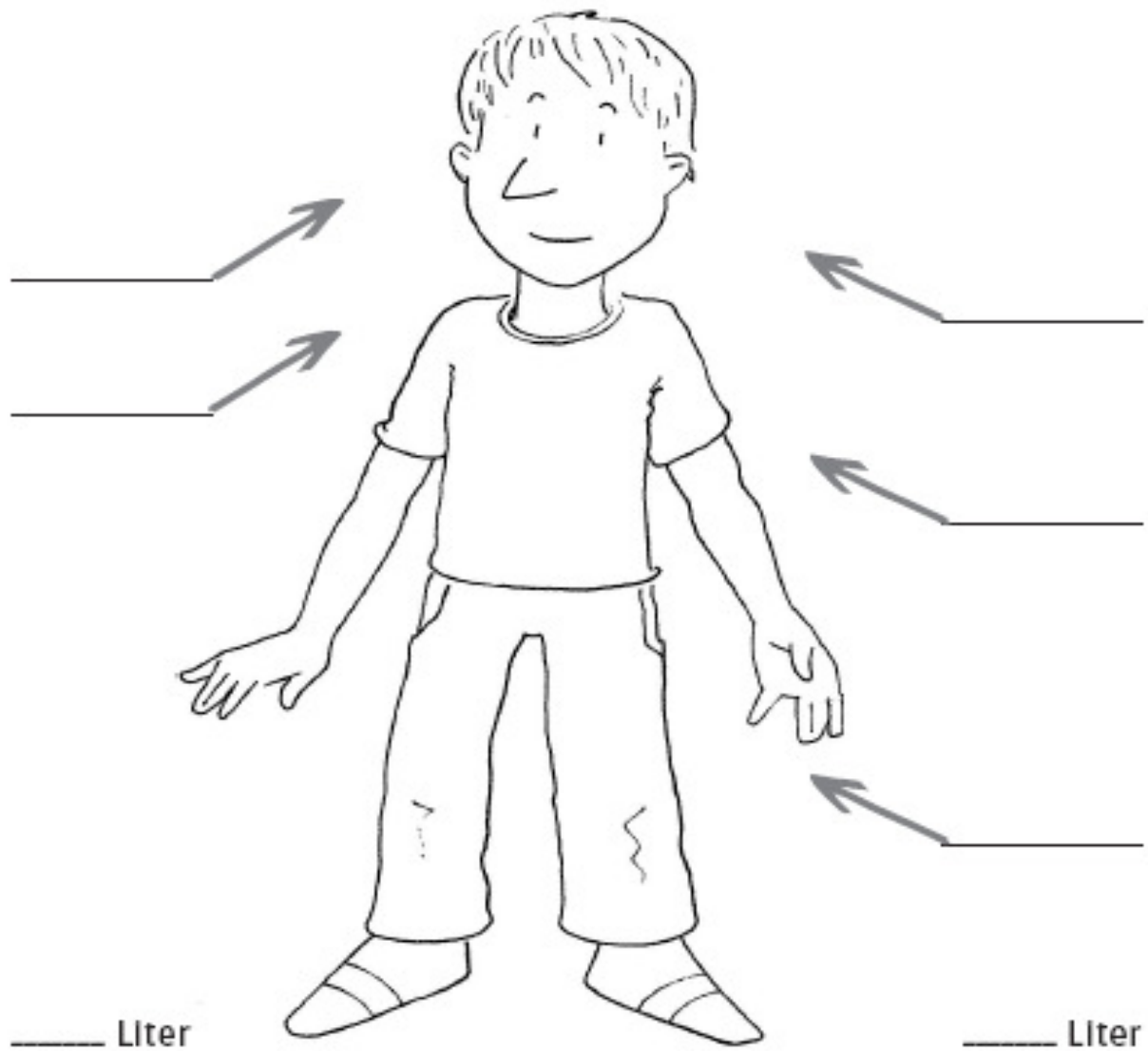
Arbeitsblatt: Der Wasserhaushalt

„Der Wasserhaushalt“

Alle trinken Wasser

UND

Alle verlieren Wasser



Setze ein: Schweiß, Atem, Urin, Essen, Trinken

Dieses Lied zeigt, dass alle Lebewesen Wasser zum Leben brauchen.

