

# AKTIVPASSIV

**simplystrong**  
by UNIQA

Wenn im Schulsport  
alle mitmachen

# AKTIVPASSIV

Wenn im Schulsport alle mitmachen



Maria Jöchl & Benjamin Schön

# INHALTS VERZEICHNIS

<b>VORWORT / EINLEITUNG / KONZEPT .....</b>	<b>4</b>
Impressum .....	6
Einleitung und Zielsetzung .....	8
Anwendung.....	10
Rechtliche Grundlagen.....	14
Mythos „Turnbefreiung“ .....	15
<b>KAPITEL A - Bewegungsprogramme .....</b>	<b>19</b>
<b>KAPITEL B - Unterstützende Teilnahme.....</b>	<b>59</b>
Spielekatalog „Cool-Down“ .....	60
Beobachtungsbögen .....	63
<b>KAPITEL C - Theoriepakete .....</b>	<b>69</b>
<b>KAPITEL D - Schwimmen.....</b>	<b>191</b>
Theoriepakete.....	192
Focus Points .....	208
Übungsauswahl für Trainer:innen .....	224
<b>ZUSÄTZLICHE ARBEITSMATERIALIEN .....</b>	<b>229</b>
Arbeitsblätter zu den Theoriepaketen .....	230
Lösungen für die Arbeitsblätter.....	284
Beobachtungsraster (Schwimmen).....	301





Foto: iStockphoto

## Vorwort

Sportunterricht, Turnen, Leibeserziehung, Bewegung und Sport – es gibt zahlreiche Begriffe für ein Unterrichtsfach, das für viele zu den wichtigsten im Fächerkanon gehört und doch immer wieder von Kürzungen betroffen war.

Nirgendwo sonst erreicht man eine so große Zahl an Personen. Kein Verein und kein Verband hat mehr aktive Mitglieder als es Schüler:innen gibt und kein Projekt oder keine Initiative erreicht auch nur ansatzweise so viele junge Menschen wie der tägliche Unterricht.

Das vorliegende Projekt **„AktivPassiv – Wenn im Schulsport ALLE mitmachen!“** soll ein neues Selbstverständnis für das Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ schaffen.

Abseits des Sportunterrichts wird in keinem anderen Unterrichtsfach zwischen „aktiven“ und „passiven“ Schüler:innen unterschieden. Personen mit Verletzungen oder leichten Erkrankungen können genauso am Mathematikunterricht teilhaben wie diejenigen, die in der Stunde danach unbeschwert mitturnen. Im Sport ist das nicht so einfach.

## Zu Beginn war nicht die Idee, sondern das Problem

Wir, **Maria Jöchl und Benjamin Schön**, haben von 2015 bis 2020 gemeinsam am BG/BRG St. Pölten Josefstraße unterrichtet. Das Gymnasium wurde in der Zeit frisch renoviert, wir hatten nahezu perfekte Sportanlagen, ein ausgezeichnetes und gerade für uns Junglehrkräfte sehr förderliches Klima innerhalb der Schule und des Sportteams. Die Schüler:innen entschieden sich hier für einen von vier Zweigen - einer davon der Sportzweig.

Der Unterricht in den Sportklassen bereitete uns enorme Freude: Leistungsmäßig top, homogene und kleine Gruppen, vor allem aber motivierte und ehrgeizige Schüler:innen.

Als wir dann im Schuljahr 2019/20 gemeinsam Bewegung und Sport in der 6. Sportklasse unterrichteten, bemerkten wir allerdings in nahezu jeder Einheit ein Dilemma zu Stundenbeginn: Beim Überprüfen der Anwesenheit gab es immer Schüler:innen, die zwar **körperlich anwesend waren, aber nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen konnten**.

In unserem koedukativen Unterricht konnten wir den Grund dafür weder am Geschlecht noch an der Motivation der Jugendlichen festmachen. Mal waren es motivierte Mädels, die zu gern bei unserem Programm mitgemacht hätten, aber leider verletzt waren, mal waren es grundsätzlich sportliche Burschen, jedoch leider mit Erkältung. Damit auch diese Schüler:innen die Unterrichtszeit einigermaßen sinnvoll nutzen konnten, wiesen wir sie an, selbstverantwortlich Kräftigungs- oder Koordinationsübungen durchzuführen. Danach konzentrierten wir uns wieder auf das „eigentliche“ Unterrichtsgeschehen. Leider mussten wir feststellen, dass diese losen Vorgaben für die Kinder und Jugendlichen kaum zufriedenstellend waren. **Es brauchte konkrete Materialien!**

In Zeiten von kompetenzorientierten Lehrplänen und Bildungsstandards kann es doch nicht sein, dass in jeder Stunde im Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ 1-2 Schüler:innen in eine bloße „Zuschauerrolle“ rutschen. Wir sprachen darüber mit unseren Kolleginnen und Kollegen, auch aus anderen Schulen, und stellten fest, dass es das Problem nicht nur bei uns gab und es keineswegs ein neues Phänomen war.

Das Remote-Learning während der Corona Krise war der Zeitpunkt, zu dem wir den Versuch starteten, eine Materialsammlung zu entwickeln, die dieses Problem für uns und für alle Bewegungserzieher:innen endlich lösen sollte.

# IMPRESSUM

## Projektentwicklung

---



Mag. Maria Jöchl, geb. 1990

Lehrerin am Sportgymnasium Josefstraße St. Pölten, UF „Bewegung und Sport“, „Sportkunde“ und „Psychologie und Philosophie“

Unterricht im Rahmen der Lehrer:innenfortbildung

✉ [maria.joechl@icloud.com](mailto:maria.joechl@icloud.com)



Mag. Benjamin Schön, geb. 1990

Lehrer am BORG Wiener Neustadt, UF „Bewegung und Sport“, „Sportkunde“ und „Geschichte, Sozialkunde und Politische Bildung“

Unterricht im Rahmen der Lehrer:innenfortbildung

Freiberuflicher Fotograf

✉ [beni.schoen@gmail.com](mailto:beni.schoen@gmail.com)

## Mitwirkende

---

Projektidee, Umsetzung, Inhalt, Podcasts, etc.  
Mag. Maria Jöchl & Mag. Benjamin Schön

Redaktion  
Felix Jöchl

Grafik  
Christin-Leonie Buder, BA  
Mag. Barbara Frühmann

Fachliche Unterstützung  
Mag. Gerhard Angerer

Lektorat  
Mag. Verena Swoboda-Schimpe

Sprecher (Podcast Intro & Steckbriefe)  
David Schindelböck

### Videoproduktion:

Kamera:  
Mag. Matthias Streibel, Stefan Wallner,  
Mag. Benjamin Schön

Schnitt:  
Mag. Benjamin Schön

Models:  
Klara Angerer & Clemens Hausmann

Yoga Inhalt und Model:  
Magdalena Dietl

## Bildnachweis

---

Kapitel A Fotos:  
Mag. Markus Frühmann

alle weiteren Copyrights werden direkt beim  
Foto angegeben

## Vielen Dank an unsere Kooperationspartner!

---



ÖSTERREICHISCHER ARBEITSKREIS  
SCHNEESPORT AN SCHULEN & HOCHSCHULEN



simply  
strong  
by UNIQA

## Wer dieses Projekt ermöglicht hat

Unser Dank gilt unseren **Familien**, die uns während der Arbeit an diesem Projekt ständig unterstützt haben, **allen Mitarbeitenden** am Projekt für ihre Kompetenz und Motivation, allen **Podcastgästen**, die sich unentgeltlich aus Begeisterung für die Idee Zeit genommen haben und allen Kolleginnen und Kollegen für das wertvolle Feedback.

Größter Dank gebührt dem Direktor des BG/BRG Zehnergasse Wr. Neustadt und Obmann des Vereins „Simply Strong“ **Werner Schwarz**. Er hat uns nicht nur seine Turnhallen für den Dreh der Bewegungsprogramme zur Verfügung gestellt, sondern durch sein Engagement und sein Vertrauen in uns ermöglicht, dass aus dieser Idee ein tatsächliches Buch entstehen konnte.



*„Ich gratuliere meinem Projektteam aus ganzem Herzen und möchte meinen großen Respekt zum Ausdruck bringen. Als Direktor eines Sportgymnasiums kenne ich die zugrunde liegende Problemstellung nur allzu gut.*

*Es ist eine Stärke, **vom Reden ins Tun** zu gehen. Es ist allerdings eine Kunst, die Problemlösung - also die **Materialsammlung**, die dieses Buch darstellt, also auch gleich die **Anwendungsweise** mitzuliefern: die richtige Wahl der Übungen, die Themen, die es zu behandeln gilt und den Aufbau der jeweiligen Materialien. Für die Brainpower und Kompetenz meines Projektentwicklungsteams möchte ich einmal mehr meine größte Wertschätzung zum Ausdruck bringen.*

***Dieses Projekt fügt sich ideal an die bestehenden, erprobten Programme wie Vital4Brain etc. an.** Ich bin stolz, hier zusammen mit meinem Team viele Angebote für Bewegung, Sport, Training und Gesundheit zu schaffen und bin davon überzeugt, dass Simply Strong hier einen wertvollen Beitrag für unsere Kinder und Jugendlichen leisten kann.“*

**simply  
strong**  
by UNIQA  
[www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at)

# Einleitung

Mehrere Onlineumfragen in der Vorbereitungsphase des Projekts, und die zahlreichen Feedbacks haben uns einerseits bestärkt. Darunter waren jedoch auch konstruktive Rückmeldungen:

*„Ich beschäftige mich lieber mit den 25 Aktiven als dem einen Passiven“*

Diese Rückmeldung ist intensiv in diese Materialsammlung eingeflossen. Alle Materialien erheben den Anspruch **selbsterklärend** zu sein. Zu Beginn jedes Aufgabenblattes ist immer eine direkte Anweisung hervorgehoben. Das Buch soll Lehrpersonen entlasten und Schüler:innen sinnvolle Inhalte bieten

*„Ich lass' sie das Gerätekammerl zusammenräumen und Bälle aufpumpen“*

Es gibt selbstverständlich viele bekannte Einsätze für „Nicht-Mittuner:innen“: Unterstützung durch Rechen beim Weitsprung, Zeit stoppen, Auf- und Abbauhilfe, Sichern und Helfen uvm.! Viele davon stellen jedoch nur „Beschäftigung“ dar. Und unsere Schüler:innen lediglich zu beschäftigen – das sollte nicht der Anspruch sein, den wir an uns und unsere Unterrichtsgestaltung stellen.

*„So angenehm, dass es für Schüler:innen sinnvoll ist,  
aber so unangenehm, dass Mitmachen immer noch besser ist“*

Eine immer wieder auftauchende Sorge ist, dass die Materialsammlung mit ihren Podcasts, modernen Videos, interessanten Texten eine zu große Konkurrenz zum Bewegungs- und Sportunterricht darstellen könnte. Diese Einschätzung teilen wir nicht. Die Bewegung und das vielfältige Angebot des gut aufbereiteten Sportunterrichts kann durch kein Material ersetzt werden.

*„Wir haben kein WLAN im Turnsaal und meine Schüler:innen  
sollen ihr Smartphone wenigstens in dieser Stunde nicht  
verwenden.“*



Auch dieses oft gehörte Feedback hatte Einfluss auf den Entstehungsprozess. Unser Anspruch ist es, dass nahezu alle Materialien auch ohne Zuhilfenahme von Smartphone und Internet anwendbar sind. Wenn bei „AktivPassiv“ kein Smartphone verwendet werden kann oder soll, so gibt es alternativ beispielsweise eine Fotoserie oder einen schriftlichen Auszug eines ergänzenden Podcasts.



# Zielsetzung

## „Sinnvolle Bewegungs- und Lernsituationen statt „Zuschauerfunktion“ passiver Schüler:innen im Unterrichtsfach Bewegung und Sport“

Primärer Einsatzbereich der „AktivPassiv“-Materialsammlung ist der Unterrichtsgegenstand „Bewegung und Sport“. Zusätzlich eignen sich die Unterlagen, oder zumindest Teile davon für:

- **Distance Learning:**  
Die Bewegungsprogramme und Theoriepakete eignen sich perfekt für zu Hause.
- **Supplierstunden:**  
Wann immer Supplierstunden, beispielsweise durch klassen- und fachfremde Lehrpersonen lediglich „überbrückt“ werden, können die Materialien eingesetzt werden.
- **Sportvereine:**  
Für Kinder, die trotz Verletzung zum Training kommen oder zu Hause ein Ersatzprogramm machen wollen.

Unser Programm ist praxisnahe, modern und problemlos in den Schulalltag zu integrieren.

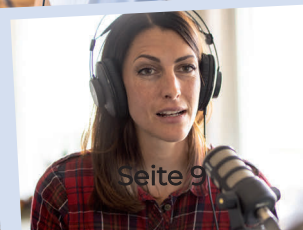
Professionelle Foto-, Video- und Podcastproduktion war uns besonders wichtig. Da die Schüler:innen der aktuellen Generation Youtube und Social Media sehr schnelllebig konsumieren, haben wir die Fotos und Videos so dynamisch wie möglich gestaltet. Junge Models, selbst Schüler:innen, haben das Team verstärkt.

Um die Theoriepakete spannender aufzubereiten, wurden zahlreiche Podcasts mit Prominenten aus Österreichs Sportszene aufgenommen, denen wir **auf diesem Wege einen herzlichen Dank aussprechen möchten!**

Alex Benn-Ibler (Gesundheit)  
Niklas Engel (Mentalcoaching)  
Janine Flock (Skeleton)  
Irene Fuhrmann (Nationaltrainerin Fußball)  
Felix Gottwald (Nordische Kombination)  
Niko Karner (Verein Spielerpass)  
Patrick Konrad (Rennrad)  
Katrín Neudolt (Badminton)  
Andi Onea (Schwimmen)  
Christian Redl (Apnoetauchen)  
Erwin Reiterer (Sportwissenschaft)  
Beate Schrott (Leichtathletik)  
Werner Schwarz (SimplyStrong)  
Michi Strasser (Extremsport)  
Nadine Wallner (Freeride Ski)  
Babsi Zangerl (Klettern)



Fotos: Benni Schön





# ANWENDUNG UND KOMPETENZORIENTERTER EINSATZ im Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“

Da die **Anzahl** an passiven Schüler:innen in der Regel erst während des laufenden Unterrichts erhoben werden kann, sollte die Materialsammlung schnell greifbar sein.

Neue Methoden bedürfen immer einer gewissen Zeit, um sich vollständig zu etablieren und dauerhaft in die Schulkultur aufgenommen zu werden. Hier steigern die Verwendung von Smartphones und Multimedia-Inhalten die **Akzeptanz** der Schüler:innen und sorgen für ein baldiges Verinnerlichen des neuen Standards: Auch im Sportunterricht gibt es immer etwas zu tun.

*„Ihr seid's die Expert:innen, ihr wisst, was gut für eure Gruppe und einzelne Schüler:innen ist“*

Die **individuelle Auswahl** der Materialien sollte durch die Lehrperson unter Rücksicht auf Verletzungsart / Verhinderungsgrund, Persönlichkeit und Rahmenbedingungen getroffen werden. Beispiel: Einigen Schüler:innen kann das selbstständige Durchführen eines Yoga-Programmes problemlos zugetraut werden. Andere wiederum möchte man als Lehrperson besser im Blick haben – diese bearbeiten an diesem Tag lieber ein Theoriepaket, während sie am Turnsaalrand sitzen.

Zur **Kontrolle der Durchführung**, aber auch als Möglichkeit der Leistungsbeurteilung gibt es zu jedem Theoriekapitel ein dazugehöriges Arbeitsblatt.

Eine Möglichkeit einer derartigen Kontrolle für die Durchführung der aktiven Bewegungsprogramme wäre beispielsweise, dass sich die Schüler:innen mit ihrem eigenen Smartphone per „Zeitraffer-Modus“ selbst filmen.

## KAPITEL A-D

Das Programm „AktivPassiv“ ist in vier Kapitel gegliedert. Die Materialsammlung bietet praxisnahe Unterlagen zum Einsatz in kompetenzorientiertem Bewegungs- und Sportunterricht.

*„Kompetenzorientierung zeigt sich weiter bei der Umsetzung durch Unterrichtsmethoden, die in Abhängigkeit von den jeweiligen Bildungs- und Erziehungszielen neben angeleitetem eben auch selbstständiges Lernen ermöglichen.“  
(Bildungsstandards, S.54)*

<b>A</b> BEWEGUNGS-PROGRAMME	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Auswahl sportlicher Übungen und Workouts</li><li>▶ Digital (Video via QR-Code) und analog (Bildreihe)</li></ul>
<b>B</b> UNTERSTÜTZENDE TEILNAHME	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Konkrete Materialien für die Rolle als Co-Trainer:in, Schiedsrichter:in oder Analyst:in</li></ul>
<b>C</b> THEORIEPAKETE	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Themenkomplexe aus Bewegung, Sport und Gesundheit</li><li>▶ Theorie und Überprüfung, Podcasts, Rätsel uvm.</li></ul>
<b>D</b> SCHWIMMEN	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ausgewählte Materialien sind explizit für die besonderen Gegebenheiten im Schwimmunterricht aufbereitet</li><li>▶ Videoanalyse und Focus-Points, Schwimmtheorie, Übungsvideos</li></ul>

Passive Schüler:innen bekommen schlichtweg nicht nur eine „Beschäftigung“ oder einen *sinnvolleren* Zeitvertreib, sie setzen sich aktiv mit den in den Lehrplänen geforderten Lehr- und Lerninhalten auseinander.

Bewegung steht im Zentrum unseres Unterrichts, weshalb dieses Kapitel alternative bzw. angepasste Bewegungsprogramme für indisponierte Schüler:innen bereitstellt.

### **Das Kapitel umfasst Bewegungsprogramme, die ...**

- ... auf eine Anstrengung des Herz-Kreislauf-Systems und einen erhöhten Puls verzichten, wenn Schüler:innen aufgrund einer starken Erkältung ihr Herz-Kreislauf-System schonen sollen. Diese Inhalte geben dennoch genug Anreiz und Möglichkeit zur Bewegung, z.B. Jonglieren, Beweglichkeit oder Yoga.
- ... kein Stützen auf den Hände erfordern. Diese können demnach bei Finger- oder Handgelenksverletzungen ideal eingesetzt werden, z.B. Sensomotorik, Yoga oder Rumpfstabi.
- ... gänzlich auf den Einsatz der Arme verzichten. Wiederum können diese Programme bei Finger-, Handgelenks- oder eben auch Schulterverletzungen Einsatz finden, z.B. Beinkräftigungsprogramm (Beine-AMRAP) oder eine Yoga-Übungsauswahl mit Fokus auf den Unterkörper (Yoga-Krieger).
- ... gänzlich auf den Einsatz der Beine verzichten. Bei Verletzungen der unteren Extremitäten ist also dennoch Bewegungslernen möglich, z.B. Jonglieren oder Koordination (Kids II).

Die aktiven Bewegungsprogramme sind sowohl analog als auch digital aufbereitet, d.h. die Anweisungen und Übungen sind entweder mittels Text und Fotoreihen dargestellt oder können auch via Videoanleitung durchgeführt werden.

Folgende Tabelle bietet Überblick über die jeweiligen Kompetenzmodelle und deren Umsetzung innerhalb der Bewegungsprogramme:

<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die Schüler:innen können bekannte und neue Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit korrekt ausführen.</li> <li>▶ Die Schüler:innen können neue Übungen korrekt zuordnen.</li> </ul>	<b>Motorische Fähigkeiten als Basis, sportartübergreifendes Können und Wissen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schüler:innen setzen sich aktiv und selbstständig mit Übungen und deren korrekter Ausführung auseinander.</li> </ul>
<b>Methodenkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die Schüler:innen bauen ein Verständnis für Bewegungslernen und körperlich-sportliche Entwicklung auf.</li> </ul>	<b>Positive Wirkung von Bewegung auf die Gesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schüler:innen verstehen den gesundheitlichen Nutzen von (alternativen) Bewegungsprogrammen.</li> </ul>
<b>Sozialkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die Schüler:innen können angemessen miteinander kommunizieren.</li> </ul>	<b>Kommunikation und Durchführung von Bewegungsprogrammen in Kleingruppen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schüler:innen können in Teams oder Kleingruppen Bewegungsprogramme gemeinsam durchführen.</li> </ul>
<b>Selbstkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die Schüler:innen können die eigene Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen und geeignete Ziele wählen.</li> </ul>	<b>Mitbestimmung, Kommunikation und Auswahl der alternativen Tätigkeit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Was kann ich aufgrund meiner Einschränkung machen?</li> <li>▶ Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut?</li> <li>▶ Welches Level wähle ich bei den einzelnen Programmen?</li> <li>▶ Wie viele Durchgänge mache ich?</li> <li>▶ Schüler:innen können ihre Leistungsfähigkeit aufgrund ihrer Gesundheit realistisch einschätzen und kommunizieren.</li> </ul>

Es gibt dennoch Situationen und Arten von Verletzungen, die eine Durchführung eines alternativen Bewegungsprogramms unmöglich machen. Für diese Szenarien bieten Kapitel B und C Lösungen.

## B

### UNTERSTÜTZENDE TEILNAHME

Durch Vorlagen zu Stundenprotokollen mit konkreten (Beobachtungs-)aufgaben werden die Schüler:innen **aus ihrer Zuschauerrolle geholt**. Sie beobachten und analysieren Spielverläufe, Ballkontakte, Verhalten zu anderen Spieler:innen oder werten die tatsächliche Bewegungszeit in einer Bewegungs- und Sportstunde aus.

Diese Beobachtungen sollen in das Unterrichtsgeschehen einfließen, ebenso wie die Art Feedback zu formulieren.

Durch diese Aufgaben wird die Methoden- sowie die Sozialkompetenz in den Fokus gestellt und die Schüler:innen nehmen den Unterricht aus einer anderen Perspektive wahr.

## C

### THEORIEPAKETE

Schüler:innensetzen sich mit vielfältigen Themen rund um Bewegung, Sport und Gesundheit selbstständig auseinander. Der Wissenserwerb geht dabei weit über die Thematisierung von Arten der Pulsmessung oder die Benennung der Muskelgruppen hinaus. Zusätzlich bieten Interviews mit österreichischen Spitzensportler:innen sowie Expert:innen aktuellen Bezug und methodische Abwechslung.

Zur Wissensüberprüfung oder Selbstreflexion des Gelesenen gibt es zu jedem Theoriepaket ein Arbeitsblatt mit Wissens- und Reflexionsfragen sowie Umsetzungsaufgaben.

## D

### SCHWIMMEN

Die Nicht-Teilnahme ist besonders im Schwimmunterricht ein altbekanntes Problem. Aufgrund der besonderen Rahmenbedingungen widmet sich dieses Kapitel ganz spezifisch dem Schwimmunterricht und bindet passive Schüler:innen aktiv in den Unterricht ein. Unterstützt durch konkrete Technik-Beobachtungsprotokolle schlüpfen die Passiven in die Rolle als Coach und decken dadurch ein breites Spektrum an Kompetenzen ab.

Die Schüler:innen ...

- ▶ ... können Bewegungskorrekturen geben (Methodenkompetenz),
- ▶ ... wissen über Knotenpunkte im Brustschwimmen Bescheid (Fachkompetenz),
- ▶ ... können konstruktiv Feedback an Mitschüler:innen geben (Sozialkompetenz) und
- ▶ ... zeigen Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein bei der Übernahme dieser Aufgaben (Selbstkompetenz).

# Differenzierung und Schwierigkeit

## Sternesystem bei den Bewegungsprogrammen

Die meisten Bewegungsprogramme sind für Schüler:innen jeder Altersstufe geeignet und die Differenzierung ergibt sich automatisch durch die Übungsausführung. Bei einigen Programmen wird mittels „Sternesystem“ der Grad der Anstrengung bzw. die Komplexität des Programms angegeben. Der Hinweis auf die mögliche Differenzierung wird in jedem Bewegungsprogramm zu Beginn in der Infobox gegeben.

► Für alle geeignet	
► Drei Schwierigkeitsstufen ★ ★★ ★★★	Die drei Schwierigkeitsstufen werden in der Infobox aufgelistet und können gewählt werden. Die Differenzierung findet hier meistens über die Haltedauer und Ausführung der Übungen sowie die Anzahl an Durchgängen statt.

**Wichtig:** Hier wird nicht nach Alter differenziert. Es kann also durchaus das Level ★★★ für eine Schülerin der 6. Schulstufe geeignet sein und ein Level ★ für einen Schüler der 10. Schulstufe. Hier spielt die Expertise sowie das pädagogische Geschick der Lehrpersonen eine wichtige Rolle sowie die Selbstkompetenz der Schüler:innen.

*„Die Schüler:innen können die eigene Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen und geeignete Ziele wählen.“  
(Handreichung Bildungsstandards Bewegung und Sport, S.21)*

## Sternesystem bei den Theoriepaketen

Auch bei den Theoriepaketen wird mittels Sternesystem der Schwierigkeitsgrad des jeweiligen Inhalts differenziert. Somit kann die Lehrperson die Schwierigkeit des Theoriepakets besser einordnen und dennoch individuell auf die Schüler:innen abstimmen.

★	bis zur 7. Schulstufe
★★	7., 8., 9. Schulstufe
★★★	ab der 9. Schulstufe

Auch hier kann je nach Reife und Interesse der Schüler:innen die Differenzierung unterschiedlich ausfallen. Theoriepakete mit dem Level ★ arbeiten mit einfacherer Sprache und grundlegendem Wissen. Level ★★ und ★★★ fordern im Vergleich dazu erhöhte Lesekompetenz, Konzentration sowie Reflexionsfähigkeit.

*Seitens der Bildungsdirektion für NÖ wurde per Erlass vom 22. November 2021 einmal mehr klargestellt, dass, sofern kein gesetzeskonformer Grund eine Abwesenheit rechtfertigt, Schüler:innen immer (auch am Nachmittag) am BESP-Unterricht teilzunehmen haben!*

*Damit verbunden wurde der nachvollziehbare Ruf vieler Bewegungserzieher:innen nach lehrplanorientierten, modern aufbereiteten und problemlos verwendbaren Unterrichtsmaterialien für Schüler:innen, die wegen kurzfristiger Einschränkungen (Indisponiertheit wie zB Erkältungen, Verletzungen, ...) am „normalen“ Bewegungs- und Sportunterricht „vollinhaltlich“ nicht teilnehmen können, immer lauter.*

*Die Sportpädagogin Mag. Maria Jöchl und der Sportpädagoge Mag. Benjamin Schön haben sich dieser Herausforderung angenommen und dieses ambitionierte Projekt mit „sportpädagogischem Leben“ bereichert.*

*Mit der vorliegenden, äußerst vielfältig und professionell aufbereiteten Materialsammlung „AktivPassiv“ ist es aus meiner Sicht sehr gut gelungen, die Lehrpersonen maßgeblich zu unterstützen, sinnvolle Lehr- und Lernsituationen für indisponierte Schüler:innen zu schaffen und dabei verschiedenste Kompetenzbereiche zu fördern.*

*Durch den Wegfall der „Turnbefreiung“ haben nun auch diese Schüler:innen die Möglichkeit im BESP-Unterricht aktive Mitarbeit und Leistungsbereitschaft zu zeigen, welche für die Leistungsbeurteilung herangezogen werden können.*

*Ich hoffe, dass (auch) durch die Realisierung dieses Projekts ein neues Selbstverständnis für die Teilnahme am Bewegungs- und Sportunterricht geschaffen wurde und empfehle allen Bewegungserzieher:innen, bei Bedarf, davon Gebrauch zu machen.*

*Abschließend gratuliere ich Maria & Benni zum überaus gelungenen und professionell umgesetzten Produkt „AktivPassiv“. Ich bedanke mich für einen weiteren Puzzlestein, der die Qualität im Bewegungs- und Sportunterricht verbessern wird.*

*Ich freue mich, dass ab sofort im Schulsport ALLE mitmachen!*



Gerhard Angerer  
(FI für Bewegung und Sport,  
Bildungsdirektion f. NÖ)

## Mythos „Turnbefreiung“

Mit den „Richtlinien für die Teilnahme am Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport“ (St. Pölten, 22. November 2021) der Bildungsdirektion für Niederösterreich wurde einmal mehr klargestellt: Bewegung und Sport ist ein Pflichtgegenstand – es besteht somit Anwesenheitspflicht. Der Fall, dass Schüler:innen aufgrund von Indisponiertheit (z.B. Erkältung, Verletzung) durch ihre Erziehungsberechtigten vom Unterricht „Bewegung und Sport“ entschuldigt werden ist schlicht nicht zulässig. Sofern kein gesetzeskonformer Grund eine Abwesenheit rechtfertigt, haben Schüler:innen immer (auch am Nachmittag) am BESP-Unterricht teilzunehmen.

Gründe zum Fernbleiben vom Unterricht sind im **Schulunterrichtsgesetz (SchUG)** klar geregelt und können dort nachgelesen werden.

### § 45 (1) Das Fernbleiben vom Unterricht ist nur zulässig:

- a. bei gerechtfertigter Verhinderung (Abs. 2 und 3),
- b. bei Erlaubnis zum Fernbleiben (Abs. 4)
- c. bei Befreiung von der Teilnahme an einzelnen Unterrichtsgegenständen (§ 11 Abs. 6).

*„Sind Schüler/innen, da keine gerechtfertigte Verhinderung vorliegt und auch kein sonstiger Grund, der ein Fernbleiben vom Unterricht iSd § 45 SchUG bzw § 9 SchPflG rechtfertigen würde, im Unterricht anwesend, können jedoch an den motorischen Anteilen des Unterrichts aus Bewegung und Sport wegen kurzfristiger Einschränkungen (Indisponiertheit wie zB Erkältungen, Verletzungen, ...) nicht teilnehmen, haben sie dennoch den BESP-Unterricht zu besuchen, da die BESP-Lehrpläne nicht nur motorische Leistungen, sondern auch kognitive und personale Kompetenzen beinhalten. Seitens der Lehrkraft sind die beim Schüler/bei der Schülerin vorliegenden Beeinträchtigungen jedoch zu berücksichtigen und den betroffenen Schüler/innen der körperlichen Verfassung entsprechende Arbeitsaufträge zu erteilen. Als am Unterricht teilnehmende Schüler/innen sind sie entsprechend zu beaufsichtigen.“*

**(Richtlinien für die Teilnahme am Unterricht Bewegung und Sport, 22. November 2021, S. 4)**



Für Lehrpersonen entsteht somit eine zusätzliche Herausforderung an ihren Unterricht. Die Materialsammlung „AktivPassiv“ soll dabei maßgeblich unterstützen um sinnvolle Lehr- und Lernsituationen für indisponierte Schüler:innen zu schaffen und dabei verschiedene Kompetenzbereiche entwickeln und fördern. Die Materialien sind dabei so selbsterklärend aufbereitet, dass die Lehrperson quasi keine zusätzliche Erklärungszeit aufwenden muss.

### Die Lehrperson

- ▶ ... kann sich nach der Ausgabe der Aufgaben an die indisponierten Schüler:innen dem eigentlichen Unterrichtsgeschehen zuwenden.
- ▶ ... kann mit einem kurzen Blick auf die indisponierten Schüler:innen erkennen, ob die Aufgabe auch tatsächlich ausgeführt wird.
- ▶ ... kann spätestens am Unterrichtsende durch das Aufgabenblatt des Theoriepakets erkennen, wie gewissenhaft die Aufgabe ausgeführt wurde.
- ▶ ... kann durch entsprechende Aufgabenstellungen für indisponierte Schüler:innen, z.B. Spielbeobachtungen, Einsatz als Trainer:in oder Spielleiter:in, das aktive Unterrichtsgeschehen aufwerten.







A

Voraussetzungen  
• Vervollständigung des Herz-Kreislauf-Systems (erhöhter Puls)  
• Vervollständigung des Muskel-Skelett-Systems (erhöhter Puls)  
• Vervollständigung des Nervensystems (erhöhter Puls)

Einsatz der Hände (z.B. Stütz)  
Einsatz der Arme  
Einsatz der Beine

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Allgemeine Kodierung der Pumpmuskulatur in statischer und dynamischer Übungsausführung. Der Anstrengungsgrad kann einseitig über die Übungsausführung gesteuert werden. Empfohlen werden 2x Durchgänge über die Belastungsdauer. Pause: Pumpstabilisation gilt als Basis für jede Sportart. Um eine gesunde Körperhaltung zu unterstützen werden in den Übungen Muskelgruppen angesprochen, die im Alltag oft vernachlässigt werden.



ER kommst du zum Mitmach-Video!  
LEVEL \*\*





	TITEL	ANSTRENGUNG HERZ-KREISLAUF	EINSATZ DER HÄNDE	EINSATZ DER ARME	EINSATZ DER BEINE
A	Rumpfstabi	x		x	x
B	Beine AMRAP	x			x
C	Beweglichkeit			x	x
D	Rückenfit			x	x
E	Hip Mobility			x	x
F	Faszientraining		x	x	x
G	Buddy Core	x	x	x	x
H	Oberkörper Workout	x	x	x	x
I	Sensomotorik			x	x
J	Jonglieren I (1-2 Bälle)		x	x	
K	Jonglieren II (3 Bälle)		x	x	
L	Kids I (Koordi/Entspannung)			x	
M	Kids II (Kräftigung)		x	x	x
N	Yoga „Krieger Flow“	x			x
O	Yoga „Wilde Kerle“	x	x	x	x
P	Yoga „Advanced“	x	x	x	x
Q	Yoga „Wohlfühlen“		x	x	x
Audioanleitungen					
R	Atemübung Kids				
S	Atemübung Teenies				
T	Meditation Kids				
U	Meditation Teenies				

! Selbstverständlich gibt es Situationen und Arten von Verletzungen, die eine Durchführung eines alternativen Bewegungsprogramms nicht möglich machen. Für diese Szenarien bieten die Audioanleitungen (Atemübungen, Meditationen, ...) sowie Kapitel B und C Lösungen.



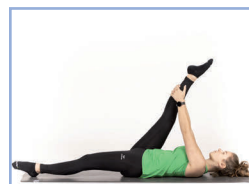
## A - Rumpfstabi

(Kräftigung) 12 Min.



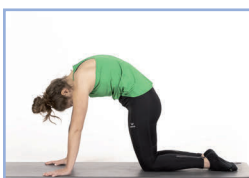
## B - Beine AMRAP

(Kräftigung) 12 Min.



## C - Beweglichkeit

(Dehnen) 15 Min.



## D - Rückenfit

(Gesundheit) 21 Min.



## E - Hip Mobility

(Mobilisation) 15 Min.



## F - Faszientraining

(Gesundheit) 25 Min.



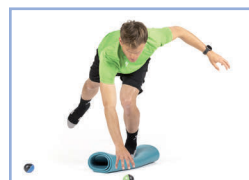
## G - Buddy Core

(Kräftigung) 30 Min.



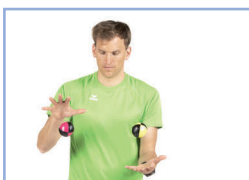
## H - Oberkörper Workout

(Kräftigung) 15 Min.



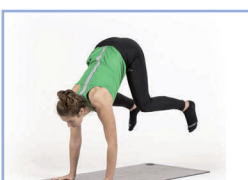
## I - Sensomotorik

(Gesundheit) 14 Min.



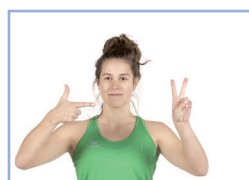
## J - Jonglieren I

(Koordination) 10 Min.



## L - Kids I

(Kräftigung) 10 Min.



## M - Kids II

(Koordination) 10 Min.



Dieses Übersichtsblatt kann unter dem folgenden QR-Code für den Selbstausdruck heruntergeladen werden.



## Yoga Programme



**N - Yoga „Krieger Flow“**  
(Einsteiger) 30 Min.



**O - Yoga „Wilde Kerle“**  
(Einsteiger) 30 Min.



**P - Yoga „Advanced“**  
(für Geübte) 30 Min.



**Q - Yoga „Wohlfühlen“**  
(Einsteiger) 15 Min.

## Atemübungen & Meditationen



**R - Atemübung Kids**  
(Einsteiger) 10 Min.



**S - Atemübung Teenies**  
(Einsteiger) 10 Min.



**T - Meditation Kids**  
(Einsteiger) 10 Min.



**U - Meditation Teenies**  
(Einsteiger) 10 Min.



## INFOBOX

**Dauer**

12 Minuten pro Durchgang

**Empfehlung**

2–3 Durchgänge

**Material**

- Matte
- Stoppuhr

**Differenzierung**

3 Schwierigkeitsstufen (★bis ★★★)

**Körperliche Voraussetzungen****Anstrengung Herz-Kreislauf-System** (erhöhter Puls)

Einsatz der Hände (z.B. Stütz)

**Einsatz der Arme****Einsatz der Beine**

- Kein Stützen auf den Händen notwendig (nur auf Unterarmen)
- Beinmuskulatur wird wenig beansprucht

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur in statischer und dynamischer Übungsausführung. Der Anstrengungsgrad kann einerseits über die Übungsauswahl (nur statisch oder statisch-dynamisch) und andererseits über die Belastungsdauer gesteuert werden. Empfohlen werden 2-3 Durchgänge mit jeweils 5 Min. Pause. Rumpfstabilisation gilt als Basis für jede Sportart. Um eine gesunde Körperhaltung zu unterstützen, werden in den Übungen Muskelgruppen angesprochen, die im Alltag oft vernachlässigt werden.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!**LEVEL ★★**

## Hallo!

- Check nochmal, ob alle Materialien bereit liegen.
- Wähle dein Level ( ★ bis ★★★) so, dass du optimal gefordert, aber nicht überfordert bist:
- ★ Halte jede Übung in der statischen Variante für 30 Sek. Mach zwischen den Übungen 30 Sek Pause. Das heißt: 30" statisch, 30" Pause
- ★★ Halte jede Übung in der statischen Variante für 15 Sek und in der dynamischen Variante für 15 Sek. Mach nach den zwei Varianten 30 Sek Pause und wechsele dann zur nächsten Übung. Das heißt: 15" statisch, 15" dynamisch, 30" Pause
- ★★★ Halte jede Übung in der statischen Variante für 20 Sek und in der dynamischen Variante für 20 Sek. Mach nach den zwei Varianten 20 Sek Pause und wechsele dann zur nächsten Übung. Das heißt: 20" statisch, 20" dynamisch, 20" Pause

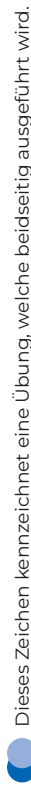
► **Du hast noch Power? Mach einen weiteren Durchgang!**

## Tipp!

Du startest bei 00:00 mit der ersten Übung und lässt deine Uhr 12 Minuten durchlaufen. Egal welches Level du wählst, du wechselst immer bei der nächsten vollen Minute zur nächsten Übung.

## Info:

„Statisch“ bedeutet ruhig halten, „dynamisch“ bedeutet in Bewegung

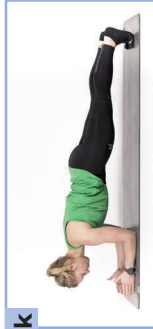


Dieses Zeichen kennzeichnet eine Übung, welche beidseitig ausgeführt wird.

## statisch

## dynamisch

### #1 Plank



Abwechselnd  
links/rechts

### #2 Superheldin



Abwechselnd  
links/rechts  
diagonal

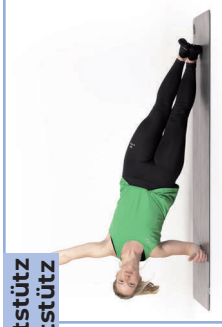
### #3 Rückenübung



Nasenspitze  
zeigt zum Boden

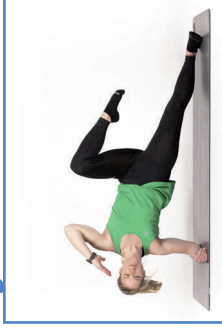
## statisch

### #4 Seitstütz #5 Seitstütz

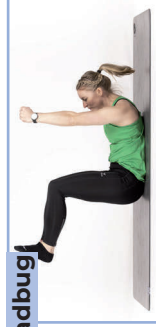


Knie und  
Ellbogen  
zusammen-  
ziehen

## dynamisch



### #6 Deadbug!



Abwechselnd  
links / rechts  
diagonal

### #7 Beckenheben #8 Beckenheben



Becken  
hoch / tief  
heben

### #9 Boot



Abwechselnd  
links / rechts

### #10 Criss Cross

Diese Übung gibt es  
nur dynamisch.

### #11 Russian Twist



Abwechselnd  
links / rechts

### #12 Beckenheben Plank rw.



Abwechselnd  
links / rechts

**Gut gemacht!**

# B BEINE AMRAP

## INFOBOX



### Dauer

12 Minuten pro Durchgang

### Empfehlung

2–3 Durchgänge



### Material

- Matte
- Stoppuhr
- Zettel und Stift (für Level ★★ und ★★★)

### Differenzierung

3 Schwierigkeitsstufen (★ bis ★★★)

### Körperliche Voraussetzungen



**Anstrengung Herz-Kreislauf-System** (erhöhter Puls)



Einsatz der Hände (z.B. Stütz)



Einsatz der Arme



**Einsatz der Beine**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

„AMRAP“ steht für „as many repetitions as possible“. In einer vorgegebenen Zeit wird versucht, so viele saubere Wiederholungen wie möglich auszuführen. Das Programm besteht aus zehn Übungen und belastet ausschließlich Beine und Rumpf. Empfohlen werden 2-3 Durchgänge mit jeweils 5 Min Pause. Der Fokus des Programms liegt auf der Beinkräftigung, wobei es zudem noch zu einer moderaten Belastung des Herz-Kreislauf-Systems kommt. Das Motto lautet also: „Never skip legday“!

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!

**LEVEL** ★ und ★★



## Hallo!

Hallo!

- Check nochmal, ob alle Materialien bereit liegen.
- Wähle dein Level ( ★ bis ★★★ ) so, dass du optimal gefordert, aber nicht überfordert bist:
- ★ Führe jede Übung für 30 Sek. aus. Mach zwischen den Übungen 30 Sek. Pause. Konzentriere dich auf eine saubere Ausführung. Das heißt: 30" Belastung, 30" Pause
- ★★ Zähle mit, wie viele saubere Wiederholungen du von jeder Übung in 30 Sek. schaffst. Notiere die Wiederholungsanzahl! Jeweils in der 30 Sek. Übungspause. Wenn du mit den 10 Übungen fertig bist, mach eine kurze Trinkpause. Starte danach einen 2. Durchgang und versuche, ob du deine Wiederholungsanzahl steigern kannst. Das heißt: 30" Belastung, 30" Pause – 2 Durchgänge
- ★★★ Zähle mit, wie viele saubere Wiederholungen du von jeder Übung in 40 Sek. schaffst. Notiere die Wiederholungsanzahl! Jeweils in der 20 Sek. Übungspause. Wenn du mit den 10 Übungen fertig bist, mach eine kurze Trinkpause. Starte danach einen 2. Durchgang und versuche, ob du deine Wiederholungsanzahl steigern kannst. Das heißt: 40" Belastung, 20" Pause – 2 Durchgänge

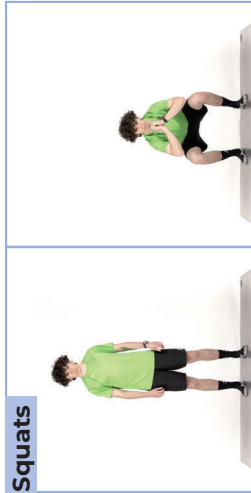
► **Du hast noch Power? Mach einen weiteren Durchgang!**

## Tipp!

Du startest bei 00:00 mit der ersten Übung und lässt deine Uhr 10 Minuten durchlaufen. Egal welches Level du wählst, du wechselst immer bei der nächsten vollen Minute zur nächsten Übung.

Dieses Zeichen kennzeichnet eine Übung, welche beidseitig ausgeführt wird.

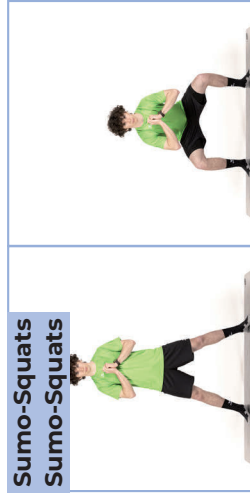
### #1 Squats



### Info:

"AMRAP" steht für „as many repetitions as possible“. Also: So viele Wiederholungen wie möglich.

### #2 Sumo-Squats #3 Sumo-Squats



Fersen bleiben am Boden, Rücken gerade

### #3 Storch-Standwaage #4 Storch-Standwaage



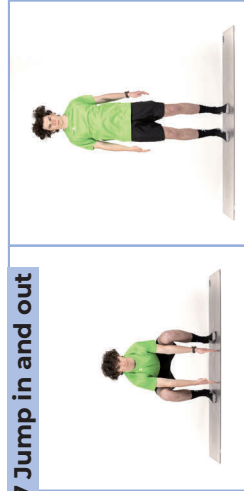
Balance halten, Rücken gerade

### #5 Side Lunge #6 Side Lunge



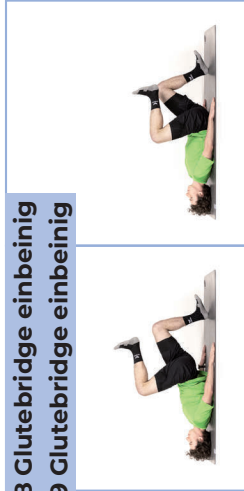
Mitte ► Seite ► Mitte ► Seite

### #7 Jump in and out



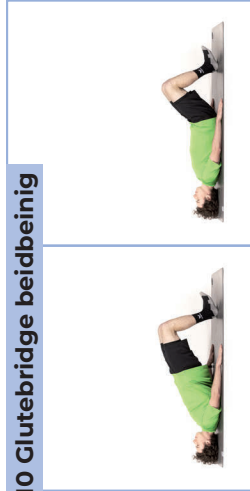
Finger berühren den Boden

### #8 Glutebridge einbeinig #9 Glutebridge einbeinig



Becken hoch / tief

### #10 Glutebridge beidbeinig



Becken hoch / tief

Gut gemacht!

## INFOBOX

**Dauer**

15 Minuten pro Durchgang

**Empfehlung**

2 Durchgänge

**Material**

- Matte
- Stoppuhr

**Differenzierung**

Für alle geeignet

**Körperliche Voraussetzungen**

Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)



Einsatz der Hände (z.B. Stütz)



**Einsatz der Arme**



**Einsatz der Beine**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Beruhigendes Beweglichkeitstraining mit Fokus auf die Beinrückseite. Durch die Übungsauswahl und die geringe Herz-Kreislauf-Belastung ist dieses Programm mit nahezu jeder Einschränkung durchführbar. Stark verkürzte Muskelpartien sind der ideale Nährboden für muskuläre Dysbalancen, weitverbreitete Bewegungseinschränkungen und Rückenschmerzen. Die niederschwellige Übungsabfolge ist eine gute Möglichkeit diesen Problemen vorzubeugen.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!



mit Audioanleitung,  
Kopfhörer empfohlen!



## Hallo!

- Check nochmal, ob alle Materialien bereit liegen.
- Führe **jede Übung eine Minute lang** durch. Gehe fließend von einer Übung zur nächsten und versuche dich dabei auf einen ruhigen Atem zu konzentrieren.
- Wenn du mit den ersten sieben Übungen fertig bist, dann starte den Zirkel von vorne, nur machst du dabei die Übungen auf die andere Seite, bis du wieder in der Rückenlage angelangt bist.

- **Mach, wenn es die Zeit zulässt, einen weiteren Durchgang!**

## Tipp!

Du startest bei 00:00 mit der ersten Übung und lässt deine Uhr 15 Minuten durchlaufen. Du wechselst immer bei der nächsten vollen Minute zur nächsten Übung.

## Tipp!

Führe die Übungen so aus, dass du ein leichtes Ziehen in deinen Muskeln spürst. Keinesfalls solltest du dabei starke Schmerzen haben. Konzentriere dich auf dich selbst!

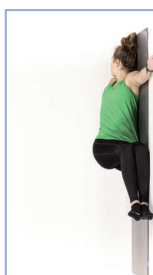
## START

## 2. Durchgang: Seitenwechsel!

### #1 Rückenlage

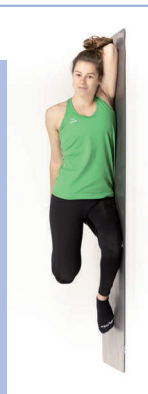


### #7 Schultertwist



Knie bleiben auf gleicher Höhe

### #6 Oberschenkel Vorderseite



linkes Bein: beugen  
rechtes Bein: zum Gesäß

### #5 Beinrückseite IV



linkes Bein: strecken  
rechtes Bein: strecken

### #4 Beinrückseite III



linkes Bein: anwinkeln  
rechtes Bein: strecken

### #3 Beinrückseite II



linkes Bein: strecken  
rechtes Bein: zur Brust

### #2 Beinrückseite I



linkes Bein: anwinkeln  
rechtes Bein: zur Brust



## INFOBOX

**Dauer**

30 Minuten

**Material**

- Matte

**Differenzierung**

Für alle geeignet

**Körperliche Voraussetzungen**

Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)



Einsatz der Hände (z.B. Stütz)

**Einsatz der Arme****Einsatz der Beine**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Ein Übungsmix aus Mobilisation, sanften Kräftigungsübungen und Bewegungsabfolgen. Diese Bewegungseinheit ist durch die geringe Belastung des Herz-Kreislauf-Systems bei vielen Einschränkungen, beispielsweise Erkältungen, gut einsetzbar. Als Ausgleich zum Sitzen in der Schule ist dieses Programm ideal geeignet. Nebenausgleichenden, lockernden Übungen finden sich leichte Stabilisationsübungen, Mobilisation und Dehnung der Nackenmuskulatur sowie der Wirbelsäule und Kräftigungsübungen für den Rücken in dieser Einheit. Ideal zur Vorbeugung und zum Ausgleich von Haltungsschwächen, die durch erhöhte Bildschirmzeit entstehen.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!mit Audioanleitung,  
Kopfhörer empfohlen!

## Hallo!

- Wenn du aufgrund deiner Verletzung einzelne Übungen nicht machen kannst, dann überspring diese einfach.
- Je nach Übung **zählst du entweder langsam bis 20** oder du **machst 10 Wiederholungen** (bzw. 5 pro Seite). Du kannst direkt von Übung zu Übung weitergehen.

Dieses Zeichen kennzeichnet eine Übung, welche beidseitig ausgeführt wird.

## 1: Anfangsblock

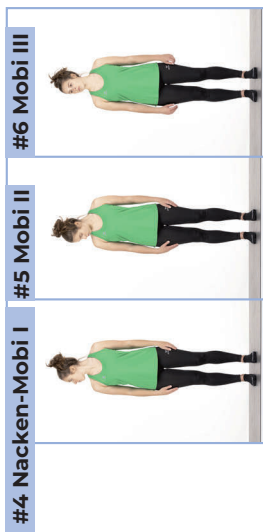
2 Durchgänge

## 2: Nackenmobilisation

5 Wiederholungen pro Seite



5x vor, 5x zurück hinter dem Rücken



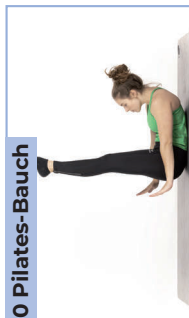
Kopf links & rechts drehen  
Mit dem Kopf nicken  
Liegende Acht mit Nase zeichnen

## 3: Rückenlage

#9 Beckenheben sanft



#10 Pilates-Bauch



#11 Rollbewegung



#12 Körbchen Rückenlage gehalten



## 4: Rückenblock

#13 Katze Pferd

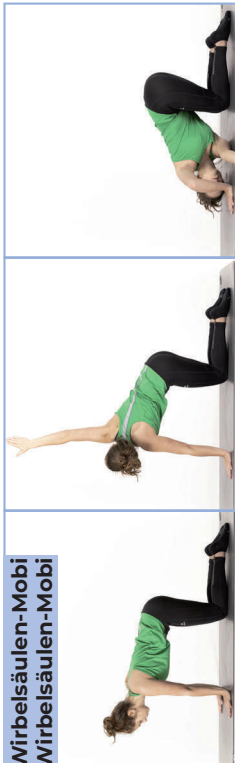


#14 Wirbelsäulen-Mobi



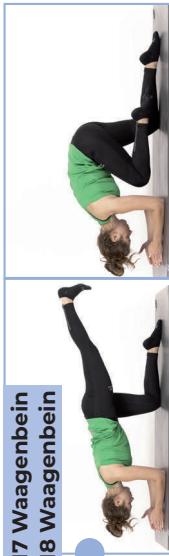
Ellbogen seitlich, abwechselnd

#15 Wirbelsäulen-Mobi  
#16 Wirbelsäulen-Mobi



Seitlich gestreckt

#17 Waagenbein  
#18 Waagenbein



#19 Bauchübung 4 Füßler



#20 Rückenübung diagonal  
#21 Rückenübung diagonal



#22 Heuschrecke



#23 Rückenübung Kreis beschreiben



**Tipp!**

Wenn du mit Block 4 fertig bist, geh nochmal zu Block 1 und schließe das Programm damit ab.

# E HIP MOBILITY

## INFOBOX



### Dauer

15 Minuten pro Durchgang

### Empfehlung

2 Durchgänge



### Material

- Matte
- Stoppuhr

### Differenzierung

Für alle geeignet

### Körperliche Voraussetzungen



Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)



Einsatz der Hände (z.B. Stütz)



**Einsatz der Arme**



**Einsatz der Beine**

Nur wenig Stützübungen auf den Händen (ggf. überspringen / variieren)

## PROGRAMMBESCHREIBUNG


Programm zur Verbesserung der Hüftmobilität. Die Übungsauswahl reicht vom klassischen Hürdensitz bis zum kurzen, zusammenhängenden Mobility-Flow. Diese Bewegungseinheit ist durch die geringe Belastung des Herz-Kreislauf-Systems bei vielen Einschränkungen, beispielsweise Erkältungen, gut einsetzbar. Hüftmobilität ist ein entscheidender Grundpfeiler in nahezu allen Sportarten und ist auch aus gesundheitlicher Sicht ein wichtiger Aspekt in der Prophylaxe, vor allem als Ausgleich zum Sitzen in der Schule.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!



## Hallo!

- Check nochmal, ob alle Materialien bereit liegen.
- Führe jede Übung 30-40 Sek durch. Mach zwischendurch 20-30 Sek Pause.
- Mach, wenn es die Zeit zulässt, einen weiteren Durchgang!

 Dieses Zeichen kennzeichnet eine Übung, welche beidseitig ausgeführt wird.

### #1 Hürden-Basic



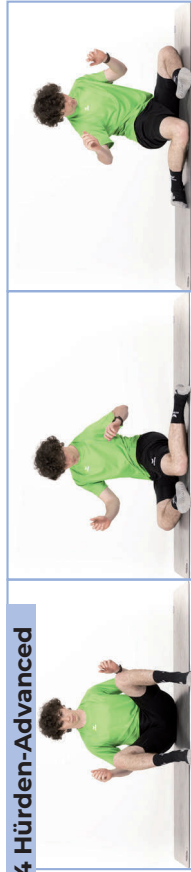
Beine klappen links / rechts

### #2 90-90 Hürdensitz #3 90-90 Hürdensitz



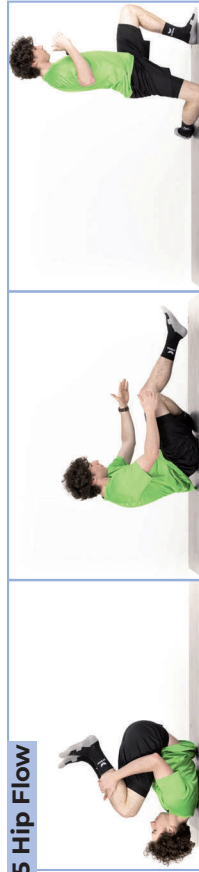
Beine klappen links / rechts

### #4 Hürden-Advanced



Beine klappen ohne Arme

### #5 Hip Flow



Abwechselnd linkes / rechtes Bein aufstellen

### #6 Monkey Squat



Wechsel zwischen statisch und dynamisch

## Tipp!

Mach **zuerst** die gesamte Übungsfolge „Ausfallschritt“ (#7-#13) mit dem **linken Bein vorne**.  
Danach den gesamten Übungskomplex **mit dem rechten Bein vorne**.

## AUSFALLSCHRITT

### #7 Ausfallschritt



Arm außen

### #8 Ausfallschritt



Arm innen

### #9 Ausfallschritt



Arm gestreckt  
statisch

### #10 Ausfallschritt



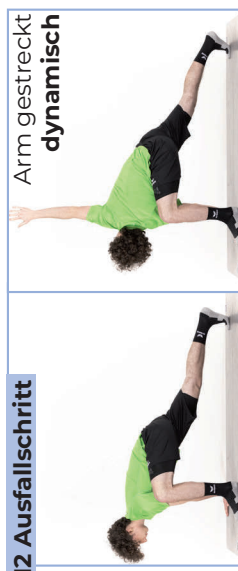
Arm gestreckt  
dynamisch

### #11 Ausfallschritt



Arm gestreckt  
statisch

### #12 Ausfallschritt



Arm gestreckt  
dynamisch

Bein + Arm der gegenüber-  
liegenden Körperseite

Wähle deine Variation!

### #13 Hüftbeuger - Knie abgestellt



★ ★★ ★★ ★★

## INFOBOX

**Dauer**

ca. 25 Minuten

**Material**

- Matte
- Hartschaumrolle („Blackroll“)

**Differenzierung**

Für alle geeignet

**Körperliche Voraussetzungen**

Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)

**Einsatz der Hände (z.B. Stütz)****Einsatz der Arme****Einsatz der Beine**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Die Hartschaumrolle ist seit geraumer Zeit ein fixer Bestandteil im Training unzähliger erfolgreicher Sportlerinnen und Sportler. Sie wird im Bereich des Warm-Ups, als Teil des modernen, funktionellen Beweglichkeitstrainings und zur Regeneration eingesetzt. In dieser Einheit werden die gängigsten Übungen vorgestellt. Es ist ein Ganzkörper-Programm, da die Übungen von Kopf bis Fuß reichen. Diese Bewegungseinheit ist durch die geringe Belastung des Herz-Kreislauf-Systems bei vielen Einschränkungen, bspw. Erkältungen, gut einsetzbar. Viel Spaß beim Rollen!

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!



## Hallo!

- Check nochmal, ob alle Materialien bereit liegen.
- Rolle in jeder Position langsam 15x und wechsle dann auf die andere Seite.
- Führe die Übungen beidseitig aus.

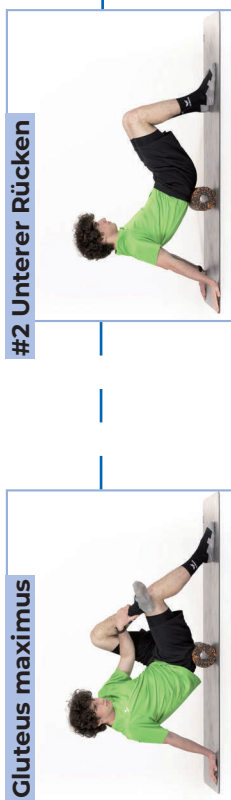
## Tipp!

Beim Rollen ist die Geschwindigkeit entscheidend. Versuch wirklich sehr langsam über deine Muskelpartien zu gleiten. Wenn du dabei einen leichten Schmerz verspürst, ist das in Ordnung. Starke Schmerzen sind aber kein Muss – Hör auf deinen Körper!

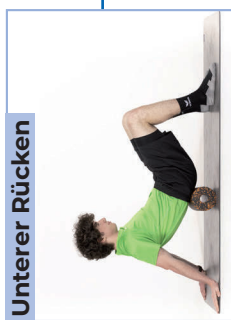
## Info:

Das Training mit der Hartschaumrolle regt die Durchblutung der Faszien an und verbessert deren Nährstoffversorgung. Dadurch sollen u.a. Verklebungen in den Faszien gelöst werden. Die Blackroll findet in den Bereichen Warm-Up, Beweglichkeit und Regeneration Anwendung.

#1 Gluteus maximus



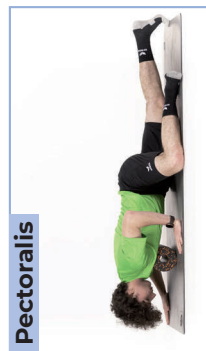
#2 Unterer Rücken



#3 Oberer Rücken



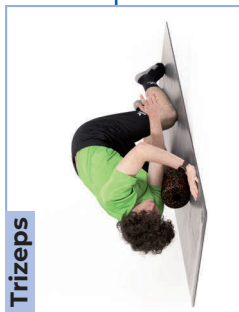
#4 Pectoralis



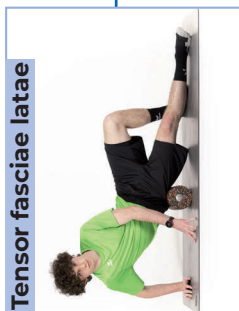
#5 Latissimus



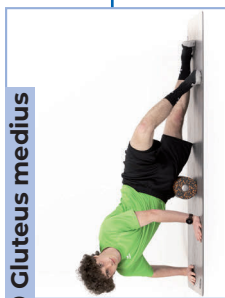
#6 Trizeps



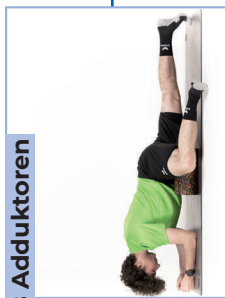
#7 Tensor fasciae latae



#9 Gluteus medius



#8 Adduktoren



#10 Oberschenkel Rückseite

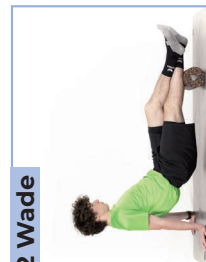


Wähle deine Variation

#11 Kniekehle



#12 Wade



#13 Tibialis



## INFOBOX

**Dauer**

ca. 30 Minuten

**Material**

- Matte
- Partner:in

**Differenzierung**

★★★

**Körperliche Voraussetzungen****Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)****Einsatz der Hände (z.B. Stütz)****Einsatz der Arme****Einsatz der Beine****Dieses Programm ist sehr fordernd und intensiv!**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Ein abwechslungsreiches und kurzweiliges, wenngleich auch sehr forderndes Workout für zwei Personen. Der Fokus liegt dabei auf der Rumpfkraftigung. Es besteht aus drei voneinander unabhängigen Teilen (A-C). Im ersten Teil sind beide gleichzeitig gefordert und es geht im 30-30 Rhythmus über 9 Übungen. Im Teil B ist eine Person aktiv gefordert, die zweite Person übernimmt eine passive, fordernde Rolle, bevor die Aufgaben gewechselt werden. Teil C ist ein, aus dem Crossfit bekanntes, Team-Workout. Aufgrund der hohen Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems ist dieses Programm nur bedingt für Passive möglich.

**Ein Beispiel:** Die 8. Klasse bereitet sich im Sportunterricht auf ihre Mitternachtseinlage beim Maturaball vor. Die Lehrperson unterstützt dabei. 4 Personen sind bei einem anderen Act dabei. Diese werden mit dem „Buddy Core Workout“ selbstständig und sinnvoll beschäftigt.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!**LEVEL** ★★

## Hallo!

► Dieses Programm besteht aus 3 Teilen (A–C) und ist jeweils für 2 Personen konzipiert.

**Teil A:** 30 Sek Belastung, 30 Sek Pause – alle Übungen gleichzeitig zu zweit

**Teil B:** Person A übt aktiv, Person B unterstützt und erschwert (30 Sek) – Rollenwechsel

**Teil C:** Crossfit-Workout – Zusammen seid ihr stark!

## TEIL A: BEIDE GLEICHZEITIG

### #1 Beinkreisen offen



Richtungswechsel nach 15 Sek.

### #2 Beinkreisen geschlossen



Richtungswechsel nach 15 Sek.

### #3 Push Up Klatschen



Abwechselnd links / rechts

### #4 Schräge Situps



Abwechselnd links / rechts

### #5 Armkreisen offen



Richtungswechsel nach 15 Sek.

### #6 Armkreisen geschlossen



Richtungswechsel nach 15 Sek

### #7 Sideplank 1. Seite



### #8 Sideplank 2. Seite



Startposition leicht versetzt.  
Obere Beine kreisen umeinander.

### #9 Scheibenwischer



Abwechselnd links / rechts

## TEIL B: CHALLENGES

### #10 Side Plank Partner Push



1. Seite

### #11 Side Plank Partner Push



2. Seite

### #12 Leg Drop and Catch I



A: Liegestützstellung,  
B: hebt A an Sprunggelenken hoch und lässt alternierend ein Bein aus, Spannung halten!

### #13 Reverse Plank



Bein abwechselnd heben

### #14 Leg Throw



Beine wegstoßen

### #15 Leg Drop and Catch II



Wie „Leg Drop and Catch I“  
- nur in Rücklage.  
Auflagepunkt: Schultern

## TEIL C: TEAM WORKOUT

### #16 100 Situps



Versucht im Team zusammen insgesamt 100 Situps zu machen.  
Person A macht Situps,  
Person B hält die Plank-Position.  
Rollenwechsel beliebig.

### #17 Burpee over Partner



Person A hält Plank.  
Person B macht über Person A Burpees.  
Rollenwechsel beliebig.  
Wie viel Wiederholungen schafft ihr gemeinsam?

★ 10 Wdh.

★★ 20 Wdh.

★★★ 30 Wdh.

Rollenwechsel beliebig.

Gut gemacht!

## INFOBOX

**Dauer**

15 Minuten pro Durchgang

**Empfehlung**

2 Durchgänge

**Material**

- Matte

**Differenzierung**

★ bis ★★★

Die Differenzierung ergibt sich aus dem Verhältnis aus Be- und Entlastungszeit bzw. aus der Wiederholungsanzahl.

**Körperliche Voraussetzungen****Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)****Einsatz der Hände (z.B. Stütz)****Einsatz der Arme****Einsatz der Beine**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Ein abwechslungsreiches und kurzweiliges, wenngleich auch sehr forderndes Workout. Der Fokus liegt dabei am Oberkörper und auf der Rumpfkraftigung. Es besteht aus vier voneinander unabhängigen Teilen (A–D). Aufgrund der hohen Beanspruchung des Herz-Kreislaufsystems ist dieses Programm nur bedingt für Passive möglich.

**Ein Beispiel:** Die 8. Klasse bereitet sich im Sportunterricht auf ihre Mitternachtseinlage beim Maturaball vor. Die Lehrperson unterstützt dabei. 4 Personen sind bei einem anderen Act dabei. Diese werden mit dem Oberkörper Workout selbstständig und sinnvoll beschäftigt.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!**LEVEL** ★★★

## Hallo!


► Dieses Programm besteht aus 4 Teilen (A–D).

**Teil A & C: Griechischer Bauchzirkel:** Alle 4 Übungen nacheinander ohne Pause

- ★ 4 Wiederholungen pro Übung
- ★★ 6 Wiederholungen pro Übung
- ★★★ 10 Wiederholungen pro Übung

**Teil B & D: Wähle dein Level**

- ★ 20 Sek Belastung – 40 Sek Pause
- ★★ 30 Sek Belastung – 30 Sek Pause
- ★★★ 40 Sek Belastung – 20 Sek Pause

 Dieses Zeichen kennzeichnet eine Übung, welche beidseitig ausgeführt wird.

## TEIL A: GRIECHISCHER BAUCHZIRKEL I

#1 Jung Situps



#2 Russian Twist



#3 Ellbogen zum diagonalen Knie, Rückenlage



#4 Käfer



## TEIL C: GRIECHISCHER BAUCHZIRKEL II

#11 Situps



#12 Rudern



#13 Leg Raises

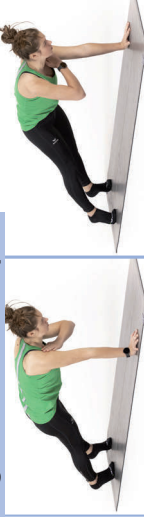


#14 Schräge Situps



## TEIL B: RUMPF

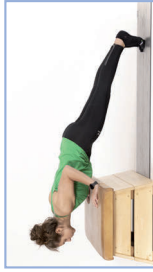
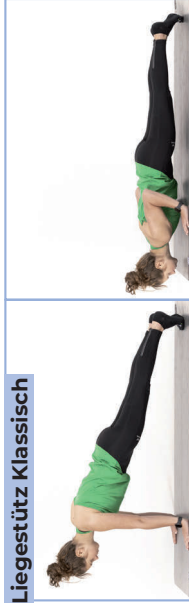
#5 Liegestütz Schulterklopfen



#6 Plank to Pushup

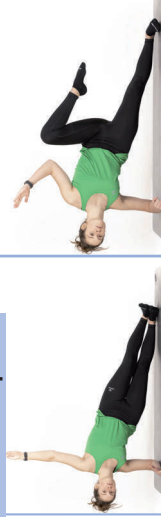


#7 Liegestütz Klassisch



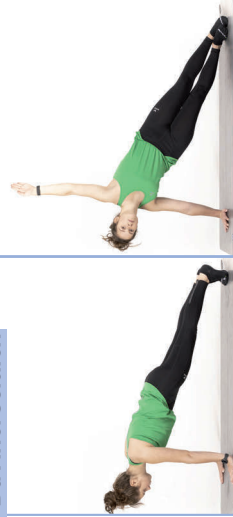
Erleichterung der Ausführung durch Erhöhung (Turnbank, Kasten, ...)

#8 und #9 Sideplank



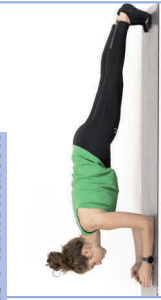
 Beidseitig!

#10 DaVinci seitlich



 Beidseitig!

#15 Plank halten



Halte die saubere Position so lange wie möglich!

## TEIL D: PLANK CHALLENGE

- ★ 1 Min.
- ★★ 2 Min.
- ★★★ 3 Min.



## INFOBOX

**Dauer**

ca. 25 Minuten

**Material**

- Matte zum Zusammenrollen
- 2-3 (Jonglier-)Bälle

**Differenzierung**

Für alle geeignet

**Körperliche Voraussetzungen**

Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)



Einsatz der Hände (z.B. Stütz)



**Einsatz der Arme**



**Einsatz der Beine**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Dieses Programm ist aufgrund der geringen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems gut für Passive geeignet. Eine zusammengerollte Matte dient dabei als instabile Unterlage, Bälle bringen die Übenden zusätzlich aus dem Gleichgewicht. Ziel dieses Programms ist ein verbessertes Bewegungsgefühl, welches als Grundlage für effizientes Bewegungsklernen unabdingbar ist. Sensomotoriktraining gilt als Basis für die Rumpf- und Stützkraftentwicklung. Ruckartige Ausgleichsbewegungen oder Bewegungszittern sind dabei die Voraussetzungen für die Aktivierung der Stabilisatoren.

(Vgl. Reiterer Erwin, 2016, Vortrag Sensomotoriktraining, PH NÖ)

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!



mit Audioanleitung,  
Kopfhörer empfohlen!



## Hallo!

- Check nochmal, ob alle Materialien bereit liegen.
- In dieser Einheit wirst du aus dem Gleichgewicht gebracht. Wenn du dabei zitterst und dich die Aufgaben fordern, ist es genau richtig.
- Nimm dir für die einzelnen Übungen Zeit.
- Durch die Variationen und Zusatzaufgaben werden die Aufgaben immer komplexer.
- Beuge dafür leicht deine Knie und spanne deine Muskulatur an! Konzentriere dich auf dich und deine Ausführungen.
- **Alle Übungen und Übungsfolgen immer auf beide Seiten üben!**

## Tipp!

Kralle deine Zehen in den Boden (wie die Wurzel eines Baumes)

### #1 Einbeinstand Boden



Gleichgewicht halten



Augen geschlossen, Arme verschränkt

### #2 Einbeinstand Ball



Von links nach rechts werfen



Unten durch werfen

### #3 Einbeinstand - Matte zusammengerollt



Gleichgewicht halten



Augen geschlossen, Arme verschränkt

### #4 Fuß tippen



vor / zurück



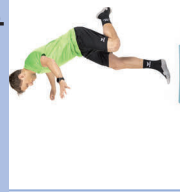
links / rechts

### #5 Kniebeuge



Ein- oder beidbeinig

### #6 Einbeinstand springen



Springe ...

- ... vom Boden auf die Matte
- ... vom linken auf das rechte Bein
- ... vom linken auf das linke Bein

### #7 Einbeinstand mit Ball



Von links nach rechts werfen



„Schwierig“ werfen



Hinter dem Rücken werfen

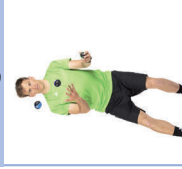
### #8 Ball aufheben



Bälle immer weiter von der Matte weglegen



### #9 Jonglieren



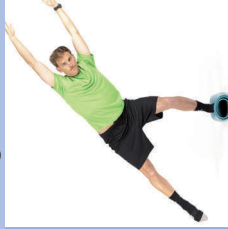
Mit 2 oder 3 Bällen

### #10 Standwaage



Gerader Rücken, Arme gestreckt

### #11 Schräger Einbeinstand



Ausgangsposition-Knie zur Brust (im Wechsel)

### #13 Rudern



Bein nach vorne

Gleichgewicht halten

Ausgangsposition: Knie zur Brust (im Wechsel)

## INFOBOX

**Dauer**

ca. 25 Minuten

**Material**

- 1-2 (Jonglier-)Bälle

**Differenzierung**

Für alle geeignet

**Körperliche Voraussetzungen**

Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)

**Einsatz der Hände (z.B. Stütz)****Einsatz der Arme****Einsatz der Beine**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Wenn es um das Thema Koordination geht, kommt man kaum am Jonglieren vorbei. Dieses Programm ist aufgrund der geringen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems sehr gut für Passive geeignet. Das komplexe Thema ist methodisch schrittweise aufgebaut, kann zerlegt werden und soll die Übenden nicht überfordern. Für diese Aufgaben werden nur ein oder zwei Bälle benötigt. Die methodische Übungsreihe orientiert sich an dem Lernweg auf clipcoach.at (bewegungskompetenzen.at). Hier findet ihr außerdem noch viele weitere Übungen zum Jonglieren sowie eine Vielzahl an brauchbaren Lehrmitteln für den Bewegungs- und Sportunterricht.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!

## Hallo!

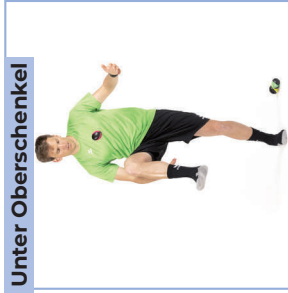
- Check nochmal, ob alle Materialien bereit liegen.
- Heute lernst du Jonglieren. Dabei fängst du zuerst mit einem Ball an und steigst dich dann nach und nach. Je besser du die Basisaufgaben mit einem Ball beherrschst, umso leichter werden dir die weiteren Schritte fallen. Nimm dir deshalb ausreichend Zeit für jede Übung.
- Auch das Gehirn kann und soll trainiert werden. Heute wirst du so richtig gefordert. Es macht gar nichts, wenn du die Aufgaben nicht sofort schaffst. Je länger du sie probierst, umso leichter wird es.

### #1 Grundwurf

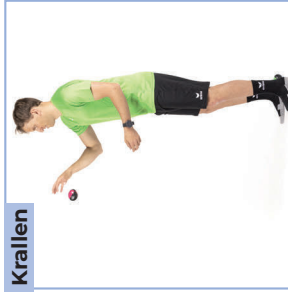


Butler-Stellung

### #2 Unter Oberschenkel

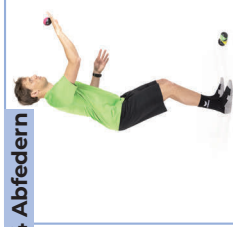


### #3 Krallen



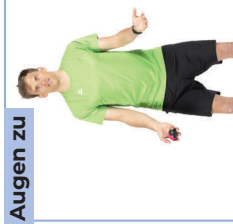
Ball von „oben“ fangen

### #4 Abfedern



Am Handrücken fangen, Erleichterung: flache Hand

### #5 Augen zu

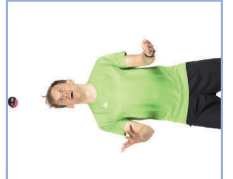
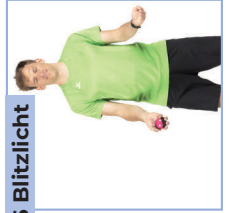


Ball oben ► Augen zu!

## Tipp!

Geh mit dem Ball mit und fange ihn langsam ab!

### #6 Blitzlicht



Ball mit geschlossenen Augen wegwerfen und wieder fangen.

Die Augen dazwischen nur möglichst kurz öffnen.

### #7 Oberschenkel prellen



### #8 Kopfball



### #9 Rückenwurf



Rechte Hand wirft, linke Hand fängt

### #10 Gegrätschte Beine

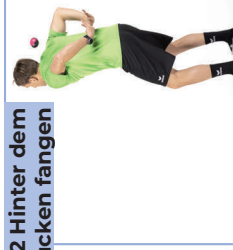


Rechte Hand wirft und fängt

### #13 Trampolin



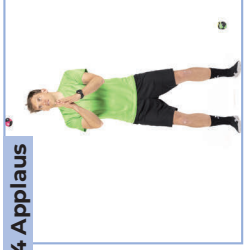
### #12 Hinter dem Rücken fangen



### #11 Außen fangen



### #14 Applaus



So oft wie möglich klatschen

Gut gemacht!

## INFOBOX

**Dauer**

ca. 25 Minuten

**Material**

- 2-3 (Jonglier-)Bälle

**Differenzierung**

Wenn „Jonglieren I“ zu einfach ist

**Körperliche Voraussetzungen**

Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)



**Einsatz der Hände (z.B. Stütz)**



**Einsatz der Arme**



Einsatz der Beine

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Wenn es um das Thema Koordination geht, kommt man kaum am Jonglieren vorbei. Dieses Programm ist aufgrund der geringen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems sehr gut für Passive geeignet. Das komplexe Thema ist methodisch schrittweise aufgebaut, kann zerlegt werden und soll die Übenden nicht überfordern. Für den Großteil der Aufgaben werden nur zwei oder drei Bälle benötigt.

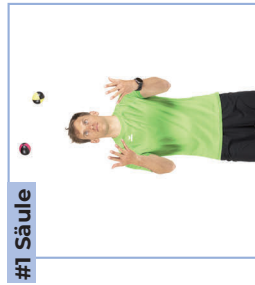
Die methodische Übungsreihe orientiert sich an dem Lernweg auf clipcoach.at (bewegungskompetenzen.at). Hier findet ihr außerdem noch viele weitere Übungen zum Jonglieren sowie eine Vielzahl an brauchbaren Lehrmitteln für den Bewegungs- und Sportunterricht.



## Hallo!

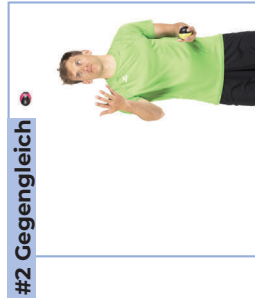
- Check nochmal, ob alle Materialien bereit liegen.
- Heute lernst du Jonglieren. Dabei fängst du zuerst mit einem Ball an und steigst dich dann nach und nach. Je besser du die Basisaufgaben mit einem Ball beherrschst, umso leichter werden dir die weiteren Schritte fallen. Nimm dir deshalb ausreichend Zeit für jede Übung.
- Auch das Gehirn kann und soll trainiert werden. Heute wirst du so richtig gefordert. Es macht gar nichts, wenn du die Aufgaben nicht sofort schaffst. Je länger du sie probierst, umso leichter wird es.
- Auf den Fotos siehst du die verschiedenen Aufgaben und Herausforderungen. Schaffst du sie alle?

## 2 BÄLLE



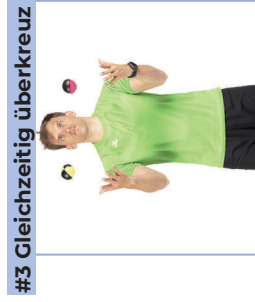
#1 Säule

Beide Bälle parallel werfen



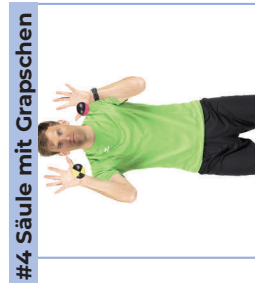
#2 Gegengleich

Werfen, sobald erster Ball höchsten Punkt erreicht



#3 Gleichzeitig überkreuz

Bälle „tauschen Platz“

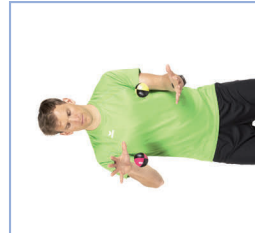


#4 Säule mit Grapschen

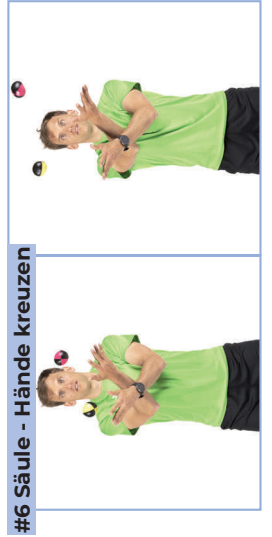


#5 Griffwechsel

Eine Hand normal, eine grapschen und wechseln



#6 Säule - Hände kreuzen



#7 Kombi

Kombination aus Säule, Hände kreuzen und Griffwechsel

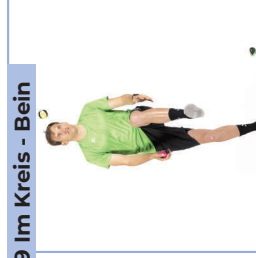
## CHALLENGE

#8 Im Kreis werfen



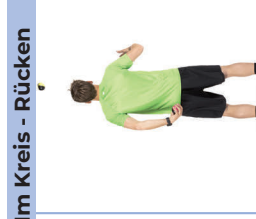
Ball von einer in die andere Hand werfen, zurück übergeben

#9 Im Kreis - Bein



Wie #8, nur unter dem Bein

#10 Im Kreis - Rücken



Wie #8, nur hinter dem Rücken

#11 Startwurf



Butler-Stellung

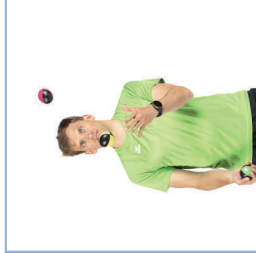
#12 Wechsel



Ein Ball in jeder Hand, Bälle nacheinander wegwerfen, dabei laut vorsagen: „Werfen-Werfen“  
Bälle fallen lassen.

Ein Ball in jeder Hand, Bälle nacheinander wegwerfen und in der anderen Hand fangen.  
Laut: „Werfen-Werfen-Fangen-Fangen“

#13 Wechsel  
#14 Wechsel



Wie #12 (=Voraussetzung) nur mit einem zusätzlichen Ball. Die Bälle fangen.

bei #13 3x „Werfen“ sagen

bei #14 5x „Werfen“ sagen

## 3 BÄLLE

## VARIATIONEN

Im VIDEO siehst du zahlreiche

weitere Übungsvarianten:

- Außenkaskade
- 1 Ball extra hoch werfen
- verschiedene Bälle nehmen
- Ball zum Start am Boden prellen
- Jogging (=Jonglierend laufen)
- Verschiedene Starts
- Währenddessen Kniebeugen

#15 Zwei Bälle einhändig - Säule



Bälle senkrecht auf und ab

#16 Zwei Bälle einhändig - Kreis



Bälle im Bogen werfen

## INFOBOX

**Dauer**

ca. 10 Minuten

**Material**

- Matte

**Differenzierung**

Für alle geeignet

**Körperliche Voraussetzungen**

Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)



Einsatz der Hände (z.B. Stütz)

**Einsatz der Arme**

Einsatz der Beine

Aufgrund des hohen kognitiven Anteils kann dieses Programm, oder viele Teile davon, größtenteils bei jeder Einschränkung durchgeführt werden.

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Ein spielerisch abwechslungsreiches Koordinations- und Entspannungsprogramm für Kinder unter den Aspekten Gehirnt raining und Konzentrationssteigerung. Die Übungen wurden speziell für Kinder ausgewählt. Sie sollen in der Umsetzung Spaß machen, die Übenden vor kleine Herausforderungen stellen und sie auf unterschiedliche Arten fordern.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!



## Hallo!

- Check nochmal, ob alle Materialien bereit liegen.
- Bei diesen Übungen geht es um die korrekte Ausführung. Auch das Gehirn kann und soll trainiert werden. Heute wirst du so richtig gefordert. Es macht gar nichts, wenn du die Aufgaben nicht sofort schaffst. Je länger du sie probierst, umso leichter wird es.

## KOORDINATION

### #1 Pfeil und Peace

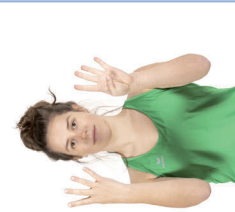
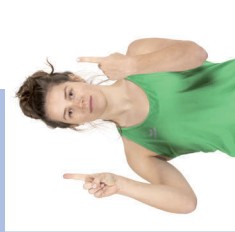


### #2 Kopf klopfen, Bauch kreisen



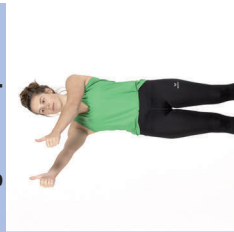
Wechsle die Symbole hin und her

### #3 Zähl 1-2-3-4



Dreh deine Hände gegengleich. Zähle dabei von 1 bis 4 und wieder zurück

### #4 Liegende 8 parallel



### #5 Liegende 8 gegengleich



### #6 Angela Merkel Fingerkreisen



### #7 Arme kreisen gegengleich



## Tipp!

Beginne mit beiden Armen oben. Lass einen Arm nach vorne und einen Arm nach hinten fallen.

## Tipp!

Beginne mit den Daumen, kreise sie umeinander. Wechsle dann zum Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger bis zum kleinen Finger und dann wieder retour bis zum Daumen.

### #8 Koordi Challenge I



Führe die Positionen der Reihe nach aus und starte immer wieder von vorne, bis es dir leicht fällt.

### #9 Koordi Challenge II



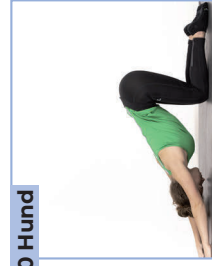
Die Positionsabfolge ist wie bei Übung #8.

Diesmal ist allerdings ein Arm immer um eine Position weiter vorne.

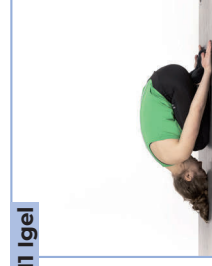
## ENTSPANNUNG

Jetzt wird es ruhiger. Mach es dir in den einzelnen Positionen bequem. Wenn du magst, kannst du auch deine Augen schließen. Zähle bei jeder Übung langsam bis 30.

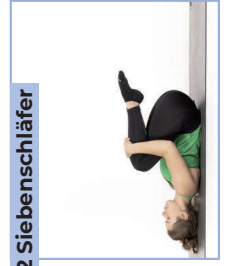
### #10 Hund



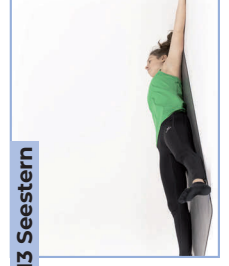
### #11 Igel



### #12 Siebenschläfer



### #13 Seestern



## INFOBOX

**Dauer**

ca. 15 Minuten

**Material**

- Matte
- Stoppuhr

**Differenzierung**

Für alle geeignet

**Körperliche Voraussetzungen**

Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)



**Einsatz der Hände (z.B. Stütz)**



**Einsatz der Arme**



**Einsatz der Beine**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Ein spielerisch abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm für Kinder. Die Übungen wurden speziell für Kinder an Tieren orientiert. Sie sollen in der Umsetzung Spaß machen, Kreativität anregen und spielerisch Stützfähigkeit, Mittelkörperspannung und Gleichgewicht schulen.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!