Aktionslied „Alle trinken Wasser“



Alle trinken Wasser

Text: August van Bebber / Musik: Detlev Jöcker

C Strophe A dm

1. Möh-ren, Äp-fel, Cle-men-ti-nen. Dat-teln, Er-bsen, Au-ber-gi-nen
 Bäu-me, Blu-men, Nek-ta-ri-nen Stein-pilz, Ki-wis und Ro-si-nen.
 Al-le sind da-nach ver-rückt, weil es das na-tür-lich gibt.

C Refrain G dm

Al-le Pflan-zen trin-ken Was-ser. Ja, ja, ja! Köst-lich, sau-bres,
 kla-res Was-ser. Wun-der-bar. Wenn die Pflan-zen
 durst-ig sind. Ja, das weiß doch je-des Kind. Das ist klar.

2. Bären, Spinnen, Kühe, Affen.
 Hamster, Fliegen und Giraffen.
 Hunde, Schlangen, Schweine, Katzen
 Krokodile, Läuse, Spatzen.
 Alle sind danach verrückt,
 weil es das natürlich gibt!

Refrain:
 Alle Tiere trinken Wasser.
 Ja, ja, ja!
 Köstlich saubres, klares Wasser.
 Wunderbar!
 Wenn die Tiere durstig sind.
 Ja, das weiß doch jedes Kind.
 Das ist klar!

3. Mama, Papa, Schwester Jule,
 alle Freunde in der Schule.
 Oma, Opa, Lehrer, Tanten,
 auch die übrigen Verwandten.
 Alle sind nach dem verrückt,
 was es aus der Leitung gibt.

Refrain:
 Alle Menschen trinken Wasser!
 Ja, ja, ja!
 Aus dem Wasserhahn das Wasser!
 Wunderbar!
 Wenn die Menschen durstig sind!
 Ja, das weiß doch jedes Kind.
 Das ist klar!



Beispiel für eine Choreografie zu dem Lied „Alle trinken Wasser“

„Alle“	beide Arme nach oben und zur Seite in einem Halbkreis bewegen
„ja,ja,ja“	nicken oder Faust nach oben strecken
„köstlich“	den Bauch reiben
„Kind“	auf sich selber zeigen
„Wasser“	Wellenbewegung
„trinken“	so, als ob man trinkt
„wunderbar“	klatschen
„durstig“	Stirn reiben; aus einem imaginären Glas trinken
„das weiß doch“	mit dem Zeigefinger an die Stirn fassen

Schwerpunkt: Auffrischung (Zielvereinbarungsverfahren)

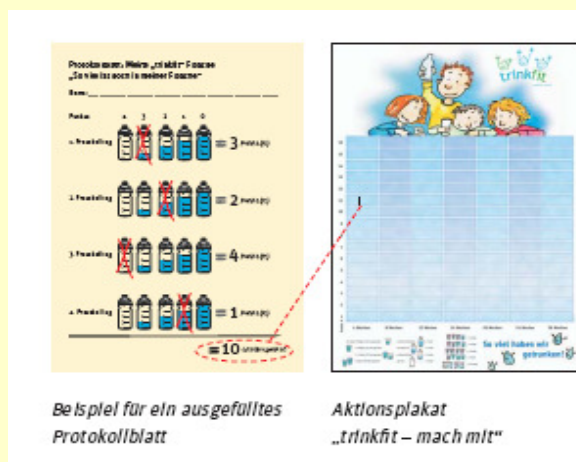
Um die anfängliche Euphorie eines neu eingeführten Trinkwasserspenders bzw. der Trinkmaßnahmen aufrecht zu erhalten, kann man ein so genanntes Zielvereinbarungsverfahren anwenden. Dieses ist eine bewährte Methode für eine Verhaltensänderung. Die Kinder sollen ab diesem Zeitpunkt erneut darauf achten, dass sie genügend trinken. Dazu fordert die Lehrkraft bzw. ErzieherIn alle Kinder am Ende eines Schul- bzw. Kitatages in der Woche auf, die Restmenge in ihrer Trinkflasche zu kontrollieren. Dies wird Woche für Woche an jeweils unterschiedlichen Wochentagen wiederholt und vorher nicht angekündigt.

Für die Kontrolle sollen die auf der Trinkfit-Flasche ausgezeichneten Markierungen (à 125 Milliliter) herangezogen werden.

Falls Sie eine andere Flasche haben, machen Sie selbst Striche bei 125, 250, 375 und 500 ml

	„trinkfit“ Flasche voll	0 Punkte
	„trinkfit“ Flasche zu einem Viertel leer	1 Punkt
	„trinkfit“ Flasche zur Hälfte leer	2 Punkte
	„trinkfit“ Flasche zu Dreiviertel leer	3 Punkte
	„trinkfit“ Flasche ganz leer	4 Punkte (auch wenn mehr als eine Flasche getrunken wurde)

Liegt die Trinkmenge zwischen zwei Markierungen, wird auf- bzw. abgerundet. Das Ziel ist die maximale Punktzahl.



Jedes Kind erhält ein Protokollblatt, das für vier Protokolltage und damit für vier Wochen ausgelegt ist. Dieses Protokollblatt ist wichtig, damit jedes Kind ein eigenes Feedback erhält. Die Kinder kreuzen jeweils ihre getrunkene Menge an. Nach 4 Protokolltagen wird die Punktzahl der einzelnen Protokolltage zusammengezählt. Die Gesamtpunktzahl wird auf das Aktionsposter „trinkfit mach mit“, das z.B. im Klassenzimmer aufgehängt ist, übertragen. Dazu erfragt die Lehrkraft,

bzw. ErzieherIn wie viele Kinder welche Gesamtpunktzahl erreicht haben. Für jedes Kind wird in die entsprechende Zeile eine Markierung (Strich, Klebepunkt, Smiley) eingefügt. Eine Kopiervorlage des Protokollblattes und des Trinkposter's findet sich nachfolgend.

Für die nächsten vier Protokolltage erhalten die Kinder ein neues Protokollblatt. Die Gesamtpunkte überträgt die Lehrkraft bzw. ErzieherIn wieder auf das Trinkposter. Die Ergebnisse des ersten Protokollblattes, also der ersten vier Wochen, werden in der ersten Spalte festgehalten, die des zweiten Protokollblattes in der zweiten Spalte und so weiter.

Namen der Schüler werden nicht auf dem Plakat notiert, um nicht einzelne Kinder herauszustellen. Jedes Kind kann sein Trinkverhalten aber selbst einordnen.

Protokollblatt: Meine „trinkfit“ Flasche „So viel ist noch in meiner Flasche“

Name: _____

Punkte	4	3	2	1	0	
1. Protokolltag						= punkt(e)