## Hallo!

- Check nochmal, ob alle Materialien bereit liegen.
- Führe jede Übung für 40 Sek. aus. Mach zwischen den Übungen 20 Sek Pause.

Das heißt: 40" Belastung, 20" Pause

- Konzentriere dich auf eine saubere Ausführung.
- Im heutigen Kräftigungsprogramm begeben wir uns in das **Reich der Tiere**.

Du kennst bestimmt alle Tiere, die darin vorkommen – kannst du sie auch nachmachen?



## KRÄFTIGUNG

### Tipp!

Du startest bei 00:00 mit der ersten Übung und lässt deine Uhr 13 Minuten durchlaufen. Du wechselst immer bei der nächsten vollen Minute zur nächsten Übung.

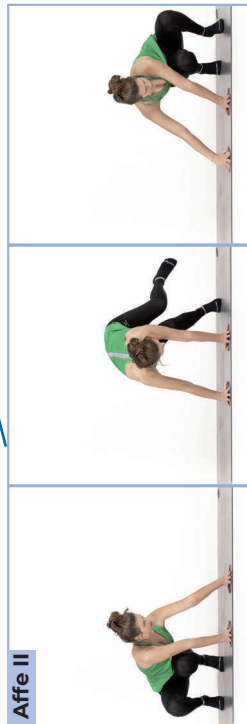
#1 Flamingo 1. Seite  
#2 Flamingo 2. Seite



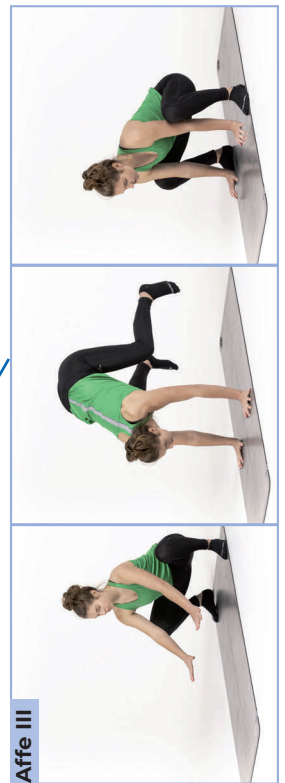
#3 Affe I



#4 Affe II



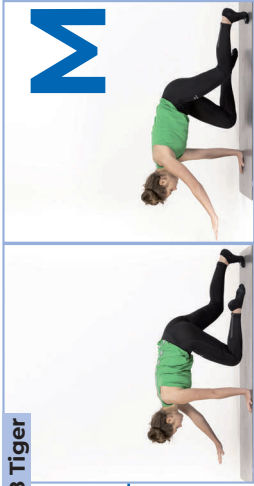
#5 Affe III



#6 Adler 1. Seite  
#7 Adler 2. Seite



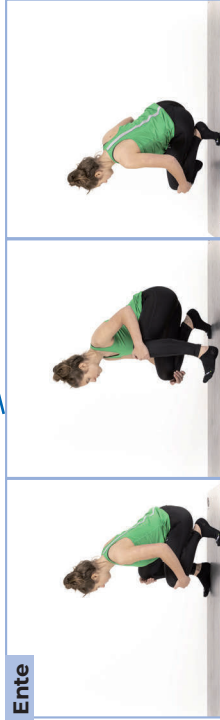
#8 Tiger



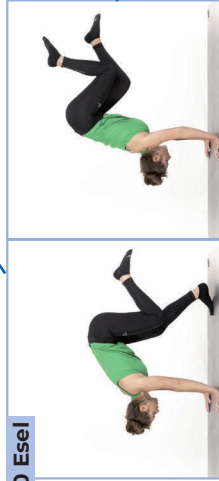
M



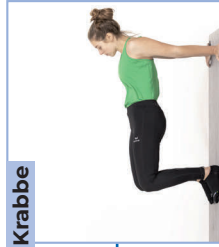
#9 Ente



#10 Esel



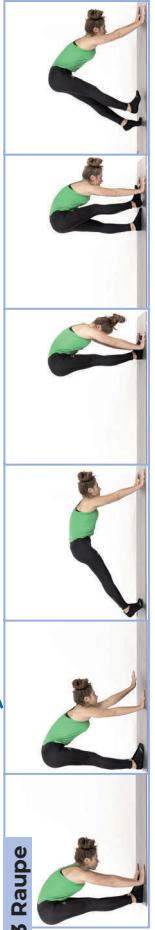
#11 Krabbe



#12 Käfer



#13 Raupe



## INFOBOX

**Dauer**

15 Minuten pro Durchgang

**Empfehlung**

2 Durchgänge

**Material**

- Matte
- Stoppuhr

**Differenzierung**

Für alle geeignet

**Körperliche Voraussetzungen**

**Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)**



Einsatz der Hände (z.B. Stütz)



Einsatz der Arme



**Einsatz der Beine**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Kräftigung, Mobilisation und Dehnung von Hüfte und Beinen. Üben verschiedener Kriegerpositionen. Reines Beinprogramm, Arme und Hände werden nicht benötigt.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!



mit Audioanleitung,  
Kopfhörer empfohlen!



## Hallo!

Liegt deine Matte bereit?

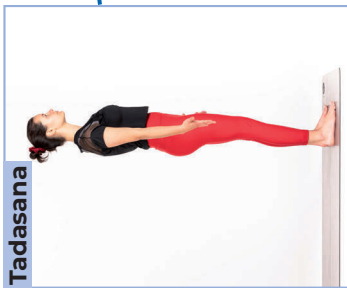
- Im Yoga verbindest du Atmung mit Bewegung. Führe die Übungen kontrolliert mit gleichmäßiger Atmung durch. Verweile in jeder Position für 3-5 Atemzüge.
- Atme während der ganzen Einheit durch die Nase ein und aus.
- Wiederhole die Sequenz mindestens 3x pro Bein.

## Tipp!

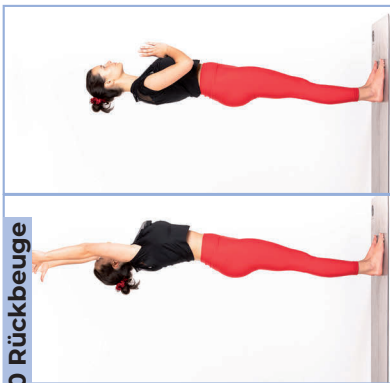
Lege dich nach dem Yoga-Programm auf den Rücken, strecke Beine und Arme vom Körper weg und schließe für 2 Minuten die Augen. Entspanne dich und beobachte, wie dein Körper im sogenannten „Shavasana“ regenerieren kann.

## START

#1 Tadasana



#10 Rückbeuge



#9 ganze Vorbeuge



#11 Shavasana



## 2. Durchgang: Seitenwechsel!

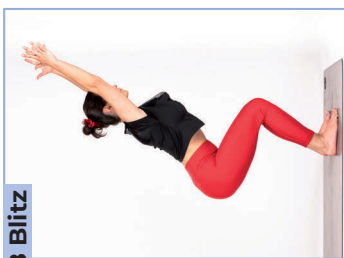
#2 Rechtes Bein heben



#3 Kriegerin 1



#8 Blitz



#7 Rechtes Bein heben



#6 Kriegerin 3



#5 Friedvolle Kriegerin



#4 Kriegerin 2





# YOGA „WILDE KERLE“

## INFOBOX



### Dauer

10 Minuten pro Durchgang

### Empfehlung

1-2 Durchgänge



### Material

- Matte

### Differenzierung

Für alle geeignet

### Körperliche Voraussetzungen



**Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)**



**Einsatz der Hände (z.B. Stütz)**



**Einsatz der Arme**



**Einsatz der Beine**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Erlernen des Sonnengrüßes. Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung des gesamten Körpers. Verbinden von Bewegungen mit Atmung. Gestärkt wird neben dem Körper auch der Geist. Im Sonnengruß werden alle Muskelgruppen aktiviert und ein Gefühl für das Zusammenspiel der unterschiedlichen Muskeln entwickelt.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!



mit Audioanleitung,  
Kopfhörer empfohlen!



## Hallo!

- Liegt deine Matte bereit?
- Im Yoga verbindest du Atmung mit Bewegung. Führe die Übungen kontrolliert mit gleichmäßiger Atmung durch. Wenn du also gleich in Tadasana startest, atme nochmal tief aus. Mit der nächsten Einatmung hebst du die Arme in Urdhva Hastasana.
- Ausatmend gehst du in die ganze Vorbeuge. Man nennt diese Ausführung „One Breath Movement.“
- Atme während der ganzen Einheit durch die Nase ein und aus.
- Wiederhole die Sequenz mindestens 3x pro Bein.

## Tipp!

Lege dich nach dem Yoga-Programm auf den Rücken, strecke Beine und Arme vom Körper weg und schließe für 2 Minuten die Augen. Entspanne dich und beobachte, wie dein Körper im sogenannten „Shavasana“ regenerieren kann.

## START

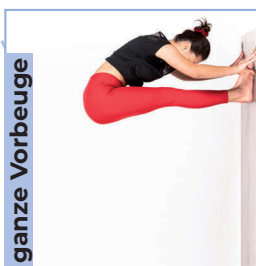
#1 Tadasana



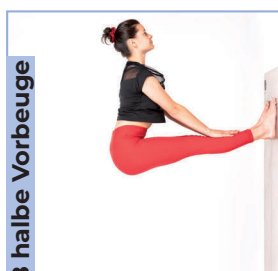
#10 Urdhva Hastasana



#9 ganze Vorbeuge



#8 halbe Vorbeuge



#7 herabschauender Hund



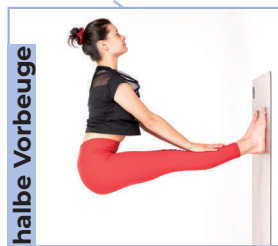
#6 kleine Kobra



#5 Brettposition absenken



#4 halbe Vorbeuge



#3 ganze Vorbeuge



#2 Urdhva Hastasana



#11 Shavasana





## INFOBOX

**Dauer**

10 Minuten pro Durchgang

**Empfehlung**

so viele Durchgänge wie angenehm

**Material**

- Matte

**Differenzierung**

★★★

**Körperliche Voraussetzungen**

Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)



Einsatz der Hände (z.B. Stütz)



Einsatz der Arme



Einsatz der Beine

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung des gesamten Körpers. Gestärkt wird neben dem Körper auch der Geist. Im Advanced Flow werden alle Muskelgruppen aktiviert und ein Gefühl für das Zusammenspiel der unterschiedlichen Muskeln entwickelt.

**HIER** kommst du zum Mitmach-Video!



mit Audioanleitung,  
Kopfhörer empfohlen!



## Hallo!

- Liegen deine beiden Matten bereit?
- Im Yoga verbindest du Atmung mit Bewegung. Führe die Übungen kontrolliert mit gleichmäßiger Atmung durch.
- Verweile in jeder Haltung für 3-5 Atemzüge.
- Atme während der ganzen Einheit über die Nase ein und aus.
- Wiederhole die Sequenz mindestens 5x.

## Tipp!

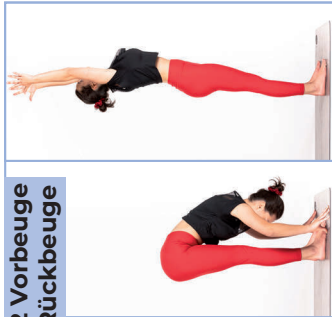
Lege dich nach dem Yoga-Programm auf den Rücken, strecke Beine und Arme vom Körper weg und schließe für 2 Minuten die Augen. Entspanne dich und beobachte, wie dein Körper im sogenannten „Shavasana“ regenerieren kann.

## START

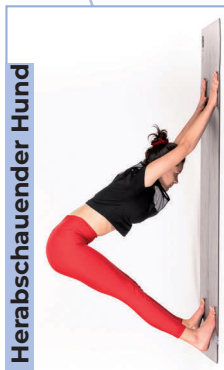
#1 Tadasana



#12 Vorbeuge & Rückbeuge



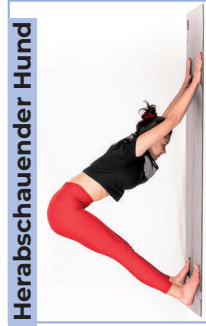
#11 Herabschauender Hund



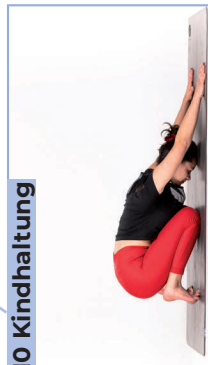
#2 Ganze Vorbeuge



#3 Herabschauender Hund



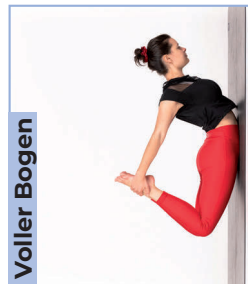
#10 Kindhaltung



#4 Brettposition



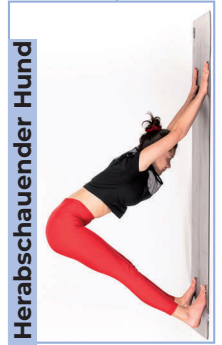
#9 Voller Bogen



#8 Heuschrecke



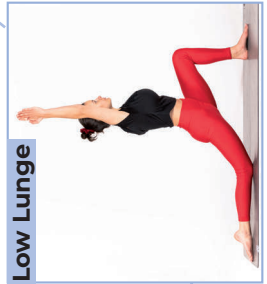
#6 Herabschauender Hund



#7 Brettposition absenken



#5 Low Lunge



## INFOBOX

**Dauer**

10 Minuten pro Durchgang

**Empfehlung**

so viele Durchgänge wie angenehm

**Material**

- 2 Matten

**Differenzierung**

Für alle geeignet

**Körperliche Voraussetzungen**

Anstrengung Herz-Kreislauf-System (erhöhter Puls)



**Einsatz der Hände (z.B. Stütz)**



**Einsatz der Arme**



**Einsatz der Beine**

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Wohltuende Entspannungshaltungen gegen Krämpfe und Verspannungen während der Menstruation.

**HIER** kommst du zur Audioanleitung



Kopfhörer empfohlen!



## Hallo!

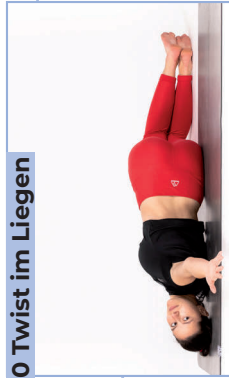
- Liegen deine beiden Matten bereit?
- Verweile in jeder Haltung, solange sie angenehm für dich ist.
- Lasse jederzeit eine Übung aus.
- Atme sanft und entspannt.
- Wiederhole die Sequenz, so oft du möchtest.

## Tipp!

Lege dich nach dem Yoga-Programm auf den Rücken, strecke Beine und Arme vom Körper weg und schließe für 2 Minuten die Augen. Entspanne dich und beobachte, wie dein Körper im sogenannten „Shavasana“ regenerieren kann.

## START

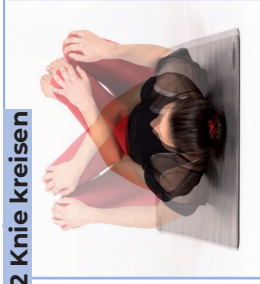
#10 Twist im Liegen



#1 Knie zum Brustkorb



#2 Knie kreisen



#9 Beine hochlagern



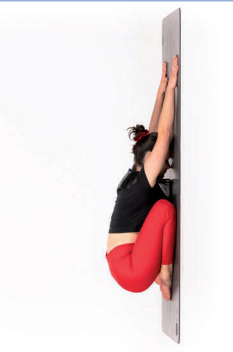
#3 Grätsche links und rechts



#11 Shavasana



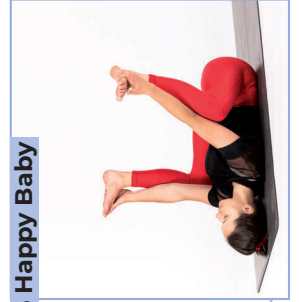
#8 Kind mit geöffneten Knien



#7 Sphinx



#6 Happy Baby



#5 Schmetterling im Liegen



#4 Vorbeuge im Schmetterling



## INFOBOX

**Dauer**

8 Minuten

**Material**

keines

**Differenzierung**

Atemübung KIDS: ★ - ★★

Atemübung TEENIES: ★★ - ★★★★★

**Körperliche Voraussetzungen**

keine

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

Atemübungen sind hilfreich, um zur Ruhe zu kommen und Anspannungen abzubauen. Außerdem können sie dir dabei helfen, konzentrierter und aufmerksamer zu sein. Oft denken wir, die Atmung geht von allein und wir müssen uns nicht darum kümmern. Die Art und Weise, WIE wir atmen, hat aber großen Einfluss auf unseren Körper.

Vielleicht kommst du dir anfänglich etwas komisch dabei vor - das ist ok. Versuche dich dennoch auf die Atemübungen mit Magdalena einzulassen.

Setz dich in einen bequemen Sitz am Boden, wie z.B. den Schneidersitz. Du kannst aber auch auf einem Sessel sitzen. Versuche, dich nicht anzulehnen, sondern selbst aufrecht zu sitzen.



**HIER** kommst du zur Audioanleitung



Kopfhörer empfohlen!

KIDS



TEENIES





## INFOBOX

**Dauer**

10 Minuten

**Material**

keines

**Differenzierung**

Meditation **KIDS**:

★ - ★★

Meditation **TEENIES**:

★★ - ★★★

**Körperliche Voraussetzungen**

keine

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

In unserem Alltag sind wir ständig von Ablenkungen umgeben. Mit dieser Meditations-Anleitung von Magdalena kannst du versuchen im „Hier und Jetzt“ zu sein. Dadurch kannst du deine Konzentration verbessern und dich erholen – das ist wie ein Kurzurlaub!

Es ist kein Problem, wenn du noch nie meditiert hast. Versuch einfach Magdalenas Stimme zuzuhören. Setz dich in einen bequemen Sitz am Boden (z.B. Schneidersitz). Du kannst aber auch auf einem Sessel sitzen. Versuche, dich nicht anzulehnen, sondern selbst aufrecht zu sitzen.



**HIER** kommst du zur Audioanleitung



Kopfhörer empfohlen!

**KIDS**



**TEENIES**





NR.	INHALT
1	Spielekatalog: Cool-Down Spiele
2	Beobachtungsaufgabe - Bewegungszeit
3	Beobachtungsaufgabe - Ballspiele I
4	Beobachtungsaufgabe - Ballspiele II
5	Beobachtungsaufgabe - Ballspiele III

! Die Beobachtungsbögen dienen als Kopiervorlagen.  
Diese können auch als PDF für den Selbstausdruck heruntergeladen werden.





# SPIELEKATALOG: Cool-Down

## 1. Anschleichen

Die Gruppe bildet einen Kreis, eine Person A hockt sich in die Mitte und „schaut ein“ (legt das Gesicht in die Hände). Nun wird (lautlos!) eine weitere Person B aus dem Kreis ausgewählt.

**Diese versucht nun, sich so leise anzuschleichen, sodass sie Person A berühren kann, ohne entdeckt zu werden.** Person A hat 3 Versuche, in die Richtung zu zeigen, wo sie die/den Anschleicher:in vermutet. Zeigt A in die richtige Richtung, setzt sich B wieder hin und es wird eine neue Person ausgewählt.

## 3. Menschen-Memory

Zwei oder drei Personen verlassen den Raum, der Rest bildet Zweiergruppen. Jede Gruppe wählt eine Bewegung, dann stellen sich alle verteilt im Raum auf.

Die draußen Wartenden werden zurückgeholt und spielen jetzt gegeneinander „Memory“. Dafür rufen sie den Namen einer Person (oder tippen ihr auf die Schulter), damit sie ihre Bewegung vorzeigt. Nun muss das entsprechende Gegenstück im Raum gefunden werden. Die aufgedeckten Paare versammeln sich hinter der/dem entsprechenden Spieler:in. Wer mehr Paare sammelt, gewinnt das Spiel.

### Variationen:

- Es können einzelne Posen oder auch Bewegungsabfolgen überlegt werden.
- Wenn ein Pärchen aufgedeckt wird, führt die gesamte Gruppe die Bewegung aus.
- Die Personen stehen nicht nur im Raum und warten darauf „aufgedeckt“ zu werden, sie nehmen eine bestimmte Position ein, z.B. bleiben im Einbeinstand.

## 5. Ninja-Zweikampf

Die Gruppe steht im Kreis mit dem Blick auf den Boden gerichtet. Die Lehrperson zählt „1 - 2 - 3!“.

Bei 3 haben die Schülerinnen und Schüler die Aufgabe, einer anderen Person direkt in die Augen zu sehen. Wenn sich die Blicke zweier Personen dabei treffen, sind beide ausgeschieden.

Es wird so lange gespielt, bis nur noch zwei Personen übrig sind. Wichtig: In jeder Runde muss eine andere Person angesehen werden.

## 2. Zip-Zap-Zump

Die Gruppe bildet einen Kreis, eine Person steht in der Mitte. Sie zeigt auf jemanden im Kreis und sagt „**Zip**“ – die angesprochene Person muss den **Namen der Person links** von ihr/ihm so rasch wie möglich nennen.

Bei „**Zap**“ den **Namen der Person rechts**. Bei „**Zump**“ muss der **Name der Person in der Mitte** des Kreises genannt werden. Wer zu lange zögert oder einen Fehler macht, muss in die Mitte.

### Variationen:

- Beim Kommando „Zip-Zap-Zump“ tauschen alle die Plätze, die Person in der Mitte versucht auch einen Platz zu ergattern. Wer übrig bleibt, steht in der Mitte.
- „Zip-Zap-Zump“ kann auch erst später als „Notlösung“ eingeführt werden.

## 4. Aufeinander hören

Die Aufgabe der gesamten Gruppe ist es, gemeinsam bis 10 zu zählen, ohne davor eine Reihenfolge festzulegen. Dabei dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig sprechen. Wenn gleichzeitig gesprochen wird, muss die Gruppe wieder bei Eins starten.

### Variationen:

- Die Gruppe liegt verteilt im Raum auf dem Rücken und schließt die Augen.
- Es wird unterschiedlich weit gezählt.

## 6. Dirigieren

Die Gruppe sitzt im Kreis. Person A wird ausgewählt und verlässt kurz den Raum. Eine weitere Person B aus dem Kreis wird nun zum Dirigenten / zur Dirigentin und soll möglichst unauffällig versuchen, die Gruppe zu dirigieren, also verschiedene Bewegungen vorzumachen, die die Gruppe nachmachen soll. Person A betritt den Raum wieder und soll herausfinden, wer hier gerade dirigiert.

### Variation:

- Das Spiel kann auch im Gehen durch den Raum gespielt werden – es wird dadurch deutlich schwieriger.
- Mehrere Personen pro Durchgang auswählen, die dem Dirigenten bzw. der Dirigentin auf die Schliche kommen.

## 7. Schingi-Schangi

Dieses Spiel wird in Kleingruppen mit ca. 5-6 Personen gespielt. Alle stehen im Kreis, sodass alle einander gut sehen können.

Jede Person im Kreis hat die Möglichkeit mit den Händen 0, 1 oder 2 zu zeigen. Eine Person im Kreis startet und sagt eine Vermutung, z.B. „**Schingi-Schangi ... 7!**“.

Während „Schingi-Schangi“ wackeln alle mit geballten Fäusten (ähnlich wie bei Schere-Stein-Papier). Danach zeigt jede Person entweder 0, 1 oder 2 Daumen. Nun wird gezählt, wie viele Daumen *in Summe* zu sehen sind.

Hat die Person die tatsächliche Anzahl richtig erraten, bleibt sie weiterhin mit beiden Händen im Spiel. Lag sie falsch, darf sie ab jetzt nur noch mit einer Hand weiterspielen. Nun ist die nächste Person (im Uhrzeigersinn) dran mit „Schingi-Schangi“. Nach zwei Fehlern und somit dem „Verlust“ beider Hände ist man ausgeschieden.

### Variationen:

- ▶ Variiert werden kann ganz einfach über die Anzahl an Personen.
- ▶ Mit mehreren „Leben“ spielen.

## 9. Funken

Die Gruppe steht im Kreis, die Arme hängen gestreckt neben dem Körper. Eine Person startet und „funkelt“ ein Signal, indem sie den Namen einer anderen Person sagt.

Susi startet und sagt „Anna“. Nun ist das Signal bei Anna, die es wiederum an ihre rechte oder linke Nachbarin weitergibt, indem Sie ihren ausgestreckten Arm leicht hebt und die Nachbarin so berührt. Anna tippt ihre linke Nachbarin Lisa an. Lisa muss das Signal wieder per Ausruf eines Namens weitergeben. Und so nimmt das Signal seinen Lauf: „Funken“ - Berührung - „Funken“ - Berührung - usw.

Als Fehler gilt:

- ▶ Das Signal falsch weiterzugeben - also, wenn mein Name gerufen wird, ich ebenso wieder einen Namen rufe (anstatt Weitergabe durch Berührung).
- ▶ Das erhaltene Signal nicht schnell genug weiterzugeben.
- ▶ Sprechen, ohne dran zu sein.
- ▶ Das Signal an eine bereits ausgeschiedene Person weiterzugeben.

Wer einen Fehler macht, scheidet aus.

### Variationen:

- ▶ Es kann auch mit mehreren „Leben“ gespielt werden.

## 8. Signal weitergeben

Die Gruppe sitzt oder steht im Kreis und klatscht gemeinsam im gleichmäßigen Rhythmus:

„Oberschenkel – Hände – rechts schnippen – links schnippen“. Eine Person startet das Spiel und gibt das Signal weiter, indem sie bei „schnippen rechts“ den eigenen Namen und bei „schnippen links“ den Namen einer Mitspielerin oder eines Mitspielers nennt. **Der gemeinsame Takt (\*Klatsch-Klatsch-Schnipp-Schnipp\*) muss dabei durchgehend erhalten bleiben.**

Zum Beispiel:

Lisa beginnt:

Oberschenkel - Hände - „Lisa“ – „Thomas“

Thomas gibt weiter:

Oberschenkel - Hände - „Thomas“ – „Maxi“

Wer einen Fehler macht, scheidet aus oder verliert ein Leben. Die Weitergabe an eine ausgeschiedene Person gilt als Fehler.

### Variation:

- ▶ Es kann auch das Signal für einen oder mehrere Takte behalten werden: Oberschenkel - Hände - „Lisa“ – „Lisa“. So verschafft sich Lisa Bedenkzeit oder „foppt“ die Mitspieler:innen.

## 10. Apnoe Zeit schätzen

Die Gruppe liegt im Raum verteilt am Boden. Die Lehrperson beginnt, die Zeit zu stoppen und gibt zum Start ein deutliches akustisches Signal.

Die Schüler:innen dürfen in dieser Zeit kein Geräusch machen (schon gar nicht Lachen) und haben die Augen geschlossen.

**Ziel ist es, genau bei 30 Sekunden den Arm zu heben.**

Nach 32 Sekunden (also 2 Sek. über der „Zielzeit“) bricht die Lehrperson das Spiel ab. Gewonnen hat die Person, die am knappsten bei 30 Sek. die Hand gehoben hat.

### Variation:

- ▶ Spielen, als wäre es ein langer Tauchgang, also mit Luft Anhalten. (deshalb Abbruch nach 32 Sekunden)



# Anleitung Cool-Down Spiele

- Wähle aus dem „SPIELEKATALOG: Cool-down“ ein oder zwei passende Spiele für deine Klasse.
- Achte dabei darauf, dass das Abschlussspiel zum Thema oder zur Intensität der Stunde passt.
- Überlege dir den Ablauf und den Organisationsrahmen des Spiels und plane deine **Spielerklärung:**

- ▶ Wie positioniere ich mich vor der Gruppe, sodass mich alle gut hören können?
- ▶ Wie viel Platz brauchen wir für das Spiel?
- ▶ Wie kann ich das Spiel gut erklären? z.B. in Form einer kurzen Demonstration. Am Ende der Erklärung nachfragen, ob der Spielablauf allen klar ist, ...

## Reflexionsfragen:

(können einzeln oder gemeinsam mit der Gruppe besprochen werden)


- War die Spielerklärung klar und verständlich?
- Wie war die Durchführung des Spiels?
- Wie hast du dich vor der Gruppe gefühlt?
- Wie wurde das Spiel von der Gruppe angenommen?

## Bonus:

Du kennst noch andere Spiele oder Übungen, die für das Stundenende gut geeignet sind?

- ▶ Schreib deine Spielidee auf einen Zettel und / oder besprich sie mit deiner Lehrperson.
- ▶ Recherchiere ggf. im Internet nach weiteren Spielen oder Abschlussspielen.

# Beobachtungsaufgabe - Bewegungszeit

- ▶ In jeder Stunde einsetzbar
- ▶ Für Unter- und Oberstufe geeignet
- ▶ Auch nur für einzelne Stundenteile einsetzbar
- ▶  **Material:** Stoppuhr, Stift, Zettel

- Wähle eine Person aus der Klasse aus, die du in dieser Stunde bzw. in diesem Stundenteil beobachtest.
- Nimm eine Stoppuhr und stoppe die Bewegungszeit mit. ⌚
- Als Bewegungszeit gilt: Laufen, diverse Übungen (Kraft, Koordination, Beweglichkeit, ...)
- Als Bewegungszeit gilt NICHT:  
Stehen, Sitzen (z.B. während Erklärungen oder Wartezeiten bei einer Station),  
Geräte-Aufbau, Organisation von Gruppen, ...
- Deine Aufgabe als Trainer:in/Beobachter:in:  
Gib der beobachteten Person anschließend Feedback zu ihrem Bewegungsverhalten.  
**Achte dabei auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgangston.**

Name der ausgewählten Person:

Uhrzeit Beobachtung Start:

Uhrzeit Beobachtung Ende:

▶ Beobachtungszeit in Minuten:

⌚ Gemessene Bewegungszeit via Stoppuhr:


Wie viel Prozent bewegte sich deine beobachtete Person intensiv?

**Errechne es mit der folgenden Formel!**

$$\frac{\text{gem. Bewegungszeit}}{\text{Beobachtungszeit}} \times 100 = \dots \%$$

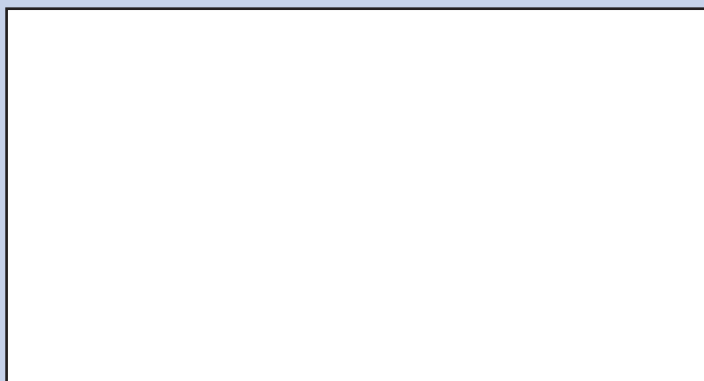
Ergebnis: \_\_\_\_\_ %

# Beobachtungsaufgabe - Ballspiele I

- ▶ Bei Lauf- und Ballspielen einsetzbar
- ▶ Für Unter- und Oberstufe geeignet
- ▶ Auch nur für einzelne Stundenteile einsetzbar
- ▶  **Material:** Stoppuhr, Stift, Zettel

- Skizziere den Aufbau des Spieles (z.B. Tore, Markierungshütchen, ...) und wähle eine Person aus der Klasse aus, die du in dieser Stunde beobachtest.
- Notiere zu jeder Skizze den Namen des Spiels sowie die Spieldauer (mitstoppen!)
- Skizziere den Laufweg während jeweils eines Spieldurchgangs
- Beurteile außerdem die gesamte Aktivität und Beteiligung am Spiel
- Deine Aufgabe als Trainer:in / Beobachter:in: Gib der beobachteten Person anschließend Feedback zu Ihrem Bewegungsverhalten.

**Achte dabei auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgangston.**



Name des Spiels:

Spieldauer:

Spieler:in :

## Aktivität und Beteiligung am Spiel der Gesamtgruppe:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
extrem aktiv	sehr aktiv	aktiv	wenig aktiv	kaum beteiligt

## Aktivität und Beteiligung am Spiel der beobachteten Spielerin/des beobachteten Spielers:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
extrem aktiv	sehr aktiv	aktiv	wenig aktiv	kaum beteiligt

## Notizen, Anmerkungen, Besonderheiten (z.B. Spielunterbrechung, ...):

---



---




---



---

# Beobachtungsaufgabe - Ballspiele II

- ▶ Bei diversen Ballspielen einsetzbar
- ▶ Für Unter- und Oberstufe geeignet
- ▶ Auch nur für einzelne Stundenteile einsetzbar
- ▶  **Material:** Stift, Zettel

- Wähle eine Person aus der Klasse aus, die du in dieser Stunde bzw. in diesem Stundenteil beobachtest.
- Beobachte und beurteile die unten angeführten Punkte zur Spielbeobachtung.
- Deine Aufgabe als Trainer:in / Beobachter:in: Gib der beobachteten Person anschließend Feedback zu Ihrem Bewegungsverhalten.  
**Achte dabei auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgangston.**

## Tipp!

Wenn mehrere Spiele gespielt werden, verwende einfach die Rückseite des Beobachtungsbogens oder einen leeren Zettel.

Der/Die beobachtete Spieler:in ...	fast immer	oft	teilweise	selten	nie
Hält sich an die Spielregeln und spielt fair.					
Läuft sich aktiv frei.					
Spielt den Ball an Mitspieler:innen ab, die frei stehen.					
Deckt Gegenspieler:innen.					
Punktet für das eigene Team.					
Verhält sich Mitspieler:innen gegenüber sozial (gegenseitiges Anfeuern, alle gleichmäßig im Team anspielen, motiviert, ...).					
Nimmt aktiv und motiviert am Spiel teil.					

### Aktivität und Beteiligung am Spiel:

o	o	o	o	o
extrem aktiv	sehr aktiv	aktiv	wenig aktiv	kaum beteiligt

### Notizen, Anmerkungen, Besonderheiten (z.B. Spielunterbrechung, ...):

---



---




---



---


# Beobachtungsaufgabe - Ballspiele III

- ▶ Bei diversen Ballspielen einsetzbar
- ▶ Für Unter- und Oberstufe geeignet
- ▶ Auch nur für einzelne Stundenteile einsetzbar
- ▶  **Material:** Stift, Zettel

- Wähle 1 oder 2 Personen aus der Klasse aus, die du in dieser Stunde bzw. in diesem Stundenteil beobachtest.
- Beobachte und zähle die unten angeführten Punkte zur Spielbeobachtung
  - ▶ Mach dafür im jeweiligen Feld eine Strichliste!

**Tipp:**

Alle 4 Striche einen Querstrich.

 = 5 + 5 + 4 = 14

- Deine Aufgabe als Trainer:in / Beobachter:in: Gib der beobachteten Person anschließend Feedback zu Ihrem Bewegungsverhalten.  
**Achte dabei auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgangston.**

**Spieler:in A**

	Anzahl 
Ballkontakte	
Punkte / Körbe / Tore / ...	
Erfolgreiche Pässe an Mitspieler:innen (wirft den Ball erfolgreich zu Mitspielern / Mitspielerinnen)	
Erfolgreiche Pässe an die/den Spieler:in (fängt den Pass von Mitspielern / Mitspielerinnen)	

**Spieler:in B**

	Anzahl 
Ballkontakte	
Punkte / Körbe / Tore / ...	
Erfolgreiche Pässe an Mitspieler:innen (wirft den Ball erfolgreich zu Mitspielern / Mitspielerinnen)	
Erfolgreiche Pässe an die/den Spieler:in (fängt den Pass von Mitspielern / Mitspielerinnen)	











NR.	TITEL	LEVEL
T00	Podcasts	★★ / ★★★★★
T01	Paralympics	★★ / ★★★★★
T02	Inklusion im Sport	★★ / ★★★★★
T03	Angst im Sport	★★ / ★★★★★
T04	Gehörlosigkeit & Spitzensport	★★ / ★★★★★
T05	Gesundheit	★★★
T06	Das Knie	★★ / ★★★★★
T07	Die Wirbelsäule	★★ / ★★★★★
T08	Das Herz (Kids)	★
T09	Das Herz	★★ / ★★★★★
T10	Mentaltraining	★★ / ★★★★★
T11	Training	★★ / ★★★★★
T12	Doping (Unterstufe) *	★ / ★★★
T13	Doping (Oberstufe) *	★★ / ★★★★★
T14	Lawinenkunde	★★★
T15	Olympische Spiele	★★ / ★★★★★
T16	Faszination Radsport	★★ / ★★★★★
T17	Warum carvt ein Ski?	★★★
T18	Skigeschichte	★★ / ★★★★★
T19	Extremsport Radfahren – ICE 2 ICE	★★ / ★★★★★
T20	#COMEBACKSTRONGER	★★★
T21	First Female	★★ / ★★★★★
T22	Mythos Marathon	★★ / ★★★★★
T23	Gender Pay Gap **	★★ / ★★★★★
T24	Sportbekleidung **	★★ / ★★★★★
T25	SIMPLY STRONG ***	★★ / ★★★★★
T26	Gesunder Lebensstil ***	★★ / ★★★★★

**Sternesystem  
Theoriepakete:**

- ★ bis zur 7. Schulstufe
- ★★ 7., 8., 9. Schulstufe
- ★★★ ab der 9. Schulstufe

\* in Zusammenarbeit mit NADA  
 \*\* in Zusammenarbeit mit Frauenforum BSP  
 \*\*\* in Zusammenarbeit mit SimplyStrong



Foto: Benni Schön

## AUFGABEN

1. Wähle (gemeinsam mit deiner Lehrperson) einen Podcast auf der nächsten Seite aus.
2. Schau dir folgende Fragen bereits vor dem Anhören des Interviews an und beantworte diese im Anschluss schriftlich:

- Kanntest du die Person bereits vor dem Podcast? Wenn ja, was wusstest du bereits vorher über sie?
- Notiere fünf Punkte, die dir von diesem Gespräch besonders im Gedächtnis geblieben sind. Begründe!
- Welche Frage(n) hättest du noch gerne gestellt? Formuliere mindestens zwei Fragen an die interviewte Person!
- BONUS: Gib deinen Klassenkolleg:innen eine kurze Zusammenfassung über das Gehörte!

Ein **PLAKAT ZUM SELBSTAUSDRUCK** mit sämtlichen Interviews ist unter dem folgenden QR Code zu finden:





**Alex Benn-Ibler**

(Gesundheit) 70 Min.



**Niklas Engel**

(Mentalcoaching) 52 Min.



**Janine Flock**

(Skeleton) 69 Min.



**Irene Fuhrmann**

(Nationaltrainerin  
Fußball) 51 Min.



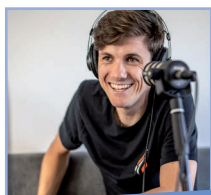
**Felix Gottwald**

(Nordische Kombination)  
55 Min.



**Niko Karner**

(Verein Spielerpass) 51 Min.



**Patrick Konrad**

(Rennrad) 72 Min.



**Katrin Neudolt**

(Badminton) 44 Min.



**Andi Onea**

(Schwimmen) 60 Min.



**Christian Redl**

(Apnoetauchen) 100 Min.



**Erwin Reiterer**

(Sportwissenschaft) 52 Min.



**Beate Schrott**

(Leichtathletik) 47 Min.



**Michael Strasser**

(Extremsport) 66 Min.



**Nadine Wallner**

(Freeride Ski) 49 Min.



**Babsi Zangerl**

(Klettern) 55 Min.



**Werner Schwarz**

(SIMPLY STRONG) 55 Min.



**René Knapp**

(UNIQA)



**Peter Eichler**

(UNIQA)





## AUFGABEN

1. Lies die Informationen sowie den Auszug aus dem Interview zum Thema Paralympics.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

## Zum Nachdenken:

„(...) Es ist normal, verschieden zu sein. Es gibt keine Norm für das Menschsein. Manche Menschen sind blind oder taub, andere haben Lernschwierigkeiten, eine geistige oder körperliche Behinderung - aber es gibt auch Menschen ohne Humor, ewige Pessimisten, unsoziale oder sogar gewalttätige Männer und Frauen.

Dass Behinderung nur als Verschiedenheit aufgefasst wird, das ist ein Ziel, um das es uns gehen muss. In der Wirklichkeit freilich ist Behinderung nach wie vor die Art von Verschiedenheit, die benachteiligt, ja die bestraft wird. Es ist eine schwere, aber notwendige, eine gemeinsame Aufgabe für uns alle, diese Benachteiligung zu überwinden. (...)“

Richard Weizsäcker, 1993

## Die Paralympischen Spiele

Die Paralympics sind an der Idee der Olympischen Spiele angelehnt und sind ein globaler Sportwettbewerb für Menschen mit Behinderung. Die Paralympischen Sommer- und Winterspiele werden vom IPC (International Paralympic Committee) organisiert und finden immer im Anschluss an die Olympischen Spiele statt. Das „Para“ (griech.: neben) in Paralympics verdeutlicht die Nähe zu den Olympischen Spielen und das Nebeneinander.

## Geschichte der Paralympischen Spiele

Der deutsche Neurologe Sir Ludwig Guttman initiierte 1948 die sogenannten „Stoke Mandeville Games“ in England. Dieser sportliche Wettkampf für Menschen mit Behinderung fand am selben Tag wie die Olympischen Spiele in London statt. Guttman wollte damit eine Verbindung zwischen diesen beiden sportlichen Wettkämpfen schaffen.

In Rom fanden 1960 schließlich die ersten Paralympics statt. 400 Athlet:innen (vorerst nur Rollstuhlsportler:innen) aus 21 Nationen nahmen an den Spielen teil.

Seitdem finden die Paralympics alle vier Jahre statt, und das immer im selben Jahr wie die Olympischen Spiele. Die Teilnehmer:innenzahl steigt dabei mit jeder Austragung.

1976 wurden in Schweden erstmals auch Winterspiele veranstaltet. 250 Skirennläufer:innen aus 14 Nationen kämpften um Medaillen.

Seit den Sommer-Paralympics 1988 finden die Spiele regelmäßig auch am selben Ort wie die Olympischen Spiele statt. Das wurde in einem Abkommen zwischen dem Internationalen Olympischen Komitee (IOC) und dem Internationalen Paralympischen Komitee (IPC) festgeschrieben und gilt auch heute noch.

Quelle: <https://oepec.at>

# Klassifizierung und Beeinträchtigungskategorien

Grundsätzlich gibt es folgende Beeinträchtigungskategorien:

- Beeinträchtigung der Muskelkraft
- Beeinträchtigung der passiven Beweglichkeit
- Fehlen von Gliedmaßen
- Beeinträchtigung durch unterschiedliche Beinlänge
- Kleinwuchs
- Muskelhypertonie (unwillkürliche Muskelanspannung)
- Ataxie (Beeinträchtigung der Bewegungskoordination)
- Athetose (unkontrollierte Bewegungen von Händen und Füßen)
- Beeinträchtigung der Sehfähigkeit
- Intellektuelle Beeinträchtigung

Quelle: <https://www.dbs-npc.de>



## VIDEO ZU KLASSIFIZIERUNG

Die Sportlerinnen und Sportler werden zunächst in eine dieser zehn **Beeinträchtigungskategorien** eingeteilt. In diesem Zusammenhang wird auf die Art der Behinderung und ihre Auswirkung auf die Ausübung einer jeweiligen Sportart Rücksicht genommen. Innerhalb der einzelnen Sportart erfolgt eine weitere Einteilung in **Startklassen**, die je nach Sportart sehr unterschiedlich sind. Die Einteilung in Kategorien und Startklassen ist die Grundlage für faire Wettkämpfe, da somit Sportler:innen mit ähnlichen Voraussetzungen gegeneinander antreten können.

Die Zulassung von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung ist bei den Paralympischen Spielen überschaubar und nicht bei jeder Sportart möglich. Für diese Personengruppe bieten die **Special Olympics** die Möglichkeit zum sportlichen Wettbewerb, aber vor allem zum sportlichen Miteinander.

## Andreas Onea über die Klassifizierung bei den Paralympics:

Ja, es ist unglaublich komplex, auch für uns Beteiligte. Es MUSS Kategorien geben, weil einfach jede Behinderung individuell ist. Es gibt kaum eine Behinderung, die mit einer anderen ident ist. Auch bei Oberarm-Amputationen, so wie ich sie habe, findet man wahrscheinlich wenige Leute, die genau dieselbe Amputationshöhe haben wie ich. Entweder man hat noch einen kleinen Stumpf oder die Amputationshöhe geht noch höher. Es ist also sehr schwierig, Leute zu finden, die wirklich genau die gleiche Behinderung haben und das erstreckt sich über die verschiedensten Behinderungskategorien. Beim Sport ist es aber so, dass man trotzdem Fairness haben muss, d.h. es sollten Leute gegeneinander konkurrieren, wo zumindest eine gewisse Vergleichbarkeit festzustellen ist und deshalb gibt es das Klassensystem, wo Menschen mit ähnlichen Behinderungen gegeneinander antreten.



## Andreas Onea über sein positives Mindset:

„Es geht sicher auch damit einher, dass ich verstanden habe, dass es Dinge gibt, auf die ich keinen Einfluss habe. Dinge, die ich so nicht haben wollen würde oder die vielleicht nicht gut sind, aber das, **was ich beeinflussen kann, ist immer meine Reaktion darauf.**“

Wie gehe ich mit Dingen, die passieren, um?“

*Andreas Onea*



**HÖR** dir Teil I des Podcasts mit Andreas Onea an (ca. 20 Min.)







## EXKURS: DIE DEAFLYMPICS

### Hörbeeinträchtigung oder Gehörlosigkeit

Menschen mit Hörbeeinträchtigung oder Gehörlosigkeit nehmen aus historischen und organisatorischen Gründen nicht an den Paralympics teil, sondern führen ihre eigenen Weltspiele durch: **die Deaflympics**.

### Katrin Neudolt über die Deaflympics:

„Es gibt die Olympischen Spiele der Nicht-Behinderten Sportler:innen, wo natürlich prinzipiell auch behinderte Sportler:innen teilnehmen können, wenn sie sich qualifizieren.

Dann gibt es die Paralympics - die sind speziell angepasst an die Behinderung. Außerdem gibt es noch spezielle Olympische Spiele für Menschen mit mentaler Beeinträchtigung, und eben auch die Deaflympics. Diese gibt es schon seit 1924, also schon sehr lange, sie sind aber in der Öffentlichkeit wenig bekannt und bekommen auch wenig mediale Aufmerksamkeit. Die Besonderheit ist, dass hier Personen mitmachen können, die einen Hörverlust von 50dB oder mehr haben, also schwerhörig oder gehörlos sind. Die Wettkämpfe sind eigentlich wie bei den Hörenden, die sportlichen Leistungen sind im Schnitt natürlich bei den Hörenden besser. Nachdem es zwischen den Athlet:innen darüber hinaus keinen Unterschied gibt - es sind alle hörbehindert, höreingeschränkt oder gehörlos - sind sie alle gleichgestellt in der Wahrnehmung. Was natürlich ganz besonders ist: Alle kommunizieren in Gebärdensprache. Es ist für mich ein völlig barrierefreies Angebot. Natürlich gibt es auch Sportlerinnen und Sportler, die keine Gebärdensprache können, aber grundsätzlich ist die Einstellung, dass Kommunikation visuell abläuft - man versucht einfach miteinander bestmöglich zu kommunizieren und auszukommen“.



*Katrin ist erfolgreiche Badmintonspielerin und mehrfache Staatsmeisterin. Sie ist seit ihrer Geburt gehörlos.*

## AUSZUG AUS DEM INTERVIEW MIT ANDREAS ONEA

Andy ist Österreichs bekanntester und erfolgreichster Paralympic Schwimmer. Im Alter von sechs Jahren musste ihm nach einem Autounfall der linke Arm amputiert werden. Ein Jahr später begann er mit dem Schwimmen als Therapieform und setzte damit den Anfangspunkt seiner Vorzeige-Karriere als Leistungssportler.

Neben zahlreichen Silber- und Bronzemedailles bei Europa- und Weltmeisterschaften kann er auf beachtliche Erfolge bei den Paralympics zurückblicken. Seinen wohl bislang größten Erfolg konnte er 2016 bei den Paralympics in Rio verzeichnen: die Bronze Medaille über 100m.

**[Schüler:innenfrage] Das klingt jetzt vielleicht ein bisschen komisch, aber, wenn du die Zeit zurückdrehen könntest, würdest du dir deinen zweiten Arm zurückwünschen?**

**Andy:** Ganz großes NEIN. Ich würde mir meinen zweiten Arm nicht zurückwünschen. Das klingt vielleicht makaber oder auch unverständlich für jemanden, der beide Arme hat, aber ich bin so mein ganzes bewusstes Leben aufgewachsen. Ich war sechs Jahre alt, als ich den Unfall hatte und kenne dieses Leben nicht anders, und ich liebe es auch genau so. Wenn ich zurückschaue auf die vielen Jahre seit dem Unfall - was ich alles erleben durfte aufgrund der Behinderung - das ist unglaublich wertvoll und das würde ich gegen nichts auf dieser Welt eintauschen wollen.

**[Schüler:innenfrage] Wie sieht eine normale Trainingswoche bei dir aus?**

**Andy:** Also, eine normale Trainingswoche schaut so aus, dass ich jeden Tag 2x trainieren muss - in der Früh und am Abend. Meistens sind das zwei Schwimmeinheiten und wenn ich einmal gerade nicht zwei Schwimmeinheiten habe, dann habe ich eine Schwimm- und eine Ausdauerinheit, oder eine Schwimmeinheit und eine Krafttrainingseinheit. Einfach alle möglichen Trainings, die man für den Schwimmsport als Vorbereitung machen muss. Und das eben sechs Tage pro Woche.

**[Schüler:innenfrage] Wie ist es bei den Paralympics mitzumachen?**

**Andy:** Es ist einfach unbeschreiblich! Ich war jetzt schon dreimal dabei, ich freue mich schon enorm auf das vierte Mal. Es sind die besten Athletinnen und Athleten der Welt. Der Spirit an sich ist schon so wunderschön, aber eben auch in die Welt hinauszugehen und die Botschaft, die wir mit den Paralympics haben, den Menschen weiterzugeben. Was alles möglich ist, wenn man mit Passion an der Sache ist, über welche Hindernisse man hinwegkommen kann, wenn man sich ein Ziel setzt und sich nicht unterkriegen lässt. Und all das beweisen die Athletinnen und Athleten. Ich kann nur jedem ans Herz legen, wenn er die Möglichkeit hat Paralympics vor Ort mit zu erleben, oder auch einfach mit zu verfolgen: Unbedingt machen, man wird nachhaltig geprägt werden.

**Welches Potenzial hat der Behindertensport in Österreich noch? Welche Entwicklungen würdest du dir wünschen?**

**Andy:** Ich glaube, dass wir schon irrsinnig weit sind, in dem Sinne, dass wir in *vielen* Bereichen schon eine faktische Gleichstellung erreicht haben. Dennoch gibt es noch viel zu tun, vor allem in der Berichterstattung, der Wahrnehmung und der Akzeptanz, dass dieser Spitzensport dem olympischen gleichwertig ist. Hier muss sich noch einiges tun.

**HÖR dir Teil II des Podcasts mit Andreas Onea an (ca. 10 Min.)**



Falls es sich zeitlich ausgeht, kannst du dir auch den Original-podcast in voller Länge anhören (ca. 60 Min.)







## AUFGABEN

1. Lies die Informationen sowie den Auszug aus dem Interview zum Verein „Spielerpass“.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

## INKLUSION IM SPORT AM BEISPIEL DES VEREINS „SPIELERPASS“

### INTERVIEW MIT NIKOLAS KARNER

Niko ist ehemaliger Fußballprofi. Er hat als Torwart sogar in der Deutschen Bundesliga gekickt und ist zudem seit 2007 im Medien- und Festivalbereich tätig. Nach seiner aktiven Karriere hat er 2016 den **gemeinnützigen Verein „Spielerpass“** gegründet. Dieses „soziale Startup“ setzt sich für Menschen mit Beeinträchtigung ein und will dadurch deren gesellschaftliche Akzeptanz stärken.

Niko organisiert mit seinem Verein viele verschiedene Events: den „Spielerpass Cup“, verschiedene Camps, Partys und Projekte für zuhause. Er schafft durch seine idealistische Einstellung und durch seine beeindruckende Organisationsfähigkeit Rahmenbedingungen für Spielerinnen und Spieler, die in einem herkömmlichen Verein aufgrund körperlicher oder geistiger Beeinträchtigungen oftmals keine Chance auf Teilhabe hätten.

Zudem fördert Niko, neben der Durchführung von Events und Projekten, die Zusammenarbeit von Fußballvereinen und die Gründung von neuen Special Needs Teams.



**HIER** geht's zum Podcast  
mit Niko Karner (ca. 51 min)







**Nikolas Karner: Initiator von Inklusionsprojekten, 33 Jahre alt, geboren in Wien**

Für mich ist das besondere an Bewegung und Sport, dass es **grenzenlos** ist.

*Niko Karner im Wordrap*

### Was macht der Verein „Spielerpass“?

**Niko:** Der Spielerpass, mit dem Untertitel „Daheim im Verein“, ist ein gemeinnütziger Verein, der 2016 gegründet worden ist, mit dem Ziel Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen in den Fußballsport zu holen und sie in Fußballvereine zu bekommen.

Der Spielerpass-Cup ist dabei ein ganz besonderes Fußballturnier, weil hier ehemalige aktive Profi-Fußballer:innen als Schiedsrichter tätig sind. Der Spielerpass-Cup bietet dabei eine ganz tolle Bühne für Fußballer:innen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen.

### Wie bist du auf die Idee gekommen? Wie lange hat es von der Ursprungsidee bis zur Umsetzung gedauert?

**Niko:** Als ich 7 Jahre alt war, sind wir von Wien nach Niederösterreich in eine kleine Ortschaft gezogen und einer meiner ersten Freunde war Felix, ein Bursche mit Down-Syndrom, mit dem ich regelmäßig im Garten Fußball gespielt habe. Mit ihm sind unvergessliche Momente entstanden. Ich habe sozusagen die Inklusion von klein auf mitbekommen. Ich hatte immer die Idee im Kopf, aber erst Jahre später habe ich gemerkt, dass es in diesem Bereich nichts gibt, was wirklich cool ist, was selbstverständlich ist und was nicht Mitleid hervorrufen möchte, sondern Stärken hervorhebt und den Menschen eine tolle Bühne bietet.

### Woher kommt der Name des Vereins? Warum „Spielerpass“?

**Niko:** Wenn man in einem Fußballverein Mitglied ist, hat man einen Spielerpass und das war auch ein ganz wichtiges

Zeichen für uns, dass die Spieler:innen genauso behandelt werden wie nicht-beeinträchtigte Spieler:innen. Wenn man eine Person beim ÖFB anmeldet, wird auch nicht nachgefragt, ob die Person eine Beeinträchtigung hat oder nicht, d.h. man kann einen Rollstuhl-Fahrer genauso beim ÖFB anmelden, ebenso wie eine Person mit einer psychischen Beeinträchtigung und das ist in Wahrheit auch das Ziel.

### Stichwort Fußball: Was ist für dich das Besondere am Fußball und warum sind deine Projekte so gut für Inklusion geeignet?

**Niko:** Inklusion bedeutet ja, dass alle teilhaben können. Ein einfaches Beispiel: Es gibt Sportarten, die sehr teuer sind und Sportarten, die weniger teuer sind. Golfspielen oder Tennisspielen ist eine teurere Sportart, Fußball eher günstiger. Damit viele Menschen teilhaben können, damit es inklusiv ist, müssen so viele Barrieren wie möglich abgeschafft werden.

Die finanzielle Barriere gibt es für viele Menschen, die müssen auch nicht einmal eine Beeinträchtigung haben. Es ist einfach so, dass sich nicht alle leisten können, Golf zu spielen oder Mitglied in einem tollen Tennisclub zu sein. Fußball eignet sich auch sehr gut, weil er leicht verständliche Spielregeln hat und man sich sehr viel bewegt. Es ist einfach eine super Mischung, die für die Allgemeinheit und für die breite Masse einfach total einfach nachzuahmen ist und wo es auch leicht ist, Menschen in die Gruppe zu holen und sie partizipieren zu lassen.

### [Schüler:innenfrage] Im Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigung beobachte ich, sowohl bei mir als auch bei anderen, oft Unsicherheit, wie sie auf Menschen mit Beeinträchtigung zugehen sollen. Hast du da vielleicht Tipps?

**Niko:** Einfach reden. „Durch's Reden kommen die Leute zusammen.“ Man darf halt keine Scheu haben. Ich habe schon einige Menschen kennen gelernt, die ich auf der Straße einfach angesprochen habe.

Die meisten haben halt Berührungsängste, weil sie unsicher sind und diese Unsicherheit kann man ganz einfach mit einem lockeren Gespräch wieder lösen.

Natürlich kann man den Personen Fragen stellen, aber nicht mit einem Unterton von Mitleid, sondern eben wertschätzend, gerne mit einem gewissen Schmah. Ähnlich, wie wenn man in der Disco jemanden ansprechen würde. Manchmal geht's gut und manchmal blitzt man ab, aber in den meisten Fällen braucht man keine Scheu haben und es entsteht ein offenes Gespräch. Was man nicht machen soll, ist den Menschen NUR wegen seiner Beeinträchtigung anzusprechen.

**Die Beeinträchtigung sollte nicht im Vordergrund stehen. Sie ist ein Teil von ihm oder ihr, aber macht ihn oder sie nicht aus.**

Auch zu sagen „Ich hab gerade gesehen, du hast nur ein Bein. Wie ist denn das?“ - so etwas kann man sich wirklich sparen. Was soll die Person denn da antworten?

Das gleiche gilt für sehbehinderte oder blinde Menschen, da gibt es einfach bestimmte No-Gos. Auch Aussagen in Richtung „Mah, der Arme, schau dir den an!“ - NEIN, überhaupt nicht. Bevor man das sagt, soll man lieber den Mund halten.

**Wir fragen immer sehr gerne nach „Magic Moments“. Dein Projekt klingt ja nach einer Menge „Magic Moments“ – an welche Situationen erinnerst du dich besonders gerne?**

**Niko:** Da gibt es so unzählige, aber tatsächlich zwei markante. Der eine war 2017, da hatten wir das allererste Clubbing im Praterdome und da ist dann die Mutter von einem Burschen mit Beeinträchtigung zu mir gekommen und hat gesagt „Danke, ich hab' zum ersten Mal meinen Sohn tanzen gesehen“. Da habe ich gewusst, ich bin am richtigen Weg.

Zwei Jahre später, als wir bei Chelsea in London waren, da haben wir an der Stanford Bridge im Stadion gespielt und Felix, also der Bursche mit dem ich aufgewachsen bin, ist natürlich immer dabei. Und wir gehen so Hand in Hand übers Fußballfeld und ich denke mir: „Oida, dass wir so weit kommen, hätten wir uns nie gedacht“.

Das sind halt so diese Kleinigkeiten, wo du einfach merkst, wie schön das alles ineinander greift und wie viele Dinge möglich sind. Viele fragen mich auch „Wie machst du das alles?“ - weil das ist ja alles ehrenamtlich, und nicht mein eigentlicher Job - und ich antworte immer „Ich krieg' so viel retour - nämlich ehrliche Wertschätzung“.

Ich kann mit gutem Gewissen schlafen gehen und morgens wieder aufstehen und sagen „**Hey, ich hab das Leben von anderen Menschen positiv verändert**“.



**Wie kann ich im Verein „Spielerpass“ mithelfen?**

- ▶ Du möchtest als Trainer:in in einem Fußballteam tätig werden?
- ▶ Du möchtest bei einem Event, wie z.B. dem „Spielerpass-Cup“, mitarbeiten?
- ▶ Du möchtest andere Tätigkeiten im Verein übernehmen und bist aus voller Überzeugung bei der Sache?

**Informiere dich auf Facebook, Instagram  
und nimm bei Interesse Kontakt auf !**

# SENSIBLE SPRACHE EIN KLEINER LEITFADEN

(in Anlehnung an das Wording des Österr. Behindertenrats, 2020)

## VERMEIDEN:

## BESSER:

„Behinderte“

Sind in erster Linie Menschen!

Besser: Menschen mit Beeinträchtigung, Menschen mit Behinderung, Menschen mit einer bestimmten Beeinträchtigung (z.B. Seh-Beeinträchtigung)

„gesund“ als  
Gegenteil von  
„behindert“

Besser: „nicht behindert“ oder „ohne Behinderung“  
Ein Mensch mit Behinderung ist nicht automatisch „krank“!  
Es gibt zwar Behinderungen, die durch Krankheit zustande kommen, meist ist das jedoch nicht der Fall.

„normal“ für  
nichtbehinderte  
Personen

Besser: „nichtbehindert“, denn der Umkehrschluss würde bedeuten, dass Menschen mit Behinderung „nicht normal“ sind.

„geistig behindert“,  
„geisteskrank“

Besser: „Menschen mit Lernschwierigkeiten“, „Menschen mit Lernschwächen“, „Menschen mit Förderbedarf“

„Menschen mit  
besonderen  
Bedürfnissen“

Sollte man vermeiden. Warum? Ganz einfach: Weil wir alle dieselben Bedürfnisse haben.

Egal welche Beeinträchtigung man auch hat, jeder Mensch hat dieselben Bedürfnisse: z.B. Wertschätzung, Akzeptanz oder Nächstenliebe.





Foto: Francois Lebeau



## AUFGABEN

1. Lies die Informationen sowie den Auszug aus den Interviews zum Thema „Angst im Sport“.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

Wir alle kennen das Gefühl „Angst“. Vielleicht kennst du es aus dem täglichen Leben, wie etwa vor einer schwierigen Schularbeit oder aus dem Sport, z.B. vor dem Sprung ins Wasser vom 5-Meter-Turm. Dieses Gefühl und auch die körperlichen Begleiterscheinungen, wie Herzklopfen oder Schwitzen, sind alles andere als angenehm und dennoch erfüllt Angst eine wichtige Funktion in unserem Leben.

Natürlich gibt es aber auch Situationen, in denen unbegründete Angst uns im Weg steht, weshalb wir uns in diesem Theoriepaket auch mit dem Umgang mit Angst befassen.

Auch der Begriff „Stress“ ist eng mit dem Begriff „Angst“ verbunden.

**„Angst und Stress sind verwandte Konstrukte, die sich vor allem dadurch unterscheiden, dass Angst eher kurzfristig und vor einem Ereignis erlebt wird, Stress eher längerfristig ist und eine Reaktion auf ein Ereignis darstellt.“ (Ehrlenspiel, Mesangno, S. 271)**

Angst wirkt sich unterschiedlich auf unseren Körper und unser Verhalten aus:

- im subjektiven Erleben,
- in körperlichen Reaktionen
- im Verhalten

### Subjektives Erleben

Damit sind sowohl die Gedanken gemeint, die eine Situation in uns auslöst, als auch das Gefühl von Anspannung, Stress oder gar Furcht.

### Körperliche Reaktionen

Unsere Gefühle sind eng mit dem Gehirn und unserem Nervensystem verbunden, weshalb unser Körper durch Angst in vielerlei Hinsicht „aktiviert“ wird. Wichtige Rollen spielen hier der Sympathikus und der Parasympathikus.

### Verhalten

Angst und Stress können durchaus unterschiedliche Verhaltensmuster in uns auslösen. Von Passivität - z.B. durch gesenkten Blick - bis hin zu Aggressivität.

## Sympathikus und Parasympathikus

Teile des vegetativen Nervensystems.

**Der Sympathikus** aktiviert den Organismus zu körperlichen und geistigen Leistungen. Er sorgt z.B. dafür, dass das Herz schneller schlägt und die Atmung besser funktioniert. Er bereitet den Körper für mögliche Kampf- oder Fluchtreaktionen vor.

**Der Parasympathikus** ist der Gegenspieler und für die Regeneration zuständig. Er aktiviert die Verdauung, senkt die Herzfrequenz und sorgt für Entspannung.

### Wie lässt sich Angst erklären?

Ängste können verschiedene Ursachen haben. Manche sind **angeboren**, wie z.B. die Angst vor gefährlichen Höhen oder das Zurückschrecken vor unbekannten Lärm

Viele Ängste sind jedoch **erworbene** Ängste. Studien zeigen, dass Angst im Sport geprägt ist durch Angst vor

- ▶ Versagen,
- ▶ dem Unbekannten,
- ▶ negativer Bewertung durch andere
- ▶ oder Verletzungen

Häufig tritt im Sport die sogenannte Erwartungsangst auf. Das bedeutet, dass sich ein negatives Erlebnis aus der Vergangenheit (Verletzung, Versagen) wiederholen könnte.

### Auslösendes Ereignis:

Zuvor erlebter Sturz beim Überschlag am Sprungkasten

### Konkrete Angst:

Angst vor dem Überschlag

### Vermeidung in der Situation:

Verweigerung der Übung

### Vermeidung der Situation an sich:

Vermeidung des Geräts

### Umgang mit Angst

Angst ist den meisten Fällen ein unangenehmes Gefühl. Dieses Gefühl begegnet uns im Sportunterricht dennoch regelmäßig, weshalb es sinnvoll ist, den Umgang mit Angst zu lernen.

### Bewusstwerden der Angst

Angst zu erleben ist grundsätzlich nichts Schlechtes, da uns dieses Gefühl den Hinweis geben kann, dass eine Situation für uns nicht sicher ist. So können wir Maßnahmen treffen, die uns ein sichereres Gefühl geben, wie z.B. die Lehrperson um Hilfestellung bei einer Übung zu bitten.

### Aussprechen der Angst

Allein das Benennen der Angst kann dabei helfen, sich bewusst zu werden, wovor man Angst hat. Womöglich gibt es noch andere Personen, die ähnliche Befürchtungen haben.

### Übung anpassen

Für ein erfolgreiches Bewältigen einer sportlichen Übung ist es wichtig, dass der Schwierigkeitsgrad passend gewählt wird. Je schwieriger die Aufgabe erscheint, umso größer ist die Angst. Steigert sich der Schwierigkeitsgrad der Übung schrittweise, sammelt man durch jede geschaffte Durchführung mehr Vertrauen und kann sich der Zielübung langsam nähern.

Sollte eine Übung zu herausfordernd wirken, kann deren Schwierigkeitsgrad auch wieder gesenkt werden. Zum Beispiel kann die Hochsprung-Latte durch eine Gummischnur ersetzt werden.

### Vertrauen

In einem vertrauensvollen Setting mit vertrauenswürdigen Personen stellt man sich leichter neuen oder herausfordernden Situationen. Druck oder Stress wirken hingegen angststeigernd.

**Hol dir also für das Gelingen einer schwierigen Übung die Unterstützung von Freund:innen oder Personen, denen du vertrauen kannst!**

### Sport hilft!

Bewegung und Sport begünstigen nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere psychische Gesundheit.

Positive Erfahrungen im Sport, wie z.B. das Gelingen einer schwierigen Übung, das Punkten in einem Ballspiel oder einfach das gute Gefühl während einer Bewegung, steigern das Selbstvertrauen.

Das hilft dir nicht nur im Sport, sondern auch in anderen Lebensbereichen.





HÖR dir den Ausschnitt des Podcasts mit **Patrick Konrad** an:



Foto: Jan De Meuleneir/PhotoNews

**Patrick Konrad, Rennradprofi**

#### Was ist deine größte Angst beim Rennen?

**Patrick:** Meine größte Angst beim Rennen ist natürlich, mich schwer zu verletzen. Wir fahren schnell mal über 100 km/h in einer Abfahrt und haben eigentlich nur einen Sturzhelm - der Rest ist eine kurze Hose und ein kurzes Trikot.

Das kann dann natürlich böse ausgehen. Im Wettkampf selbst hat man keine Zeit daran zu denken, aber Verletzungen sind an der Tagesordnung und man hat auch Respekt davor. Stürze gehören leider zum Profisport dazu.

Wir sagen auch: „Ein richtiger Radsportler bist du erst dann, wenn du dir das Schlüsselbein einmal gebrochen hast“. **Ich hab's mir übrigens schon zweimal gebrochen.**



HÖR dir den Ausschnitt des Podcasts mit **Babsi Zangerl** an:



Foto: Francois Lebeau

**Babsi Zangerl, Extrem-Kletterin**

#### Wie würdest du Angst definieren?

**Babsi:** Im Klettersport ist Angst ein Gefühl, das einen hemmt, wo man nicht mehr man selbst ist und wo man extrem viele Fehler macht. Angst ist aber auch etwas, das einen davor bewahrt, Sachen zu machen, die vielleicht größere Konsequenzen haben.

**Thema „Free Solo“ - also das Klettern ohne Sicherung - ist spätestens seit dem Film mit Alex Honnold, den du ja auch persönlich kennst - in aller Munde. Wie stehst du zu dieser Extremform des Sports?**

**Babsi:** Ich glaub für das hab ich zu viel Angst und ich weiß, wenn ich Angst hab, dann mach ich Fehler und klettere nicht so, wie ich normal klettere. Die Angst kann ganz plötzlich auftreten, und dann bist du wie in Panik. Diese Gedanken dann wegzuschalten - das hab ich nicht unter Kontrolle, das ist für mich zu gefährlich. Sicher, ich könnte natürlich eine Route „Free Solo“ klettern, die für mich extrem leicht ist - aber ich würde das niemals an einer „Big Wall“ riskieren - das ist es mir nicht wert.

**Also Angst ist auch ein wichtiger Schutzmechanismus, aber gleichzeitig darf man sich nicht zu sehr blockieren lassen.**

**Babsi:** Ich denk, man muss die Angst haben, aber gleichzeitig auch ein bisschen bekämpfen, wenn man in dem Sport besser werden will. Wenn du stürzt und es erneut versuchst, dann ist es beim zweiten Mal immer besser als beim ersten Mal. Je öfter man ins Seil stürzt umso feiner und angenehmer ist das Klettern dann.



HÖR dir den Ausschnitt des Podcasts mit **Janine Flock** an:



Foto: VIESTURS LACIS | REKORDS

## Janine Flock, Skeleton-Athletin

**Was ist das für ein Gefühl mit dem Kopf voran, mit 140 km/h durch den Eiskanal zu fahren? Ist es noch immer Nervenkitzel oder mittlerweile zur Routine geworden?**

**Janine:** Nervenkitzel ist bei jeder Fahrt dabei. Ich versuche bestimmte Bewegungsabläufe zur Routine zu machen und quasi zu automatisieren - deswegen trainiert man ja auch. Der Nervenkitzel ist vor allem im Wettkampf da, weil du einfach wie auf einem seidenen Faden hinunter kommen möchtest, das soll einfach ein Fluss und ein Zug sein. Und wenn das gelingt ist es ein wahnsinnig cooles Gefühl.

**Wie würdest du Angst definieren?**

**Janine:** Ich würde sagen, Angst ist eine Unsicherheit in gewissen Drucksituationen. Das muss ja nicht immer im Zusammenhang mit einer ausgefallenen Sportart sein.

Es kann ja auch Angst vor anderen Herausforderungen sein, z.B. vor Prüfungen, Schularbeiten oder vielleicht sogar einfach nur vor dem Gespräch mit einer Lehrperson. In der Hauptschule hatte ich auch Angst davor, mit einem strengen Lehrer zu sprechen.

Angst ist so breit gefächert und deshalb für mich sehr schwierig zu definieren.

**Hast du vor dem Rennen Angst, besonders in neuen Bahnen?**

**Janine:** Nein. Angst nicht, aber Respekt. Ich versuch dann noch einmal ein bisschen klarer und aufmerksamer im Kopf zu sein.

Angst habe ich ehrlich gesagt nur vor unkontrollierbaren Dingen, z.B. Gesundheit oder Umwelt. Dort, wo man Dingen ausgeliefert ist, also z.B. im Flugzeug.

Ich hab' z.B. auch Angst vor Spinnen, aber das ist eigentlich auch kontrollierbar - erst gestern in der Garage, beim Anblick einer riesigen Hausspinne, hab ich's geschafft.





HÖR dir den Ausschnitt des Podcasts mit **Nadine Wallner** an:



Foto: JMirja Geh / Red Bull Content Pool

### Nadine Wallner, Extrem-Skifahrerin

#### Wie würdest du „Angst“ definieren?

**Nadine:** Es gibt zwei verschiedene Arten von Angst. Die eine Art, die brauch ich, um die nötige Konzentration und den nötigen Fokus aufzubauen.

Andererseits gibt es aber auch solche Angst, die Panik auslöst oder die dich auch lähmt.

Das ist in den Bergen ganz wichtig, dass ich versuche Situationen unter Kontrolle zu behalten. Dass ich eben keine Panik ausbrechen lasse, auch wenn ich in einer brenzigen Situation bin. Dass ich einfach objektiv bleibe und es bis zum Schluss versuche zu lösen.

Wie überall im Leben geht es darum, Herausforderungen zu lösen - bei mir geht es darum, immer eine Möglichkeit zu finden, bestmöglich ohne Sturz aus einer Situation herauszukommen.

Umso öfter man das macht, umso mehr Erfahrung hat man und umso bessere Entscheidungen trifft man auch am Berg.



HÖR dir den Ausschnitt des Podcasts mit **Christian Redl** an:



Foto: www.martinaigner.at

### Christian Redl, Freitaucher

#### Wie würdest du Angst definieren?

**Christian:** Angst ist etwas in unserer Phantasie und liegt in der Zukunft. Die Gefahr ist im Moment und real. Angst ist etwas, was wir uns einbilden.

Wie oft haben wir schon Angst vor Dingen gehabt, die dann gar nicht passiert sind?

Je bewusster man mit Erlebnissen und Dingen umgeht, sich darüber Gedanken macht, desto mehr erkennt man für die Zukunft, dass man nicht so viel Angst haben muss.

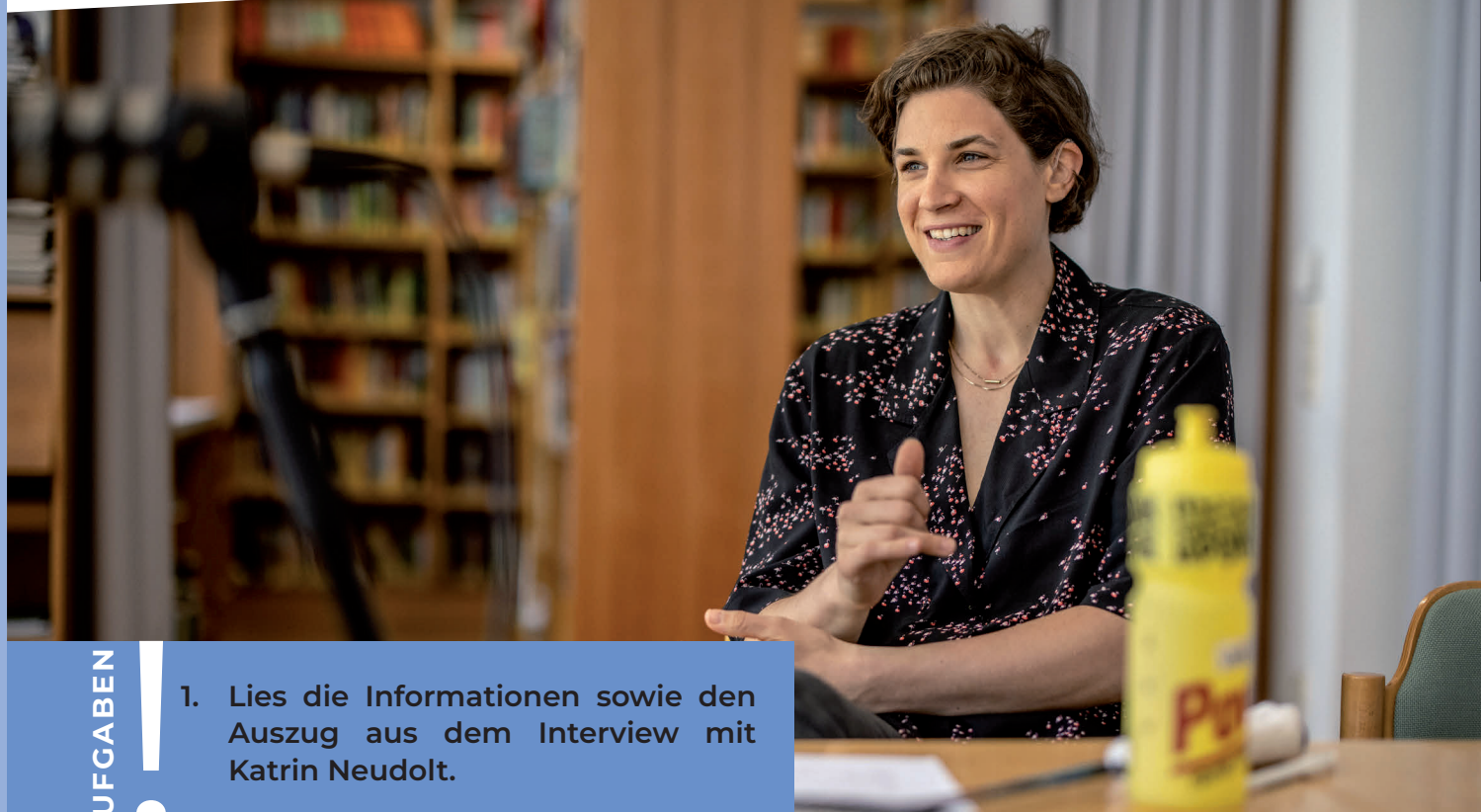
Der Grund vieler Ängste ist ja oft nicht real, sondern nur in unserem Kopf und dadurch kann ich auch versuchen, die Angst abzubauen. Ansonsten bleib ich ja in diesem Angstzustand, bin wie versteinert und kann eigentlich nichts mehr tun.

Die Wahrscheinlichkeit, dass dann etwas Negatives passiert, ist wesentlich höher. Deswegen ist es ganz wichtig, sich selbst zu fragen: Warum habe ich überhaupt Angst. Wovor habe ich Angst? Und kann und will ich das lösen?

## QUELLEN

- **Ehrlenspiel F., Mesagno C. (2020):** Angst im Sport. In: Schüler J., Wegner M., Plessner H. (eds) Sportpsychologie. Berlin, Heidelberg: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6_12)
- **Bauer, J. (2011).** Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt. München: Karl Blessing Verlag.
- **Gerber, M. (2015).** Pädagogische Psychologie im Sportunterricht: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen. Aachen: Meyer & Meyer.
- **Stangl, W. (2011).** Angst. [werner stangl]s arbeitsblätter. <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/Angst> (2011-04-02)

Foto: Benni Schön



## AUFGABEN

1. Lies die Informationen sowie den Auszug aus dem Interview mit Katrin Neudolt.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

**Gehörlosigkeit und Spitzensport – ein Widerspruch? Absolut nicht! Das wurde uns in unserem spannenden Gespräch mit Profi-Badminton Spielerin Katrin Neudolt einmal mehr bewusst. Sie hat uns über ihr Leben als Spitzensportlerin sowie die Herausforderungen und sogar Vorteile ihrer Gehörlosigkeit erzählt.**

Katrin ist schon seit ihrer Geburt schwerhörig bzw. gehörlos – das hat sie jedoch nie davon abgehalten, ihre Träume zu leben und ihre Karriere als Profisportlerin im Badminton voranzutreiben.

Seit ihrer Kindheit spielt Badminton eine wichtige Rolle im Leben der Ausnahmesportlerin, die 2017 als **erste gehörlose Athletin beim Heeressport aufgenommen wurde** – ein Meilenstein für den österreichischen Gehörlosensport.

Ihre Karriere umfasst zahlreiche Erfolge, und das sowohl bei gehörlosen Wettkämpfen als auch bei nicht-behinderten Wettkämpfen: Sie ist mehrfache Staatsmeisterin im Einzel, Doppel und Mixed, 7-fache gehörlose Sportlerin des Jahres und Gewinnerin zahlreicher Silber- und Goldmedaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften. 2016 und 2020 gelang ihr der Staatsmeistertitel bei den nicht-behinderten Staatsmeisterschaften – eine Leistung, die bislang noch kein:e einzige:r gehörlose:r Athlet:in in Österreich in irgendeiner Sportart geschafft hat.

Zudem trainiert die Niederösterreicherin Kinder- und Jugendliche im Badminton und begeistert mit Vorträgen und Workshops über nonverbale Kommunikation und den Gehörlosensport.

**HIER geht's zum Podcast mit Katrin Neudolt (ca. 44 min)**

Du hörst die Stimme von Barbara, der Dolmetscherin



**HIER geht's zum Video mit Katrin Neudolt (ca. 44 min)**

Hier siehst du das Interview mit Katrin. Sie antwortet in Gebärdensprache.







**Kannst du uns vielleicht kurz deinen sportlichen Werdegang erläutern?**

**Katrin:** Begonnen hat es bei mir dadurch, dass es in der Familie schon einen sportlichen Hintergrund gibt, da ist es automatisch so gekommen, dass ich mich auch sehr viel bewegt habe und viel Sport gemacht habe. Ich habe dann eben mit Badminton angefangen und bin dann einfach „picken“ geblieben. Es war sehr schön im Team, ich habe mich dort sehr wohl gefühlt und ich war dann auch immer mehr bei Wettkämpfen dabei. Diese Herausforderung war auch ganz toll für mich und dann habe ich erfahren, dass es auch internationale Wettkämpfe gibt, auch für Gehörlose, und dann war ich total motiviert und wollte da mitmachen und so ist das passiert.

**Kannst du von deinem Beruf als Badmintonspielerin leben? Du hast ja auch Sportwissenschaften studiert, möchtest du das beruflich mal verwerten? Oder war das ein Back-Up-Plan? Wie sind hier deine Perspektiven?**

**Katrin:** Ursprünglich als ich angefangen habe mit dem Badminton spielen, war schon mein Ziel relativ bald in den Profisport zu kommen, aber ich hatte keine Ahnung, wie das mit der Finanzierung aussuchen könnte. Vor allem als gehörlose oder schwerhörige Sportlerin ist das natürlich nochmal schwieriger. Mit der Zeit hatte ich auch Kontakt mit Profi-Badmintonspieler:innen, die mich dann auch informiert haben, da habe ich dann Informationen gesammelt und somit auch über den Heeressport erfahren. Damals gab's das für Behindertensportler:innen beim Bundesheer nicht, deswegen war für mich klar, dass ich parallel einen anderen beruflichen Weg einschlagen muss, also über das Studium. Als sich dann doch die

Möglichkeit ergab, beim österreichischen Bundesheer angestellt zu werden, hab ich dort nachgefragt, wodurch sich eine wunderbare Möglichkeit für mich ergeben hat: Ich konnte meinen Sport finanzieren. Prinzipiell ist die Finanzierung beim Badminton sehr schwierig, vor allem im Vergleich zum Skifahren, Tennis oder Fußball - da gibt's im Badminton einfach weniger Möglichkeiten und man muss schauen, dass man ein Sponsoring aufreiben kann.

**Was macht Badminton besonders? Ich hab mal gelesen, dass Badminton die schnellste Sportart der Welt ist - was ist das Schöne am Badminton?**

**Katrin:** Badminton ist für mich wirklich ein sehr komplexer Sport. Es ist technisch spannend, die Strategie und der Spielwitz sind wichtig, von der Kondition, der Orientierungsfähigkeit, der Ausdauer - also es gibt ganz viele Teilbereiche, die im Sport nötig sind, die sind in einem vereint, daher ist es für mich sehr komplex. Es ist eine sehr schnelle Sportart, man muss schnell reagieren und deswegen ist es sehr spannend. Bei Badminton ist es auch so, dass es im Team sehr schön und gemeinschaftlich ist, es ist egal, ob Männer oder Frauen mitspielen, es gibt einen sehr respektvollen Umgang in unserer Sportart - es ist wie eine große Badminton-Familie, das ist sehr schön.

**Du bist Österreichs beste Badmintonspielerin. Welche Rolle spielen für dich die Olympischen Spiele? Was sind deine sportlichen Ziele?**

**Katrin:** Ich habe es ehrlich gesagt bei den hörenden Sportler:innen noch nicht versucht - die Schwierigkeit ist aber vor allem auch die Finanzierung. Also jetzt aktuell ist es für mich ein Thema geworden für die nächsten olympischen Spiele 2024 in Paris, vielleicht ist das eine Möglichkeit, wenn ich die Finanzierung auf die Reihe bekomme, dass ich da für die Qualifikation dabei sein kann. Man braucht halt 30 000 - 50 000 € damit man die Qualifikation alleine finanzieren kann, das ist schon sehr viel Geld. Die Qualifikation läuft ein Jahr, da gibt es relativ viele Wettkämpfe, es steckt ein großer Aufwand dahinter mit 2-3 Wettkämpfen pro Monat, damit du die Punkte sammeln kannst. Aktuell bin ich die einzige gehörlose Badmintonspielerin, die auch bei den Hörenden mitspielt.

Da entstehen natürlich auch Möglichkeiten für die Finanzierung, wo ich es versuchen kann, in die Qualifikation bei den Hörenden einzusteigen. Mein nächstes großes Ziel ist bei den Deaflympics in Brasilien für Österreich eine Medaille zu holen, aber auch die Europameisterschaften der Hörenden sind ein nächstes Ziel, da bin ich aktuell in die Qualifikation gekommen.

**Schüler:innen-Frage: Was sind die Deaflympics? Was sind Besonderheiten bzw. Highlights?**

**Katrin:** Es gibt die olympischen Spiele der nicht-behinderten Sportler:innen, wo natürlich prinzipiell auch behinderte Sportler:innen teilnehmen können, wenn sie sich qualifizieren. Dann gibt es die Paralympics - die sind speziell angepasst an die Behinderung und dann gibt es noch speziell olympische Spiele für Menschen mit mentaler Beeinträchtigung und auch die Deaflympics. Die gibts schon seit 1924, also schon sehr lange, diesind in der Öffentlichkeit wenig bekannt, man bekommt auch wenig mediale Aufmerksamkeit. Was ganz besonders ist, dass da Personen, die über 55dB nicht mehr hören, also schwerhörig sind oder Gehörlose mitmachen können. Die Wettkämpfe sind eigentlich wie bei den Hörenden, die sportlichen Leistungen sind im Schnitt natürlich bei den Hörenden besser, aber es gibt keinen Unterschied, es sind alle hörbehindert, höreingeschränkt oder gehörlos - von daher sind sie alle gleichgestellt in der Wahrnehmung. Was natürlich ganz besonders ist: Alle kommunizieren in Gebärdensprache. Es ist für mich ein völlig barrierefreies Angebot, es gibt natürlich auch Sportlerinnen und Sportler, die keine Gebärdensprache können, aber es gibt die Einstellung, dass Kommunikation visuell abläuft, es ist wie so eine Peer-Olympiade, dass man versucht miteinander bestmöglich zu kommunizieren und auszukommen - das ist das Besondere daran.