2. Protokolltag						= punkt(e)
-----------------	--	--	--	--	--	------------

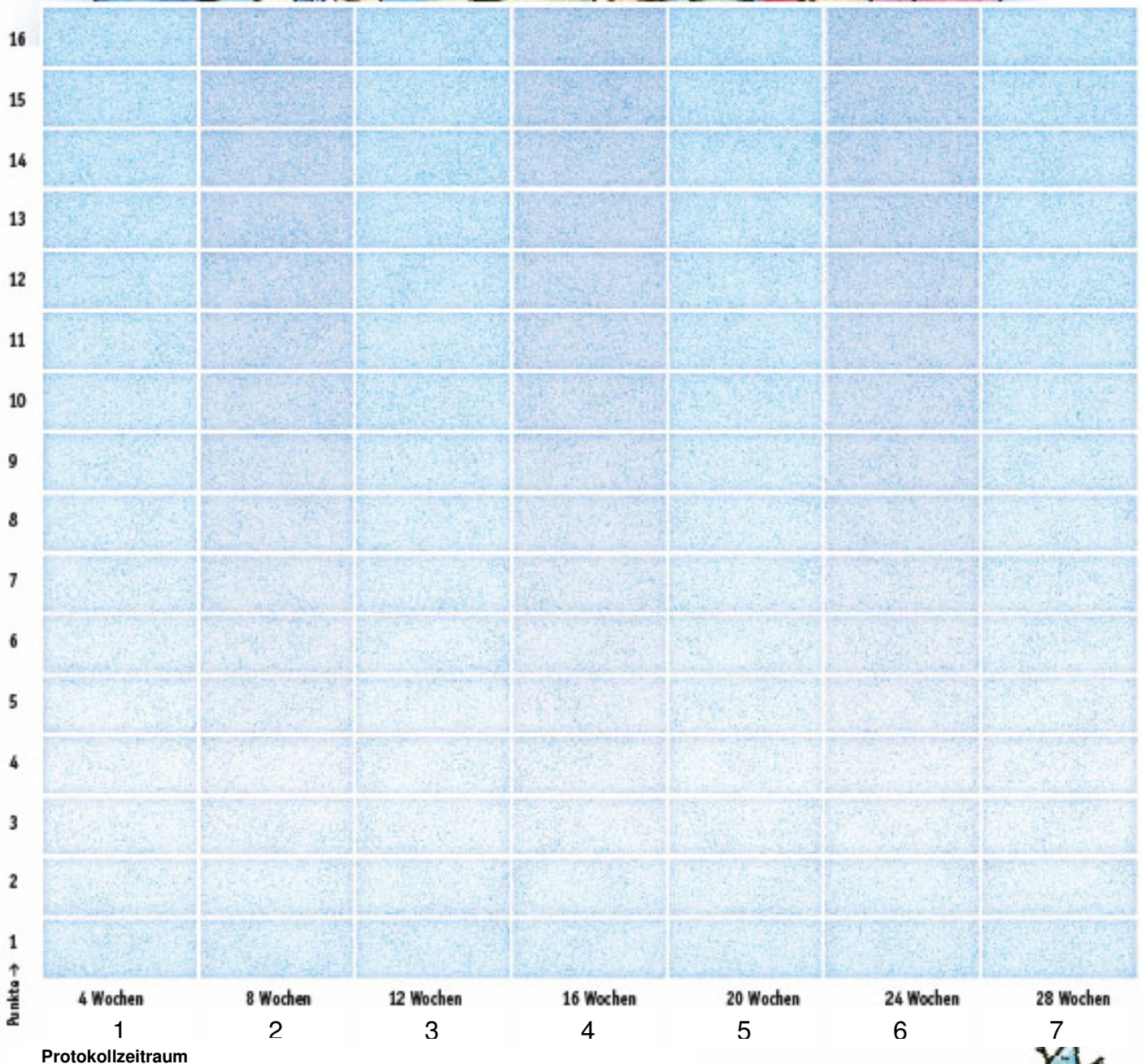
3. Protokolltag						= punkt(e)
-----------------	--	--	--	--	--	------------

4. Protokolltag						= punkt(e)
-----------------	--	--	--	--	--	------------

= Gesamtpunkte



Unser Trinkposter



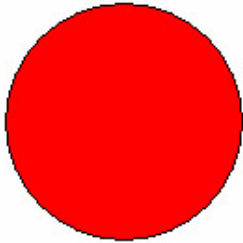
Quelle:
 Forschungsinstitut für Kinderernährung (2007): trinkfit mach mit!
 Unterrichtsreihe Wasser, Bundesverband der Energie- und
 Wasserwirtschaft BDEW (Hrsg.); www.trinkfit-mach-mit.de

So viel haben wir
 getrunken!



Das Getränkeposter

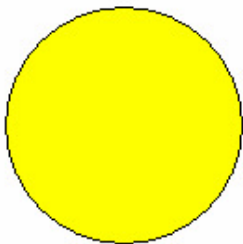
sparsam



Limonaden,
Fruchtsaftgetränke,
Fruchtnektare, Eistee



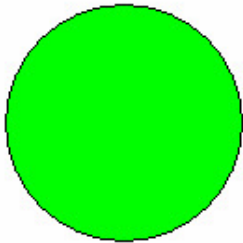
mäßig



Fruchtsaft pur



reichlich



Leitungswasser,
Mineralwasser,
ungesüßter Früchte-
oder Kräutertee
Stark verdünnte
Fruchtsaftschorlen
(mind. 1:2)



Nicht geeignet:

-schwarzer Tee, Kaffee, Cola-Getränke,
alkoholische Getränke, Energydrinks

4 Praxiserfahrungen und Informationen zum leitungsgebundenen Trinkwasserspender

4.1 Überlegungen im Vorfeld

Wie teuer sind solche Geräte?

Die Preise sind vom Anbieter und der Art des Gerätes abhängig. Einige Anbieter bieten Finanzierungsmodelle an, die individuell erfragt werden sollten. In dem Projekt Do-Kids in Form wurde der Aqua Tower 100/200 von der Firma IONOX eingesetzt. Hierfür war insbesondere die hygienische Sicherheit von Bedeutung.

Ist die Trinkwasserqualität in unserer Schule in Ordnung?

Das Trinkwasser wird vom Wasserversorger regelmäßig untersucht und verlässt das Wasserwerk in einwandfreier Qualität. Die Qualität kann allerdings durch die Trinkwasserleitungen in der Schule beeinflusst werden, wenn z.B. noch Bleileitungen vorliegen oder alte Rohre zu Trübungen führen. Deshalb ist es sinnvoll, im Vorfeld die Trinkwasserleitungen zum Trinkwasserspender zu überprüfen.

Welche Aufgaben fallen im laufenden Betrieb an und wie können diese in der Schule organisiert sein?

Der Arbeitsaufwand für die Schule im laufenden Betrieb ist gering. Es müssen regelmäßig Kohlensäureflaschen bestellt und gewechselt werden. Eine 10 kg Kohlensäureflasche reicht für ca. 1500 l gesprudelt Wasser. Das Gerät sollte regelmäßig feucht abgewischt werden. Um Unannehmlichkeiten zu vermeiden, sollten diese Arbeiten im Vorfeld klar zugewiesen werden und mit den entsprechenden Personen (Hausmeister, Reinigungskraft) geklärt werden.

Die technische Wartung des Wasserspenders wird üblicherweise in einem regelmäßigen Turnus von der jeweiligen Firma übernommen.

Worauf ist beim Standort für den Wasserspender zu achten?

Der Standort muss nach den jeweiligen Vorschriften zum Brandschutz für ein elektrisches Gerät geeignet sein. In Schulen sollte hierzu der Brandschutzbeauftragte hinzugezogen werden. Außerdem ist darauf zu achten, dass ein

Stromanschluss und Wasserleitungen, sowohl für den Wasserzufluss als auch für den Abfluss, in der Nähe vorhanden sind.

Der Wasserspender sollte an einem Ort stehen, der von den Schülern jederzeit erreichbar ist. Der Ort sollte zum Wasserkonsum einladend wirken.

Worauf ist bei der Wahl des Wasserspenders für Schulkinder zu achten?

Der Wasserspender sollte grundsätzlich leicht zu bedienen sein. Für jüngere Kinder ist es wichtig, dass die Bedientasten in einer kindgerechten Höhe liegen.

Die Durchflussgeschwindigkeit des Wassers sollte möglichst hoch sein, um insbesondere in Schulen ein schnelles Befüllen der Trinkgefäße zu gewährleisten. Füllzeiten unter 20 Sekunden für 0,5 Liter kohlenensäurehaltiges Wasser sind anzustreben. Falls gekühltes Wasser gewünscht ist, sollte zusätzlich auf eine ausreichende Kühlleistung geachtet werden.

Welche Trinkgefäße sind für Schulen geeignet?

Geeignet sind verschließbare Gefäße wie Flaschen, da Schüler die gefüllten Gefäße mit in die Klasse oder Pause nehmen. Diese können aus Kunststoff oder Aluminium sein. Sie sollten ein Fassungsvermögen von mindestens 0,5 Liter haben, damit der Inhalt für eine gewisse Zeit reicht. Die Flaschen sollten standfest, möglichst auslaufsicher und leicht zu verschließen sein. Sie sollten auch spülmaschinenfest sein, um eine gründliche Reinigung zu ermöglichen.