**Wir würden gerne mit dir primär über deine sportliche Karriere und deine tollen Erfolge sprechen, kommen aber zugleich natürlich nicht drum herum, dir Fragen über Gebärdensprache und Gehörlosigkeit zu stellen - stört dich das?**

**Katrin:** Nein, das stört mich nicht. Ich denke mir, es ist auch ganz wichtig darüber zu sprechen und es anzusprechen, weil es ja auch darum geht, dass Menschen Bewusstsein entwickeln, wie man mit gehörlosen Menschen umgehen kann oder soll. Es gibt ja wirklich viele, die mit mir als Katrin Kontakt haben und die gar nicht wissen, wie sie mit mir kommunizieren sollen. Das ist auch irgendwie so ein bisschen meine Marke geworden, mein Gott, es gehört zu mir, es ist meine Identität. Allgemein braucht man sich im Umgang mit gehörlosen Menschen nicht genieren. Wenn man Menschen mit Behinderungen definiert, dann ist es einfach so. Die Definition ist das eine und das andere ist, dass Menschen lernen, mit Menschen mit Behinderung umzugehen. Für uns Gehörlose oder Schwerhörige ist das Beste, wenn man diese beiden Begriffe verwendet (gehörlos und schwerhörig), weil gehörlose Menschen mehr mit Körpersprache und natürlich auch mit Gebärdensprache kommunizieren, dafür braucht man sich nicht genieren, das kann man auch ansprechen, das ist völlig normal. Schwerhörige Menschen verwenden meistens in der Kommunikation Lippenlesen oder natürlich auch Gestik oder mit den Hörresten hören sie Sprache. Für mich sind diese beiden Begriffe überhaupt kein Problem, man sollte sich nicht genieren sondern einfach mutig sein und diese Begriffe verwenden. Es gibt dann auch so Begriffe wie „hörgeschädigt“, da bin ich jetzt nicht so begeistert, das Wort ist nicht so beliebt. Da fühlt man sich ein bisschen wie ein Roboter, der einen Schaden hat und repariert werden muss.

**Schüler:innen-Frage: Welche Vor- und Nachteile hast du im Badminton?**

**Katrin:** Also prinzipiell ist es so, in der Sportart Badminton, wenn wir uns da beim Netz gegenüber stehen, wenn der Ball aufschlägt, hört man normalerweise den Aufschlag, d.h. man hat beide Sinne, das Hören und das Sehen und kann damit schneller reagieren. Ich hör's nicht, das heißt ich bin angewiesen auf das Sehen. Bei Täuschungen z.B. habe ich eine bisschen längere Reaktionsphase,

dass ich genau beobachten kann, wo der Ball hingeht, geht er nach links, rechts, unten - das kann ich mit dem Sehen nicht kompensieren oder ergänzen, das ist ein Nachteil. Und natürlich beim Doppel, wenn der Partner/die Partnerin hinten ist muss ich auch immer schauen, bis ich den Ball sehe, dann kann ich erst reagieren im Doppel, das ist natürlich auch ein Nachteil. Bei internationalen Wettkämpfen wird auch sehr viel im Stadion akustisch durch das Mikrofon gesagt, wichtige Informationen, da ist es immer ganz wichtig, dass mir Teamkolleg:innen oder der Trainer diese Informationen weitergeben, weil die kann ich ja auch nicht hören. Allgemein in meinem Sport, gerade im Stadion, die Fans oder so, da bekomme ich natürlich ganz vieles nicht mit. Manchmal gibt es Videos, aber keine Untertitel, da fehlt mir dann die Information, was da gesprochen wird oder was da gerade passiert. Auf der anderen Seite habe ich Vorteile im Sport, weil ich viel weniger Ablenkungen habe, also gerade die Fans können machen, was sie wollen, ich kriege sie gar nicht mit. Also ich bin vielleicht auch konzentrierter im Spiel. Also von meinem Team bzw. wenn jemand zuschaut, die machen dann extra Trommellärm für mich, damit ich die Vibrationen spüre, weil sie wissen - das wissen natürlich die Gegner:innen nicht, aber meine Fans wissen das natürlich, dass ich das spüren würde.

#### **Gibt es noch weitere Vorteile, die du als gehörlose Sportlerin hast?**

**Katrin:** Also bei allen Teamsportarten, wie Volleyball oder Fußball, ist es oft so, dass ich die Kommunikation der Gegner z.B. einzelne Wörter, die sie sich zurufen, oder der Coach, kann ich von den Lippen

ablesen. Ich bin auch ein bisschen besser in Körpersprache, das sind schon manchmal bei Teamsportarten, nicht unbedingt beim Badminton, Vorteile. Ich kann auch sehr schnell in Gebärdensprache kurze Gebärden kommunizieren und so sehr schnell etwas an mein Team oder meine Partner:innen weitergeben. Für mich ist auch ein Vorteil, wenn ich in anderen Ländern unterwegs bin, ich habe weniger Barrieren in der Kommunikation, weil ich mich mit Händen und Füßen besser anpassen kann und schneller Informationen bekomme, wenn ich im Ausland bin.

#### **Wie schaut dein Trainingsalltag als professionelle Badmintonspielerin aus?**

**Katrin:** Allgemein ist mein Trainingsplan so aufgebaut, dass ich Montag bis Samstag Training habe mit täglich zwei Einheiten physischem Training, also z.B. eine Einheit, wo ich in der Badminton-Halle bin und die zweite Einheit ist dann z.B. ein Krafttraining, Ausdauertraining, Physiotherapie oder Koordinationstraining. Zwischen diesen Einheiten habe ich dann auch oft mentales Training, das ist nicht immer so getrennt, manchmal verschwimmt das auch und es ist alles kombiniert in einem. Das dritte ist noch die Regeneration bzw. Entspannung - das ist eine aktive Regeneration, damit ich für das nächste Training wieder gut vorbereitet bin. Da gibt es eine genaue Einteilung.

#### **Du möchtest mehr über Gebärdensprache erfahren?**

- **Hier** erklärt Katrin das „Einhand-Alphabet“ und gibt dir außerdem ein kleines Rätsel mit.



- **Hier** erklärt Katrin ein paar Begriffe in Gebärdensprache – probier es doch selbst aus!





## AUFGABEN

1. Lies die Informationen sowie den Auszug aus dem Interview mit Alexandra Benn-Ibler.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

## WAS IST GESUNDHEIT? IST GESUNDHEIT ANSTECKEND? INTERVIEW MIT ALEX BENN-IBLER



HIER geht's zum  
Podcast (ca. 70 min)



Gesundheit ist in der heutigen Zeit ein omnipräsenter Begriff. Aber was ist eigentlich Gesundheit? Lässt sich diese überhaupt definieren? Und: Ist Gesundheit gar ansteckend? Im Interview mit Gesundheitsexpertin Alexandra Benn-Ibler haben wir unter anderem über die Begriffe Gesundheit und Krankheit gesprochen und dabei einige Erkenntnisse gesammelt.

Du hast gesagt, in den 90er-Jahren war das Bild von Gesundheit und Krankheit ein anderes, viel mehr präventiv, es ging darum, Krankheit abzuwehren. Vielleicht kannst du uns die beiden Begriffe „Gesundheit“ und „Krankheit“ erläutern und wie sich die Definitionen im Laufe der Zeit verändert haben.

**Alexandra:** Ein sehr spannendes Themenfeld! Ich habe in den 90er-Jahren „Prävention“ studiert. Hier war die Zielsetzung, Krankheiten vorzubeugen. „**Praevenire**“ lateinisch für „etwas vorbeugen“. Bis zu den 1980er-Jahren lag ein starker Fokus auf den „pathogenen“ – also den krankmachenden – Faktoren. Die Frage hat also gelautet „Was macht mich krank?“



1986 war dann ein einschneidendes Ereignis: **Die 1. Gesundheitskonferenz.** Da wurde eine Charta (= wichtiges Abschlussdokument einer Konferenz) verabschiedet, dass Gesundheit für jeden ein wichtiges Thema ist und dass Gesundheit dort entsteht, wo wir alle leben, lachen, lernen und lieben - also in unserem unmittelbaren Umfeld. Dort, wo wir arbeiten, wo wir zu Schule gehen, in unserer Familie, in der Nachbarschaft usw.

Das war ein bedeutender Wendepunkt und Auslöser für Veränderung. Stark geprägt wurde diese Veränderung von mehreren Persönlichkeiten, einer davon war **Aaron Antonovsky**, ein Medizin-Soziologe aus Amerika, der in den 60er-Jahren nach Israel ausgewandert war.

Seine Forschung befasste sich mit der Befragung von Frauen zum Thema „Menopause“ (Hinweis: Die Menopause ist jener Lebensabschnitt einer Frau, wo die Fruchtbarkeit aufhört). Eine der Fragen war dabei auch, ob die Befragte in einem Konzentrationslager gewesen war.

Ihm fiel dann auf, dass es Frauen gab, die im KZ gewesen waren und diese Phase der Menopause relativ „cool“ überstanden haben. Da drängte sich ihm dann die Frage auf: „Das ist aber sehr spannend, warum passiert das? Warum gibt es Menschen, die ganz schreckliche Dinge erleben, darunter mehrere Kriege, die in ein anderes Land flüchten müssen und sich dort alles neu aufbauen müssen - und die bleiben trotzdem gesund?“

Also hat er sich in seinen Forschungsarbeiten mit einem neuen Themenfeld befasst. Er ging weg vom Konzept des „Krank-Machens“ hin zur Leitfrage „Was hält uns gesund?“

Dieses Konzept nennt man **Salutogenese – von „salus“, lateinisch, das „Heil“.**

Antonovsky hat auch die Betrachtungsweise mitgeprägt, dass Gesundheit oder Krankheit kein Zustand ist, sondern zwei Pole, die einander bedingen. Wenn wir uns eine Linie vorstellen, am einen Ende „Krankheit“ und am anderen „Gesundheit“, liegt dazwischen ein Kontinuum. Wenn ich dich jetzt frage, „Wie gesund fühlst du dich jetzt zwischen diesen beiden Polen?“, dann liegt die Antwort meist irgendwo dazwischen.

Stelle ich dieselbe Frage morgen, ist die Antwort womöglich anders. Vielleicht hast du morgen Kopfweg, oder aber es scheint die Sonne, du hast etwas Cooles vor und es geht dir somit insgesamt in deiner subjektiven Wahrnehmung besser als am Vortag.

Auf diesem Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit bewege ich mich also immer hin und her, ich bin quasi nie *absolut* gesund oder *absolut* krank. Es ist sehr wichtig zu erkennen, dass auch Menschen, die vielleicht körperlich „krank“ sind, trotzdem gesund sein können. Genauso können Menschen, die von außen als gesund wahrgenommen werden, Krankheitsanteile haben.

Und ich möchte noch ein weiteres Bild von Aaron Antonovsky mitgeben:

**Unser Leben ist ein Fluss. Der ist einmal ruhig, hat aber auch Stromschnellen, wirklich herausfordernde Bereiche, ist mal tiefer, mal seichter, fließt langsam oder schnell.**

In der klassischen Prävention würde ich mich bemühen, alles Krankmachende wegzunehmen. Ich würde den Fluss versuchen zu begradigen, würde die Menschen mit Helm und Schwimmweste ausstatten, damit ihnen ja nichts passiert. In der Gesundheitsförderung schaue ich jedoch, dass Menschen **zu guten Schwimmerinnen und Schwimmern** werden, um auch diese schwierigen Passagen selbst gut bewältigen zu können.

**Gesundheit zu definieren ist also sehr schwierig, weil sie von vielen Faktoren abhängt, darunter auch von meinem subjektiven Befinden. Könntest du dennoch ein paar Definitionen erläutern?**

**Alexandra:** Es gibt ganz viele unterschiedliche Definitionen. Es gibt von der WHO eine aus dem Jahr 1948:

**„Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und die Abwesenheit von Krankheit.“**

Diese Definition ist eine Grundlage. Gut ist, dass hier nicht nur die körperliche Gesundheit angesprochen wird, sondern auch die geistige und die soziale Gesundheit miteinbezogen werden.

Das ist ein ganz wichtiger Aspekt: Es ist nicht immer nur unser Körper das Instrument, wo wir gesund sind, sondern oft auch, und vor allem, unsere Psyche und das soziale Wohlbefinden. Wenn wir sozial nicht eingebettet sind, ist es eben schwierig.

Die Definitionen von Gesundheit sind auch unseren Glaubenssystemen unterworfen und sind auch stark von unserer Kultur geprägt. Gesundheit wird ganz unterschiedlich definiert.

Wenn wir die Definitionen anschauen, dann sollte man aber auch überlegen „Was ist für mich relevant?“

Stelle ich die Frage „Wie wichtig ist die Gesundheit, auf einer Skala von 1-10“ würden die meisten wahrscheinlich mit „10“ antworten. Wenn ich aber frage „Was hast du heute schon für deine Gesundheit gemacht?“ - da wird es manchmal ein bisschen schwierig.

Auch zu überlegen: „Was ist wichtig für meine Gesundheit?“ - also was sind für mich persönliche Faktoren, die sich positiv auf mein Wohlbefinden auswirken. Ist es, dass ich heute schon laufen war, dass ich mich entspannt habe, oder dass ich ein gutes Gespräch mit jemandem hatte, den ich mag.

Ich frage auch gerne „Ist Gesundheit ansteckend?“ Diese Frage stellt man üblicherweise nur bei Krankheiten, aber auch Gesundheit könnte ja ansteckend sein. Wirkt es sich z.B. auf meinen Gesundheitszustand positiv aus, wenn ich von anderen gesunden Menschen umgeben bin?

Bei der Beschäftigung mit Gesundheit und Krankheit ist es selbstverständlich auch relevant, wen ich als gesund oder krank definiere. Hierzu ein Beispiel:

1992 gab es, quasi über Nacht, eine große Anzahl an Menschen, die ganz plötzlich „gesund“ waren - weltweit über 30 Mio. Menschen. Wie das sein kann? **Weil die WHO erst 1992 „Homosexualität“ von der Krankheitsliste gestrichen hat** und homosexuelle Menschen davor als „krank“ gegolten haben und dann plötzlich eben als „gesund“.

Das heißt, es ist immer auch eine Definitionssache, was ich als gesund und was ich als krank betrachte. Es gibt aber auch aktuellere Beispiele: Eine psychische Erkrankung, von der man immer öfter hört, ist das „Burnout“. Erst seit 2019 ist dieses Erkrankungsbild auch als Krankheit definiert. Also Menschen, die früher schon Burnout hatten, waren mangels Definition, nicht „krank“.

**Du hast erwähnt, man kann Gesundheit aktiv mitgestalten. Jetzt gibt's natürlich auch äußere Einflussfaktoren. Wie aktiv kann ich meine eigene Gesundheit tatsächlich beeinflussen? Bin ich gänzlich alleine für sie verantwortlich?**

**Alexandra:** Das ist ein ganz wichtiger Punkt, vor allem in der Gesundheitsförderung, und da kommen wir zu einem neuen Begriff. Es gibt eine **geteilte Verantwortung**. Es ist nie *nur* das Individuum dafür zuständig, aber eben *auch*. Genausowenig sind eben nicht *nur* die äußeren Einflussfaktoren verantwortlich. Es ist immer ein wechselseitiges Bedingen von Individuum und dem System, in dem wir leben.

Diese geteilte Verantwortung zeigt sich auch sehr deutlich bei den Einflussfaktoren von Gesundheit. Wenn wir uns anschauen „Wie und wo entsteht Gesundheit?“ oder „Was hält dich gesund? Was assoziiert du mit Gesundheit?“ - werden als Erstes gerne Themen wie Ernährung, Bewegung genannt. Das ist aber nur ein Teil davon.

Wir können uns die Einflussfaktoren auf Gesundheit wie einen Regenbogen vorstellen:

In der Mitte ist **Alter, Geschlecht und unsere Erbanlagen**. Die Ebene darüber sind unsere **Lebensstilfaktoren**: Wie gestalte ich mein Leben, was sind meine Verhaltensweisen? Rauche ich? Esse ich jeden Tag Fleisch, oder esse ich viel Gemüse und Obst? Bewege ich mich ausreichend und entspanne ich mich auch dazwischen?

Der dritte Bereich darüber sind unsere **sozialen und kommunalen Netzwerke**: Wo bin ich eingebunden? Habe ich einen Freundeskreis? Wie ist es in meiner Familie? Wie verstehe ich mich mit meinen Nachbarinnen und Nachbarn?

Der vierte Aspekt sind unsere **Lebens- und Arbeitsbedingungen**: Muss ich zu meinem Arbeitsplatz 1,5h anreisen - stehe dabei vielleicht auch noch regelmäßig im Stau? Oder kann ich mit dem Fahrrad in 15 Minuten dort sein? Bin ich in der Arbeit von Lärm umgeben, oder habe ich einen ergonomisch ausgestatteten Schreibtisch. Kann ich alle 50 Minuten eine Bildschirmpause machen? - Das alles wirkt sich maßgeblich auf unsere Gesundheit aus.



Und ganz darüber stehen Faktoren, die auch noch ganz wesentlich einwirken. Nämlich die **allgemeinen und sozioökonomischen Bedingungen** um unsere physische Umwelt: Wo lebe ich? Neben einem Atomkraftwerk, einer stark befahrenen Straße oder neben einem Wald? Hab ich es dort ruhig oder ist dort ständig Lärm?

Gibt es dort, wo ich wohne, ein funktionierendes Gesundheitssystem? Oder, noch essenzieller: Lebe ich in Frieden? Hab ich ausreichend Geld zur Verfügung?

Das sind viele Faktoren, die Einfluss auf meine Gesundheit haben und einen Teil davon kann ich mit meinem Verhalten auch beeinflussen.

Schlussendlich brauche ich aber auch Rahmenbedingungen dafür. Ein Beispiel: Wir wissen alle, dass Radfahren super und gesund ist. Wenn ich dir jetzt empfehle, mit dem Fahrrad in die Schule zu fahren, du aber entlang einer Bundesstraße wohnst, wird das für dich nicht besonders reizvoll sein. Hast du aber einen sicheren Fahrradweg, den du benutzen kannst, wirst du auch dein Verhalten entsprechend adaptieren und diesen nutzen.

Ich brauche also immer beides: Die Rahmenbedingungen, damit ich auch mein Verhalten anpassen kann und den Willen, das auch zu tun. So viel zur Frage „Bin ich gänzlich alleine für meine Gesundheit verantwortlich?“ - Nein.

**Wie kann ich jetzt selbst aktiv zu meiner Gesundheit beitragen? Was sind die Rädchen, an denen ich selbst drehen kann?**

**Alexandra:** Das möchte ich anhand eines bildlichen Vergleichs beantworten: Stell dir deine Gesundheit als Tisch vor.

Ein Tischbein ist **Bewegung**, ein Tischbein ist **Ernährung**, ein Tischbein ist deine **psychische Gesundheit** und ein Tischbein könnte **Soziales oder Spiritualität** sein. Steht dein Tisch sicher auf diesen vier Beinen, wird er auch nicht wackeln. Nimmst du ein Tischbein weg, entfernst z.B. Bewegung, dann steht der Tisch zwar noch immer, aber er wackelt schon ein bisschen.

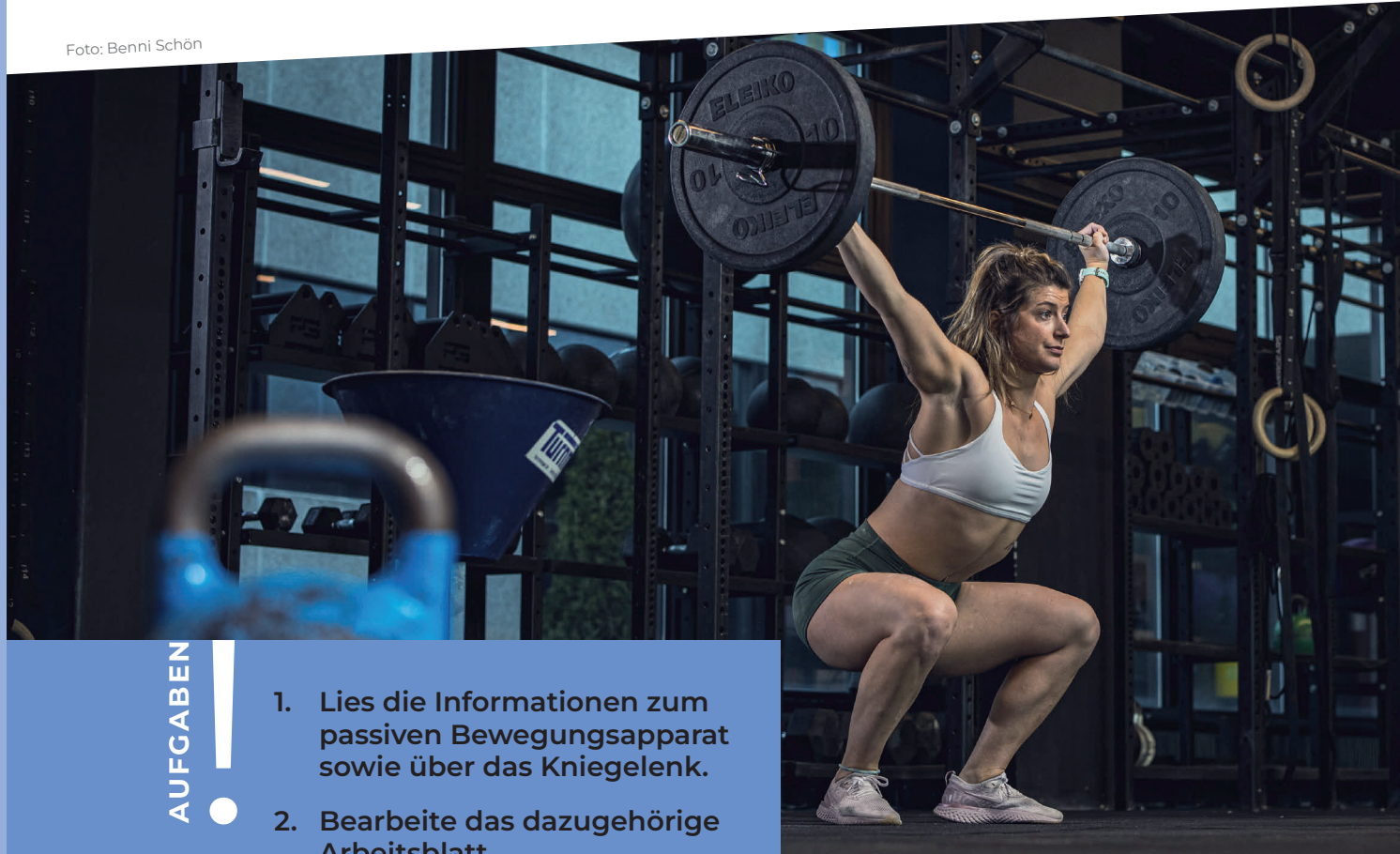
Verliert er noch ein Bein, z.B. die Ernährung, dann wird's schon ein bisschen schwieriger, dass dieser Tisch stabil steht.

Und auf einem Bein - egal wie robust und lang es ist - kann ein Tisch nicht stehen. Egal wie viel Bewegung ich mache, es braucht auch die anderen Faktoren.

Und viele dieser „Rädchen“ gibt es in deinem täglichen Umfeld. Frag dich, welches Tischbein ist bei dir vielleicht ein bisschen kurz geraten? Vielleicht könntest du daran in kleinen Schritten arbeiten. Veränderung ist schwierig, ist anstrengend, oft auch „zack“. Große Verhaltensänderungen, vor allem wenn es nicht um „Wollen“ sondern „Müssen“ geht, brauchen meistens Unterstützung von außen, und brauchen auch mehrere Monate.

**Aber an den kleinen Rädchen kann ich täglich selbst schrauben.**

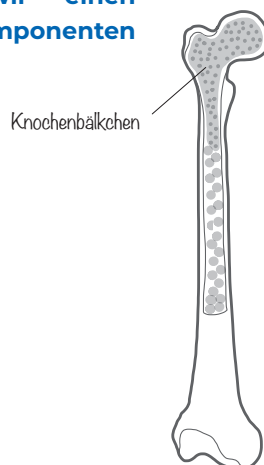
Foto: Benni Schön



## AUFGABEN

1. Lies die Informationen zum passiven Bewegungsapparat sowie über das Kniegelenk.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

Damit wir unseren Körper bewegen können, brauchen wir nicht nur Muskeln, also den aktiven Bewegungsapparat, sondern auch unsere Knochen, Gelenke und Bänder. Die Gesamtheit aus Knochen, Bändern, Gelenken und Knorpel nennen wir auch den passiven Teil oder den Stützapparat. Werfen wir einen genaueren Blick auf die Komponenten unseres Stützapparats:

**Knochen**

Der menschliche Knochen ist sehr stabil und außen durch eine feste Knochenschicht, die sogenannte „Knochenrinde“, geschützt. Im Inneren befinden sich eng verzweigt die Knochenbälkchen. Dadurch ist der Knochen leicht und dennoch widerstandsfähig. Bei „langen Röhrenknochen“, wie z.B. dem Oberarm oder dem Oberschenkel, befindet sich innen außerdem die Markhöhle, worin das Knochenmark eingelagert ist. Der Knochen wird von zahlreichen Blut- und Nervengefäßen durchzogen, dadurch ist er gut versorgt.

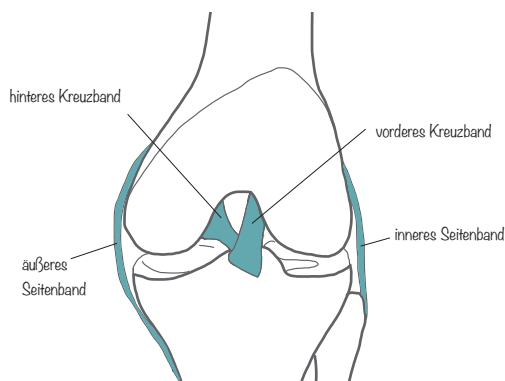
Das menschliche Skelett besteht aus ungefähr 210 Knochen. Warum sagen wir hier „ungefähr“? Weil die genaue Anzahl je nach der Art zu zählen variieren kann und im Laufe der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen manche Knochen zusammenwachsen, z.B. in der Hand oder im Schädel.



## Bänder

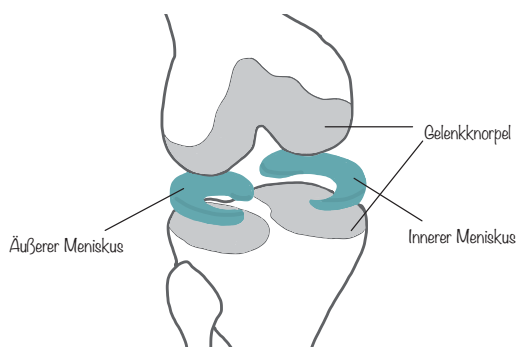
Bänder verbinden unsere Knochen miteinander und stabilisieren unseren Körper und die Gelenke. Wenn Bänder zu stark belastet werden, z.B. bei einem Unfall, können diese auch ein- oder gänzlich durchreißen.

Vielleicht hast du schon einmal von einem Kreuzbandriss gehört. Die Kreuzbänder liegen in unserem Kniegelenk.



## Knorpel

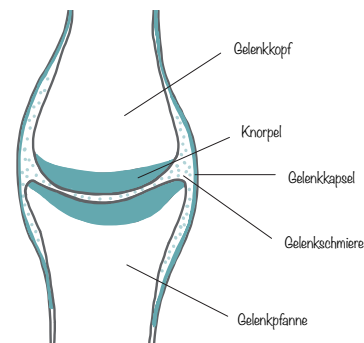
Knorpel sind gefäß- und fast nervenlose Stützgewebe. Sie sind außerdem viel weicher als Knochen und du kannst sie z.B. an der Spitze deiner Nase oder an deinem Ohr ertasten. Jene Knochen, die an einem Gelenk beteiligt sind, sind auch noch zusätzlich an den Knochenenden mit einem sogenannten Gelenksknorpel überzogen, wodurch unsere Gelenke besser ineinander gleiten können. Weitere Knorpel befinden sich zwischen unseren Rückenwirbeln, die sogenannten „Bandscheiben“ – diese können allerdings nicht ertastet werden. Die Bandscheiben sind sehr wichtige „Stoßdämpfer“ für unsere Wirbelsäule und unseren Körper. Auch in unserem Knie liegt ein besonderer Knorpel, der „Meniskus“. Genauer gesagt haben wir sogar zwei Menisken pro Knie: den inneren und den äußeren Meniskus. Vielleicht hast du schon einmal von einer Verletzung des Meniskus gehört, das kann sowohl bei einem Unfall im Alltag, aber natürlich auch im Sport passieren.



## Gelenke

Gelenke finden wir meistens dort, wo zwei feste Knochen zu einer beweglichen Stelle zusammenkommen, wie z.B. im Knie, im Ellenbogen oder in den Fingern. Generell ist ein Gelenk folgendermaßen aufgebaut:

- **Gelenkkopf**
- **Gelenkpfanne**
- **Gelenksknorpel**
- **Gelenkkapsel**
- **Gelenkschmiere**



Du kannst dir den Aufbau eines Gelenks vielleicht etwas besser vorstellen, wenn du eine Hand zu einer Faust ballst und sie dann in deine zweite Hand hineinlegst. Die Faust ist nun der Gelenkkopf und die gewölbte Hand die Gelenkpfanne. Ähnlich im Aufbau kannst du dir dein Hüftgelenk vorstellen. Die Gelenkschmiere sorgt dafür, dass das Gelenk gut „geölt“ ist und sich die Knochen und Knorpel nicht zu stark abnutzen. Diese besondere Flüssigkeit wird vor allem dann aktiviert, wenn wir uns bewegen.

Es gibt verschiedene Gelenksformen, beispielsweise:

- **Scharniergelenk:**  
z.B. Knie, Finger, Ellenbogen
- **Kugelgelenk:**  
z.B. Hüfte oder Schulter
- **Eigelenk:**  
z.B. Handgelenk
- **Dreh- oder Zapfengelenk:**  
z.B. im Unterarm zwischen Elle und Speiche

Die Gelenksformen unterscheiden sich einerseits in ihrer Bauweise und andererseits darin, wie beweglich das Gelenk ist.

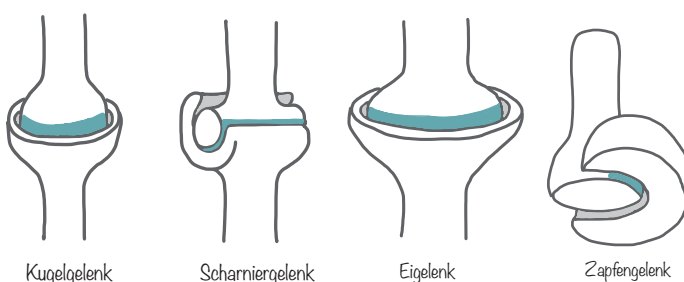


Foto: Benni Schön



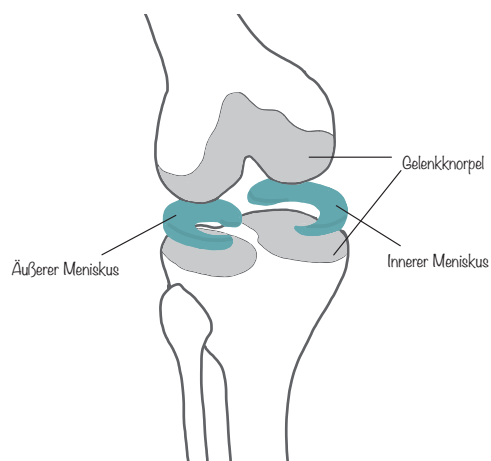
## Das Kniegelenk

Das Knie ist ein besonders spannendes Gelenk, weshalb wir es uns nun etwas genauer anschauen.

Wir wissen bereits, dass ein Gelenk immer aus dem Gelenkkopf und der Gelenkpfanne gebildet wird. Das ist im Fall des Kniegelenks so:

- ▶ Der **Oberschenkelknochen** bildet den Kopf.
- ▶ Das **Schienbein** bildet die Pfanne.

Dazwischen liegen die **Menisken**, die als zusätzliche Stoßdämpfer dienen und das Gelenk schützen.



Weiters gibt es wichtige Bänder, die unser Knie stabilisieren:

- ▶ **Zwei Seitenbänder:**  
Innen- und Außenband
- ▶ **Zwei Kreuzbänder:**  
Vorderes und hinteres Kreuzband

Die Seitenbänder stabilisieren das Kniegelenk gegen Bewegungen nach innen und außen.

Die Kreuzbänder stabilisieren das Knie gegen Vor- und Zurückgleiten.

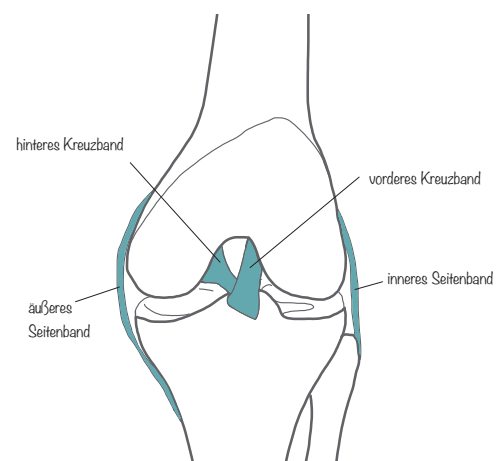


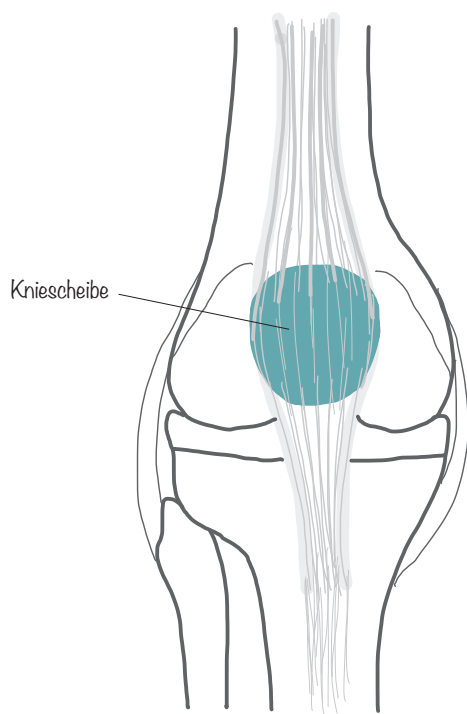
Foto: Benni Schön



### Die Kniescheibe

Was du selbst gut ertasten kannst, ist die Kniescheibe. Auch sie dient als Schutz und verhindert zu starken Druck auf den Gelenkknorpel.

Die Kniescheibe wird dabei als ein sogenanntes „Sesambein“ bezeichnet, da sie in die Sehne des Oberschenkelmuskels eingelagert ist.



## QUELLEN

- **Ashwell, K., Baker, M., Foulcher, T., Newton, M. (2012).** Das Anatomie Buch der Fitness. 50 der besten Übungen für den gesamten Körper. Köln: Librero.
- **Jajodzinski, M., Friedrich, N., Müller, W. (2016).** Das Knie: Form, Funktion und ligamentäre Wiederherstellungschirurgie. Berlin Heidelberg: Springer.
- **Mutschler, E., Schaible, H.G., Vaupel, P., Thews, G. (2007).** Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.
- **Platzer, W. (2005).** Taschenatlas Anatomie. Bewegungsapparat. Stuttgart: Thieme.

Foto: Benni Schön



## AUFGABEN

1. Lies die Informationen zur Wirbelsäule.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

### Aufgaben der Wirbelsäule

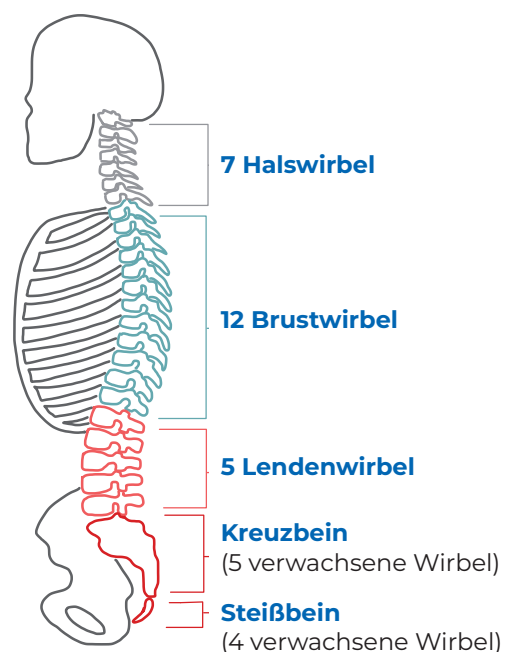
Die menschliche Wirbelsäule hat verschiedene Funktionen:

- **Stützfunktion:** Aufrechthaltung des Rumpfes bis zum Kopf
- **Schutzfunktion** für das Rückenmark
- **Federungsfunktion:**  
V.a. die Bandscheiben dienen als Federungselemente, um Druckbelastungen gleichmäßig zu verteilen
- **Bewegungsfunktion:** Sie ermöglicht Bewegungen des Körpers in alle Richtungen.

Die Wirbelsäule setzt sich einerseits aus den einzelnen Wirbeln und andererseits aus den Bandscheiben zusammen. Von hinten betrachtet ist die menschliche Wirbelsäule annähernd gerade, von der Seite betrachtet formen die Wirbel und Bandscheiben die typische Doppel-S-Form. Diese spezielle Form ist besonders wichtig für die (Ab-)Federung bei Bewegungen und die gleichmäßige Verteilung der Erschütterungen.

Die Bandscheiben spielen hier als „Stoßdämpfer“ eine besonders wichtige Rolle.

### Aufbau der Wirbelsäule





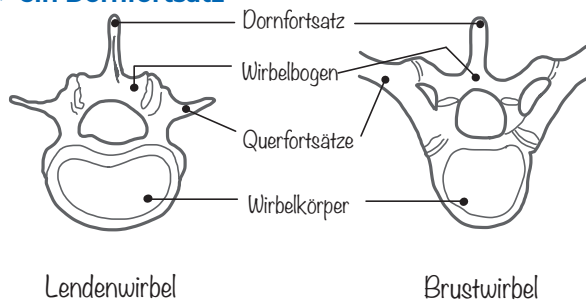
Die Wirbelsäule ist durch 24 freie Wirbel, Kreuz- und Steißbein, und 23 Bandscheiben gekennzeichnet. Zahlreiche Bänder sorgen zugleich für einen festen Zusammenhalt, aber auch für die Beweglichkeit der einzelnen Wirbel.

Betrachtet man die Wirbelsäule von der Seite, so kann im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Halswirbelsäule eine Krümmung nach vorne Richtung Bauch bzw. Brust erkannt werden. Der Fachbegriff für diese Krümmung heißt **Lordose**. Die Brustwirbelsäule sowie Kreuz- und Steißbein sind nach hinten gekrümmt, was in der Fachsprache **Kyphose** genannt wird.

### Aufbau eines Wirbels

Jeder Wirbel ist im Grunde folgendermaßen aufgebaut:

- **Wirbelkörper**
- **Wirbelbogen**
- **zwei Querfortsätze**
- **ein Dornfortsatz**



Der Wirbelkörper hat eine rundliche Form, die sich je nach Abschnitt unterscheidet. Die Wirbelkörper der Lendenwirbelsäule sind breiter und größer als z.B. die der Halswirbelsäule.

Der Wirbelbogen bildet das sogenannte Wirbelloch. Die Wirbellocher sämtlicher Wirbel bilden gemeinsam den Wirbelkanal, der wiederum das hier durchlaufende Rückenmark schützt.

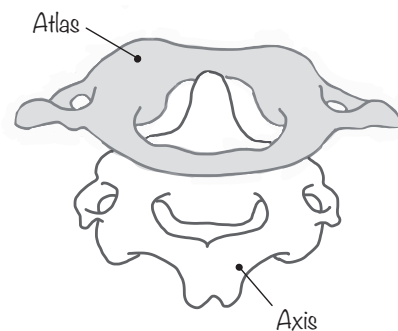
Die beiden Querfortsätze verlaufen jeweils rechts und links vom Wirbelbogen. Bei den Brustwirbeln setzen an diesen Querfortsätzen die Rippen an. Außerdem dienen die Querfortsätze als wichtige Ansatzpunkte für Bänder und Muskeln. Dasselbe gilt auch für die Dornfortsätze.

### Die Abschnitte der Wirbelsäule im Fokus

#### ► Halswirbelsäule

Die Fachbegriffe für den 1. und 2. Wirbel der Halswirbelsäule sind relativ bekannt: „**Atlas**“ (1. Halswirbel) und „**Axis**“ (2. Halswirbel). Diese beiden sind besonders wichtig für die Auf- und Abbewegungen des Kopfes. Der Atlas besitzt im Gegensatz zu den restlichen Wirbeln keinen Wirbelkörper.

Der Axis hat einen besonders prominenten Dornfortsatz, wodurch die oben beschriebene Kopfbewegung erst möglich ist. Zwischen Atlas und Axis befindet sich außerdem keine Bandscheibe.



Der 7. Halswirbel ist relativ gut zu ertasten und auch zu sehen, denn sein Dornfortsatz steht meist etwas nach hinten heraus.

#### ► Brustwirbelsäule

Die 12 Wirbel der Brustwirbelsäule sind kräftig und stabil und bilden den längsten Abschnitt der Wirbelsäule. In den Querfortsätzen setzen jeweils links und rechts die Rippen an.

#### ► Lendenwirbelsäule

Auf der Lendenwirbelsäule lastet verhältnismäßig viel Körpergewicht. Die Lendenwirbeln sind relativ groß und dadurch auch belastbar.

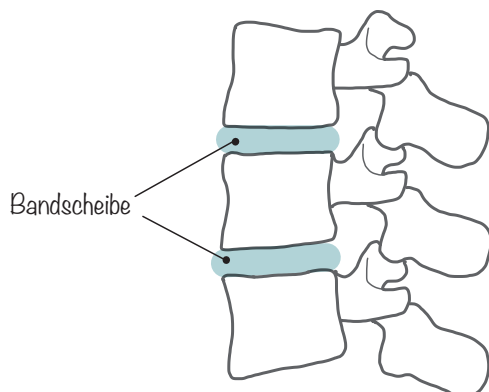


### ► Die Bandscheiben

Die 23 Bandscheiben liegen als Puffer jeweils zwischen den freien Wirbeln, mit Ausnahme von Atlas und Axis. Bandscheiben sind sogenannte Faserknorpel und bestehen aus einem festen Ring außen und einem gelartigen Kern innen. Durch diese Bauweise können sie ihre Aufgabe als Stoßdämpfer erfüllen und so den Druck gleichmäßig verteilen.

Eine Bandscheibe ist dabei vergleichbar mit einem Schwamm. Bei Entlastung kann sie neue Nährflüssigkeit aufnehmen, bei Belastung gibt sie Flüssigkeit ab. Dieser Druckwechsel von Be- und Entlastung der Wirbelsäule ist unumgänglich für die Ernährung der Bandscheiben.

Die Wirbelsäule „lebt“ also von der Bewegung. Wenn die Wirbelsäule sehr wenig bewegt wird, kann sie nicht gut mit Nährstoffen versorgt werden. Wird die Wirbelsäule jedoch ständig überlastet, bekommt sie keine Möglichkeit, sich wieder frisch mit Nährflüssigkeit aufzufüllen. Sie ist dann dementsprechend unterversorgt.



### Deine gesunde Wirbelsäule

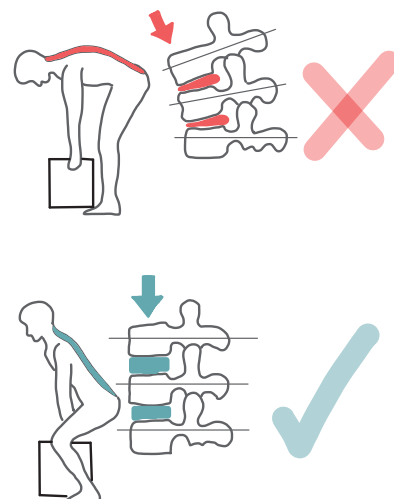
#### ► Richtiges Heben und Tragen

Wahrscheinlich hast du noch keine chronischen Rückenprobleme, kennst aber Rückenschmerzen von zu langem Sitzen in der Schule oder Verspannungen im Nacken. Für einen gesunden Rücken ist es besonders wichtig, dass du bereits früh auf deine Gewohnheiten achtest, z.B. beim Heben und Tragen von Gegenständen.

► **Geh mit geradem Rücken in die Knie und nutze die Kraft aus deinen Beinen.** Spanne dabei außerdem deine Rücken- und Bauchmuskulatur an!

► **Halte das Objekt möglichst nahe am Körper** – je weiter die Last vom Körper entfernt ist, umso größer die Belastung für den Rücken.

► **Hol dir Hilfe** – wenn du schwere oder sperrige Dinge transportierst, hol dir Unterstützung von jemandem.



### Starke Wirbelsäule

Je stärker deine Muskeln sind, umso gestützter und somit geschützter ist auch deine Wirbelsäule. Dafür ist es nicht nur wichtig, die Rückenmuskulatur zu stärken, sondern auch die gerade und seitliche Bauchmuskulatur und die Gesäßmuskulatur.

Krafttraining bietet hier eine tolle Möglichkeit etwas Gutes für deine Wirbelsäule zu tun und deine Haltung langfristig zu verbessern.

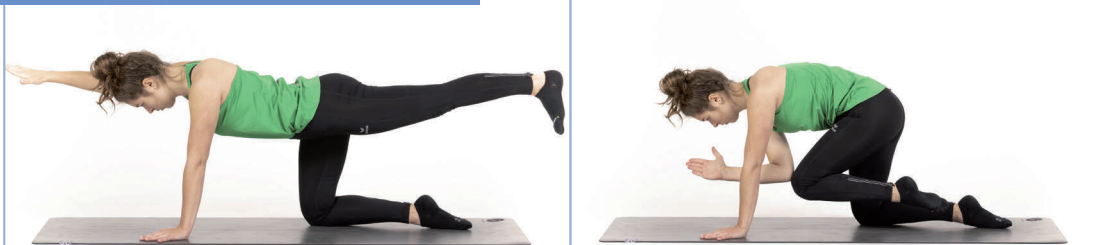


**HIER spricht Trainings-  
experte Erwin Reiterer  
über die Wirbelsäule  
und die Bedeutung von  
Krafttraining.**



**Hilfreiche Übungen können zum Beispiel sein:**

#### Kräftigung Rückenmuskulatur:



#### Kräftigung gerade und seitliche Bauchmuskulatur:



#### Kräftigung Gesäßmuskulatur:

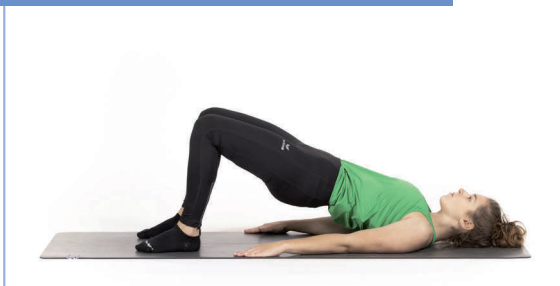


Foto: Benni Schön

## AUFGABEN

1. Lies die Informationen zum Herz und Herz-Kreislauf-System.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

**Aufbau des Herzens**

Das Herz ist ein lebenswichtiges Organ und ein sogenannter Hohlmuskel.

Das Herz liegt unter der linken Brust und ist ungefähr so groß wie eine Faust. Das Herz eines erwachsenen Menschen wiegt ca. 250-300g, also so viel wie ein Butterblock. Im Vergleich dazu wiegt das Herz eines Blauwals 600-1000kg, also so viel wie ein kleines Auto.

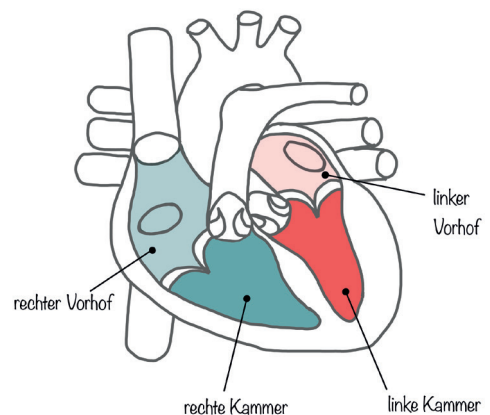
Das Herz besteht aus vier Kammern:

- **rechter Vorhof**
- **rechte Kammer**
- **linker Vorhof**
- **linke Kammer**

Zwischen diesen Kammern liegen sogenannte Herzklappen. Diese Klappen öffnen und schließen sich regelmäßig und sind dafür zuständig, dass das Blut nur in eine Richtung fließen kann.

**Funktion des Herzens**

Das Herz funktioniert wie eine Art Pumpe, die das Blut durch den gesamten Körper transportiert.



Das Blut versorgt z.B. unsere Organe und Muskeln mit Sauerstoff und wichtigen anderen Stoffen. Wenn wir sagen: „Das Herz schlägt“, passiert Folgendes: Der Herzmuskel zieht sich zusammen und entspannt sich wieder. Der Herzschlag kann gefühlt werden, wenn man die Hand auf die linke Brust legt. Er kann aber auch an bestimmten Adern ertastet werden, z.B. am Handgelenk.

Durch diese unermüdliche Pumpfunktion wird das Blut immer wieder durch den gesamten Körper geschickt. Dieser Blutkreislauf versorgt alle Zellen des Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff.



## Blutgefäße

Das Herz pumpt also unser Blut in einem Röhrensystem durch den Körper. Es gibt verschiedene „Rohre“, durch die das Blut fließt. Diese Rohre werden Blutgefäße genannt.

Arterien sind Blutgefäße, die vom Herzen wegführen. Die größte Arterie unseres Körpers ist die Aorta oder Hauptschlagader.

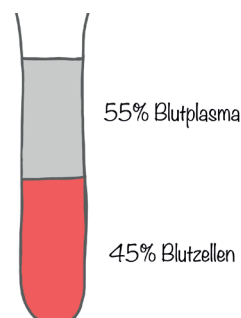
Venen sind Blutgefäße, die zum Herzen zurückführen.

Haargefäße oder Kapillaren sind dünne, feine Gefäße, die Arterien und Venen miteinander verbinden. Hier findet außerdem der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid statt.

## Das Blut

Im Körper eines Menschen fließen ungefähr 5 – 7 Liter Blut. Eine wichtige Aufgabe des Blutes ist es, Sauerstoff und Nährstoffe in unserem Körper zu verteilen. Doch das Blut hat noch viele weitere wichtige Aufgaben. Es sorgt z.B. für eine rasche Wundheilung, wenn wir uns verletzen und ist zudem ein ganz wichtiger Teil unseres Immunsystems. Außerdem spielt es eine bedeutende Rolle bei der Regulierung von Wärme im Körper. Das Blut besteht zum einen aus flüssigem Blutplasma und zum anderen aus „festen“ Bestandteilen.

Das Blutplasma besteht hauptsächlich aus Wasser. Zudem befinden sich Eiweiße, Nährstoffe, Salze, Enzyme, Hormone und CO<sub>2</sub> darin.



Die festen Bestandteile im Blut sind rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen und Blutplättchen. Sie haben spezielle Aufgaben.

Rote Blutkörperchen sind für den Transport von Sauerstoff zuständig. Sie befördern den Sauerstoff zu unseren Zellen und bringen das Kohlendioxid wieder durch das Herz zurück zur Lunge.

Weißer Blutkörperchen bilden einen wichtigen Teil unseres Immunsystems. Als „Gesundheitspolizei“ kümmern sie sich um die Abwehr von Krankheitserregern, Viren oder Bakterien.

Die Blutplättchen eilen zu Hilfe, wenn wir uns z.B. am Knie aufgeschürft haben, denn sie sind zuständig für die Verschließung von Wunden.

Foto: Benni Schön



Foto: Benni Schön



### Die Kreisläufe

Nun wissen wir bereits, dass das Blut Sauerstoff und Nährstoffe durch unseren Körper transportiert und Kohlendioxid wieder abtransportiert. Für diese Aufgabe ist es wichtig zu verstehen, dass es zwei Kreisläufe gibt: den Lungenkreislauf und den Körperkreislauf. Manchmal wird der Lungenkreislauf auch als der „kleine Kreislauf“ und der Körperkreislauf als der „große Kreislauf“ bezeichnet.

Nun bringt das Blut wiederum den frischen Sauerstoff zu unseren Organen, Muskeln und Zellen und nimmt dafür das Kohlendioxid als „Abgas“ wieder mit.

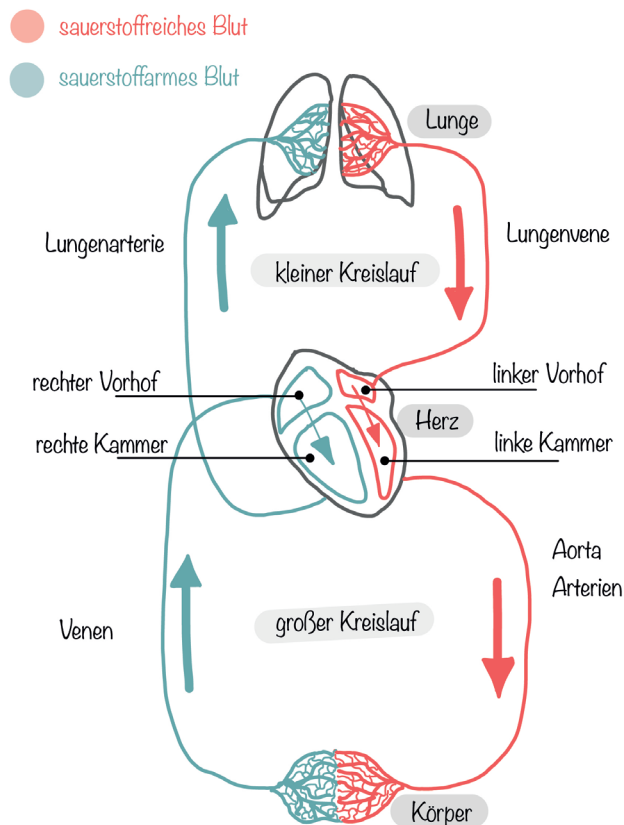
Danach geht es wieder von vorne los – ein wirklich wunderbarer Kreislauf unseres Körpers.

#### Was passiert im Lungenkreislauf?

In die rechte Hälfte des Herzens fließt Blut aus dem Körper. Darin ist nun wenig Sauerstoff und viel Kohlendioxid enthalten. Nun pumpt das Herz dieses Blut in die Lunge weiter, damit es dort durch die Atmung wieder frischen Sauerstoff aufnehmen und Kohlendioxid abgeben kann. Beim Einatmen nehmen wir Sauerstoff auf, beim Ausatmen geben wir Kohlendioxid ab. Nun fließt das sauerstoffreiche Blut wieder ins Herz zurück, genauer gesagt in die linke Herzhälfte.

#### Was passiert im Körperkreislauf?

In der linken Herzhälfte befindet sich nun das sauerstoffreiche Blut und hier startet auch direkt der Blutkreislauf. Es wird nun in die Hauptschlagader oder Aorta gepumpt und weiter in die Arterien unseres Körpers.





### Wie oft schlägt das Herz?

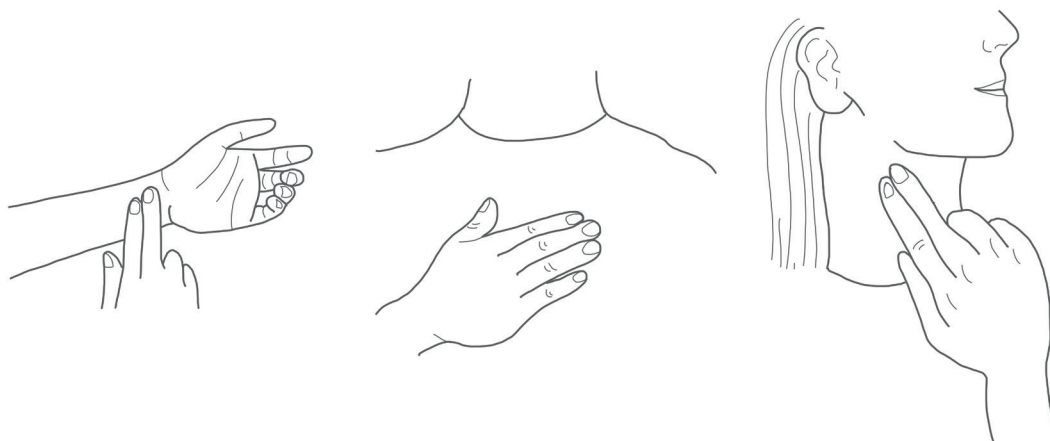
Das kommt darauf an, ob du ruhig liegst oder dich gerade bewegst. Wenn du sitzt, schlägt dein Herz etwa 90-100 x pro Minute. Wenn du bei einem Spiel herumläufst, können es sogar 180-200 Schläge pro Minute sein. Wenn du dich schneller bewegst, benötigen deine Muskeln ja auch mehr Sauerstoff, deshalb muss das Herz schneller schlagen.

Du kannst deinen Puls bei dir selbst an mehreren Stellen gut ertasten:

► **Am Handgelenk**, genau unterhalb des Daumens. Leg Zeige- und Mittelfinger flach und mit wenig Druck auf diese Stelle und fühle deinen Puls.

► Leg deine flache Hand **knapp unter die linke Brust** und fühle deinen Puls.

► **Am seitlichen vorderen Hals** unterhalb des Unterkiefers. Leg Zeige- und Mittelfinger flach und mit wenig Druck auf diese Stelle und fühle deinen Puls.



### Anpassungsfähigkeit des Herzens

Da das Herz ein Muskel ist, kann und soll es trainiert werden. Das passiert bei jenen Sportarten, wo du über längeren Zeitraum außer Atmen kommst, also z.B. beim Laufen, Schwimmen oder Radfahren.

Sogenanntes Ausdauertraining ist sehr wichtig für einen gesunden Körper und in der Wissenschaft ist man sich mittlerweile einig, dass Bewegung nicht nur sehr förderlich für unseren Körper, sondern auch für unser Gehirn und unser Denkvermögen ist.

### Also:

Wer clever ist, bewegt sich,  
und wer sich bewegt, ist clever!

## QUELLEN

- **Mutschler, E., Schaible, H.G., Vaupel, P., Thews, G. (2007).** Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.
- **Silbernagl, S. (2007).** Taschenatlas Physiologie. Stuttgart: Thieme.
- **Schwegler, J. (2006).** Der Mensch – Anatomie und Physiologie: Schritt für Schritt Zusammenhänge verstehen. Stuttgart: Thieme.
- **Trautwein, W., Gauer, O., Koepchen, H.-P. (1972).** Herz und Kreislauf. München: Urban & Schwarzenberg.

Foto: Benni Schön

## AUFGABEN

1. Lies die Informationen zum Herz und Herz-Kreislauf-System.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

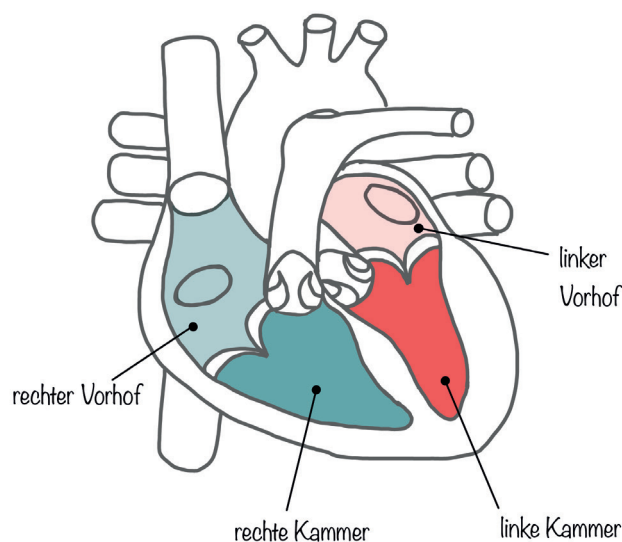
**Anatomie des Herzens**

Das Herz ist ein lebenswichtiges Organ und außerdem ein faustgroßer Hohlmuskel, der zwischen Wirbelsäule und Brustbein liegt. Dieser Muskel erfüllt eine lebenslange und unermüdliche Pumpfunktion, um das Blut durch die Kreisläufe zu pressen. Das Herz eines erwachsenen Menschen wiegt ca. 250-300g, also so viel wie ein Butterblock. Im Vergleich dazu wiegt das Herz eines Blauwals 600-1000kg, also so viel wie ein kleines Auto. Die Herzscheidewand teilt das Herz in eine linke und rechte Hälfte, die jeweils aus Vorhof und Kammer bestehen.

Das Herz besteht aus vier Kammern:

- **rechter Vorhof**
- **rechte Kammer**
- **linker Vorhof**
- **linke Kammer**

Zwischen diesen Kammern liegen sogenannte Herzklappen. Diese Klappen öffnen und schließen sich regelmäßig und sind dafür zuständig, dass das Blut nur in eine Richtung fließen kann.



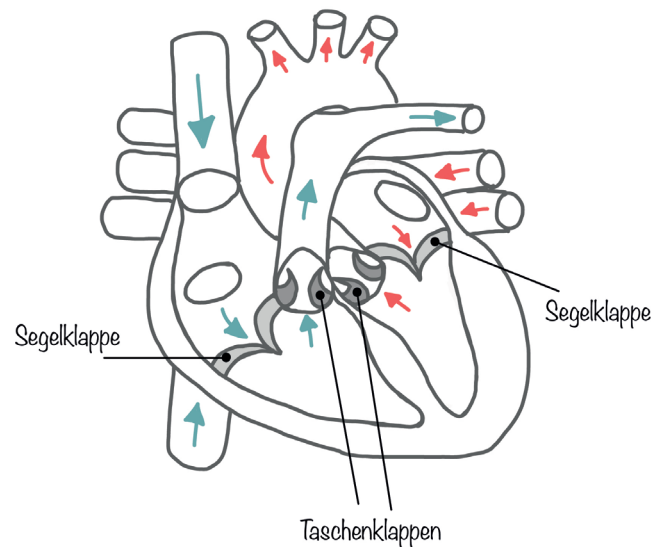
Genauer gesagt, sind es vier Herzklappen, die vergleichbar mit Ventilen für den Blutfluss in nur eine Richtung sorgen. Die Segelklappen liegen zwischen Vorhof und Kammer. Die Taschenklappen liegen jeweils zwischen Kammer und Ausstromgefäß.



Die Herzmuskulatur ist unter normalen Umständen bis zu einem Zentimeter dick und wird von einem eigenen Gefäßsystem, den so genannten Herzkranzgefäßen, versorgt. Ist deren Durchblutung aus irgendeinem Grund nicht gewährleistet, so stirbt der entsprechende Muskelanteil ab. Gründe für eine schlechte Durchblutung der Herzkranzgefäße können z.B. Verkalkungen oder Blutgerinnsel sein, was in weiterer Folge zu einem Herzinfarkt führen kann.

### Funktion des Herzens

Das Herz erfüllt eine lebenslange unermüdliche Pumpfunktion, um das Blut durch die Kreisläufe zu pumpen und somit den gesamten Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Das Blut durchfließt unseren Körper in Arterien, Venen und Kapillaren. Diese Blutgefäße bilden ein geschlossenes Röhrensystem.



#### ► Arterien

Arterien sind Blutgefäße, die vom Herzen wegführen. Die größte Arterie unseres Körpers ist die Aorta oder Hauptschlagader.

#### ► Venen

Venen sind Blutgefäße, die zum Herzen zurückführen.

#### ► Kapillaren oder Haargefäße

Kapillaren sind dünne, feine Gefäße, die Arterien und Venen miteinander verbinden. In den Haargefäßen findet außerdem der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid statt.

Diese Blutgefäße sind insgesamt ca. 100 000 km lang. Das entspricht einer Distanz, die beinahe 2,5-mal um die Erde reicht.

Entsprechend der Pumpfunktion unterscheidet man eine Kontraktionsphase (Systole) und eine Erschlaffungsphase (Diastole).

Während der Systole wird Blut aus den Kammern in die Arterien gepresst. In der Diastole erschlafft der Herzmuskel und aus den Venen zurückströmendes Blut füllt die Kammern.

Foto: Benni Schön



Foto: Benni Schön



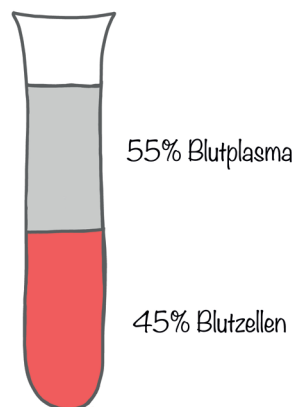
### Das Blut

Im Körper eines erwachsenen Menschen fließen ungefähr 5 – 7 Liter Blut. Zusätzlich zu der wichtigen Aufgabe des Blutes, Sauerstoff und Nährstoffe in unserem Körper zu verteilen, gibt es noch weitere wichtige Funktionen, z.B. die Wundheilung bei Verletzungen. Zudem ist das Blut ein wesentlicher Teil unseres Immunsystems und spielt eine bedeutende Rolle bei der Wärmeregulation im Körper. Das Blut besteht zum einen aus flüssigem Blutplasma (55%) und zum anderen aus sogenannten „festen“ Bestandteilen (45%).

Das Blutplasma besteht zu 90% aus Wasser. Zudem befinden sich Eiweiße, Nährstoffe, Salze, Enzyme, Hormone und CO<sub>2</sub> darin.

Die festen Bestandteile im Blut sind rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen und Blutplättchen. Sie haben jeweils spezielle Aufgaben:

**Rote Blutkörperchen** (= Erythrozyten) sind vor allem für den Transport von Sauerstoff zuständig. Sie befördern den Sauerstoff (O<sub>2</sub>) zu unseren Zellen und bringen außerdem das Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) wieder zurück zum Herzen bzw. der Lunge. Sie enthalten den roten Farbstoff des Blutes, das Hämoglobin.



**Weißer Blutkörperchen** (= Leukozyten) bilden einen wichtigen Teil unseres Immunsystems. Als „Gesundheitspolizei“ haben sie die Aufgabe der allgemeinen und spezifischen Immunabwehr übernommen und kümmern sich um die Bekämpfung von Krankheitserregern, Viren oder Bakterien.

Die **Blutplättchen** (= Thrombozyten) sind zuständig für die Verschließung einer Wunde. Sie sind winzig kleine Scheiben, die im Falle einer offenen Wunde miteinander verklumpen und somit die Wundverschließung einleiten.



## Die Kreisläufe

Die Blutkreisläufe dienen dazu, dass das Blut Sauerstoff und Nährstoffe in unseren Körper transportiert und Kohlendioxid wieder abtransportiert. Für diese Aufgabe ist es wichtig zu verstehen, dass es zwei Kreisläufe gibt: den Lungenkreislauf („kleiner Kreislauf“) und den Körperkreislauf („großer Kreislauf“).

### Was passiert im Lungenkreislauf?

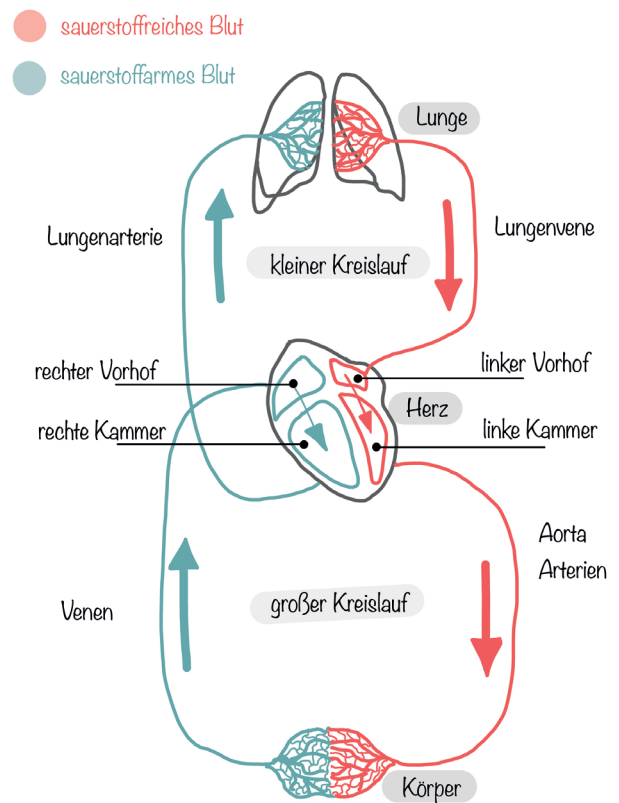
In die rechte Hälfte des Herzens, zuerst in den rechten Vorhof und dann in die rechte Kammer, fließt über die Venen Blut aus dem Körper. Darin ist nun wenig Sauerstoff und viel Kohlendioxid enthalten. Nun pumpt das Herz dieses Blut über die Lungenarterie zur Lunge, damit es dort durch die Atmung wieder frischen Sauerstoff aufnehmen und Kohlendioxid abgeben kann. Bei der Einatmung wird Sauerstoff aufgenommen, bei der Ausatmung wird Kohlendioxid abgegeben. Nun fließt das sauerstoffreiche Blut über die Lungenvene wieder ins Herz zurück, genauer gesagt in die linke Herzhälfte.

Hier noch einmal zusammengefasst:

Rechter Vorhof ► rechte Kammer ► Lungenarterie ► Lunge (hier wird das Blut mit O<sub>2</sub> angereichert) ► Lungenvene ► zurück in den linken Vorhof

### Was passiert im Körperkreislauf?

Im linken Vorhof befindet sich nun das sauerstoffreiche Blut, das zunächst in die linke Kammer fließt und anschließend in die Aorta gepumpt und von dort aus in die Arterien befördert wird.



Die Arterien befördern das O<sub>2</sub>-reiche Blut zu Organen, Muskeln und Zellen und nehmen dort in den Kapillaren das CO<sub>2</sub> als „Abgas“ wieder mit.

Linker Vorhof ► linke Kammer ► Aorta ► Arterien ► Kapillaren (geben O<sub>2</sub> ab, nehmen CO<sub>2</sub> auf) ► Venen ► rechter Vorhof

Die Venen transportieren nun das sauerstoffarme Blut wieder zurück zur rechten Herzhälfte.

Dort geht der wunderbare Kreislauf unseres Körpers wieder von vorne los.



## Wie oft schlägt das Herz?

Das kommt darauf an, in welcher Position bzw. Aktivität wir uns gerade befinden. Im Sitzen schlägt das Herz bei einem erwachsenen Menschen ca. 60-90 Mal. Unter Belastung kann das Herz ca. 200 Mal pro Minute schlagen. Wenn wir uns schneller bewegen, benötigen Muskeln und Organe dementsprechend mehr Sauerstoff, weshalb das Herz schneller schlagen muss.

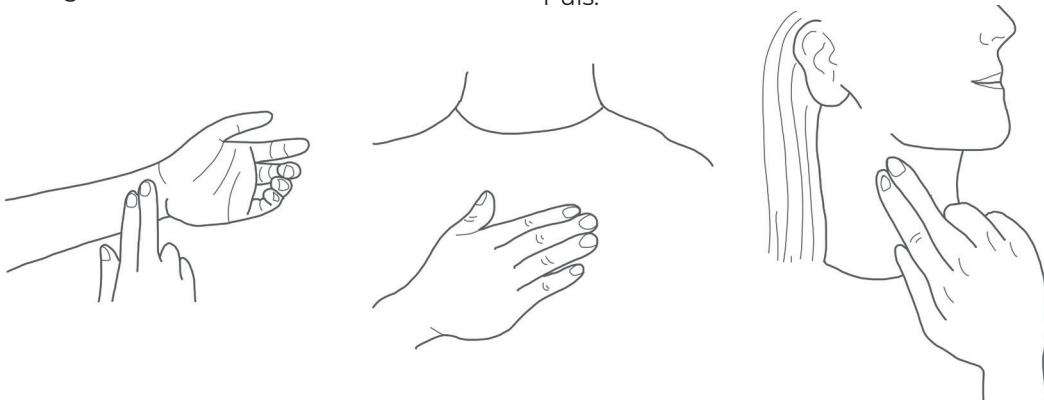
Der Ruhepuls wird am besten morgens noch vor dem Aufstehen gemessen und wird durch folgende Faktoren beeinflusst: Alter, Geschlecht und Trainingszustand. Säuglinge und Kinder haben einen höheren Ruhepuls als Erwachsene. Frauen haben tendenziell einen höheren Ruhepuls als Männer, das ist jedoch sehr individuell. Menschen, die viel (Ausdauer-) Sport betreiben haben außerdem einen niedrigeren Ruhepuls, da das Herz durch das Training effektiver arbeiten kann.

Altersgruppe	Alter	Ruhepuls Normalwerte
Neugeborene	0-1	120 bpm
Kinder	8-13	90 bpm
Jugendliche	14-17	85 bpm
Erwachsene (m)	18-64	70 bpm
Erwachsene (w)	18-65	75 bpm

bpm = „beats per minute“  
= Schläge pro Minute

Du kannst deinen Puls bei dir selbst an mehreren Stellen gut ertasten:

- **Am Handgelenk**, genau unterhalb des Daumens. Leg Zeige- und Mittelfinger flach und mit wenig Druck auf diese Stelle und fühle deinen Puls.
- Leg deine flache Hand **knapp unter die linke Brust** und fühle deinen Puls.
- Am **seitlichen vorderen Hals** unterhalb des Unterkiefers. Leg Zeige- und Mittelfinger flach und mit wenig Druck auf diese Stelle und fühle deinen Puls.



## Anpassungsfähigkeit des Herzens

Da das Herz ein Muskel ist, kann und soll es auch regelmäßig trainiert werden. Ausdauersportarten, wie z.B. Radfahren, Schwimmen oder Laufen, sind besonders gut geeignet für das Training des Herz-Kreislauf-Systems. Die Wissenschaft ist sich einig, dass Bewegung nicht nur sehr förderlich für unsere körperliche Gesundheit, sondern auch für unsere psychische Gesundheit, unser Gehirn und unser Denkvermögen ist.

### Also:

Wer clever ist, bewegt sich,  
und wer sich bewegt, ist clever!

## QUELLEN

- **Mutschler, E., Schaible, H.G., Vaupel, P., Thews, G. (2007).** Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.
- **Silbernagl, S. (2007).** Taschenatlas Physiologie. Stuttgart: Thieme.
- **Schwegler, J. (2006).** Der Mensch – Anatomie und Physiologie: Schritt für Schritt Zusammenhänge verstehen. Stuttgart: Thieme.
- **Trautwein, W., Gauer, O., Koepchen, H.-P. (1972).** Herz und Kreislauf. München: Urban & Schwarzenberg.



Foto: Benni Schön

## AUFGABEN

1. Lies die Informationen zu Zielsetzung und Mentaltraining.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

### Zielsetzung

Ziele haben einen großen Einfluss auf unser Handeln und sind wesentliche Verursacher von Motivation. Die Zielpsychologie beschäftigt sich unter anderem mit den Fragen „Wie können Ziele gesetzt werden?“, „Wie können Ziele realisiert werden?“, „Wie soll ich meine Ziele setzen?“ oder „Wie kann ich meine Ziele erreichen?“ Für eine erfolgreiche Zielsetzung ist es besonders wichtig, Ziele konkret zu planen.

Eine bekannte und beliebte Möglichkeit für eine konkrete Zielformulierung bietet das **S.M.A.R.T. Konzept**, das ursprünglich von Peter Drucker entwickelt wurde. Wenn wir etwas „smart“ umsetzen oder formulieren, bedeutet das so etwas wie clever, praktisch oder vorausschauend.

In diesem Fall handelt es sich um die Anfangsbuchstaben der Adjektive, wie diese Zielsetzung aussehen soll, nämlich:

- S – spezifisch
- M – messbar
- A – attraktiv
- R – realistisch
- T – terminiert

Wie könnte so eine smarte Zielformulierung für den Sport nun aussehen?

Häufig werden Ziele im Sport folgendermaßen formuliert:

- Ich möchte meine Ausdauer verbessern.
- Ich möchte stärker und kräftiger werden.
- Ich möchte besser werden in Ballsportarten.
- Ich möchte fitter und gesünder werden.
- usw.

Vielleicht hast du solche oder ähnliche Formulierungen schon gehört oder sogar selbst getätigt und womöglich die Erfahrung gemacht, dass es lediglich bei dieser Aussage bleibt und die Umsetzung dieses Ziels nie passiert. Eine Zielsetzung, die SMART ist, soll dir dabei helfen, deine Ziele auch tatsächlich umzusetzen. Hier ein Beispiel:

## „Ich will meine Ausdauer verbessern“

### S - spezifisch:

Ich formuliere mein Ziel klar und konkret.

- „Ich möchte 5km durchlaufen, ohne zwischendurch gehen zu müssen.“
- „Ich möchte mit dem Mountainbike auf unseren Hausberg in weniger als 30 Minuten fahren.“
- „Ich möchte den Halbmarathon unter 1:40 laufen.“

### M - messbar:

Mein Ziel ist in irgendeiner Art und Weise überprüfbar.

- 5 km können gelaufen werden, ohne dass du zwischendurch eine „Gehpause“ einlegen musst.
- Du stoppst deine Zeit, wenn du mit dem Mountainbike auf den Hausberg hinauffährst.
- Du läufst bei 1:38 ins Ziel beim Halbmarathon.

### A - attraktiv:

Mein gesetztes Ziel ist für mich persönlich ein erstrebenswertes Ziel, es hat für mich einen gewissen Reiz.

- Meine Freundin läuft regelmäßig und berichtet von einer schönen Strecke im Wald, die ca. 5km lang ist. Ich möchte diese Strecke mit ihr gemeinsam laufen.
- Ich fahre die Strecke mit dem Rad oft und möchte eine neue Herausforderung.
- Ich bin bereits mehrmals einen Halbmarathon gelaufen und möchte mir ein neues Ziel stecken.

### R - realistisch:

Mein gesetztes Ziel ist realistisch zu erreichen.

- Ich kann bereits 3km durchlaufen, ohne zu gehen.
- Ich fühle mich auf der Strecke sicher, ich kenne die Strecke und die Zeitvorgabe ist durchaus schaffbar.
- Ich bin den Halbmarathon bereits in 1:45 gelaufen.

### T - terminiert:

Ich will mein Ziel zu einem gewissen Termin oder zu einem gewissen Zeitpunkt erreicht haben.

- Ich möchte in 6 Wochen mit meiner Freundin die 5km Waldstrecke laufen. Da sind Herbstferien und die Blätter besonders schön gefärbt.
- In den Sommerferien möchte ich mein Ziel erreicht haben.
- Ich will beim Vienna City Marathon am 19.4. meine Zielzeit laufen.

Foto: Benni Schön



Durch die konkrete Planung befasst du dich bewusst mit deinem Ziel und deiner Zielsetzung und überlegst in diesem Zusammenhang auch gleich, welche Schritte du im Alltag oder im Training setzt, damit die Umsetzung auch tatsächlich funktioniert.

Weitere wichtige Fragen und Antworten könnten hierbei sein:

- **Wie will ich mein Ziel erreichen?**

z.B. durch regelmäßiges Ausdauertraining, Verfolgen eines Trainingsplans

- **Wie kann ich es in meinen Alltag integrieren?**

z.B. Ich setze mir fixe Termine oder Zeitpunkte.

- **Was muss ich ändern/verbessern?**

z.B. meine Konsequenz

- **Wie sollte die Vorbereitung aussehen?**

z.B. durch einen Trainingsplan

- **Welche Hindernisse muss ich überwinden?**

z.B. bei Regen und kaltem Wetter trotzdem laufen gehen

- **Worin liegen meine Stärken?**

z.B. im Training alles zu geben und durchzuhalten

Vorstellung kannst du eine Bewegung viel langsamer durchdenken bzw. dir auch vorstellen, wie die Bewegung aussehen soll. Selbstverständlich kann ein Salto nicht alleine durch die Vorstellung erlernt werden. Begleitend zum motorischen Lernen kannst du aber dennoch üben und dir die Bewegung sowie das Gefühl eines gelungenen Saltos vorstellen und verinnerlichen.

Mentaltraining findet besonderen Einsatz im Spitzensport und wird auch immer bedeutender. Hier befinden sich die körperlichen Leistungen bereits auf einem so hohen Niveau, dass das tatsächliche Erbringen von Topleistungen bei Wettkämpfen oft von Kleinigkeiten abhängt. „Der Kopf“ bzw. die mentale Stärke spielen in diesem Fall eine unglaublich wichtige Komponente, weshalb jene mentale Stärke auch im Training geübt werden muss. Dabei werden Leistungssportler:innen von Sportpsycholog:innen, Mentalcoaches oder Mentaltrainer:innen unterstützt.

Die verschiedenen Bezeichnungen weisen auf unterschiedliche Bereiche und Ausbildungsgrade hin. Eine Sportpsychologin hat ein Psychologie-Studium auf einer Universität absolviert mit anschließender Zusatzausbildung in der Sportpsychologie. Ein Mentalcoach hat das Studium Sportwissenschaften auf einer Universität absolviert mit zusätzlicher Ausbildung<sup>3</sup>. Für die Ausbildung „Dipl. Mentaltrainer:in“ gibt es verschiedene Akademien und Institute.

## Mentaltraining

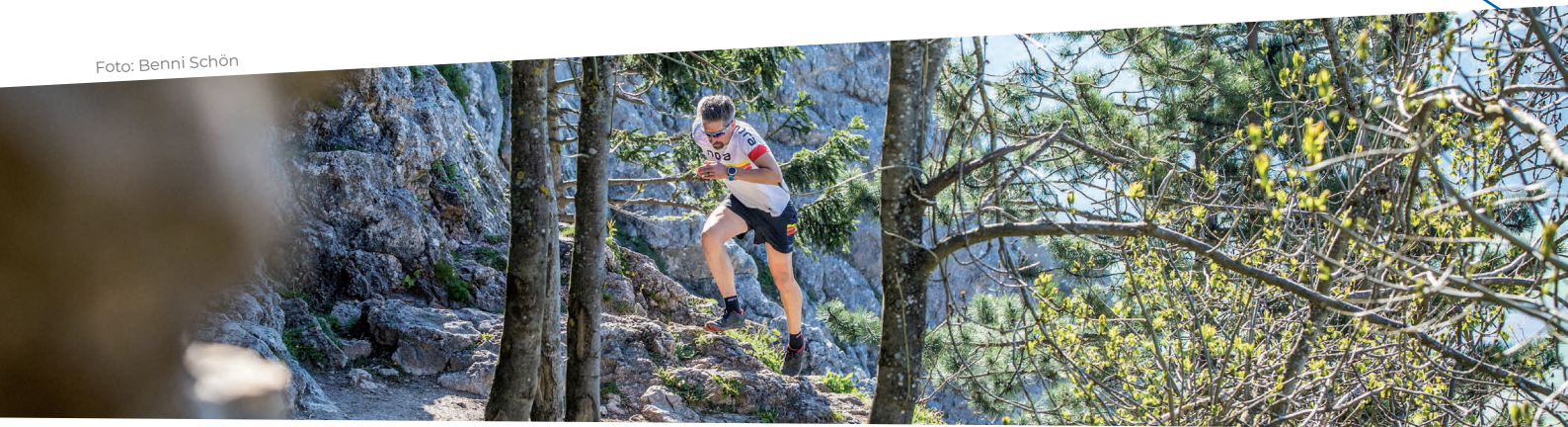
Vielleicht hast du schon mal im Fernsehen die Profis vor einem Skirennen dabei beobachtet, wie sie mit geschlossenen Augen so tun, als würden sie die Strecke abfahren. Hier nutzen die Spitzensportler:innen eine sehr bekannte Technik aus dem Mentaltraining: Visualisieren. Tatsächlich lernt das Gehirn auch dann, wenn man sich die Bewegung nur vorstellt, anstatt sie tatsächlich auszuführen. Natürlich ist es effektiver, die Bewegung tatsächlich auszuführen und zu trainieren, aber das Durchdenken einer Bewegung bringt viele Vorteile mit sich. In deiner

Foto: Benni Schön





Foto: Benni Schön



### Aus der Praxis

Niklas Engel arbeitet als Mentaltrainer mit dem erfolgreichen Beachvolleyball-Duo Ronja und Dorina Klinger zusammen. Hauptberuflich ist er als Lehrlingsausbildner tätig und baut sich gerade nebenbei seine Selbstständigkeit als Mentaltrainer auf.

Ist man als Mentaltrainer immer gut drauf? Sitzt man beim Mentaltraining im Schneidersitz im Kreis? Kann ich Mentaltraining in meinen Schulalltag integrieren? Hör mal in das Interview mit Niklas hinein und erfahre mehr über Mentaltraining und die Arbeit mit den Beachvolleyballerinnen.



Hier kommst du zum Podcast mit Niklas: Je nachdem, wie viel Zeit dir zur Verfügung steht, kannst du dir auch einzelne Teile des Interviews anhören.



**Niklas Engel**  
Mentalcoach

Hier kommst du zum Podcast Teil 1 mit Niklas: Er spricht über seinen Weg zum Mentaltrainer und erklärt **allgemeine Infos zu Mentaltraining**.

Was **Kälte** mit Mentaltraining zu tun hat? Hör hier rein und erfahre mehr.

**Praxisbeispiel:** Blockade beim Überschlag

Hier spricht er über seine Arbeit mit dem erfolgreichen **Beachvolleyball-Duo, den „Klinger Sisters“**

Tipp vom Mentaltrainer: Was tun vor **Schularbeiten** oder Tests?

Du willst mehr über Niklas erfahren?

Hör dir den **Wordrap** an.

Dauer: ca. 15 Min.



Dauer: ca. 15 Min.



Dauer: ca. 7 Min.



Dauer: ca. 2 Min.



Dauer: ca. 5 Min.



Dauer: ca. 5 Min.



## QUELLEN

**Storch, M. (2009):** Motto-Ziele, S.M.A.R.T.-Ziele und Motivation, in Birgmeier, B. (Hrsg.), Coachingswissen. Denn sie wissen nicht was sie tun? Wiesbaden 183-205.

<sup>3</sup> <https://www.ausbildungsportpsychologie.at/aufnahmekriterien.php>



Foto: Benni Schön

## AUFGABEN

1. **Noch bevor du den Inhalt dieses Kapitels liest: Beantworte die Fragen 1-3 am dazugehörigen Arbeitsblatt!**
2. Lies dann das gesamte Theoriekapitel „Training“.
3. Hör dir den Podcast mit Dr. Erwin Reiterer an.
4. Beantworte anschließend die restlichen Fragen des Arbeitsblatts.



**Dr. Erwin Reiterer**  
52 Min.

„**Training**“ - Sicherlich kennst du diesen Begriff und hast deine eigenen Erfahrungen und Vorstellungen, die du damit verbindest.

### Definition

Training ist ein sehr breiter Begriff mit zahlreichen Bedeutungen. In *vielen* Bereichen muss man regelmäßig trainieren - z.B. um etwas zu lernen, um besser zu werden oder um ein Ziel zu erreichen. Nur wer oft übt, kann neue Fertigkeiten lernen.

Das gilt nicht nur im Sport, sondern auch in vielen anderen Bereichen des Lebens, sei es für den schulischen Erfolg, oder auch beim Computerspielen oder anderen Hobbies, z.B. Zeichnen oder das Spielen eines Instruments.

Im sportlichen Kontext verfolgt Training immer ein Ziel.

„**Training ist ein planmäßiger, zielorientierter Prozess mit dem Ziel, die Leistung zu steigern oder zu erhalten.**“

Im sportlichen Training geht es demnach um die Verbesserung, den Erhalt oder die Rückgewinnung von Leistungsfähigkeit. Die Wissenschaftsdisziplin, die sich hiermit beschäftigt, nennt sich „Trainingswissenschaft“.

„*Es gibt kein Talent, nur 1000 Stunden Training*“

Ein Klassiker der deutschsprachigen Literatur zum Thema „Training“ ist „Optimales Training“ von Jürgen Weineck, welches über 1.000 Seiten umfasst und bereits in der 17. Auflage erhältlich ist.

## Konditionelle Fähigkeiten

Trainieren kann und sollte man sämtliche Aspekte der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit. Hier kann neben Konditionstraining z.B. auch Taktik- und Techniktraining zum Einsatz kommen. Oftmals unterschätzt ist das mentale Training.

Der Begriff „Kondition“ - im Alltag synonym mit der eigentlichen Ausdauer verwendet - umfasst in der Trainingswissenschaft jedoch mehrere Bereiche:

### Ausdauer, Kraft & Schnelligkeit sowie Beweglichkeit / Koordination

Beweglichkeit wird als spezielle Voraussetzung für Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer gesehen.

Zu den Ausdauersportarten zählen u.a. Laufen, Radfahren, Langlaufen oder Skibergsteigen.

Kraftsportarten sind z.B. der Kraftdreikampf, Gewichtheben oder Strongman-Bewerbe.

Als Beispiele für sehr vielseitige Sportarten gelten Crossfit oder Triathlon.

Bei Sportarten, wie z.B. Fußball, American Football oder Handball, spielen zusätzlich taktische und technische Fertigkeiten eine große Rolle. Eine Profi-Fußballerin muss beispielsweise nicht bloß hohe Schnelligkeit, Ausdauer und Ballgeschick besitzen, sondern auch taktisches Verständnis ins Match mitbringen.

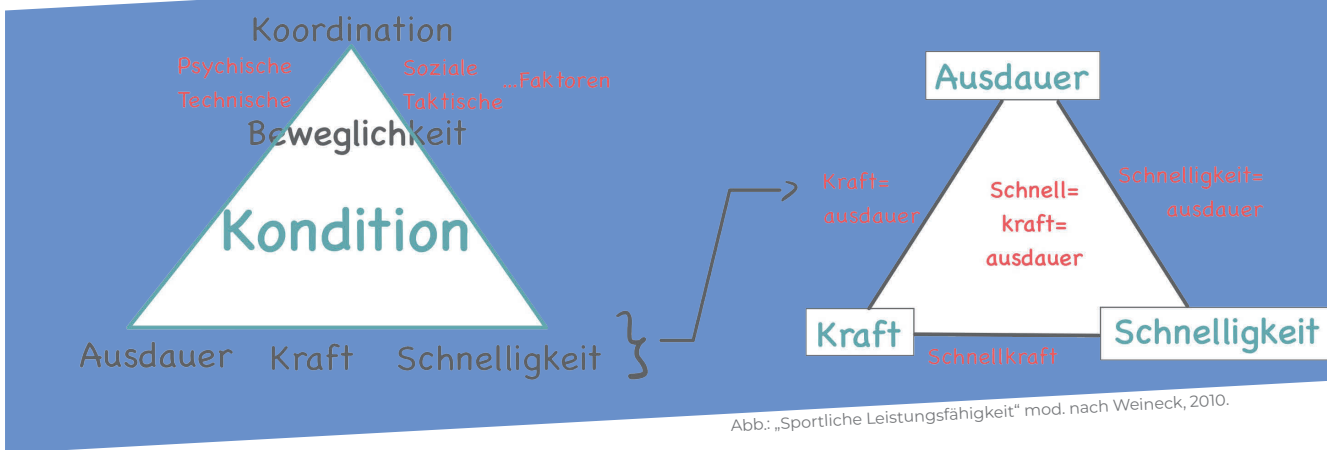


Abb.: „Sportliche Leistungsfähigkeit“ mod. nach Weineck, 2010.

Foto: Benni Schön



# Training, Trainingsprinzipien und Superkompensation

Aus sportbiologischer Sicht ist Training ein ständiger Anpassungsprozess. Ausreichend intensive Trainingsreize bringen das biologische Gleichgewicht im Körper durcheinander, worauf der Organismus mit Anpassungserscheinungen reagiert. Gerade in der Pubertät und im jungen Erwachsenenalter können Kraft und Ausdauer besonders wirkungsvoll trainiert werden.

Es gibt allgemeine Trainingsprinzipien, die unabhängig von Sportart und Trainingsmethode gültig sind. Die zwei grundlegendsten Regeln sind die des „wirksamen Reizes“ und das Prinzip der „Superkompensation“:

## Prinzip des trainingswirksamen Reizes

Der Körper ist eine höchst komplexe biologische Maschine und eigentlich ein Wunderwerk der Natur. Wenn eine Zelle durch sportliches Training gereizt wird, reagiert sie mit Adaption, um danach für einen neuerlichen Reiz gerüstet zu sein. Konkret treten durch sportliches Training eine Vielzahl an Anpassungserscheinungen auf: Der Ruhepuls sinkt, der Stoffwechsel wird angekurbelt, der Fettanteil im Körper sinkt, dafür wird Muskelmasse aufgebaut (=hypertrophieren). Das Ausmaß der Reaktion des Körpers ist unter anderem davon abhängig, wie stark er belastet wird, wobei auch ein zu starker Reiz kontraproduktiv sein kann.

Jedoch muss der Trainingsreiz eine bestimmte Intensitätsschwelle überschreiten, um wirksam zu sein, also überhaupt eine Anpassung auszulösen.

### Dabei gibt es vier Stufen:

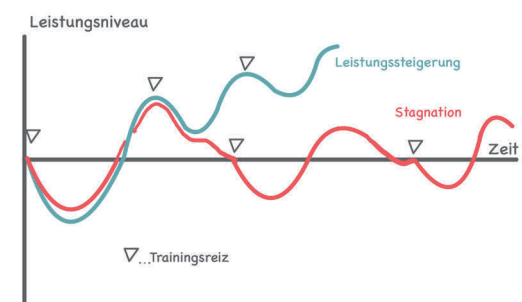
- ▶ Ein zu geringer Reiz ist wirkungslos
- ▶ Ein schwach überschwelliger Reiz erhält die Leistungsfähigkeit
- ▶ Ein stark überschwelliger Reiz löst physiologische und anatomische Anpassungen aus
- ▶ Ein zu großer Reiz schädigt das System

## Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung

Leistungssteigerung findet immer nur durch eine Kombination aus Belastung und Erholung statt. Dieser Prozess wird über das Modell der **Superkompensation** erklärt.

Nach einer Ermüdung durch einen Belastungsreiz kehrt der Körper nach der Regeneration auf ein *höheres*, und nicht lediglich zum ursprünglichen Leistungsniveau zurück.

Nach einer einmaligen Belastung bleibt das neue, erhöhte Niveau jedoch nicht dauerhaft erhalten, sondern bildet sich langsam wieder zurück. Daher ist es wichtig, den nächsten Trainingsreiz zum richtigen Zeitpunkt zu setzen.



Zu seltenes Training hingegen ist „immer noch besser als nichts“ - wird jedoch nicht zu Leistungssteigerung führen (=Stagnation).

Wer zu schnell, also in zu kurzen Abständen, hintereinander trainiert, dessen Leistung kann sich dadurch sogar verschlechtern.

## Es gibt weitere allgemeine Trainingsprinzipien:

- ▶ Individualisierte Belastung
- ▶ Ansteigende Belastung
- ▶ Richtige Belastungsabfolge
- ▶ Variierende Belastung
- ▶ Wechselnde Belastung
- ▶ Periodisierung und Zyklisierung



Foto: Benni Schön



## Trainingsmethoden und Kenngrößen

(=Anpassung der Belastung)

Wenn du jetzt unter Beachtung der allgemein gültigen Prinzipien dein Training bzw. deine nächste Trainingseinheit planst, dann kannst du bei der Trainingsgestaltung folgende vier Kenngrößen anpassen:

- ▶ Dichte (= Frequenz oder Häufigkeit)
- ▶ Intensität
- ▶ Dauer
- ▶ Umfang

Die **Dichte** gibt an, wie oft man trainiert, meist in Trainingseinheiten pro Woche.

Die **Intensität** gibt die Anstrengung im Training an. Sie ist beispielsweise durch Trainingsgewicht oder Lauftempo definiert.

Die **Dauer** ist die Zeit der Belastung. Dies kann die zu laufende Strecke sein oder die Anzahl der Wiederholungen beim Krafttraining.

Der **Umfang** ist der gesamte Umfang der Belastung; beim Krafttraining also z.B. Gewicht \* Wiederholungen, beim Ausdauertraining Tempo \* Distanz;

## Trainingsbereiche

(Am Beispiel des Lauftrainings)

Variationsreiches Training ist ein Schlüssel zum langfristigen Erfolg.

Ein „abwechslungsreicher“ Trainingsplan macht nicht nur mehr Spaß, sondern ist auch trainingswirksamer, weil du dich hier in unterschiedlichen **Trainingsbereichen** bewegst.

Wenn du z.B. für einen 5-km-Lauf trainierst, dann solltest du nicht jeden Tag (bzw. jeden zweiten Tag, Stichwort: Superkompensation) genau 5 km in immer derselben Zeit laufen. Besser wäre es, zwischendurch langsamere (geringere Intensität) und längere (höhere Dauer) Einheiten zu laufen. In diesem Fall arbeitest du im sogenannten Grundlagenausdauer-Bereich (GA1 bzw. GA2). Ebenso ist es wichtig, auch schnellere, kürzere Einheiten einzubauen, wie etwa ein Intervalltraining (z.B. 8 x 400m mit 2 Min Pause). Hier trainierst du deine wettkampfspezifische Ausdauer (WSA).

Nur so kann man sich effektiv und motivierend verbessern.

Wie stark eine Laufeinheit deinen Körper fordert, kannst du anhand deines Pulses beobachten. Je schneller du läufst, oder wenn es z.B. bergauf geht, umso höher der Puls.

Man unterscheidet zwischen mehreren Trainingsbereichen, Anzahl und Bezeichnung unterscheiden sich je nach Literatur. Wir verwenden in diesem Kapitel die folgende Einteilung:

[Im Ausdauertraining:](#)

REKOM, GA1, GA2, WSA



## BELASTUNGSBEREICHE

Regenerations- bzw. Kompensationstraining (REKOM)	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Unterstützung der Wiederherstellung</li> <li>o Beschleunigung der Regeneration</li> </ul>
Grundlagenausdauertraining 1 (GA1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauerfähigkeit</li> <li>o Vorbereitung auf intensivere Belastungen</li> </ul>
Grundlagenausdauertraining 2 (GA2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Weiterentwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit auf höherem Belastungsniveau</li> <li>o Vorbereitung auf die Wettkampfgeschwindigkeit</li> </ul>
Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer</li> </ul>

vgl. Glantschnig, M., Mühlböck, R. & Mühlböck, S. Sportkunde 2, S. 39. 2020. Schulbuchnummer: 195012

Wenn du also ein bestimmtes Tempo läufst, dann bist du immer in einem dieser Bereiche unterwegs.

Diese sind **individuell**, d.h. dass es sein kann, dass dein:e Trainingspartner:in bei gleicher Geschwindigkeit dennoch in einem anderen Belastungsbereich ist. Ein gemeinsames Laufen mit deiner Freundin oder deinem Freund ist also nicht immer für beide gleich trainingswirksam.

## Trainingssteuerung

Wenn man gezielt trainieren möchte, z.B. in einem angestrebten Belastungsbereich, dann muss man wissen, durch welche Trainingsintensität man diesen erreicht.

### Möglichkeiten der Trainingssteuerung:

- ▶ Subjektives Belastungsempfinden
- ▶ Zeit/Geschwindigkeit (min/km,...)
- ▶ Herzfrequenzmessung
  - ▶ % der HFmax
  - ▶ Karvonenformel
  - ▶ Hottenrott-Formel

Einer der wichtigsten Messwerte zur Steuerung der Trainingsbelastung im Ausdauersport ist die Herzfrequenz. Sie kann mit einer Pulsuhr oder auch ohne Gerät am Handgelenk, an der Halsschlagader oder an der Schläfe gemessen werden.

**Gänzlich ohne spezielles Equipment kann man die Bereiche auch nach subjektivem Empfinden vorgeben. Man kann zum Beispiel einen „lockeren“ Lauf planen, sich also vornehmen, nur so schnell zu laufen, dass man noch problemlos sprechen kann. Mit hoher Wahrscheinlichkeit ist man dann im REKOM- oder GA1-Bereich unterwegs und verbessert somit die Grundlagenausdauer.**



Foto: Benni Schön



Ohne Leistungstest, wie z.B. einen Laktattest, gibt es einige Formeln, um die Belastungsbereiche zu berechnen. Man muss hierfür lediglich den eigenen Ruhepuls und Maximalpuls kennen.

Der **Ruhepuls** ist die niedrigste Herzfrequenz, die das Herz im Wachzustand erreichen kann. Er wird gleich nach dem Aufwachen gemessen. Je besser die Ausdauer, desto niedriger ist grundsätzlich der Ruhepuls. Durch Krankheit oder Stress kann der Ruhepuls auch einmal etwas höher sein.

Der **Maximalpuls** wird behelfsmäßig mit einer einfachen Formel berechnet:  $(220 - \text{Lebensalter})$

Die beiden vorhin genannten Formeln (Karvonen und Hottenrott) bieten die Möglichkeit, Pulsbereiche für einen bestimmten Belastungsbereich unter Einbeziehung verschiedener Faktoren (Geschlecht, Sportart, etc.) zu errechnen.

Karvonenformel:

$$TB = RP + (HF^{\max} - RP) \times TI$$

Hottenrott-Formel:

$$THF = HF^{\max} \times 0,7 \times LF \times TZ \times GF \times SP$$

Um den Trainingsbereich („TB“) mittels **Karvonenformel** zu ermitteln, musst du deine persönlichen Werte einsetzen. Die Abkürzungen stehen für:

RP = Ruhepuls (diesen misst du nach dem Aufwachen, noch im Bett liegend)

HF<sup>max</sup> = Maximale Herzfrequenz (Faustregel: 220-Lebensalter)

TI = Trainingsintensität (hier setzt du eine Zahl für die „gewünschte“ Intensität ein), also z.B.

für REKOM: TI = 0,5 bis 0,6

für GA 1: TI = 0,6 bis 0,7

für GA 2: TI = 0,7 bis 0,8

für WSA: TI = 0,8 bis 1,0

Das Ergebnis sollte ein Wert zwischen 100-190 sein. Er gibt die Pulsfrequenz (in Schlägen pro Minute) an, mit der du für die jeweilige Intensität trainieren solltest.

Die Hottenrott-Formel ist etwas komplizierter und beinhaltet noch Faktoren wie die Leistung, das Geschlecht oder die Sportart. Recherchiere dazu im Internet!

## Schlusswort

Training ist so vielfältig, komplex und am allerwichtigsten: höchst individuell. Versuche in deinen Körper hineinzuhören. Notiere dir, wie es dir nach einem Training geht. Versuche herauszufinden, was dir gut und was dir weniger gut tut. Setze dir Ziele und überlege dir, wie du diese am besten und effektivsten erreichen kannst.

um den Ergometer im Fitnesscenter einen großen Bogen? Kein Problem, es gibt noch viele andere Möglichkeiten, um deinen Körper zu trainieren und dein körperliches Wohlbefinden zu steigern.

**Viel Spaß beim Trainieren, auch wenn es manchmal anstrengend ist!**

Du gehst nicht gerne laufen oder machst

„IF IT DOESN'T CHALLENGE YOU, IT DOESN'T CHANGE YOU“

Fred Devito

Foto: Benni Schön



## AUFGABEN

1. Lies dir die Informationen auf diesem Blatt sorgfältig durch und erfahre, warum fairer und gesunder Sport so wichtig ist.
2. Bearbeite im Anschluss das dazugehörige Arbeitsblatt.

## Fairer und gesunder Sport - sei sauber, sei schlau!

Dieses Theoriepaket ist in Kooperation mit der NADA Austria entstanden.

Lehrpersonen finden den Kontakt für Workshops unter [www.nada.at](http://www.nada.at) unter der Abteilung „Information und Prävention“.

Interaktive Inhalte sind unter folgender Adresse verfügbar: [www.aktiv.nada.at](http://www.aktiv.nada.at).

## Anti-Doping

### Warum muss jemand auf fairen und gesunden Sport achten?

Die Nationale Anti-Doping Agentur Austria, oder einfach die Organisation für fairen und gesunden Sport in Österreich, ist für die Anti-Doping Arbeit zuständig. Aber wofür setzt sich die NADA Austria eigentlich ein?

1. Sport funktioniert nur mit klaren Regeln. Erst durch die Einhaltung der Regeln können Sport und Spiel Spaß machen.
2. Eine wesentliche Regel ist, dass die eigene Leistung nicht durch im Sport unerlaubte Mittel und Methoden verändert werden darf.
3. Doping ist auch deshalb verboten, weil es ungesund ist und krank macht.
4. Doping und Medikamentenmissbrauch sind unfair und Betrug.
5. Ein Erfolg ist nur dann etwas wert, wenn er auf ehrliche Weise erzielt wurde.



Dieses Theoriepaket ist in Kooperation mit der NADA entstanden.

Was ist Doping?  
Was ist Medikamentenmissbrauch?

Doping	Medikamentenmissbrauch
Findet hauptsächlich im Leistungssport statt.	Gibt es in allen Leistungsstufen (auch im Hobby- und Breitensport).
Es geht vordergründig um Leistungssteigerung, Preisgelder und Siege.	Neben der Leistungssteigerung gibt es auch andere Ziele, z.B. Schönheit.
Konsequenzen durch das Anti-Doping Bundesgesetz und das Strafrecht (Sportbetrug)	Selbstbetrug und gesundheitliche Schäden. Bei gewissen Mitteln gibt es auch strafrechtliche Folgen (z.B. Handel und Besitz von verschreibungspflichtigen Medikamenten)

In der **MedApp** (Medikamenten-abfrage) der NADA Austria kannst du herausfinden, welche Mittel erlaubt sind.



Auf der Website **<http://aktiv.nada.at>** kannst du noch viel mehr über sauberen und gesunden Sport erfahren.



Warum ist Doping nicht erlaubt?

Im Zusammenhang mit Doping wird oft davon gesprochen, dass es gegen die Fairness verstößt und somit moralisch verwerflich ist. Aber was bedeutet Fairness eigentlich?

Fairness bringt zum Ausdruck, wie wichtig es ist, dass alle die gleichen Chancen haben, erfolgreich zu sein. Fairness bedeutet auch, keine Seite zu bevorzugen.

**Chancengleichheit** bedeutet, dass die Bedingungen gleich sind.

**Fairness** bedeutet, dass jede:r bekommt, was sie oder er braucht, um erfolgreich zu sein.

Die untenstehende Grafik zeigt dir den Unterschied zwischen Chancengleichheit und Fairness.



**Chancengleichheit:** Allen steht dasselbe „Stockerl“ zur Verfügung.

Menschen sind von Geburt an verschieden. Gerade diese Unterschiede machen den Sport so spannend, wenn sich Sportlerinnen und Sportler im Wettkampf vergleichen. **Aufgrund dieser Unterschiedlichkeit gibt es im Sport keine gleichen Chancen auf den Sieg.** Was es aber gibt, ist das Recht der Sportlerinnen und Sportler, unter gleichen Voraussetzungen am Start zu stehen und nicht beispielsweise aufgrund von Hautfarbe, Herkunft oder Religion ausgeschlossen zu werden.

Doping widerspricht diesem Gedanken, denn dadurch wird versucht, unterschiedliche Voraussetzungen zu schaffen und jemand anderen zu benachteiligen.



**Fairness:** faire Bedingungen trotz unterschiedlicher Voraussetzungen



**Fairness** ist im Sport und in anderen Lebensbereichen manchmal schwierig zu definieren. Lies dir hierzu untenstehende Fragen durch und versuche dich zu entscheiden.

1) Beim Computerspielen mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund wird plötzlich der Controller kaputt. **Würdest du diese Situation ausnutzen, um das Spiel zu gewinnen? Was wäre dieser Sieg wert?**

2) Würdest du es riskieren, in 10 Jahren schwer krank zu sein, nur um die schwerste Prüfung in deiner Schulzeit einfach zu schaffen?

Wenn du die Fragen mit NEIN beantwortet hast, dann hast du verstanden, dass Doping gegen die Werte verstößt, für die Sport eigentlich steht. Denn wahre Heldinnen und Helden verstehen, dass Siege nur fair und ehrlich gewonnen werden können.

## Wie kann ich mich richtig entscheiden?

Ob sich das, was du vorhast oder worüber du nachdenkst, richtig oder falsch anfühlt, kannst du am besten herausfinden, indem du folgende Dinge ausprobierst:

a) **Der „Spiegel-Test“:** Stell dich vor einen Spiegel und erzähle dir selbst, was du machen willst.

b) **Der „Vertrauensperson-Test“:** Stell dir vor, du erzählst deinen Eltern, Großeltern oder einer Freundin bzw. einem Freund, was du machen willst.

c) **Der „Gruppen-Test“:** Stell dir vor, du erzählst einer größeren Gruppe von Menschen (z.B. deiner Schulklasse), was du machen willst.

Wenn du in allen drei Situationen kein ungutes Gefühl hast, dann bist du wahrscheinlich auf dem besten Weg, die richtige Entscheidung zu treffen!

Foto: Benni Schön



## Gesundheit und Körper

Die meisten Dopingmittel sind eigentlich Medikamente und sollten schon allein deswegen nicht genommen werden, weil Medikamente für kranke Menschen entwickelt wurden. Gesunde Menschen brauchen keine Medikamente und können von diesen sogar Schaden nehmen.

Die häufigsten Nebenwirkungen von Doping sind Krebserkrankungen, verstärkte Körperbehaarung, unreine Haut, Herz- und Kreislauferkrankungen, Stimmungs- und Persönlichkeitsveränderungen, die Entwicklung von Suchtverhalten und weitere psychische Erkrankungen. Doping kann sogar bis zum Tod führen.

### Wenn Doping und Medikamentenmissbrauch so gefährlich sind, warum kommt dann überhaupt jemand auf die Idee, so etwas zu machen?

Die Gründe dafür sind unterschiedlich und je nach Sportbereich verschieden. Manche Sportlerinnen und Sportler wollen einfach besser sein, als es ihr Körper zulässt. Andere haben Angst davor, dass sie mit dem Sport aufhören müssen, wenn sie nicht mehr gut genug sind. Wieder andere wollen nur gut aussehen und das möglichst schnell. Es gibt noch viele andere Gründe.

Das Problem beginnt aber oftmals schon sehr früh. Bereits kleinen Kindern wird beigebracht, dass sie nur „etwas nehmen“ müssen, zum Beispiel gegen Prüfungsangst, Verkühlung oder Unkonzentriertheit.

Ein Mittel zu nehmen, um sich besser zu fühlen oder Erfolg zu haben, wird also schon im Kindesalter gelernt und wird im Erwachsenenalter oft als völlig normal angesehen. Trotzdem denken die Wenigsten daran, wenn sie mit Sport beginnen, sich später Spritzen zu verabreichen oder regelmäßig Tabletten zu schlucken. Es gibt aber einige Dinge, die junge Sportlerinnen und Sportler näher und näher in Richtung Doping und Medikamentenmissbrauch bringen. Sieh dir dazu die sogenannte „Treppe der Versuchung“ an.

Auflistung der häufigsten Dopingmittel und Nebenwirkungen



### Was kann ich tun, um sauberen, gesunden und ehrlichen Sport zu betreiben?

1. Egal, ob du auf Platz 1 oder 100 landest - sei stolz auf deine Leistung!
2. Sport muss Spaß machen, nur wenn du es gerne tust, wirst du dabei gut sein.
3. Gesundes Essen, Schlaf und Ruhe sowie beim Training alles zu geben, sind „Geheimnisse“ jedes Spitzensportlers und jeder Spitzensportlerin.

**Das klingt einfach, aber benötigt oft viel Disziplin.**



Quelle: NADA Austria

Foto: Benni Schön

## AUFGABEN

1. Lies dir die Informationen auf diesem Blatt sorgfältig durch und erfahre, warum schlaue Sportlerinnen und Sportler mit sauberen Mitteln mehr Leistungssteigerung erbringen als mit Doping und Medikamentenmissbrauch.
2. Bearbeite im Anschluss das dazugehörige Arbeitsblatt.

## Fairer und gesunder Sport - sei sauber, sei schlau!

Dieses Theoriepaket ist in Kooperation mit der NADA Austria entstanden.

Lehrpersonen finden den Kontakt für Workshops unter [www.nada.at](http://www.nada.at) unter der Abteilung „Information und Prävention“.

Interaktive Inhalte sind unter folgender Adresse verfügbar: [www.aktiv.nada.at](http://www.aktiv.nada.at).

## Anti-Doping

### Warum muss jemand auf fairen und gesunden Sport achten?

Die Nationale Anti-Doping Agentur Austria, oder einfach die Organisation für fairen und gesunden Sport in Österreich, ist für die Anti-Doping-Arbeit zuständig. Aber wofür setzt sich die NADA Austria eigentlich ein?

1. Sport funktioniert nur mit klaren Regeln. Erst durch die Einhaltung der Regeln können Sport und Spiel Spaß machen.
2. Eine wesentliche Regel ist, dass die eigene Leistung nicht durch im Sport unerlaubte Mittel und Methoden verändert werden darf.
3. Doping ist auch deshalb verboten, weil es ungesund ist und krank macht.
4. Doping und Medikamentenmissbrauch sind unfair und Betrug.
5. Ein Erfolg ist nur dann etwas wert, wenn er auf ehrliche Weise erzielt wurde.



Dieses Theoriepaket ist in Kooperation mit der NADA entstanden.



Was ist Doping?  
Was ist Medikamentenmissbrauch?

Doping	Medikamentenmissbrauch
Findet hauptsächlich im Leistungssport statt.	Gibt es in allen Leistungsstufen (auch im Hobby- und Breitensport).
Es geht vordergründig um Leistungssteigerung, Preisgelder und Siege.	Neben der Leistungssteigerung gibt es auch andere Ziele, z.B. Schönheit.
Konsequenzen durch das Anti-Doping Bundesgesetz und das Strafrecht (Sportbetrug)	Selbstbetrug und gesundheitliche Schäden; Bei gewissen Mitteln gibt es auch strafrechtliche Folgen (z.B. Handel und Besitz von verschreibungspflichtigen Medikamenten).

In der **MedApp** (Medikamenten-abfrage) der NADA Austria kannst du herausfinden, welche Mittel erlaubt sind.



Auf der Website **<http://aktiv.nada.at>** kannst du noch viel mehr über sauberen und gesunden Sport erfahren.



Warum hast du mit Sport und Bewegung begonnen?

Warum hast du als Kind mit Sport und Bewegung begonnen? Welche Gedanken verbindest du mit deinen ersten Versuchen am Fahrrad, mit der Erinnerung an Wandertage, an die ersten Tennisstunden, den Tanzkurs uvm.? Diese meist positiven Gefühle stehen in starkem Widerspruch zu Doping und Medikamentenmissbrauch. Im sportlichen Wettkampf gilt es nicht, das wirkungsvollste Medikament zu krönen, sondern zu zeigen, zu welchen Leistungen Sportler:innen dank natürlicher Voraussetzungen gepaart mit jahrelangem Training, imstande sind.

Eigene Grenzen und Voraussetzungen akzeptieren

Was sind nun natürliche körperliche Voraussetzungen? Menschen sind von Geburt an mit unterschiedlichen körperlichen Merkmalen ausgestattet, die sie von ihren Müttern und Vätern vererbt bekommen haben. Diese Eigenschaften sind der Grundstein für die spätere Leistungsfähigkeit. Durch Training kann die Leistungsfähigkeit zwar beeinflusst werden, jeder Mensch hat aber gewisse individuelle Grenzen. Darauf haben auch geografische, kulturelle, soziale und politische Faktoren einen Einfluss.

Ein Beispiel dazu: Stell dir eine junge Sportlerin oder einen jungen Sportler vor, die/der auf großer Höhe lebt und dadurch eine bessere Sauerstoffaufnahme hat, jeden Tag 20 Kilometer läuft, um in die Schule zu kommen und sich später dazu entscheidet, Marathon zu laufen, um mit den Einnahmen aus dem Sport die eigene Familie zu ernähren. Jetzt denke im Vergleich dazu an eine junge Sportlerin oder einen jungen Sportler, die/der jeden Tag mit dem Auto in die Schule gebracht wird, sich hin und wieder ungesund ernährt und Sport nur zum Spaß betreibt.

Gegebenheiten und Voraussetzungen sind verschieden. Daher vergleiche dich nicht immer mit anderen. Es ist viel zielführender, wenn du einfach nur versuchst am nächsten Tag, beim nächsten Training oder in der nächsten Woche besser zu sein, als du zuvor warst.

Egal, ob du 1. oder 100. wirst - sei stolz auf deine Leistung!



## Falsche Vergleiche

Sei also vorsichtig, wen du als sportliches Vorbild nimmst. Wenn du dich immer mit den Allerbesten deiner Sportart vergleichst, wirst du ziemlich sicher enttäuscht sein. Mit der Zeit fängst du vielleicht sogar an, an der Leistung deiner Idole zu zweifeln. Anstatt zu akzeptieren, dass körperliche sowie geografische, kulturelle, soziale und politische Faktoren den Unterschied ausmachen, kann es sein, dass du dir denkst: „Das kann doch nicht sein, der/die muss was nehmen.“ In diesem Fall versucht unser Gehirn uns zu schützen, denn die Einsicht, dass jemand besser ist als wir, ist nicht immer angenehm.

Viele Menschen glauben, verstehen zu können, was es heißt, ein:e Leistungssportler:in zu sein, bloß weil sie das gleiche Sportgerät benutzen. Allerdings kann niemand, nur weil er/sie mit dem Fahrrad in die Arbeit oder zur Schule fährt, nachvollziehen, welche Leistung Weltmeister:innen in diesem Sport erbringen. Die meisten Erwachsenen haben einen Führerschein, trotzdem würden die Wenigsten wohl auch nur eine Runde in einem Formel-1-Auto schaffen.

In anderen Lebensbereichen wird noch viel klarer, dass diese Vergleiche nicht möglich sind. So würde niemand auf die Idee kommen, sich mit den Leistungen von Nobelpreisträger:innen der Quantenphysik zu vergleichen, nur weil man selbst Mathematik und Physik in der Schule hatte. Hier ist man mit der Behauptung: „Die nehmen alle was“, viel vorsichtiger als im Sport.

Es ist also ratsam, sich hin und wieder in Erinnerung zu rufen, dass erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler nicht automatisch gedopt sind, sondern sozusagen die Nobelpreisträger:innen in ihrem sportlichen Feld sind.

## Unrealistische Körperbilder

Der Wunsch, bessere Leistungen im Wettkampf zu erzielen, kann ein Anreiz für Doping und Medikamentenmissbrauch sein. Es gibt aber auch noch eine ganze Reihe anderer Gründe. So werden Dopingsubstanzen beispielsweise auch eingesetzt, um den eigenen Körper nach den jeweiligen Schönheitsidealen zu formen. Hier lohnt sich ein Blick hinter die Kulissen des schönen Scheins.

Wahrscheinlich hast du das auch selbst schon erlebt: Fotos, auf denen du dir nicht gefällst, wirst du eher weniger posten als solche, die du gut findest. So geht es auch vielen anderen, sie wollen die beste Seite von sich präsentieren. Einige setzen dazu auch moderne Technik ein, zum Beispiel in Form von Bildbearbeitungs-Apps, spezieller Beleuchtung und professionellen Kameras. Die geposteten Fotos sind dann Momentaufnahmen, die nicht den dauerhaften körperlichen Zustand der Personen zeigen. Besonders bei Menschen, die viele Follower haben und mit ihren Postings Geld verdienen, kann es sein, dass das gezeigte Bild nicht die Wirklichkeit widerspiegelt. So wie Filme oftmals nicht das wirkliche Leben zeigen, so sind auch viele Geschichten in Social Media nicht echt. Die folgenden Bilder zeigen eine Bildbearbeitungs-App, mit der Muskeln nachträglich hinzugefügt werden können.

Foto: Benni Schön



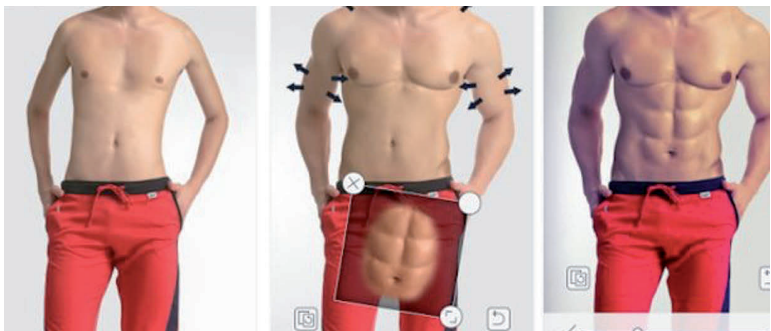


Abb.: Screenshots einer Bildbearbeitungs-App

Auflistung der häufigsten Doping-Mittel und deren Nebenwirkungen



Lass dich also nicht verrückt machen, indem du glaubst, dass jede:r so aussehen kann, wenn er/sie nur ein wenig trainiert. Es ist wichtig, dass du dir bewusst bist, dass die vielen Körper, die du in deinen Feeds siehst, einerseits das Ergebnis von viel hartem Training und Fleiß sind, andererseits aber oftmals auch nicht den Alltag der Personen zeigen.

**Falsche Versprechungen durch Doping**

Egal, ob das Ziel große Muskeln, schnelleres Abnehmen oder bessere Leistungen im Sport lautet, Doping und Medikamentenmissbrauch versprechen schnelle Hilfe. Aber ist das wirklich so?

Die schnelle Lösung klingt zwar verlockend, ist im Fall von Doping und von Medikamentenmissbrauch aber sehr gefährlich.

Die häufigsten Nebenwirkungen sind Krebserkrankungen, verstärkte Körperbehaarung, unreine Haut, Herz- und Kreislauferkrankungen, Stimmungs- und Persönlichkeitsveränderungen, die Entwicklung von Suchtverhalten, psychische Erkrankungen bis hin zum Tod.

Doping bedeutet außerdem nicht, dass sich die Erfolge automatisch einstellen.

In einem Experiment haben Forscher:innen zwei Gruppen von Sportler:innen ein Radrennen fahren lassen. Eine Gruppe war mit Medikamenten zur Erhöhung der Sauerstofftransportfähigkeit des Blutes gedopt, die andere nicht. Die Sportler:innen wussten nicht, wer die Dopingmittel bekommen hat. Unter Laborbedingungen konnte die gedopte Gruppe mehr Leistung erbringen. Beim Radrennen hat sich der Leistungsunterschied zwischen den beiden Gruppen aber ausgeglichen, da die Technik, das Material, der Glaube, etwas schaffen zu können, und viele andere Dinge weit mehr bewirken, als Dopingsubstanzen es je könnten.

**Kennst du dein Potential?**

Die besten Geigenspieler:innen der Welt haben bis zu ihrem 18. Geburtstag umgerechnet in Summe ca. 300 Tage oder 7.000 Stunden geübt, um das Instrument perfekt zu beherrschen. Auch im Sport benötigst du unzählige Trainingsstunden, um das Beste aus dir herauszuholen. Selbst die weltbesten Sportlerinnen und Sportler finden immer wieder Möglichkeiten und Bereiche, in denen sie sich auf ehrliche und gesunde Art und Weise verbessern können. Auch du hast daher noch ein riesiges Verbesserungspotential.

Sieh dir dazu in der folgenden Grafik an, aus wie vielen Bestandteilen die sportliche Leistungsfähigkeit besteht.

Jetzt, wo du weißt, in welchen Bereichen du dich verbessern kannst, setze dir mit Hilfe der „SMART-Regel“ Ziele!

**Diese Regel wird in den Theoriepaketen 10 & 20 erklärt!**



Quelle: NADA Austria

Foto: Benni Schön, Fahrer: Markus „Lefti“ Frühmann

## AUFGABEN

1. Lies die Informationen zu Lawinenkunde und Gefahrenbewusstsein.
2. Sieh dir das Video per QR-Code an.
3. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.



ÖSTERREICHISCHER ARBEITSKREIS  
SCHNEESPORT AN SCHULEN & HOCHSCHULEN

Dieses Theoriepaket ist in Kooperation mit dem ÖAKS entstanden.

## Der Reiz von „First Lines“

Ein traumhafter Skitag, die Sonne lächelt vom Himmel und du und deine Freunde seid in einem Skigebiet unterwegs, als plötzlich direkt neben der Piste unverspurter und glitzernder Schnee funkelt. Ohne lang über etwaige Gefahren nachzudenken, macht ihr einen Abstecher in den „unberührten“ Hang und genießt das wunderbare Erlebnis des Tiefschnee-Fahrens.

Das Gefühl des Schwebens über die losen Schneekristalle lässt gar keine Gedanken über die möglichen Gefahren aufkommen, denen jede:r Wintersportler:in abseits der gesicherten oder präparierten Pisten ausgesetzt ist. Der nachvollziehbare Hype und die Gier nach den sogenannten „First Lines“ sind mit einer unsichtbaren Gefahr verbunden: **Lawinen**.

## Wichtig:

Dieses Theoriepaket reicht nicht aus, um den Inhalt bzw. das Wissen zu vermitteln, welches notwendig ist, um Gefahren im alpinen Gelände in vollem Umfang einschätzen zu können.

Dennoch möchten wir dir einen Einblick in eine unglaublich spannende Thematik geben und dich motivieren, die Basics zu lernen, auf Grundlage derer die Profis am Berg ihre Entscheidungen treffen.

Gute Ausrüstung, eine saubere Planung der Tour, notwendiges Know-How sowie ein Plan, wenn doch mal was schief geht, sind die wesentlichen Zutaten, die es braucht, um das Freeriden im unverspurten Schnee sicher genießen zu können.

**Wenn dich dieses Thema interessiert, informiere dich über das Angebot an Alpinkursen und Ausbildungen in deiner Region!**



Schneearten

Es gibt verschiedene Schneearten. Am liebsten genießen wir Skifahrer:innen und Snowboarder:innen den frischen **Pulverschnee**. Daneben gibt es noch den **Pappschnee**, **Wildschnee**, **Schwimmschnee**, **Graupel** oder **Harsch**.

Lawinen

An einer Stelle im Hang löst sich eine Schneeschicht aufgrund von Überbelastung von ihrer Unterlage. Können die Kräfte in der Schneeschicht den Spannungen nicht entgegenwirken, kommt es zur Auslösung. Wenn Lawinen ohne Zutun eines Menschen abgehen, so spricht man von „**spontanen Lawinen**“.

Durch Zusatzbelastung eines/einer Wintersportler:in kann es innerhalb der Schneedecke zu einer Spannungserhöhung kommen. Stürze oder auch das Befahren sogenannter „Hot Spots“ - störbare Stellen im Hang aufgrund von Schwachstellen in der Schneeschicht - können das Lawinenrisiko dabei noch erhöhen.

Arten von Lawinen

Es gibt verschiedene Lawinenarten: Die **Schneebrettlawine** ist für Wintersportler:innen häufig die gefährlichste.

Klassifiziert man Lawinen nach der Abhebung vom Boden während des Abgangs und der Geschwindigkeit, unterscheidet man zwischen **Fließlawine** und **Staublawine**.

Als weitere Lawinenarten können **Schneebrett-, Lockerschnee-, Gleitschnee-, und Nassschneelawine** angeführt werden.

Entscheidend zur Beurteilung der tatsächlichen Lawinengefahr ist der Verlauf der Bildung und Umwandlung des Schnees.

Man kann diese in vier Umwandlungsformen einteilen:

- ▶ Schmelzumwandlung
- ▶ Mechanische Umwandlung
- ▶ Aufbauende Umwandlung
- ▶ Abbauende Umwandlung.

Die Lawinengefahr ist von mehreren Faktoren abhängig. Besonders starken Einfluss haben der **Wind** und die **Neuschneemenge**. Der Wind wird auch gerne als „Baumeister der Lawine“ bezeichnet.

PISTE - SKIROUTE		VARIANTE
Markiert 	Markiert 	NICHT markiert
Genügend breit angelegt 	NICHT definierte Breite	Überhaupt NICHT angelegt
Präpariert 	NICHT präpariert	NICHT präpariert
Kontrolliert 	NICHT kontrolliert	NICHT kontrolliert
Schutz vor alpinen Gefahren 	Schutz vor Lawinengefahr 	NICHT vor alpinen Gefahren geschützt! 

Quelle: <https://www.sportwochen.org>

Ab dem ersten Schneefall wird der Schneedeckenaufbau und der Wetterverlauf genauestens untersucht und dokumentiert. Als kritisch gilt eine Neuschneemenge von 10-20cm bei ungünstigen Bedingungen. Zusätzlich spielen Gelände und Temperaturverlauf eine entscheidende Rolle für das Potenzial einer Lawine.

Organisierter und freier Skiraum

In Österreich wird der Skiraum in zwei Kategorien eingeteilt. Der „organisierte Skiraum“ umfasst Pisten und Skirouten. Der „freie Skiraum“, auch „Variante“ genannt, ist sozusagen alles andere.

Ist man nun im organisierten Skiraum gänzlich vor Lawinen geschützt? Bestmöglich, aber niemals zu 100%.

Zum Schutz vor Lawinen werden Hänge, die in gefährdete oder heikle Gebiete münden, mit Lawinenverbauungen versehen.

Zudem werden, sollte es zu kritischen Neuschneemengen kommen, Hänge auch prophylaktisch gesprengt. Dies kann vom Helikopter oder durch vorbereitete Kanonen direkt am Hang passieren.

Betreiber:innen eines Skigebiets machen sich täglich, wenn nicht stündlich, ein Bild über die aktuelle Lawinengefahr.





## „Daily News“

### Lawinenlagebericht ([www.lawine.at](http://www.lawine.at))

Dieser Bericht ist die Grundlage jeder Planung. Jeden Morgen kommt der neue Bericht und beinhaltet viele Informationen über die aktuelle Lawinengefahr.

Am besten informierst du dich vor deinem Skitag über Apps, wie z.B. „Snowsafe“, über den WhatsApp Newsletter oder direkt auf [www.lawine.at](http://www.lawine.at).

Eine der wichtigsten Informationen: Welche **Lawinenwarnstufe** besteht? Hier wird die Gefahr in 5 Gefahrenstufen (1 = „geringe Gefahr“, 5 = „sehr große Gefahr“) eingeteilt.

**Die meisten Unfälle im Zusammenhang mit Lawinen passieren in Warnstufe 3.**

Besteht Lawinengefahr, solltest du bei der Wahl deiner Abfahrten auch ganz besonderes Augenmerk auf die **Hangneigung** legen.

Denn als Faustregel gilt: Hänge, die steiler als 35 Grad sind, sollten bei Lawinenwarnstufe 3 nicht befahren werden. Bei Lawinenwarnstufe 4 ist die kritische Hangneigung schon 30 Grad.

Eine weitere wichtige Information, die dir der Lawinenlagebericht (kurz „LLB“) gibt, ist die **Exposition**. Bestimmte Seiten des Berges sind aufgrund ihrer Ausrichtung stärker von Wind und Sonneneinstrahlung betroffen, und können daher erhöhtes Risiko aufweisen. Stehst du mit dem Rücken zum Hang und blickst hangabwärts nach Norden, befindest du dich z.B. auf einem Nordhang.

Als Laie ist es fast unmöglich, die Neigung eines Hanges vor Ort zu beurteilen. Im Zweifelsfall gehe auf Nummer sicher und **halte dich an die Empfehlungen, die für dein Skigebiet ausgeschrieben sind.**

	Gefahrenstufe	Icon	Schneedeckenstabilität	Lawinen-Auslösewahrscheinlichkeit
5	sehr groß		Die Schneedecke ist allgemein schwach verfestigt und weitgehend instabil.	Spontan sind viele sehr große, mehrfach auch extreme große Lawinen zu erwarten, auch in mäßig steilem Gelände.
4	groß		Die Schneedecke ist an den meisten Steilhängen schwach verfestigt.	Lawinenauslösung ist bereits bei geringer Zusatzbelastung an zahlreichen Steilhängen wahrscheinlich. Fallweise sind spontan viele große, mehrfach auch sehr große Lawinen zu erwarten.
3	erheblich		Die Schneedecke ist an vielen Steilhängen nur mäßig bis schwach verfestigt.	Lawinenauslösung ist bereits bei geringer Zusatzbelastung vor allem an den angegebenen Steilhängen möglich. Fallweise sind spontan einige große, vereinzelt aber auch sehr große Lawinen möglich.
2	mäßig		Die Schneedecke ist an einigen Steilhängen nur mäßig verfestigt, ansonsten allgemein gut verfestigt.	Lawinenauslösung ist insbesondere bei großer Zusatzbelastung, vor allem an den angegebenen Steilhängen möglich. Sehr große spontane Lawinen sind nicht zu erwarten.
1	gering		Die Schneedecke ist allgemein gut verfestigt und stabil.	Lawinenauslösung ist allgemein nur bei großer Zusatzbelastung an vereinzelt Stellen im extremen Steilgelände möglich. Spontan sind nur kleine und mittlere Lawinen möglich.

Quelle: <https://www.lawinen.report>



Foto: Markus Frühmann



## Entscheidungshilfen

Es gibt von verschiedenen Institutionen Strategien, um die Lawinengefahr beurteilen zu können, wobei auch hier ein hohes Maß an Erfahrung und Expertise benötigt wird.

Der österreichische Alpenverein bietet in Form seiner „Stop or Go“-Karte einen Leitfaden, um eine Abfahrt zu planen und vor Ort zu prüfen. Dabei spielen wiederum Hangneigung, Lawinenwarnstufe und Gefahrenzeichen, wie Neuschnee, oder Tribschnee, eine wichtige Rolle.

## Steckt in dir ein:e Skiführer:in - Möchtest du noch mehr wissen?

Erfahrene Ski- und Bergführer:innen arbeiten in ihrer täglichen Arbeit mit Wintersportler:innen immer mit einer Karte, um eine Tour in den Bergen zu planen.

Wie das funktioniert, siehst du im Video von Benni Schön unter dem folgenden QR-Code - fülle danach das zweite Aufgabenblatt aus.

**Die anderen beiden Videos des österreichischen Alpenvereins sind ebenfalls sehr interessant!**

## VIDEOS:

Sicher auf Skitouren  
(ÖAV)



Notfall Lawine  
(ÖAV)



## Aspekte der Lawinenkunde und Tourenplanung

Benni Schön





Foto: Georg Furtmüller, Fahrer: Andreas Putz



## AUFGABEN

1. Lies das Theoriepaket.
2. Sieh dir das Video per QR-Code an.
3. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.



ÖSTERREICHISCHER ARBEITSKREIS  
SCHNEESPORT AN SCHULEN & HOCHSCHULEN

Dieses Theoriepaket ist in Kooperation mit dem ÖAKS entstanden.

## Dass technische Neuheiten am Materialsektor eine gesamte Sportart „umkrempeln“, passiert eher selten.

Oft sind es neue Methoden und Techniken, die eine Sportart revolutionieren, und weniger das Material, so z.B. 1968, als der Fosbury-Flop die Disziplin des Hochsprungs veränderte. Im Jahr 1986 löste der „V-Stil“ im Skispringen den „Fisch-Stil“ ab und ermöglichte durch verbesserten Auftrieb höhere Sprungweiten.

In den vergangenen Jahren hat zudem das „Foilen“ den Surfsport um einige Facetten abwechslungsreicher gemacht und nach dem „SUP“ (Stand Up Paddeln) den Surfsport um eine weitere Disziplin erweitert.

Das „Carven“ hingegen hat den Wintersport nicht nur verändert oder um eine Untersparte erweitert, es hat ihn geradezu revolutioniert!

Im Gegensatz zu Innovationen wie dem „Foilen“, wo auch der klassische Surfsport weiterhin betrieben wird, gibt es im Ski- und Snowboardsport eigentlich kaum noch Bretter, die nicht fürs Carven gebaut sind.

Der Begriff „to carve“ bedeutet in etwa **einen Schwung zu „schneiden“**. Er wurde aus dem Snowboardbereich in den Alpinen Skilauf übertragen. Vor der Carvingtechnik musste der Ski, um eine Kurve zu fahren, quer zur gewollten Fortbewegungsrichtung gerutscht werden. Dank des Carvingskis kann die Richtungsänderung ohne dieser Rutschkomponente gefahren werden.

Die Ski gleiten dabei in Längsrichtung der Kante auf dem Schnee um die Kurve, die Kurve kann hierdurch schneller und sicherer gefahren werden und es entstehen höhere Fliehkräfte. Das Fahrgefühl verbessert sich enorm und immer mehr Menschen gewinnen so neue Freude an dieser modernen Art Ski zu fahren.

Wie so oft kann diese Entwicklung auf den Rennlauf zurückgeführt werden. Das Bestreben, schnellere Kurven-Geschwindigkeiten zu erreichen, hat eine neue Lösung erforderlich gemacht.



## Ein eigenes Theoriepaket über das Carven?

Die Entwicklung der Carvingstechnik ist ein gutes Beispiel für technische und methodische Innovation im Sport.

Die Beschäftigung mit dem Carven gibt Einblicke in das Thema Materialkunde und Biomechanik - also die Beschäftigung mit Bewegungsabläufen und aus Bewegung resultierenden Kräften.

Zudem ist der Skisport und diese Technik natürlich Teil der österreichischen Sportgeschichte.

Hinweis: In diesem Artikel ist einmal von Ski, dann wiederum vom Board die Rede. Bezüglich des Carvens sind die beiden Schneesportgeräte vollkommen gleich.



Bild: „Wing-Foil“ - Neuerungen beim Material schaffen eine neue Sportart. (Foto: Benni Schön)



## Warum carvt mein Ski?

Carven bedeutet, die Taillierung des Skis so auszunutzen, dass er quasi „von selbst“ die Kurve fährt.

Die Taillierung ist ein Konstruktionsmerkmal: Der Ski ist an der Spitze und dem Ende breiter als in der Skimitte. Durch Aufkanten und Durchbiegen des Skis steuert der Ski auf den Kanten und schneidet die Kurve.

Wäre das Brett nicht tailliert, hätte es also über die gesamte Länge die gleiche Breite, so würde es beim Aufkanten einfach geradeaus weiterfahren.

Sieh dir das Erklärvideo von „Lefti“ an. Er erklärt darin sehr anschaulich das Prinzip des Carvens. Öffne dazu einfach den QR-Code auf dieser Seite!

### Video: Warum carvt ein Ski?



Markus „Lefti“ Frühmann



## Material

Wie stark mein Brett aufkantet, hängt von der Stärke der Taillierung ab. Hier ist der Radius der entscheidende Wert.

Stellt man sich vor, dass das Snowboard vollständig aufkantet und dann nicht bloß eine Kurve, sondern eine komplette Runde fährt, ist es der Radius eben dieses gedachten Kreises. **Je kleiner der Radius, umso enger die fahrbaren Kurven, umso wendiger das Brett.**

Wie du dir bestimmt denken kannst, brauchen Weltcup-Skirennläufer:innen je nach Disziplin unterschiedliche Ski. Der Ski von Marcel Hirscher beim Slalom ist ein komplett anderer als der von Aksel Lund Svindal bei der Abfahrt.

Tatsächlich gibt es seitens der FIS, also dem internationalen Skiverband, genaue Vorgaben und Regularien über Länge und Radius der Sportgeräte. Diese unterscheiden sich je nach Disziplin (Slalom, Riesentorlauf, Super-G und Abfahrt), nach Altersstufe und nach Geschlecht.

Konkrete Beispiele: Ein Slalomski der Herren muss eine Mindestlänge von 165 cm aufweisen, während der Abfahrtski mindestens 218 cm misst.

Der Taillierungs-Radius im Riesentorlauf der Damen beträgt mindestens 30 Meter. Bei der Abfahrt mindestens 50.

Foto: Benni Schön



Neben dem Radius ist die Länge ein entscheidendes Attribut der Ski. Zu lange Ski sind nur sehr schwer um die Kurve zu bringen, zu kurze sind bei höheren Geschwindigkeiten eher unruhig. Radius und Länge sind in der Regel auf dem Sportgerät selbst angegeben.

Vielleicht kannst du bei nächster Gelegenheit die Länge und den Radius deiner Ski / deines Snowboards herausfinden.

### Weitere Material-Eigenschaften:

#### Vorspannung, Flex und Torsion

Die meisten Bretter liegen nicht komplett flach am Boden auf, sondern haben eine „eingebaute“ **Vorspannung**. Mittlerweile gibt es unzählige Formen, wie diese Biegung aussehen kann, wobei grundsätzlich zwischen zwei Typen unterschieden wird: Dem Camber- und dem Rocker-Shape.

Der **Flex** gibt an, wie weich oder hart das Material in Längsachse ist, also wie leicht oder schwer es sich „durchbiegen“ lässt.



Die **Torsion** ist die Verwindungssteifigkeit um die Querachse.

Diese Abbildung zeigt die Biegelinie eines Snowboards von der Seite aus betrachtet. Es liegt also an der Nase und am Tail am Boden auf, während es mittig (durch die Vorspannung) „aufgebogen“ ist.

### Story:

2017 durfte ein Redakteur der „Frankfurter Allgemeine Zeitung“ einen „echten“ Rennski des norwegischen Ski-Stars Aksel Lund Svindal testen. „Durfte“ deshalb, weil Ski, die für den Weltcup präpariert sind, ein gut behütetes Geheimnis jedes Rennstalls sind. Die Kanten und der Belag durften dabei nicht fotografiert werden, da sie speziell präpariert waren. Die Maße des Skis: 2,18 Meter Länge und einen Radius von 50 Metern.

Der Autor des Artikels beschreibt, dass er den Ski einfach nicht um die Kurve bringen konnte.

Quelle: <https://www.faz.net/aktuell/technik-motor/technik/profi-ski-im-selbstversuch-15332773.html>



## Unterschied zwischen Driften (Rutschen) und Carven (Schneiden)

Der Ausdruck „auf der Kante fahren“ wird öfter etwas ungenau verwendet. In der Fachsprache meint man damit, einen gecarvten Schwung zu fahren.

„Auf der Kante“ fährt man allerdings auch bei einem gedrifteten, sprich nicht oder weniger geschnittenen, Schwung. Genau genommen, fährt man immer - wenn man nicht gerade Schuss fährt - auf der Kante des Skis.

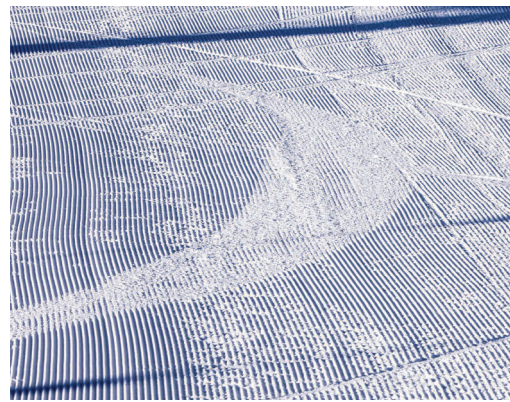
Der Unterschied zwischen Driften und Carven besteht darin, dass Skiende und Skispitze beim Driften nicht die gleiche Spur fahren, beim Carven allerdings annähernd schon.

Auf dem linken Foto sind drei gecarvte (Snowboard-)Schwünge im Schnee zu sehen. Im rechten Foto erkennt man den breiten, gedrifteten Schwung.

Da jeweils nur eine Linie im Schnee gezeichnet ist, wissen wir zudem, dass dieses Spurbild von einem Snowboard ist.



Spuren eines carvenden Snowboards

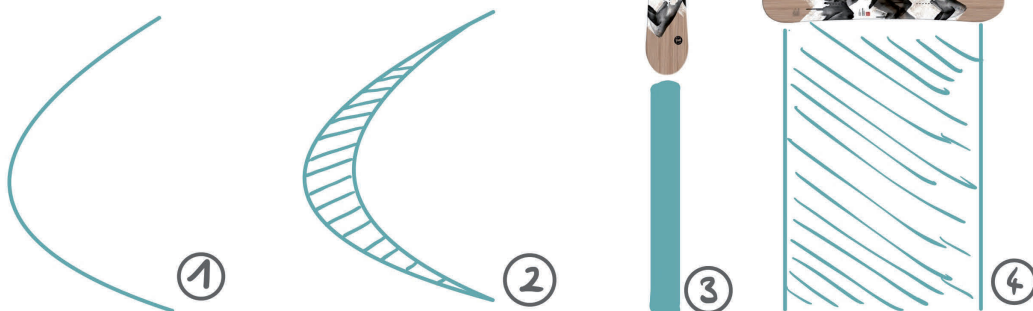


Spuren eines driftenden Snowboards

## Spurbilder

Anhand des Spurbilds kann man die Fahrtechnik eines Snowboarders oder einer Skifahrerin gut „lesen“.

- (1) Carven - Das aufgekantete und belastete Board gleitet entlang seiner Kante und beschreibt aufgrund seiner Eigenschaften (Taillierung / Torsion / ... ) eine Kurve.
- (2) Driften - Durch das Drehmoment des Kräftepaars (Trägheit & Schneewiderstand) erfährt das Board eine Drehbewegung – Boardbewegung in Längsrichtung und normal zur Längsrichtung
- (3) Gleiten = Schuss
- (4) Rutschen = Seitrutschen



## Fahrtechnik

Um in den Genuss einer gecarvten Kurve zu kommen, ist es notwendig, den Ski aufzukanten. Dazu wählt der / die Skifahrer:in eine tiefe Position über dem Ski. Je tiefer diese ist, desto leichter kann der Ski aufgekantet werden. Wichtig ist dabei, dass die Bewegung kurveneinwärts passiert und dabei die Körperspannung gehalten wird.

Will man solch geschnittene Kurven lernen, sollte man ein flaches Gelände wählen und die erste Richtungsänderung nahe der Falllinie fahren. Weiters muss man geduldig sein, den Ski konsequent aufkanten und warten bis der Ski „von selbst“ die Kurve fährt.

### Vom Driften zum Carven:

Als Anfänger:in ist das erste Ziel, einfache Kurven zu fahren.

Mit steigender Geschwindigkeit und Dynamik geht es dann mehr Richtung „Carving“. Um sportlicher zu fahren, gibt es mehrere „ToDos“:

- ▶ Stärkeres Aufkanten (= Verkleinern der Unterstützungsfläche)
- ▶ Erhöhen der Fahrtgeschwindigkeit (= größere Fahrtwucht)
- ▶ Muskelanspannung (= Kraft wird größer – Muskeln werden gespannt)
- ▶ Engerer Kurvenradius (= aktive Brettkrümmung, stärkerer Kantendruck)
- ▶ Ausnützen von Geländegegebenheiten (= passive Form)
- ▶ Position auf dem Sportgerät (= Hangausgleich / Körperknick)
- ▶ Vertikalbewegungen (= Hochbelastung, Tiefbelastung)

Diesen Tipps liegt eine Formel zugrunde. Sie wirkt bei dynamischen (=ungeradlinigen) Bewegungen (also nicht „Schuss fahren“, sondern in einer Kurve):

$$Z = (m \cdot v^2) / r$$

Z = Zentrifugalkraft

m = Masse

v = Geschwindigkeit

r = Radius

Die **Zentrifugalkraft** ist die Kraft die uns „nach außen“ drückt.<sup>1</sup> Nachdem wir beim Ski- oder Snowboardfahren unsere Masse nicht spontan verändern können, können wir diese Formel lediglich durch Veränderung der Variablen „v“ und „r“ beeinflussen, also durch Veränderung unserer **Geschwindigkeit** oder des **Kurvenradius**.

Je schneller oder je enger (der Radius wird kleiner) die Kurve gefahren wird, umso größer der Druck auf die Ski.

<sup>1</sup> Eigentlich ist die Zentrifugalkraft selbst nur eine Scheinkraft. Sie ist die Gegenkraft zur Zentripetalkraft, also der Kraft, die uns in die Kurve drückt.

Den Radius beeinflussen wir durch stärkeres Aufkanten.

Aufgrund des Quadrats in der Formel, wirkt sich die Geschwindigkeit sogar überproportional aus. **Doppelte Geschwindigkeit resultiert in vierfachem Druck auf den Skiern.**

Foto: Benni Schön, Fahrer: Philipp Jansch





## Hoch- und Tiefentlastung

Beim Ski- und Snowboardfahren gibt es verschiedene Möglichkeiten, um das für das Fahren einer Kurve notwendige Umkanten zu ermöglichen.

Während einer Kurve wirkt enorm viel Druck auf der Kante des Skis / Boards. Beim Umkanten oder Drehen der Ski muss dieser Druck reduziert werden. Dies erfolgt mittels der Hoch- bzw. Tiefentlastung.

Am einfachsten kann man sich diese beiden Prinzipien anhand einer alten, analogen Körperwaage vorstellen. Wenn ich auf der Waage stillstehe, dann zeigt der Zeiger meine Körpermasse, also mein Gewicht. Egal, wie ich mich verdrehe und wende, in Ruhe zeigt die Waage immer das selbe Gewicht.

Foto: Benni Schön



In der oberen Abbildung sieht man eine Demonstration der Tief- bzw. Hochentlastung im Stand. Links geht die FahrerIn aus dem Stand so schnell wie möglich in die Knie - wenn man genau hinsieht, kann man erkennen, dass sich das Board vom Boden abhebt, ohne dass die FahrerIn dabei tatsächlich weggesprungen ist.

In ihrer extremsten Form ist die Hochentlastung der Sprung. Springe ich von der Waage hoch, zeigt sie im Moment, bevor meine Füße den Kontakt zur Waage verlieren, weniger an.

Eine Tiefentlastung kann ich erzielen, indem ich aus dem gestreckten Stand meine Beine so schnell wie möglich anziehe. In diesem Moment entlaste ich die Waage auch kurzzeitig, bevor ich sie durch die „harte Landung“ (wie beim Sprung) danach sogar kurz stärker belaste als mit meinem Ausgangsgewicht.

In der rechten Abbildung springt die BoarderIn in die Höhe und erzielt so eine Hochentlastung.

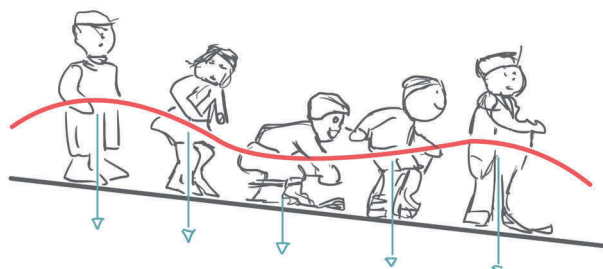


Foto: Benni Schön, Fahrer: Philipp Jansch



## AUFGABEN

1. Lies die Informationen zum Thema Skigeschichte.
2. Höre dir zusätzlich den Podcast über Mathias Zdarsky an.
3. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

Pionier Matthias Zdarsky, beschäftigst dich mit dem aktuellen Geschehen im Wintersport und bekommst eine Auswahl der schier unüberblickbaren Legenden und Geschichten, die der Wintersport in der Vergangenheit geschrieben hat.

Der Skisport ist seit ca. einem Jahrhundert Teil der österreichischen Identität. Gerne wird behauptet, „wir“ wären die „Skination Nr. 1“ was gerne mit Medialienstatistiken und Siegen im alpinen Skiweltcup untermauert wird. Athlet:innen, die bei wichtigen, sportlichen Großereignissen wie Olympischen Winterspielen oder Weltmeisterschaften die „Goldene“, also Platz eins, belegen, avancieren zu wahren Nationalheld:innen. Eine WM ohne Medaillen – ausgeschlossen! Der Skisport schreibt aber auch wahrlich legendäre Geschichten: Karl Schranz, Annemarie Moser-Pröll, Franz Klammer, Hermann Maier, Michi Dorfmeister und Co. sind Persönlichkeiten die du, wenn überhaupt, nur mehr aus Erzählungen deiner Eltern oder nostalgischen Fernsehsendungen kennen kannst. Marcel Hirscher, seines Zeichens 8-facher Gesamtweltcupsieger, ist erst vor Kurzem zurückgetreten (2019). Sein aggressiver Fahrstil, seine Dominanz, die Akribie seines gesamten Teams – das sind Zutaten für eine unglaubliche Koryphäe. In diesem Theoriekapitel liest du über die Anfänge des Skilaufs in Österreich, hörst einen Podcast über den



Abb. Modell des 1. Torlaufs am Muckenkogel (Foto: Skimuseum Lilienfeld)



## Podcast: Matthias Zdarsky

Herr Zich, Skimuseum Lilienfeld





## Die Anfänge des Alpinen Skilaufs

Ski an sich gibt es schon mehr als 10.000 Jahre. Höhlenzeichnungen zufolge dienten sie zuerst als Fortbewegungsmittel im tiefen Schnee und für die Jagd. Erst seit dem 20. Jahrhundert gelten sie als Sportgerät für steile Abfahrten. Zumal es für militärische Zwecke oder für energiesparendes Gehen im Tiefschnee den Ski wohl schon länger gab, gilt die Durchquerung Grönlands mit Ski und Schlitten als wichtiger Meilenstein des modernen Skisports. Aus Skandinavien kommend, fand der Skisport auch in Österreich Einzug. Den ersten Skiklub gab es bereits 1891. Neben vielen lokalen Pionieren, die mit Geschick und Mut die ersten ernsthaften Versuche auf den unterschiedlichsten Bergen aufstellten, war es Matthias Zdarsky, der die langen Ski aus Norwegen für das Befahren steiler Pisten als ungeeignet befand und diese kürzte und mit einer eigens konstruierten Bindung ausstattete. 1896 erschien sein Buch „Lilienfelder Skilauf Technik“. Ein weiterer Pionier zur selben Zeit war Georg Bilgeri, ein Oberst aus Vorarlberg. Im Gegensatz zu Zdarsky verwendete Bilgeri statt nur einem Stock, zwei Stöcke

Ab dann schritt die Entwicklung rasch voran. Pioniere wie Hannes Schneider, Toni Seelos („Vater des Parallelschwungs“) und Prof. Stefan Kruckenhauser („Wedeln“, 1. Österr. Skilehrplan 1956) prägten den alpinen Skilauf. Dabei wurde viel über die „richtige“ Technik, über „Schönskifahren“ und über einheitliche Lehrpläne debattiert. Beim regelmäßig abgehaltenen „Interski-Kongress“ tauschten sich die Nationen über Methodik und Technik aus. Neben der „Skilehrer-Schiene“, die in weiterer Folge von Persönlichkeiten wie Zehetmayer oder Baumrock gestaltet wurde, gab es auch den Rennlauf. Dieser war entscheidend für die Begeisterung und die Entwicklung des Skilaufs als Massenphänomen. Toni Sailer (mehrfacher Olympiasieger und Schauspieler), Karl Schranz, Franz Klammer – das sind wahre Legenden, die aufgrund ihrer herausragenden internationalen Leistungen in Österreich als Nationalhelden gefeiert werden. Neben den Entwicklungen am Materialsektor, in der Unterrichtsmethodik oder im Rennlauf wurde der Wintersport auch für viele Regionen in wirtschaftlicher Hinsicht der wichtigste Tourismussektor. Die Ausweitung

des Seilbahnangebots, die Präparation der Pisten und eine Vielfalt an Freizeitangeboten unterstützten die Entwicklung des Wintersports von der Entdeckerlust einzelner Abenteurer hin zum Massentourismus für alle.

### Zeittafel

1888	Fridtjof Jansen durchquert Grönland
1905	Erster Torlauf (mit Richtungstoren) in Österreich (Muckenkogel)
1908	Erster Skilift am Arlberg
1922	Erste Schischule Österreichs durch Hannes Schneider (Arlberg)
1924	Erste Olympische Winterspiele (Charmonix, Frankreich)
1931	Film „Der weiße Rausch“ (erster Ski-Tonfilm)
1936	Alpiner Schilauf erstmals olympisch (Garmisch-Partenkirchen, Deutschland)
1950	Wedeltechnik (geprägt durch Prof. Kruckenhauser)
1970	Jet-Schwung
1990	Carving



Abb. Alte Skibindung (Foto: Schimuseum Lilienfeld)



## Snowboard

Parallel zur Skigeschichte und doch ein wenig zeitversetzt entwickelte sich auch der Snowboardsport.

Bis in die 90er-Jahre waren viele Skigebiete ausschließlich den Skifahrer:innen vorbehalten. Es war keine Seltenheit, dass Snowboarder:innen beispielsweise Schlepplifte nicht benutzen durften. Shaun White wurde zur Ikone einer ganzen Generation. Er gewann Olympiagold (Halfpipe) sowohl 2006 (Turin) als auch 2010 (Vancouver). Mit Travis Rice in der Hauptrolle brachte Red Bull den Film „That's It, That's All“ und danach „The Art Of Flight“ heraus. Weil sie unglaublich aufwendig und gut produziert wurden, gelten diese Filme heute noch als das Maß der Dinge im Wintersportfilm. Aus österreichischer Sicht ist heute Anna Gasser der Superstar. Sie setzt mit neuen Tricks und vielen Siegen neue Maßstäbe.

## Die „FIS“

Der Internationale Skiverband hat seinen Sitz in Oberhofen in der Schweiz. Er wurde 1924 anlässlich der ersten olympischen Winterspiele in Charmonix (Frankreich) gegründet. Es sind 135 Mitgliedsländer mit über 7000 aktiven Wettstreiter:innen. Jährlich zeichnet sich die FIS für die Austragung von sechs Weltmeisterschaften und rund 330 Weltcuprennen verantwortlich. Seit 2021 ist der von England nominierte, schwedische Multimilliardär Johan Eliasch Präsident. Die FIS-Disziplinen geben einen guten Überblick über die Vielfalt des Schneesports. Es gibt sechs olympische Disziplinen (mit eigenen Bewerben) und zusätzliche Disziplinen wie Telemark, Speed-Skiing und Grasski.

**1965** Sherman Poppen entwickelt den „Snurfer“ (Snow-Surfer mit Schnur an der Nase).

**1977** Jake Burton Carpenter gründet seine Firma „Burton“

**1983** Offizielle Halfpipe-Meisterschaften

**1985** Einführung des Softboots

**1994** Erster Air & Style Contest in Innsbruck

**1998** Snowboard erstmals olympisch

Olympisch sind:

- ▶ Ski Alpin
- ▶ Langlauf
- ▶ Skisprung
- ▶ Nordische Kombination
- ▶ Freestyle Ski
- ▶ Snowboard

Interessantes Detail: Biathlon ist keine der FIS-Disziplinen. Diese Sportart ist in der IBU (Internationale Biathlon Union) organisiert.

### Kritik an der FIS

Wie bei allen Großverbänden mit Monopolstellung werfen Kritiker:innen der FIS mangelnde Flexibilität, Profitgier und Kommerzialisierung vor.

Neben einer umstrittenen Wahl ihres Präsidenten richtet sich die Kritik auch an die unzureichenden Maßnahmen zum Thema Klimaschutz.



## Einschneidende Erlebnisse

### Die Beatles in Obertauern

Im März 1965 waren die weltberühmten Beatles für eine Woche im Salzburger Skiort Obertauern. Sie drehten dort Szenen für ihr Musikvideo „Help!“

Von den vier „Pilzköpfen“ (Ringo Starr, Paul McCartney, John Lennon und George Harrison) konnte nur John Lennon ein wenig Skifahren, weshalb für die Drehaufnahmen Doubles erhalten mussten.

### Katastrophenlawine Galtür am 23. Februar 1999

Dieses Unglück ist unweigerlich im historischen Gedächtnis Österreichs verankert. Die Bilder von der Katastrophe, bei der durch eine Lawine 38 Menschen ums Leben kamen, gingen um die Welt.

Bei Lawinenwarnstufe 5 und starken Schneefällen war die Ortschaft Galtür durch Straßensperren von der Außenwelt abgeschnitten. Mehrere große, spontane Lawinen verschütteten ganze Ortsteile. Es folgte die größte Evakuierungsaktion, an der sich auch andere Staaten mit Hubschraubern beteiligten.

### Feuerinferno Kaprun am 11. November 2000

Um von Kaprun aufs Kitzsteinhorn zu gelangen, musste man damals mit einer Schrägseilbahn, also einer Art steilem Zug, durch einen Tunnel auf den Berg fahren.

Das Unglück von Kaprun war und ist die größte Katastrophe Österreichs seit dem 2. Weltkrieg: Ein defekter Heizlüfter löste im Zug, der bereits in den engen Tunnel eingefahren war, einen Brand aus. Von den 162 Passagieren kamen 155 ums Leben.

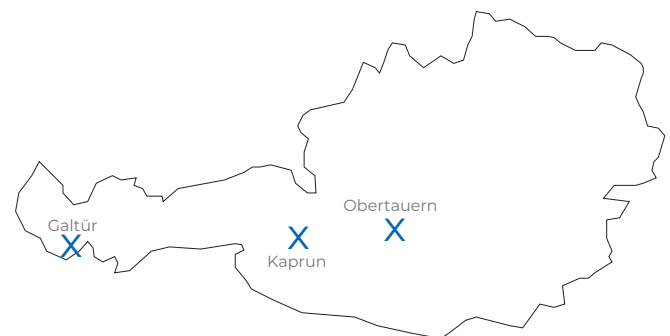


Abb. Schrägseilbahn Kaprun (Foto: Adrian Pingstone)



## Legenden

Ohne in Nostalgie zu baden oder die „gute alte Zeit“ zu idealisieren, sind hier einige Ikonen erwähnt, die Österreichs Skigeschichte geprägt haben. Viele weitere großartige Sportler:innen wie Stephan Eberharter, Michaela Dorfmeister, Benni Raich und Co. haben ebenfalls Unglaubliches geleistet. Eine Recherche im Internet bringt viele schöne Stories wieder ins Gedächtnis.

### Karl Schranz

...hatte eine eigenwillige Technik, mit der er durchs Ziel fuhr. Diese Technik wurde oft kopiert und als „Schranz Hocke“ bezeichnet. Der „Amateurparagraf“ wurde ihm 1972 bei den olympischen Winterspielen in Sapporo zum Verhängnis. Schranz durfte nicht an den Start, weil er auf einem Foto mit einem vermeintlichen Sponsor zu sehen war. Das T-Shirt war allerdings nur das Dress seiner Hobby Fußballmannschaft. Das Foto mit dem Trikot und dem Schriftzug „Aroma Kaffee“ wurde dadurch weltbekannt. Später wurde der Amateurparagraf dann endgültig aufgehoben – heute wäre das undenkbar, da nahezu nur noch Profisportler:innen bei Olympia an den Start gehen

### Franz Klammer

...wurde 1976 Olympiasieger in der Abfahrt. Die Winterspiele fanden ausgerechnet in Innsbruck (Abfahrtslauf am Patscherkofel) statt, was das Olympiagold zu einem Heimsieg machte. Klammer war durch seine riskante und spektakuläre Fahrweise auf den zum Teil sehr unruhigen Strecken bekannt. Erst kürzlich erschien ein Film (2021) über ihn, wobei der ikonische gelbe Rennanzug und der rote Helm natürlich nicht fehlen durften.

### Annemarie Moser-Pröll

...gilt als erfolgreichste österreichische Skirennläuferin. In den 70er-Jahren entschied sie den Gesamtweltcup gleich 6x für sich. Sie ist 5-fache Weltmeisterin, Olympiasiegerin (1980) und zigfache Weltcupsiegerin. 1999 wurde sie zu „Österreichs Sportlerin des Jahrhunderts“ gekrönt.

### Hermann Maier

...ist eine weitere lebende Legende des Skisports. Sein spektakulärer Sturz bei den Olympischen Spielen in Nagano 1998 wurde erst vor Kurzem (2021) zum „größten rot-weiß-roten Sportmoment“ gekürt. Seinem schweren Sturz in der Abfahrt folgte dann drei Tage später Olympiagold im Super-G. Der gelernte Maurer schaffte auch nach einem schweren Motorradunfall 2001 das Comeback. Sein Spitzname ist, angelehnt an den Film „Terminator“ mit Arnold Schwarzenegger, „Herminator“. Hermann Maier ist Olympiasieger, Weltmeister und gewann 4x den Gesamtweltcup.

### Nadine Wallner

...ist staatliche Skilehrerin und Bergführerin. Sie ist im Bewerb „Ski Freeride“ zweifache Weltmeisterin. Um sich in dieser Sportart Weltmeisterin nennen zu können, musste sich die sympathische Ausnahmeathletin als jüngste Fahrer:in der Geschichte die sogenannte „Freeride World Tour“ sichern. Als wäre das nicht genug, ist Nadine auch noch im Klettersport in der Weltspitze.



Foto: Mirja Geh  
Red Bull Content Pool

### Marcel Hirscher

...ist der erfolgreichste und dominanteste Skirennläufer unserer Zeit. Unglaubliche 8x hat er (in Folge) den Gesamtweltcup gewonnen. Er ist Olympiasieger und Weltmeister und hat in seiner unnachahmlichen Karriere genügend Stoff für spannende Geschichten geschrieben. Eine davon ist die Ski-WM in Schladming 2013. Bis zu seinem Bewerb gab es noch keine Goldmedaille bei dieser Heim-WM! Felix Neureuther führte nach dem 2. Durchgang im Slalom und es war nur mehr Marcel Hirscher als Letzter am Start. Zahlreiche Fans haben dieses Rennen verfolgt und Hirscher „musste“ auch im zweiten Durchgang alles geben, um Gold zu holen. Der Druck muss immens gewesen sein, aber Marcel Hirscher schaffte es und holte Gold. In einem Interview verriet der zwischenzeitlich führende Felix Neureuther später, dass er im Zielraum wartend, auch sehen wollte, wie Marcel hier gewinnt, weil die Stimmung im Ziel einfach unglaublich gewesen sein muss.

Foto: Matthias Streibel, Athletin: Marlene Kahler



## AUFGABEN

1. Lies die Informationen zu den Olympischen Spielen.
2. Höre dir zusätzlich den Podcast mit Beate Schrott an.
3. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

## Olympia

Der Begriff Olympiade bezeichnet den Zeitraum von vier Jahren, der jeweils mit dem Jahr der Olympischen Spiele beginnt. Die Olympischen Spiele stellen im Rhythmus von 4 Jahren (jeweils alle zwei Jahre entweder Sommer- oder Winterspiele) das weltweit größte Sportereignis dar. Der Ursprung dieses mehrwöchigen Großereignisses liegt im antiken Griechenland.

### Geschichte – Sport & Religion: Olympia in der Antike

Nach griechischer Überlieferung fanden im Jahr 776 v. Chr. die ersten Olympischen Spiele statt. Anfangs hatten die Olympischen Spiele nur regionale Bedeutung. Im 6. Jahrhundert v. Chr. nahmen an ihnen Sportler aus ganz Griechenland teil. Danach dominierte das Berufssathletentum die Bewerbe und das Interesse stieg wieder. Als die Römer im letzten Jahrhundert v. Chr. auch Griechenland eroberten, sanken die Spiele

wieder zu einem regionalen Ereignis herab, um dann ein letztes Mal vom 1. bis zum 3. Jahrhundert n. Chr. wieder an Bedeutung zu gewinnen. Als 380 n. Chr. das Christentum offizielle Staatsreligion im römischen Reich wurde, läutete dies den Untergang der antiken Spiele ein, da die Christen die Spiele ablehnten (Götzendienst und Berufssathleten) und die letzten Spiele fanden 393 n. Chr. statt.

Anfangs dauerten die Spiele wahrscheinlich nur einen Tag und es gab auch nur einen Wettkampf, den „Stadionlauf“. Im Laufe der Zeit gab es immer mehr Disziplinen und ab dem Beginn des 5. Jahrhunderts v. Chr. dauerten sie 6 Tage. Es gab Laufbewerbe, Kampfsportarten (Ringen, Faustkampf und besonders brutal: „Pankration“), den Waffenlauf und sogenannte „hippische“ Bewerbe. Damit sind Wettreiten und Wagenrennen mit dem Pferd gemeint. Ein Stadionlauf misst die Länge einer Wettkampfstätte, welche 192m lang war. Einer der damaligen Stars war der Ringer „Milon“. Während der Spiele wurde „Olympischer Friede“ ausgerufen, dieser forderte das Einstellen aller kriegerischen Handlungen rund um das Datum der Spiele.



## Zeitleiste

1896	Erste Olympische Spiele der Neuzeit (Athen, Griechenland)
1900	Olympische Sommerspiele in Paris, Frankreich
1896/00	Es durften keine „People of Color“ und Frauen an den Spielen teilnehmen.
1906	„Jubiläumsspiele“ (10-jährig) in Athen, allerdings vom IOC nicht anerkannt.
1916	Keine Spiele (1. Weltkrieg)
1924	Erstmals Olympische Winterspiele (Chamonix, Frankreich)
1936	Spiele wurden von Nazis zur Selbstdarstellung missbraucht (Berlin, Deutschland)
1940/44	Keine Spiele (2. Weltkrieg)
1968	„Black Power“ - Protestaktion gegen Rassenprobleme bei der 200m-Lauf-Siegerehrung
1972	Palästinensisches Terrorattentat im Olympischen Dorf (München, Deutschland)
1980	UdSSR marschierte in Afghanistan ein. Boykott der Spiele in Moskau durch 50 Staaten
1984	Ausschluss der UdSSR (wegen Abschuss einer Zivilmaschine). Alle Ostblock-Staaten sagten ab.
1994	Erstmalig Winterspiele 2-jährig versetzt zu den Sommerspielen (Lillehammer, Norwegen)
2021	Sommerspiele aufgrund der Corona-Pandemie um 1 Jahr verschoben (Tokio, Japan)

### Die modernen Spiele

Der Beginn der modernen Olympischen Spiele ist eng mit der Person „Baron Pierre de Coubertin“ verbunden. 1892 schlug der Franzose bei einem Vortrag in der Pariser Sorbonne ein internationales Sportfest vor, das dem Frieden und der Völkerverständigung dienen und den Namen der berühmtesten Wettkampfveranstaltung des Altertums tragen sollte: Olympische Spiele. Coubertin war damit nicht der erste, der an das antike Olympia anknüpfen wollte, indem er eine Sportveranstaltung ins Leben rief. Olympia begeisterte spätestens seit dem Beginn der deutschen Ausgrabungen der antiken Stätten die Menschen. Bereits vor Coubertins Vorschlag hatten „Olympien“ im nationalen Rahmen stattgefunden (so in Griechenland).

Sein Erfolg beruhte darauf, dass er den Spielen durch die weihevollen Eröffnung, die Hymne, den Eid usw. einen fast religiösen Charakter verlieh. Auf einem Leibeserzieherischen Internationalen Kongress in Paris wurde 1894 die Neubegründung der Olympischen Spiele beschlossen und ein Internationales Olympisches Komitee (IOC) gegründet. Entgegen dem Willen Coubertins vergab das IOC die ersten Olympischen Spiele nicht für 1900 an Paris, sondern beschloss bereits 1896 Spiele zu veranstalten, die im Ursprungsland der Olympischen Idee, in Athen stattfinden sollten. 295 Athleten aus 13 Ländern ermittelten 42 Olympiasieger. Wie in der Antike nahmen an den Wettkämpfen nur Männer teil.

Die Olympische Bewegung der Moderne hat eine Reihe schwerer Prüfungen (kriegsbedingter Ausfall von Spielen, Missbrauch durch die Nazis, Kalter Krieg mit Boykotten, Professionalisierung des Sports) überstanden. Außer 1916, 1940, 1944 und 2020 wurden sie alle vier Jahre ausgetragen. Seit 1924 (Chamonix) gab es auch alle 4 Jahre Winterspiele.

Foto: GEPA pictures / Sebastian Krauss





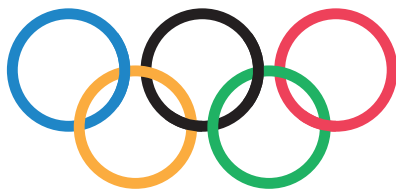


Foto: Benni Schön

## Symbole

### Die Olympischen Ringe und die Flagge

Die fünf ineinander verschlungenen Ringe stehen für die Kontinente und deren Verbundenheit. Der Erfinder der Ringe, Baron Pierre de Coubertin wollte, dass sich eine der Farben in jeder Nationalflagge wiederfindet. Die sechste Farbe ist weiß und bildet den Hintergrund.



### Die Olympischen Medaillen

Gold-Silber-Bronze; Seit 1904 (St. Louis) werden Medaillen an die Top 3 vergeben. Zwar haben die jeweiligen Veranstalter der Spiele individuelle Gestaltungsmöglichkeit, auf der Vorderseite ist aber immer die Siegesgöttin Nike und das Athener Stadion von 1896 abgebildet.

Im Bild rechts: Judoki Shamil Borchashvili und Michi Polleres mit ihren Medaillen der Sommerspiele in Tokio 2021.

### Der Olympische Eid

Der originale Eid lautet: „Im Namen aller Wettkämpfer gelobe ich, dass wir im Geiste der Sportlichkeit, zum Ruhme des Sports und zur Ehre unserer Mannschaften an diesen Olympischen Spielen teilnehmen und dabei die Regeln, die für sie gelten, achten und befolgen und uns zu einem Sport ohne Doping und Drogen verpflichtet fühlen.“ Er wird bei der Eröffnungsfeier von den gastgebenden Athlet:innen stellvertretend für alle gesprochen. Der Zusatz (Doping, Drogen) ist seit den Sommerspielen in Sydney 2000 dabei. Seit Tokio 2021 wird ein Eid verwendet, der ein "Gleichgewicht der Geschlechter" bewirken soll.

### Das Olympische Feuer, der Fackellauf und die Eröffnungszeremonie

Das brennende Feuer ist ein Zeichen des Friedens und der Verbundenheit aller Völker der Erde. Es wird vor den Olympischen Spielen von Olympia (Geburtsstätte der Olympischen Spiele in Griechenland) zum Veranstaltungsort im Zuge eines Fackellaufes gebracht. Der/die Letzte entzündet bei der Eröffnungsfeier traditionell das Feuer im Olympiastadion.



Ankunft am Flughafen Wien-Schwechat (Foto: Benni Schön)

### Wie geht es weiter?

2022	Peking, China (Winter)
2024	Paris, Frankreich (Sommer)
2026	Cortina d'Ampezzo, Italien (Winter)
2028	Los Angeles, USA (Sommer)



## Inside Olympia

**Beate Schrott ist Hürdenläuferin. Sie war bei zwei Olympischen Spielen dabei (2012 & 2016). Im Podcast verrät sie uns ihre Eindrücke von Olympia:**

**Der größte Traum einer Sportlerin sind die Olympischen Spiele. Ist das so? Ist da eine Magie, was steckt da dahinter?**

**Beate:** Absolut. Gerade die Olympischen Spiele in London waren das Coolste, das ich im Sport je erlebt habe. Rio war schon anders muss man ehrlich sagen. In London, die Briten haben das derartig gut und cool aufgezogen, das könnte unter Umständen das coolste Erlebnis sein, was ich jemals haben werde im Sport auch bis zum Ende meiner Karriere.

**Was ist das Coolste an den Olympischen Spielen?**

**Beate:** Für mich war es die Atmosphäre im Olympischen Dorf. Der Wettkampf ist bei mir mit extrem viel Nervosität verbunden gewesen. Erst durch meinen Erfolg des Finaleinzuges konnte ich die Atmosphäre richtig genießen. Im Olympischen Dorf ist es wirklich so cool. Man hat diese große Essenshalle, wo man Sportler:innen aus der ganzen Welt sieht und auch die ganz großen Sportstars, die leben auch tatsächlich im Dorf. Ich habe so etwas noch nie erlebt, das war wirklich cool.

**Kannst du uns noch ein paar Eindrücke abseits der bekannten TV Bilder schildern?**

**Beate:** Die Einkleidung ist wirklich cool. Man kriegt, wenn man sich für die Spiele qualifiziert, wirklich coole Geschenke. Angefangen von Handys über Kreditkarten, dann das ganze Gewand, was man für die Olympischen Spiele kriegt. Wir haben so viel bekommen, dass man mit einem ganzen Koffer hinausgeht. Die Verabschiedung

des Bundespräsidenten - es ist schon sehr speziell die Olympischen Spiele. Sie sind wirklich cooler als jeder andere Wettkampf, auch z.B. als Weltmeisterschaften, was vom Niveau her eigentlich gleich ist wie die Spiele. Es ist einfach ein ganz besonderes Flair. Was man sich vielleicht vorstellen kann, aber auch nicht weiß, ist, dass je später es in den Spielen wird, desto lauter wird es im Olympischen Dorf, vor allem in der Nacht. Die Leute, die gute Leistungen abrufen, feiern dann. Logischerweise je später, desto mehr. Aber es gibt auch reichliche Tränen, nicht nur Freudentränen. Es gibt natürlich auch die Misserfolge, das gehört eben im Sport einfach dazu. Es werden aber auch neue Freundschaften geknüpft, wir kommen auch unter den Sportarten zusammen. Man trifft die Schwimmer:innen, die Segler:innen und das finde ich auch sehr cool, weil wir treffen uns eigentlich sonst nicht. Ich finde schön, dass man da die anderen Österreicher besser kennenlernt.

**Wir fragen immer gern nach „Magic Moments“. Das war, nehme ich an, 2012 der Einzug ins Finale? Magst du uns das vielleicht noch ein bisschen näher beschreiben bzw. wenn dir noch etwas anderes dazu einfällt?**

**Beate:** Es war definitiv der Moment. Ich war im Vorlauf extrem nervös, habe mich aber als Erste in meinem Vorlauf fürs Semifinale qualifiziert. Ich hatte für mich mein Ziel erreicht und war so losgelöst, ich habe sehr gut geschlafen. Man schläft übrigens nicht gut vor Olympischen Spielen, eine Katastrophe. Man wird da zum Nachtwanderer. Ab besagtem Zeitpunkt habe ich richtig gut geschlafen, hab die Situation genossen, war voll entspannt beim Frühstück. Dann habe ich mich fürs Semifinale aufgewärmt und habe dann einen wirklich guten Lauf abrufen können, aber das war mir während dem Lauf gar nicht bewusst. Ich bin einfach gelaufen. Dieser Flowzustand, von dem man hört, den habe ich dort definitiv gehabt. Ich kann mich nur erinnern: Ich war im Ziel und schaue auf die Videoleinwand und mein Name kommt als zweiter mit einem großen „Q“, d.h. ich habe mich direkt qualifiziert. Nicht über die Zeit, sondern über die Platzierung. Ich habe es nicht glauben können, das war wirklich der coolste Moment in meiner ganzen Sportkarriere.



**Podcast:  
Beate Schrott**



## Der „Amateurparagraf“

Dieser vom IOC, dem „Internationalen Olympischen Komitee“, festgelegte Paragraf wurde bereits vor den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit festgelegt. Im Grunde war es eine Zulassungsbestimmung, die sicherstellte, dass Sportler:innen ihren Sport unentgeltlich bzw. ohne jegliche materiellen Vergünstigungen oder Vorteile ausüben. Sport sollte anfangs eine reine Freizeitbeschäftigung bleiben, in Wahrheit aber diente die Regel auch dazu, um die Adeligen, die sich teure Hobbies wie Tennis oder Golf leisten konnten, vor einer Blamage gegen niederklassige Konkurrenten zu schützen.

Diese mussten, um sich das Hobby überhaupt leisten zu können, beispielsweise als Golftrainer arbeiten, was bereits gegen die Amateurregel verstieß. Dass diese Regel nur sehr schwer zu definieren und zu kontrollieren ist, wurde im Laufe der 70er-Jahre immer deutlicher. Im Laufe der Zeit wurde diese Bestimmung daher immer mehr liberalisiert und der Realität angepasst. 1981 fiel dieser Paragraf und seit 1991 wurde die Bestimmung dann endgültig aufgegeben. Berühmtester Fall war, auch aus österreichischer Sicht, Karl Schranz. Der Skifahrer durfte 1972 bei den Olympischen Spielen in Sapporo wegen eines Fotos mit einem Leibchen eines (vermeintlichen) Sponsors nicht antreten. Karl Schranz wurde dennoch (oder daher) am Heldenplatz in Wien wie ein Nationalheld empfangen.

## Politik

Die Olympischen Spiele wurden und werden immer wieder für politische Zwecke missbraucht. Siehe dazu die Ereignisse in der Zeitleiste!

## Medaillenspiegel Österreich

Österreichs Team ist zweimal ohne Medaillen von Olympischen Spielen heimgekehrt. 1964 aus Tokio und 2012 aus London. (1920 war Österreich aufgrund des 1. Weltkrieges nicht dabei). Die erfolgreichsten Spiele aus österreichischer Sicht:

### Sommer 1936 in Berlin:

5x Gold, 7x Silber, 5x Bronze

(Kurioses Faktum: Eine der Goldmedaillen in der Disziplin „Baukunst / Architektur“)

### Winter 1992 in Albertville:

6x Gold, 7x Silber, 8x Bronze

(Petra Kronberger Doppelolympiasiegerin)

## Kurioses

Erst 1968 in Mexiko wurde erstmals eine elektronische Zeitnehmung in der Leichtathletik eingesetzt. Im selben Jahr wurde der erste Athlet aufgrund von Dopings disqualifiziert. Es war der Schwede Hans-Gunnar Lilkenval – ein moderner Fünfkämpfer, der vor dem Schießbewerb versuchte mit Alkohol seine Nerven zu beruhigen.

## Geld, Werbung, Sponsoring

Die Olympischen Spiele sind heute ein riesiger Wirtschaftsfaktor. In Sydney nahmen 199 Länder teil; 10.651 Athlet:innen in 300 Bewerbungen. 3,6 Milliarden Fernsehzuschauer:innen verfolgten die Spiele. NBC zahlte 1,27 Milliarden Dollar für die Übertragungsrechte der Sommerspiele 2000 in Sydney und der Winterspiele 2002 in Salt Lake City. Trotzdem machen sie Gewinne von ca. 100 Millionen Dollar. Merchandisingprodukte schlagen mit über einer Milliarde Dollar zu Buche. Die Olympischen Spiele haben sehr strenge Reglements im Bezug auf Sponsorenwerbung. Man sieht bei Olympia zum Beispiel keine RedBull-Helme, es ist nur ein kleines Logo am Ski erlaubt, uvm.

## Frauen

Coubertin hatte eine Abneigung gegen Frauensport, weshalb 1896 noch keine Frauen startberechtigt waren. Ab 1900 durften Frauen teilnehmen. Noch 1952 schlug Brundage, der damalige Präsident des IOC vor, zur Kürzung des Programms alle Frauenbewerbe zu streichen. Erst ab 1973 wurden Frauen auch in die olympischen Gremien zunehmend integriert. 1992 (Barcelona) gab es 94 Frauenbewerbe, aber es nahmen immer noch 3-mal so viele Männer teil.

## Erfolg

Der erfolgreichste Olympionike aller Zeit ist der Schwimmer Michael Phelps (USA). Seit 2004 gewann er 14 Gold- und 2 Bronzemedailien. Mit in Summe 18 Medaillen (9x Gold, 5x Silber, 4x Bronze) ist die Kunstturnerin Larissa Latynina aus der ehemaligen UdSSR die erfolgreichste Olympionikin.



## Österreichs Olympia-Heldinnen und Helden

Das ÖOC (Österreichisches Olympisches Comité) blickt auf eine erfolgreiche Vergangenheit mit vielen schönen Spitzenleistungen zurück.

Dr. **Paul Neumann** war Österreichs erster Olympiasieger (Schwimmen). Im Eiskunstlauf erreichten wir etliche Olympiamedaillen (z.B. Ingrid Wendt: Olympiabronze 1956, Trixi Schuba: Olympiagold 1972 Sapporo). **Josef Steinbach** wurde im Gewichtheben 1906 (Athen) inoffizieller Olympiasieger. **Liese Prokop** erreichte 1968 die Silbermedaille im Fünfkampf. Peter Seisenbacher holte Gold im Judo 1984 und 1988. **Kate Allen** schaffte 2004 (Athen) nach einer unglaublichen Aufholjagd ebenfalls Gold im Triathlon. Während die Sommerspiele 2008 (Peking) und 2016 (Rio de Janeiro) nur 5 Silber bzw. Bronzemedallien brachte und die Spiele 2012 (London) gar kein Edelmetall, war Tokio 2021 umso erfolgreicher. Anna Kiesenhofer holte im Radrennen sensationell und überraschend Gold. Weitere Medaillen gab es für Michaela Polleres (Judo), Shamil Borchashvili (Judo), Magdalena Lobnig (Rudern), Lukas Weißhaidinger (Diskus), Bettina Plank (Karate) und Jakob Schubert (Klettern).

Zumal das ÖOC auch bei den Winterspielen im Medaillenspiegel, also in der Summe der Medaillen, nicht ganz vorne mitmischte, gibt es gerade im Skisport zahlreiche goldene Olympiaplatzierungen. Misst man den Erfolg an der Medaillenausbeute, so ist **Felix Gottwald** (Nord. Kombination) Österreichs erfolgreichster Olympionike. Er hat mit Einzelgold in der Nordischen Kombination (Skispringen und Langlaufen) bei den Winterspielen 2006 in Turin (Italien) seine Karriere gekrönt und in Summe nicht weniger als 7 Medaillen errungen. **Toni Sailer** (Ski Alpin) und **Thomas Morgenstern** (Skispringen) krönten sich auch mit drei „Goldenen“. Legendenstatus genießt auch der „**Herminator**“ **Hermann Maier**. 1998 gelang ihm in Nagano wenige Tage nach dem spektakulären Sturz in der Abfahrt noch ein Doppelolympiasieg im Riesentorlauf und Super-G. Diese Bilder gingen um die Welt – bestimmt können sich deine Eltern und Verwandten noch genau daran erinnern. **Michaela Dorfmeister**, eine Skirennläuferin aus Niederösterreich, ist mit 2x Gold und 1x Silber die erfolgreichste Dame im österreichischen Aufgebot. Nach Sportarten gereiht ist, wenig überraschend, der alpine Skilauf mit über 100 Medaillen in Österreich am erfolgreichsten. Danach kommen mit rund 20 Medaillen Eiskunstlauf, Skispringen und Rodeln.



Felix Gottwald in Turin 2006 (Foto: Alois Furtner)



Foto: Benni Schön



## AUFGABEN

1. Lies die Informationen über den Radsport.
2. Höre dir zusätzlich den Podcast mit Patrick Konrad an.
3. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

Im Rennradsport hat Patrick Konrad im Jahr 2021 ein weiteres Kapitel zur österreichischen Radsport-Geschichte hinzugefügt. Er ist, nach Max Bulla und Georg Totschnig, erst der dritte Österreicher, der bei der „Tour de France“ einen Etappensieg erringen konnte.

## Faszination

Radsport stellt für viele Menschen eine Faszination dar. Das Fahrrad gibt es mittlerweile in vielen unterschiedlichen Bauweisen bzw. Typen und es dient dabei zahlreichen Einsatzzwecken. E-Bikes werden immer beliebter – sowohl für den Einsatz im Alltag, als auch im Sportbereich. Ebenso zeigt die zunehmende Präsenz von Pumptracks und Bikeparks eine positive Entwicklung und Verbreitung des Radsports. Radfahren trainiert das Herz-Kreislauf-System, stärkt die Muskulatur und schont gleichzeitig die Gelenke. Da man sehr lang und in sehr niedriger Intensität Radfahren kann, eignet es sich besonders als Ausdauertraining für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Es kann in der Stadt in vielerlei Hinsicht das Auto ersetzen und ist ein beliebtes Fortbewegungsmittel. Für Ausdauer-Enthusiast:innen gibt es das Rennrad, für Genießer:innen ein Trekking-Bike und für Waghalsige ein Mountainbike – darüber hinaus auch unzählige Variationen Hybridformen (z.B. Gravelbikes).

### Moop Mama - Die Erfindung des Rades

In diesem Lied aus 2016 besingt die zehnköpfige deutsche HipHop-Band sehr treffend die zahlreichen Vorteile des Fahrrades:

*Ich reite, ich reite den Drahtesel - Aus dem Weg da, weg da - Räumt sofort die Radwege - Was kümmern mich eure Fahrpläne - Deine verspätete Bahn geht mich nichts an - Guck, wie ich Gas gebe, trete in die Pedale und schwupps - Bin ich weg, wie ,ne gerade gestartete NASA Rakete - Zu schnell für deine Ratschläge - Alles was ich hör' ist üble Nachrede - Lege noch ein paar Zähne zu, alter Schwede! - Des geht pfiuuu wie bei dir die Karriere - Mein Antrieb: Muskelpakete - Brauche keinen Bus und spar' Knete - Während deine dieselschluckende Familienkutsche deinen Monatslohn ext - Du drehst Runden ums Karree ,ne Parklücke suchen - Während ich mich im Park glücklich ins Gras lege - Mein Dasein ist Idylle, Blümchentapete - Ich chille und knülle und zerknülle Leasingverträge...*

## Zeitleiste

1817	Karl Baron von Drais baut das erste lenkbare <b>Laufrad</b> , also ein Rad ohne Pedale, die „Draisine“.
1870	Das <b>Hochrad</b> hält Einzug in Europa und gilt als das erste massenproduzierte Zweirad.
1884	<b>John Kemp Starley</b> schuf das Urmodell des heutigen Rades.
1893	Die erste Bahnrad-Weltmeisterschaft findet in Chicago statt.
1896	1. Olympische Spiele der Neuzeit (mit Radfahren bereits im Programm)
1900	Gründung des <b>Weltradsportverbandes UCI</b> („Union Cycliste Internationale“)
1927	1. Profi-Straßen-WM
1950	1. Cyclo-Cross-WM
1956	1. Indoor-Cycling-WM
1982	1. BMX-WM
1984	1. Trials-WM
1996	Mountainbiken wird olympisch
2008	BMX wird olympisch
2020	BMX Freestyle wird olympisch

### Internationaler Wettkampf-Radsport

Wusstest du, dass es innerhalb des weltweiten Radverbandes zehn unterschiedliche Disziplinen gibt, um den unterschiedlichen Typen und Ausprägungsformen des Radsports gerecht werden zu können?

Internationale Wettkämpfe im Radsport werden durch den Weltradsportverband UCI koordiniert. Die „Union Cycliste Internationale“ hat ihren Sitz in der Schweiz und wurde 1900 gegründet. Ihr gehören 201 nationale Verbände an, unter anderem der Österreichische Radverband (ÖRV).

Die UCI gibt Regelwerke vor, veranstaltet Weltmeisterschaften und koordiniert den organisierten Wettkampfsport.

Wettkämpfe werden in den folgenden **zehn Disziplinen** ausgetragen:

**Road:** Auf dem Rennrad werden die großen, publikumswirksamen Bewerbe ausgetragen. Dabei gibt es neben dem klassischen Straßenrennen, bei dem alle Fahrer:innen gleichzeitig starten auch das „Zeitfahren“, wo man einen Rundkurs gegen die Uhr bestreitet.

**Track:** Auch als „Bahnradfahren“ bekannt. Dieses findet indoor oder outdoor auf einem Oval mit Steilkurven und speziellen Bahnradern statt. Diese haben keine Bremsen und oftmals keine Gangschaltung.

**Mountainbike:** Das Mountainbiken ist in viele Unterdisziplinen wie Downhill, Cross-Country oder Enduro unterteilt.

**BMX Freestyle:** Mit einem „Trickbike“ wird ein Parkour, vergleichbar mit einem Skatepark, möglichst kreativ und technisch anspruchsvoll befahren und die Performance und von einer Jury bewertet.

**BMX Racing:** Vergleichbar mit dem „Snowboardcross“ im Alpinsport. Hier starten mehrere Fahrer:innen gleichzeitig und befahren einen vorgegebenen Kurs aus Sprüngen, Wellen und Steilkurven.

**Indoor Cycling:** Im Hallenradsport gibt es artistische, aber auch spielerische Disziplinen, wie z.B. das Kunstradfahren oder den Radball-Sport.

**Trials:** Im Trials Bewerb geht es um das geschickte Absolvieren eines Hindernisparcours. Perfekte Balance und Kontrolle über das Fahrrad sind hier essenziell.

**Cyclo-Cross:** Die hier eingesetzten Spezialräder sehen aus wie Rennräder mit Mountainbikereifen. Rundkurse - oft im Schlamm - müssen mit zusätzlichen Hindernissen wie Stufen o.a. absolviert werden

**Paracycling:** In dieser Disziplin werden Straßen- und Bahnbewerbe für Menschen mit körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung zusammengefasst.

**Cycling Esports:** Wie auch in anderen Sportarten hat auch die „E-Sport“-Richtung im Radsport Einzug gehalten. Hier wird mittels „smarter“ Rollentrainer oder spezieller Indoor-Bikes virtueller Radsport betrieben.

## Berühmte Radrennen

### Rennrad

In Frankreich und Belgien hat der Radsport einen vergleichbaren Stellenwert wie in Österreich der Skisport. Große Radrennen werden von unzähligen Fans vor Ort und dem Bildschirm mitverfolgt. Die Highlights des Radsports sind zum Einen die **Ein-Tages-Klassiker** wie „Paris-Robaix“ oder „Lüttich-Bastogne-Lüttich“. Daneben gelten vor allem die **„Grand Tours“**, welche als Mehrtagesrennen ausgetragen werden, als Fixpunkte im Kalender. Hier allen voran die **Tour de France**, der **Giro d'Italia** und die **Vuelta a España**, allesamt Rundfahrten, die sich über mehrere Wochen und Etappen erstrecken. Sieger eines solchen Bewerbs ist, wer am Ende über alle Etappen hinweg die beste Gesamtzeit erreicht. Während der Rundfahrten gibt es darüber hinaus weitere, nicht weniger ruhmreiche Wertungen, die mit speziellen Trikotfarben honoriert werden. Allein ein Etappensieg bei einer Grand Tour gilt als Riesenerfolg.

Bei der **Tour de France** gibt es verschiedene Trikots:

- Gelbes Trikot („Maillot Jaune“): Gesamtführender
- Grünes Trikot: Bester Sprinter (Punktwertung)
- Rot-weiß-gepunktetes Trikot: Bester Bergfahrer (Punktwertung)
- Weißes Trikot: Bester U25-Fahrer
- Rote Rückennummer: Kämpferischster Fahrer

Beim **Giro d'Italia** ist das Trikot des Gesamtführenden rosa („Maglia Rosa“), bei der **Vuelta a España** ist es rot („Maillot Rojo“). Neben den drei „Grand Tours“ gibt es jedes Jahr die Rad-Weltmeisterschaft, alle vier Jahre die Olympischen Spiele und eben jede Menge Ein-Tages-Klassiker. Das Trikot für den/die Weltmeister:in ist übrigens das „Regenbogentrikot“.



Patrick Konrad beim Etappensieg bei der Tour de France 2021 im Trikot des österreichischen Staatsmeisters (Foto: BettiniPhoto)

## Interview

**Patrick Konrad ist Rennradprofi. Er hat bereits die „Tour de France“ bestritten und dabei sogar eine Etappe gewonnen.**

**Was war die schwerste Strecke, die du gefahren bist?**

**Patrick:** Schwierige Strecken gibt es viele. Eine davon war 2016, Lüttich-Bastogne-Lüttich, das ist das älteste Radrennen der Welt. Da sind wir bei 3°C und Schneeregen knapp 7 Stunden am Rad gesessen, das war zwar von der Strecke her grundsätzlich nicht so schwierig, bringt dich aber körperlich und mental schon wirklich an die Grenzen.

Die Königsetappe letztes Jahr beim Giro d'Italia, da hast du fast täglich 6-Stunden Etappen über viele Pässe. Da hat sich das Rennen einfach nicht kontrollieren und nicht beruhigen lassen, es waren ständige Attacken ab dem ersten Kilometer. Da ist man zwar dann stolz, wenn man das absolviert und sein Ziel erreicht hat, aber da denk ich mir schon. „Hoffentlich kommt das nicht mehr.“ Diese Gedanken vergehen dann natürlich und es kommt das nächste fordernde Rennen.



## Patrick Konrad



**Also ist so ein Radrennen in den entscheidenden Phasen schon einfach nur eine Tortur?**

**Patrick:** Ja. Das ist wirklich so. Im Körper ist garantiert auch etwas installiert, damit du das vergisst, sonst würdest du nicht mehr aufs Rad steigen.

**Wie schaut ein Tag bei der Rundfahrt aus?**

**Patrick:** Sowohl der Giro, die Tour und die Vuelta gehen über drei Wochen. Üblicherweise kommst du schon vier Tage vorher bei der Rundfahrt an, um noch einmal zusätzliche Zeit mit dem Physiotherapeuten zu verbringen, mit der Mannschaft zu trainieren und sich mental auf so einen wichtigen Wettkampf einzustellen. Die gesamte Rundfahrt ist natürlich eine extreme Belastung für Körper und Geist.

Der Tagesablauf ist meistens so: Rechtzeitig aufstehen, denn drei Stunden vor dem Rennen sollte man Frühstück. Bei so großen Rennen haben wir unseren eigenen „Kitchen-Truck“. In diesem LKW ist die eine Hälfte Küche, inklusive Koch, und auf der anderen Seite steht ein Tisch, an dem alle Fahrer Platz zum Essen haben. Das Essen kann somit perfekt auf die individuellen Bedürfnisse der Sportler abgestimmt werden.

Nach dem Frühstück geht es meist direkt in den Teambus, das ist eigentlich nichts anderes als eine mobile Wohnung mit Wohnzimmer, Bad und Küche. Mit diesem fährt die ganze Mannschaft dann auch zum Start. Dort wird mit dem sportlichen Leiter unter anderem die Taktik besprochen, man macht aber auch Smalltalk, telefoniert nochmal mit Familie oder Freundin, schaut vielleicht auch Emails an, denn das Leben geht ja trotzdem weiter.

Der Transfer kann teilweise bis zu drei Stunden dauern, da die Teamhotels nicht direkt am Start gelegen sind. Wir sind meistens 1 Stunde vor Rennstart vor Ort. Dann gibt es nochmal eine Team-Besprechung.

Nach dem Rennen – im Idealfall haben wir irgendwas gewonnen – ist die Stimmung im Bus natürlich noch ausgelassener. Wir duschen und essen auch gleich direkt im Bus, und werden gleichzeitig weiter ins nächste Hotel gebracht. Auch hier haben wir einen recht straffen Zeitplan mit Physio, Massage und Abendessen – dann ist der Tag eigentlich schon wieder gelaufen.

**Wie ist das so, wenn man mit 200 Radprofis Schulter an Schulter fährt? Spürt man die ganze Zeit Spannung oder wie ist die Stimmung so im Fahrerfeld?**

**Patrick:** Man darf nicht vergessen, wir haben alle einen Funk im Ohr, die Fahrer untereinander können meistens während dem Rennen kommunizieren. Also, ich kann da auch reinsprechen und mit dem sportlichen Leiter sprechen oder es kommen Streckeninfos vom sportlichen Leiter. Wenn man irgendetwas braucht während einem 6-Stunden-Rennen, das kann schon mal vorkommen, da braucht man zwischendurch einfach auch Verpflegung und Flaschen. Es gibt auch immer einen Fahrer, der hat den „dirty Job“, der muss die Flaschen für die anderen Fahrer aus dem Auto holen. Im Hochsommer in Spanien hat es bis zu 40 Grad, da muss man schon 1 Liter pro Stunde trinken, wenn nicht sogar mehr und da kann es dann schon mal sein, dass man mit 8 Halbe-Liter Flaschen im Trikot da irgendwie durchs Feld fährt und die Flaschen austeilte. Es geht aber auch um Gefahrensituationen, wenn man stürzt oder ein neues Rad braucht, Rad wechseln muss. Da ist der Funk dann einfach sehr wichtig im Rennen, da muss es dann einfach schnell gehen.



**Podcast:**  
**Patrick Konrad**





## Mountainbike-Downhill

Ein sehr kontrastreiches Programm im Gegensatz zu den vorhin beschriebenen Rennradbewerben bietet unter anderem Leogang in Salzburg. Es ist Austragungsort eines UCI Mountainbike Weltcups. Die Bewerbe Cross-Country und Downhill finden dort statt. 2020 fand dort sogar die WM statt. Matsch und Schnee, steile, felsdurchsetzte Abfahrten und waghalsige Passagen müssen die Mountainbiker:innen überwinden, um im Kampf gegen die Uhr oder die Konkurrenz zu bestehen.

Sieh dir die Läufe der  
Sieger:innen von Leogang an!



Foto: Benni Schön



## Material

So vielfältig die Disziplinen der UCI sind, so unterschiedlich ist auch das verwendete Material.

Foto: Bettinaphoto



Patrick Konrad mit einem **Time Trial Bike**: Bei einer Zeitfahr-Etappe, allein gegen die Uhr.

Foto: Benni Schön



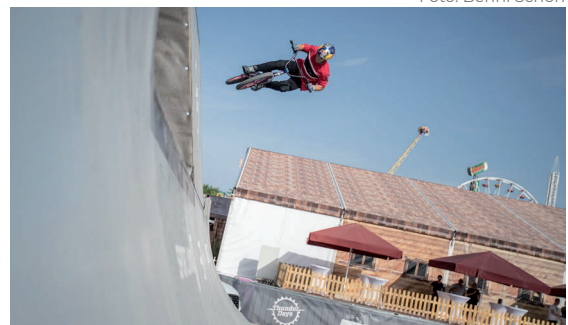
Markus Frühmann mit einem **Enduro Bike**: Kompromiss aus mäßigen Uphill-eigenschaften und sehr guter Downhill-Performance; Geometrie mit langem Federweg

Foto: Benni Schön



Cornelia Holland mit einem **„Race-Fully“**: Ein sehr leichtes vollgefedertes Mountainbike mit sehr effizienten Antritt- und Uphill-Eigenschaften und mäßiger Downhill-Performance

Foto: Benni Schön



**BMX-Fahrer** der Kategorie C1 „BMX Freestyle“: ein kleines und wendiges Bike für Tricks und Sprünge

## Ikonen der Radszene

**Fabio Wibmer** (\*1995 in Tirol)

Disziplin: Mix aus Street, Tricks, Trial und Downhill

Fabio ist ein Multitalent und DER Star der Mountainbikeszene schlechthin. Er ist wohlmöglich einer der bestverdienenden Biker Österreichs und wohnt in Monaco. Er produziert laufend neue, spektakuläre Videos und macht dabei mit unglaublichen Tricks, aber auch witziger Kreativität auf sich aufmerksam. Auf Youtube ist er ein Weltstar.

**Valentina „Vali“ Höll** (\*2001 in Salzburg)

Disziplin: Downhill

Vali ist Weltmeisterin, mehrfache Weltcupsiegerin und Gesamtweltcupsiegerin im Downhill. Mit RedBull hat die noch sehr junge Fahrerin bereits eine eigene Doku über ihre Leidenschaft produziert.

**Laura Stigger** (\*2000 in Tirol)

Disziplin: Mountainbike Cross-Country (XCO) & Straße

Die Ötztalerin ist das Aushängeschild in der Olympischen Disziplin „Cross-Country“. Neben ihren Erfolgen (WM, EM, Weltcup...) in dieser Disziplin wurde sie 2018 auch Junioren-Weltmeisterin im Straßenrennen. Die „Radsportlerin des Jahres“ hat sich 2021 für die Olympischen Spiele in Tokio qualifiziert, schied aber leider als Favoritin aus. Nach ihrem Motto „Olm volle“ ist auch der Dokumentationsfilm über ihre bisherige Karriere benannt.

**Anna Kiesenhofer** (\*1991 in Oberösterreich)

Disziplin: Rennrad

Die studierte Mathematikerin sicherte sich im Sommer 2021 bei den Olympischen Spielen in Tokio einen Eintrag in Österreichs Geschichtsbücher. Sie hat überraschend den Rennradbewerb gewonnen und somit Gold geholt. Bemerkenswert dabei war, dass sie von Beginn des Rennens allein fuhr und ihren Vorsprung bis ins Ziel halten konnte. Anna lebt und arbeitet in der Schweiz und ist durch ihre Bescheidenheit und ihre überlegte Wortwahl sehr sympathisch.

**Patrick Konrad** (\*1991 in Niederösterreich)

Disziplin: Rennrad

Patrick Konrad gilt als Aushängeschild des österreichischen Rennradsports. Er fährt für das Eliteteam „BORA-Hansgrohe“ und gilt als Berg- und Rundfahrtsspezialist. Der Staatsmeister hat 2021 eine Etappe der Tour de France gewonnen, was erst zwei Österreicher vor ihm geschafft haben.

**Eddy Merckx** (\*1945 in Belgien)

Disziplin: Rennrad

Wenn man Persönlichkeiten aus dem Radsport sucht, kommt man an seinem Namen nicht vorbei. Viele sehen ihn als den größten Rennradfahrer der Geschichte, was seine 5 Siege bei Tour und Giro untermauern. Sein Spitzname war „Kannibale“.

**Irina Sadovnik** (\*1984 in Kärnten)

Disziplin: BMX Flatland

Im BMX Flatland muss man auf einer runden Bühne innerhalb einer bestimmten Zeit verschiedene Tricks absolvieren. Balance, Kreativität und Technik sind in dieser Disziplin enorm wichtig. Irina ist Welt- und Europameisterin im BMX Flatland – und das trotz Knieverletzung. Sie ist hauptberuflich Wissenschaftlerin, sie hat einen Magister in Genetik und Mikrobiologie und einen Doktor in Angewandter Medizinischer Wissenschaft. Das wichtigste am Sport sei für sie „Spaß“. Sie möchte junge Menschen zum Radfahren motivieren.



Foto: Benni Schön



Foto: Samuel Renner



## AUFGABEN

1. Lies die Informationen sowie den Auszug aus dem Interview zu „Ice 2 Ice“.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

## Extremsport Radfahren

Unter dem Namen „ICE 2 ICE“ ist eine der extremsten Radtouren aller Zeiten bekannt geworden. Die Strecke geht von „Eis zu Eis“, also **von Alaska bis an die südliche Spitze Südamerikas** – eine Distanz von 23.000 Kilometern, was in etwa 36x der Strecke von Wien nach Vorarlberg entspricht.

Im Juli 2018 startete **Michael Strasser** mit seinem Fahrrad und durchquerte innerhalb von 84 Tagen, 11 Stunden und 50 Minuten zwei Kontinente und 14 Länder. Er stellte damit einen beeindruckenden neuen Weltrekord auf.

Michi ist studierter Architekt und widmet sich seit einigen Jahren vollkommen dem Sport. Er ist ein weltweit bekannter Langstreckenradfahrer und Triathlet.

Im Laufe seiner Karriere suchte er stets nach neuen Herausforderungen und wurde mehr und mehr zum Extremsportler.

2012 ist er am Semmering innerhalb von 22 Stunden mehr als 8.848 Höhenmeter mit den

Skitourenskiern aufgestiegen, was der Höhe des höchsten Berges der Welt entspricht.

Als Vierer-Team stellte er eine neue Rekordzeit für die Durchquerung Russlands auf, forcierte danach jedoch seine Solo-Karriere. Diese hat ihn in seinem ersten von bislang zwei Großprojekten **von Kairo nach Kapstadt** geführt. Dort hat er in unter 35 Tagen ganz Afrika auf einer Strecke von knapp 11.000 Kilometern durchquert. Als wäre das nicht genug, startete er im Juli 2018 sein bislang größtes Projekt: **„ICE 2 ICE“**. Die Strecke **von Alaska nach Patagonien** verläuft quer durch Nord- und Südamerika. Dabei trotzte er jedem Wetter, fuhr bei Tag und Nacht, bei teilweise starkem Wind und extremen Temperaturunterschieden mitunter über stark befahrene Highways. Es ist die längste bislang durchgeführte Landdurchquerung der Welt. Diese Strecke von 23.000 km hat er in 84 Tagen quasi nahezu ohne Unterbrechung bewältigt.

Zudem ist der sympathische Ausnahmeathlet karitativ engagiert, was ihm 2018 die Auszeichnung „Sportler mit Herz“ eingebracht hat. Er bewegt wöchentlich als Trainer und Kursleiter mehrere hundert Menschen und ist ein gefragter internationaler Vortragender.



Michi  
Strasser

## Interview

**Dein jüngstes erfolgreich absolviertes Projekt ist ICE 2 ICE. Kannst du kurz die Eckdaten erklären?**

**Michi:** Es ging darum, die längste Durchquerung der Welt mit dem Fahrrad so schnell wie möglich zu bewältigen. Der Start war ganz im hohen Norden Alaskas, wo die erste Straße beginnt. Die ersten 700 km sind nur Schotterpiste. Dann durch ganz Amerika der Länge nach bis hinunter an die Südspitze Südamerikas.

Diese Challenge hat schon immer einen enormen Charme für mich gehabt. „Wenn eine Idee nicht absurd klingt, dann taugt sie nichts“, ist ein berühmtes Zitat von Einstein.

**Was waren für dich die schlimmsten Rückschläge oder Tiefpunkte während ICE 2 ICE?**

**Michi:** Dieser Wind, den man sich einfach nicht vorstellen kann. Das ist einfach abartig und hat mich komplett überrascht. Wir haben uns im Vorfeld schon sehr viele Gedanken über Wetter, Windrichtungen etc. gemacht, aber in unseren Analysen ist es nie so eindeutig rausgekommen. Es war das erste Mal, wo ich richtig verzweifelt war, weil ich mit der gleichen Trittleistung, wo ich normal 30 km/h fahre, dann eben nur 12-14 km/h gefahren bin - das ist schon sehr zermürend!

In der Situation erkennt man, dass man in der Planung einfach einen riesigen Fehler gemacht hat, weil man **dem Wind einfach zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt** hat. Und zu wissen, dass man einen großen Fehler gemacht hat, diesen jetzt selbst auf den nächsten 1.500 km ausbaden muss, das ist sehr anstrengend für den Kopf.

**Es gab ja auch einen Tiefpunkt, als der Grenzübergang in Mittelamerika 15 Minuten früher geschlossen hat und du dadurch viel Zeit verloren hast. Wie war das für dich?**

**Michi:** Ich war unglaublich sauer! Du versuchst tagelang davor gut zu fahren und irgendwo Prozesse zu optimieren. An dem Tag wussten wir schon, dass es knapp wird. Am Nachmittag war ein starkes Gewitter und ich bin gefahren wie ein Wahnsinniger. Für unser europäisches Verständnis ist eine Viertelstunde vor Grenzschluss Zeit genug. In Mittel- und Südamerika läuft alles anders, **da war die Grenze dann schon zu**, und ich ziemlich sauer. Im ersten Moment habe ich natürlich geschimpft über meine Leute, wobei die das am wenigsten verdient haben. In Wahrheit bin ich der Einzige, der sich Vorwürfe machen konnte, weil ich in der Planung einfach darüber „gestolpert“ bin. Wir haben uns viele Grenzübergänge angeschaut und meistens haben diese auch rund um die Uhr offen - das ist in Mittelamerika anders. Und dann stehst du 15 Stunden vor einem geschlossenen Schranken und denkst dir: „Das darf jetzt nicht wahr sein.“

**Ein berührender Moment war die Einfahrt in Ushuaia – da spielen doch die Gefühle verrückt, oder?**

**Michi:** Die Zieleinfahrt ist ein Moment, den ich nie vergessen werde.

Alle in meiner Crew haben geweint und ich hab es überhaupt nicht gepackt. Ich war noch total fokussiert, weil ich gewusst habe, ich kann auch zwei Ampeln vorm Ziel immer noch von einem Auto angefahren werden und dann war alles umsonst. Und deswegen war ich **total angespannt**. Das Ziel ist definiert mit einer Tafel, die an der Küste steht, die wir nicht gleich gefunden haben. Dann sind wir herumgeirrt und wieder habe ich mir gedacht „das gibt es nicht“, jetzt sind wir endlich da und fahren dreimal um den Block und finden diese Tafel nicht.

Wirklich begonnen zu realisieren hab ich das erst Wochen später.



Hier gehts zum  
gesamten Podcast  
mit Michi Strasser





### Kannst du jetzt von deinen Projekten als Extremsportradfahrer leben? Hat man als Red-Bull-Athlet ausgesorgt?

**Michi:** Das glauben viele. Es ist immer die Frage, wie man es definiert. Ich habe keine Kinder, keine Familie in dem Sinn, ich habe eine Freundin, mit der ich sehr viele Leidenschaften teile. Ich muss keine Familie erhalten, somit kann ich mir das Leben so jetzt leisten.

[Zum Zeitpunkt des Interviews hatte Michi Strasser noch keine Kinder. Mittlerweile ist er mit seiner Freundin verheiratet. Sie haben einen gemeinsamen Sohn.]

Ich glaube, wenn ich von Anfang an Familie gehabt hätte, hätte ich das nicht ganz so riskiert. Mittlerweile kann ich auch finanziell davon leben oder überleben, wobei man schon sagen muss, **nur weil man Red-Bull-Athlet ist, darf man nicht glauben, dass man ausgesorgt hat.** Das ist vielmehr eine Basisfinanzierung, wie sie z.B. Heeres- oder Polizeisportler:innen auch haben. Die reine finanzielle Abgeltung ist eigentlich die kleinere, es geht um ein riesiges Netzwerk, das man nutzen kann. Es gibt Trainingsakademien, die gewaltige Infrastruktur, das Netzwerk - das ist die viel größere Stärke bei Red Bull. Aber man muss auch richtigerweise sagen, ich habe zum Glück darüber hinaus mehrere Partner, die mich unterstützen. Die waren auch viele Jahre davor „im Boot“, wo noch keiner an mich geglaubt hat.

### Wie war das für deine Familie und für Freunde? Haben die dich von Anfang an bestärkt und unterstützt? Du hast ja eine sichere Karriere als Architekt gegen etwas sehr Ungewisses getauscht.

**Michi:** Die meisten haben mich eher belächelt und mir das nicht zugetraut. Meine Eltern haben es nicht wirklich verstanden, aber trotzdem immer an mich geglaubt. Das macht Eltern aus, dass sie ihr Kind unterstützen und an dessen Ziele und Träume glauben.

Ich bin aber schon auch vor 10 Jahren von meinen Freunden gefragt worden, ob ich statt dem Sport nicht eher etwas „Gescheites“ mit meinem Leben machen

will. Mein Umfeld war vor 15 Jahren aber auch ein ganz anderes. Da habe ich bei jeder Familienfeier die Frage gestellt bekommen, wann ich endlich einmal etwas Richtiges arbeite. Und meine Antwort war immer: „Ihr werdet schon sehen. Für mich gibt das Sinn und früher oder später werde ich auch meine Stromrechnung davon bezahlen können.“ - und mit viel Ausdauer habe ich das dann auch geschafft.

### Schüler:innen-Frage: Wie hast du dir die Ausdauer für diese großen Projekte aufgebaut? Wie hast du dich konkret auf das Projekt vorbereitet? Wie lange hat die Vorbereitung für ICE 2 ICE gedauert?

**Michi:** Das Schöne ist ja, bei so einem Projekt, dass man seine Form nicht wie bei einem Ein-Tages-Bewerb so richtig zuspitzen muss. Hier hat man ein bisschen Zeit hineinzuwachsen. Bei einem Ironman muss ich ein Jahr für den einen Wettkampftag aufbauen, um da hoffentlich das Maximum abrufen zu können. Ich hatte von meiner Physiotherapeutin, die mich die ersten 10 Tage betreut hat, eine Vorgabe: Ich durfte nie über 300 km pro Tag fahren, weil **der Körper eben Zeit braucht, um sich auf diese extreme Belastung einzustellen.** Ich war ungeduldig, ich wäre am liebsten gleich am ersten Tag viel mehr gefahren. Die ersten 10 Tage sind für den Körper sehr krass, daher ist es gut, dass Sie mich so „gebremst“ hat.

Wie lange meine Vorbereitung war? Eigentlich die 12 Jahre davor. Ich war noch nie ernsthaft verletzt oder krank, hatte vielleicht einmal einen Schnupfen und habe somit im Grunde ohne große Unterbrechung durchgehend gut trainieren können. Gerade **im Ausdauersport ist die Kontinuität das Entscheidende.**

So wird man dann auch so stabil, dass man diese Art von Belastung aushalten kann.



Foto: Samuel Renner

**Du hast schon diese Ausnahmezustände und extremen Bedingungen angesprochen. Wie kann man sich darauf vorbereiten?**

**Michi:** Indem man versucht diese zu simulieren. Es macht nicht viel Spaß bei  $-3^{\circ}\text{C}$  im Wienerwald auf Kopfsteinpflaster mit dem Rennrad zu fahren, wo links und rechts Schnee liegt, aber wenn man das in einer **kontrollierten Trainingsatmosphäre** simuliert, z.B. in Wien, wo man weiß, dass man in einer Viertelstunde daheim sein und sich auf ein funktionierendes Rettungssystem verlassen kann, da kann man so etwas üben.



Quelle: <https://www.strassermichael.at>

Genauso habe ich das gemacht, ich war bei graulichstem Wetter unterwegs, um das zu üben. In Afrika waren wir in Regionen unterwegs, wo wir wussten, dass das nächste Spital 1.000 km entfernt ist.

Ich habe zwar einen Ergometer, aber fahre eigentlich kaum im Wohnzimmer, weil es eben wichtig ist, auch im Winter draußen aufmerksam zu fahren - wenn es kalt ist, damit man keine Eisplatte übersieht, oder man am Schnee fährt.

Da war ich in Südamerika schon sehr froh, dass ich das trainiert habe.

**Schüler:innen Frage: Kannst du dich nach diesem Projekt noch steigern?**

**Michi:** Ich glaube, dass ich dieses ICE 2 ICE Projekt nicht mehr toppen kann bzw. nicht mehr toppen möchte. „Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht“ - wir haben unglaublich viel Glück gehabt. Ich hab im Straßenverkehr mehrere Male unglaubliches Glück gehabt.

Man muss die Suche nach der Zufriedenheit nicht immer nur im Sport suchen. Früher habe ich gesagt: „Wenn ich Afrika schaffe, dann bin ich im Anschluss zufriedener mit mir.“ Kurzzeitig hat das auch gestimmt,

aber dann fängt man wieder an, neue Ziele zu suchen. Dann hab ich mir gedacht: „Wenn ich ICE 2 ICE schaffe, dann bin ich zufriedener mit mir.“

Jetzt sind zwei Jahre vorbei und man fängt schon wieder an, Ideen zu haben, sich es wieder aufs Neue beweisen zu müssen. Vielleicht komme ich jetzt in ein Alter und in eine Umstellungsphase, wo ich hinterfrage, was wirklich im Leben wichtig ist.

Ich glaube, dass ich jetzt erst nach zwei Jahren so weit bin zu sagen, dass ich das jetzt alles verarbeitet habe - das wollte ich mir davor nicht eingestehen. Körperlich glaubte ich nach wenigen Monaten wieder fit zu sein, wobei das natürlich auch nicht stimmt.

Ich versuche gerade ein bisschen meine Ziele neu zu ordnen und zu suchen - aber vielleicht nicht mehr so 100% selbstzerstörerisch.



Foto: Samuel Renner



Foto: Philip Platzer/Red Bull Content Pool



## AUFGABEN

1. Lies dir das Theoriekapitel aufmerksam durch.
2. Bearbeite begleitend dazu das dazugehörige Arbeitsblatt.

Info: Falls DU SELBST gerade verletzt oder in deiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt bist und deshalb nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen kannst, dann ist dieses Theoriepaket genau das Richtige für dich! Lies es dir genau durch, lass dich darauf ein und mach dir intensive Gedanken. So gibst du dir die Chance, aus deinem Rückschlag etwas Positives mitzunehmen.

Es ist nicht entscheidend, wie oft man hinfällt, sondern wie oft man wieder aufsteht!

## #Comebackstronger

Eine Menge positiver Beispiele verbirgt sich hinter diesem berühmten Hashtag. Nur selten haben (Spitzen-) Sportler:innen eine Karriere, die gänzlich ohne Verletzungen und Unfälle verläuft. Viele junge Sportler:innen kann ein solcher Rückschlag schon mal aus der Bahn werfen. Wie viele potenziell höchst erfolgreiche Fußballer:innen es aufgrund von „Verletzungspech“ nie bis an die

Weltspitze geschafft haben, darüber kann nur spekuliert werden.

Fakt ist allerdings, dass der Fokus nach einer Verletzung oder einem anderweitig einschneidenden Erlebnis nicht nur auf der medizinischen Rehabilitation, sondern auch auf der mentalen Ebene liegen sollte. Schließlich bietet jeder Rückschlag immer auch eine Chance, nämlich stärker zurückzukommen als davor.

### Anmerkung:

Mentales Training ist ein komplexes Thema. Selbstverständlich ersetzt dieses Theoriekapitel nicht die Arbeit mit Mentaltrainer:innen. Optimalerweise suchst du dir in deinem Umfeld Unterstützung in diesem Bereich!

### Quelle:

Der gesamte Block „Verletzungen sind die Schnellstraße zum Erfolg“ ist aus:

**Draksal, M. (2002):** Mentales Aufbautraining nach Sportverletzungen. – Ein praktischer Ratgeber für Leistungssportler, (Mental-)Trainer und Physiotherapeuten. Linden, Draksal.

## „Verletzungen sind die Schnellstraße zum Erfolg“

Der Autor des Buches „Mentales Aufbautraining nach Sportverletzungen“ (2002), Michael Draksal, schreibt, dass eine Verletzungspause eine positive Chance für Sportler:innen sein kann, da man sich in dieser Phase intensiv mit mentalem Training auseinandersetzen und sich über eigene Ziele in Ruhe klar werden kann.

Ein mentaler Aufbau soll u.a. die Situation für Sportler:innen wieder „subjektiv kontrollierbar machen“, eine realistische Selbsteinschätzung und konstruktiven Umgang mit Enttäuschungen ermöglichen und eine Zielsetzung oder Neuorientierung anregen.

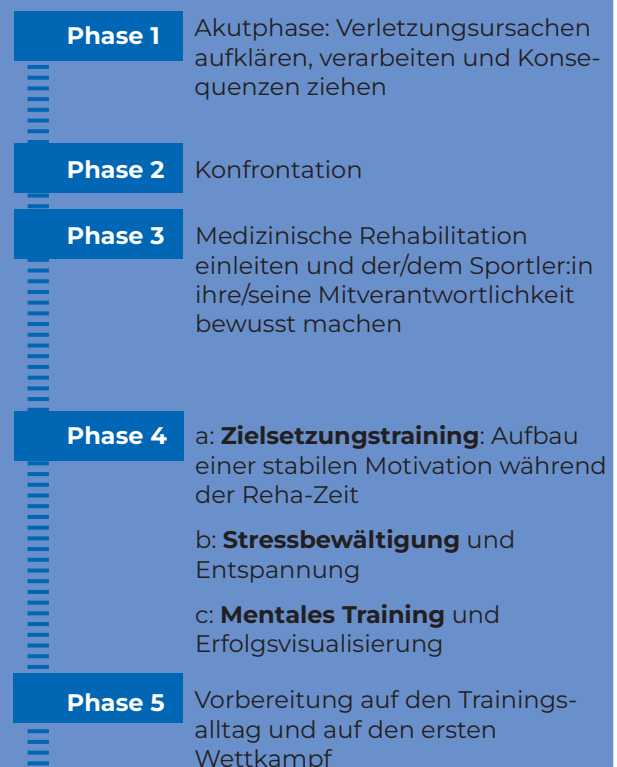
Die fünf Phasen des mentalen Aufbautrainings stehen zudem ebenfalls für die Ziele desselbigen.

**In diesem Artikel werden die theoretischen Inhalte mit deiner persönlichen Erfahrung verknüpft. Wann immer du im Text liest „>>Arbeitsblatt – Frage xx<<“, beantworte die jeweilige Frage parallel dazu.**

### Quelle:

**Draksal, M. (2002):** Mentales Aufbautraining nach Sportverletzungen. Ein praktischer Ratgeber für Leistungssportler, (Mental-)Trainer und Physiotherapeuten. Linden, Draksal.

## Phasen des Aufbautrainings



(mod. nach Draksal, M., 2002, S. 29)

### Zu Phase 1:

**>>Arbeitsblatt – Frage 1<<** Beschreibe am Arbeitsblatt deine aktuelle Situation! Welche Verletzung hast du gerade bzw. was schränkt zurzeit deine Leistungsfähigkeit ein?

**>>Arbeitsblatt – Frage 2<<** Gibtes Auslöser dafür, die du vielleicht in Zukunft selbst beeinflussen kannst? Was war die Ursache für deine Verletzung / deine Schmerzen? Was für Konsequenzen kannst du daraus ziehen? (Falls du dich zum Beispiel durch unzureichendes Aufwärmen verletzt hast, nimm dir als Konsequenz vor, ein besseres Warmup-Programm durchzuführen.)

### Zu Phase 2:

Es ist wichtig, dass du die Reha-Zeiten (also z.B. die Vorgaben deiner Ärztin oder deines Physiotherapeuten) einhältst und nicht zu früh wieder mit dem Training startest.

**>>Arbeitsblatt – Frage 3<<** Wie lange musst du mit deiner Verletzung jetzt Ruhe geben? Wie geht es danach weiter? Es ist wichtig zu verstehen, dass dein Körper Ruhe braucht und die Zeit der Verletzung nicht verloren, sondern sogar sehr wertvoll ist.

**>>Arbeitsblatt – Frage 4<<** Versuche die Methode des „**Kognitiven Umstrukturierens**“: Überlege, was du durch deine Einschränkung noch nicht kannst und ändere die Betrachtungsweise. Wenn du beispielsweise deinen Arm nach einer Schulter-OP noch nicht ganz nach oben strecken kannst, dann formuliere es besser so: „*Ich kann meinen Arm bereits 90° anheben!*“

Falls du durch eine Verletzung ein angepeiltes Ziel nicht erreichen kannst (z.B. ins nächsthöhere Team aufsteigen), so mach dir bewusst, welche Chance du hast bzw. an welchen Schwächen du gezielt arbeiten kannst.



## Zu Phase 3:

Hast du bereits einen Plan, wie du wieder fit wirst? Wichtig ist zu erkennen, dass du die Verantwortung für deine Heilung nicht auf Ärzte, Medikamente oder Operationen schiebst, sondern diese selbst übernimmst!

**>>Arbeitsblatt – Frage 5<<** Überlege dir, wie du deinen Heilungsprozess aktiv mitgestalten kannst. Was sind deine Parts? (z.B. gesündere Ernährung, gezieltes Kräftigungstraining, regelmäßiges Dehnen, etc ...)

## Zu Phase 4:

Diese Phase ist aus Sicht des mentalen Aufbaus die spannendste und lässt sich in drei Phasen unterteilen.

**a) Zielsetzungstraining** - „Ohne Ziele keine Motivation“ (zit. nach Draksal, M., 2002, S. 20). Du solltest auch die Fortschritte in der Physiotherapie als Erfolgserlebnisse feiern.

**>>Arbeitsblatt – Frage 6<<** Formuliere deine Ziele!

Vielleicht hast du schon einmal davon gehört (oder darüber im Theoriepaket 10 „Mentaltraining“ gelesen), wie man Ziele formulieren sollte, nämlich „SMART“!

Anstatt „Ich will besser werden“ sollte deine Zielformulierung folgende Aspekte beinhalten:

**S - Spezifisch** = Klares Ziel (z.B.: „Ich will 5km in unter 20 Minuten laufen“)

**M - Messbar** = Zeit, Gewicht, Fotovergleich

**A - Attraktiv** = Erstrebenswert, gewisser persönlicher Reiz

**R - Realistisch** = Es muss schaffbar sein für dich.

**T - Terminiert** = Wann willst du das Ziel konkret erreichen?

Ein formuliertes Ziel wäre: „Ich will nächstes Jahr am 18.05. beim Frauenlauf die 5km unter 20 Minuten laufen!“ Das ist spezifisch (5km mit Zeit), messbar (20 Minuten), attraktiv (Leistungsverbesserung, Stolz), realistisch und terminiert (Mai).

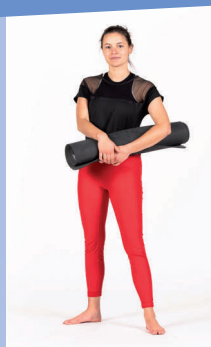
Eine weitere Möglichkeit ist, sich über Idole und andere erfolgreiche Comeback-Stories Motivation und Kraft zu holen. Dafür eignen sich neben Vorbildern z.B. auch ein besonderes Motivationslied oder ein Motto.

**>>Arbeitsblatt – Frage 7<<** Versuche, drei solcher Motivationsverstärker zu finden! Positive Comeback-Stories gibt es im Sport sehr viele! Einige davon findest du hier unter der Rubrik „Berühmte Comebacks“!

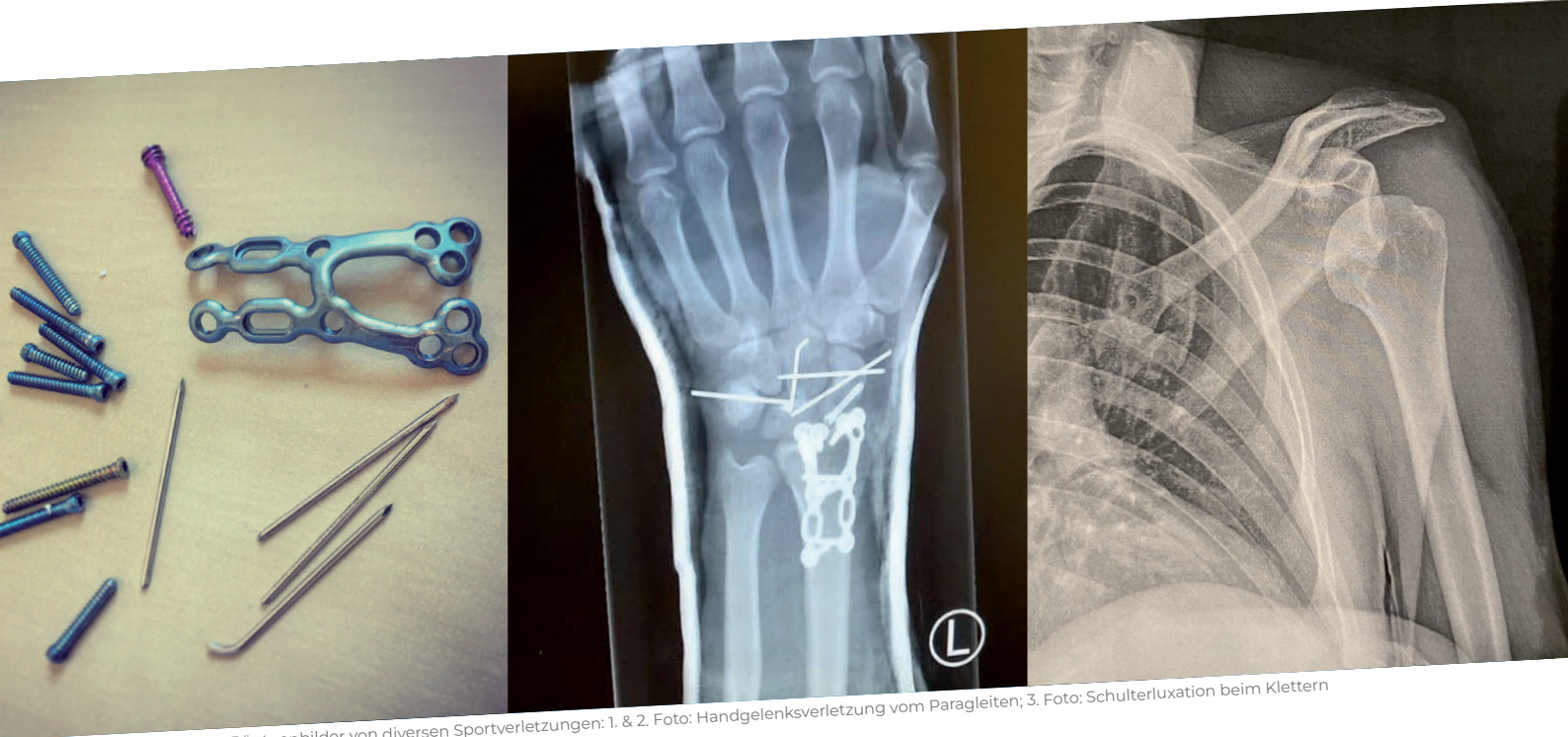
## b) Stressbewältigung

Die Ursache für Verletzungen ist oft Überforderung. Besonders für junge Menschen, die Leistungssport betreiben und nebenbei noch Schule, Führerschein und Freunde unter einen Hut bringen müssen, ist eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema „Stress“ und „Entspannung“ in solch einer Situation unvermeidlich!

### Maxi Dietl



„Yoga hat in den letzten Jahren vollkommen zurecht einen wahren Aufschwung verzeichnet. Es eignet sich perfekt zur Entspannung und Stressbewältigung im Alltag. In meinen drei Yoga-Programmen und der Audioanleitung zur Meditation und Entspannung könnt ihr das ausprobieren!“



Das eigene Umfeld hat beim Thema Stress einen großen Einfluss. Sicher kennst du Spitzensportler:innen, die auch für ihr außergewöhnliches Team und die Schaffung optimaler Rahmenbedingungen bekannt sind. **Marcel Hirscher** zum Beispiel war dafür bekannt, in seinem Training und Trainingsumfeld nichts dem Zufall zu überlassen.

Die Methode des „**Systematischen Desensibilisierens**“ (SD) kann auch dir helfen, emotionale Hürden abzubauen. Ein sogenannter „Stressor“ ist eine Sache oder ein Ereignis, das bei dir Stress auslöst. Diesen zu identifizieren und sich ihm in kleinen Schritten anzunähern, das ist die Kunst! Hast du zum Beispiel Angst vor einer schwierigen Übung? Stresst es dich, wenn du auf Instagram siehst, wie die Konkurrenz super trainiert? All das sind Dinge, denen du besondere Aufmerksamkeit widmen solltest. Arbeite an Lösungen und Denkmustern, damit sie dich nicht mehr stressen! [>>Arbeitsblatt – Frage 8<<](#)

c) **Mentales Techniktraining** und Erfolgsvisualisierung sind der dritte Teil dieser Phase. Stell dir dein eigenes Comeback vor, den Erfolg nach dem Comeback oder wie du eine stressauslösende Situation meisterst (z.B. einen Trick landen). Zudem kann deine Zeit auch für Videoanalysen oder Spielbeobachtungen genutzt werden. Vielleicht findest du ein Buch über Trainingslehre, welches dich brennend interessiert und so kannst du diese Zeit auch nutzen, um deinen Wissensstand zu erweitern.

### Zu Phase 5:

Bevor es wieder ans reguläre Training geht und du deine Verletzung überwunden hast, wirf einen Blick in dein Trainingstagebuch. [>>Arbeitsblatt – Frage 9<<](#)

Falls du so etwas nicht hast, empfehlen wir, ein solches anzulegen! Auch während der Physiotherapie solltest du deinen Fortschritt protokollieren! Mach dir deine Stärken bewusst, die du durch die Comebackphase gewonnen hast! [>>Arbeitsblatt – Frage 10<<](#)

Allzu oft legt man den Fokus im Sport zu viel auf Fehler - Genauso wichtiger ist, **herauszuheben, was du richtig gut machst und kannst!**

## Bekannte Comebacks

Der Sport schreibt unglaubliche Geschichten. In der Vergangenheit gibt es genügend Paradebeispiele von Sportler:innen, die nach einem Rückschlag wieder unglaublich zurückgekommen sind. Vielleicht kennst du ja einige davon:

**Niki Lauda** war Formel-1-Rennfahrer, Unternehmer und Pilot. Sein **Unfall** am Nürburgring 1976, bei dem sein Auto in Flammen aufging, schockierte die Welt. Er erlitt schwerste Verbrennungen im Gesicht, verlor Teile seiner Ohren, weshalb er danach in der Öffentlichkeit immer eine Kappe trug. Bereits kurze Zeit nach seinem Unfall stieg er wieder in das Formel-1-Cockpit und **wurde danach sogar noch zwei Mal Weltmeister!** Niki Lauda ist 2019 im Alter von 70 Jahren verstorben.

**Thomas Muster** war Tennisprofi. Er wurde 1989 vor einem Finalspiel gegen Ivan Lendl von einem Betrunknen **mit dem Auto angefahren** und erlitt einen Kreuz- und Seitenbandriss. Aufgrund seiner schweren Knieverletzung erklärten viele seine Karriere bereits für beendet. Er überraschte jedoch mit Bildern in den Medien, die ihn mit Liegegips auf einer umgebauten Bank am Tennisplatz beim Trainieren zeigten. Man sieht ihn, wie er mit ungebrochenem Willen Tennisbälle schlägt. **1995 gelingt ihm als erstem Österreicher der Sieg beim Grand-Slam-Turnier in Paris.**

**Hermann Maier** war Alpinski-Profi und hat gleich mehrere Erfolgsgeschichten auf Lager. Bei den Olympischen Winterspielen in Nagano 1998 wurde er nach einem spektakulären Sturz in der Abfahrt wenige Tage später Olympiasieger. Ein Motorradunfall 2001 mit offenem Unterschenkelbruch und weiteren Verletzungen würden ihn jedoch endgültig aus der Bahn werfen, meinte man. Jedoch trainierte er bereits im Krankenbett mit einem speziellen Handergometer und kämpfte sich ein weiteres Mal zurück. Mit dem **Gesamtweltcupsieg 2003/04** machte sich der „Herminator“ aber endgültig unsterblich.

**Clemens Doppler** ist eine österreichische Beachvolleyball-Legende! Trotz **unzähliger Verletzungen** und immer wiederkehrender Schmerzen erreichte er, zusammen mit Alex Horst, das Finale bei der Heim-WM in Wien. Er wurde **Vizeweltmeister, zweimal Europameister, nahm an drei Olympischen Spielen teil** und ist bekannt für seinen eisernen Willen und seine Schmerztoleranz.

**Emil Johansson** ist Slopestyle Mountainbiker. „Von 0 auf 100 und wieder auf 0“, lautete der Titel eines Zeitungsartikels – Emil litt, nachdem er bereits Weltmeister geworden war, unter starken Rückenschmerzen und Antriebslosigkeit. Man fand heraus, dass dies durch eine Autoimmunerkrankung hervorgerufen wurde. Emil kämpfte sich zurück und legte ein unglaubliches Comeback hin!

Hier kommst du zur 25 Min. Kurzdoku „The Disease That Took Down a World Champion“ über den jungen Fahrer.



**Bethany Hamilton** ist Profisurferin aus Hawaii. 2003 wurde ihr **von einem Tigerhai der Arm abgetrennt**. Trotz dieses schweren Schicksals stieg sie bereits vier Wochen nach dem Vorfall wieder aufs Surfbrett und **gewann in Folge noch zahlreiche Contests!**

**Matthias Lanzinger** war Profiskifahrer. 2003/04 gewann er die Gesamtwertung im Europacup und erreichte sogar einen Weltcuppodestplatz. Nach einem Sturz beim Super-G Weltcup 2008 musste sein **Unterschenkel amputiert** werden. Er fuhr danach weiter Ski und gewann sogar zwei **Medaillen bei den Paralympics 2014** in Sotschi.

**Andreas Onea** ist Schwimmer. Ihm wurde als Kind durch einen Autounfall sein Arm abgetrennt. Andy ließ sich davon nicht unterkriegen und begann zu schwimmen. Neben zahlreichen Silber- und Bronzemedailles bei Europa- und Weltmeisterschaften gewann er bei den **Paralympics 2016 die Bronzemedaille** über 100m Brust!







Foto: Mirja Geh / Red Bull Content Pool

## Interview

**Wir sprechen immer gern von „Magic Moments“ in deiner Karriere bzw. in deinem Leben – Gibt's Momente, die dich besonders geprägt haben?**

**Nadine:** Puuh, Magic Moments... Der erste Moment, wo sich auf jeden Fall was geändert hat, war, als ich mich für die Freeride-Worldtour qualifiziert habe und mich im Kopf entschieden habe: Ich werde Contest FahrerIn.

Kurz nachdem ich die beiden Titel gewonnen habe, sind dann Sponsoren-Anfragen gekommen, es gab auch Shootings. Dann ist leider meine erste große Verletzung gekommen, der krasse Sturz in Alaska und mit dem hat sich nochmal ganz viel verändert.

**Vielleicht kannst du kurz den Unfall beschreiben?**

**Nadine:** Ich war auf diesem Shooting in Alaska, das ist eigentlich der Traum eines jeden Freeriders, dass er mal dort fahren kann. Ich bin etwas übermotiviert in einen Hang gefahren, bin dann zu Sturz gekommen und habe mir in diesem Moment Schien- und Wadenbein gebrochen. Natürlich war ich ganz am Anfang von meiner Linie und hab nachher durch die Steilheit des Hanges einen Sturz von ca. 250 Höhenmetern mit mehreren Überschlagen gehabt, das war natürlich auch nicht sehr förderlich für das gebrochene Bein und es wurde dann ein offener Bruch. Ich bin dann dort liegen geblieben, sechs Stunden Abtransport, zwei weitere Stunden ohne Schmerzmittel und die Krankenhäuser in Amerika - da ist die Bürokratie ganz anders als bei uns. Da braucht man quasi die goldene Kreditkarte, damit man sofort eine Behandlung oder eine

Operation bekommt. Da haben meine Sponsoren schnell reagiert, dadurch ist das dann relativ schnell gegangen, ich wurde dann operiert. Damals war mir das noch nicht klar, was für ein Ausmaß diese Verletzung annimmt.

**Wie war das Gefühl, als du nach den Überschlagen zum Liegen gekommen bist?**

**Nadine:** Ich hab das sofort gespürt, dass mein Fuß gebrochen ist. Beim offenen Bruch hat man halt wirklich extreme Schmerzen. Das ist keine schöne Zeit, man versucht in der Situation so lange wie möglich Ruhe zu bewahren, sich unter Kontrolle zu halten. Das Einzige, was man sich einreden kann, ist halt, „es ist sonst nichts passiert und es geht vorbei“.

**Wir haben gelesen, dass es dir, wenn du die Aufnahmen siehst, auch heute noch kalt über den Rücken läuft - ist das tatsächlich noch immer so?**

**Nadine:** Ja, ich schau es noch immer nicht gerne an, wozu da auch in alten Wunden herumstochern? Es hat lang gedauert, bis ich physisch wieder so fahren konnte wie früher. Und als es physisch wieder gegangen ist und ich schmerzfrei war, da ist dann erst der Kopf dazu gekommen, das hat mir schon Probleme gemacht. Da hab ich mich oft überwinden müssen und quasi zurück aufs Pferd aufsteigen.

Mittlerweile bin ich sowohl physisch als auch wieder mit dem Kopf dabei. Ich denk schon auch nach, was passiert, wenn ich da jetzt stürz, aber ich denk nicht über die alte Verletzung nach. Ich bewerte die Situation objektiv, also was passieren kann, aber das ist ja eigentlich das, was ich umgehen will. Es ist immer wichtig, sich auf das zu fokussieren, „was kann ich“ und nicht, „was kann ich nicht mehr“. Dass man einfach daran arbeitet, dass man wieder zurückkommt, sich kleine Ziele steckt und das eben als Weg sieht und sich dort hinarbeitet, wo man vorher war.



Hier gehts zum gesamten Podcast mit Nadine Wallner.



Foto: Mirja Geh / Red Bull Content Pool



Dann vergeht auch die Zeit schneller, dann ist man wieder fit und hat's gar nicht bemerkt.

**Glaubst du, dass solche Rückschläge langfristig gesehen sogar positive Aspekte haben?**

**Nadine:** Also #Comebackstronger kommt glaub ich daher, weil man sich bei einer Verletzung so intensiv mit seinem Körper und mit sich selbst beschäftigt und man viel mehr Acht darauf gibt, was man tut und wie man es tut, deswegen kommt man, denk ich, stärker zurück, weil man viel mehr Bewusstsein für seinen Körper aufgebaut hat.

**Glaubst du, dass Verletzungen einen tieferen Sinn haben? Es gibt das Sprichwort „Der Körper holt sich seine Pausen selbst“.**

**Nadine:** Ja, also manchmal hat man auch einfach Pech (lacht).

**Nadine Wallner:**  
**„Ja, also manchmal hat man auch einfach Pech.“**



Foto: Mirja Geh / Red Bull Content Pool



## AUFGABEN

1. Hör dir den Podcast mit Irene Fuhrmann an. Falls das nicht möglich sein sollte, lies den Auszug aus dem Interview.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

## Irene Fuhrmann

**Irene ist Trainerin des österreichischen Fußball-Nationalteams. (Stand 2023)**

Sie wuchs im 14. Bezirk auf, wo sie durch ihre Brüder zum Fußball kam. Im Zuge ihres Sportstudiums besuchte sie das Wahlfach „Frauenfußball“, wo die Professorin ihr empfahl, zu einem Verein zu gehen.

Ihre Vereinskariere startete sie beim USC Landhaus Wien, mit dem sie 2000 und 2001 jeweils einen Meistertitel und von 2000 bis 2002 drei Cup-Siege feierte, und nahm mit dem USC Landhaus und dem Innsbrucker AC auch am UEFA Women's Cup teil.

Nach dem Ende ihrer Karriere als Spielerin wechselte sie 2008 auf die Trainerbank und wurde von Frauen-Teamchef Ernst Weber zur Co-Trainerin ernannt.

Am 27. Juli 2020 wurde sie vom Österreichischen Fußball-Bund (ÖFB) als

Nachfolgerin von Dominik Thalhammer zur Teamchefin der Österreichischen Fußballnationalmannschaft der Frauen bestellt. Das erste Match unter ihrer Obhut gewann das Nationalteam im September 2020 gleich mit 5:0. Anfang Dezember konnten sie sich dann mit einem Sieg gegen Serbien direkt für die Fußball-Europameisterschaft 2022 in England qualifizieren und erreichten dort das Viertelfinale.



Hier gehts  
zum gesamten  
Podcast mit Irene  
Fuhrmann.





## Interview

**Du bist 2020 zur Teamchefin bestellt worden - was war das für ein Moment?**

**Es ist ja einerseits insofern sehr beachtlich, weil du die erste Frau bist die das geschafft hat, aber mich würde es auch einfach interessieren, wie du dich da gefühlt hast.**

**Irene:** Für mich persönlich war das ein ganz besonderer Tag. Deswegen, weil ich die Entwicklungen des Frauenfußballs über knapp 20 Jahre miterlebe, aber auch mitgestalte. Dieser Trainerposten ist immerhin das höchste Traineramt im österreichischen Frauenfußball und ist für mich eine Herzensangelegenheit. Für mich ist das kein 08/15 Job, sondern ein absolutes Privileg, dass ich jetzt dieses Amt ausüben darf.

**Welche Gedanken gehen einem da durch den Kopf?**

**Irene:** Es war eher eine schwierige Entscheidung „ja“ zu sagen, auch wenn man das gerne natürlich von Haus aus möchte.

Man weiß, dass sich dadurch auch viel verändert, weil man plötzlich in der Öffentlichkeit steht. Es geht sehr viel auch darum, mit Drucksituationen, der medialen Aufmerksamkeit und Öffentlichkeitsarbeit umzugehen. Aber der Wunsch, mit diesem Team zu arbeiten, war so groß, das wollte ich mir nicht entgehen lassen.

Ich bin extrem dankbar darüber, wie die ersten Monate als Teamchefin gelaufen sind.

**Wie schaut dein Arbeitsalltag als Nationalteam-Chefin aus?**

**Irene:** Es geht natürlich darum, die Spielerinnen zu beobachten und zu analysieren, am besten live oder natürlich auch via Video / Stream. Ebenso wichtig ist der Austausch mit den Spielerinnen, viel zu kommunizieren mit ihnen bzw. ihnen auch direkt am Lehrgang Rückmeldung zu geben. Ich halte natürlich auch ständigen Kontakt mit den aktuellen Vereinstrainerinnen und -trainern der Spielerinnen.

Und dann geht's natürlich auch immer darum, die Lehrgänge zu planen, die Gegner-Analysen zu machen. Und nebenbei bin ich ja nicht nur Nationalteamtrainerin, sondern auch in der ÖFB Frauenakademie Individualtrainerin.



**Die Nationalteamspielerinnen spielen natürlich auch in Vereinen. Das heißt, du hast aber eigentlich nur in dem Lehrgang Zeit, den Spielerinnen deine Spiel-Philosophie zu vermitteln, oder?**

**Irene:** Grundsätzlich nur im Lehrgang, aber diese Corona-Zeit hat ja auch gezeigt, dass man digital einiges nutzen kann. Das wird auch jetzt ein Projekt für die nächsten Monate sein.

Ich bin zusätzlich zum internationalen Talentecoach ernannt worden und da geht es auch darum, diese Spielbeobachtungen aufzuarbeiten und sich mit den Spielerinnen zwischen den Lehrgängen - zumindest mal digital - zu treffen und dann gewisse Spielsituationen gemeinsam zu besprechen.

**Ich bin wirklich überrascht, das klingt nach viel Computerarbeit.**

**Irene:** Deswegen hab ich das vorher schon erwähnt. Viele meiner Bekannten oder Verwandten wissen eigentlich nicht genau, was dieser Job beinhaltet. Der Fußball ist in den letzten Jahren einfach extrem gewachsen, die Anforderungen an Trainer:innen sind auch im technischen Bereich stark gestiegen und es gibt einen Grund, warum auch mittlerweile mein Betreuerstab schon 16 Betreuer umfasst und da bedarf es gute Management Qualitäten. Alle Informationen einzuholen, ganz klar zu delegieren, wer was zu tun hat bzw. mich dann auch auf die Expertise meiner Mitarbeiter zu verlassen. Da hab ich großes Glück, weil sie mehr als engagiert sind.

**Österreich hat bekannterweise „8 Millionen Teamchefs“ - wie sehr tangieren dich Zurufe von außen bzw. auch mediale Kommentare?**

**Irene:** Was uns in unserer Arbeit auszeichnet, ist, dass wir selbst immer besser werden wollen und es gilt schon auch immer andere Perspektiven zuzulassen bzw. zuzuhören. Aber natürlich halte ich es so, dass ich primär auf „internes“ Feedback Wert lege und mir von Menschen etwas sagen lasse, die die Prozesse, das Team und die Abläufe kennen.

Ich glaube, wir wissen heutzutage, dass in sozialen Medien sehr schnell Meinungen geäußert werden, aber ich hab mir auch abgewöhnt, alles zu lesen.

**Du hast gesagt, es ist das höchste der Gefühle Nationalteam-Trainerin zu sein. Wie ist der Unterschied im Alltag zu einer Vereinstrainerin.**

**Irene:** Der Unterschied liegt in der täglichen Arbeit. Die Vereinstrainerin hat *ständig* Zugriff auf die Spielerinnen, kann somit sehr viel über einen langen Zeitraum erarbeiten. Als Nationalteam-Trainerin muss ich es in der Kürze der Zeit auf das Wichtigste runter brechen. Da geht es einfach darum, die wesentlichen Punkte herauszuarbeiten, weil man sich sonst auch im Detail verliert. Nichtsdestotrotz ist eine unserer Stärken die taktische Flexibilität, weil die Spielerinnen auch wissen, dass wir nur über das Kollektiv stark sein können.

Deswegen sind die Spielerinnen aber auch bereit, sehr viel in den Lehrgängen zu investieren und es ist wirklich immer eine sehr intensive Zeit.

**Du bist die erste Frau als Nationalteam-Trainerin, das wird auch von den Medien gerne hervorgehoben. Einen männlichen Trainer würde hingegen niemand fragen: „Wie ist es so für dich als Mann Fußballtrainer zu sein?“ - Nervt diese Frage mittlerweile schon?**

**Irene:** Nerven nicht unbedingt. Für mich ist es ein Privileg Nationalteam-Trainerin zu sein. Es sollte auch für jeden Mann ein Privileg sein. Es ergibt sich einfach dadurch, dass ich in einer männerdominierten Sportart das Amt der Teamchefin übernommen habe und das in Österreich ein absolutes Novum ist. Wenn man international schaut, gibt es schon ganz viele - vor allem Frauennationalteams - die

Foto: Christopher Glanzl



von Frauen gecoacht werden. Die UEFA hat hier auch einen Schwerpunkt gesetzt und versucht, das Bewusstsein zu schärfen und auch mehr Frauen in die Trainerausbildung zu holen. Ich kann nur aus meiner Zeit sagen: Viele Frauen haben, wenn sie Fußball gespielt haben, so viel in dieses Hobby gesteckt, dass wenn dann die aktive Karriere vorbei war, sie sich komplett vom Fußball distanziert haben. Sie haben vielleicht auch gar nicht die Möglichkeit gesehen, hier beruflich Fuß zu fassen, egal ob als Trainerin oder als Managerin von einem Verein. So weit sind wir einfach von den Strukturen her in Österreich noch nicht.

Ich hoffe, dass auch meine Bestellung Signal sein kann, und der ÖFB investiert jetzt auch sehr viel, um den Trainerberuf für Frauen in Österreich attraktiver zu machen.

**Schüler:innen-Frage: Verdient man als Nationaltrainerin der Frauen viel? Bist du ehrgeizig?**

**Irene:** Man verdient generell im Frauenfußball nicht viel und deswegen ist es uns in der ÖFB Frauenakademie ganz wichtig, dass unsere Spielerinnen die Schule gut abschließen und auch danach gut betreut sind, was ihre weitere berufliche Ausbildung betrifft. Unsere Nationalspielerinnen zeigen es auch vor. Es gibt schon einige, die von diesem Geld leben können, aber ich glaube nicht, dass sie sich so viel auf die Seite legen könnten, dass sie sich danach auf die faule Haut legen könnten.



Foto: Christopher Glanzl

Was da vielleicht auch speziell ist bei den Frauen, die *wollen* aber auch nebenbei etwas anderes machen. Bei uns am Lehrgang ist es schon so, dass in den freien Stunden am Nachmittag immer wieder auch Spielerinnen am Laptop sitzen, weil sie ihre Uni-Arbeiten schreiben oder sich auf Prüfungen vorbereiten.

Es fließt mittlerweile zwar Geld im Frauenfußball, aber natürlich bei weitem nicht diese Beträge, die wir vom Männerfußball kennen oder vermuten. Das liegt aber ganz klar an der Vermarktung und an den Sponsoren. Wir haben einfach noch nicht diesen Zuspruch, diesen Fan-Ansturm, sind aber glaub ich auf einem guten Weg - das wird die nächsten Jahre sicher auch noch wachsen.

#### **Kriegt man als Spielerin vom ÖFB ein Spielerinnen-Honorar?**

**Irene:** Mittlerweile ist es schon so, zu meiner Zeit war das noch nicht der Fall. Zusätzlich erhalten die ÖFB Nationalteam-Spielerinnen auch Prämien vom ÖFB.

#### **Beim österreichischen Judoverband ist es erstmalig so, dass es mit Yvonne Böhnisch eine Nationalteam-Trainerin sowohl für Damen als auch Herren gibt. Ist das als Frau „undenkbar“, dass du den SK Rapid Wien trainierst?**

**Irene:** Es ist nicht undenkbar, es geht ja nicht darum, Frau oder Mann zu sein, sondern es geht um Kompetenzen und Führungsqualitäten. Ich selbst musste bei allen Trainerausbildungen Nachwuchs-Burschenteams coachen, weil gar niemand anderer zur Verfügung gestanden wäre. Wenn du ein gewisses Auftreten, eine natürliche Autorität hast, dann ist es völlig egal, ob du Mann oder Frau bist. Es geht auch einfach um den Zugang zu den Spielerinnen.

#### **Ich hab in einem Interview mit dir gelesen, dass es einen Unterschied macht, ob Mädchen beim SK Rapid oder beim FC Südburgenland spielen. Was würdest du dir für den Frauenfußball für eine Entwicklung wünschen?**

**Irene:** Das hab ich dahingehend gemeint, dass es einen Unterschied bei meinem Gegenüber macht. Also wenn ich z.B. sag: „Ich fahr zu einem Spiel und schau mir SK Rapid gegen Austria Wien an“, dann weiß jeder, was damit anzufangen und es löst etwas anderes bei meinem Gegenüber aus, als wenn ich über „Bergheim gegen den FC Südburgenland“ rede.

Dagegen ist mir aber mehr darum: Wenn man international schaut, z.B. in die englische Liga, da haben alle großen Männervereine bereits Frauensektionen eröffnet. Nur aufgrund des Vereinsnamens ist es hier einfach schon leichter Sponsoren und Ressourcen zu lukrieren. Ich will natürlich nicht, dass ein FC Südburgenland oder ein FC Bergheim verschwinden, es würde aber dem Frauenfußball - im professionellen Bereich, also der Bundesliga - einfach helfen, mehr Ressourcen auf die Beine zu stellen. Ich glaube auch, dass die (Männer-) Bundesligavereine mit sehr wenig Geld im Frauenfußball schon viel weiterbringen könnten.

Da geht's oft einfach allein darum, dass ein Kunstrasen zur Verfügung steht, dass ein:e Physiotherapeut:in, ein Arzt oder eine Ärztin als Ansprechpartner:in da ist. Dahingehend wäre uns sehr geholfen, dem ganzen nochmal so einen „Push“ zu geben.



## AUFGABEN

1. Lies dir das Theoriekapitel aufmerksam durch.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

## 42,195 km

**Mehr als nur eine Zahl**

Diese Zahl ist allen Läufer:innen bestens bekannt. Es ist die Distanz eines Marathons - die längste olympische Laufdisziplin und der Klassiker unter den Straßenläufen.

**World-Marathon-Series**

Diese Serie besteht aus den größten und wichtigsten Marathon-Straßenrennen eines Jahres: Tokio, Boston, London, Berlin, Chicago und New York.

Der Berlin Marathon ist mit 40.000 Finisher:innen der größte Bewerb im deutschsprachigen Raum. Der VCM in Wien („Vienna City Marathon“) zählt zwar in Summe auch über 30.000 Starter:innen, allerdings nur rund 6.800, die die volle Marathondistanz in Angriff nehmen. Viele laufen in Wien den Halbmarathon oder die volle Distanz als Staffel. Der „New York City Marathon“ ist mit alleine über 50.000 Finisher:innen im Jahr 2019 der größte Bewerb weltweit.

## Zeitleiste

490  
v. Chr.

„Schlacht von Marathon“ – Strecke (ca. 40km) von Athen nach Sparta – Lauf des Pheidippides (Legende)

1896

1. Olympische Spiele der Neuzeit in Athen.

Marathon (ca. 40km) von Marathon nach Athen

1908

Olympische Spiele in London. Wegen den örtlichen Gegebenheiten rund um das Schloss Windsor und das neu erbaute Olympiastadion wurde die Strecke „zufällig“ mit exakt 26 Meilen und 385 Yards (also genau 42,195km) vermessen.

1921

Streckenlänge durch den Leichtathletikverband (IAAF) auf 42,195km festgelegt.

1984

Erster Marathon für Frauen bei Olympischen Spielen

2019

Eliud Kipchoge läuft erstmals die Distanz unter 2h

### Aktuelle Rekorde

Mit Stand Oktober 2022 hält den offiziellen Weltrekord aktuell der Kenianer Eliud Kipchoge mit 2:01:09. Dieser wurde im September 2022 beim Berlin Marathon aufgestellt. Aktuelle Weltrekordhalterin ist die Kenianerin Brigid Kosgei mit 2:14:04, aufgestellt 2019 in Chicago.

Den österreichischen Rekord halten Peter Herzog mit 2:10:06, aufgestellt 2020 in London und Julia Mayer mit 2:30:42, aufgestellt 2023 in Wien.

### Projekt „1:59“ bzw. „Breaking 2“

Das Projekt von Eliud Kipchoge, einen Marathon als erster Mensch überhaupt in unter 2 Stunden zu bewältigen, zählt nicht als offizieller Weltrekord, weil z.B. die Pacemaker, also jene Läufer, die Eliud Windschatten geben und vor ihm laufen, ständig wechselten. Bei einem offiziell gültigen Rekord müssen die Tempomacher vom Start weg mitlaufen – wenn sie aufgeben, dann dürfen sie nicht später wieder einsteigen. Zusätzliche Kriterien, die dieses Projekt als „echten“ Rekord disqualifizieren, sind unter anderem:

- ▶ Luftlinie zwischen Start und Ziel darf höchstens bei 50% der Laufdistanz liegen. Bei Kipchoges erfolgreichem Projekt wurde nahezu ausschließlich auf der Prater Hauptallee gelaufen.
- ▶ Das durchschnittliche Gefälle von Start zum Ziel darf höchstens ein Promille der Laufdistanz betragen. Der Boston Marathon mit 146m Abstieg ist z.B. auch nicht weltrekordtauglich.

Nach einem gescheiterten Versuch beim Projekt „Breaking2“ auf der Formel 1 Rennstrecke in Monza, bei dem Kipchoge dennoch die (inoffizielle) Weltbestleistung mit 2:00:25 erbrachte, wurde die Herausforderung 2019 erneut in Angriff genommen. Diesmal allerdings nicht in Italien, sondern im Wiener Prater. Die optimalen Bedingungen waren für die Wahl von Wien ausschlaggebend.

Zeit	Name	Jahr
2:04:55	Paul Tergat	2003
2:04:26	Haile Gebrselassie	2007
2:03:59	Haile Gebrselassie	2008
2:03:38	Patrick Makau	2011
2:03:23	Wilson Kipsang	2013
2:02:57	Dennis Kimetto	2014
2:01:39	Eliud Kipchoge	2018
2:01:09	Eliud Kipchoge	2022

In der Tabelle siehst du die Entwicklung des Weltrekordes der Männer seit 2003. Interessant dabei ist, dass dieser in all diesen Jahren immer im September und immer in Berlin aufgestellt, bzw. verbessert wurde.

Da nichts dem Zufall überlassen werden sollte, war die Strecke in der Prater Hauptallee sogar extra neu asphaltiert worden.

Beim Projekt „INEOS 1:59 Challenge“ gelang es Kipchoge am 12.10.2019 tatsächlich die Marathondistanz als erster Mensch unter 2 Stunden zu laufen.

Mit einer Zeit von 1:59:40 schrieb er weltweit Sportgeschichte. Er hatte 35 Schrittmacher, die in 7er-Teams fünfmal ausgewechselt wurden.

Schaut man sich diese Fabelzeit einmal genauer an, so wird man feststellen, dass diese Zeit selbst für ambitionierte Läufer:innen schlichtweg utopisch ist. Wirf einen Blick auf die Fakten:

**Durchschnittsgeschwindigkeit: 21,1km/h**

**Durchschnittliche Pace: 2:50min/km**

**Durchschnittszeit auf 400m: 1:08min**

Vielleicht bist du schon einmal auf einer Laufbahn (in der Regel 400m) gelaufen.

Wenn du es schaffst auch nur eine Runde unter 1:10 Min. zu laufen, dann bist du schon sehr stark. Eliud Kipchoge ist die 400m in 1:08 gelaufen und das 105 Mal hintereinander!

### Was ist die „Pace“

Läufer:innen geben ihre Geschwindigkeit in der Regel selten in der in Österreich sonst gängigen Einheit „km/h“ (also Kilometer pro Stunde) an. Stattdessen spricht und rechnet man die „Pace“, also die Laufgeschwindigkeit, in „min/km“ (also Minuten pro Kilometer). Je kleiner die Zahl, desto höher das Lauftempo.

Bei einer Pace von 6:00 (also 6 Minuten pro Kilometer) schaffe ich in einer Stunde genau 10 Kilometer, laufe also 10km/h.

Zur Einordnung: Ein Schnitt unter 4min/km ist schon richtig flott. In Österreich gibt es nur eine Hand voll Athlet:innen, die 10km unter 30 Min. laufen können – das entspricht einem Schnitt von 3min/km. Zur Erinnerung: Eliud Kipchoge ist die 42km in einer Pace von 2:50min gelaufen.

Tipp: Wenn du dich am Arbeitsblatt mit dem Rechenbeispiel beschäftigst, dann denk daran, dass man zum einfachen Rechnen die Pace, also die min/km auch in Sekunden umrechnen kann. 3min/km wären zum Beispiel 180 Sekunden (3 x 60 Sekunden).

### Berühmte Persönlichkeiten

Der Star unserer Zeit ist **Eliud Kipchoge**, zweimaliger Olympiasieger (2016 und 2021) und inoffizieller und offizieller Weltrekordhalter.

Österreichs Laufstars sind bzw. waren **Andrea Mayer**, **Günther Weidlinger**, **Roman Weger** oder **Michael Buchleitner**. Aktuell sind **Peter Herzog** und **Lemawork Ketema** Österreichs Marathonasse. Die beiden haben Österreich auch bei den olympischen Sommerspielen in Tokio 2021 vertreten.

Lemawork Ketema (\*1986) hat im Mai 2014 die Erstaustragung des „Wings for Life World Run“ gewonnen. In diesem Format laufen die Athlet:innen soweit sie kommen, bis sie das sogenannte „Catcher Car“ einholt.

Das besagte Auto fährt 30 Minuten nach dem Start los und erhöht dann allmählich die Geschwindigkeit bis alle Läufer:innen auf der Strecke überholt wurden. Lemawork ist bei diesem Rennen unglaubliche 78,5km gelaufen und hat den weltweit gleichzeitig ausgetragenen Bewerb somit gewonnen!

### Die Legende: „K. Switzer“

Unter den 733 Teilnehmern des 71. Boston Marathons am 19. April 1967 befand sich mit **Kathrine Switzer** erstmals eine Frau. Bis dahin galten Distanzen jenseits der 800m für Frauen als gesundheitsschädigend und „unweiblich“, weswegen es für Frauen keine Langdistanz-Bewerbe gab.

Nachdem 1966 bereits Roberta Bingay heimlich aus einem Busch gestartet und mitgelaufen war, tat Kathrine dies ein Jahr später zum ersten Mal offiziell mit Namen und Startnummer. Sie wurde von Männern dafür beschimpft und es wurde sogar versucht, ihr die Startnummer vom Körper zu reißen. Der damalige Rennleiter Jock Semple wurde beim Versuch, Switzer aus dem Rennen zu zerren, von Thomas Miller beiseite „gerempelt“. **Switzer kann trotz großem Widerstand das Ziel in 4 Stunden und 20 Minuten erreichen.** Trotz des regelkonformen Finishes wird Switzer nach dem Lauf disqualifiziert.

Die Veröffentlichung der Fotos, auf denen die Versuche zu sehen sind, eine Läuferin aus dem Rennen zu zerren, lösten mitunter Empörung aus und führten zu einem Umdenken. Dass sie danach disqualifiziert wurde, bestärkt sie nur noch mehr, für die Rechte der Frauen einzutreten.

Offiziell dürfen Frauen aber erst 1972 - also 5 Jahre später - in Boston starten.

Kathrine setzte sich auch danach weiterhin für Frauen im Laufsport ein, beendete den Boston Marathon 1975 in beachtlichen 2:51 Stunden und kämpfte Ende der 1970er-Jahre für die Aufnahme des Frauenmarathons ins olympische Programm. 1984 wurde dies dann umgesetzt.

Die Österreicherin **Edith Zuschmann**, auch bekannt als „Running Zuschi“, hat 2016 den Laufclub „261 Fearless“ gegründet. Das ist ein weltweites Laufnetzwerk speziell für Frauen.

Foto: Benni Schön







Foto: Benni Schön | Athlet: Jan Frodeno (GER) beim Ironman Hawaii 2019

### „100 Marathon Club“

In vielen Ländern gibt es solche Clubs, deren Mitglieder mindestens 100 Marathon-Bewerbe absolviert haben müssen. Das jüngste Mitglied war Markus Koröls, der bereits mit 20 Jahren diese Marke erreicht hatte.

### „Marathon ist erst der Start“

Ist der Marathon mit seiner unglaublich langen Wegstrecke für Hobby-Athlet:innen eine schier unüberwindbare Hürde, so gehen andere Extremsportbewerbe bei Distanzen wie dieser erst los. Beim „24h-Lauf“ liegt der Weltrekord seit 2021 bei 309,4km, aufgestellt von Sania Sorokin aus Litauen.

Bei diesem „Ultrabewerb“ geht es darum, innerhalb von genau einem Tag so weit wie möglich zu laufen. Wer denkt, dass man bei solchen Bewerben viel von der Landschaft zu sehen bekommt, der irrt. In der Regel finden diese Wettkämpfe auf Rundkursen unter 2km Länge statt. Der spanische Skibergsteiger und Bergläufer Kilian Jornet hat 2020 versucht auf einer 400m Laufbahn in Norwegen diesen Rekord zu überbieten, ist jedoch gescheitert.

Dennoch hält er viele Rekorde im Ultralauf und Skibergsteigen. Kilian hat unter anderem das „Olympia der Trailrunner“ drei Mal gewonnen, den „UTMB“ („Ultra Trail du Mont Blanc“). Bei diesem Trailrun muss man rund 170 km mit 10.000 Höhenmetern überwinden.

Bestimmt hast du schon etwas vom **„Ironman Hawaii“** gehört. Dort findet jedes Jahr auf Big Island die Langdistanz-Triathlon-WM statt. Bei diesem Dreikampf, für den sich die Athlet:innen überhaupt erst einmal aufwändig qualifizieren müssen, müssen **vor einem Marathonlauf (42,195km) auch noch 3,8km geschwommen und 180km Rad gefahren werden!**

Wenn wir schon bei „Ultra“ sind: Über Michi Strassers Projekt „ICE 2 ICE“ gibt es ein eigenes Theoripaket. Ein anderer „Strasser“, nämlich Christoph, hat am Rad einen 24h-Weltrekord aufgestellt. Der 6-malige „Race Across America“-Sieger durchbrach 2021 eine Distanz-Schallmauer und ist in 24h genau 1.026,2km gefahren.

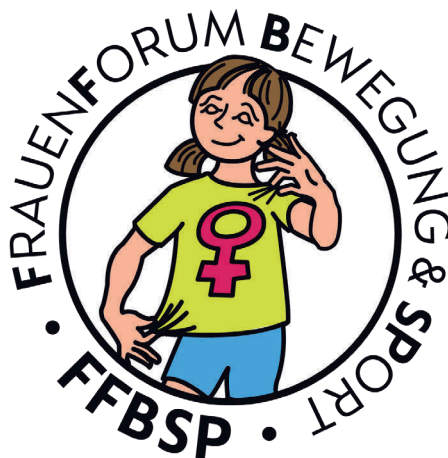
Hier gehts zum  
lesenswerten Artikel  
über Christoph Strasser.



Wer sich allein durch die Distanz solcher Bewerbe noch nicht abschrecken lässt, für den/die gibt es dann natürlich noch weitere Extremsportbewerbe. Es gibt weltberühmte Wüsten-, Dschungel- und Eisläufe in allen möglichen Gebieten der Erde, in denen Laufen einfach nur eines ist: extrem!

## THEORIEPAKETE IN KOOPERATION MIT DEM FRAUENFORUM

Diese Theoriepakete sind in Kooperation mit dem **FrauenForum Bewegung & Sport** entstanden.



Das FrauenForum Bewegung & Sport ist ein österreichweiter Verein mit dem Ziel, **geschlechterkompetenten Unterricht** im Fach „Bewegung und Sport“ **für Mädchen** an den Schulen zu fördern und Bewegungspädagog:innen für die Besonderheiten des Faches zu sensibilisieren.

Beide Theoriepakete (T23 & T24) sind kombinierte Arbeitsblätter mit Input und Aufgabenstellungen. **Sie befinden sich unter der Rubrik „Arbeitsblätter“** und sind ein Auszug aus der Zeitschrift aus 2021. Diese besteht aus Arbeitsblättern, die sich erstmals auch für den Online-Unterricht eignen.

Viele weitere Ideen und Stundenbilder befinden sich in den zahlreichen weiteren Zeitschriften. Eine Bestellung ist ganz einfach auf der Homepage möglich!

### MEHR INFOS:

Infos zum Verein und den Zeitschriften unter [www.ffbsp.at](http://www.ffbsp.at)

oder auch auf Instagram  [@frauenforum\\_bsp](https://www.instagram.com/frauenforum_bsp)



## AUFGABEN

1. Lies dir das Theoriekapitel aufmerksam durch.
2. Falls möglich, höre dir die Podcasts mit Werner Schwarz und den Peer Coaches an.
3. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

## SIMPLY STRONG - mit kurzen Bewegungs- übungen im Unterricht einfach viel erreichen

Mit dem Schulsportverein „Simply Strong“ hat Werner Schwarz eine Plattform für ein breites und sinnvolles Bewegungsangebot im Klassenraum und darüber hinaus geschaffen. Was das genau bedeutet bzw. was noch hinter diesem Verein steckt, wird im folgenden Beitrag erklärt.

**Werner Schwarz  
über den Verein  
SIMPLY STRONG**



### Was ist SIMPLY STRONG?

SIMPLY STRONG ist ein Schulverein, der es sich zum Ziel gemacht hat, Kinder zu bewegen und fit zu halten – kognitiv sowie mental. Die Bewegung wird jedoch nicht auf den Sportunterricht ausgelagert, sondern die Übungen können in jedem Unterrichtsfach durchgeführt werden.

Der Unterricht kann für ein paar Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung unterbrochen werden, um anschließend wieder aufmerksamer und konzentrierter dem Unterricht folgen zu können.

Die Bewegungsübungen können alle situativ angemessen während der Unterrichtsstunde direkt im Klassenraum, im Schulhof oder Pausenraum durchgeführt werden.

Einfach und effektiv. Mehrere Studien belegen bereits die Wirkung der drei SIMPLY STRONG Bewegungsprogramme.



## Warum wurde der Schulverein SIMPLY STRONG gegründet?

Mentale Überforderung, Stress, Konzentrationsschwächen und fehlende körperliche Fitness sind die Herausforderungen dieser Zeit für Schülerinnen und Schüler. Der Schulverein SIMPLY STRONG wurde an einem Bundesgymnasium in Wr. Neustadt aus der Idee und Initiative, Kinder mehr zu bewegen und diese Bewegung direkt in den Unterricht zu bringen, gegründet, um ihre Kognition zu fördern und sie im Lernen zu unterstützen.

Schülerinnen und Schüler bewegen sich laut vieler vorliegender Studien viel zu wenig. Ihre körperliche Fitness ist laut Tests und Studien unzureichend bis deutlich mangelhaft. Und zuletzt, was für die Schule besonders fatal ist, weisen die Schüler:innen deutliche Mängel in der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit auf.

Mit den drei wirkungsvollen Programmen Vital4Brain, Vital4Heart & Vital4Body gibt es drei Lösungen, die zu erfolgreichem Lernen, mentaler und körperlicher Stärke und Entspannung führen.

Simply Strong wächst immer weiter und zeigt das in einer der neuesten Ideen „Simply Strong Sports“: Hier findet man einfach erklärte Technikvideos zu verschiedenen Sportarten. „Wenn ich eine Sportart erlernen möchte, oder mich verbessern möchte, finde ich hierzu zahlreiche Methodikvideos“, so Werner Schwarz. Schau doch einfach auf der Homepage vorbei und mach dir selbst ein Bild!

Bei der Frage nach den weiteren Entwicklungschancen für den Verein meint Werner Schwarz: „Ich habe noch so viele Ideen und Visionen für Simply Strong. Eines der nächsten Ziele ist es, Vital4Brain und Vital4Heart auch in Kindergärten und generell alle Schultypen österreichweit zu bringen. Jede Schule muss den Zugang dazu haben!“

Foto: Simply Strong



## Steckbrief Werner Schwarz

Werner Schwarz, Schuldirektor, 64 Jahre alt, geboren in Wiener Neustadt

Werner ist seit knapp 20 Jahren Direktor am BG/ BRG Zehnergasse in Wiener Neustadt. Seine Schule gilt als eine der größten und innovativsten Bildungseinrichtungen Österreichs. Werner selbst hat nach seiner Schulzeit Mathematik und Sport auf Lehramt studiert und sogar ein Doktoratsstudium der „Sportwissenschaften“ abgeschlossen. Neben seinem Beruf als Lehrer und später Direktor ist er gerade im Sport sehr aktiv: Als Leistungssportler war er international im Skilanglauf sehr erfolgreich. Daneben hat es ihn zum Marathon, Triathlon und Mountainbiken getrieben. Seine sportliche Leidenschaft und Expertise gab er dann auch als Trainer weiter. Mit 29 Jahren wurde er sogar Cheftrainer der österreichischen Skilanglauf-Nationalmannschaft und später Bundestrainer für Mountainbiken. Zahlreiche weitere Aus- und Fortbildungen, unzählige Publikationen und verschiedene Funktionen in unterschiedlichen Verbänden und Institutionen ergänzen seinen beeindruckenden Lebenslauf.

In seiner Schule hat Werner den Verein „Simply Strong“ aufgebaut, der mit unterschiedlichen Programmen Bewegung in Österreichs Schulen bringt.

Mit diesem Projekt hat Werner einmal mehr seinen unglaublichen und unnachahmlichen Mix aus Motivation, Energie, Erfahrung, Expertise und Leidenschaft unter Beweis gestellt.

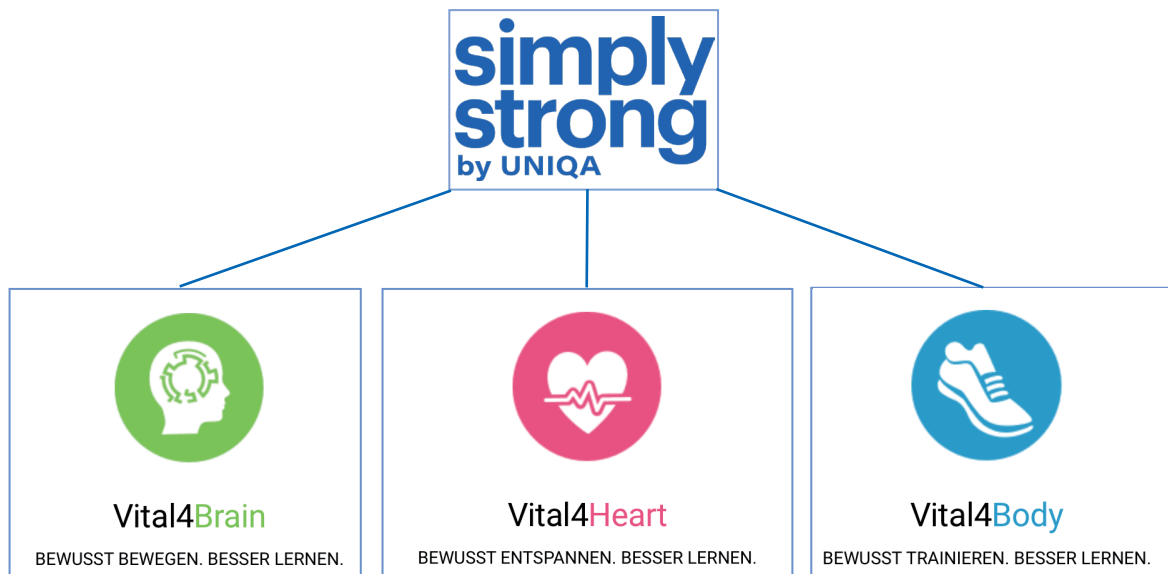


Foto: Benni Schön

Hier gehts zum Podcast mit Werner Schwarz



SIMPLY STRONG besteht aus drei Bewegungsprogrammen:



**Vital4Brain** macht kognitiv stark. Das Bewegungsprogramm besteht aus koordinativ herausfordernden Übungen, die kognitive Fähigkeiten, insbesondere die Aufmerksamkeit und Konzentration, fördern und so Grundlagen für erfolgreiches Lernen schaffen.

**Vital4Heart** macht mental stark. Das Bewegungsprogramm fördert die Entspannungsfähigkeit und steigert die Stressresistenz, um anschließend mit erhöhter Aufnahmebereitschaft dem Unterricht konzentrierter folgen zu können.

**Vital4Body** macht körperlich stark. Das Programm mit konditionell herausfordernden Bewegungsaufgaben zielt auf die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit ab und macht fitter, mobiler, agiler, ausdauernder und kräftiger.

## Gemeinsame Kennzeichen dieser Bewegungsprogramme:

- ▶ Sie sind einfach und in Schulkleidung durchführbar.
- ▶ Sie benötigen kein Material.
- ▶ Sie benötigen nicht viel Platz, können also im Klassenraum durchgeführt werden.
- ▶ Sie sind für alle durchführbar.
- ▶ Sie wirken.

## Das verbindet alle drei Programme:

### ▶ Wundermittel Bewegung

Bewegung als effizientes Mittel, um alle Zielgruppen in den jeweiligen Lebensphasen zu unterstützen

### ▶ Immer und überall

Alle 3 Programme können immer und überall gemacht werden. Es braucht keine Trainingsgeräte, Turnhallen etc.

### ▶ Schon wenig hilft viel

Einfache Übungen mit hoher Wirkung

## Inhalte und Aufbau der Bewegungsprogramme

Jedes Bewegungsprogramm besteht aus Einzelübungen, Modulen und Einheiten. Jede Einheit besteht aus drei Modulen, welche sich wiederum aus Einzelübungen zusammensetzen.

Den Aufbau der Einheiten kann man mit einem idealtypischen Aufbau einer Sporteinheit vergleichen: ein Warm-Up, ein Hauptteil und ein Cool-Down.

### Vital4Brain

Eine Einheit startet mit Aktivierungsübungen aus dem Modul „Aerobix“ (A). Im Koordinationsmodul „Koordix“ stehen koordinativ anspruchsvolle Übungen am Programm. Die Einheit endet mit entspannenden Übungen aus dem Überleitungsmodul „Relaxix“.

Das Programm bietet 12 fertig zusammengestellte Vital4Brain-Einheiten.

### Vital4Heart

Eine Einheit beginnt mit Einstimmungsübungen aus dem Wahrnehmungsmodul. Anschließend folgen im Hauptmodul achtsamkeitsbasierte Entspannungsübungen und weiters Reaktivierungsübungen aus dem Überleitungsmodul.

Das Programm bietet 9 fertig zusammengestellte Vital4Heart-Einheiten.

### Vital4Body

Eine Einheit startet mit zwei Übungen aus dem Mobilisationsmodul „Mobilix“ (MX). Der Hauptteil „Kondix“ setzt sich aus sechs Konditionsübungen (KX) zusammen, welche sich auf eine der konditionellen Fähigkeiten „Kraft“, „Ausdauer“ oder „Schnelligkeit“ beziehen. Die Einheit endet mit zwei Übungen des Dehnungsmoduls „Elastix“ (EX), welches als Überleitung für die darauffolgende Unterrichtsstunde dient.

Das Programm bietet 16 fertig zusammengestellte Vital4Body-Einheiten.

## Grundsätzlich lassen sich die Programme auf vierfache Weise einsetzen:

- Es kann eine gesamte Einheit geplant und mit den Kindern durchgeführt werden, um die Konzentration nachhaltig zu steigern.
- Es wird eine Kurzeinheit in der Klasse durchgeführt, indem jeweils nur eine Übung aus den drei Modulen durchgeführt wird, um schnell und effektiv eine Konzentrationssteigerung zu erzielen.
- Es werden einige wenige Übungen aus den Hauptmodulen „Koordix“, „Kondix“ und „Entspannung“ durchgeführt, um die Kinder schnell wieder abzuholen.
- Es können aber auch beliebig viele Übungen aus den Programmen ausgewählt werden. Dabei sollen, entsprechend des konkreten Bedarfs die Schüler:innen in Bewegung, zum Lachen und zur konzentrierten Suche nach Lösung der Bewegungsherausforderung gebracht werden.

Die Dauer einer SIMPLY STRONG-Intervention kann je nach Bedarf zwischen drei und 12 Minuten liegen.

## Umsetzungsmöglichkeiten: Von der Theorie in die Praxis

Alle Übungen der Programme sind so konzipiert, dass sie grundsätzlich...

- im Klassenraum und im Klassenverband
- in Straßenbekleidung für den normalen Schulalltag
- eingebaut in jede Unterrichtsstunde
- von der ersten Volksschulklasse bis in die Maturaklasse
- von Sportskanonen und Bewegungsmuffeln in jeder Schulform

... durchgeführt werden können.

Foto: Simply Strong







Foto: Simply Strong

### Angeleitet werden die Übungen von ...

- ▶ der unterrichtenden **Lehrkraft**, die den Unterricht zum passenden Zeitpunkt für eine vorbereitete Einheit oder für einzelne Übungen unterbricht.
- ▶ einem Schüler:innen-Team, welches nach einer **SIMPLY STRONG PeerCoach**-Ausbildung des Ministeriums oder im Rahmen einer Unverbindlichen Übung an der eigenen Schule entsprechend eines Plans aus dem eigenen Unterricht geht und in einer anderen Klasse eine Einheit durchführt.
- ▶ **SIMPLY STRONG Coaches** auf den Videos, indem die unterrichtende Lehrkraft Videos von der Website oder dem USB-Stick abspielt oder selbst Übungen von dem Kartenset vorliest.
- ▶ **SIMPLY STRONG-Buddies**, welche in einer Unverbindlichen Übung oder einer Buddies-Ausbildung einige Übungen erlernt haben und diese vor ihrer eigenen Klasse präsentieren.

### Wie und wo finde ich die Übungen von **SIMPLY STRONG**?

Alle Übungsbeschreibungen, Kartensets, Videos und Skripten sind auf der Website des Schulvereins **SIMPLY STRONG** zu finden: [www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at). Der Schulverein bietet zusätzlich Vorträge, Seminare und Ausbildungskurse zu den Programmen an. Auf den Pädagogischen Hochschulen gibt es für Lehrpersonen kostenlose Fortbildungen. Für interessierte Schülerinnen und Schüler werden einmal jährlich im Herbst kostenlose 2,5-tägige PeerCoaching Ausbildungen angeboten.

### Hier findest du einen Einblick in den Schulalltag der Peer Coaches Isabell & Emilia:

Hier gehts zum Podcast mit den Peer Coaches



Fotos: Benni Schön





Foto: Benni Schön



## AUFGABEN

1. Lies dir das Theoriepaket aufmerksam durch.
2. Falls möglich, höre dir die beiden Podcast-Teile mit Direktor Werner Schwarz an.
3. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

## Wie wirkt Bewegung und Sport auf meinen Körper?

Im nachfolgenden Artikel wollen wir an erster Stelle aufzeigen, dass Bewegung ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils ist und gerade auch im schulischen Bereich der Gesundheitserziehung nicht vernachlässigt werden darf. Ein weiteres Thema ist die Darstellung der vier Wirkprinzipien von Bewegung und deren Wechselwirkung mit physischer und psychischer Gesundheit. Ein Schwerpunkt des Artikels liegt außerdem auf der Präsentation der Faktoren eines gesunden Lebensstils mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und mentaler Einstellung. Damit sind wir schlussendlich

bei der Bewegung, einem Schlüsselfaktor einer gesunden Lebensführung und der Umsetzung eines bewegten Lebensstils im Allgemeinen und im Speziellen im Setting Schule angekommen. Im letzten Abschnitt des Artikels wollen wir Bewegung, Sport und sportliches Training in den Mittelpunkt unserer Überlegungen stellen und aufzeigen, wie Bewegung in den Alltag integriert wird, um ein gesundes und langes Leben zu führen.

**„Bewegung wirkt wie ein Medikament, nämlich auf die Leistungsfähigkeit, auf die Funktionen unseres Körpers.“**

- Werner Schwarz



Foto: Benni Schön



Foto: Benni Schön



## Gesundheit

Ein Wort, das in aller Munde ist. Ein Gedanke, der in allen Köpfen ist. Ein Thema, das bewegt. Aber bewegen wir uns für ein gesundes Leben wirklich ausreichend? Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen klar und deutlich, dass dies nicht der Fall ist. Dieses zu wenig an Bewegung beginnt leider schon im Kindesalter. Die aktuellen Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation zur Erhaltung und Sicherung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fordern eine tägliche Bewegungszeit von mindestens einer Stunde. Dabei zählen zu dieser mindestens einstündigen täglichen Bewegungszeit erstens gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten im Alltag - vom Radfahren am Weg in die Schule am Morgen bis zum Spaziergang mit dem Hund am Abend. Zweitens gehört dazu freudvoller Sport - vom Schulsport über den Vereinssport bis zum Tischtennispiel mit den Eltern. Und drittens beinhaltet die Bewegungszeit sportliches Training - zum planmäßigen und zielorientierten Ausbau von Stärken bzw. zum Abbau von Schwächen.

Eine aktuelle Studie zum Gesundheitsverhalten von österreichischen Schüler:innen zeigt jedoch eine deutliche Unterschreitung der oben genannten Mindestanforderung. Schüler:innen der fünften Schulstufe bewegen sich statistisch gesehen lediglich an knapp fünf Tagen der Woche mehr als die geforderten sechzig Minuten. Mit dem Älterwerden verstärkt sich

das Bewegungsdefizit noch. In der zwölften Schulstufe wird die Mindestanforderung nur mehr an etwa drei Tagen der Woche erfüllt (aus: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern, Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), 2023).

Zahlreiche weitere wissenschaftliche Studien geben Auskunft zu den Vorzügen eines bewegten Lebensstils. Studien zeigen, dass ein bewegter Lebensstil die Lebensspanne um zirka fünf Jahre verlängern kann und vor allem eine Erhöhung der gesund gelebten Jahre um bis zu acht Jahre bringen kann.

### Im weiteren Artikel erfährst du etwas über:

1. Die Wirkprinzipien von Bewegung und die Wechselwirkungen mit Gesundheit
2. Das „drei Mal drei“ des gesunden Lebensstils mit Ernährung, Bewegung und mentaler Einstellung
3. Bewegung und schulisches Lernen
4. Tipps für gelingendes Lernen



## 1. Vier Wirkprinzipien von Bewegung und Sport

Eine schnelle Antwort auf die Frage: „Wie und warum wirken sich Bewegung und Sport positiv auf unsere Gesundheit aus?“, gibt die Aufzählung der vier Wirkprinzipien:

- a) Steigerung der **Funktionsreserve** von Geist und Körper
- b) Erhöhung der Energiereserven in der Muskulatur durch **Superkompensation**
- c) Entzündungshemmung, Zellwachstum und -reparatur durch **Myokine**
- d) Entfaltung von Potential und Stärkung durch **epigenetische** Modifikation

### a) Die Funktionsreserve:

„Use it or lose it!“ – ein wohl wahrer Slogan, wenn es um das Leben und um die Vitalität, die Lebendigkeit geht. Bewegung und Sport führen aus dem Fließgleichgewicht des Ruhezustandes, der Homöostase, durch Mobilisation von Leistungs- und Energiereserven über den „Ungleichgewichtszustand“ der Heterostase in einen neuen Gleichgewichtszustand der erhöhten Belastung. Dieses Wechselspiel von Gleichgewicht und Ungleichgewicht, von Homöostase und Heterostase, ist typisch für unser Leben. Mehr noch, es ist unser Leben. Auch das Wechselspiel von Ruhe und Bewegung ist Teil unseres Lebens. So erhöht sich auch die Funktionsreserve unseres Leistens und unserer Belastbarkeit. Bewegung erhält und verbessert das Funktionieren bei Bewegung und das Finden der Ruhe – Bewegung macht vital! Das tägliche Mantra muss also lauten: Nutze jede Chance, um dich zu bewegen. Das macht dich stark und hält dich gesund.

### b) Die Superkompensation:

Ein Auto, das steht, rostet, was im Vorfeld in Bezug auf uns Menschen und Bewegung bereits erklärt wurde. Ein Auto, das fährt, verbraucht Treibstoff. Auch unser Körper braucht bei Bewegung Energie in Form von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Dieselben drei Nährstoffgruppen braucht unser Körper auch für die Reparatur und Verstärkung von Strukturen. Der menschliche Körper reagiert jedoch grundsätzlich anders als das mechanische Auto beim Auffüllen von verbrauchter Energie. Der Körper lernt beim Auffüllen von Energie und ist bestrebt, die Energie in die beanspruchten Muskel- und Organzellen zu bringen, um möglichst

schnell „energiegeladen“ zur Verfügung zu stehen. Hier greift ein wichtiges Prinzip: Diese Wiederauffüllung ist überschießend, das bedeutet, die Muskeln wollen mehr Energie als sie vorher hatten. In der Fachliteratur wird dieses Phänomen „Superkompensation“ genannt und es ist eines der Grundprinzipien des sportlichen Trainings. Die Superkompensation ist eine überschießende Anpassungsreaktion des Organismus infolge einer belastungsbedingten Auslenkung aus der Homöostase. Die ausgelösten Wiederherstellungsvorgänge verbessern die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit über das Ausgangsniveau hinaus. Die Superkompensationsphase tritt infolge der Belastung erst im Anschluss an eine Erholungsphase ein. Auch im Alltag, abseits jeglichen sportlichen Leistungsgedankens, gilt es, dieses Prinzip zu berücksichtigen, denn es geht auch in die andere Richtung: Verbrauchen die Muskeln wenig Energie, dann verlernen sie, Energie zu speichern. Diese überschüssige Energie löst sich jedoch nicht in Luft auf, sondern muss woanders gespeichert werden. Diese Orte der Speicherung heißen Fettzellen. Plakativ formuliert: Aktive haben Energie in den Muskeln, weniger Aktive an den Hüften.

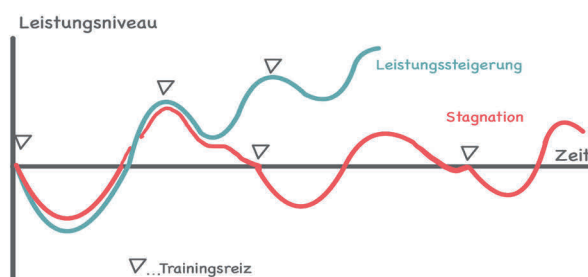


Abbildung Superkompensation

### c) Die Botenstoffe der Muskulatur – Myokine:

Oft wird Sport in der Literatur als ein wirksames Medikament zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit beschrieben. Um die Jahrhundertwende gelang es der Wissenschaft zu zeigen, dass die Muskelzellen bei Bewegung tatsächlich gesundheitsfördernde Wirkstoffe und Botenstoffe produzieren. Diese werden in der Fachliteratur Myokine genannt. Diese Myokine verstärken das Wachstum und die Reparaturmechanismen der Zellen und wirken dazu noch entzündungshemmend. Besonders wirksam sind diese Myokine mit ihren Botschaften bei den Nervenzellen im Gehirn, bei den Bindegewebszellen in den Blutgefäßen, bei den Herzmuskelzellen und bei den Muskelzellen selbst. Zusammenfassend lässt sich folgender Leitsatz für den Alltag ableiten: „Du fühlst dich nicht wohl, schlaff und abgespannt, versuche es mit einem neuen Medikament, bewege dich!“

### d) Epigenetische Modifikationen:

Der genetische Code in unseren Zellen legt fest, nach welchem Bauplan sich unsere Zellen teilen und Abschnitte auf den Genen legen fest, nach welchen Detailbauplänen unsere Zellen Stoffe produzieren, um sich auch selbst zu reparieren. Lange Zeit ging man in der Wissenschaft von der Annahme aus, dass die Genetik von der Vorgeneration vererbt wird und dann unveränderbar besteht. Erst vor wenigen Jahren wurde entdeckt, dass es innerhalb der Genetik noch einen Mechanismus gibt, der es ermöglicht, Genabschnitte zu verändern und zu beeinflussen. Dieser Wirkmechanismus wird Epigenetik genannt. Im Speziellen bedeutet das, dass Schlüsselereignisse im Leben wie Unfälle, Traumata, Schwangerschaft oder Ernährungsumstellungen unseren Gencode modulieren können. Die Modulation kann ein „Einschalten“ oder ein „Verstärken“, aber auch ein „Abschwächen“ oder ein „Abschalten“ bewirken. So kann zum Beispiel eine Verstärkung des Genabschnittes eine Steigerung der Produktion eines Enzyms bedeuten oder aber auch die verstärkte Reparatur einer Struktur. Unter anderem erklärt uns eine schwedische Studie, dass Bewegung ein Schlüsselfaktor zu epigenetischen Modifikationen ist. Wir gehen davon aus, dass Bewegung und sportliche Beanspruchung über epigenetische Modifikationen Potenziale in uns zur Entfaltung bringen und uns dabei helfen, viel „Gutes“ aus unserem Körper herauszuholen und uns auch dabei unterstützen belastungsfähiger und widerstandsfähiger im Alltag zu werden.



Foto: Benni Schön

**Hier gehts zum Podcast mit Werner Schwarz über die „Wirkprinzipien“**



Foto: Benni Schön







Foto: Benni Schön

2. Das „3x3“ des gesunden Lebensstils

Die Gesundheitswissenschaften benennen vier Faktoren, welche die Gesundheit maßgeblich beeinflussen. Die nachfolgende Abbildung veranschaulicht diese vier Faktoren. In den letzten Jahren wissenschaftlicher Forschung hat sich dabei die Epigenetik, wie bereits im vorherigen Kapitel erläutert, als verbindendes Glied zwischen Genetik und Lebensstil etabliert. Um in diesem Artikel kurz und bündig, aber auch plakativ einen gesunden Lebensstil zu beschreiben, nutzen wir den Slogan „Das DREI MAL DREI eines gesunden Lebensstils“. Dabei stehen Ernährung, Bewegung und mentale Einstellung für den ersten Faktor in unserer „Lebensstilmultiplikation“.

Zu jedem dieser drei Faktoren gehören wiederum drei Themen, die die Multiplikation komplettieren. Im Bereich der Ernährung gelten „selten essen“, „frisch essen“ und „bunt als Anhaltspunkte. „Selten essen“ steht als Synonym für lange Pausen zwischen den einzelnen Mahlzeiten, um auch dem Verdauungssystem ausreichend Zeit zur Erholung zu geben und steht auch für drei Hauptmahlzeiten pro Tag. „Frisch essen“ steht für regionale und saisonale Zutaten und für eine frische sowie schonende Zubereitung. „Bunt essen“ steht für die Vielfaltigkeit mit Salat, Gemüse, Obst und Co auf unseren Tellern. Der Faktor Bewegung wird im nächsten Abschnitt dieses Artikels näher beleuchtet. Die mentale Einstellung ist unser dritter Faktor, wenn es um gesunden Lebensstil geht. Optimismus, Achtsamkeit

und Gelassenheit sind die drei Schlagwörter und spielen aus unserer Sicht im Bereich des Mindsets eine ausschlaggebende Rolle.

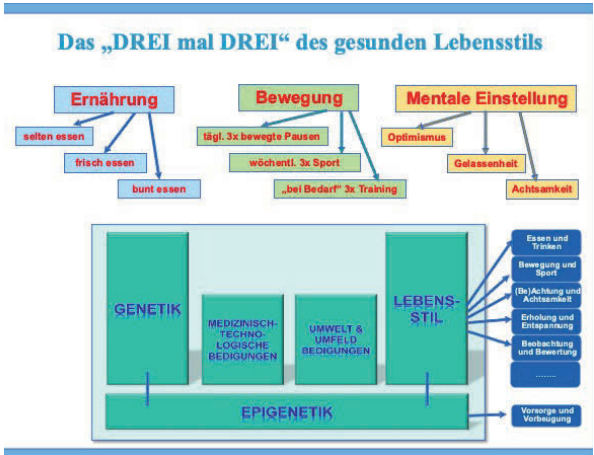


Abb.: Das „DREI MAL DREI“ des gesunden Lebensstils mit Ernährung, Bewegung und mentaler Einstellung als wesentlichen Faktoren

Aus der Sicht des Autors sollte dem Thema „Gesundheit und gesunder Lebensstil“ in der Schule im Verständnis von „Gesundheitskompetenz“ mehr Aufmerksamkeit geschenkt und mehr Platz eingeräumt werden. Insbesondere die drei Themen Ernährung, Bewegung und mentale Einstellung verdienen in Theorie und Praxis eine entsprechende pädagogische Würdigung. Vieles lässt sich damit erreichen, unter anderem die Grundlage für ein gesünderes Leben und im Idealfall sogar ein zufriedeneres, glücklicheres Leben.



## 3. Bewegung und schulisches Lernen

Generell unterscheiden wir zwischen motorischem und kognitivem Lernen.

### Motorisches Lernen:

Wenn wir z.B. krabbeln lernen, laufen lernen, mit Messer und Gabel essen lernen oder natürlich auch sportliche Techniken und Bewegungen lernen, sprechen wir dabei von motorischem Lernen. Es geht hierbei um „von Muskeln ausgeführte Bewegungen, die vom Kopf gesteuert werden“, so Werner Schwarz. Diese Bewegungen müssen genauso erlernt werden, wie z.B. Sprachen oder Mathematik. Motorisch Gelerntes ist im Kopf verankert und dadurch sehr stabil – wenn ich einmal Schwimmen gelernt habe, kann ich es immer! Vielleicht ist das Gefühl zunächst etwas unsicher, wenn ich eine Bewegung oder Sportart schon lange nicht mehr gemacht habe, aber grundsätzlich ist die Bewegung im Kopf fest verankert und dadurch gespeichert.

„Liebe Schülerinnen und Schüler, NUTZT die Chance in der Schule neue Bewegungen zu lernen – es ist ein Geschenk für euer ganzes Leben!“ (Werner Schwarz)

### Kognitives Lernen:

Darunter verstehen wir die Aufnahme bzw. die Wiedergabe von Informationen. Wenn Inhalte richtig gelernt werden, können sie im Langzeitgedächtnis ein Leben lang gespeichert und abgerufen werden. Für das „Abrufen“ dieses Wissens, ist es besonders entscheidend, wie gut unsere Gehirn- und Nervenzellen verzweigt bzw. verknüpft sind.

Also: Je mehr und stärker die Verknüpfungen in meinem Gehirn sind, umso leichter kann ich lernen.

Wie kann ich das selbst beeinflussen? Durch Bewegung!

„Bewegung schafft optimale Voraussetzungen, um erfolgreich lernen zu können.“ (Werner Schwarz)

Die Gemeinsamkeit von kognitivem und

motorischem Lernen ist, dass beides im Kopf passiert. Beim motorischen Lernen ist es selbstverständlich ein Wechselspiel zwischen Kopf und Muskeln, es fordert und beansprucht jedoch den Kopf sehr stark. Deshalb wird das Gehirn beim Bewegungslernen trainiert und sorgt demnach auch für eine stärkere Verbindung der Nervenzellen. Dieser Effekt kann super für schulisches Lernen genutzt werden.

Achtung! Bewegung und Bewegungslernen allein, machen noch nicht gescheit. Aber: Wenn ich mich ausreichend und vielfältig bewege, stärke ich mein Gehirn – also meine „hardware“ – und kann somit Mathematik, Englisch, Geschichte usw. besser und leichter lernen.

Foto: Benni Schön



## 4. Tipps für gelingendes Lernen

„Bewegung schafft optimale Voraussetzungen, um erfolgreich lernen zu können.“ (Werner Schwarz)

- ▶ Bring dich in Stimmung fürs Lernen mit kognitiver Aktivierung: 3-6 Minuten fordernde Bewegungsübungen für den Kopf.
- ▶ Optimale Vorbereitung: Körper Aufwärmen und Aktivieren vor dem Lernen: Koordinative Übungen eignen sich hierfür besonders gut, denn der Körper aktiviert durch die Bewegung das Gehirn. (Nutze die Vital4Brain-Übungen dazu unter [www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at))
- ▶ Pausen: Pausen sind die Quintessenz des Lernens! Wenn du merkst, dass deine Konzentration, Aufmerksamkeit und Motivation nachlassen, mach eine Pause. Mach 5-10 Minuten Pause, mach etwas, was dir gut tut, z.B. Musik hören oder auch telefonieren. Steig danach wieder mit einer Bewegungsaktivierung in den neuen Lernblock ein! Es ist oft sinnvoller 20-30 Minuten konzentriert zu lernen und danach eine Lernpause zu machen.
- ▶ Gestalte dir einen optimalen Arbeitsplatz: Der Arbeitsplatz soll aufgeräumt sein. Leg dir nur die Materialien hin, die du fürs Lernen auch tatsächlich brauchst. Das Handy gehört raus aus dem Lernraum. Auch wenn das Handy auf Flugmodus oder sogar ausgeschaltet ist, fordert es deine Aufmerksamkeit. Nimm vorher eine gesunde Jause zu dir, z.B. einen Apfel oder eine Banane. Achte während des Lernens darauf, dass du ausreichend Wasser trinkst!

## Conclusio

Bewegung, Sport und Training leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung der psychischen und physischen Gesundheit, zur Stärkung von Gemeinschaft, für ein freudvolles Miteinander sowie für ein „bewegtes“ positives Lebensgefühl mit Lernen und Lachen.

Dabei ist die Basis des bewegten Lebensstils zur Gesundheitsförderung die körperliche Aktivität, die erfolgreich in den Alltag integriert wird. Dabei spielen das Nutzen möglichst vieler Bewegungschancen und das Setzen von notwendigen bewegten Pausen die Hauptrolle und müssen sich als Teil der Bewegungskultur unserer Schulen etablieren.

Sport erweitert das Bewegungsangebot und bringt Erlebnis, Abenteuer, Spannung, Spiel, aber auch Leistungsvergleich und Wettkampf. Damit liefert der Sport in der heutigen Zeit eine wichtige analoge Gegenwelt zum Konsum von digitalen Erlebnissen.

Sportliches Training mit den Wirkprinzipien des Trainings ist ein gut gangbarer Weg auf deine individuellen Bedürfnisse, Stärken und Schwächen einzugehen und sie zielorientiert zu unterstützen sowie zu fördern.



Hier gehts zum Podcast mit Werner Schwarz über „Lernen“



Fotos: Benni Schön













## Theoriepakete

D1 Schwimmen  
D2 Baderegeln und  
Rettung  
D3 Apnoetauchen

## Focus Points

+ Startsprung  
+ Streckentauchen  
+ Kraul  
+ Delfin  
+ Rücken  
+ Brust  
+ Rollwende

## Übungsauswahl für Trainer:innen

+ Gleitübungen  
+ Wrigg-Übungen  
+ Kraul-Übungen  
+ Spielformen





1. Lies das Theoriekapitel aufmerksam.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

Viktoria Wolffhardt im künstlichen Wildwasser

Foto: Benni Schön

## Das Element Wasser

„Schwimmen“ bedeutet weit mehr als das leistungsorientierte Bahnschwimmen im Sportunterricht. Das Element Wasser bietet uns schier unglaubliche Möglichkeiten, Erfahrungen zu sammeln. Unser Körpergewicht reduziert sich im Wasser, das nutzen unter anderem ältere Menschen für Training oder Entspannung. Babys treiben im Wasser und erleben dann als Kinder das Element Wasser in spielerischer Auseinandersetzung<sup>1</sup>. Wasser bietet für Sportler:innen neben dem klassischen Schwimmen vielfältige Betätigungsformen: Turmspringen, Synchronschwimmen, Wasserball, Surfen, Segeln, Rudern, Stand Up Paddeln, Kanusport oder auch das Tauchen.

(1) vgl. Resch, J., Castellani, S. & Kuntner, E. Spielend Schwimmen Lernen. S. 7. Österreichisches Jugendrotkreuz. 2004

Wie nahezu jede Sportart hat auch der Schwimmsport einen Weltverband: Die FINA, die „Fédération Internationale de Natation“ (=Internationaler Schwimmverband). Sie wurde 1908 im Zuge der Olympischen Spiele in London gegründet. Seit 1973 richtet die FINA Schwimmweltmeisterschaften aus. Ihr unterstehen alle nationalen Schwimmverbände, so auch der OSV, der Österreichische Schwimmverband.

Fun Fact: Der Schwimmverband nutzt die Abkürzung „OSV“, da die Abkürzung ÖSV bereits vom Österreichischen Skiverband genutzt wird.

Unter dem Titel „**Water is our world**“ findest du den Trailer der FINA, wo alle Sportarten eindrucksvoll zusammengefasst sind.





## Schwimmen ≠ Schwimmen

### Die vier verschiedenen Schwimmarten

Es gibt viele Möglichkeiten sich im Wasser fortzubewegen. Die im Schwimmsport anerkannten Schwimmtechniken sind:

- Delfin (engl. jedoch „butterfly“)
- Rücken (engl. „backstroke“)
- Brust (engl. „breaststroke“)
- Kraul (engl. „front crawl“, wird im "Freestyle" Bewerb geschwommen)



Delfin



Rücken



Brust



Kraul

Fotos: Benni Schön

Die Reihenfolge der Aufzählung ist bewusst so gewählt. Bei Schwimmbewerben gibt es Wettkämpfe in allen vier Techniken, aber auch eine Kategorie „Lagen“, die alle 4 Stile kombiniert. Die Reihenfolge ist dann wie oben aufgezählt, d.h. man startet mit Delfin und beendet den Bewerb mit Kraul.

Die **schnellste Schwimmtechnik ist das Kraulschwimmen**, weshalb in den „Freestyle“ Bewerben ausschließlich diese zum Einsatz kommt.

### Bewerbe, Disziplinen:

Im Schwimmleistungssport zählen die Weltmeisterschaften und die Olympischen Spiele zu den Highlights der Szene. Es gibt zahlreiche Bewerbe, Disziplinen und Vorläufe im Zuge dieser Wettkämpfe. Schwimmer:innen spezialisieren sich üblicherweise auf ein oder zwei Schwimmtechniken. Die Distanzen 50m, 100m oder 200m, zählen als „Sprintbewerbe“, längere Bewerbe erstrecken sich von 400m über 800m bis zu 1500m.

### Folgende Bewerbe gibt es aktuell (immer mit Vorrunden und Finalläufen):

50m Freistil	800m Freistil	100m Brust	4x100m Freistil
100m Freistil	1500m Freistil	200m Brust	4x200m Freistil
200m Freistil	100m Rücken	100m Schmetterling	4x100m Lagen
400m Freistil	200m Rücken	200m Schmetterling	4x100m Lagen Mixed <sup>2</sup>

### Beckengröße, Freiwasser

In der Regel gibt es zwei genormte Beckenlängen, in denen Wettkämpfe durchgeführt werden. In Hallenbädern beträgt die Beckenlänge daher entweder 25m („Kurzbahn“) oder 50m („Langbahn“).

In manchen Bädern gibt es auch Becken mit 16 <sup>2</sup>/<sub>3</sub> m Länge – diese eignen sich ebenso als Übungsbecken, da 3 Bahnen à 16,6 Meter wiederum der Langbahn-Distanz von 50 Metern entsprechen.

Olympische Spiele werden immer auf der Langbahn ausgetragen. Bei FINA-Schwimmweltmeisterschaften und bei der Anerkennung von (Welt-)Rekorden unterscheidet man allerdings zwischen Kurz- und Langbahn. Grund ist, dass die Schwimmzeiten auf der Kurzbahn aufgrund der häufigeren Wenden und der damit verbundenen Möglichkeit, sich erneut abzustoßen, ein wenig schneller sind.

Noch längere Distanzen, also über 1500m, werden in offenen Gewässern geschwommen. Man spricht hier vom Freiwasserschwimmen oder „Openwater“.

Bei den Olympischen Spielen in Tokio 2021 gab es einen 10km Bewerb der Damen und Herren.

Schwimmbewerbe gibt es jedoch über Distanzen weit über 10km hinaus.

(2) Erstmals bei den Olympischen Sommerspielen in Tokio 2021

# SCHWIMMEN REKORDE

Die aktuellen Schwimmweltrekorde werden in Kurz- und Langbahn unterteilt. Interessant ist auch, dass ab 2010 speziell beschichtete Schwimmanzüge, wie zum Beispiel der „LZR Racer“, verboten wurden. Deshalb weist die Rekordliste auf Wikipedia aus, in welcher Bekleidungskategorie (ohne Schwimmanzug, mit Schwimmanzug oder mit „Teil-Schwimmanzug“) der Rekord aufgestellt wurde. Es folgt ein Auszug der aktuellen Weltrekorde (Stand: Jänner 2022, Quelle: Wikipedia bzw. OSV-Webseite) auf Kurz- und Langbahn und ein Auszug der österreichischen Rekorde:

... Diese Farbe bedeutet, dass der Weltrekord mit dem „alten“, nicht mehr erlaubten Anzug geschwommen wurde. Achtung: Bei den österreichischen Rekorden wurde der Anzug nicht ausgeschildert. Allerdings wurden erst 2021 viele dieser Rekorde gebrochen.

Markus Rogan ist über 200m Rücken bei der Kurzbahn WM 2008 in Manchester ein unglaubliches Finale geschwommen. Vor der letzten Länge war er gleichauf mit dem Amerikaner Ryan Lochte. Beide schwammen unter dem vorherigen Weltrekord, aber Markus Rogan schlug mit 01:47,84 als Weltmeister und neuer Weltrekordhalter an. Ein Jahr später, 2009 in Stockholm, hat er diese Fabelzeit sogar nochmal um 2 Zehntelsekunden unterboten.

ORF Berichterstattung des  
Finallaufs von Markus Rogan.  
Selbst Moderatorenlegende  
Robert Seeger überkommt  
die Freude über den  
österreichischen Sieg!



## Weltrekorde und österreichische Rekorde

DISZIPLIN	ZEIT	ATHLET:IN	JAHR, BEWERB, ORT	ÖSTERR. REKORD
LANGBAHN M				
50m Freistil	20,91	César Cielo Filho (BRA)	2009, Brasilien	22,05   Heiko Gigler   2021
100m Freistil	46,91	César Cielo Filho (BRA)	2009, WM, Rom	49,34   Heiko Gigler   2021
400m Freistil	3:40,07	Paul Biedermann (GER)	2009, WM, Rom	3:43,91   Felix Auböck   2021
1500m Freistil	14:31,12	Sun Yang (CHN)	2012, OLY, London	14:51,88   Felix Auböck   2021
100m Rücken	51,85	Ryan Murphy (USA)	2016, OLY, Rio	53,33   Markus Rogan   2009
100m Brust	56,88	Adam Peaty (GBR)	2019, WM, Südkorea	59,93   Bernhard Reitschammer   2021
100m Delfin	49,45	Caeleb Dressel (USA)	2021, OLY, Tokio	51,80   Simon Bucher   2021
KURZBAHN M				
50m Freistil	20,16	Caeleb Dressel (USA)	2020, Budapest	21,25   Heiko Gigler   2021
100m Freistil	44,84	Kyle Chalmers (AUS)	2021, Russland	46,74   Heiko Gigler   2021
400m Freistil	3:32,25	Yannick Agnel (FRA)	2012, Frankreich	3:35,90   Felix Auböck   2021
1500m Freistil	14:06,88	Florian Wellbrock (GER)	2021, WM, Abu Dhabi	14:48,13   Felix Auböck   2021
100m Rücken	48,33	Coleman Stewart (USA)	2021, Neapel	50,20   Markus Rogan   2009
100m Brust	55,34	Ilja Schymanowitsch (BLR)	2020, Belarus	56,80   Bernhard Reitschammer   2021
100m Delfin	47,78	Caeleb Dressel (USA)	2020, Budapest	49,70   Simon Bucher   2021
LANGBAHN W				
50m Freistil	23,67	Sarah Sjöström (SWE)	2017, WM, Budapest	25,17   Birgit Koschischek   2015
100m Freistil	51,71	Sarah Sjöström (SWE)	2017, WM, Budapest	55,33   Birgit Koschischek   2014
400m Freistil	3:56,46	Katie Ledecky (USA)	2016, OLY, Rio	4:08,37   Marlene Kahler   2021
1500m Freistil	15:20,48	Katie Ledecky (USA)	2018, USA	16:20,05   Marlene Kahler   2021
100m Rücken	57,45	Kaylee McKeown (AUS)	2021, Australien	1:01,07   Caroline Pilhatsch   2019
100m Brust	1:04,13	Lilly King (USA)	2017, WM, Budapest	1:06,58   Mirna Jukic   2009
100m Delfin	55,48	Sarah Sjöström (SWE)	2016, OLY, Rio	58,80   Birgit Koschischek   2012
KURZBAHN W				
50m Freistil	22,93	Ranomi Kromowidjojo (NED)	2017, Berlin	24,43   Birgit Koschischek   2015
100m Freistil	50,25	Cate Campbell (AUS)	2017, Australien	53,39   Lena Kreundl   2021
400m Freistil	3:53,92	Ariarne Titmus (AUS)	2018, WM, China	4:02,85   Jödis Steinegger   2008
1500m Freistil	15:18,01	Sarah Köhler (GER)	2019, Berlin	16:03,68   Marlene Kahler   2019
100m Rücken	54,89	Minna Atherton (AUS)	2019, Budapest	58,43   Caroline Pilhatsch   2021
100m Brust	1:02,36	Meilutyté/Atkinson	2013, 2014, 2016	1:05,24   Mirna Jukic   2008
100m Delfin	54,61	Sarah Sjöström (SWE)	2014, WM, Doha	57,42   Birgit Koschischek   2008

(3) [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_Schwimmweltrekorde](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Schwimmweltrekorde) bzw.

<https://ergebnisse.schwimmverband.at/Modules/Records/Default.aspx?CountryID=AUT&Lang> (Stand: 09.01.2022)



Foto: Benni Schön

Österreichische Rekordhalterin über 400m, 800m und 1500m Kraul (Langbahn) und Olympiateilnehmerin (2021, Tokio) Marlene Kahler beim Training in der Südstadt. Mittlerweile trainiert sie, wie auch Felix Auböck, im Ausland.

## ZEITLEISTE

<b>1908</b>	Gründung der <b>FINA</b> (Olympische Spiele in London)
<b>1912</b>	Erster Wettkampf der FINA für <b>Frauen</b>
<b>1922</b>	<b>Johnny Weissmüller</b> (USA) schafft als Erster, 100m unter einer Minute zu schwimmen (58,6 Sek.).
<b>1926</b>	<b>Gertrude Ederle</b> (USA) durchquert als erste Frau schwimmend den Ärmelkanal. Sie hat dabei die bisherige (männliche) Bestmarke um 2 Stunden unterboten.
<b>1948</b>	Bei den Olympischen Spielen in London treten 18 Teams von 5 Kontinenten im <b>Wasserball</b> gegeneinander an.
<b>1956</b>	<b>Delfinschwimmen</b> wird olympisch (Melbourne, Australien).
<b>1957</b>	Weltrekorde werden ausschließlich im <b>metrischen Einheitssystem</b> gezählt (davor wurde das englische Maßsystem, also Meilen / Yards usw. verwendet)
<b>1968</b>	Bei den Olympischen Spielen in Mexiko wird eine <b>elektronische Zeitnehmung</b> verwendet.
<b>1972</b>	<b>Mark Spitz</b> (USA) ist der erste Athlet, der bei einem Event (Olympische Spiele in München) 7 Goldmedaillen gewinnt. Alle Erfolge wurden durch Weltrekorde erzielt.
<b>1973</b>	Erste FINA <b>Weltmeisterschaften</b> in Belgrad mit Schwimmen, Wasserball, Turmspringen, Synchronschwimmen. Freiwasserschwimmen kommt erst 1991 ins Programm.
<b>1980</b>	<b>Vladimir Salnikov</b> (URS) schafft es als Erster, die 1500m Kraul unter 15 Min. zu schwimmen. Er braucht 14:58,27 für seine olympische Goldmedaille in Moskau.
<b>1984</b>	<b>Synchronschwimmen</b> wird olympisch (Los Angeles).
<b>1991</b>	Weltrekorde werden von nun an auch in <b>25m-Becken</b> anerkannt.
<b>1992</b>	<b>Matt Biondi</b> (USA) bestreitet in Barcelona seine letzten Olympischen Spiele. Seine Karriere: 11 Medaillen bei Olympischen Spielen!
<b>1993</b>	Erste <b>Kurzbahn-WM</b> in Palma de Mallorca
<b>1996</b>	Der beste Wasserballspieler seiner Zeit, <b>Manuel Estiarte</b> (Spanien), gewinnt Gold bei den Olympischen Spielen in Atlanta. Er war bei 6 Olympischen Spielen (1980-2000) dabei.
<b>2000</b>	<b>Wasserball</b> der <b>Damen</b> und <b>Synchronspringen</b> werden olympisch (Sydney, Australien).
<b>2008</b>	<b>Michael Phelps</b> (USA) gewinnt bei den Olympischen Spielen in Peking 8 Goldmedaillen. Nach den Spielen in London 2012 wird er mit 22 Medaillen, davon 18 in Gold, der erfolgreichste Olympiasportler aller Zeiten. Der <b>Marathonbewerb</b> im Freiwasserschwimmen über 10km wird olympisch.
<b>2011</b>	Die erfolgreiche Turmspringerin <b>Guo Jingjing</b> (China) beendet mit 6 Olympia- und 11 Weltmeisterschaftsmedaillen ihre unglaubliche Karriere.
<b>2013</b>	<b>„High Diving“</b> , also Turmspringen von 20m (W) bzw. 27m (M) ist erstmals im WM-Programm.



Wenn du dir die Zeitleiste ansiehst, dann findest du dort einige Stars und Persönlichkeiten im Schwimmsport:

**Johnny Weissmüller**, der als erster Mensch offiziell die magische 1-Minuten-Grenze über 100m knackte. **Gertrude Ederle**, die als erste Frau den Ärmelkanal durchschwommen ist und **Mark Spitz**, der bei den Olympischen Spielen in München Sportgeschichte geschrieben hat und natürlich einer der berühmtesten amerikanischen Schwimmer ist. Wenn man nach weltweiten Sportstars sucht, so reiht sich in die Liste der Legenden unterschiedlicher Sportarten auch ein Name ganz oben in die Liste: **Michael Phelps**. Der US-Amerikaner ist mit 22 Medaillen, davon 18 in Gold, Rekordhalter bei Olympischen Spielen. Seine Dominanz über mehrere Jahre und Disziplinen, seine Athletik und seine Erfolge bei Großveranstaltungen sind bislang unerreicht.

Aus österreichischer Sicht war das Jahrzehnt nach der Jahrtausendwende (2000-2010) ein sehr erfolgreiches. Der Star: Ein Rückenspezialist namens **Markus Rogan**. Er holte 2001 bei der WM in Fukuoka (Japan) Silber über 200m Rücken und war danach Weltspitze in dieser Disziplin. Er erreichte zahlreiche EM-Siege. Seine Weltmeisterschaftsmedaille mitsamt Weltrekord wurde vorhin bereits erwähnt.

Bei den Olympischen Spielen in Athen (2004) errang er 2x Silber über 100m und 200m Rücken. Er wurde nach einer Fairplay-Aktion zugunsten des zwischenzeitlich disqualifizierten Goldmedaillengewinners Aaron Peirsol mit dem „Special Fair Play Award“ ausgezeichnet und wird Sportler des Jahres in Österreich.

In derselben Generation waren **Mirna Jukic** und ihr Bruder **Dinko Jukic**, **Maxim Podoprigora** oder **Fabienne Nadarajah** die Stars, die in Österreich durch ihre Erfolge einen kleinen Schwimm-Hype erzeugten. Mirna, mittlerweile Jukic-Berger, gewann bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking eine Bronzemedaille und ist mehrfache Europameisterin. Danach wurde es zwischenzeitlich ruhig.

**Felix Auböck**, der neue Hoffnungsträger des österreichischen Schwimmsports, erreichte im Zuge der Olympischen Spiele in Tokio 2021 in allen drei Disziplinen, in denen er antrat, den Finallauf. Das waren 200m, 400m und 800m Freistil. Bei der Kurzbahn-WM 2021 in Abu Dhabi wurde Felix erstaunlich Weltmeister über 400m Freistil.



Marlene Kahler nach dem Startsprung ins Wasser

Foto: Benni Schön



Foto: © dpa Picture-Alliance, <https://www.sport1.de>

## Grünes Wasser im Turmspringerbecken

Bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro 2016 sorgten nicht nur Athlet:innen, sondern auch das Wasser für Schlagzeilen. Dieses färbte sich nämlich vom einen auf den anderen Tag grün. Laut Organisation war daran ein defekter Wasserfilter schuld – die Wasserqualität litt Messungen zufolge nicht darunter.

## Kopfweitsprung

Bei den Olympischen Spielen 1904 in St. Louis (USA) gab es die Disziplin „Kopfweitsprung“. Dabei musste man vom Beckenrand ins Wasser springen und so weit wie möglich ohne Tempo (= ohne „Antauchen“) gleiten. William Dickey (USA) wurde mit 19m Strecke Olympiasieger.

## Èric Moussambani

Der Athlet aus Äquatorialguinea bekam für die Olympischen Spiele in Sydney 2000 eine Wildcard des IOC. Er hatte erst acht Monate zuvor Schwimmen gelernt. Seine beiden Konkurrenten wurden aufgrund eines Fehlstarts disqualifiziert. Er benötigte für die 100m rund 1:50min und brauchte damit ungefähr doppelt so lange wie der spätere Olympiasieger. Jahre später hatte er seine Bestzeit allerdings auf unter 1 Minute verbessert.



# THEORIEPAKET BADEREGELN UND RETTUNG

Das Österreichische Jugendrotkreuz (ÖJRK), als Teilorganisation des Österreichischen Roten Kreuzes, bietet vielfältige Aktivitäten speziell für Kinder und Jugendliche. Neben dem Schwerpunkt „Erste Hilfe“ ist eine ihrer Aufgaben, Schwimmen und Baden möglichst sicher zu gestalten. Bestimmt weißt du wie gefährlich das Element Wasser ist, wenn man nicht schwimmen kann oder sich im oder ums Wasser falsch verhält. Um Badeunfälle zu vermeiden (man spricht dann von „Prävention“) gibt es 10 einfache Merksätze: **Die österreichischen Baderegeln.**



Fotos: Benni Schön

## AUFGABEN

1. Lies das Theoriekapitel aufmerksam.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

## Die 10 Baderegeln für Schwimmer:innen<sup>1</sup>

### 1. Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung!

Schwimme nie mit Fieber, ansteckenden Krankheiten oder Hautausschlägen, vor allem aber nicht bei Herz-, Lungen oder Ohrenkrankheiten.

### 2. Beachte stets die Badeordnung!

Hinweistafeln findest du im Bad, Anschläge mit der Badeordnung oder verbale Anordnungen des Badpersonals.

### 3. Dusche und kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!

Gewöhne deinen Körper an die Wassertemperatur durch Benetzen der Haut.

### 4. Bei Kältegefühl: Raus aus dem Wasser!

Anzeichen von Unterkühlung sind blasse Füße, blaue Lippen oder Gänsehaut – sonst droht Krampfgefahr.

### 5. Bei Ohrenerkrankungen nicht tauchen oder springen!

Der Wasserdruck könnte das innere Ohr oder das Gleichgewichtsorgan verletzen.

### 6. Vermeide zu lange Sonnenbäder!

Rötung der Haut gilt bereits als Verbrennung 1. Grades. Durchblutungsstörungen, Blasenbildung und Ablösen der Haut sind Anzeichen einer Verbrennung 2. Grades.

### 7. Schwimme nie mit überfülltem Magen!

Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.

### 8. Mute dir selbst nie zu viel zu und verleite andere nicht zu Waghalsigkeiten!

Lass dich von anderen nicht überreden, etwas zu tun, das du nicht gut kannst.

### 9. Springe niemals in dir unbekannte Gewässer!

Keinen Kopfsprung in seichtes oder trübes Wasser.

### 10. Sei vorsichtig beim Wildbaden!

Wildbaden ist das Baden in freier Natur, also nicht im Frei- oder Hallenbad. Meide sumpfiges und schilfdurchwachses Wasser. Sei mit Freund:innen unterwegs und gebt aufeinander acht!

<sup>(1)</sup> Quelle: Vgl. Österreichisches Jugendrotkreuz [www.jugendrotkreuz.at](http://www.jugendrotkreuz.at)



Um ein Schwimmabzeichen zu erlangen, musst du dich mit diesen Baderegeln auseinandersetzen. Für den „Frühschwimmer“ musst du fünf der Regeln kennen, ab dem „Freischwimmer“ dann alle zehn. Mehr zu diesen Abzeichen aber später. Um dir diese Regeln einfacher zu merken, gibt es verschiedene Tipps:

### Clemens:

Ich unterteile die 10 Regeln in 3 Abschnitte, denen ich einen eigenen Namen gebe.

#### 1. Abschnitt - „Allgemeines“:

1. Gesundheit,
2. Hinweisschilder beachten

#### 2. Abschnitt - „Was die Eltern immer sagen“:

3. Duschen, 4. Kältegefühl, 5. Ohren,
6. Essen, 7. Sonne

#### 3. Abschnitt - „Nur nicht zu wild“:

8. Übermut, 9. Springen, 10. Wildbaden



### Klara:

Ich gehe die 10 Regeln anhand einer Geschichte durch:

Tim war vor dem Sommer verkühlt - jetzt ist er endlich **gesund**, und möchte schwimmen gehen.

Am Weg zum Badensee sieht er einige **Schilder**. Auf einem liest er, dass das Wasser bis zur Boje maximal 1,20m tief ist.

Bevor er ins Wasser geht, **duscht** er sich ab und ist so auf das kalte Seewasser eingestellt.

Als ihm dann beim Schwimmen zu **kalt** wird, geht er wieder aus dem Wasser.

Dann hat er erst einmal Hunger. Mit dem **vollem Magen** darf er natürlich nicht gleich wieder ins Wasser, auch nicht letzte Woche, als er noch **Ohrenscherzen** hatte.

Darum legt er sich noch eine Stunde hin - aber nicht in die pralle **Sonne**, sondern lieber in den Schatten.

Da er öfter hier im See schwimmt, weiß er, dass er vom Steg sicher ins Wasser **springen** kann.

Seine kleine Schwester ist noch keine gute Schwimmerin. Daher stachelt er sie nicht zu einem Sprung oder einer Seedurchquerung an. **(keine Waghalsigkeiten)**

Nachdem er in einem Badensee ist, weiß Tim, dass er noch aufmerksamer sein muss als in einem Freibad **(Wildbaden)**.



### Philip:

Ein lustiges Spiel ist, jede der **Baderegeln pantomimisch darzustellen**. Dein:e Mitschüler:in muss erraten, welche du meinst!

Die österreichischen Schwimmabzeichen sind eine großartige Gelegenheit, um zu zeigen, wie gut du bereits Schwimmen kannst. Voraussetzungen für den Erwerb sind: Nachweis der notwendigen Schwimmkenntnisse, körperliche Eignung und Erfüllung des jeweiligen Alterslimits.

Es gibt folgende Abzeichen:

1. **Oktopus**
2. **Frühschwimmer**
3. **Freischwimmer**
4. **Fahrtenschwimmer**
5. **Allroundschwimmer**

Unter [www.schwimmabzeichen.at](http://www.schwimmabzeichen.at) findest du die genauen Anforderungen. Ab 13 Jahren kann man die Prüfung für das erste Rettungsschwimmabzeichen machen: Den **Helferschein**!



Das ist das Abzeichen des „Helferscheins“. Ein symbolischer Rettungsschwimmreifen umschließt das Logo des „Roten Kreuzes“. Für den Helferschein musst du bereits einige Rettungs-, Transport- und Befreiungstechniken kennen und auch sehr gut schwimmen und tauchen können.

### Rettungsschwimmen

„Life Saving“ – der Wettkampfsport unter den Rettungsschwimmern wird regelmäßig in Form der Life Saving World Championships ausgetragen. Bei diesen Wettkämpfen treten professionell trainierte Athlet:innen aus der ganzen Welt in sehr spannenden Disziplinen und unter schwierigen Bedingungen gegeneinander an. Der „Oceanman“ gilt dabei als die Königsdisziplin: Hier absolvieren die Rettungssportler:innen die drei Disziplinen Rettungsschwimmen, Rettungsbrett- sowie Rettungsskirennen in einem durchgängigen Bewerb.

Auch hier in Österreich, einem Land ohne Meereszugang, werden Wettkämpfe und österreichische Meisterschaften im Rettungsschwimmen ausgetragen. Hierbei unterscheiden sich die Disziplinen jedoch ein wenig von den Weltmeisterschaften. Neben Disziplinen, bei denen die Athlet:innen einzeln gegeneinander antreten, wie z. B. Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter, Surface oder Boardrace werden auch sehr spannende Staffebewerbe ausgetragen.

Diese Staffebewerbe sind auch in adaptierter Form im Schulschwimmcup zu finden. Dieser hat sich zum Ziel gesetzt, den Spaß und die Faszination vom Rettungsschwimmen in die Schulen zu bringen.

Bei diesem Bewerb treten die besten Schwimmer:innen einer Schule zusammen im Team an und müssen sich zuerst in einer 8x50m Freistil Staffel beweisen.

Nach einer Pause kommt es zur zweiten Staffel, der Rettungsschwimmstaffel. Dort treten wieder 8 Athlet:innen an. Jetzt geht es um die Kerndisziplinen in der Wasserrettung: Den Beginn macht das Kleiderschwimmen, gefolgt vom Rückenschwimmen mit Basketball und dem Partnerziehen. Den Abschluss bildet die Disziplin Luftmatratzenschwimmen.

Sehr spannende Bewerbe sind mit diesen Aufgaben garantiert und eine Teilnahme verspricht viel Spaß mit deinen Schulkolleg:innen im kühlen Nass.

## „Rettungsschwimmen ist eine sehr wichtige Sache.“

**Philip, Rettungsschwimmlehrer**



Foto: Matthias Köstler

„Stell dir vor, du schwimmst mit deiner besten Freundin in einem See, als sie plötzlich einen Krampf erleidet.“

In dieser Situation ist es außerordentlich wichtig, Ruhe zu bewahren und Hilfe anzubieten. Sie könnte sich ja zum Beispiel an deinen Schultern festhalten und so zurück ans Ufer gebracht werden.

Diese Technik trainierst du bereits beim Erwerb des Allroundschwimmer-Abzeichens. Hier musst du eine gleich schwere Person 25 m weit ziehen. Unter Ziehen versteht man eben die oben beschriebene Technik, bei der sich ein:e Verunglückte:r an deinen Schultern festhält und du ihn / sie wieder zurück zum Ufer ziehst.

Da das Wasser für die meisten Menschen ein sehr bedrohliches Element darstellt, führt es oft zu Panik und lebensbedrohlichen Situationen, wenn während des Schwimmens ein Problem (Ermüdung, Krampf o.ä.) auftritt.

Es gibt viele interessante Themen in der Rettungsschwimm-Ausbildung. Wusstest du, dass man z.B. bei Rettungsgeräten zwischen „planmäßig“ und „behelfsmäßig“ unterscheidet? Ein planmäßiges Rettungsgerät ist zum Beispiel der Rettungsreifen. Wenn so ein Gerät jedoch nicht sofort zur Stelle ist, dann kann auch eine Luftmatratze oder ein aufblasbarer Volleyball zum Hilfsobjekt werden – hier spricht man dann von „behelfsmäßig“.

Innerhalb der Rettungsschwimmer:innen-Szene gibt es besonders pikante Aufgabenbereiche, wie z.B. die der Wildwasserretter:innen. Sie sind mit Klettergurt und Seil gesichert und verwenden auch spezielle Rettungsgeräte, um z.B. Kajakfahrer:innen in reißenden, lauten Gebirgsbächen zu helfen.

Bist du ein:e gute:r Schwimmer:in, kannst du dir ja Gedanken über den Helferschein (und alle weiteren Ausbildungen) machen. Genauso wie ein regelmäßig aufgefrischter Erste-Hilfe-Kurs schadet es nie, sich mit Schwimmausbildungen auseinanderzusetzen. Wer weiß, vielleicht kommst du ja einmal in eine Situation, in der jemand deine Hilfe benötigt – dann bist du bestimmt zur Stelle!“



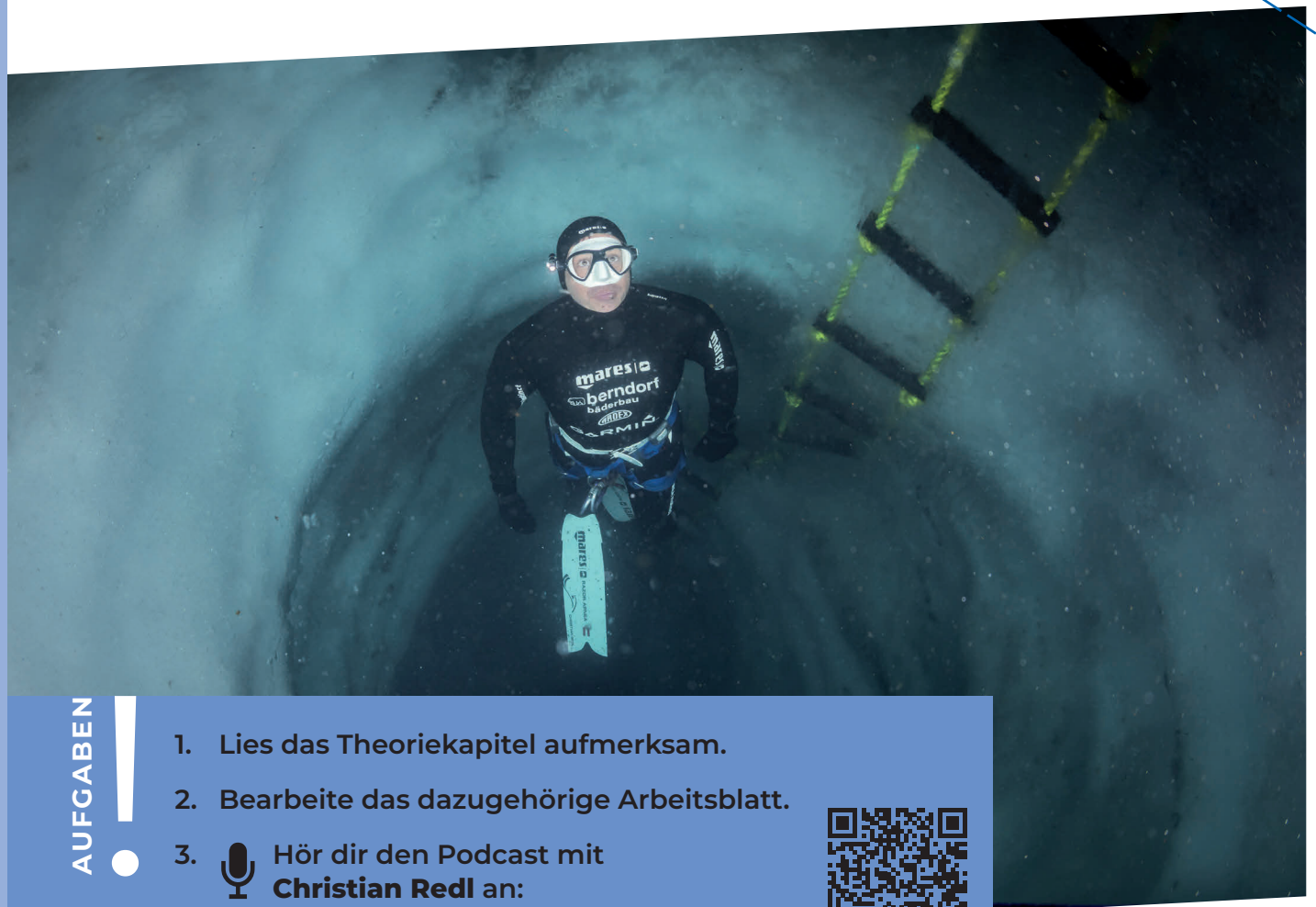



Foto: Martin Aigner

## AUFGABEN

1. Lies das Theoriekapitel aufmerksam.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.
3.  Hör dir den Podcast mit **Christian Redl** an:



## FREITAUCHEN: DIE „URFORM DES TAUCHENS“

Apnoetauchen wird auch Freitauchen genannt. „Apnoe“ ist der Zeitraum des Luftanhaltens, also der „Nicht-Atmung“. Aus dem Altgriechischen kommend, bedeutet der Begriff ursprünglich „Atemstillstand“.

Im wesentlichen unterscheidet sich diese Form des Tauchens vom Flaschentauchen dadurch, dass hier keine Pressluftflasche verwendet wird und der/die Taucher:in keinen zusätzlichen Sauerstoff erhält.

Die Tauchtzeit richtet sich danach, wie lange man die Luft anhalten kann. Aber auch für Gerätetaucher:innen ist diese Sportart förderlich, da man durch Apnoetauchen

den Sauerstoffverbrauch auch beim Flaschentauchen reduzieren kann. Neben dem Leistungsaspekt („Wie lange kann ich die Luft anhalten?“, „Wie tief kann ich tauchen?“) steht vor allem das intensive Naturerlebnis im Vordergrund - das wortwörtliche „Eintauchen“ in eine stille Welt unter Wasser. Einer der weltweit bekanntesten Freitaucher ist der Österreicher Christian Redl. Er hat sich Zeit für ein Gespräch genommen und uns interessante Einblicke in die eindrucksvolle Welt dieses Extremsports gegeben.

## Steckbrief: Christian Redl

Christian ist professioneller Apnoetaucher. Im Alter von 17 Jahren hat er mit dem Freitauchen begonnen. Seinen Spitznamen „Iceman“ verdankt er der Tatsache, dass der mehrfache Weltrekordhalter viele seiner Rekorde im Strecken- oder Tieftauchen unter Eis oder in dunklen Höhlen aufgestellt hat. Unvorstellbar, dass er sogar schon Eishockey oder Fußball unter dem Eis gespielt hat. Fürs Tauchen bereist er die ganze Welt – seien es Höhlen in Mexico oder das kalte Wasser des Nordpols. Die Erhaltung der Weltmeere liegt ihm dabei besonders am Herzen, weshalb er sich mit dem Projekt „7 Oceans“ für mehr Aufmerksamkeit und den Schutz unserer Ozeane einsetzt. Christian leitet eine Tauchscheule, hält internationale Vorträge, ist Buchautor und Mentalcoach.

## Christian über die Faszination des Freitauchens:

„Im Film ‚Im Rausch der Tiefe‘ hat sich einer der Burschen mit einem Delphin angefreundet. Das ist tatsächlich als Freitaucher möglich, weil wir eben „Fisch unter Fischen“ sind. Im Gegensatz zum Flaschentauchen macht man hier keine Geräusche durch die Luftblasen beim Ausatmen, man ist also nicht so ein Fremdkörper im Wasser. Wenn du die Luft anhältst, bist du „Fisch unter Fischen“ und die Lebewesen unter Wasser sind viel neugieriger und kommen näher, das macht auch die Faszination aus. Wenn ich im Meer bin, Haie oder Delphine sehe, mit ihnen minutenlang unter Wasser herumspielen kann - das macht Spaß und ist eigentlich das größte Glücksgefühl.“



Foto: Benni Schön

## APNOETAUCHEN : PHYSIOLOGIE

Apnoetaucher:innen wissen, was man wie trainieren muss, um die Luft länger anzuhalten bzw. um Sauerstoff einzusparen. **Je ruhiger man während eines Tauchversuchs ist, desto weniger Sauerstoff wird verbraucht.** Das ist auch der Grund, warum wenige ruhige Züge einem hektischen „Hudeln“ beim Streckentauchen vorzuziehen sind. Ein einfacher Test dazu: Mach schnell hintereinander zehn Liegestütz, Kniebeugen und Strecksprünge und versuche anschließend 20 Sekunden die Luft anzuhalten. Du wirst merken, dass diese vermeintlich kurzen 20 Sekunden ganz schön lang werden und du den Versuch vielleicht sogar abbrechen musst. Beruhige dich danach, konzentriere dich auf eine ruhige Atmung, schließe die Augen und setz oder lege dich entspannt hin. Nach 2 Minuten Ruhe, versuche noch einmal die Luft anzuhalten. Du wirst merken, dass der zweite Versuch viel schneller und einfacher vergeht. Grund dafür ist der Sauerstoff,

der von der Lunge über den Blutkreislauf in deinen gesamten Körper, also in deine Muskeln und dein Gehirn, transportiert wird. Je mehr Muskeln arbeiten, also angespannt oder bewegt werden, umso höher ist nämlich deren Sauerstoffverbrauch.

Ein **Atemreiz** entsteht nicht, wie man glauben könnte, durch das Fehlen von Sauerstoff, sondern durch steigenden Kohlendioxidgehalt im Blut.

Eine **Hyperventilation** vor dem Luftanhalten führt zwar zu einer Absenkung des Kohlendioxidgehalts, ist jedoch schlecht, weil sie dem Körper Sauerstoff vortäuscht, wo eigentlich keiner mehr ist. Lebenswichtige Signale, wie z.B. der Atemreiz, werden ausgesetzt oder nach hinten verschoben. Es kann sogar passieren, dass man ohnmächtig wird. Damit das nicht passiert, geht es im Apnoetauchen um ökonomisierten Sauerstoffverbrauch.

Ein Gemeinsamkeit des Apnoetauchens und des Flaschentauchens ist der **Druckausgleich**. Seine Notwendigkeit merkst du, sobald du in einem Becken zum Boden tauchst. Ein Versuch, im Sprungbecken 2 Meter hinunter zu tauchen, kann ohne Druckausgleich dein Trommelfell schädigen. Der Grund dafür ist der Druckunterschied zwischen dem Wasserdruck und dem Druck innerhalb deines Ohres. Schlimmstenfalls kann dies zu einem Trommelfellriss führen.

Ein Druckausgleich beim Tauchen funktioniert so: Du hältst deine Nase fest zu und versuchst dich zu schnäuzen. Wenn du diese Technik außerhalb des Wassers anwendest, merkst du, wie die Ohren „verschlagen“.

Der Druck unter Wasser nimmt alle 10 Meter um 1 Bar zu.

Ab ca. 25 Meter Wassertiefe komprimiert die Lunge aufgrund des großen Drucks und verliert aufgrund des geringeren Volumens ihre Eigenschaft als Auftriebskörper.

Anders als beim Flaschentauchen, wo man sehr langsam auftauchen muss, um die sogenannte „Dekompressionskrankheit“ zu vermeiden, stellt schnelles Auftauchen beim Apnoetauchen kein Problem dar, weil kein zusätzlicher „fremder“ Sauerstoff hinzukommt.

Menschen haben zudem einen angeborenen **„Tauchreflex“**. Das ist ein Schutzmechanismus. Sobald Nase und Wangen mit Wasser in Berührung kommen, beruhigt sich die Atmung, der Herzschlag verlangsamt sich und der Blutkreislauf zentralisiert, das heißt, es wird mehr Blut auf lebensnotwendige Organe umverteilt.

## CHRISTIAN ÜBER DAS GEHEIMNIS BEIM APNOETAUCHEN:

„Das große Geheimnis ist tatsächlich die Entspannung. Als ich begonnen habe zu tauchen, haben sich die Ärzte gefragt wie sowas geht. Die Meinung war eigentlich, dass man nach 5 Minuten Gehirnschäden davonträgt.

In Wirklichkeit wurde hier Atemstillstand mit Kreislaufstillstand verwechselt. Solange das Herz schlägt, wird Sauerstoff transportiert, da kann auch kein Gehirnschaden entstehen.

Wir haben herausgefunden: Je entspannter wir sind, umso weniger Sauerstoff verbraucht der Körper. Das heißt, dass positive Gedanken weniger Sauerstoff als negative verbrauchen.“

### Wie lange können Apnoetaucher denn jetzt die Luft anhalten?

„Mein längster Tauchgang war 7:36 Minuten. Das war vor vielen Jahren, da hat mich das Zeittauchen noch mehr interessiert als jetzt. Jetzt geh ich lieber Tieftauchen. Zu trainieren, wie man 4 Minuten lang die Luft anhalten kann, das geht eigentlich ziemlich schnell - das kann man sogar innerhalb von ein paar Stunden lernen, wenn man durch einen Profi angeleitet wird.

Darüber hinaus, also alles was länger als 4 Minuten dauert, ist ein sehr hartes Training, wo man mehrmals die Woche „Luftanhalten“ trainieren muss und selbst dann dauert es mehrere Jahre, bis man über 7 Minuten kommt.“



Im Wettkampfsport, der beim Apnoetauchen durch Verbände und Organisationen wie AIDA oder CMAS organisiert ist, gibt es folgende Disziplinen:

## Zeittauchen

### Streckentauchen

- ▶ Ohne Flossen
- ▶ Mit Flossen

### Tieftauchen

- ▶ Konstantes Gewicht
  - › Ohne Flossen
  - › Mit Flossen
  - › Free Immersion
- ▶ Variables Gewicht
  - › Mit Flossen
  - › No Limit

Die Form, bei der es ausschließlich darum geht, möglichst lange die Luft anzuhalten, nennt sich „**Zeittauchen**“ - es wird hier also die Dauer des Tauchgangs gemessen.

Daneben gibt es das **Strecken- und Tieftauchen**. Hier geht es um die zurückgelegte Tauchdistanz - entweder vorwärts oder abwärts.

Zeit- und Streckentauchbewerbe werden üblicherweise im Pool durchgeführt, Tieftauchen in offenen Gewässern.

Bei allen Tieftauchbewerben dient ein Sicherungsseil der Orientierung.

Neben der Unterscheidung zwischen mit und ohne Flossen, gibt es beim Tieftauchen noch zusätzlich eine Differenzierung zwischen konstantem und variablem **Gewicht**.

„Konstant“ bedeutet, dass Taucher:innen genauso viel Gewicht hinunter wie hinauf nehmen. Bei variablem Gewicht darf der Abtriebskörper, der einen nach unten zieht (max. 30kg) am tiefsten Punkt fallen gelassen werden, das Auftauchen fällt hier leichter. Dadurch sind in dieser Disziplin größere Tauchtiefen möglich.

Bei „**Free Immersion**“ kommen keine Flossen, dafür aber ein Sicherungsseil zum Einsatz, an welchem sich der/die Taucher:in weiterziehen kann.

Bei „**No Limit**“ wird mithilfe eines speziellen „Tauchschlittens“ so weit wie möglich in die Tiefe und mit einem Hebesack oder einer Seilwinde wieder zurück an die Oberfläche getaucht. Da hier technische Hilfsmittel in sehr extremer Form zum Einsatz kommen und dazu auch hohes Gefahrenpotenzial besteht, werden Rekorde in dieser Disziplin nicht mehr anerkannt.

Damit ein Tauchgang auch als gültig gewertet wird, muss man bis zum Auftauchen und sogar *darüber hinaus* bei Bewusstsein bleiben. Es gibt ein genaues Protokoll, welches nach dem Auftauchen durchgeführt werden muss. Der/die Taucher:in muss innerhalb von 15 Sekunden die Schwimmbrille und Nasenklammer abnehmen und mittels Handzeichen „I am okay“ deuten. Erst wenn das ohne Komplikationen geschafft wurde, gilt der Tauchversuch als gültig.

## Weltrekorde

DISZIPLIN	DAMEN	HERREN
Zeittauchen	9:02min	11:35min
Streckentauchen ohne Flossen	191m	244m
Streckentauchen mit Flossen	243m	300m
<b>TIEFSTAUCHEN</b>		
DISZIPLIN	DAMEN	HERREN
<b>Konstantes Gewicht:</b>		
Ohne Flossen	73m	102m
Mit Flossen	107m	131m
Free Immersion	92m	125m
<b>Variables Gewicht:</b>		
Mit Flossen	130m	146m
No Limit*	160m	214m

Quelle: Wikipedia

\* Wird nicht mehr offiziell anerkannt (Verletzungsrisiko!)

Hauptsächlich geht es beim Apnoetauchen um gezielte, bewusste Atmung und einen entspannten Umgang mit dem Atemreiz.

► **Mentales Training** und weitere Techniken, wie z.B. Yoga, sind für den Fortschritt sehr förderlich.

► **Christian hat Rituale und Musik.** Aber nicht, wie man glauben könnte, Entspannungsmusik, sondern lieber Filmmusik:

„Ich höre zum Beispiel ‚Rocky‘. Er ist verprügelt worden, liegt am Boden, jeder glaubt, der Kampf ist vorbei und dann steht er auf und gewinnt. Wenn ich meine Tauchgänge mache und vorher diese Musik habe, dann kann ich mich in Rockys Lage versetzen. Wenn ich tauche und merke, es wird eng, ich will eigentlich nicht mehr, dann helfen mir diese Bilder, die ich zuvor visualisiert hab, also: Rocky hat's auch geschafft, also schaff ich's auch. Dann beiße ich mich die letzten Meter durch.“

*Christian Redl*

► Ein weiterer Tipp ist, sich die Strecke in **kleineren Abschnitten** zu denken. 100m unter Eis klingt heftiger als z.B. 4 x 25m.

► **Positive Gedanken** sind besser als negative Gedanken.

► **Ausatmen** – Doppelt so lange aus- wie einatmen

► **Visualisierung** – Den Tauchgang im Kopf zuvor einmal „durchspielen“

„Außerhalb des Wassers fokussiere ich mich nochmal und atme bewusst. Dann geh ich ins Wasser hinein, und habe ein 2 Minuten Zeitfenster. Innerhalb dieser Zeit gehe ich diesen Tauchgang Meter für Meter, Sekunde für Sekunde geistig durch - mit allen Empfindungen und allen Gedanken, die ich da haben werde.

Wenn ich beim geistigen Tauchgang den Moment des Auftauchens erreiche, das ist der Zeitpunkt, wo ich für meinen *echten* Tauchgang das letzte Mal Luft hole, und dann tauch ich los.

Dann versuche ich diesen geistigen Tauchgang 1:1 zu kopieren und weiß eigentlich schon, dass ich das Ganze schaffe.

Das ist so eine Mentaltechnik, die mir extrem geholfen hat. Diese Visualisierung ist für mich extrem wichtig.“

*Christian Redl*

Foto: Christian Redl



„Von den Naturerlebnissen möchte ich noch zwei Momente erwähnen. Einen hab ich schon oft erlebt auf den Bahamas: Tauchen mit Haien - das ist ein wirklich tolles Erlebnis, und es entstehen auch einzigartige Selfies.

Das Zweite war in Französisch-Polynesien, wo ich zu einem Buckelwal getaucht bin. Dieser war auf ca. 10 Meter Tiefe und hat geschlafen.

Ich bin zu ihm hinunter getaucht, bis etwa 5 Meter vor sein Auge. So ein Buckelwal ist 15 Meter lang, mehrere Tonnen schwer. Du schaust in dieses geschlossene Auge hinein, das größer als mein Kopf war - das war schon ein super Moment. Ich bin dann aufgetaucht und mein Kameramann, der jahrelang in Französisch-Polynesien gelebt hat, hat gesagt *„Du musst näher hin, dann können wir coolere Aufnahmen machen!“*

Ich hab gefragt *„Wie nahe?“* und er hat gemeint *„Näher, einen halben Meter, der schläft ja eh, da kann nichts sein, der hat keine Zähne und frisst dich nicht, schwimm näher hin!“* Das hab ich dann auch gemacht, bin hinunter getaucht und war dann wirklich höchstens einen halben Meter entfernt.

Ich hab geglaubt, das ist schon der Magic Moment, aber der kam ein paar Sekunden später: Ich wollte dann auftauchen und hab mit meinen langen Flossen Wasser verdrängt. Ich hab ihn zwar nicht direkt berührt, aber dieses verdrängte Wasser ist dann wohl an seine Wange gekommen und der Buckelwal hat dann die Augen geöffnet und hat mich gesehen - ich war ja direkt mit meinem Kopf bei seinem Auge. Da schau ich plötzlich in dieses schwarze Riesenauge, er sieht mich und erschrickt logischerweise, er hat ja gerade geschlafen.

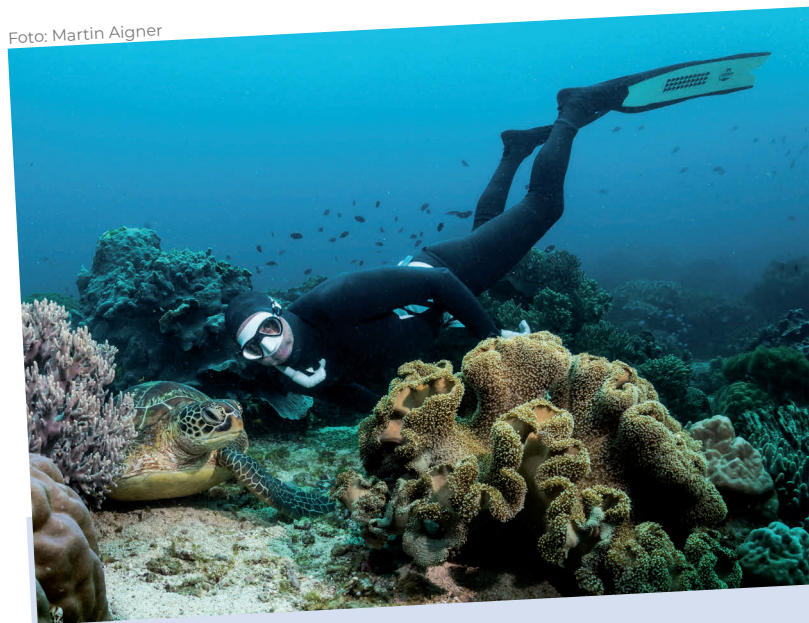
Normalerweise singen ja Buckelwale. Die Forscher haben zu mir immer gesagt, das kann man kilometerweit hören und wenn man nahe genug ist, spürt man diese Schallwellen unter Wasser sogar im Brustkorb. Dieser Buckelwal sieht mich also und gibt einen supertiefen Ton von sich - das war ein Megabass und ich hab geglaubt, mir zerreißt es meinen Brustkorb.

In dem Moment habe ich tatsächlich Herzrhythmus-Störungen durch diese Schallwelle bekommen. Das hat mich dann relativ unentspannt gemacht. Ich bin dann gleich aufgetaucht, bin an der Oberfläche gelegen und habe auch meinen Kameramann um Hilfe gebeten. Keine Ahnung, wie lang das gedauert hat, bis sich mein Herzschlag wieder normalisiert hat.

Im Nachhinein betrachtet war es eines meiner schönsten Erlebnisse. Wer kann schon sagen, er hat einem Buckelwal direkt ins Auge geschaut?

Aber währenddessen war das natürlich zugleich auch eines meiner unangenehmsten Erlebnisse unter Wasser. Dennoch auf jeden Fall das Highlight meines Tauchlebens.“

Foto: Martin Aigner



## INTERESSANTE LINKS



**“One breath  
around the  
world“ – 12:41min**



**Weltrekord 130m  
mit Flossen –  
6:18min**



**Basejump –  
4:17min**



**Artikel: Beliebte  
Tauchspots**



**Hallo!**

Du unterstützt in der heutigen Schwimmereinheit deine Lehrkraft in der Rolle als Co-Trainer:in! Du hast die Aufgabe, die Technik deiner Mitschüler:innen genau zu beobachten, zu analysieren und zu bewerten. "Warum?" fragst du dich? Nun ja, zum einen soll dich diese anspruchsvolle Aufgabe dazu anregen, dir selbst Gedanken über sportliche Bewegungen zu machen. Zum anderen hilfst du damit auch deinen Kolleginnen oder Kollegen!

Wenn du dich mit dieser Aufgabe wirklich befasst, wirst du feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, aus einer Bewegung wirklich Brauchbares herauszulesen. Man muss biomechanische Prinzipien verstehen, den (idealen) Ablauf bzw. die

Abfolge bestimmter Teilbewegungen der jeweiligen Technik kennen und vor allem wissen, worauf man den eigenen Blick konkret lenken soll. Keine Sorge – um das zu versuchen, findest du auf diesem Zettel die sogenannten „Focus Points“. Das sind eben konkrete Punkte, auf die du deinen Blick richten sollst. Nimm die Herausforderung an und schlüpfe in die Rolle als Biomechaniker:in – du schaffst das!

Bei jeder Technik ist ein Video per QR-Code dabei. Scanne diesen ein und du kannst dir die Technik ansehen. Die Videos wurden zur Verfügung gestellt von **Simply Strong!**

**simply  
strong**  
by UNIQA

## Du hast nun folgende konkrete Aufgaben:

1. Lies dir die „Focus Points“ aufmerksam und komplett durch.
2. Beobachte deine Mitschüler:innen bei der Ausführung der jeweiligen Technik – kannst du erkennen, ob sie die genannten Bewegungskriterien erfüllen?
3. **Feedback!** Du hast nun zwei Möglichkeiten deine Mitschüler:innen durch deine Expertise und dein Feedback zu unterstützen. **Frag deine Lehrkraft, welche der Feedbackformen du wählen sollst!**
  - a. **[EINZELN]:** Such dir 2-3 Freund:innen aus oder frag deine Lehrkraft, ob du dich auf jemanden Bestimmten fokussieren sollst. Sieh dir ihre Technik an und gib ihnen **nach diesem Muster Feedback**.
  - b. **[GRUPPE]:** Nimm dir den ► **Beobachtungsraster** der jeweiligen Technik. Trage dort zuerst schnell die Namen deiner Mitschüler:innen ein (vielleicht gleich in der Reihenfolge, in der diese an dir vorbeischwimmen/-tauchen/-springen). Du hast nun die Aufgabe, die vorgegebene Technik lt. Liste zu beobachten, zu analysieren und zu bewerten.



### BONUS VIDEO

Eine sehr gute Form des visuellen Feedbacks ist die Videoanalyse. Für viele ist es beim Bewegungslernen sinnvoll, sich selbst einmal auf Video zu sehen, um das Selbstbild mit der Außenansicht abzugleichen. Dies ist mittlerweile mit dem Smartphone sehr unkompliziert und direkt möglich. Bitte beachte dabei aber unbedingt, dass du vorher explizit deine Mitschüler:innen und deine Lehrkraft um Einverständnis fragen musst (Datenschutz!).

### PERSÖNLICHES FEEDBACK:

#### Schritt 1 - Technik beobachten:

Sieh dir die Ausführung deiner Mitschüler:innen 1-2x an.

#### Schritt 2 - Frage:

Frag deine:n Mitschüler:in, wie sie/er sich gefühlt hat.

#### Schritt 3 - Lob:

Welche Teile der Bewegung waren sehr gut? Was passt schon einwandfrei?

#### Schritt 4 - Analyse Grobform:

Teile deiner/deinem Mitschüler:in mit, ob die Anforderungen im Groben erfüllt wurden. Sieh dir den Beobachtungsraster an und versuche, die beiden Kriterien der Grobform zu analysieren und zu bewerten. Passt die Technik in etwa oder gibt es größere Verbesserungsmöglichkeiten?

#### Schritt 5 - Konkrete Aufgabe:

Gib mithilfe der Kriterien eine konkrete Aufgabe für den nächsten Versuch, um die Schwimmtechnik zu verbessern. Beispiel: „Probiere, dass du die Arme beim nächsten Versuch beim Eintauchen oben lässt!“

#### Schritt 6 - 2. Versuch beobachten

Führe das Feedback wieder nach dem Prinzip „Frage - Lob - Focus Point“ aus. Jetzt kannst du die Bewegung (von der Grobform) weiter zerlegen und mehr ins Detail gehen! Wenn das für alle (Lehrperson, Mitschüler:in) in Ordnung geht, dann filme die Bewegung zusätzlich!





**HIER** geht es zum Video der Technik:  
Focus Points - Startsprung



Der Startsprung ist ein „Kopfsprung“<sup>(1)</sup>. Wie du in der Skizze siehst, unterscheidet sich der „Schwimm-Köpfler“ wesentlich vom rein ästhetischen Turmspringen. Ein sportlicher Kopfsprung ist dynamisch und geht weit „nach vorn“. Ein flacher Eintauchwinkel bedeutet mehr **VOR**trieb! Ein „Bauchfleck“ ist dabei sogar besser, als wenn der Kopfsprung so steil ist, dass er fast überdreht.

**Merke** ► **Flach eintauchen, dynamischer Sprung „nach vorn“!**

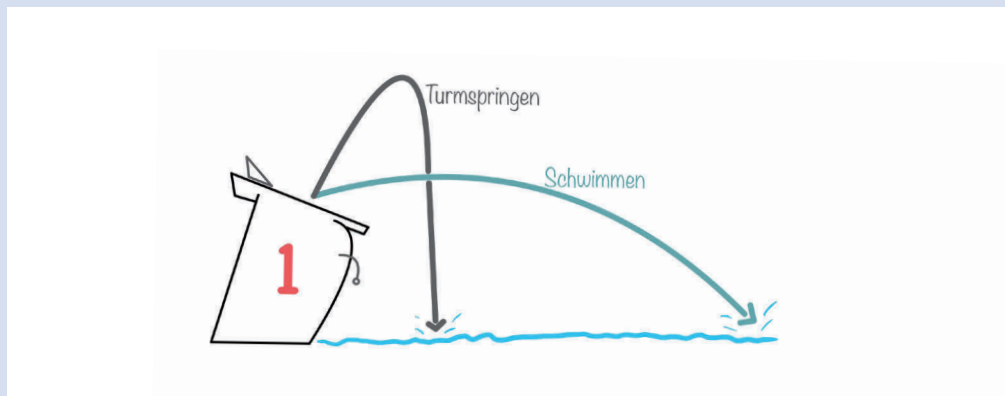
## Startkommando:

Das Startprozedere bei Schwimmwettkämpfen beginnt noch bevor die Athlet:innen auf den Startsockel steigen. Das Startkommando beim Schwimmen lautet:

**„Langer Pfeifton“** ► Schwimmer:in steigt komplett auf den Sockel und macht sich bereit

**„Auf die Plätze“** ► Position wird lediglich deutlicher angespannt

**„Startsignal“** ► Los!



*(1) Achtung: Viele Schüler:innen haben hier noch Probleme – sollte das Eintauchen „über Kopf“ ein Problem darstellen, dann kannst du den Beobachtungsraster nicht anwenden und deine Mitschüler:in muss an der Bewältigung des Kopfsprungs arbeiten.*



Einfach zu kontrollieren ist für dich die Startposition. Hier bewegt sich noch niemand und du kannst die Kriterien in Ruhe abchecken:

## Startposition: Schrittstart<sup>2</sup>

- ▶ Vorderer Fuß: Zehen schauen über die Kante (zum besseren Abdruck)
- ▶ Hände greifen fest am Startsockel (nicht nur die Fingerspitzen)
- ▶ Gesäß wird mit dem Kommando „Auf die Plätze“ nach oben verlagert
- ▶ Ganzer Körper wird in Spannung gebracht

## Start:

- ▶ Dynamischer Abdruck nach vorn (siehe Skizze)
- ▶ Arme drücken sich vom Sockel weg. Die 1. Position in der Luft sollte so sein wie am Bild von Seb Giefing.
- ▶ Nicht hinunterfallen lassen, sondern aktiv Richtung Bahnende springen.

## Eintauchen:

- ▶ Arme bleiben „oben“ (=über Kopf)
  - ▶ Kopf bleibt zwischen den Armen eingezwickelt
- Einer der häufigsten Fehler in dieser Phase ist, dass die Arme gleich nach dem Eintauchen „nach unten“ gehen. Es ist aber wichtig zu verstehen, dass direkt nach dem Eintauchen die Geschwindigkeit noch so hoch ist, dass ein Gleiten (mit Armen über Kopf) am schnellsten ist. Erst wenn man langsamer wird, beginnt der erste Armzug. Daher die nächste Phase unabhängig vom Schwimmstil:

## Unterwasserphase

- ▶ Gleitphase ausnutzen (nicht sofort nach dem Eintauchen mit dem Armzug beginnen)
- ▶ Beintempi: Bei Kraul darf man Delfinbeinschläge machen!
- ▶ Der erste Armzug (mit Ausnahme des Brust-Unterwasserzugs) geschieht erst an der Wasseroberfläche.

(2) Bei älteren Startsockeln gibt es noch keine Erhöhung (sieht aus wie ein „Spoiler“) für den hinteren Fuß. Hier kann man zwischen Parallel- und Schrittstart wählen.



Nina Gangl mit der optimalen Startposition: Finger und Zehen sind an der Kante des Startsockels.



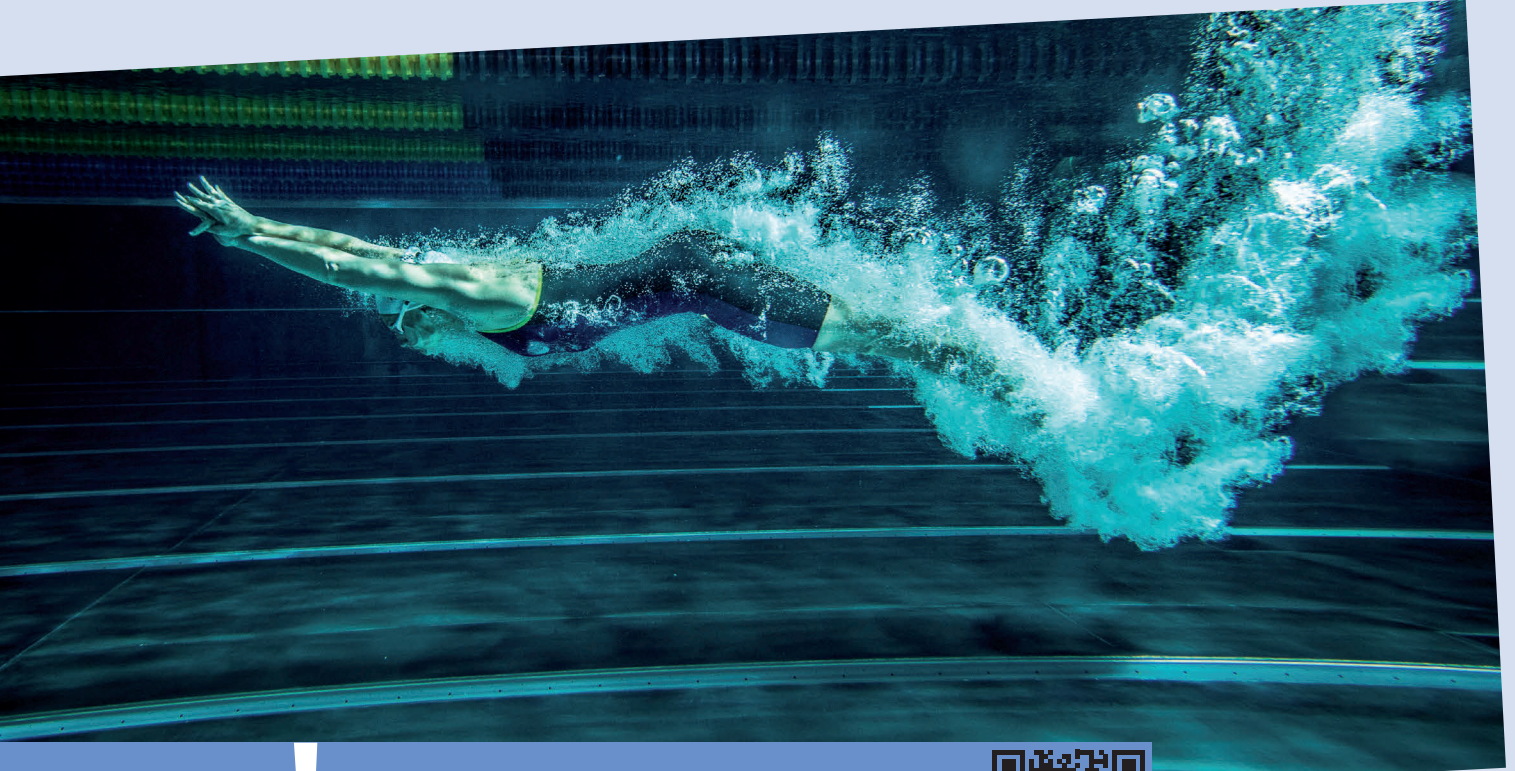
Sebastian Giefing kurz nach dem Startkommando: Der Blick ist weit nach vorn gerichtet, die Arme noch vom Abdrücken hinten. Erst in der Flugphase kommen die Arme nach vorne über den Kopf. Körperspannung und flacher Eintauchwinkel.



Nina Gangl mit optimaler Eintauchposition: Die Arme sind gestreckt, die Hände liegen übereinander (nicht „Beten“), der Kopf ist zwischen den Oberarmen eingezwickelt. Diese Position wird noch eine kurze Zeit nach dem Eintauchen (beim „Gleiten“) gehalten!

# FP 2 FOCUS POINTS STRECKENTAUCHEN

alle Fotos: Benni Schön



**HIER** geht es zum Video der Technik:  
Focus Points - Streckentauchen



Beim Streckentauchen steckt der Schlüssel zum Erfolg nicht in schnellen, hektischen Zügen, sondern in ruhigen kraftvollen Bewegungen. Du solltest bei deinen Mitschüler:innen beobachten, dass sie halbwegs entspannt abtauchen und während des Tauchgangs nicht hektisch werden.

Gut ist, wenn man für eine Länge (25m) weniger Züge benötigt. Um mit so wenig Tempi wie möglich voranzukommen, sind lange Gleitphasen notwendig.

ACHTUNG



## SICHERHEIT!

**TAUCHT NUR EINZELN ODER IM „BUDDY-SYSTEM“<sup>(3)</sup>.  
DIE GESAMTE AUFMERKSAMKEIT MUSS AUF DER PERSON LIEGEN, DIE GERADE TAUCHT.**

## Start:

- ▶ Kräftig vom Beckenrand abstoßen oder mit flachem Kopfsprung eintauchen
- ▶ **Optimale Gleitposition**
  - › Arme sind über Kopf gestreckt und die Handflächen sind übereinander
  - › Kopf ist zwischen den Oberarmen eingeklemmt
  - › Ganzkörperspannung (Gesäß angespannt)
  - › Zehenspitzen gestreckt, Füße aneinander

*(3) Paarweise – Eine Person taucht, die andere Person geht daneben am Beckenrand mit und behält die tauchende Person ständig im Auge*



## Optimale Gleitposition

Unabhängig von der Technik ist das Wichtigste beim Tauchen die Gleitphase. Das ist die Phase, in der nicht aktiv angetaucht wird. Es wird weder ein Armzug noch ein Beinschlag gemacht. Der Körper bewegt sich also nur durch Gleiten im Wasser vorwärts. Wenn man eine gute Position einnimmt, kann man sogar fast eine halbe Länge (ca. 10m) ohne ein Tempo tauchen. Die Position sollte an ein „Torpedo“ erinnern: Arme über Kopf gestreckt, Kopf zwischen den Oberarmen eingezwickt, Arme und Beine gestreckt, Körperspannung. Das Foto zeigt zwar einen Startsprung, die eingenommene Position wird allerdings unter Wasser genauso beibehalten.

Fürs Streckentauchen gibt es verschiedene Techniken. Die effektivste Technik ist allerdings etwas komplex: Der Brust-Unterwasserzug.

### Brust-Unterwasserzug

- ▶ **Armzug**
  - › Form eines Schlüssellochs nachfahren
  - › Arme bis zum Oberschenkel nachdrücken
- ▶ **Kurze Gleitphase mit angelegten Armen**
- ▶ **Arm-Rückholphase und gleichzeitiger Beinschlag**
  - › Arme werden ganz knapp am Körper wieder nach vorne geführt
  - › Zeitgleich: Brustbeinschlag
- ▶ **Kurze Gleitphase**

### „Brust-Unterwasserzug“

Nach dem Startsprung erfolgt eine lange Gleitphase, in der die Arme über Kopf gestreckt sind. Wenn die Gleitgeschwindigkeit nachlässt, kommt ein vollständiger Brust-Unterwasser-Armzug bis die Arme gestreckt am Körper anliegen. Während dieses Armzugs ist ein Delfinbeinschlag optimal. Für den Armzug kann man sich ein „altes Schlüsselloch“ vorstellen – siehe Skizze.

In der Endposition des ersten Armzugs (Beine gestreckt, Arme liegen seitlich an) erfolgt die 2. Gleitphase. Danach müssen die Arme wieder nach vorn gebracht werden. Das sollte, um Wasserwiderstand zu vermeiden, so knapp wie möglich am Körper erfolgen. Während die Arme zurück nach vorne gebracht werden, erfolgt der Brust-Beinschlag, der den Impuls für die 3. Gleitphase gibt. Danach das Ganze wieder von vorne.

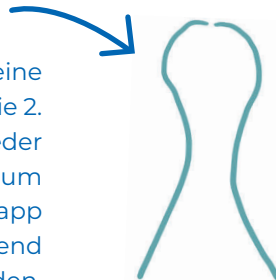


### Entspannung

- ▶ So wenig Züge wie möglich machen
- ▶ Ruhige und entspannte, aber bestimmte Bewegungen (Sauerstoffverbrauch reduzieren)

### Entspannung

Je weniger (hektische) Bewegungen man macht und je weniger die Muskeln arbeiten, desto weniger Sauerstoff wird verbraucht. Das ist der Grund, warum man in Ruhe (am besten im entspannten Liegen) logischerweise länger die Luft anhalten kann als während des Laufens. Dieses Prinzip sollte man sich beim Tauchen auch zunutze machen und versuchen, mit wenigen kräftigen Zügen zu tauchen und nicht mit vielen, kleinen Tempi.







**HIER geht es zum Video der Technik:  
Focus Points - Kraul**



Kraulschwimmen, auch "Freestyle" genannt, ist die schnellste Schwimmtechnik. Der Weltrekord über 100m Kraul (Kurzbahn, Herren) liegt bei 44,84 Sekunden. Praktisch alle längeren Schwimmdistanzen (800m, 1500m) im Becken sowie alle Open-Water-Bewerbe werden in diesem Stil geschwommen.

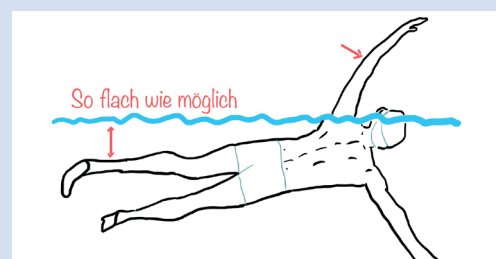
- + Leicht an dieser Technik ist, im Gegensatz zum Brustschwimmen, dass die Arme und Beine nicht aufeinander abgestimmt werden müssen. Die Beine schlagen im Rhythmus und die Arme ebenso.
- Schwierig beim Kraulschwimmen ist die Atmung. Der Kopf ist grundsätzlich im Wasser und wird nur zum Einatmen seitlich gedreht. Passiert das nicht und der Kopf richtet sich geradeaus nach vorn, so hat das zur Folge, dass sich die Wasserlage verschlechtert, da die Beine absinken.

Wenn du also zwei Punkte **grob** beobachtest, so richte deinen Blick darauf, ob die Wasserlage passt (ganzer Körper liegt gestreckt flach am Wasser auf, Beine sinken nicht ab) und, ob für die Atmung der Kopf zur Seite gedreht wird.

Nun im Detail:

### Beinarbeit:

- Körper gestreckt wie ein flaches Brett
- Beine sind grundsätzlich gestreckt – Bewegung aus der Hüfte
- Fußgelenke gestreckt (Zehen dürfen nicht angezogen sein)



Der erste Focus Point liegt auf der Arbeit der Beine. Diese sind für die Schwimm Lage verantwortlich und sollen dafür sorgen, dass der Körper wie ein Brett auf der Wasseroberfläche treibt.

## Armzug

- ▶ Arm geht ganz nach vorn (nicht gleich nach dem Kopf eintauchen, sondern Arm muss ganz gestreckt nach vorn gebracht werden)
- ▶ Armzug - Wasserfassen: Zuerst mit Hand, dann hoher Ellbogen, Arm zieht
- ▶ Armdruck – Arm drückt nach hinten weg (wieder bis zur Streckung)
- ▶ Hoher Ellbogen, knapp am Körper entlang (Überwasserphase)

Die Arme sind im Wesentlichen für den Vortrieb verantwortlich und dabei unterscheiden wir zwischen der Oberwasserphase und der Unterwasserphase. Nachdem ein Kraul-Armzug unter Wasser absolviert wurde, muss der Arm in der Überwasserphase wieder nach vorne gebracht werden. In dem Moment, wo der Arm vor dem Körper gestreckt wird und auch ins Wasser eintaucht, beginnt die Unterwasserphase.

Das wichtigste Merkmal für einen effizienten Zug in der Unterwasserphase ist der gebeugte Ellbogen. Der Coaching Point ist also, ob die Handfläche im Bereich des Bauchnabels vorbeizieht und ob der Armzug bis ganz hinten fertig gemacht wird.

In der Oberwasserphase gilt es darauf zu achten, dass auch hier der Arm im Ellbogen gebeugt wird und der Ellbogen der höchste Punkt ist. Mit den Fingerspitzen kann man nahe der Wasseroberfläche bleiben.



Am Foto sieht man sehr gut den hohen Ellbogen bei der Oberwasserphase.

## Atmung

- ▶ Kopf wird zur Seite gedreht
- ▶ Ausatmen passiert unter Wasser (Tipp: sieht man oft an Luftblasen)
- ▶ Körper rollt als Ganzes zur Seite, Füße fallen nicht ab

Die Atmung ist die größte Herausforderung beim Kraulschwimmen. Das Ziel sollte dabei sein, den Oberkörper und vor allem den Kopf so weit zur Seite zu drehen, bis man locker einatmen kann. Es braucht viel Übung, bis diese Technik funktioniert. Besonders wichtig ist, dass man ausatmet, während der Kopf unter Wasser ist, da man in der kurzen Zeit, die man über Wasser zum Einatmen hat, nicht auch noch ausatmen kann.

Vermeiden sollte man auf alle Fälle, dass der Kopf nach vorne aus dem Wasser gehoben wird zum Einatmen. Man stelle sich das bildlich vor, dass der Kopf (genauer genommen der Schädel) an seinem höchsten Punkt durch ein Seil nach vorn gezogen wird. Dieses Seil darf nie aus dem Wasser ragen, sondern der Körper darf sich lediglich um diese Achse drehen, um zu atmen.

Die Atmung kann man in einem 2er-Rhythmus durchführen, wo bei jedem zweiten Armzug entweder immer nach links oder immer nach rechts geatmet wird oder in einem 3er-Rhythmus. Beim 3er-Rhythmus atmet man bei jedem dritten Armzug abwechselnd nach links und rechts. Dieser 3er-Rhythmus ist sehr effizient und kommt vorwiegend bei längeren Schwimmstrecken zum Einsatz.



An diesem Foto von Olympiastarterin Marlene Kahler sieht man perfekt, dass der Kopf nur zur Seite gedreht wird.



# FP 4 FOCUS POINTS DELFIN

alle Fotos: Benni Schön



**HIER** geht es zum Video der Technik:  
Focus Points - Delfin



Ok – jetzt mal ehrlich. Wenn du mit deiner Klasse im Schwimmunterricht gerade tatsächlich an der Delfin-Technik arbeitest, dann seid ihr entweder alle im Schwimmverein oder ihr seid einfach unglaublich tolle Sportler:innen. Diese Schwimmlage ist aufgrund ihrer Ökonomie die mit Abstand anstrengendste Technik. Durchgängiges Delfinschwimmen erfordert gleichermaßen Athletik und Technik und wird im Schulsport nicht allzu häufig unterrichtet. Sei's drum – ihr seid dabei und das ist Weltklasse! Schauen wir uns nun die wichtigsten Kriterien der Technik an.

Zwei Aspekte müssen erfüllt sein damit Delfin bzw. „Schmetterling“ (engl. „butterfly“) gelingt:

**Koordination** (zwischen Arm- und Beinschlag) und die sogenannte **Körperwelle**.

## **Koordination:**

- ▶ Gleichbleibender Rhythmus
- ▶ 2 Beinschläge – 1 Armzug
- ▶ Zuerst einarmig (passiver Arm bleibt vorne), dann mit beiden Armen gleichzeitig

## **Körperwelle:**

- ▶ Körper (Kopf – Hüfte – Zehen) macht die Delfinwelle
- ▶ Kopf steuert die Gesamtbewegung



Pro Armzug sollten zwei Beinschläge gemacht werden. Ist das nicht der Fall, dann ist man entweder zu hektisch oder man hat zu wenig „Schwung“. Als Faustregel kann man sich Folgendes vorstellen:

Bei jedem Mal, wo die Arme ins Wasser eintauchen ► 1 Beinschlag.

Und bei jedem Mal, wo die Arme das Wasser wieder verlassen ► 1 Beinschlag.

Das macht in Summe zwei Beinschläge pro Armzyklus und der Rhythmus passt. Wenn du dir beim Beobachten und bei der Einschätzung, ob die Arm-Bein-Koordination „richtig“ ist schwertust, dann zähl doch laut den Beinschlag mit: „Hopp-Hopp ... Hopp-Hopp ...“ Ob dieser Rhythmus passt oder nicht, das sollte dein erstes Feedback sein.

Die Körperwelle ist das zweite grobe Kriterium. Der gesamte Körper macht, beginnend vom Kopf, eine Wellenbewegung. Anstatt nur aus den Kniegelenken anzutauchen, sollte man hauptsächlich aus der Hüfte und dem Oberkörper die Bewegung ausführen. Hier ist eine genaue Beobachtung etwas schwieriger, weil es kein eingeschränkter Focus Point ist. Der hohe Ellbogen beim Kraulschwimmen ist vergleichsweise einfach zu beobachten. Bei der Körperwelle musst du es „im Gespür“ haben. Sieh dir am besten das Video der Delfintechnik an, um zu erkennen, was damit gemeint ist.

## Armzug

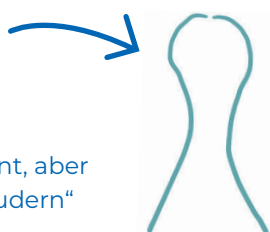
- Unter Wasser: Schlüsselloch
- Über Wasser: Arme entspannt, aber gestreckt nach vorne „schleudern“

## Atmung

- Kinn schiebt nach vorne
- Kopfsteuerung

## Ausdauer

- Wie lange kann man diese Technik halten? 50m durchgängiges Delfinschwimmen ist unglaublich stark!
- 1er oder 2er Zug:
  - › 1er: Bei jedem Zug atmen
  - › 2er: Bei jedem zweiten Zug atmen



Wie du auf den beiden Fotos sehr gut erkennen kannst, sind die Arme beim Zurückholen über den gesamten Weg gestreckt. Im letzten Teil der Arm-Druckphase unter Wasser kommt der Kopf aus dem Wasser. Dabei sollte er nicht „nach oben“, sondern besser „nach vorn“ aus dem Wasser kommen. Wenn die Arme wieder nach vorn kommen, geht der Kopf zeitgleich wieder ins Wasser (Körperwelle...).



*Sebastian Giefing mit athletischer Delfintechnik*

Sei bei der Bewertung deiner Mitschüler:innen nicht allzu streng. Oft wirkt es von außen, sprich vom Beckenrand, viel einfacher als es tatsächlich im Wasser ist. Wenn diese Schwimmhaltung in der Grobform beherrscht wird, dann hat sich für den Schwimmunterricht eine spannende Disziplin eröffnet: Die „Lagen“. Das bedeutet alle vier Schwimmhaltungen in folgender Reihenfolge ohne Pause zu schwimmen und nach jeder Länge die Lage zu wechseln: Delfin, Rücken, Brust und Kraul.

**Viel Spaß mit dieser schwierigen Aufgabe!**

# FP 5 FOCUS POINTS RÜCKEN

alle Fotos: Benni Schön



**HIER** geht es zum Video der Technik:  
Focus Points - Rücken



Von den 4 Schwimmlagen ist Rückenschwimmen grundsätzlich am wenigsten komplex. Arme und Beine müssen nicht zwingend (wie z.B. beim Delfin- oder Brustschwimmen) aufeinander abgestimmt sein und die Atmung ist einfach, weil der Kopf die meiste Zeit aus dem Wasser schaut. Bevor du dich an die Analyse machst, aber noch zwei wichtige Tipps:



## **ACHTUNG BEIM BECKENRAND!**

Es kann passieren, dass deine Mitschüler:innen nicht merken, wenn sie am Bahnende angelangt sind. Wenn sie dabei mit dem Kopf gegen den harten Beckenrand prallen, dann tut das weh und es wäre vermeidbar. Achte also von außen darauf, dass niemand an die Wand anschwimmt. Zur Orientierung, wann man als Schwimmer:in weiß, dass die Bahn zu Ende ist, gibt es mehrere Anhaltspunkte:

### **Leinen:**

Die Leinen, welche die Schwimmbahnen voneinander abtrennen, haben in der Mitte eine andere Farbe als am Ende. Wenn man als Schwimmer:in im Augenwinkel sieht, dass sich die Farbe geändert hat, dann weiß man, dass man am Ende der Bahn ist.

### **Leitern/örtliche Gegebenheiten:**

Oft steht einige Meter vor dem Bahnende an der Seite eine Leiter oder es gibt andere markante Punkte, an denen man sich orientieren kann.

### **Fähnchenleine:**

Sportschwimmbecken haben über das gesamte Becken vor den Enden eine Schnur mit kleinen Fahnen gespannt. Wenn man darunter durchschwimmt, dann ist das ebenfalls ein Zeichen.

### **Markierung an der Decke:**

In wenigen Fällen ist die Bahnlänge auch an der Decke markiert.



## ! ACHTUNG BEIM TAUCHEN IN RÜCKENLAGE!

Wenn ich, meistens nach dem Start oder der Wende, in Rückenlage tauche, dann kann es passieren, dass Wasser in die Nase kommt. Das ist meistens sehr unangenehm, daher kannst du deinen Mitschüler:innen folgenden Tipp geben:

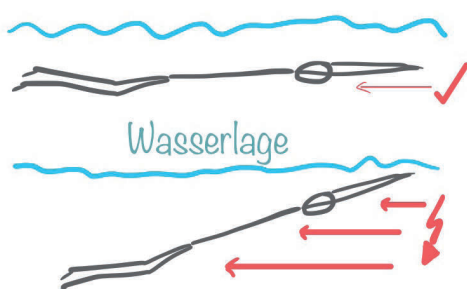
**Leichtes Ausatmen unter Wasser:** Sobald die Nase untertaucht, sollte leicht und kontinuierlich Luft ausgeatmet werden. Wenn das zu schnell passiert, dann kann es sein, dass die „Luft ausgeht“, deshalb eben nur sehr ökonomisch.

### Wasserlage

#### Unter Wasser Arme beugen

So, nun aber zur eigentlichen Schwimmtechnik. Beim Rückenschwimmen ist die Wasserlage entscheidend. Das bedeutet, dass der gesamte Körper flach „am Wasser“ aufliegen sollte. Nicht optimal wäre es, wenn die Beine oder das Gesäß absinken, weil sich dadurch der Widerstand im Wasser deutlich erhöht. Sieh dir dazu die Skizze an. Es gibt viele Tipps zur Verbesserung der Wasserlage, wenn dir bei deiner Beobachtung eine nicht optimale Position ins Auge fällt: Körperspannung erhöhen, Bauch/Gesäß anspannen, Beinschlag stärker machen, Schwimmbrett unter den Rücken legen und Blick zur Decke.

Beim Armzug sollte der Arm unter Wasser leicht gebeugt sein.



### Armzug

- ▶ Gebeugter Ellbogen unter Wasser
- ▶ Gestreckte, lockere Arme über Wasser

### Beine

- ▶ Permanenter, rhythmischer Beinschlag
- ▶ Ruhiger Kopf

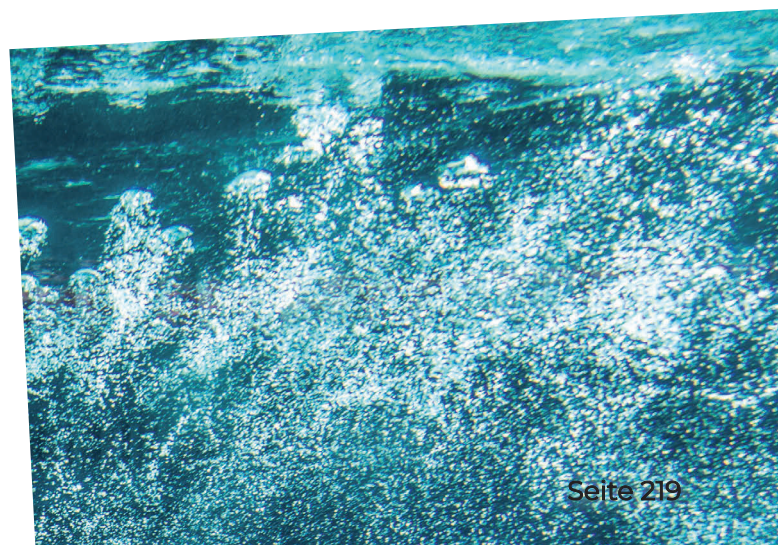
### Rollbewegung

- ▶ Schulter aus dem Wasser
- ▶ Körperrotation zur Unterwasserhand

Der **Armzug** ist relativ einfach erklärt: Unter Wasser, also beim Zug/Druck, sollten die Arme leicht gebeugt sein. Bei der Rückholphase, also über Wasser, sollten diese gestreckt sein. Die Hände sollten mit dem kleinen Finger zuerst ins Wasser eintauchen.

Die **Beine** schlagen in permanentem, gleichmäßigem Rhythmus. Dabei geht die Bewegung von der Hüfte aus und die Knie bleiben annähernd gestreckt. Als Vorstellung für den Beinschlag kann man sagen: „Keine Radfahrbewegung, sondern wie ein Schuss mit dem Fußball mit Vollspann!“ Die Fußgelenke sind ebenfalls gestreckt. Der Kopf bleibt ruhig liegen, d.h. er sollte nicht wackeln oder zur Seite schauen. Die Atmung bleibt ruhig und rhythmisch und es sollte zu keiner Pressatmung kommen.

Unter **Rollbewegung** versteht man, dass sich der Körper leicht um seine Längsachse drehen kann. Bei der Rückholphase des Arms kommt die Schulter leicht aus dem Wasser, weshalb der Körper ein wenig zur Seite der Unterwasserhand kippt.





# FP 6 FOCUS POINTS BRUST

alle Fotos: Benni Schön



**HIER geht es zum Video der Technik:  
Focus Points - Brust**



Wenn man für die optimale Anfängerschwimmart die Lagen Brust und Kraul vergleicht, so gibt es unterschiedliche Vor- und Nachteile. Bei „Brust“ ist der Vorteil, dass die Atmung (im Vergleich zum Kraulschwimmen) meist kein Problem darstellt. Schwieriger ist hingegen die richtige zeitliche Koordination von Arm- und Beinbewegung, weil diese nicht unabhängig voneinander durchgeführt werden können. Zudem ist der Beinschlag, Stichwort „Schere“ sehr komplex und umso schwieriger zu erklären.

Zwei Kriterien für deine grobe Analyse wären:

**Wasserlage**

**Beinschlag**

In der Grobform sollte beim Brustschwimmen der Fokus auf die Wasserlage gelegt werden. Gelingt es den Schüler:innen wie ein Torpedo schnell und effizient an der Wasseroberfläche entlang zu gleiten, spricht man von einer guten Wasserlage. Steht der ganze Körper senkrecht wie ein Seepferdchen im Wasser, ist die Wasserlage noch nicht ausreichend trainiert und sollte noch einmal thematisiert werden.

Für die detailliertere Analyse (=Feinform) hilft es, wenn man eine so komplexe Bewegung wie die Brusttechnik in mehrere Teile zerlegt. Richte daher zuerst deinen Fokus auf den Beinschlag, dann auf den Armzug und dann, wenn die Bewegungen passen, auf die Koordination der beiden.

## Beinschlag

- ▶ Herzförmiger Beinschlag
- ▶ Hauptantrieb beim Brustschwimmen

Leged einen Fokus auf den richtigen Beinschlag. Hier sollten beide Füße den gleichen Weg zurücklegen und die Hüfte darf nicht auf eine Seite hinunterhängen. „Symmetrisch“ bedeutet in diesem Fall, dass die Bewegung auf beide Seiten gleich sein sollte. Erkennst du eine scherenartige Bewegung beim Beinschlag? Weise deine Mitschüler:innen darauf hin, setze dich mit ihnen an den Beckenrand und übt nochmal den richtigen Beinschlag. Die Scherenbewegung ist ein häufig auftretender Fehler beim Brustschwimmen und sollte auf alle Fälle erkannt und mit richtigen Übungen korrigiert werden. Der Beinschlag ist beim Brustschwimmen der Hauptantrieb und daher sollte dieser beim Training oft geübt werden. Zuerst wird er am Beckenrand liegend, dann am Beckenrand festhaltend und danach mit dem Schwimmbrett trainiert. Bei jedem Beinschlag sollte der Körper im Wasser beschleunigen. Die Zehen sollen aufgestellt und leicht nach außen gedreht sein.

## Armzug

- ▶ Gebeugte Arme bis zur Brust ziehen
- ▶ Handflächen zeigen nach hinten

Der Armzug beim Brustschwimmen startet aus der gestreckten Armposition über Kopf. Die Handflächen ziehen seitlich vom Körper bis zur Brust hinunter und dann wieder nach oben in die Ausgangsposition. Die Handflächen zeigen in der Zugphase immer nach hinten und in der Rückholphase nach oben. Als sprachliches Bild kannst du hier eine Salatschüssel und ein Buch verwenden: Beim Zug eine Salatschüssel auskratzen. Beim Zurückholen der Hände ein Buch (oder eine Zeitung) lesen und nicht beten (Hände gefaltet).

## Koordination

- ▶ Rhythmus und Timing der Bewegungen
- ▶ Mit Armzug den Kopf aus dem Wasser heben zum Einatmen

Die Schwierigkeit beim Brustschwimmen ist die zeitliche Koppelung des Armzugs mit dem Beinschlag. Das bedeutet, dass du den

Beinschlag genau in dem Moment ausführst, wo die Arme wieder nach vorne ziehen. Die Atmung spielt beim Brustschwimmen eine untergeordnete Rolle, weil du bei jedem Armzug atmen musst, wenn du an einem Schwimmwettkampf teilnimmst. Was du noch gut beobachten oder korrigieren kannst, ist die Gleitphase, die nach jedem Zyklus gehalten werden sollte. Am Ende des Armzyklus, wenn die Arme wieder in eine gestreckte Position nach vorn gebracht werden, erfolgt der kräftige Beinschlag. Wenn man dann wieder komplett gestreckt ist, sollte man kurz gleiten, also einen kurzen Moment innehalten und ruhig nach vorne gleiten. Du kannst auch laut mitzählen: „Eins,... Zwei,... Hopp“



*Sebastian Giefing beim Brusttempo. Die Armflächen zeigen beim Zurückholen zum Körper (nicht beten).*

**Wende & Unterwasserzug** sind bei der Schwimmphase „Brust“ ebenfalls speziell. Wenn du die Technikelemente des Unterwasserzugs analysieren möchtest, dann wirf einen Blick auf die „Focus Points – Streckentauchen“. Bei der Brustwende muss der Beckenrand mit beiden Armen berührt werden.



# FP 7 FOCUS POINTS ROLLWENDE

alle Fotos: Benni Schön



**HIER geht es zum Video der Technik:  
Focus Points - Rollwende**



Wenn irgendwie möglich, versuche dir für die Rollwende einen Blickwinkel unter Wasser zu verschaffen. Vielleicht hast du eine GoPro oder es gibt in dem Becken, wo du gerade bist, zufällig ein Unterwasserglas. Die Rollwende ist nämlich vom Beckenrand schwieriger zu beurteilen als aus dem Wasser. Falls du die Gelegenheit nicht hast, auch kein Problem. Die wichtigsten Kriterien wirst du auch vom Beckenrand aus erkennen. Lies weiter, damit du die Focus Points verstehen, beschreiben und erkennen kannst.

**Kopf steuert unter Wasser in neue Richtung**  
**Nur Füße berühren den Beckenrand**

Die Rollwende wird bei den Schwimmarten Rücken und Kraul angewandt. Bei Delfin und Brust schlagen beide Hände an der Wand an, man drückt sich weg und stößt sich mit den Beinen fest ab. Bei der Rollwende berühren die Hände die Wand NICHT. Auch diese Technik ist auf den ersten Blick ein wenig komplex und es ist schwierig, sie nur schriftlich zu beschreiben. Sieh dir am besten noch vor dem Durchlesen das Video dazu an. Für die Erklärung gehen wir jetzt einmal von der Kraulwende aus. Leichter dabei ist (im Gegensatz zur Rückenwende), dass die Distanz zum Beckenrand besser eingeschätzt werden kann, weil man ihn schon weit im Voraus sieht. Schwierig ist, dass man nach der Rolle wieder in Bauchlage kommen muss. Aber jetzt einmal Schritt für Schritt:



## Distanz zum Beckenrand

- ▶ Abtauchen, wenn beide Hände neben der Hüfte sind
- ▶ Delfinkick zur Einleitung

## Rolle

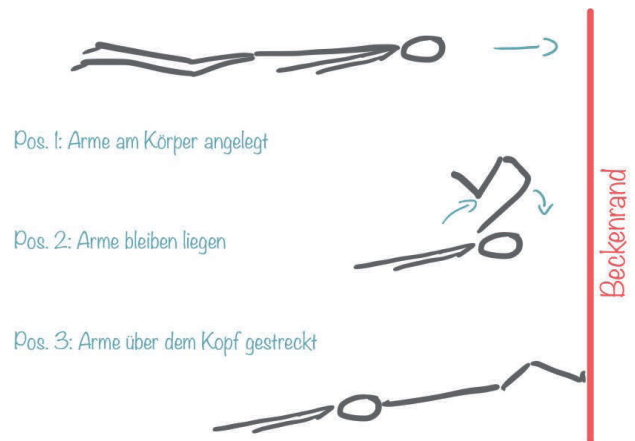
- ▶ Beine schwingen über den Körper (saubere Rolle v.w.)
- ▶ Arme bleiben „liegen“ (zuerst am Körper angelegt, danach sind sie über Kopf gestreckt)

Beim Kraulschwimmen gehen die Arme immer abwechselnd nach vorne. Die Position, in der man zur Rollwende hingeleitet, sieht so aus, dass beide Arme am Körper angelegt sind. Dazu lässt man den Arm beim Kraulzug einfach nach dem Zug „liegen“ (anstatt dass man ihn wieder über Wasser nach vorne bringt). Der zweite Arm bleibt nach dem darauffolgenden Zug ebenfalls liegen.

In dieser Position gleitet man so weit, bis die **Distanz** zur Beckenwand passt. Dieser Abstand ist bei den ersten Versuchen oft das Problem: Mal ist er zu kurz und man hat kaum Platz zur Rolle, mal ist er zu weit und man stößt beim (gewollten) Abdruck mit den Füßen ins „Leere“. Als Faustregel gilt daher: Besser zu knapp am Beckenrand als zu weit weg.

Dann steuert der Kopf die Bewegung, indem das Kinn zur Brust gebracht wird und quasi eine Rolle vorwärts ansteuert. Um diese Rolle zu unterstützen, machen die Beine einen explosiven Delfinkick. Interessant dabei und v.a. sehr gut zu beobachten sind die Arme. Sieh dir dazu die Skizze an. Die Arme sind in der Angleitposition ja am Körper angelegt (Pos. 1). Während die Beine und der Oberkörper nach vorne rollen, sollten die Arme, einfach gesagt, „liegen“ bleiben (Pos. 2). Das heißt, dass sie am Ende der Rolle zum Abstoßen und Weggleiten wieder über Kopf gestreckt sein müssen (Pos. 3).

Nachdem die Arme also sozusagen keine Bewegung machen, kannst du deinen Fokus sehr gezielt darauf richten. Wenn die Rolle nicht sauber ausgeführt wird, dann braucht man die Arme oft für kleinere Ausgleichsbewegungen. Im Optimalfall bleiben diese aber ganz ruhig liegen.



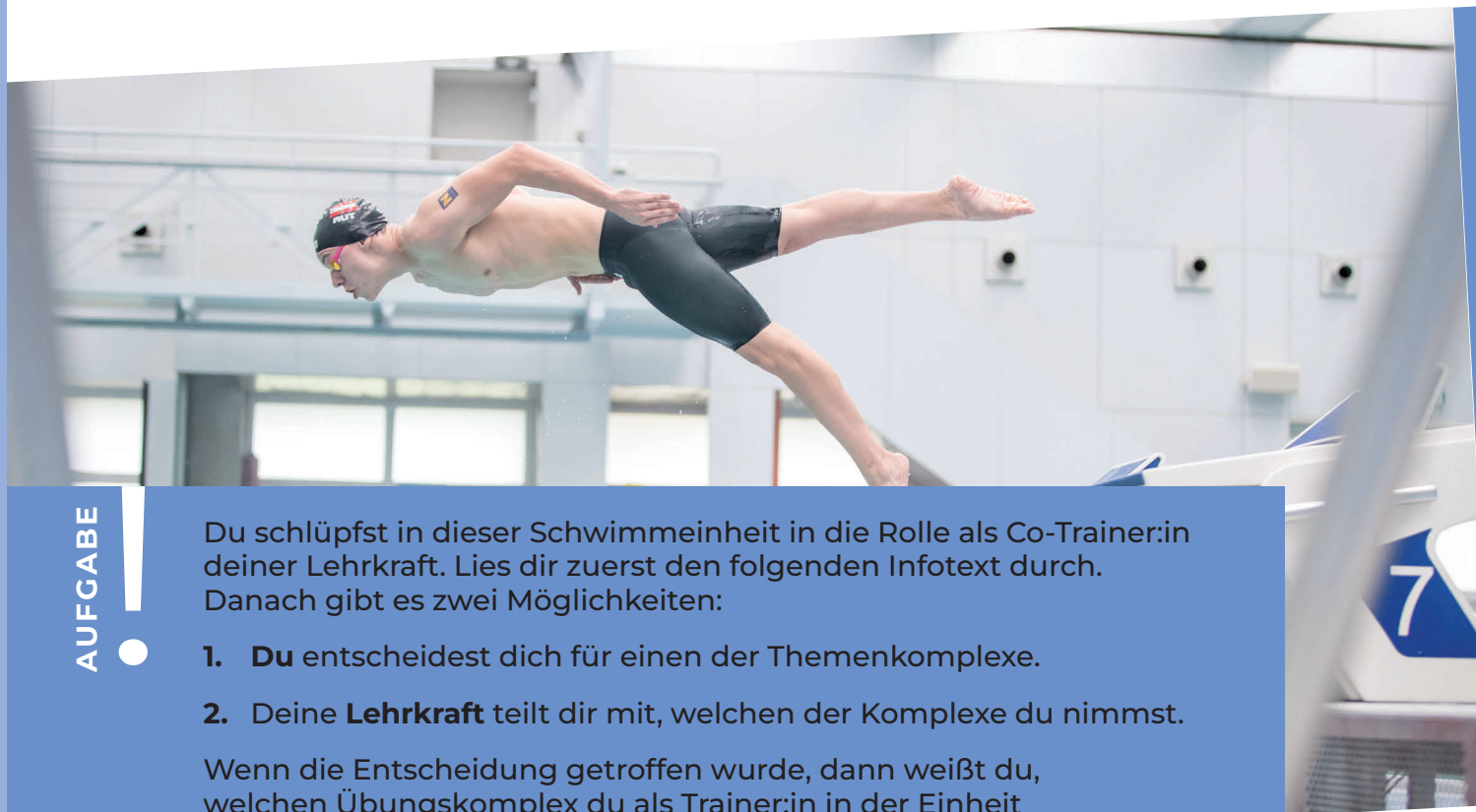
## Abdruck

- ▶ Kräftiger Abstoß vom Beckenrand
- ▶ Lange Gleitphase, mit Armen von Beginn an nach vorn gestreckt (über Kopf)

Wie man nun bei der Kraul-Rollwende wieder in die Bauchlage kommt (lt. Skizze stößt man sich ja in Rückenlage ab), dazu gibt es mehrere Ansätze. Machen wir's nicht zu kompliziert: Während dem Abstoßen sollte man sich jedenfalls wieder in die Bauchlage drehen.

Im Feinform-Feedback kannst du noch den **Abdruck** genauer beobachten. Dieser sollte kräftig und impulsiv sein. Wenn die Rolle schief durchgeführt wird, dann passt oft die Stoßrichtung nicht und man stößt sich entweder schief oder zu weit nach unten weg, oder man trifft den Beckenrand nicht gut genug. Hat man den Abdruck allerdings optimal erwischt, so sollte eine lange Gleitphase folgen. Gleiten bedeutet, in optimaler Form (Finger bis Zehenspitzen unter Spannung und wie ein Pfeil gestreckt) durchs Wasser zu „flitzen“, ohne dabei ein Tempo (mit Armen oder Beinen) zu machen.

# ÜBUNGSAUSWAHL FÜR TRAINER:INNEN



## AUFGABE

Du schlüpfst in dieser Schwimmereinheit in die Rolle als Co-Trainer:in deiner Lehrkraft. Lies dir zuerst den folgenden Infotext durch. Danach gibt es zwei Möglichkeiten:

1. **Du** entscheidest dich für einen der Themenkomplexe.
2. Deine **Lehrkraft** teilt dir mit, welchen der Komplexe du nimmst.

Wenn die Entscheidung getroffen wurde, dann weißt du, welchen Übungskomplex du als Trainer:in in der Einheit anleitest.

Du sollst noch in dieser Einheit eine Sequenz im Schwimmunterricht anleiten. Diese Methode ist in der Sportlehrer:innen-Ausbildung üblich und nennt sich „Lehrauftritt“. Lies dir die Übungen des ausgewählten Themenkomplexes genau durch. Zuerst einmal ist es wichtig, dass du selbst die Übungen verstehst und weißt, wie diese korrekt ausgeführt werden. Bewegung und Sport zu unterrichten, erfordert ein besonderes Fingerspitzengefühl. Man unterscheidet in der Theorie zwischen Didaktik und Methodik:

Wenn du dich jetzt dann vor deine Mitschüler:innen stellst und neben deiner Lehrperson unterrichtest, achte auf folgende Dinge:

**Sprache und Auftreten:** Sprich laut und deutlich und vergewissere dich, dass dich (v.a. im lauten Schwimmbad) alle klar verstehen.

**Demonstration:** Zeig die Übungen (im Trockenen) vor und erkläre sie kurz und prägnant.

**Beobachtung/Feedback:** Haben alle Mitschüler:innen die Übung verstanden und führen diese richtig aus?

Ja ► Sehr gut gemacht! ↙ ↘

**Wenige Schüler:innen führen die Übung falsch aus**

► Korrigiere sie direkt im Wasser! Mach auf dich aufmerksam (Winken, Pfeifen,..) und erkläre, was sie anders machen sollen.

**Viele Schüler:innen führen die Übung falsch aus**

► Die Übung ist entweder sehr schwierig oder es bedarf einer erneuten Erklärung. Sammle die Gruppe noch einmal zusammen und beschreibe die Übung erneut!

**Lob:** Eine positive Kommunikation und (ein ernst gemeintes) Lob sind ungeheuer wichtig für den Lernfortschritt. Sobald dir etwas auffällt, ein:e Mitschüler:in die Übung besonders gut macht oder deine Korrektur sehr gut umgesetzt wird, bist du aufgefordert, dies gleich auszusprechen.

Beim Unterrichten ist neben dem „WIE“ besonders das „WAS“ entscheidend. Es gibt verschiedene Konzepte, wie man sportliche Techniken vermitteln und diese anderen lernen kann. In der Regel geht man dabei nach dem Grundsatz „vom Einfachen zum Schweren“ vor. Das bedeutet, dass man z.B. nicht gleich mit einem Salto beginnt, sondern zuerst eine Rolle vorwärts beherrschen muss. Du hast nun vier Themenkomplexe zur Auswahl, deren Input den Schwimmunterricht extrem bereichern kann.

Natürlich ist die Grundvoraussetzung für all diese Bereiche, dass deine Mitschüler:innen sicher schwimmen können. Deine Lehrkraft muss auch immer dabei sein und darf die Verantwortung nicht auf dich übertragen. Zu jedem der Themenkomplexe gibt es ein Video, in dem alle Übungen per QR-Code zu sehen sind. Sobald du weißt, wie die Übungen aussehen sollten, bist du bereit, um sie deinen Mitschüler:innen zu zeigen. Viel Spaß beim Unterrichten!

## Themenkomplex 1 Gleitübungen

**Voraussetzungen:** leicht, Schüler:innen müssen bereits tauchen können

**Organisationsrahmen:** Optimalerweise in einem kleinen Übungsbecken, in dem jeder Platz hat, um sich vom Beckenrand abzustößen. Bei diesen Übungen muss man sich abstoßen und dann gleiten, sprich so lange starr in einer Position bleiben, bis man keine Geschwindigkeit mehr hat. Achte darauf, dass deine Mitschüler:innen nicht mit dem Kopf zusammenstoßen. Erkläre ihnen, dass „gleiten“ bedeutet, dass man keinen Arm- oder Beinzug machen darf. Optimalerweise werden die Übungen unter Wasser durchgeführt. Ablauf: Am Beckenrand anhalten, in die Startposition abtauchen und danach kräftig vom Beckenrand abstoßen. Die Grundübung ist das Abstoßen vom Beckenrand. Dies wird dann in vielen verschiedenen Variationen geübt und man sollte durch die vielen Variationen ein Gefühl dafür bekommen, welche Position sich am besten anfühlt.

**Wozu Gleitübungen:** Gleitübungen dienen der Verbesserung der Wasserlage und der Ökonomisierung der Schwimmtechnik. Sie sind eine Grundübung für alle Lagen.

**Folgende Übungen kannst du anleiten:  
(in dieser Reihenfolge)**

Nr.	Name d. Übung	Erklärung
#1	Vom Rand abstoßen	Grundübung: Gleiten
#1-1	Kopf schaut nach vorne	Kopf nach oben anheben
#1-2	Optimierte Position	Arme übereinander gestreckt zusammenführen
#1-3	Handflächen parallel	Handflächen schauen mit Abstand zueinander
#1-4	Links/rechts lenken	Wie #1-3 nur mit Lenkbewegungen links/rechts
#1-5	Oben/unten lenken	Wie #1-4 nur nach oben/unten lenken
#1-6	Bremsfallschirm	Arme nach dem Abstoßen schnell zur Seite strecken
#1-7	Putzerfisch	Finger laufen über den Beckenboden
#1-8	Seitlage	Abstoßen in Seitlage, auf beide Seiten üben!
#1-9	Rückenlage	Achtung: Durch die Nase leicht ausatmen
#1-10	Torpedo	Ganze Drehung um die Körperlängsachse
#1-11	Rückwärts	Nicht mit Füßen, sondern mit Händen abstoßen
#2	Kopfsprung-Gleiten	Flacher Köppler und gleiten. Achtung: Wassertiefe!
#3	Tunnel-Durchgleiten	Unter einem Tunnel (Mitschüler:in) gleiten
#3-1	Tunnel mit Kraulbeinen	Wie #3 nur mit Kraulbeinschlag
#3-2	Tunnel mit Delfinbeinschlag	Wie #3 nur mit Delfinbeinschlag

**HIER geht es  
zum Video  
Co-Trainer:in  
Gleitübungen**





# ÜBUNGSWAHL FÜR TRAINER:INNEN

## Themenkomplex 2 - Wrigg Übungen

**Voraussetzungen:** Schüler:innen müssen bereits schwimmen können

**Organisationsrahmen:** Diese Übungen eignen sich perfekt zum Verbessern des Wassergefühls. Das Tempo spielt hier keine Rolle, es kann dennoch anstrengend werden. Zwischen den Übungen kannst du immer eine Länge mit freier Wahl der Schwimmlage einstreuen. Am besten du siehst dir das Video dazu an, die Namen der Übungen sind aber auch für deine Erklärung gut. Jeder hat eine Vorstellung, welche Bewegung ein Scheibenwischer macht und genau diese soll ins Wasser übertragen werden.

**Wozu Wrigg Übungen:** Diese Übungen sind zur Verbesserung des Wassergefühls, für die Wasserlage und Körperspannung im Wasser.

HIER geht es zum Video Co-Trainer:in Wrigg Übungen ►



## Themenkomplex 3 - Kraul Grundübungen

**Voraussetzungen:** Schüler:innen müssen bereits schwimmen können, eignet sich gut zum Festigen der Kraultechnik, d.h. man sollte auch schon ein wenig in dieser Richtung gearbeitet haben;

**Organisationsrahmen:** Alle Übungen dieses Programms sollten nach dem Muster „Rechts/Links/ Abschlag/Ganzes“ geschwommen werden. Das bedeutet konkret, dass die 1. Länge nur mit dem rechten Arm „angetaucht“ werden darf. Der linke Arm, also in der 1. Länge der passive Arm, liegt dabei gestreckt vorne. In der 2. Länge nur mit Links. Die 3. Länge wird „Abschlag“ geschwommen, d.h. einmal rechts und danach links. Da sich die Hände dazwischen kurz berühren können, als würde man abklatschen, spricht man von „Abschlag“. Die 4. Länge ist Kraul ganzes Tempo jeweils ohne Übung.

**Wozu Kraul Übungen:** Diese Übungen dienen der Verbesserung, dem Festigen und dem Finden der individuell optimalen Kraultechnik. Durch die vielen Variationen werden die gewünschten Kriterien der Kraultechnik (hoher Ellbogen, Rollen um die Längsachse, aktiver Abdruck) durch Differenzierung trainiert.

HIER geht es zum Video Co-Trainer:in Kraul Grundübungen ►



## Themenkomplex 4 - Kraul Spielformen

**Voraussetzungen:** Schüler:innen müssen bereits schwimmen können, ein bisschen Ahnung von der Kraultechnik schadet nicht.

**Organisationsrahmen:** Dieser Übungspool ist super, da es kein „Richtig oder Falsch“ gibt. Jeder hat eine eigene Interpretation davon, wie z.B. ein Roboter beim Schwimmen aussieht. Jeweils 2 Längen (25m) von einer Übung und dann die nächste Übung. Es geht um ein paar kurzweilige Aufgaben, die deine Mitschüler:innen, so gut es geht, umsetzen müssen.

**Wozu Kraul Spielformen:** Diese sind ein verspielter Ansatz, um die individuell optimale Kraultechnik zu finden.

HIER geht es zum Video Co-Trainer:in Kraul Spielformen ►



**Folgende Übungen kannst du (in dieser Reihenfolge) anleiten:**

Nr.	Name d. Übung	Erklärung
#1	Scheibenwischer	Bauchlage, Oberarme bleiben starr abgespreizt, Unterarme wischen
#2	Mississippi Dampfer	Bauchlage, Arme machen vorm Körper eine Kreisbewegung
#3	Rückenlage, Füße vorwärts	Rückenlage, Hände wischen seitlich hin und her
#4	Entenschwimmen	Bauchlage, Oberarme am Körper starr angelegt, Unterarme drücken nach hinten
#5	Bauchlage, Füße vorwärts., Hände oben	Bauchlage, Arme überkopf und in Richtung der Beine schwimmen
#6	Rückenlage, Füße vorwärts, Hände oben	wie #3 nur Arme überkopf

Nr.	Name d. Übung	Erklärung
#1	Grundschema Kraulübungen	Re / Li / Abschlag / Ganzes Schwimmen, für die 1. Übung noch ohne Zusatzaufgabe
#2	Faustschwimmen	Aktive Hand zur Faust ballen
#3	Finger entlang des Körpers	Beim Zurückholen des Armes wie ein „Reißverschluss“ am Körper entlang fahren
#4	Achsel kitzeln	Beim Zurückholen des Armes kurz selbst unter der Achsel kitzeln
#5	Wasserläufer	Beim Zurückholen des Armes mit den Fingern übers Wasser laufen
#6	Über den Rücken greifen	Beim Zurückholen des Armes mit der Hand über dem Rücken aufs Wasser tippen
#7	Rückholphase unter Wasser	Den Arm nach dem Kraulzug unter Wasser (statt drüber) zurückholen
#8	Aktiver Abdruck	Beim Kraulzug wird die passive Hand aus dem Wasser nach vorn gehoben

Nr.	Name d. Übung	Erklärung
#1	Faustschwimmen	Kraulschwimmen nur die Arme formen eine Faust
#2	Wasserball-Kraul	Kopf ragt die gesamte Zeit aus dem Wasser und schaut starr nach vorne
#3	Zeitlupen-Kraul	So langsame Bewegungen wie möglich
#4	In der Atemposition verharren	Kurz in der Position verharren, in der man atmet
#5	3 Züge rechts – 1 Zug links	3x rechter Zug, 1x linker Zug. Nach Möglichkeit nach der Wende ändern auf 3x links, 1x rechts
#6	Entenschwimmen	Oberarme starr am Körper angelegt, nur die Unterarme machen die Bewegung zum Vortrieb
#7	Hühnerflügerl	Daumen wird in der gleichseitigen Achselhöhle eingezwickelt.
#8	Korkenzieher	Wie ein Korkenzieher mehrmals um die Körperlängsachse drehen
#9	Roboterschwimmen	Wie ein Roboter schwimmen (kein Richtig oder Falsch)
#10	Unterschenkel aus dem Wasser	Beim Kraulschwimmen soll einer der beiden Unterschenkel dauerhaft aus dem Wasser ragen (sehr schwierig ► Challenge)





	<b>Kapitel C + D (Theoriepakete)</b>	<b>SEITE</b>
	<b>Arbeitsblätter zu den Theoriepaketen</b>	<b>230</b>
	<b>Lösungen zu den Theoriepaketen</b>	<b>284</b>
	<b>Kapitel D (Schwimmen)</b>	<b>SEITE</b>
	<b>Beobachtungsraster</b>	<b>301</b>

**Die folgenden Seiten dienen als Kopiervorlagen.**

**Sämtliche Arbeitsmaterialien können auch als PDF für den Selbsta Ausdruck heruntergeladen werden.**



1. „Es ist normal, verschieden zu sein. Es gibt keine Norm für das Menschsein.“  
Mach dir zu diesem Zitat Gedanken und **gestalte einen eignen Entwurf für ein Logo für die Paralympischen Spiele** – sei kreativ!

Grid for drawing the logo design.

2. Inwiefern unterscheiden sich die Paralympics von den Special Olympics?

Grid for writing the answer.

- 
- A grid of 20 columns and 15 rows of small black dots, resembling a dot grid paper. The dots are arranged in a uniform pattern across the entire page.

- 
- A 10x10 grid of dots on a white background. The dots are arranged in a regular pattern, with 10 dots per row and 10 dots per column, totaling 100 dots. The dots are small, dark gray circles.



1. Erkläre das Projekt „Spielerpass“ kurz in eigenen Worten.  
Was macht es so besonders?

Grid of dots for writing.

2. Woher kommt der Name des Vereins? Was ist ein „Spielerpass“?

Grid of dots for writing.

3. Warum ist eine sensible Sprache, besonders in Bezug auf Menschen mit Beeinträchtigung, wichtig? **Führe mindestens 3 Argumente an!**

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

4. Überlege, wie oft du Kontakt zu Menschen mit Beeinträchtigung hast oder bisher hattest. Fällt dir der Umgang und die Kommunikation leicht oder schwer?

**Schreib dazu 3-5 Gedanken auf. Überlege, wie du in Zukunft Menschen mit Beeinträchtigung begegnen möchtest.**

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

- Was könnte in dieser Situation das Gefühl ausgelöst haben?
- Woran hast du bemerkt oder gespürt, dass du Angst hast?
- Welche kurz- oder langfristigen Folgen hatte dieses Angsterlebnis?

A grid of 20 columns and 20 rows of small black dots on a white background. The dots are arranged in a regular, repeating pattern, forming a square grid. There are 20 dots in each row and 20 dots in each column, totaling 400 dots.

- 
- A 10x10 grid of dots, consisting of 10 rows and 10 columns, totaling 100 dots. The dots are arranged in a regular, repeating pattern across the entire grid.



Wo stimmst du zu? Wo stimmst du nicht zu? Versuche anschließend eine eigene Definition von Angst zu formulieren.

A grid of 20 columns and 12 rows of small black dots. The dots are arranged in a regular pattern, with 20 dots in each row and 12 dots in each column. The grid is composed of 240 dots in total.

- 
- A grid of 20 columns and 15 rows of dots, totaling 300 dots. The dots are arranged in a regular pattern, with 15 dots in each of the 20 columns.

1. Ergänze die folgenden Aussagen und Gedanken und beantworte die Fragen.

► Was ich vorher schon über Gehörlosigkeit gewusst bzw. schon mal gehört habe ...

. . . . .  
. . . . .  
. . . . .

► Was ich vorher schon über Gehörlosigkeit und Spitzensport gewusst bzw. schon mal gehört habe ...

. . . . .  
. . . . .  
. . . . .

► Diese Aussage/Info aus dem Artikel hat mich besonders fasziniert, weil ...

. . . . .  
. . . . .  
. . . . .

► Diese Aussage/Info aus dem Artikel hat mich besonders gewundert, weil ...

. . . . .  
. . . . .  
. . . . .

► Worüber ich mir vorher noch nie Gedanken gemacht habe ...

. . . . .  
. . . . .  
. . . . .

► Womöglich achte ich jetzt mehr auf ...

. . . . .  
. . . . .  
. . . . .

► Was ich mir aus dem Artikel merken möchte ...

. . . . .  
. . . . .  
. . . . .

„Für mich sind die beiden Begriffe ‚gehörlos‘ und ‚schwerhörig‘ überhaupt kein Problem. Wenn mich jemand als „hörgeschädigt bezeichnet“, bin ich nicht so begeistert.“

**2. Kannst du diese Aussage von Katrin nachvollziehen? Warum ist eine sensible Sprache, besonders in Bezug auf Menschen mit Beeinträchtigung, wichtig?**

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

**3. Überlege, wie oft du Kontakt zu Menschen mit Beeinträchtigung hast oder bisher hattest.**

**Schreib dazu 3-5 Gedanken auf. Überlege, wie du in Zukunft Menschen mit Beeinträchtigung begegnen möchtest.**

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •



1. Lies die Aussage und die Definition zum Thema Gesundheit und nimm dazu kurz Stellung:

„Gesundheit entsteht dort, wo Menschen leben, lieben, lachen, spielen, lernen und arbeiten.“ (Ottawa Charta, 1989)

.....

.....

.....

„Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und die Abwesenheit von Krankheit.“ (WHO, 1948)

.....

.....

.....

2. Die Definition von Gesundheit ist gar nicht so einfach – warum ist es dennoch wichtig, wie Gesundheit oder Krankheit definiert wird?

.....

.....

.....

.....

3. Erkläre die beiden Begriffe „Prävention“ und „Gesundheitsförderung“ anhand der sogenannten „Flussmetapher“ von Aaron Antonovsky.

.....

.....

.....

.....

4. Im Interview hast du gelesen, dass Gesundheit oder Krankheit kein absoluter Zustand ist, sondern ein Kontinuum zwischen diesen beiden Polen. **Skizziere diese Linie wie im Interview beschrieben. Mach dir dann Gedanken, wo du dich heute positionieren würdest und warum.**

.....

.....

.....

.....

.....

### 5. Stell dir selbst folgende Fragen:

Wie wichtig ist mir selbst Gesundheit auf einer Skala von 1-10?  
(1= unwichtig, 10 = besonders wichtig)

A 2D grid of dots representing a coordinate system. The grid is 10 rows high and 20 columns wide. The top row is labeled 'y = 10' on the left and 'x = 20' on the right. The bottom row is labeled 'y = 1' on the left and 'x = 1' on the right. The grid is used to plot a function.

Was habe ich heute schon für meine Gesundheit gemacht?

Hours per week

Number of students

Was werde ich heute noch für meine Gesundheit machen?

6. Im Interview wird Gesundheit mit einem Tisch verglichen. Zeichne diesen Tisch und beschrifte die „Tischbeine“.

Überlege dir anschließend, wie deine persönlichen „Tischbeine“ aussehen:  
Wie lang sind sie? Wie stabil sind sie? Wie ist das Größenverhältnis der  
Tischbeine zueinander? . . . . .

[illegible]

7. Welche Teile deiner Gesundheit kannst du aktiv gestalten?  
 • An welchen „Rädchen“ kannst du selbst drehen? • • • • •

[illegible]

8. Erstelle abschließend eine Mindmap mit Begriffen rund um deine Gesundheit: **Was brauchst du, um gesund zu sein? Was tut dir gut? Auf welche Ressourcen kannst du zurückgreifen, wenn es mal stressiger ist?** Das können ganz „kleine“ bzw. „banale“ Dinge sein wie einen Spaziergang machen, dein Lieblingslied hören oder mit Freund:innen telefonieren, ...

[illegible]

1. Knie-Rätsel

Notiere die gesuchten Begriffe und markiere sie anschließend im „Suchsel“!

1. Der Knochen ist außen durch diese feste Knochenschicht geschützt.  
**KNOCHENRINDE**

2. Sie befinden sich im Knocheninneren und sind eng verzweigt.  
.....

3. Das ist in der Markhöhle von sogenannten Röhrenknochen eingelagert.  
.....

4. Sind weicher als Knochen und sind gefäß- und fast nervenloses Stützgewebe.  
.....

5. Liegen zwischen den Wirbeln und dienen als Stoßdämpfer (Mz.).  
.....

6. Liegen zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein. Dienen als Stoßdämpfer (Mz.).  
.....
7. Ein Gelenk wird durch einen Gelenkskopf und eine ... gebildet.  
.....

8. Das Kniegelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk.  
.....

9. Das Hüftgelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk  
.....

10. Das Handgelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk.  
.....

11. Im Kniegelenk bildet dieser Knochen die Gelenkspfanne.  
.....

12. Davon gibt es im Kniegelenk ein „vorderes“ und ein „hinteres“(Ez.).  
.....

Mögliche Schreibrichtungen:

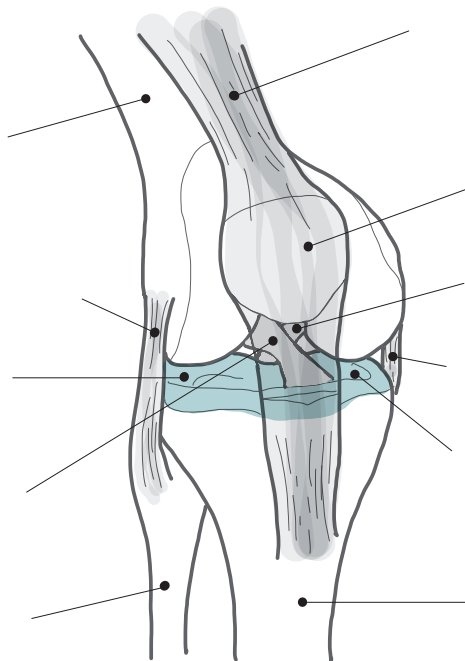
- ▶ von links nach rechts
- ▶ von oben nach unten
- ▶ von rechts nach links
- ▶ von unten nach oben

M	C	S	L	E	P	R	O	N	K	Y	C	N	N	O	J
G	T	B	S	J	X	L	K	R	E	U	Z	B	A	N	D
C	Z	L	B	K	N	E	L	E	G	I	E	K	I	K	M
S	M	S	K	U	G	E	L	G	E	L	E	N	K	M	E
L	S	H	R	L	X	S	Q	B	D	Y	K	T	T	M	N
R	P	T	Y	N	I	E	B	N	E	I	H	C	S	B	I
W	K	N	E	L	E	G	R	E	I	N	R	A	H	C	S
S	N	E	B	I	E	H	C	S	D	N	A	B	B	V	K
K	S	P	A	E	A	O	L	E	E	D	M	P	V	J	E
Q	L	K	S	O	M	I	U	C	F	L	I	O	J	I	N
K	N	O	C	H	E	N	B	A	E	L	K	C	H	E	N
L	B	I	N	Z	D	S	V	O	J	D	F	L	I	S	U
D	W	B	M	K	N	O	C	H	E	N	M	A	R	K	W
V	E	E	N	N	A	F	P	S	K	N	E	L	E	G	O
O	K	N	O	C	H	E	N	R	I	N	D	E	X	Y	Y
C	Q	Z	L	K	U	E	K	H	H	I	I	G	J	X	W



2. Beschrifte die Abbildung des Kniegelenks mit den richtigen Begriffen aus der Wörterbox.

OBERSCHENKELKNOCHEN · SEHNE DES OBERSCHENKELMUSKELS ·  
 SCHIENBEIN · WADENBEIN · INNENBAND · AUSSENBAND · KNIESCHEIBE  
 · VORDERES KREUZBAND · HINTERES KREUZBAND · INNENMENISKUS ·  
 AUSSENMENISKUS



1. Wirbelsäulen-Rätsel

Notiere die gesuchten Begriffe und markiere sie anschließend im „Suchsel“!

1. Fachbegriff für den 1. Halswirbel.

2. Anzahl der Lendenwirbel

3. Anzahl der Halswirbel

4. Fachbegriff für die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach vorne

5. Fachbegriff für die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach hinten

6. Liegen zwischen den Wirbeln und dienen als Stoßdämpfer (Mz.)

7. Anzahl der Brustwirbel
8. Fachbegriff für den 2. Halswirbel

9. Wird durch die übereinanderliegenden Wirbellöcher gebildet.

10. Die Bandscheibe ist ein Knorpel, genauer gesagt ein sogenannter

11. Die ... der Brustwirbelsäule bilden eine gelenkige Verbindung zu den Rippen.

12. Von der Seite betrachtet weist die Wirbelsäule eine Doppel-S-Form auf. Von vorne oder hinten betrachtet ist sie annähernd

Mögliche Schreibrichtungen:

- ▶ von links nach rechts
- ▶ von oben nach unten
- ▶ von rechts nach links
- ▶ von unten nach oben

I	L	O	M	B	T	E	E	H	Y	S	I	X	A	O	T
B	M	J	K	Y	X	K	Z	L	L	O	R	D	O	S	E
C	K	K	R	V	N	T	T	C	X	H	M	M	P	J	Q
D	Q	Y	X	J	D	H	E	A	T	L	A	S	L	Z	I
H	H	P	D	Q	L	F	A	C	C	I	T	P	A	W	X
D	F	H	S	L	V	L	S	X	F	U	N	Q	N	O	R
K	U	O	I	W	R	P	T	L	Y	S	I	R	A	E	P
D	E	S	E	T	F	W	R	B	J	G	I	K	K	L	L
T	N	E	B	G	O	R	O	D	Y	P	N	F	L	F	B
T	F	T	E	C	H	U	F	G	E	R	A	D	E	X	P
W	I	U	N	L	K	Q	R	V	Z	J	P	U	B	H	Z
B	A	N	D	S	C	H	E	I	B	E	N	M	R	G	H
F	C	I	N	B	V	S	U	G	Y	R	I	O	I	Q	Q
T	E	E	T	G	H	V	Q	S	T	P	U	P	W	T	Q
Y	U	C	Y	Y	R	H	V	Q	B	O	S	M	E	K	G
F	O	F	N	L	E	P	R	O	N	K	R	E	S	A	F

2. Beschrifte die Abschnitte der Wirbelsäule (inkl. Anzahl).

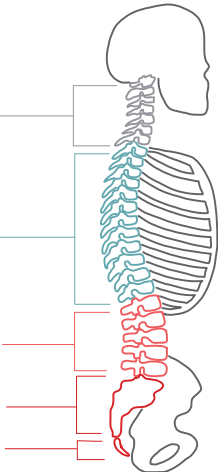
.....

.....

.....

.....

.....



### 3. Füll den Lückentext mit den richtigen Begriffen aus.

Die menschliche Wirbelsäule erfüllt verschiedene Funktionen:

- ▶ . . . . .
- ▶ . . . . .
- ▶ . . . . .
- ▶ . . . . .

Die Wirbelsäule selbst ist aus verschiedenen Einzelementen zusammengesetzt. Diese bestehen einerseits aus festem Knochen (. . . . .), andererseits aber auch aus relativ weichem Knorpel (. . . . .). Von vorne betrachtet ist eine gesunde Wirbelsäule . . . . . Von der Seite betrachtet formen die Wirbel und Bandscheiben eine . . . . ., die der Wirbelsäule ihre typische Form gibt. Durch diese speziell gewölbte Form kann die Wirbelsäule Erschütterungen abschwächen und gleichmäßig auf den kompletten Körper verteilen.

### 4. Bewerte folgende Aussagen mit „richtig“ oder „falsch“!

	RICHTIG	FALSCH
Die Bandscheiben sind sogenannte Faserknorpel und liegen zwischen jedem dritten Wirbel.		
Die Hauptfunktion der Bandscheiben ist die Stoßdämpfung.		
Aufbau der Wirbelsäule: 7 Hals-, 12 Brust-, 5 Lendenwirbel sowie Kreuzbein und Steißbein.		
Aufbau der Wirbelsäule: 12 Hals-, 5 Brust-, 7 Lendenwirbel sowie Kreuzbein und Steißbein.		
„Lordose“ ist der Fachbegriff für die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach vorne.		
„Kyphose“ ist ein Krankheitsbild der Wirbelsäule.		
Die Bandscheiben sind Faserknorpel: außen ein Faserring und innen ein gallertartiger Kern.		
Die Bandscheiben sind vergleichbar mit einem Schwamm. Bei Entlastung können sie Nährflüssigkeit aufnehmen, bei Belastung geben sie Nährflüssigkeit ab.		
Der Mensch hat 29 Wirbel.		
Bei rückschonendem Heben und Tragen soll das Objekt möglichst nah am Körper getragen werden.		

### 5. Korrigiere nun die falschen Aussagen und formuliere sie so, dass sie richtig sind.



1. Herz-Rätsel

Notiere die gesuchten Begriffe und markiere sie anschließend im „Suchsel“!

1. Das Herz ist ein lebenswichtiges Organ und außerdem ein sogenannter **HOHLMUSKEL**.  
.....

2. Das Herz besteht aus vier  
.....

3. Das Herz funktioniert wie eine Art  
  
..... ,  
die das Blut durch den gesamten Körper transportiert.

4. So nennt man Blutgefäße, die vom Herzen wegführen.  
.....

5. So nennt man Blutgefäße, die zum Herzen hinführen.  
.....

6. In den Haargefäßen findet der eigentliche Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid statt. Die Haargefäße werden auch  
..... genannt.
7. Eine wichtige Aufgabe des Blutes ist es,  
..... und  
Nährstoffe in unserem Körper zu verteilen.

8. Das Blut besteht zum einen aus flüssigem  
..... und  
zum anderen aus sogenannten „festen“ Bestandteilen.

9. Die festen Bestandteile im Blut sind rote und weiße ..... sowie die Blutplättchen.

10. Die Blutplättchen eilen zu Hilfe, wenn wir uns z.B. am Knie aufgeschürft haben, denn sie sind zuständig für die Verschließung der  
.....

Mögliche Schreibrichtungen:

- ▶ von links nach rechts
- ▶ von oben nach unten
- ▶ von rechts nach links
- ▶ von unten nach oben

H	W	I	S	C	G	T	S	R	T	X	B	H	Q	O	O	P	X
O	J	T	W	S	V	G	E	S	L	A	L	W	U	F	J	F	V
H	K	V	Y	A	L	Y	R	Y	G	H	U	B	Y	T	L	U	U
L	A	V	L	U	B	P	Y	G	U	B	T	P	P	U	M	P	E
M	P	S	W	E	R	X	T	W	I	I	K	T	R	R	R	K	K
U	I	Q	I	R	L	W	H	W	Q	W	O	Y	X	P	B	A	D
S	L	O	E	S	T	X	R	G	U	V	E	K	I	S	L	M	T
K	L	N	E	T	Y	Z	O	B	M	O	R	H	T	S	U	M	E
E	A	P	I	O	E	N	Z	B	D	N	P	S	S	V	T	E	C
L	R	F	H	F	P	D	Y	W	N	M	E	Y	J	S	P	R	S
G	E	A	B	F	G	R	T	L	R	D	R	S	D	O	L	N	I
F	N	P	D	X	L	D	E	L	B	F	C	T	V	D	A	M	M
T	L	M	A	A	P	J	N	L	L	F	H	O	V	K	S	L	U
T	A	N	E	I	R	E	T	R	A	R	E	L	N	R	M	U	Q
L	O	K	V	E	N	E	N	I	N	G	N	E	I	U	A	U	Z
P	W	U	N	D	E	L	O	T	S	A	I	D	Y	Q	I	W	Y
R	H	M	I	L	E	U	K	O	Z	Y	T	E	N	I	I	U	M
I	J	G	B	E	Q	C	K	N	N	B	U	C	S	Y	B	E	L

## 2. Fülle den Lückentext mit den richtigen Begriffen aus der Wörterbox!

„GROSSE KREISLAUF“ · SAUERSTOFFFREICHE BLUT · SAUERSTOFF · EINATMUNG · SAUERSTOFF · LUNGE · ATMUNG · AUSATMUNG · LINKE · LINKEN · AORTA · SAUERSTOFF · KOHLENDIOXID · RECHTE · KOHLENDIOXID · ARTERIEN · „KLEINE KREISLAUF“ · KOHLENDIOXID

Wir unterscheiden beim Herz-Kreislauf zwischen zwei Kreisläufen: dem Lungenkreislauf und dem Blutkreislauf. Manchmal wird der Lungenkreislauf auch als der . . . . . und der Blutkreislauf als der . . . . . bezeichnet.

### Was passiert im Lungenkreislauf?

In die . . . . . Hälfte des Herzens fließt Blut aus dem Körper. Darin ist nun wenig . . . . . und viel . . . . . enthalten. Nun pumpt das Herz dieses Blut in die . . . . . weiter, damit es dort durch die . . . . . wieder frischen . . . . . aufnehmen und . . . . . abgeben kann.

Bei der . . . . . nehmen wir Sauerstoff auf, bei der . . . . . geben wir Kohlendioxid ab. Nun fließt das . . . . . wieder ins Herz zurück, genauer gesagt in die . . . . . Herzhälfte.

### Was passiert im Blutkreislauf?

In der . . . . . Herzhälfte befindet sich nun das sauerstoffreiche Blut und hier startet auch direkt der Blutkreislauf. Es wird nun in die Hauptschlagader oder . . . . . gepumpt und weiter in die . . . . . unseres Körpers. Nun bringt das Blut wiederum den frischen . . . . . zu unseren Organen, Muskeln und Zellen und nimmt dafür das . . . . . als „Abgas“ wieder mit.

## 3. Wie oft schlägt dein Herz?

Lies nochmal nach, wie du deinen eigenen Puls ertasten und fühlen kannst.

Nimm nun eine Stoppuhr und zähle deinen Herzschlag eine Minute lang. Wie oft schlägt dein Herz in einer Minute? Probiere alle drei erklärten Messmethoden aus und schreib dein Ergebnis auf!

- ▶ Gemessener Puls am Handgelenk: . . . . .
- ▶ Gemessener Puls auf der Brust: . . . . .
- ▶ Gemessener Puls am Hals: . . . . .

1. Herz-Rätsel

Notiere die gesuchten Begriffe und markiere sie anschließend im „Suchsel“!

1. Das Herz ist ein lebenswichtiges Organ und außerdem ein sogenannter **HOHLMUSKEL**.

2. Das Herz besteht aus vier  
.....

3. Das Herz funktioniert wie eine Art  
....., die das Blut durch den gesamten Körper transportiert.

4. So nennt man Blutgefäße, die vom Herzen wegführen.  
.....

5. So nennt man Blutgefäße, die zum Herzen hinführen.  
.....

6. In den Haargefäßen findet der eigentliche Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid statt. Die Haargefäße werden auch ..... genannt.

7. Eine wichtige Aufgabe des Blutes ist es, ..... und Nährstoffe in unserem Körper zu verteilen.

8. Das Blut besteht zum einen aus flüssigem ..... und zum anderen aus sogenannten „festen“ Bestandteilen.

9. Die festen Bestandteile im Blut sind rote und weiße ..... und Blutplättchen.

10. Die Blutplättchen eilen zu Hilfe, wenn wir uns z.B. am Knie aufgeschürft haben, denn sie sind zuständig für die Verschließung der .....

11. So nennt man die Kontraktionsphase des Herzens

12. So nennt man die Füllungsphase des Herzens .....

13. So lautet der Fachbegriff für rote Blutkörperchen. ....

14. So lautet der Fachbegriff für weiße Blutkörperchen.  
.....

15. So lautet der Fachbegriff für Blutplättchen.  
.....

Mögliche Schreibrichtungen:

- ▶ von links nach rechts
- ▶ von oben nach unten
- ▶ von rechts nach links
- ▶ von unten nach oben

H	W	I	S	C	G	T	S	R	T	X	B	H	Q	O	O	P	X
O	J	T	W	S	V	G	E	S	L	A	L	W	U	F	J	F	V
H	K	V	Y	A	L	Y	R	Y	G	H	U	B	Y	T	L	U	U
L	A	V	L	U	B	P	Y	G	U	B	T	P	P	U	M	P	E
M	P	S	W	E	R	X	T	W	I	I	K	T	R	R	R	K	K
U	I	Q	I	R	L	W	H	W	Q	W	O	Y	X	P	B	A	D
S	L	O	E	S	T	X	R	G	U	V	E	K	I	S	L	M	T
K	L	N	E	T	Y	Z	O	B	M	O	R	H	T	S	U	M	E
E	A	P	I	O	E	N	Z	B	D	N	P	S	S	V	T	E	C
L	R	F	H	F	P	D	Y	W	N	M	E	Y	J	S	P	R	S
G	E	A	B	F	G	R	T	L	R	D	R	S	D	O	L	N	I
F	N	P	D	X	L	D	E	L	B	F	C	T	V	D	A	M	M
T	L	M	A	A	P	J	N	L	L	F	H	O	V	K	S	L	U
T	A	N	E	I	R	E	T	R	A	R	E	L	N	R	M	U	Q
L	O	K	V	E	N	E	N	I	N	G	N	E	I	U	A	U	Z
P	W	U	N	D	E	L	O	T	S	A	I	D	Y	Q	I	W	Y
R	H	M	I	L	E	U	K	O	Z	Y	T	E	N	I	I	U	M
I	J	G	B	E	Q	C	K	N	N	B	U	C	S	Y	B	E	L



## 2. Fülle den Lückentext mit den richtigen Begriffen aus der Wörterbox!

„GROSSE KREISLAUF“ · SAUERSTOFFFREICHE BLUT · SAUERSTOFF · EINATMUNG · SAUERSTOFF · LUNGE · ATMUNG · AUSATMUNG · LINKE · LINKEN · AORTA · SAUERSTOFF · KOHLENDIOXID · RECHTE · KOHLENDIOXID · ARTERIEN · „KLEINE KREISLAUF“ · KOHLENDIOXID

Wir unterscheiden beim Herz-Kreislauf zwischen zwei Kreisläufen: dem Lungenkreislauf und dem Blutkreislauf. Manchmal wird der Lungenkreislauf auch als der . . . . . und der Blutkreislauf als der . . . . . bezeichnet.

### Was passiert im Lungenkreislauf?

In die . . . . . Hälfte des Herzens fließt Blut aus dem Körper. Darin ist nun wenig . . . . . und viel . . . . . enthalten. Nun pumpt das Herz dieses Blut in die . . . . . weiter, damit es dort durch die . . . . . wieder frischen . . . . . aufnehmen und . . . . . abgeben kann.

Bei der . . . . . nehmen wir Sauerstoff auf, bei der . . . . . geben wir Kohlendioxid ab. Nun fließt das . . . . . wieder ins Herz zurück, genauer gesagt in die . . . . . Herzhälfte.

### Was passiert im Blutkreislauf?

In der . . . . . Herzhälfte befindet sich nun das sauerstoffreiche Blut und hier startet auch direkt der Blutkreislauf. Es wird nun in die Hauptschlagader oder . . . . . gepumpt und weiter in die . . . . . unseres Körpers. Nun bringt das Blut wiederum den frischen . . . . . zu unseren Organen, Muskeln und Zellen und nimmt dafür das . . . . . als „Abgas“ wieder mit.

## 3. Wie oft schlägt dein Herz?

Lies nochmal nach, wie du deinen eigenen Puls ertasten und fühlen kannst.

Nimm nun eine Stoppuhr und zähle deinen Herzschlag eine Minute lang. Wie oft schlägt dein Herz in einer Minute? Probiere alle drei erklärten Messmethoden aus und schreib dein Ergebnis auf!

- ▶ Gemessener Puls am Handgelenk: . . . . .
- ▶ Gemessener Puls auf der Brust: . . . . .
- ▶ Gemessener Puls am Hals: . . . . .

1. Inwiefern findest du es wichtig, sich selbst Ziele zu setzen? Schreib dazu 3-5 Gedanken auf oder fertige eine Word-Cloud (Sammlung von Begriffen und Phrasen) rund um das Setzen von eigenen Zielen an.

.....

.....

.....

2. Erkläre kurz die SMART-Zielsetzung. Formuliere nun ein schulisches und ein sportliches Ziel nach diesem Konzept.

.....

.....

3. Sind die folgenden Ziele „smart“ gesetzt? Kreuze an und ergänze mindestens 2 "smarte" Ziele.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	S	M	A	R	T
..... Ich möchte endlich fitter werden.					
..... Ich möchte meine Note in Englisch innerhalb dieses Semesters von 5 auf 2 verbessern.					
..... Ich möchte mehr Muskeln haben.					
..... Ich möchte meine VWA schreiben.					
..... Beim Frauenlauf am 5. Mai möchte ich 5km laufen.					
..... Ich möchte mein Handy weniger in der Hand haben.					
.....					

4. Kann jedes Ziel smart formuliert werden? In welchen Bereichen fällt es vielleicht schwerer alle „Kategorien“ zu erfüllen? In welchen Bereichen fällt es leichter?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A 10x10 grid of dots on a white background. The dots are arranged in a regular pattern, with 10 dots per row and 10 dots per column, totaling 100 dots. The dots are small, dark gray circles.

The image displays a grid of 20 columns and 10 rows of small dots. The top 3 rows are shaded gray, while the remaining 7 rows are white. This visual structure represents the data for the 'Rows' variable in the 'Rows' table, where the gray rows correspond to the 'Rows' values 1, 2, and 3, and the white rows correspond to the 'Rows' values 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10.



1. Angenommen du wärst Wissenschaftler:in an einer renommierten Universität. Du schreibst gerade an einem Buch über Trainingswissenschaften und im ersten Kapitel, den Grundlagen, musst du eine Definition von Training anführen. **Wie würdest du persönlich den Begriff „Training“ definieren und beschreiben?**

.....

.....

.....

.....

2. **Schreibe deine persönlichen Erfahrungen zum Thema „Training“ nieder.** Trainierst du regelmäßig? Was trainierst du? Warum trainierst du? Machst du dir viele Gedanken darüber? Welchen Stellenwert hat Training in deinem Leben?

.....

.....

.....

.....

3. **Was meint man, wenn man umgangssprachlich sagt, jemand habe eine gute „Kondition“?** Nenne deine Lieblingssportart und versuche anschließend zu erklären, welche sportlichen Fähigkeiten benötigt werden, um in dieser Sportart gut zu sein.

.....

.....

.....

.....

4. **Rechne dir deine individuellen Pulswerte nach den beiden Formeln (Hottenrott und Karvonen) aus!** Wenn du deinen Ruhepuls nicht kennst, dann nimm (jetzt für diese Aufgabe) den Wert 50bpm. Für die Hottenrott-Formel musst du selbst entscheiden, ob du zB Einsteiger:in, Fitness- oder Leistungssportler:in etc. bist!

.....

.....

.....

.....

Trainingszielfaktoren (=Belastungsbereich)	Individueller Puls (lt. Hottenrott-Formel)	Trainings- intensität	Individueller Puls (lt. Karvonenformel)
1. REKOM bis GA1 (=1)		2. GLA1	
3. GA1 bis GA2 (=1,1)		4. GLA 1-2	
5. GA2 bis WSA (=1,2)		6. GLA 2	

## Fragen zum Podcast mit Erwin Reiterer „Kraft und Mobilisation“

5. Beschreibe die Eigenschaften (Form!) einer „gesunden“ Kniebeuge!

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

6. Auf welche 6 Hauptübungen/Muskelgruppen lässt sich, laut Erwin Reiterer, ein Krafttraining herunterbrechen?

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

7. Welches Wachstumshormon hat eine anabole Wirkung aufs Gewebe?

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

8. Was hält Erwin Reiterer grundsätzlich von Supplementen und Nahrungsergänzungsmitteln?

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

9. Was ist Erwins „Trainingsweisheit“?

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

1. Warum ist Doping Betrug? Was bedeutet Fairness im Sport und warum verstößt Doping gegen Fairness?

.....

.....

.....

.....

2. Lies dir untenstehendes Beispiel durch und beantworte die Fragen.

**Information:** Bei einer Etappe der Tour-de-France (Ein Radsportrennen in Frankreich) streuten unbekannte Täter Reißnägeln auf die Straße, wodurch einige Spitzenfahrer durch Reifendefekte in Rückstand gerieten. Als dies bekannt wurde, verlangsamte das Hauptfeld das Tempo, bis die zurückgefallenen Fahrer, darunter der Gesamtführende, aufholen konnten.

.....

**Fragen:**

Warum hat das Hauptfeld das Tempo verringert, anstatt einen Vorteil aus dieser Situation zu ziehen?

.....

.....

.....

.....

Doping wurde im Radsport von einigen Fahrern lange nicht als unfair, sondern nur als notwendiges Mittel wahrgenommen, Chancengleichheit herzustellen. Wenn Doping nicht als unfair angesehen wurde, warum wäre es dann aber unfair, diese Situation auszunutzen?

.....

.....

.....

.....

Wie hättet ihr euch in dieser Situation entschieden?

.....

.....

.....

.....

.....



## A handwriting practice grid consisting of 5 rows and 20 columns of dots. The dots are arranged in a regular grid pattern, with 20 dots per row and 5 dots per column. The grid is intended for tracing and copying practice.

A grid of 20 columns and 20 rows of small black dots on a white background. The dots are arranged in a regular, repeating pattern, forming a square grid. Each dot is a small, solid black circle, and they are spaced evenly both horizontally and vertically. The grid covers the entire area of the image, with dots present in every row and column.

- 
- A 10x10 grid of dots, consisting of 10 rows and 10 columns, totaling 100 dots. The dots are arranged in a regular pattern, with one dot in each cell of the grid.

- 
- A blank radar chart template. It features a central point from which seven axes radiate outwards, forming a star-like shape. The axes are evenly spaced at 45-degree intervals. Five concentric pentagonal rings are drawn around the center, creating a grid for data representation. The entire chart is rendered in a light blue color on a white background.

- 
- A grid of 20 columns and 15 rows of small dots, resembling a dot grid paper. The dots are arranged in a uniform pattern across the entire page.

- 
- A grid of dots on a white background, resembling graph paper. The dots are arranged in a 20x20 square grid.



1. Wann spricht man von einer „spontanen Lawine“?

.....  
.....

2. Erkläre den Begriff „Hot Spot“:

.....  
.....

3. Warum, glaubst du, passieren die meisten Lawinenunfälle bei Lawinenwarnstufe 3 und nicht bei Warnstufe 5?

.....  
.....

4. Fasse zusammen, welche Infos du im Lawinenlagebericht („LLB“) findest.

.....  
.....

5. Geh auf die Webseite [www.lawine.at](http://www.lawine.at) und suche einen aktuellen Lagebericht für dein Bundesland.

a. Findest du die Region, in der dein liebstes Wintersportgebiet liegt?

b. Welche Warnstufe herrscht gerade?

Welche Expositionen sind besonders gefährlich?

.....  
.....

6. Bewerte folgende Aussagen mit „richtig“ oder „falsch“!

	RICHTIG	FALSCH
..... Die Lockerschneelawine ist für Wintersportler:innen statistisch am gefährlichsten. .....		
..... Von einer kritischen Neuschneemenge spricht man bei günstigen Bedingungen bereits ab 10cm. .....		
..... Lawinhänge werden bei kritischen Bedingungen mittels Kanone vorsorglich gesprengt. .....		
..... Bei Warnstufe 5 passieren logischerweise die meisten Unfälle. .....		
..... Bei „erheblicher“ Lawinenwarnstufe ist eine Auslösung bereits bei geringer Zusatzbelastung möglich. .....		
..... Bei „sehr großer“ Lawinengefahr ist die Schneedecke allgemein schwach verfestigt. .....		
..... Die Katastrophenlawine 1999 in Galtür wurde von einem Skifahrer ausgelöst. .....		
..... Die 3x3 Formel von Werner Munter bezieht sich konkret auf die Gefahrenzeichen Neuschnee und Setzungsgeräusche. .....		

- Welche beiden Berichte holst du vor einem Tiefschneetag ein?  
.....
- Woher beziehst du den aktuellen Lawinenlagebericht? (4 Möglichkeiten)  
.....
- Welchen Vorteil haben digitale LVS-Geräte mit 3 Antennen im Gegensatz zu analogen 1-Antennen-Geräten?  
.....
- Was kommt alles in deinen Rucksack bzw. unter deine Jacke?  
.....

### Lückentext „Karte“:

Die Karte hat einen Maßstab von „1 : .....“. Anhand der Farben und Linien kann man Seen, Straßen, ..... und ..... erkennen. Ein weiterer relevanter Aspekt ist die Höhe. Oft steht bei ..... die Höhe dabei, weshalb man die Differenz ins Tal bestimmen kann. Alle ..... Höhenmeter ist eine ..... eingezeichnet, wobei jede 5. Linie dick eingezeichnet und die 100hm-Linie markiert ist. Je nachdem, wie eng diese Linien zusammen sind, kann man die ..... eines Hanges herauslesen. 2mm Höhenlinienabstand = ..... Grad Hangneigung; 0,953mm Abstand = ..... Grad Hangneigung.

### „Cardreader“:

Versuche auf dieser Karte in dem vorgegebenen Bereich, die geplante Abfahrt so einzuzeichnen, dass nie eine steile Stelle befahren wird. Du brauchst dabei nicht die Millimeter herausmessen, sondern kannst für diese Aufgabe nach Gefühl vorgehen. Plane eine Abfahrt vom Mauskarkopf Richtung des kleinen Sees: **Wie viele Höhenmeter hat die Abfahrt?** **Welche Exposition hat dieser Hang? Finde heraus, in welchem Skigebiet du bist.** **Versuche, die Abfahrtslinie so defensiv (=so flach wie möglich) zu wählen!**



- ## 1. Warum carvt ein Ski?

A 4x20 grid of dots, consisting of 4 rows and 20 columns of small black dots.

2. Welche 5 Eigenschaften kann man bei einem Ski/Snowboard benennen?

A rectangular array of dots arranged in 4 rows and 20 columns. Each row contains 20 dots, and there are 4 rows in total.

- ### 3. Was hat eine alte Waage mit der Biomechanik des Skifahrens zu tun?

A rectangular array of dots arranged in 4 rows and 20 columns. Each row contains 20 dots, and there are 4 rows in total.

4. Zeichne einen selbst gesteckten Riesentorlauf und markiere die schnellste Linie!

Baue kreative Elemente ein: Richtungstore, Haarnadeln, Sprünge, Tunnel, etc.!

A grid of 20 columns and 15 rows of small black dots on a white background. The dots are arranged in a regular, repeating pattern, forming a rectangular grid. Each dot is a small, solid black circle, and they are spaced evenly both horizontally and vertically. The grid is composed of 15 horizontal rows and 20 vertical columns, resulting in a total of 300 dots.



## Fragen aus dem Video:

1. Erkläre den Unterschied zwischen Driften und Carven!

.....

.....

.....

2. Was ist die Taillierung? Was bewirkt diese? Zeichne einen Ski/ein Snowboard von oben!

.....

.....

.....

.....

3. Welchen Radius hat das Snowboard im Video?

.....

.....

4. Ordne den Begriffen den jeweiligen Radius zu:

kurzer Ski, starke Taillierung	enger (=kurzer) Radius
langes Snowboard, wenig Taillierung	
Slalomski	großer (=langer) Radius
Abfahrtsski	

5. Welche 3 wesentlichen Dinge sind in der Praxis bei geschnittenen Schwüngen zu beachten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Welche der Legendengeschichten imponiert dir am meisten?  
Erkläre, warum?

.....

.....

.....

.....

2. Welche der von der FIS angebotenen Sportarten würdest du gerne einmal ausprobieren? Warum?

.....

.....

.....

.....

3. Finde im folgenden „Suchsel“ die Namen der Ski-Legenden.  
Folgende Wörter sind versteckt:

HIRSCHER · MAIER · KLAMMER · DORFMEISTER · SEELOS ·  
ZDARSKY · MOSER · GÖTSCHL · VEITH · SCHRANZ

- Mögliche Schreibrichtungen:
- ▶ von links nach rechts
  - ▶ von oben nach unten
  - ▶ von rechts nach links
  - ▶ von unten nach oben

H	T	O	F	Q	B	S	C	P	B	Z	Y	W	K	S
P	M	V	B	O	J	Q	I	T	I	L	P	V	R	G
S	A	K	J	X	H	G	Q	T	L	O	D	Y	L	L
Z	J	R	E	H	C	S	R	I	H	D	O	Q	G	R
R	B	J	B	W	M	Z	O	Y	L	J	R	S	K	C
I	A	K	D	I	C	N	U	S	G	L	F	O	X	S
S	X	L	E	W	U	A	S	M	B	B	M	R	D	H
D	K	A	N	H	R	R	E	C	J	E	E	V	X	D
T	Y	M	X	T	O	H	E	R	U	A	I	S	W	P
G	K	M	B	I	M	C	L	P	M	H	S	E	R	K
K	S	E	R	E	O	S	O	Q	Y	W	T	M	E	W
I	R	R	V	V	U	O	S	L	H	P	E	O	I	T
Y	A	O	K	C	O	T	F	M	S	O	R	S	A	V
P	D	V	G	O	E	T	S	C	H	L	V	E	M	L
J	Z	C	T	J	W	X	K	I	E	W	G	R	S	I

## Fragen zum Zdarsky-Podcast:

## Was war das Besondere an der neuen Bindung?

A grid of dots arranged in 6 rows and 20 columns, intended for a dot plot.

Was war der Grund für die „Einstocktechnik“ und aus welchem Material wurde dieser gebaut?

A handwriting practice grid consisting of 6 rows and 20 columns of dots. The dots are arranged in a regular grid pattern, with 20 dots per row and 6 dots per column.

### Was ist Zdarsky im 1. Weltkrieg beim Militär passiert?

### Warum musste man 1950 bei Neuschnee „Pistentreten“?

A rectangular array of dots arranged in 6 rows and 20 columns. Each row contains 20 dots, and there are 6 rows in total, resulting in a total of 120 dots.





- 
- A 10x10 grid of dots on a white background. The dots are arranged in a regular pattern, with 10 dots per row and 10 dots per column, totaling 100 dots.

- 
- A 10x10 grid of dots, consisting of 10 rows and 10 columns, intended for a dot plot.

- 
- A grid consisting of 5 rows and 20 columns of dots, intended for a dot plot.

1. Lies dir die Lyrics des Liedes „Die Erfindung des Rades“ der deutschen Musikgruppe „Moop Mama“ durch.

Welche Vorteile des Rades streichen sie in der ersten Strophe heraus?

- ## 2. Wofür steht „UCI“?

3. In welcher der 10 Disziplinen der UCI bist oder wärst du „zuhaus“? Welche Disziplin sagt dir gar nicht zu?

.....

.....

.....

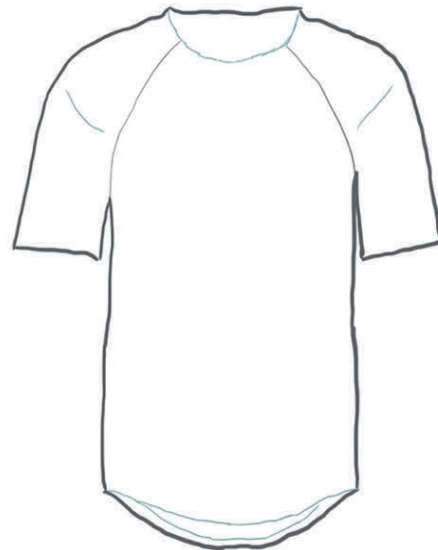
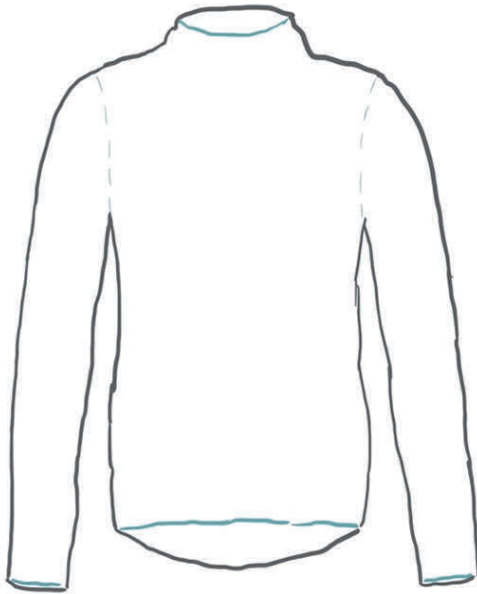
4. Zeichne vier unterschiedliche Räder:

BMX	Mountainbike
Rennrad	Zeitfahrrad

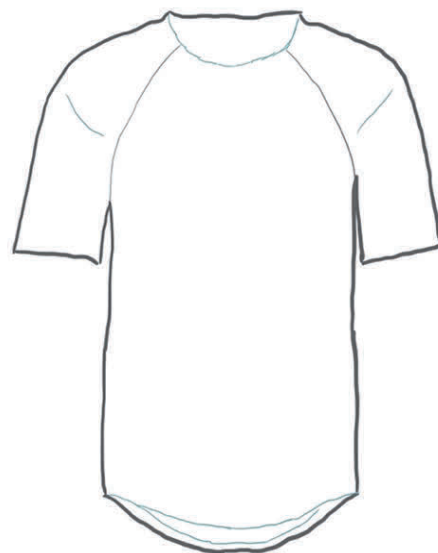
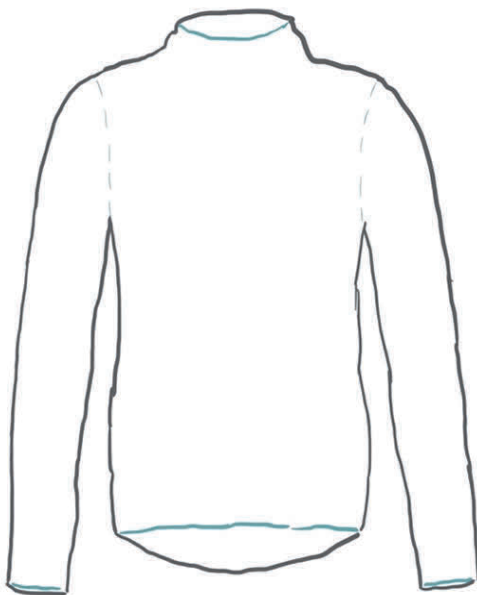


5. Du bist Mode-Designer:in für die erfolgreiche Downhill-Athletin **Valentina Höll**. Für die kommende Saison benötigt sie für ihre Weltcup-Rennen ein neu designtes Shirt.

Zeichne dein Design jeweils für Kurz- und Langarm:



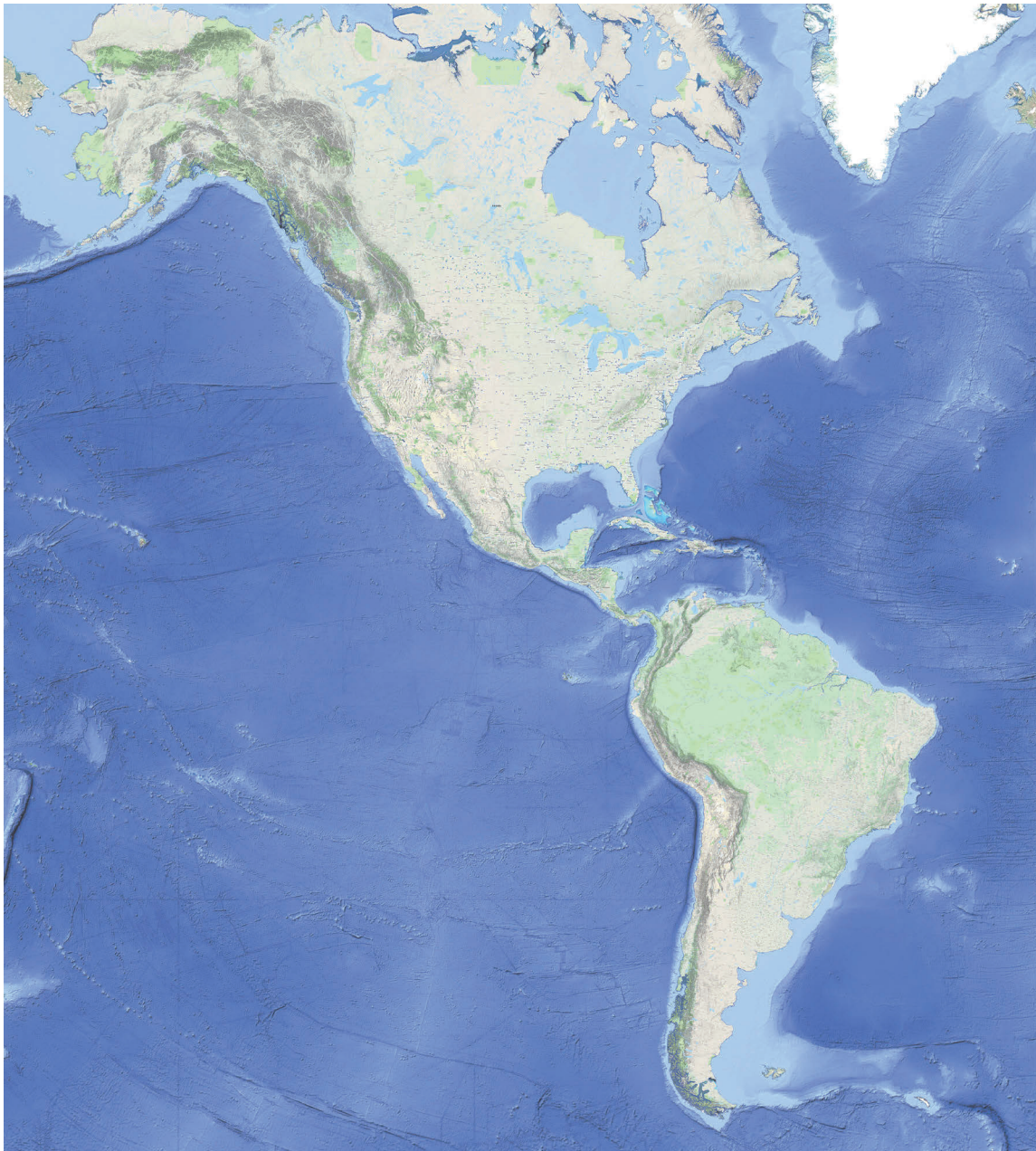
Rückseite:



1. Füll die Hard-Facts zum Projekt ICE 2 ICE aus:

- Amerikanischer Bundesstaat, Startpunkt des Projekts:
- Zielstadt des Projekts:
- Absolvierte Distanz mit dem Fahrrad:
- Dauer:
- Durchquerte Kontinente:
- Durchquerte Länder:

2. Skizziere die Strecke von Michi Strasser auf der Karte.  
Zeichne außerdem Start und Ziel ein.



A grid of 20 columns and 12 rows of small dots, resembling a dot grid paper. The dots are arranged in a uniform pattern across the entire page.

A 10x10 grid of dots on a white background. The dots are arranged in a regular pattern, with 10 dots per row and 10 dots per column, totaling 100 dots. The dots are small, dark gray circles.



**INFO:** Oft stehen die Fragen für dieses Arbeitsblatt direkt am Theoriepaket – du solltest es parallel durchgehen und hier oftmals lediglich deine Antworten aufschreiben.

## 1. Deine Situation:

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. Ursache der Schmerzen / Verletzung    ▶    Konsequenz

.....

.....

.....

.....

.....

## 3. Wie lange darfst du nicht belasten? Wie geht es danach weiter?

.....

.....

.....

.....

.....

## 4. Kognitive Umstrukturierung („KU“):

..... ▶ .....

..... ▶ .....

## 5. Deine Parts:

▶ ..... ▶ .....

▶ ..... ▶ .....

## 6. Formuliere deine Ziele!

Kontrolliere, ob diese auch alle 5 SMART-Bereiche erfüllen.

• •

• •

• •

• •

• •

• •

## 7. Motivation

Mein Idol: •

Mein Motivations-Song: •

Mein Motto: •

## 8. Stressoren – Was stresst dich? Wie könntest du es formulieren oder was könntest du tun, damit du das in den Griff bekommst?

• •

• •

• •

• •

• •

## 9. Meine Stärken sind:

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

## 10. Falls du es noch nicht getan hast, leg dir ein Trainingstagebuch an! (als Hausübung)

- 
- A 10x10 grid of dots on a white background. The dots are arranged in a regular pattern, with 10 dots per row and 10 dots per column, totaling 100 dots. The dots are small, dark gray circles.



**3. Findest du es fair, dass sowohl Spielerinnen als auch Trainerinnen viel weniger für ihren Job bezahlt bekommen als Männer?**

Recherchiere, wenn möglich, dazu im Internet und versuche herauszufinden, in welchen Bereichen im Sport bzw. in welchen Sportarten Frauen weniger als Männer verdienen.

Handwriting practice grid consisting of 20 rows and 20 columns of dots.

1. Wieso misst der Marathon ausgerechnet 42,195km?

A rectangular array of dots arranged in 6 rows and 24 columns. Each row contains 24 dots, and there are 6 rows in total, resulting in a total of 144 dots.

2. Warum zählt der ikonische Marathonlauf von Eliud Kipchoge 2019 in Wien nicht als offizieller Weltrekord?

A rectangular array of dots arranged in 6 rows and 24 columns. Each row contains 24 dots, and there are 6 rows in total, resulting in a total of 144 dots.

### 3. Schaffst du es, folgende Rechnung zu lösen?

Dein Ziel ist es, den Vienna City Marathon unter der „magischen“ Grenze von 3h zu laufen. Welche Pace (min/km) musst du laufen, damit du genau in 2:59:59h ins Ziel läufst? Gib den Rechenweg lückenlos an.

A grid of 20 columns and 12 rows of dots, totaling 240 dots. The dots are arranged in a regular pattern, with 20 dots in each row and 12 dots in each column.

4. Sieh dir das Bild von Jan Frodeno genauer an. Das Material, die Athletik, die aerodynamische Position am Rad sind einfach perfekt, um allein gegen den Wind zu radeln. Bei einem Zeitfahrrad spielt die Form (also die Geometrie) eine große Rolle. Zeichne dein eigenes Zeitfahrrad mit einer Athletin/einem Athleten die/der möglichst windschlüpfrig ist und gib deinem neu designten Rad einen eigenen Markennamen.

5. „Challenge accepted“: Für (sportliche) Herausforderungen braucht es nicht immer einen offiziellen Bewerb. Viel öfters sind es die persönlichen Aufgaben, die man selbst bewältigen muss. Welche sportlichen Ziele oder Herausforderungen könntest du dir selbst setzen?

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

6. Recherchiere im Internet über weitere Extremsportbewerbe. Suche dir zwei davon aus, die du besonders interessant findest, und beschreibe diese kurz:

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •



1. Recherchiere im Internet, wann der Equal Pay Day in Österreich stattfindet. Erkläre in wenigen Sätzen, was dieser Begriff bedeutet.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Kreuze an, ob die folgenden Aussagen stimmen.  
**Recherchiere unter** ► Frauentag: Ein Feminismus, den niemand braucht (in Die FURCHE)



RICHTIG | FALSCH

..... Frauen arbeiten verglichen mit Männern ungefähr 1 ½ Monate im Jahr gratis. .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... Im Jahr 2018 waren von den Frauen (25 bis 49 Jahre) mit Kindern 75% in Teilzeit tätig. Männer lediglich zu 5,6%. Es besteht also derzeit keine gleiche Verteilung der Lasten zwischen Vätern und Müttern. .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... Im Alter sind Frauen doppelt so häufig von Armut betroffen wie Männer. .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... Im Sportsponsoring gehen international weniger als 1% der Sponsoringgelder an Frauen. .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Kreuze an, ob die folgenden Aussagen stimmen.  
**Recherchiere unter** ► Gender Pay Gap: Gehaltsunterschiede im Sport: Was Frauen und Männer verdienen (augsburger-allgemeine.de)



RICHTIG | FALSCH

..... Seit 2007 werden im Tennis bei den vier Grand-Slam-Turnieren die gleichen Preisgelder an Damen und Herren ausgeschüttet. .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... Die Preisgelder im Tennis sind sonst unterschiedlich. Bei der ATP (Männer) gibt es um 40% mehr Preisgelder als bei der WTA (Frauen). .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... Gleichberechtigung gibt es in der Leichtathletik. Die Preisgelder sind sowohl bei den Weltmeisterschaften als auch in der höchsten Liga, der Diamond League, gleich. .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... In der Disziplin Ski Alpin gibt es keinen Gender-Pay-Gap. .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... Im Profi-Golf-Sport gibt es eklatante Unterschiede bei den Preisgeldern von Frauen und Männern. .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... 200 US-Eishockeyspielerinnen in der NWHL sind im Mai 2019 in Streik getreten. Grund: Sie verdienen durchschnittlich \$ 2000,- / Jahr, Männer in der NHL hingegen einige Millionen/Jahr. .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Kreuze an, ob die folgenden Aussagen stimmen.  
**Recherchiere unter** ► Equal Pay im Sport - Kampf um gleiche Bezahlung (Archiv) (deutschlandfunk.de)



RICHTIG | FALSCH

- Bei den Fußballnationalspieler:innen gibt es nur in Norwegen gleiche Bezahlung bei Männern und Frauen.
- Die UEFA hat die Antidiskriminierungskampagne „Equal Game“ gestartet, in der es um Gleichheit geht.


5. Kreuze an, ob die folgende Aussage stimmt.  
**Recherchiere unter** ► Fußballerinnen in Australien bekommen Grundgehalt wie die Männer (sport1.de)



RICHTIG | FALSCH

- Die Profifußballerinnen in Australien bekommen seit 2019 laut Tarifvertrag das gleiche Grundgehalt wie männliche Profifußballer. Damit ist die W-League die erste Fußball-Profiliga der Welt, die den finanziellen Gender-Pay-Gap aufhebt.


6. Kreuze an, ob die folgende Aussage stimmt.  
**Recherchiere unter** ► Surfen: Männer und Frauen bekommen gleiches Preisgeld (Mehr Sport - derStandard.at › Sport)



RICHTIG | FALSCH

- In der World-Surf-League verdienen Frauen und Männer seit 2019 gleich viel.


7. Recherchiere für deine Lieblingssportart, ob es einen Gender-Pay-Gap gibt. Schreibe die Fakten auf:

Sportart:

Gender Pay Gap: ☐ Ja ☐ Nein

### BONUSAUFGABEN:

- B1. Schreibe in Stichworten ca. 3 Argumente auf, die im Kampf für eine faire Bezahlung im Sport angeführt werden können. Wenn du willst, recherchiere unter: Gender-Pay-Gap im Sport – Equal Pay Wiki



- B2. Schreibe in Stichworten auf, welche Argumente du in Bezug auf eine gleiche/unterschiedliche Bezahlung der Geschlechter anführen kannst.

1. Hast du von der Aufregung rund um das norwegische Beachhandballerinnen-Team im Sommer 2021 gehört? Lies zunächst einmal mittels des QR-Codes nach, warum das norwegische Team bei der Beachhandballeuropameisterschaft aufgrund seiner funktionellen Sportbekleidung eine Strafe zahlen musste. **Recherchiere unter** ▶ Shorts statt Bikinihose (sportschau.de)



Wie hoch war die Strafe? .....



Quelle: <https://www.volksstimme.de/panorama/vermisches/strafe-fuer-beachhandball-frauen-aus-norwegen-weil-hosen-zu-lang-sind-3208459>  
Zugriff am 7.5.2022



Quelle: <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/vorgeknoepft-die-modekolumne/beachhandball-norwegen-strafe-90458>  
Zugriff am 7.5.2022

2. Warum ist die Sportkleidung in Abbildung 1 im Beachhandball verboten und jene in Abbildung 2 erlaubt? Tipp: Du kannst dafür auch gerne im Reglement nachlesen: Du brauchst dafür nur den QR-Code zu öffnen und im Dokument auf Seite 19 nachzulesen. **Recherchiere unter** ▶ Internationale Handball Federation Spielregeln (ihf.info)



3. „Im Namen der Hose“ – Lies dir den kritischen Artikel der Süddeutschen Zeitung zu dieser Thematik durch. Was steht für dich bei der Sportbekleidung im Vordergrund? Begründe deine Antwort! **Recherchiere unter** ▶ Im Namen der Hose (Süddeutsche Zeitung)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





4. Lies dir abschließend noch den Artikel „Knappe Kleidung und nackte Haut: Warum sich Sportlerinnen andere Outfits wünschen“ durch. Hör dir an, bzw. lies nach, was die deutsche Rekordturnmeisterin Elisabeth Seitz und die deutsche Hockeynationalteamspielerin Sonja Zimmermann zu Sexismus im Sport und Social Media zu sagen haben. [Recherchiere unter ► Knappe Kleidung und nackte Haut: Warum sich Sportlerinnen andere Outfits wünschen \(sportschau.de\)](#)



.....

.....

.....

.....

- Wer äußert die „Sorge des Verrutschens“?

.....

- Wer erhielt ungeliebte Aufmerksamkeit aufgrund tiefer Einblicke?

.....

.....

.....

.....

#### LEARNING OUTPUT:

Was hast du für dich persönlich über funktionelle Sportbekleidung und Sexismus im Sport mitgenommen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Recherchiere im Internet bzw. im Kapitel A („Bewegungsprogramme“) und erstelle zu jedem Programm eine Kurzeinheit mit 5 Übungen!

A grid of 20 columns and 20 rows of small black dots on a white background. The dots are arranged in a regular, repeating pattern, forming a square grid. Each dot is small and black, and they are spaced evenly both horizontally and vertically. The grid covers the entire area of the image.

1. Argumentiere in eigenen Worten, warum und wie dir Bewegung im Leben und insbesondere beim Lernen helfen kann!

2. Nenne die 4 Wirkprinzipien von Bewegung und beschreibe diese jeweils in 2 Sätzen.

3. Fasse die Tipps fürs Lernen zusammen.

4. Schreibe einen kurzen Brief (Rückseite) an unseren Sportminister und bennene, was aus deiner Sicht notwendig wäre um dich und dein Umfeld und ganz Österreich „sportlicher“ zu machen bzw. zu mehr Bewegung zu animieren!



1. Welche vier Schwimmlagen gibt es bei Schwimmwettkämpfen?  
Nenne diese in der „richtigen“ Reihenfolge

.....

.....

2. Wofür steht „FINA“? Wann und wo wurde sie gegründet?

.....

.....

3. Was ist die kürzeste Distanz bei Schwimmbewerben und welche ist die längste Indoor-Distanz?

.....

.....

4. Studiere die Rekord-Tabelle (WR und ÖR) und beantworte folgende Fragen:

a. Wer hält den WR über 50m Freistil auf der Kurzbahn?

.....

.....

b. Nenne die Rekordzeit im Brustschwimmen auf 100m von Mirna Jukić (Kurzbahn)?

.....

.....

c. Wie groß ist die Differenz zwischen dem ÖR und dem WR über 50m Kraul der Herren auf der Langbahn?

.....

.....

d. Was ist Felix Auböcks Rekord über 400m Kraul auf der Kurzbahn?  
Wie viele Längen musste er dafür schwimmen?

.....

.....

5. 2013 wurde das „High Diving“ ins WM-Programm aufgenommen. Die Höhe von unglaublichen 27m war allerdings zuvor schon durch die „Red Bull Cliffdiving“-Serie bekannt geworden. Was war dein höchster Sprung ins Wasser?\*

.....

.....

\*Achtung: Sprünge aus großer Höhe (>10m) sind gefährlich und erfordern jahrelanges Training und Absicherung.



- Gib jeder der 10 Baderegeln eine Überschrift (max. 2 Wörter) und zeichne zu jeder Regel ein Bild!

1

---

6

---

2

---

7

---

3

---

8

---

4

---

9

---

5

---

10

---

1. Was ist der Unterschied zwischen Apnoe- und Flaschentauchen?

. . . . .  
. . . . .

2. Wodurch wird der Atemreiz ausgelöst?

. . . . .  
. . . . .

3. Wie lange ist der Weltrekord der Damen in der Klasse „Statik“?

. . . . .  
. . . . .

4. Wie tief ist der tiefste Tauchgang eines Mannes ohne Flossen und mit konstantem Gewicht (CNF)?

. . . . .  
. . . . .

5. Miss deinen Puls mit einer Pulsuhr oder händisch durch Tasten des Herzschlags am Handgelenk oder am Hals. Wenn du durch Abtasten misst, dann stoppe 30 Sekunden und multipliziere die Zahl x2. Das ergibt deinen Puls in bpm (= "beats per minute"). Versuche dann bewusst doppelt so lange aus- wie einzuatmen. Zähle leise innerlich mit! Nach einiger Zeit des bewussten Atmens miss erneut deinen Puls. Dieser sollte sich nun, wenn du nicht anderwärtig abgelenkt bist und dich voll darauf fokussiert hast, deutlich niedriger sein!

6. Zeichne Christians „Magic Moment“, seine Begegnung mit einem Buckelwal, als würdest du ein Plakat für das Projekt „7 Oceans“ zeichnen! Verwende dafür auch die Rückseite.



2. Inwiefern unterscheiden sich die Paralympics von den Special Olympics?

Paralympics: Wettkampf im Leistungssport für Menschen mit körperlicher Behinderung; Sportler:innen müssen sich durch ihre Leistung qualifizieren

Special Olympics: für Personen mit mentaler Beeinträchtigung; keine Qualifikation nötig; für Special Olympics erbringt ein:e Athle:int dann eine Spitzenleistung, wenn er oder sie die persönliche Bestleistung abrufen kann; Freude am Sport steht im Vordergrund

3. Versuche das System der Klassifizierung bei den Paralympischen Spielen in eigenen Worten zu erklären.

Es gibt verschiedene Beeinträchtigungskategorien; es wird auf die Art der Behinderung und ihre Auswirkung auf die Ausübung einer jeweiligen Sportart Rücksicht genommen; innerhalb der einzelnen Sportart erfolgt eine weitere Einteilung in Startklassen, die je nach Sportart sehr unterschiedlich sind; Die Einteilung in Kategorien und Startklassen ist die Grundlage für faire Wettkämpfe, da somit Sportler:innen mit ähnlichen Voraussetzungen gegeneinander antreten können.

## AB\_02 LÖSUNGEN INKLUSION IM SPORT

1. Erkläre das Projekt „Spielerpass“ kurz in eigenen Worten. Was macht es so besonders?

Der Spielerpass ist ein gemeinnütziger Verein, der 2016 gegründet worden ist, mit dem Ziel Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen in den Fußballsport zu holen und sie in Fußballvereine zu bekommen.

2. Woher kommt der Name des Vereins? Was ist ein „Spielerpass“?

Wenn man in einem Fußballverein Mitglied ist, hat man einen Spielerpass (= Ausweis bzw. Mitgliedschaftsnachweis); Zeichen, dass die Spieler:innen genauso behandelt werden wie nicht-beeinträchtigte Spieler:innen.



2. Die Definition von Gesundheit ist gar nicht so einfach – warum ist es dennoch wichtig wie Gesundheit oder Krankheit definiert wird?

Es ist selbstverständlich relevant, wen ich als gesund oder krank definiere. Zwei Beispiele: 1992 gab es, quasi über Nacht, eine große Anzahl an Menschen, die ganz plötzlich „gesund“ waren - weltweit über 30 Mio. Menschen. Wie das sein kann? Weil die WHO erst 1992 „Homosexualität“ von der Krankheitsliste gestrichen hat und homosexuelle Menschen davor als „krank“ gegolten haben und dann plötzlich eben als „gesund“. Burnout ist erst seit 2019 als Krankheit definiert. Also Menschen, die früher schon Burnout hatten, waren mangels Definition, nicht „krank“.

3. Erkläre die beiden Begriffe „Prävention“ und „Gesundheitsförderung“ anhand der sogenannten „Flussmetapher“ von Aaron Antonovsky.

Unser Leben ist ein Fluss. Der ist einmal ruhig, hat aber auch Stromschnellen, wirklich herausfordernde Bereiche, ist mal tiefer, mal seichter, fließt langsam oder schnell.

Prävention: alles Krankmachende wegzunehmen. Ich würde den Fluss zu begradigen versuchen, würde die Menschen mit Helm und Schwimmweste ausstatten, damit ihnen ja nichts passiert.

Gesundheitsförderung: Menschen zu guten Schwimmerinnen und Schwimmern machen, um auch diese schwierigen Passagen selbst gut bewältigen können.

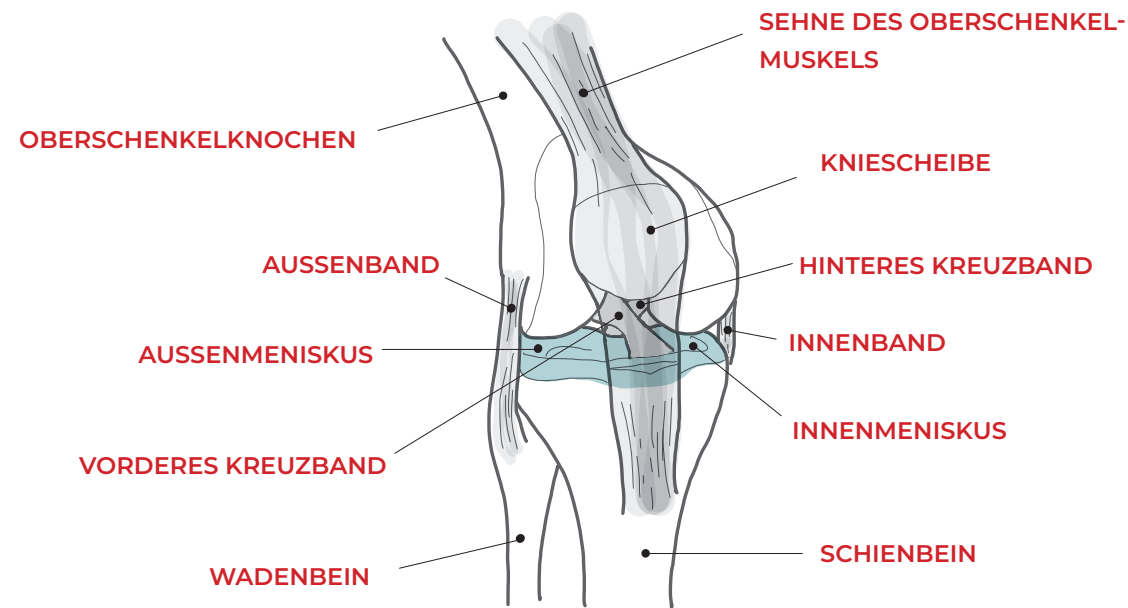


1. Knie-Rätsel

- Der Knochen ist außen durch diese feste Knorpelschicht geschützt.  
**KNOCHENRINDE**
- Sie befinden sich im Knocheninneren und sind eng verzweigt.  
**KNOCHENBÄLKCHEN**
- Das ist in der Markhöhle von sogenannten Röhrenknochen eingelagert.  
**KNOCHENMARK**
- Sind weicher als Knochen und sind gefäß- und fast nervenloses Stützgewebe.  
**KNORPEL**
- Liegen zwischen den Wirbeln und dienen als Stoßdämpfer (Mz.).  
**BANDSCHEIBEN**
- Liegen zwischen den Oberschenkel und Schienbein und dienen als Stoßdämpfer (Mz.). **MENISKEN**
- Ein Gelenk wird durch einen Gelenkkopf und eine ... gebildet.  
**GELENKSPFANNE**
- Das Kniegelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk.  
**SCHARNIERGELENK**
- Das Hüftgelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk  
**KUGELGELENK**
- Das Handgelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk.  
**EIGELENK**
- Im Kniegelenk bildet dieser Knochen die Gelenkspfanne.  
**SCHIENBEIN**
- Davon gibt es im Kniegelenk ein „vorderes“ und ein „hinteres“(Ez.).  
**KREUZBAND**

M	C	S	L	E	P	R	O	N	K	Y	C	N	N	O	J
G	T	B	S	J	X	L	K	R	E	U	Z	B	A	N	D
C	Z	L	B	K	N	E	L	E	G	I	E	K	I	K	M
S	M	S	K	U	G	E	L	G	E	L	E	N	K	M	E
L	S	H	R	L	X	S	Q	B	D	Y	K	T	T	M	N
R	P	T	Y	N	I	E	B	N	E	I	H	C	S	B	I
W	K	N	E	L	E	G	R	E	I	N	R	A	H	C	S
S	N	E	B	I	E	H	C	S	D	N	A	B	B	V	K
K	S	P	A	E	A	O	L	E	E	D	M	P	V	J	E
Q	L	K	S	O	M	I	U	C	F	L	I	O	J	I	N
K	N	O	C	H	E	N	B	A	E	L	K	C	H	E	N
L	B	I	N	Z	D	S	V	O	J	D	F	L	I	S	U
D	W	B	M	K	N	O	C	H	E	N	M	A	R	K	W
V	E	E	N	N	A	F	P	S	K	N	E	L	E	G	O
O	K	N	O	C	H	E	N	R	I	N	D	E	X	Y	Y
C	Q	Z	L	K	U	E	K	H	H	I	I	G	J	X	W

2. Beschrifte die Abbildung des Kniegelenks mit den richtigen Begriffen aus der Wörterbox.



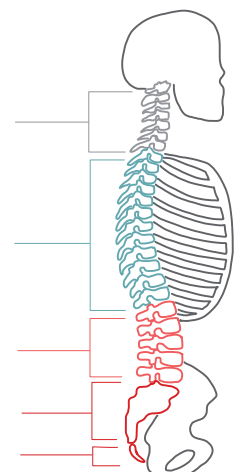
## 1. Wirbelsäulen-Rätsel

- Fachbegriff für den 1. Halswirbel **ATLAS**
- Anzahl der Lendenwirbel  
**FÜNF**
- Anzahl der Halswirbel  
**SIEBEN**
- Fachbegriff für die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach vorne  
**LORDOSE**
- Fachbegriff für die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach hinten  
**KYPHOSE**
- Liegen zwischen den Wirbeln und dienen als Stoßdämpfer  
**BANDSCHEIBEN**
- Anzahl der Brustwirbel  
**ZWÖLF**
- Fachbegriff für den 2. Halswirbel.  
**AXIS**
- Wird durch die übereinanderliegenden Wirbellöcher gebildet. **WIRBELKANAL**
- Die Bandscheibe ist ein Knorpel, genauer gesagt ein sogenannter ...  
**FASERKNORPEL**
- An den ... der Brustwirbelsäule setzen die Rippen an. **QUERFORTSÄTZEN**
- Von der Seite betrachtet weist die Wirbelsäule eine Doppel-S-Form auf. Von vorne oder hinten betrachtet ist sie annähernd ... **GERADE**

I	L	O	M	B	T	E	E	H	Y	S	I	X	A	O	T
B	M	J	K	Y	X	K	Z	L	L	O	R	D	O	S	E
C	K	K	R	V	N	T	T	C	X	H	M	M	P	J	Q
D	Q	Y	X	J	D	H	E	A	T	L	A	S	L	Z	I
H	H	P	D	Q	L	F	A	C	C	I	T	P	A	W	X
D	F	H	S	L	V	L	S	X	F	U	N	Q	N	O	R
K	U	O	I	W	R	P	T	L	Y	S	I	R	A	E	P
D	E	S	E	T	F	W	R	B	J	G	I	K	K	L	L
T	N	E	B	G	O	R	O	D	Y	P	N	F	L	F	B
T	F	T	E	C	H	U	F	G	E	R	A	D	E	X	P
W	I	U	N	L	K	Q	R	V	Z	J	P	U	B	H	Z
B	A	N	D	S	C	H	E	I	B	E	N	M	R	G	H
F	C	I	N	B	V	S	U	G	Y	R	I	O	I	Q	Q
T	E	E	T	G	H	V	Q	S	T	P	U	P	W	T	Q
Y	U	C	Y	Y	R	H	V	Q	B	O	S	M	E	K	G
F	O	F	N	L	E	P	R	O	N	K	R	E	S	A	F

## 2. Beschrifte die Abschnitte der Wirbelsäule (inkl. Anzahl).

- HALSWIRBELSÄULE (7)**
- .....
- BRUSTWIRBELSÄULE (12)**
- .....
- LENDENWIRBELSÄULE (5)**
- .....
- KREUZBEIN**
- .....
- STEISSBEIN (5)**
- .....



### 3. Füll den Lückentext mit den richtigen Begriffen aus.

Die menschliche Wirbelsäule erfüllt verschiedene Funktionen:

- ▶ Stützfunktion
- ▶ Schutzfunktion
- ▶ Federungsfunktion
- ▶ Bewegungsfunktion

Die Wirbelsäule selbst ist aus verschiedenen Einzelementen zusammengesetzt. Diese bestehen einerseits aus festem Knochen (**Wirbeln**), andererseits aber auch aus relativ weichem Knorpel (**Bandscheiben**). Von vorne betrachtet ist eine gesunde Wirbelsäule **annähernd gerade**. Von der Seite betrachtet formen die Wirbel und Bandscheiben eine **Doppel-S-Form**, die der Wirbelsäule ihre typische Form gibt. Durch diese speziell gewölbte Form kann die Wirbelsäule Erschütterungen abschwächen und gleichmäßig auf den kompletten Körper verteilen.

	RICHTIG	FALSCH
Die Bandscheiben sind sogenannte Faserknorpel und liegen zwischen <b>jedem dritten</b> Wirbel.		X
Die Hauptfunktion der Bandscheiben ist die Stoßdämpfung.	X	
Aufbau der Wirbelsäule: 7 Hals-, 12 Brust-, 5 Lendenwirbel sowie Kreuzbein und Steißbein.	X	
Aufbau der Wirbelsäule: 12 Hals-, 5 Brust-, 7 Lendenwirbel sowie Kreuzbein und Steißbein. <b>siehe oben</b>		X
„Lordose“ ist der Fachbegriff für die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach vorne.	X	
„Kyphose“ ist ein Krankheitsbild der Wirbelsäule <b>die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach hinten.</b>		X
Die Bandscheiben sind Faserknorpel: außen ein Faserring und innen ein gallertartiger Kern.	X	
Die Bandscheiben sind vergleichbar mit einem Schwamm. Bei Entlastung können sie Nährflüssigkeit aufnehmen, bei Belastung geben sie Nährflüssigkeit ab.	X	
Der Mensch hat <del>29</del> <b>24</b> Wirbel.		X
Bei rückschonendem Heben und Tragen soll das Objekt möglichst nah am Körper getragen werden.	X	



### 1. Herz-Rätsel

- Das Herz ist ein lebenswichtiges Organ und außerdem ein sogenannter **HOHLMUSKEL**.
- Das Herz besteht aus vier **KAMMERN**.
- Das Herz funktioniert wie eine Art **PUMPE**, die das Blut durch den gesamten Körper transportiert.
- So nennt man Blutgefäße, die vom Herzen wegführen. **ARTERIEN**
- So nennt man Blutgefäße, die zum Herzen hinführen. **VENEN**
- In den Haargefäßen findet der eigentliche Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid statt. Die Haargefäße werden auch **KAPILLAREN** genannt.
- Eine wichtige Aufgabe des Blutes ist es, **SAUERSTOFF** und Nährstoffe in unserem Körper zu verteilen.
- Das Blut besteht zum einen aus flüss-

igem **BLUTPLASMA** und zum anderen aus sogenannten „festen“ Bestandteilen.

- Die festen Bestandteile im Blut sind rote **BLUTKÖRPERCHEN**, weiße **BLUTKÖRPERCHEN** und Blutplättchen.
- Die Blutplättchen eilen zu Hilfe, wenn wir uns z.B. am Knie aufgeschürft haben, denn sie sind zuständig für die Verschließung der **WUNDE**.
- So nennt man die Kontraktionsphase des Herzens. **SYSTOLE**
- So nennt man die Füllungsphase des Herzens. **DIASTOLE**
- So lautet der Fachbegriff für rote Blutkörperchen. **ERYTHROZYTEN**
- So lautet der Fachbegriff für weiße Blutkörperchen. **LEUKOZYTEN**
- So lautet der Fachbegriff für Blutplättchen. **THROMBOZYTEN**

LÖSUNGEN

### LÖSUNG HERZ (KIDS):

R	E	X	W	G	F	C	L	I	N	Q	O	I	H	X	E
L	H	M	V	B	J	H	V	U	W	T	N	K	M	K	X
D	Y	J	O	L	H	R	R	C	L	Q	C	S	Q	A	Y
D	I	B	L	U	T	P	L	A	S	M	A	A	W	M	M
C	R	U	U	T	J	U	T	D	X	R	K	U	R	M	A
X	N	J	F	K	E	A	V	H	J	W	I	E	C	E	R
G	R	P	V	O	P	B	P	M	L	G	C	R	P	R	T
W	H	N	G	E	D	U	X	A	Y	N	D	S	H	N	E
S	X	N	E	R	A	L	L	I	P	A	K	T	R	U	R
R	K	S	N	P	I	P	U	M	P	E	O	O	F	J	I
Q	J	T	B	E	X	H	N	E	N	E	V	F	J	X	E
L	C	V	J	R	F	J	L	T	J	V	K	F	B	Z	N
C	W	H	I	C	X	M	N	L	U	U	L	Q	R	V	N
U	D	I	O	H	W	U	N	D	E	H	I	K	F	H	J
N	B	M	G	E	C	L	E	K	S	U	M	L	H	O	H
F	C	E	B	N	R	E	Z	H	N	P	O	M	U	V	D

### LÖSUNG HERZ:

H	W	I	S	C	G	T	S	R	T	X	B	H	Q	O	O	P	X
O	J	T	W	S	V	G	E	S	L	A	L	W	U	F	J	F	V
H	K	V	Y	A	L	Y	R	Y	G	H	U	B	Y	T	L	U	U
L	A	V	L	U	B	P	Y	G	U	B	T	P	P	U	M	P	E
M	P	S	W	E	R	X	T	W	I	I	K	T	R	R	R	K	K
U	I	Q	I	R	L	W	H	W	Q	W	O	Y	X	P	B	A	D
S	L	O	E	S	T	X	R	G	U	V	E	K	I	S	L	M	T
K	L	N	E	T	Y	Z	O	B	M	O	R	H	T	S	U	M	E
E	A	P	I	O	E	N	Z	B	D	N	P	S	S	V	T	E	C
L	R	F	H	F	P	D	Y	W	N	M	E	Y	J	S	P	R	S
G	E	A	B	F	G	R	T	L	R	D	R	S	D	O	L	N	I
F	N	P	D	X	L	D	E	L	B	F	C	T	V	D	A	M	M
T	L	M	A	A	P	J	N	L	L	F	H	O	V	K	S	L	U
T	A	N	E	I	R	E	T	R	A	R	E	L	N	R	M	U	Q
L	O	K	V	E	N	E	N	I	N	G	N	E	I	U	A	U	Z
P	W	U	N	D	E	L	O	T	S	A	I	D	Y	Q	I	W	Y
R	H	M	I	L	E	U	K	O	Z	Y	T	E	N	I	I	U	M
I	J	G	B	E	Q	C	K	N	N	B	U	C	S	Y	B	E	L



### 2. Fülle den Lückentext mit den richtigen Begriffen aus der Wörterbox.

„KLEINE KREISLAUF“ · „GROSSE KREISLAUF“ · RECHTE · SAUERSTOFF ·  
SAUERSTOFF · SAUERSTOFF · KOHLENDIOXID · KOHLENDIOXID · KOHLENDIOXID  
· LUNGE · ATMUNG · EINATMUNG · AUSATMUNG · SAUERSTOFFREICHE BLUT ·  
LINKE · LINKEN · AORTA · ARTERIEN

Wir unterscheiden beim Herz-Kreislauf zwischen zwei Kreisläufen: dem Lungenkreislauf und dem Blutkreislauf. Manchmal wird der Lungenkreislauf auch als der „**KLEINE KREISLAUF**“ und der Blutkreislauf als der „**GROSSE KREISLAUF**“ bezeichnet.

#### Was passiert im Lungenkreislauf?

In die **RECHTE** Hälfte des Herzens fließt Blut aus dem Körper. Darin ist nun wenig **SAUERSTOFF** und viel **KOHLENDIOXID** enthalten. Nun pumpt das Herz dieses Blut in die **LUNGE** weiter, damit es dort durch die **ATMUNG** wieder frischen **SAUERSTOFF** aufnehmen und **KOHLENDIOXID** abgeben kann. Bei der **EINATMUNG** nehmen wir Sauerstoff auf, bei der **AUSATMUNG** geben wir Kohlendioxid ab. Nun fließt das **SAUERSTOFFREICHE BLUT** wieder ins Herz zurück, genauer gesagt in die **LINKE** Herzhälfte.

#### Was passiert im Blutkreislauf?

In der **LINKEN** Herzhälfte befindet sich nun das sauerstoffreiche Blut und hier startet auch direkt der Blutkreislauf. Das Blut wird nun in die Hauptschlagader oder **AORTA** gepumpt und weiter in die **ARTERIEN** unseres Körpers. Nun bringt das Blut wiederum den frischen **SAUERSTOFF** zu unseren Organen, Muskeln und Zellen und nimmt dafür das **KOHLENDIOXID** als „Abgas“ wieder mit.

## 2. Erkläre kurz die SMART-Zielsetzung.

- ▶ S - Spezifisch = Klares Ziel (z.B.: „Ich will 5km in unter 20 Minuten laufen“)
- ▶ M - Messbar = Zeit, Gewicht, Fotovergleich
- ▶ A – Attraktiv = erstrebenswert, gewisser persönlicher Reiz
- ▶ R - Realistisch = Es muss schaffbar sein für dich.
- ▶ T - Terminiert = Wann willst du das Ziel konkret erreichen?

5. Niklas beschreibt in seinem Interview zwei Techniken aus dem Mentaltraining: die „Visualisierung“ und das „Anker setzen“. Beschreibe und erkläre diese beiden Möglichkeiten.

Visualisierung: Bewegungsabläufe werden im Kopf trainiert; Situation oder Bewegung vorstellen und mental ein echtes Ereignis simulieren. Es ist, als ob ein Film im Kopf abläuft, den sie selbst bewusst lenken und steuern kann.

Anker setzen: ein Punkt, den du im Körper gespeichert hast – das ist ein Erlebnis oder eine Situation, die mit starken positiven Emotionen besetzt ist; Im Fall der Nervosität erinnert man sich an diese Situation und holt sich dieses „Wohlfühlen“ selbst her

7. Ist Mentaltraining nur etwas für Personen im Spitzensport?  
Mentaltraining ist für jede Person geeignet, die es gerne machen möchte. Durch mentales Training ist im Spitzensport, aber auch im Hobbybereich, eine Leistungssteigerung möglich.



## Fragen zum Podcast mit Erwin Reiterer „Kraft und Mobilisation“

5. Was muss gegeben sein, damit ich „gesund“ Kniebeugen kann?  
Wirbelsäule muss in einer Neutralposition sein (BWS aufgerichtet, LWS in Mittelposition), also flächige Belastung der Bandscheiben, Mobilität in Sprung- und Hüftgelenk
6. Auf welche 6 Hauptübungen/Muskelgruppen lässt sich, laut Erwin Reiterer, ein Krafttraining herunterbrechen?  
Drückübung | Zugübung | Überkopfdrückübung | Brustmuskulatur in kompletter ROM | Tiefkniebeuge | Hüftstreckende Übung
7. Welches Wachstumshormon hat eine anabole Wirkung aufs Gewebe?  
IGF 1
8. Was hält Erwin Reiterer grundsätzlich von Supplementen und Nahrungsergänzungsmitteln?  
nicht sehr viel; Stichwort "teurer Urin"
9. Was ist Erwins „Trainingsweisheit“?  
Kontinuität = Zielorientiertes Arbeiten

LÖSUNGEN  
DOPING (UNTERSTUFE)

## UNTERSTUFE

1. Warum ist Doping Betrug? Was bedeutet Fairness im Sport und warum verstößt Doping gegen Fairness?  
- zerstört die Grundidee des Sports, die eigene Leistung wird künstlich gesteigert  
- Dope Sportler:innen täuschen Regeltreue vor, betrügen damit aber die Konkurrenten, die Funktionäre, die Sponsoren und Zuseher und nicht zuletzt den Sport an sich.  
- Teilnehmer:innen eines Wettkampfes haben Recht auf Fairness

3. Nenne mindestens 2 Unterschiede zwischen Doping und Medikamentenmissbrauch.

**Doping:** findet hauptsächlich im Leistungssport statt; Es geht vordergründig um Leistungssteigerung, Preisgelder und Siege; Konsequenzen durch das Anti-Doping Bundesgesetz und das Strafrecht (Sportbetrug)

**Medikamentenmissbrauch:** in allen Leistungsstufen; Neben der Leistungssteigerung gibt es auch andere Ziele, z.B. Schönheit; Selbstbetrug und gesundheitliche Schäden, tw. strafrechtliche Folgen;

## DOPING (OBERSTUFE)

## OBERSTUFE

4. Wo kann ich nachsehen, ob Medikamente, Substanzen oder Behandlungsarten im Sport erlaubt sind?  
In der MedApp (Medikamentenabfrage)



1. Wann spricht man von einer „spontanen Lawine“?  
Wenn Lawinen ohne Zutun eines Menschen abgehen
2. Erkläre den Begriff „Hot Spot“:  
= empfindliche Punkte der Schneedecke: sind bei entsprechender Lawinensituation wie Sprengfallen über den ganzen Hang verteilt
3. Warum glaubst du, passieren die meisten Lawinenunfälle bei Lawinenwarnstufe 3 und nicht bei Warnstufe 5?  
Gefahr wird unterschätzt, Vergleich mit Schulnoten, "Mittelmaß"



## 6. Bewerte folgende Aussagen mit „richtig“ oder „falsch“!

	RICHTIG	FALSCH
Die Lockerschneelawine ist für Wintersportler/innen statistisch am gefährlichsten.		X
Von einer kritischen Neuschneemenge spricht man bei günstigen Bedingungen bereits ab 10cm.		X
Lawinhänge werden bei kritischen Bedingungen mittels Kanone vorsorglich gesprengt.	X	
Bei Warnstufe 5 passieren logischerweise die meisten Unfälle.		X
Bei „erheblicher“ Lawinenwarnstufe ist eine Auslösung bereits bei geringer Zusatzbelastung möglich.	X	
Bei „sehr großer“ Lawinengefahr ist die Schneedecke allgemein schwach verfestigt.	X	
Die Katastrophenlawine 1999 in Galtür wurde von einem Skifahrer ausgelöst.		X
Die 3x3 Formel von Werner Munter bezieht sich konkret auf die Gefahrenzeichen Neuschnee und Setzungsgeräusche.		X

- Welche beiden Berichte holst du vor einem Tiefschneetag ein?  
Lawinenlagebericht, Wetterbericht
- Woher beziehst du den aktuellen Lawinenlagebericht? (4 Möglichkeiten)  
Internet, App, Teletext, Telefonhotline
- Welchen Vorteil haben digitale LVS-Geräte mit 3 Antennen im Gegensatz zu analogen 1-Antennen-Geräten?  
Richtungs- und Distanzanzeige erleichtert das Finden
- Was kommt alles in deinen Rucksack bzw. unter deine Jacke?  
Erste Hilfe | Biwaksack | Handy | Schaufel | Sonde | LVS-Gerät

## Lückentext „Karte“:

Die Karte hat einen Maßstab von 1: **25 000**. Anhand der Farben und Linien kann man Seen, Straßen, **LIFTANLAGEN** und **UNTERGRÜNDE** erkennen. Ein weiterer relevanter Aspekt ist die Höhe. Oft steht bei **BERGGIPFELN** die Höhe dabei, weshalb man die Differenz ins Tal bestimmen kann. Alle **20** Höhenmeter ist eine **HÖHENSCHICHTLINIE** eingezeichnet, wobei jede 5. Linie dick eingezeichnet und die 100hm-Linie markiert ist. Je nachdem, wie eng diese Linien zusammen sind, kann man die **STEILHEIT** eines Hanges herauslesen. 2mm Höhenlinienabstand = **20** Grad Hangneigung; 0,953mm Abstand = **40** Grad Hangneigung



# AB\_15 LÖSUNGEN

## WARUM CARVT EIN SKI?

LÖSUNGEN

1. Warum carvt ein Ski?

Aufgrund der Taillierung

2. Welche 5 Eigenschaften kann man bei einem Ski/Snowboard benennen?

Radius, Länge, Vorspannung, Flex, Torsion

3. Was hat eine alte Waage mit der Biomechanik des Skifahrens zu tun?

Perfektes Beispiel für Hoch- und Tiefentlastung

4. Zeichne einen selbst gesteckten Riesentorlauf auf die Rückseite dieses Blattes und zeichne die schnellste Linie durch! Baue kreative Elemente ein: Richtungstore, Haarnadeln, Sprünge, Tunnel, etc.!

### Fragen aus dem Video:

1. Erkläre den Unterschied zwischen Driften und Carven!

Beim Driften rutschen wir, beim Carven fräsen wir wie auf Schienen Kurven.

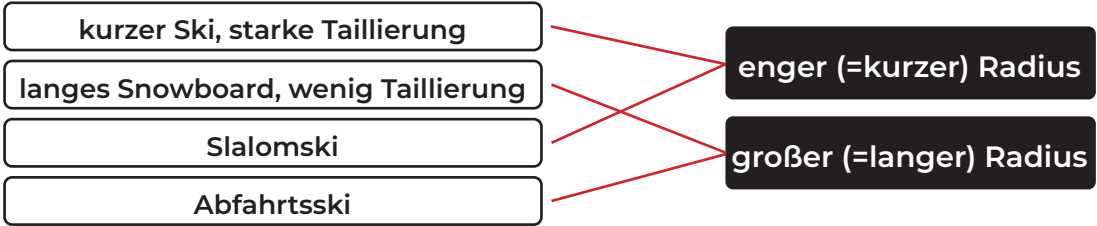
2. Was ist die Taillierung? Was bewirkt diese? Zeichne einen Ski/ein Snowboard von oben!

Sportgerät in der Mitte schmaler und bei Nose und Tail breiter. Wenn ich aufkante, wird das Sportgerät durchgedrückt und erzeugt dadurch eine Kreisbahn. Je stärker man aufkantet, desto enger wird die Kreisbahn (=Radius)

3. Welchen Radius hat das Snowboard im Video?

Das Snowboard im Video hat bspw. einen Radius von 7,9m.

4. Ordne den Begriffen den jeweiligen Radius zu:



5. Welche 3 wesentlichen Dinge sind in der Praxis bei geschnittenen Schwüngen zu beachten:

Geschwindigkeit | Aufkantwinkel | Positionierung auf dem Sportgerät



3. Finde im folgenden „Suchsel“ die Namen der Ski-Legenden.  
Folgende Wörter sind versteckt:

HIRSCHER · MAIER · KLAMMER · DORFMEISTER · SEELOS · ZDARSKY ·  
MOSER · GÖTSCHL · VEITH · SCHRANZ

H	T	O	F	Q	B	S	C	P	B	Z	Y	W	K	S
P	M	V	B	O	J	Q	I	T	I	L	P	V	R	G
S	A	K	J	X	H	G	Q	T	L	O	D	Y	L	L
Z	J	R	E	H	C	S	R	I	H	D	O	Q	G	R
R	B	J	B	W	M	Z	O	Y	L	J	R	S	K	C
I	A	K	D	I	C	N	U	S	G	L	F	O	X	S
S	X	L	E	W	U	A	S	M	B	B	M	R	D	H
D	K	A	N	H	R	R	E	C	J	E	E	V	X	D
T	Y	M	X	T	O	H	E	R	U	A	I	S	W	P
G	K	M	B	I	M	C	L	P	M	H	S	E	R	K
K	S	E	R	E	O	S	O	Q	Y	W	T	M	E	W
I	R	R	V	V	U	O	S	L	H	P	E	O	I	T
Y	A	O	K	C	O	T	F	M	S	O	R	S	A	V
P	D	V	G	O	E	T	S	C	H	L	V	E	M	L
J	Z	C	T	J	W	X	K	I	E	W	G	R	S	I

## Fragen zum Zdarsky Podcast:

Was war das Besondere an der neuen Bindung?

**Stahlsohlenbindung beweglich, Ferse anhebbar, Federung wieder in ursprüngliche Stellung am Ski; Bindung hat verhindert, dass sich der Schuh gegenüber dem Ski ausdrehen kann.**

Was war der Grund für die „Einstocktechnik“ und aus welchem Material wurde dieser gebaut?

**Grund (Lawinen), Länge (2m) und Material (Haselnuss oder Bambus)**

Was ist Zdarsky im 1. Weltkrieg beim Militär passiert?

**Lawinenunglück, 83 Knochenbrüche, Lazarett**

Warum musste man 1950 bei Neuschnee „Pistentreten“?

**Weil es noch keine präparierten Pisten gab**



1. Lies dir die Lyrics vom Lied „Die Erfindung des Rades“ der deutschen Musikgruppe „Moop Mama“ durch. Welche Vorteile des Rades streichen sie in der ersten Strophe heraus?

Keine Zugverspätung // Antrieb durch Muskelkraft // Geldsparen, weil keine Öffis gebraucht werden // Kein Parkplatzsuchen

2. Wofür steht „UCI“? Union Cycliste Internationale

## AB\_19 LÖSUNGEN EXTREMSPORT RADFAHREN - ICE 2 ICE

1. Amerikanischer Bundesstaat, Startpunkt des Projekts: Alaska
2. Zielstadt des Projekts: Ushuaia
3. Absolvierte Distanz mit dem Fahrrad: 23 000km
4. Dauer: 84 Tage, 11 Stunden, 50 Minuten
5. Durchquerte Kontinente: 2
6. Durchquerte Länder: 14

## AB\_22 LÖSUNGEN MYTHOS MARATHON

1. Wieso misst der Marathon ausgerechnet 42,195km?

Olympische Spiele in London: Wegen den örtlichen Gegebenheiten rund um das Schloss Windsor und das neu erbaute Olympiastadion wurde die Strecke mit 26 Meilen und 385 Yards (also 42,195km) vermessen.

2. Warum zählt der ikonische Marathonlauf von Eliud Kipchoge 2019 in Wien nicht als offizieller Weltrekord?

wechselnde Pacemaker (Windschatten); Luftlinie; Gefälle;

3. Schaffst du es, folgende Rechnung zu lösen? Dein Ziel ist es, den Vienna City Marathon unter der „magischen“ Grenzen von 4h zu laufen. Welche Pace (min/km) musst du laufen, damit du genau in 3:59:59h ins Ziel läufst? Gib den Rechenweg lückenlos an.

Pace 5:40 (Gesamtzeit 3:59:06)



# LÖSUNGEN

## GENDER PAY GAP

AB\_23

LÖSUNGEN

1. Recherchiere im Internet, wann der Equal Pay Day in Österreich stattfindet. Erkläre in wenigen Sätzen, was dieser Begriff bedeutet.

Muss recherchiert werden, da sich der Tag von Jahr zu Jahr ändern kann.

Stand 2023: 16. Februar

- 2.-6. ALLE angeführten Aussagen sind richtig und entsprechen der Realität.

# LÖSUNGEN

## SPORTBEKLEIDUNG

AB\_24

1. Wie hoch war die Strafe?  
Die Spielerinnen trugen Shorts statt vorgeschriebenen Bikinihosen.  
€ 150,- pro Spielerin – gesamt € 1500,-
2. Warum ist die Sportkleidung in Abbildung 1 im Beachhandball verboten und jene in Abbildung 2 erlaubt?  
Vorschrift: Bikinihose (die Seitenbreite der Hose darf max. 10cm betragen)
3. Lies dir abschließend noch den Artikel „Knappe Kleidung und nackte Haut: Warum sich Sportlerinnen andere Outfits wünschen“ durch.  
Sorge des Verrutschens: Elisabeth Seitz  
Tiefe Einblicke: Sonja Zimmermann



1. Nenne die 3 Bewegungsprogramme von Simply Strong! Schreibe zu jedem Programm 1-2 Stichwörter auf und erkläre damit, worauf der Fokus im jeweiligen Programm gelegt wird.

- Vital4Brain: Koordination, erfolgreiches Lernen
- Vital4Heart: macht mental stark, Entspannungsfähigkeit, Konzentration
- Vital4Body: konditionell herausfordernde Bewegungsaufgaben

## AB\_26 LÖSUNGEN GESUNDER LEBENSSTIL

1. Nenne die vier Wirkprinzipien von Bewegung.

Funktionsreserve, Superkompensation, Myokine, Epigenetik

3. Fasse die Tipps fürs Lernen zusammen.

- Stimmung fürs Lernen
- Lernpausen
- Rahmenbedingungen: Platz zum Lernen (keine Ablenkung), Handy ins andere Zimmer, ruhiger Ort, Ernährung, Wasser trinken

1. Welche vier Schwimmlagen gibt es bei Schwimmwettkämpfen?  
Nenne diese in der „richtigen“ Reihenfolge

DELFIN, RÜCKEN, BRUST, KRAUL

2. Wofür steht „FINA“? Wann und wo wurde sie gegründet?

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION, 1908 IN LONDON

3. Was ist die kürzeste Distanz bei Schwimmbewerben und welches ist die  
längste Indoor-Distanz?

50M UND 1500M

4. Studiere die Rekord-Tabelle (WR und ÖR) und beantworte folgende  
Fragen:

- ▷ a. Wer hält den WR über 50m Freistil auf der Kurzbahn?

CAELEB DRESSEL

- ▷ b. Was ist Mirna Jukics schnellste Zeit auf 100m Brust (Kurzbahn)?

1:05,24

- ▷ c. Wie groß ist die Differenz zwischen dem ÖR und dem WR über 50m  
Kraul der Herren auf der Langbahn?

1,14 SEKUNDEN

- ▷ d. Was ist Felix Auböcks Rekord über 400m Kraul auf der Kurzbahn?  
Wie viele Längen musste er dafür schwimmen?

3:35,90 MIN., 16 LÄNGEN

5. 2013 wurde das „High Diving“ ins WM-Programm aufgenommen. Die  
Höhe von unglaublichen 27m war allerdings zuvor schon durch die „Red  
Bull Cliffdiving“-Serie bekannt geworden. Was war dein höchster Sprung ins  
Wasser?\*

\* Achtung: Sprünge aus großer Höhe (>10m) sind gefährlich und erfordern jahrelanges Training  
und Absicherung.



1. Was ist der Unterschied zwischen Apnoe- und Flaschentauchen?

• APNOE IST MIT NUR EINEM ATEMZUG; BEIM FLASCHENTAUCHEN TAUCHT MAN  
• Z.B. MIT PRESSLUFTFLASCHE.

2. Wodurch wird der Atemreiz ausgelöst?

• DURCH STEIGENDEN KOHLENDIOXIDGEGHALT DES BLUTES

3. Wie lange ist der Weltrekord der Damen in der Klasse „Statik“?

• 9:02MIN

4. Wie tief ist der tiefste Tauchgang eines Mannes ohne Flossen und mit  
konstantem Gewicht (CNF)?

• 1. 102M





# BEOBACHTUNGSRASTER STARTSPRUNG

Klasse: Datum: Protokollführer:in:

Bewertung: gut: + mittel: 0 nicht erfüllt: -

FEINFORM									
GROBFORM		Startposition			Start		Eintauchen		
Dynamischer Kopfsprung flach nach vorne	Arme bleiben beim Eintauchen ins Wasser nach oben gestreckt	Zehen schauen über Kante des Startsockels	Hände greifen am Startsockel	Dynamischer Abdruck nach vorn	Arme drücken aktiv vom Sockel weg	Arme bleiben oben, der Kopf ist zwischen den Armen „eingezwickt“	Lange Gleitphase, erster Armzug an Wasseroberfläche	Verbale Beurteilung	
Name:									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									

# BEOBSACHTUNGSRASTER

Klasse:

Datum:

Protokollführer:in:

## TAUCHEN

Bewertung: gut: + mittel: ~ nicht erfüllt: -

FEINFORM										
GROBFORM			Start		Brust-Unterwasserzug		Entspannung			
	Ruhige Bewegungen mit Gleitphasen	Brustunter-wasserzug in Grobform	Kräftiger Abdruck vom Beckenrand beim Start	Optimale Gleitposition	Arme beschreiben ein Schlüsselloch	Arme knapp am Körper nach vorne geführt, gleichzeitig Beinschlag	Ruhige aber bestimmte Bewegungen (nicht hektisch)	Anzahl der Unterwasser-züge	Verbale Beurteilung	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

# BEOBACHTUNGSRASTER

## KRAUL

Bewertung: gut: + mittel: ~ nicht erfüllt: -

Protokollführer:in:

Datum:

Klasse:

FEINFORM									
GROBFORM		Armzug			Atmung		Körperrolle		
Wasserlage (Torpedo oder Seepferdchen)	Atmung (Kopf wird beim Einatmen zur Seite gedreht)	Hoher Ellbogen (Überwasserphase)	Wegdrücken (Unterwasserphase)	Kopf wird zur Seite ge- dreht beim Einatmen	Unterwasser ausatmen	Arm ganz nach vorn ausgestreckt	Ganzkörper- bewegung beim Einatmen	Verbale Beurteilung	
Name:									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									

# BEOBSACHTUNGSRASTER

Klasse:

Datum:

Protokollführer:in:

## DELFIN

Bewertung: gut: + mittel: ~ nicht erfüllt: -

FEINFORM								
GROBFORM			Armzug		Atmung		Körperwelle	
	Einarmiges Delfin mit koordiniertem Beinschlag	Körperwelle	Unterwasserphase Schlüsselloch	Entspannte Überwasserphase	Atmung mit Kopfsteuerung	Zeitlich richtiges Atmen	Ganzkörperwelle	Beinschlag als Taktgeber
1	Name:							
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
								Verbale Beurteilung



# BEOBACHTUNGSRASTER RÜCKEN

Klasse:                      Datum:                      Protokollführer:in:

Bewertung: gut: +    mittel: ~    nicht erfüllt: -

FEINFORM									
GROBFORM		Armzug		Beine		Rollbewegung			
Wasserlage (Torpedo oder Seepferdchen)	leicht gebeugte Arme unter Wasser	gebeugter Ellbogen unter Wasser	Gestreckte lockere Arme über Wasser	Permanenter Beinschlag	ruhiger Kopf	Schulter aus dem Wasser	Körperrotation zur Unterwasserhand	Verbale Beurteilung	
Name:									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									

# BEOBACHTUNGSRASTER

Klasse:

Datum:

Protokollführer:in:

## BRUST

Bewertung: gut:  mittel:  nicht erfüllt: 

	GROBFORM		FEINFORM				Verbale Beurteilung
	Wasserlage (Torpedo oder Seepferdchen)	Richtiger Beinschlag	Beinschlag	Armzug	Koordination		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							

# BEOBACHTUNGSRASTER

## ROLLWENDE

Protokollführer:in:

Datum:

Klasse:

Bewertung: gut: + mittel: = nicht erfüllt: -

FEINFORM									
GROBFORM		Distanz zum Beckenrand			Rolle		Abdruck		
Kopf steuert unter Wasser in neue Richtung	Nur Füße berühren Beckenrand	Abtauchen, wenn beide Hände neben Hüfte	Delfinkick zur Einleitung	Beine schwingen über Körper	Arme bleiben liegen (zuerst am Körper, dann überkopf)	Kräftig abstoßen vom Beckenrand	lange Gleitphase	Verbale Beurteilung	
Name:									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									





# AKTIV PASSIV

Wenn im Schulsport  
alle mitmachen

Schriften aus der Buchreihe  
vom Schulverein simplystrong by UNIQA

1. Auflage: September 2023

Herausgegeben im Eigenverlag vom  
Schulverein simplystrong by UNIQA

© 2023, Schulverein simplystrong by UNIQA

Text, Konzeption, Übungsentwicklung und -beschreibung:  
Maria Jöchl & Benjamin Schön