Es sollte bedacht werden, ob für die Schüler eher Flaschen mit Schraub- oder eher mit Saugverschluss geeignet sind. Hierbei sollten die Vor- und Nachteile auch altersabhängig berücksichtigt werden.

4.2 Praktischer Umgang mit dem Wasserspender

Wie kann das Befüllen der Trinkgefäße organisiert werden?

Das Befüllen der Flaschen kann entweder von jedem Schüler einzeln vorgenommen werden oder es werden so genannte Wasserdienste eingeführt. Befüllen die Schüler einzeln ihre Flaschen kann es zu einer Schlange vor dem Gerät und somit zu Wartezeiten kommen.

Werden Wasserdienste eingeführt, füllen z.B. zwei Schüler die Flaschen für die gesamte Klasse. Dies kann z.B. vor Unterrichtsbeginn stattfinden. Für das Transportieren der Flaschen eignen sich Flaschentragetaschen. Mit Taschen unterschiedlicher Farbe kann der Wasserdienst zwischen gesprudeltem und stillem Wasser unterscheiden. Wichtig ist hierbei, dass sowohl die Flaschen als auch der Verschluss den Namen der Schüler trägt, um eindeutige Zuweisungen zu gewährleisten.

Das Zapfen von 0,5 Litern dauert circa 20 Sekunden. Das Versorgen einer gesamten Klasse benötigt daher ungefähr 15 Minuten. Bei jüngeren Schülern kann das Befüllen noch etwas länger dauern.

Wie kann das Trinken im Schulalltag gestaltet werden?

Im Unterricht kann das Trinken zu Störungen oder Unruhe führen, wenn die Schüler immer wieder an der Trinkflasche nuckeln bzw. die Flasche öffnen und schließen. Das Einführen von Trinkritualen hilft, ein regelmäßiges Wassertrinken zu sichern und einen störungsfreien Unterricht zu führen. Es kann zum Beispiel jeweils zum Stundenbeginn, zum Stundenende und in den Pausen gemeinsam getrunken werden. Auch im Unterricht, beispielsweise bei Stillarbeiten, bietet es sich an, den Schülern das Trinken zu ermöglichen.

Womit ist noch zu rechnen nach Neueinführung eines Wasserspenders?

Anfangs ist das Interesse an einem neu angeschafften Wasserspender groß. Insbesondere jüngere Schüler sind mit Eifer dabei, die Flaschen zu füllen und zu trinken. Dies kann anfänglich zu Unruhe führen. Sowohl den Schülern als auch den Lehrkräften ist eine ausreichende Eingewöhnungsphase einzuräumen.

Da sich bei den meisten Schulkindern der Flüssigkeitskonsum dank des Wasserspenders erhöht, muss - zumindest anfänglich- mit einer Zunahme der Toilettengänge gerechnet werden. Hierbei sollte beachtet werden, dass ausreichend Toiletten zur Verfügung stehen, die in einem einwandfreien Zustand sind.

Literatur

Teil A

Beck, J. & Bös, K. (1995): Normwerte motorischer Leistungsfähigkeit. Köln: Sport und Buch Strauß.

Bös K, Schlenker L, Büsch D, Lämmle L, Müller H, Oberger J, Seidel I, Tittlbach S (2009): Deutscher Motorik-Test 6-18 (DMT 6-18), Feldhaus Verlag Hamburg, www.deutscher-motorik-test.de

Feldmann, M (2003); Autogenes Training und Traumreisen für Kinder von 6-12 Jahren.

Müller, P. (2007): „Moderne Schulfitness“ Chancen und Möglichkeiten in der Praxis. Comenius-Gymnasium Düsseldorf.

Rusch, H. & Irrgang, W (1994): Der Münchener Fitnesstest (MFT). Zeitschrift „Sport- und Lehrhilfen 43.1, 1-7.

Teil B

Forschungsinstitut für Kinderernährung (2007): trinkfit mach mit! Unterrichtsreihe Wasser, Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft BDEW (Hrsg.); www.trinkfit-mach-mit.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung (2009): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Die Optimierte Mischkost optimiX. Dortmund.

Muckelbauer R, Libuda L, Clausen K, Kersting M; (2010): Ansätze der Übergewichtsprävention durch verbessertes Trinkverhalten im Setting Grundschule -Die „trinkfit“-Studie. Bundesgesundheitsblatt (54): 339-348.

Anhang

1. Formular Ergebnisliste sportmotorische Übungen - Kindergärten und -tagesstätten
2. Formular Ergebnisliste sportmotorische Übungen - Primarstufe
3. Formular Stundennotizen Primarstufe
4. Formular Stundennotizen Kindergärten und -tagesstätten
5. Vorlage für einen Elternbrief zur Sportartenempfehlung

Ergebnisliste Sportmotorische Übungen - Primarstufe

Datum Name des Kindes	Medizinballwurf (in m)	Pendellauf	„6-Min-Lauf“ (in m oder Runden)	Standweitsprung (in m)	Liegestütz (Anzahl)	Sit and Reach (Füße erreicht ja/nein)	vorwärts/rückwärts balancieren	Koordinations- und Hindernislauf

Bei nicht messbaren Übungen wie Pendellauf, vorwärts-/rückwärts balancieren und Koordinations- und Hindernislauf kann die Teilnahme erfasst werden.

Stundennotizen Primarstufe

Name des Kindes \ Datum	Kinderleichtathletik		Basketball		Hockey		Turnen		Ringens & Kämpfen	
	Einführung	Vertiefung	Einführung	Vertiefung	Einführung	Vertiefung	Turnen I	Turnen II	R & K. I	R & K. II

Einschätzung der Schüler z.B: +++ = SchülerIn sehr gut geeignet, große Fähigkeiten; ++ sehr hohe Leistung/Interesse; + hohe Leistung/Interesse; ~ mäßige Leistung/Interesse; -kaum Leistung/Interesse gezeigt

Stundennotizen Kindergarten und -tagesstätte

Name des Kindes	Datum	Koordinations- förderung	Ballsport		Turnen Bewegen an Geräten	Kinderleichtathletik	
			Einführung	Vertiefung		Einführung	Vertiefung

Einschätzung der Kinder z.B: +++ = SchülerIn sehr gut geeignet, große Fähigkeiten; ++ sehr hohe Leistung/Interesse; + hohe Leistung/Interesse; ~mäßige Leistung/Interesse; -kaum Leistung/Interesse gezeigt

Familie _____

Empfehlung für einen Sportverein für Ihr Kind

Datum: ____ . ____ . ____

Sehr geehrte Familie _____,

es freut uns, dass Ihr Sohn/Tochter _____ in der Schule/Kita an unserem Sportprogramm teilgenommen hat. Ziel war es, die Kinder spielerisch an verschiedene Sportarten zu führen und dabei individuelle Vorlieben und Stärken zu erkennen.

Ihr Sohn/Tochter _____ zeigte dabei besonderes Interesse und Geschick im Bereich _____.

Dieses Interesse könnte zukünftig in einem Sportverein ausgebaut werden.

Der StadtSportBund Dortmund möchte Ihnen dabei helfen, einen Sportverein in Ihrer näheren Umgebung zu finden. Hierzu können Sie sich telefonisch beim StadtSportBund Dortmund e.V. (Tel. 0231/50 111 11) melden oder auch auf der Internetseite des StadtSportBund (www.ssb-do.de) einen Sportverein in ihrer Umgebung finden. Nutzen sie die Angebotsvielfalt der Dortmunder Sportvereine.

Wir würden uns freuen, wenn Sie dieses Angebot wahrnehmen, um Ihrem Kind in Zukunft zu ermöglichen, aktiv und regelmäßig Sport zu treiben.

Weiterhin steht Ihnen auch Frau Ernst vom CJD Dortmund unter der Rufnummer 0231-6560266 zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen