

Trainermanual Adipositas-Schulung  
für Kinder und Jugendliche

# BEWEGUNG



Schulungsbereiche:

- ▶ **1 Grundlagen**
- ▶ **2 Ernährung**
- ▶ **3 Bewegung**
- ▶ **4 Psychosoziales**
- ▶ **5 Medizin**

*Da ist für jeden was dabei!*



einfach einkaufen

**BLE-Medienservice.de**

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen  
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



# Inhalt

## Seite

|     |              |                                                                                                 |
|-----|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5   | <b>B-0</b>   | <b>Benutzerhinweise</b>                                                                         |
| 7   | <b>B-1</b>   | <b>Einleitung</b>                                                                               |
| 7   | <b>B-1.1</b> | <b>Stellenwert von Bewegung in der Adipositas-Schulung</b>                                      |
| 9   | <b>B-1.2</b> | <b>Definition von körperlicher Aktivität, Bewegung, Sport und Alltagsaktivität</b>              |
| 12  | <b>B-1.3</b> | <b>Empfehlungen zur Bewegungszeit von Kindern und Jugendlichen</b>                              |
| 13  | <b>B-1.4</b> | <b>Ziele von Bewegung in der Adipositas-Schulung</b>                                            |
| 16  | <b>B-1.5</b> | <b>Sportmedizinische Risiken und Besonderheiten bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas</b> |
| 19  | <b>B-1.6</b> | <b>Didaktik und Methodik von Bewegungseinheiten</b>                                             |
| 19  | B-1.6.1      | Spezielle Lernziele im Bereich Bewegung                                                         |
| 22  | B-1.6.2      | Didaktik und Methodik einer Bewegungseinheit                                                    |
| 25  | B-1.6.3      | Reflexion der Trainerrolle                                                                      |
| 25  | <b>B-1.7</b> | <b>Organisation</b>                                                                             |
| 25  | B-1.7.1      | Personal                                                                                        |
| 25  | B-1.7.2      | Zeitumfang                                                                                      |
| 26  | B-1.7.3      | Ausstattung/Schulungsunterlagen                                                                 |
| 26  | B-1.7.4      | Nachsorge                                                                                       |
| 26  | <b>B-1.8</b> | <b>Darstellung der einzelnen Themen und Bausteine</b>                                           |
| 27  | <b>B-2</b>   | <b>Kontaktaufnahme</b>                                                                          |
| 28  | <b>B-2.1</b> | <b>Gegenseitiges Kennenlernen</b>                                                               |
| 34  | <b>B-2.2</b> | <b>Spiele ohne Verlierer</b>                                                                    |
| 38  | <b>B-2.3</b> | <b>Kooperationsspiele</b>                                                                       |
| 42  | <b>B-3</b>   | <b>Aktivität, Aktivierung und Motivation zu körperlicher Aktivität</b>                          |
| 52  | <b>B-4</b>   | <b>Belastungssteuerung</b>                                                                      |
| 52  | <b>B-4.1</b> | <b>Sportmotorische Test-Batterie:</b>                                                           |
| 61  | <b>B-4.2</b> | <b>Objektive und subjektive Belastungssteuerung</b>                                             |
| 71  | <b>B-5</b>   | <b>Energie und Bewegung</b>                                                                     |
| 71  | <b>B-5.1</b> | <b>Energiebilanz</b>                                                                            |
| 76  | <b>B-5.2</b> | <b>Energiezufuhr und -verbrauch bei Bewegung und Sport</b>                                      |
| 79  | <b>B-6</b>   | <b>Alltags- und Freizeitgestaltung</b>                                                          |
| 80  | <b>B-6.1</b> | <b>Bewegter Alltag</b>                                                                          |
| 85  | <b>B-6.2</b> | <b>Aktive Freizeitgestaltung</b>                                                                |
| 88  | <b>B-7</b>   | <b>Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten</b>                                                  |
| 89  | <b>B-7.1</b> | <b>Ausdauer</b>                                                                                 |
| 94  | <b>B-7.2</b> | <b>Kraft</b>                                                                                    |
| 99  | <b>B-7.3</b> | <b>Schnelligkeit</b>                                                                            |
| 103 | <b>B-7.4</b> | <b>Koordination</b>                                                                             |
| 107 | <b>B-7.5</b> | <b>Beweglichkeit</b>                                                                            |

## Seite

|     |               |                                                        |
|-----|---------------|--------------------------------------------------------|
| 111 | <b>B-8</b>    | <b>Spiel- und Sportarten</b>                           |
| 111 | <b>8.1</b>    | <b>Kleine Spiele</b>                                   |
| 115 | <b>B-8.2</b>  | <b>Klassische Sportarten</b>                           |
| 119 | <b>B-8.3</b>  | <b>Alternative Mannschaftssportarten</b>               |
| 128 | <b>B-8.4</b>  | <b>Fun- und Trendsportarten</b>                        |
| 135 | <b>B-8.5</b>  | <b>Individualsportarten</b>                            |
| 144 | <b>B-9</b>    | <b>Sport über die Schulung hinaus</b>                  |
| 145 | <b>B-9.1</b>  | <b>Exkursionen und mehr</b>                            |
| 157 | <b>B-9.2</b>  | <b>Exergames und Co.</b>                               |
| 163 | <b>B-10</b>   | <b>Wahrnehmen und Entspannen</b>                       |
| 165 | <b>B-10.1</b> | <b>Körperwahrnehmung durch Bewegung</b>                |
| 169 | <b>B-10.2</b> | <b>Entspannung und Cool-down</b>                       |
| 174 |               | Autorenteam                                            |
| 176 |               | Weitere Broschüren der multidisziplinären Medienreihe: |
| 177 |               | BZfE-Medien                                            |
| 179 |               | Impressum                                              |

Das Literaturverzeichnis liegt für Sie zum kostenlosen Download unter der Bestellnummer 1654 im Medienservice ([www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)) bereit.



# B-0

# Benutzerhinweise

Das **Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche** ist ein multidisziplinäres Konzept, das aus einem Grundlagenteil und 4 **Schulungsbereichen** besteht: Ernährung, Bewegung, Psychosoziales und Medizin. Die Grundlagen enthalten wichtige Hintergrundinformationen für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit Adipositas und ihren Familien in der Schulung. Für die Anwendung der Inhalte in den jeweiligen Schulungsbereichen wird die Kenntnis der Grundlagen vorausgesetzt – gleich welcher Profession der Trainer angehört.



» Grundlagen



» Schulungsbereich Ernährung



» Schulungsbereich  
Bewegung



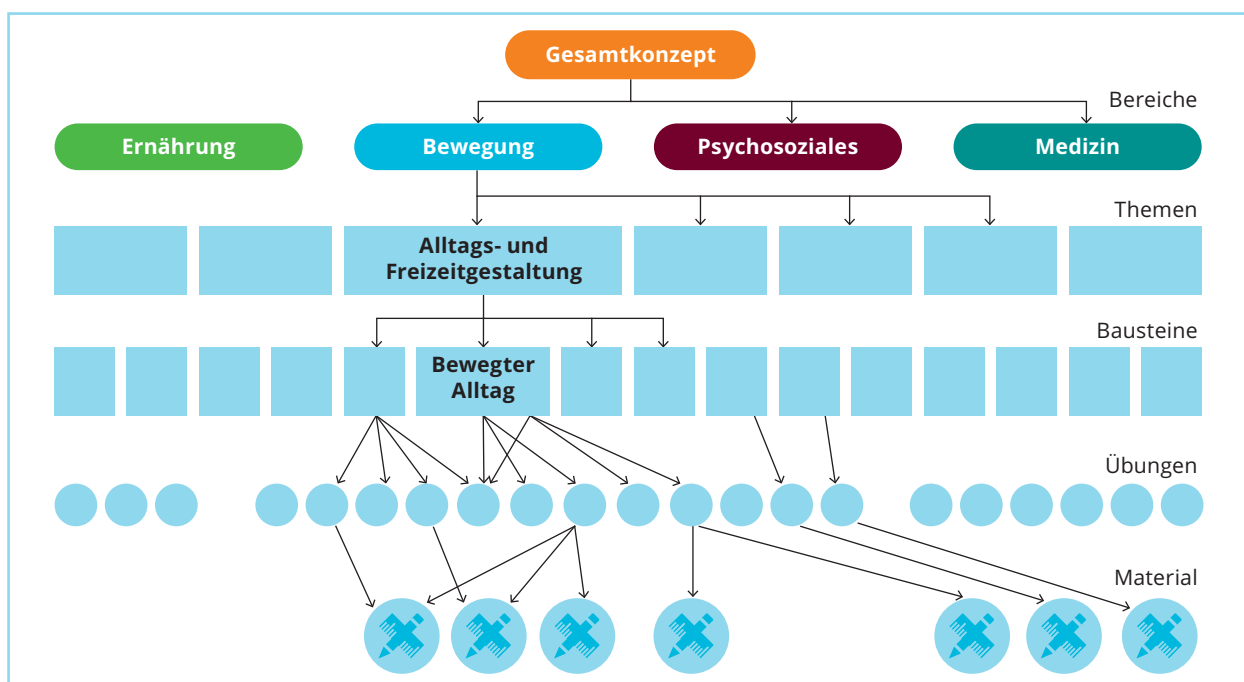
» Schulungsbereich  
Psychosoziales



» Schulungsbereich  
Medizin

Die Schulungsbereiche untergliedern sich jeweils in verschiedene **Themen** und **Bausteine**. In den Bausteinen werden Teilaspekte eines Themas behandelt. Zur Vertiefung der Inhalte gibt es **Material** und **Übungen**, die jeweils auf die Kinder, Jugendlichen oder Eltern ausgerichtet sind.

**Die Übungen in den Schulungsbereichen sind einheitlich wie folgt aufgebaut:**



Die Arbeitsblätter zu den Übungen finden Sie zusätzlich im kostenfreien Downloadbereich unter: [www.bzfe.de/trainermanual-bewegung-1654](http://www.bzfe.de/trainermanual-bewegung-1654), Passwort: **Bewegung**

Schulungsbereich

**E** steht für **Er**nährung,  
**B** für **Be**wegung,  
**P** für **Psy**chosoziales und  
**M** für **Me**dizin

Thema

Baustein

B BEWEGUNG

THEMA: MOTORISCHE FÄHIGKEITEN UND FERTIGKEITEN

BAUSTEIN: B-7.2

## Übung

## Fitness-Duell



Kinder, Jugendliche, Eltern



Turnhalle, Außengelände



20 Minuten

Je nach Kraftübung  
können vorhandene  
Geräte genutzt werden

4–16

Der Parcours kann auch  
mit Schwerpunkt Aus-  
dauer oder Koordination  
gestaltet werden

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Es werden zwei Teams gebildet. Abwechselnd absolvieren die Teams einen vorher festgelegten Parcours oder eine Kräftigungsübung. Team A beginnt mit einer Kräftigungsübung, Team B mit dem Parcours. Je nach Länge des Parcours wird dieser von jedem Teammitglied ein-, zwei- oder dreimal durchlaufen (Gesamtzeit etwa 60 Sekunden). In der Zeit, in der Team B den Parcours absolviert, führt jeder Teilnehmer von Team A eine vorher festgelegte Kräftigungsübung durch. Für jede korrekte Wiederholung erhält Team A einen Punkt. Diese Punkte werden addiert und vom Trainer notiert. Nun wechseln Team A und B die Aufgaben. Der Parcours bleibt während des gesamten Spielverlaufs der gleiche, die Kräftigungsübungen wechseln jedoch jede zweite Runde.

Je nach Zeit und Intensität wird die Anzahl der Durchgänge variiert. Die gesammelten Punkte der Kräftigungsübungen werden nach dem letzten Durchgang addiert, Sieger ist das Team mit den meisten Punkten.

## LERNZIELE

- Spaß und Motivation durch freudvolles Kräftigungstraining mit Wettkampfcharakter erleben,
- Gruppenerlebnis durch Gemeinsamkeit erfahren.

## Hinweis

Je schneller der Parcours durchlaufen wird, desto weniger Zeit bleibt natürlich dem anderen Team, um bei den Kräftigungsübungen Punkte zu sammeln.



Zielgruppe



Raumbedarf



Dauer



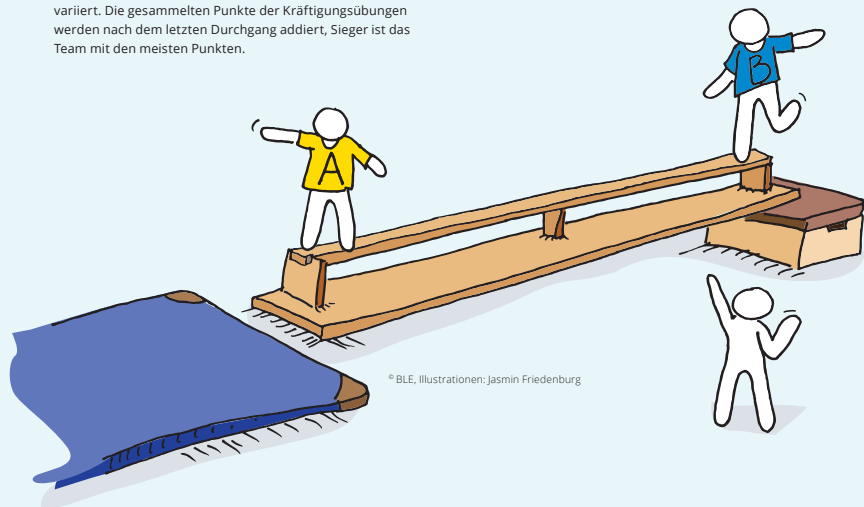
Material



Teilnehmerzahl



Besonderheiten

Verknüpfung mit  
anderen Bereichen

© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

# B-1

## Einleitung

**Körperliche Bewegung und sportliche Aktivitäten sind Grundpfeiler der menschlichen Gesundheit und des Wohlbefindens. Sie fördern soziale Kompetenzen, das Selbstwertgefühl und die kognitive Leistungsfähigkeit. Körperliche Fitness beugt einer Reihe von chronischen Erkrankungen sowie Unfällen vor.**

### B-1.1 Stellenwert von Bewegung in der Adipositas-Schulung

Die Ursachen von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter sind vielfältig. Neben genetischen Faktoren werden insbesondere familiäre Ess-, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sowie der elterliche Erziehungsstil in der Literatur genannt (1, 2). Vereinfacht dargestellt bedeutet dies, dass die Therapie der Adipositas im Kindes- und Jugendalter eine scheinbar einfache Aufgabe darstellt: Verändert sich der elterliche Erziehungsstil, wird der Energieverbrauch insbesondere durch körperlich-sportliche Aktivitäten gesteigert; und wird nur die Menge an Energie aufgenommen, die verbraucht wird, dann liegt eine ausgewogene Energiebilanz vor. Das Ergebnis ist ein stabil bleibendes Körpergewicht. Liegt nun der Energieverbrauch (durch körperlich-sportliche Aktivitäten) über dem der Energiezufuhr, dann kommt es zu einer Abnahme des Körpergewichtes (3, 4).

Was auf den ersten Blick also einfach scheint, erweist sich auf den zweiten Blick als eine komplexe Gleichung mit vielen Variablen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas durch sportliche Aktivitäten ihre motorischen Fähigkeiten



und Fertigkeiten, das Wohlbefinden, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit verbessern und Komorbiditäten reduzieren können (5-19). Die Praxis zeigt jedoch, dass diese Kinder und Jugendlichen generell weniger körperlich aktiv sind als Gleichaltrige. Die Empfehlungen der Fachgesellschaften für körperliche Aktivität und Sport werden von ihnen nur zu einem geringen Teil erreicht (1, 9, 10, 20-25): Insgesamt erfüllen nur 12,5 Prozent der Kinder und Jugendlichen mit Adipositas und 14,5 Prozent der Kinder und Jugendlichen mit Übergewicht (Kinder und Jugendliche mit Normalgewicht: 15,6 Prozent aller Befragten) die Empfehlungen, wobei mit zunehmendem Alter eine Abnahme der körperlichen Aktivität zu beobachten ist (26). Das hängt unter anderem damit zusammen, dass körperliche Aktivität häufig in Konkurrenz zu passiven „Screen-time-Aktivitäten“ (Fernsehen, Spielekonsolen, Computer und Smartphone) steht, verbunden mit einer zusätzlichen Energiezufuhr (27, 28). Das wiederum kann zu einer positiven Energiebilanz führen, einhergehend mit einer Zunahme des Körpergewichtes (9, 29-32). Daneben ist der Alltag der Kinder und Jugendlichen mit (und ohne) Adipositas bereits in Kindergarten und Schule geprägt durch vorwiegend sitzende Tätigkeiten. Die baulich-technische und die soziale Lebensumwelt sind hier ausschlaggebende Gründe (33-35). Ein sitzender Lebensstil wiederum hat eine hohe Bedeutung für die Entstehung zahlreicher Gesundheitsprobleme wie Übergewicht (36). Fehlendes Wissen über die Effekte von körperlich-sportlicher Aktivität und die Möglichkeiten der praktischen Durchführung sowie mangelnde Motivation fördern Bewegungsmangel (37).

B-3 Aktivität, Aktivierung und Motivation zu körperlicher Aktivität ◀

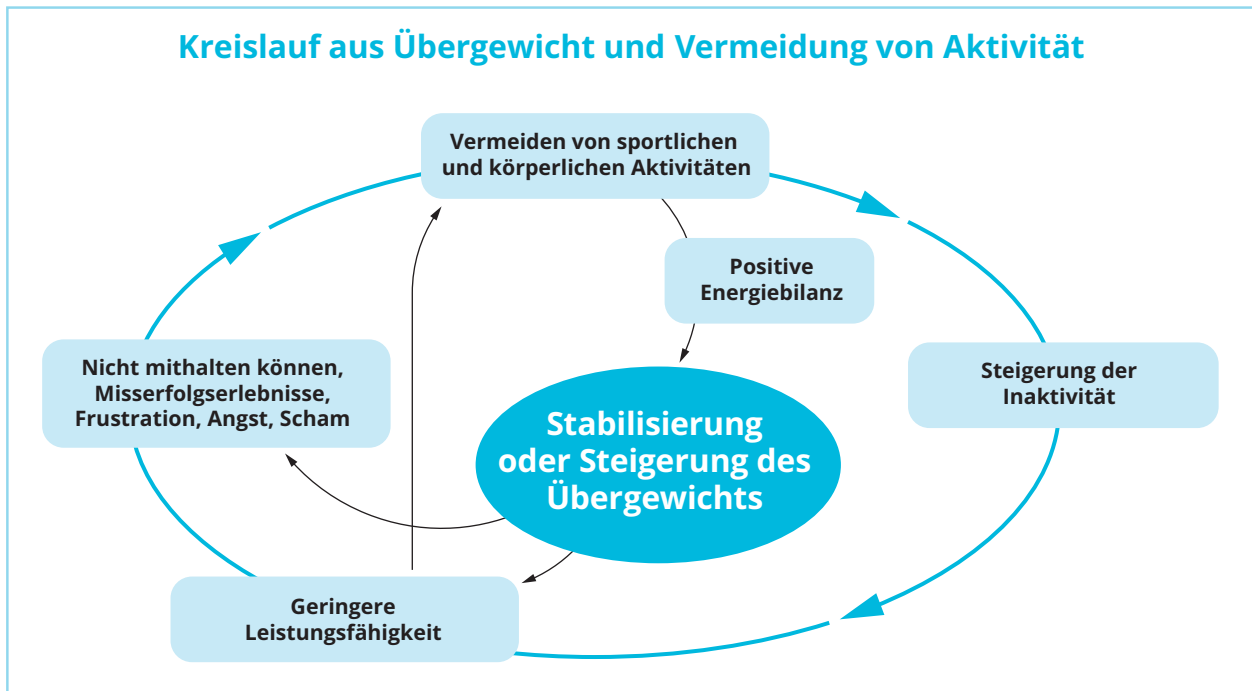
Hieraus ergibt sich eines der Ziele für die Schulung: Die Teilnehmer sollen für „inaktive“ Tätigkeiten sensibilisiert werden und lernen, **Bewegung in den Alltag** in unterschiedlicher Form zu **integrieren**.

Wie bei Gleichaltrigen mit Normalgewicht ist auch bei Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas festzustellen, dass mit zunehmendem Alter die Teilnahmehäufigkeit an sportlichen Aktivitäten im Freien abnimmt. Dies betrifft insbesondere den Vereinssport, da dieser teilweise sehr leistungssportlich orientiert ist und sportliche Misserfolge wie auch mangelnde Erfolgserlebnisse Heranwachsender mit Adipositas häufig vorprogrammiert sind (22, 38, 39). Umgekehrt nehmen die nicht vereinsgebundenen körperlich-sportlichen Aktivitäten in der Freizeit mit zunehmendem Alter zu (26). Das heißt für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas, dass sie die Chance haben, sportliche Aktivitäten mit der Peergroup ohne Leistungsdruck durchzuführen (13). Im Umkehrschluss muss dieser Trend auch in der Bewegungsschulung berücksichtigt werden: Der Trainer ist also aufgerufen, verstärkt Fun- und Trendsportarten in die Einheiten der Schulung einzubauen und so **Alternativen zu den klassischen Sportarten** aufzuzeigen. Funsportarten sind unkonventionelle Sportarten, bei denen das Vergnügen und Erleben im Vordergrund stehen und der Leistungs- und Erfolgsgedanke eher nachrangig ist. Für Trendsportarten entwickeln sich aktuell Wettkampfstrukturen, sie sind aber noch nicht vollständig etabliert. Freizeitsport wird in der Regel außerhalb von Vereinsstrukturen ausgeübt, kann jedoch Leistung und Erfolg zum Mittelpunkt haben.

B-8 Spiel- und Sportarten ◀







» Abbildung 1: Kreislauf aus Übergewicht und Vermeidung von Aktivität

Auch im Rahmen der Elternschulung „Bewegung“ sind die genannten Aspekte von großer Bedeutung. Die Eltern als Bezugspersonen prägen das Bewegungsverhalten ihrer Kinder nachhaltig. (40–43). Um eine Unterstützung durch die Familie zu erzielen, ist bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas eine Schulung der Eltern im Bewegungsbereich sowohl in der Theorie als auch in der Praxis (44, 45) durchzuführen.

## B-1.2 Definition von körperlicher Aktivität, Bewegung, Sport und Alltagsaktivität

Häufig hören wir Sätze wie „Ich gehe zum Sport“, „Mach mehr Sport, dann nimmst du ab!“ „Schulsport ist langweilig, immer nur Fußball!“ etc. Aber was bedeutet der Begriff Sport eigentlich?

Im Rahmen des Schulungsbereichs Bewegung ist es für das Verständnis und die praktische Vermittlung wichtig, die Begriffe körperliche Aktivität, Bewegung, Sport und körperliche Inaktivität schon früh im Rahmen der Schulung zu besprechen, da beispielsweise der Begriff Sport bei Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas häufig negativ behaftet ist.

### Körperliche Aktivität (Physical Activity)

Körperliche Aktivität – oder als Synonym Bewegung – ist als Oberbegriff zu verstehen. Sie entsteht aus (Körperteil-)Bewegungen, die feinmotorisch (kleinmotorisch) oder auch grobmotorisch (grobmotorisch) sein können. Um positive Effekte auf die **motorischen Fähigkeiten** zu erzielen, müssen diese mit einer substantiellen **Steigerung des Energieumsatzes** einhergehen – der **Energieverbrauch durch die Bewegung** muss deutlich über dem Ruheumsatz liegen (46–48).

► B-7 Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten

► B-5 Energie und Bewegung und M-4 Behandlung der Adipositas

Körperliche Aktivitäten umfassen sportliche Aktivitäten (z. B. Fußball) und auch Aktivitäten im Alltag (z. B. Treppensteigen), da bei der Ausübung größere Muskelgruppen involviert sind. Im Gegensatz dazu erhöhen feinmotorische Bewegungen wie das Schreiben von Textnachrichten den Energieverbrauch nur unwesentlich und haben keinen gesundheitlich wirksamen Effekt.

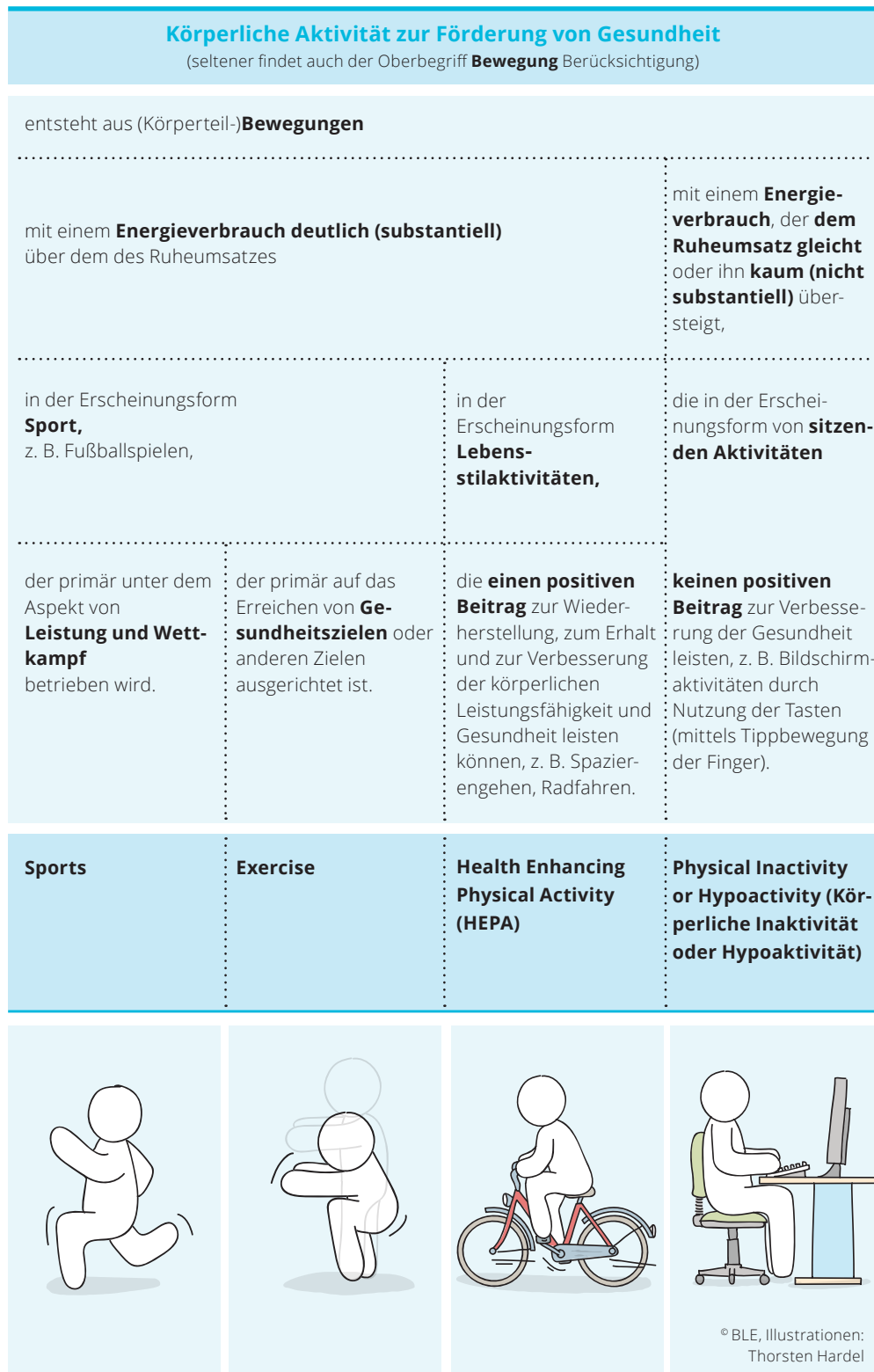
Körperliche Aktivitäten können in der „Erscheinungsform Sport“ betrieben werden. Sport kann auf verschiedene Ziele ausgerichtet sein: den Aspekt der maximalen körperlichen Leistung und des Wettkampfs auf der einen Seite (im Englischen „sports“) und den des Erreichens gesundheitlicher Effekte (beispielsweise Rehabilitationssport, Freizeitsport etc.) auf der anderen Seite (im Englischen „exercise“) (37, 46).



Letztendlich können körperliche Aktivitäten als „Lebensstilaktivitäten oder Alltagsaktivitäten“ durchgeführt werden, wie Spaziergehen oder Radfahren, und somit einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit leisten (im Englischen „Health Enhancing Physical Activity“, HEPA) (37).

Körperliche Inaktivität kann aus physiologischer Sicht verstanden werden als das Fehlen von (regelmäßigen) körperlichen Aktivitäten, bei denen der Energieverbrauch substantiell über dem Ruheumsatz liegt (46, 49). Werden die Faktoren Geschlecht, sozioökonomischer Status und kultureller Hintergrund berücksichtigt, kann der Terminus „Hypoaktivität“ verwendet werden (50). Hypoaktivität bezeichnet „das Aktivitätslevel, welches geringer ist als das von gesunden Gleichaltrigen, mit gleichem Geschlecht und kulturellem und sozioökonomischem Hintergrund“ (50).

Zur besseren Übersicht sind in Abbildung 2 die Zusammenhänge dargestellt (37, 51).



» Abbildung 2: Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und den verschiedenen Formen der Aktivität und Inaktivität (modifiziert nach 37, 51).



Für die Schulung ist es daher wichtig zu vermitteln, dass Sport für den Erhalt oder die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit nicht zwangsläufig unter dem Aspekt Leistung und Wettkampf notwendig ist. Vielmehr können durch Freizeitsport mit Funsportarten bei regelmäßiger Durchführung positive Effekte auf die Gesundheit und eine Stabilisierung oder Abnahme des Körpergewichtes erreicht werden.



Obwohl Sportvereine vielfach ein attraktives Angebot für Kinder und Jugendliche bereithalten, ist die alleinige Anbindung der Kinder und Jugendlichen an einen Sportverein nicht immer ausreichend und notwendig. Das zeigt auch der aktuelle Kinder- und Jugendsportbericht: Trendsport, kommerzielle Sporteinrichtungen und informelle Sportsettings spielen eine immer wichtigere Rolle in der „Sportszene“ und lösen den traditionellen Sportverein und den Schulsport in der Funktion als Anbieter von Sport immer mehr ab (52). Hier bietet sich eine Chance für Kinder und Jugendliche mit Adipositas, die kein Interesse an einer Vereinsmitgliedschaft haben oder die nicht die nötigen finanziellen Mittel für eine Mitgliedschaft aufbringen können.

Im Rahmen der Adipositas-Schulung werden zur Förderung von körperlich-sportlichen Aktivitäten und Sport Teilnehmern abwechslungsreiche, individuelle und im Alltag umsetzbare körperliche und sportliche Bewegungsformen aufgezeigt. Durch diese Möglichkeiten werden den Kindern und Jugendlichen Freude und Spaß an Bewegung vermittelt, die langfristig zu einem aktiveren Lebensstil führen sollen.

## B-1.3 Empfehlungen zur Bewegungszeit von Kindern und Jugendlichen

In Deutschland wird eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten in moderater bis hoher Intensität empfohlen. Davon können 60 Minuten durch Alltagsaktivitäten, z. B. mindestens 12.000 Schritte/Tag, absolviert werden (53). Darüber hinaus ist es wichtig, den Medienkonsum je nach Altersstufe auf eine Höchstdauer von zwei Stunden pro Tag zu begrenzen. Häufig wird auch auf die international verfügbaren Angaben der WHO (World Health Organisation) verwiesen (49). Die WHO empfiehlt, sich mindestens 60 Minuten täglich moderat bis intensiv körperlich zu betätigen, analog hierzu werden etwa 10.000 Schritte pro Tag sowie eine Beschränkung der sitzenden Tätigkeit auf maximal zwei Stunden pro Tag empfohlen.



Wie bereits oben erwähnt, erreichen Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas nur zu einem geringen Teil diese Empfehlungen. Daher ist es wichtig, die Teilnehmer für die verschiedenen Facetten der Bewegung zu sensibilisieren und inaktive Phasen in Form von passiver Mediennutzung zu reduzieren. Für die **Selbstbeobachtung** eignen sich die **Bewegungspyramide** sowie **digitale Medien** wie z. B. **Apps**, **Schrittzähler** oder **Fitnessarmbänder**.

- ▶ B-4.2 Objektive und subjektive Belastungssteuerung  
B-3 Seite 47
- ▶ G-9 Digitale Medien in der Adipositas-Behandlung  
B-3 Aktivität, Aktivierung und Motivation zu körperlicher Aktivität

## B-1.4 Ziele von Bewegung in der Adipositas-Schulung

Auch dem Bereich Bewegung liegen das **biopsychosoziale Modell der Gesundheit** („Konzept der funktionalen Gesundheit“) der WHO sowie das **Modell der Salutogenese nach Antonovsky** zugrunde (54–56).

- ▶ G-5 Ziele der Behandlung von Adipositas

Wichtig zu erwähnen an dieser Stelle ist jedoch, dass die Ressourcen des Einzelnen im Bereich Bewegung eine bedeutende Rolle für die Motivierung zu körperlichen Aktivitäten spielen. Es wird weniger gefragt, was ein Kind oder ein Jugendlicher mit Adipositas nicht kann, sondern was es bzw. er bereits kann bzw. können möchte (54, 57).



In der aktuellen sportwissenschaftlichen Literatur zur Bewegungstherapie finden sich, aufbauend auf dem Konzept der funktionalen Gesundheit und dem Modell der Salutogenese, neue Konzepte mit dem Ziel der Förderung von körperlich-sportlichen Aktivitäten, insbesondere im Alltag. Neben der Stärkung physischer (einschließlich funktioneller) und psychischer Ressourcen ist die Berücksichtigung der umwelt- und personenbezogenen Kontextfaktoren von immer größerer Bedeutung (58).

Insbesondere die **personenbezogenen Kontextfaktoren** haben einen hohen Stellenwert für die Aufnahme und Beibehaltung von körperlicher Aktivität und sind dementsprechend für den Bereich Bewegung wichtig:

- ▶ G-3 Kontextfaktoren der Adipositas-Behandlung

- › niedrige Selbstwirksamkeitserwartung,
- › mangelnde Überzeugung bezüglich der Vorteile/positiven Effekte von körperlicher Aktivität,
- › fehlendes oder falsches Wissen bezüglich Art des Sports/Leistungsform, Durchführbarkeit (Wo kann ich etwas machen?) und Sicherheit körperlicher Aktivität (Gibt es gesundheitliche Risiken, die zu beachten sind?) und
- › Probleme hinsichtlich der Motivation und Umsetzung in eine Handlung (körperlich-sportliche Aktivität) (59–61).

In den Einheiten ist es daher notwendig, die oben aufgeführten Faktoren zu berücksichtigen, um bei den Kindern und Jugendlichen mit Adipositas und deren Eltern ein „kompetentes Verhalten“ zu fördern und zu verbessern (59–63).

### 1. Körperliches Üben und Trainieren (= Können)

Verbesserung der Körperfunktionen und -strukturen, Steigerung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Verbesserung der Körper- und Bewegungswahrnehmung.

### 2. Lernen (= Wissen)

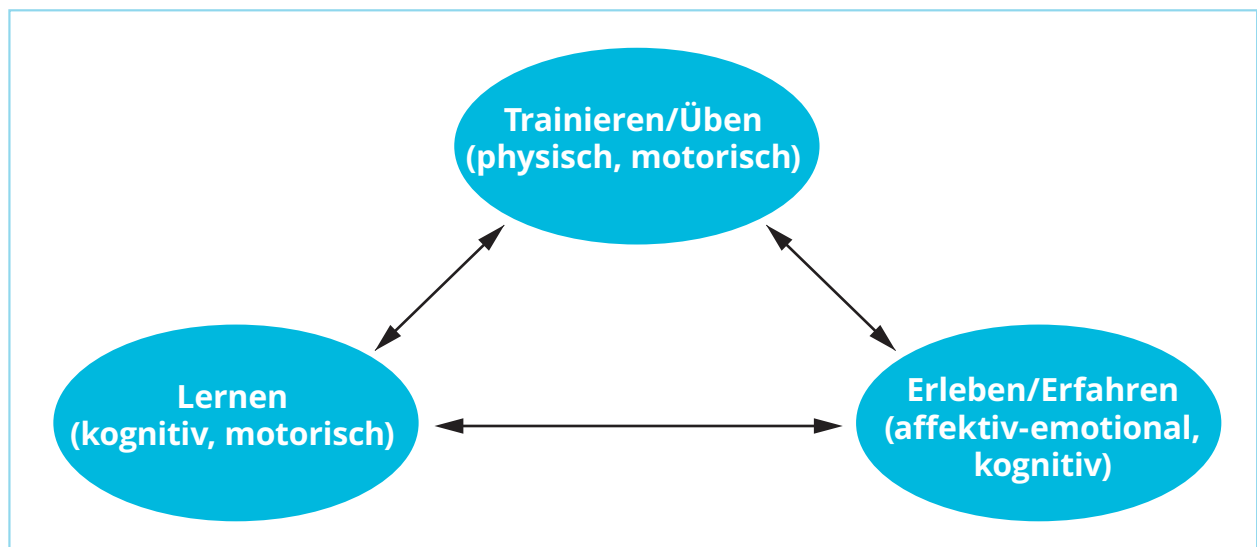
Vermittlung von Wissen zu und über die Effekte von körperlich-sportlicher Aktivität und Sport und Auswirkungen von Bewegungsmangel, Vermittlung von Wissen zur Durchführung von körperlich-sportlicher Aktivität (Handlungswissen, z. B. subjektive und objektive Bewegungssteuerung), Vermittlung von Techniken zur Selbstregulation, insbesondere der Handlungs- und Bewältigungsplanung sowie der Selbstbeobachtung.

### 3. Das Erleben und Erfahren (= Wollen)

Positive Bewegungserfahrungen und Bewegungsfreude, bewegungs- und sportbezogene Selbstwirksamkeitserfahrungen, Aufbau von Motivation und Volition (Definition siehe unten) für körperliche Aktivität, Umgang mit Enttäuschung und Frustration, Abbau von körper- und bewegungsbezogenen Ängsten.

#### Definition: Volition

Volition bezeichnet hier die bewusste, willentliche Umsetzung von Zielen und Motiven in Ergebnisse durch zielgerichtetes Handeln. Dieser Prozess der Selbststeuerung erfordert die Überwindung von Handlungsbarrieren durch die eigene Willenskraft (66). Volition kann auch als Umsetzungskompetenz („Überwindung des inneren Schweinehundes“) bezeichnet werden.



» Abbildung 3: Modell zur Förderung der bewegungsbezogenen (Gesundheits-)Kompetenz (61, 64). Hierfür werden motivatonale, volitionale und soziale Fähigkeiten benötigt (65).

Für den Bereich Bewegung ist die bewegungsbezogene (Gesundheits-)Kompetenz zu erweitern, da verfügbare oder erlernbare motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten vorhanden sein müssen (62), um (erfolgreich) Bewegungshandlungen umzusetzen und sich vor Verletzungen zu schützen (Können).

Ein Kind oder ein Jugendlicher mit Adipositas, das bzw. der nicht über diese Fähigkeiten verfügt, wird eine individuelle „bewegungs- und sportkulturelle Kompetenz“ nicht entsprechend realisieren. Frustrationen und Vermeidung sind die Folge. Hieraus resultiert letztendlich ein von Bewegungsmangel geprägter Alltag.

Ein Ziel des Schulungsbereichs Bewegung ist es daher, die individuelle bewegungs- und sportkulturelle Kompetenz zu fördern – und das nicht nur in der Praxis, sondern auch durch die Vermittlung von körper- und bewegungsbezogenem Wissen sowie durch den Aufbau von Sachverstand (60, 61).





## B-1.5 Sportmedizinische Risiken und Besonderheiten bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas

Intensive Bewegung und körperlich-sportliche Aktivitäten können bei Heranwachsenden mit Adipositas mit folgenden Risiken verbunden sein (7, 38, 67–75):

- › orthopädische,
- › kardiovaskuläre,
- › pulmonale,
- › psychische und
- › mit anderen Begleiterkrankungen einhergehende Risiken.

Daher sind die einzelnen Übungseinheiten unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer zu planen. Vor Beginn der praktischen Einheiten ist es wichtig, dass der Sporttherapeut die individuellen Einschränkungen der Teilnehmer kennt und in engem Kontakt mit dem Teammitglied im Bereich Medizin steht. So können gesundheitliche Risiken in der Praxis minimiert werden.



Das gilt auch für die praktischen Einheiten in der Elternschulung. Hier ist vorher in einer Anamnese zu klären (beispielsweise mittels eines Fragebogens), welche gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen. Die jeweiligen individuellen Einschränkungen sind bereits in der Planung der praktischen Einheiten zu berücksichtigen und die Inhalte entsprechend auszuwählen (Didaktik/ Methodik). Nicht nur für den Trainer, sondern auch für die Kinder und Jugendlichen ist es wichtig, die individuellen Einschränkungen zu kennen, um entsprechend in der Praxis kompetent handeln zu können (Wissen).

### Orthopädische Risiken

Folgende Aspekte sind zu berücksichtigen (70, 71, 74, 76, 77):

- › Bei Kindern und Jugendlichen ist das Skelettwachstum noch nicht abgeschlossen. Gelenkverformungen oder Schädigungen der Wachstumsfugen können durch hohe Belastungen, z. B. bei Teilnehmern mit extremer Adipositas, oder fehlerhaft durchgeführte Übungen verursacht werden.



- › Das hohe Körpergewicht verstärkt die muskuloskelettale Belastung durch verschiedene Sportarten, insbesondere bei Gelenkfehlstellungen.
- › Die Muskulatur ist in Relation zum Gewicht bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas aufgrund des häufig vorhandenen Bewegungs- und Trainingsmangels nur unzureichend entwickelt.
- › Bei Sprung- und Laufbelastungen kommt es durch das erhöhte Körpergewicht zu großen vertikalen Beschleunigungskräften. Im Bereich der unteren Extremitäten bewirkt die nur gering ausgebildete Muskulatur eine erhöhte Gelenkbelastung.



### Kardiovaskuläre Risiken

Folgende Aspekte sind zu berücksichtigen (6, 76, 78, 79):

- › Bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas besteht ein erhöhtes Risiko für eine arterielle Hypertonie. Im Hinblick auf die Ausübung körperlicher Aktivitäten stellt dies in den meisten Fällen keine Kontraindikation dar. Insbesondere moderater Ausdauersport, wie generell Bewegung und Sport, führen langfristig zu einer Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks.
- › Risiken stellen vorwiegend hohe Kraftbelastungen oder lange (Kraft-)Ausdauerbelastungen mit hohen Intensitäten dar; diese sollten somit sorgfältig geplant werden. Hilfreich ist bei Risiko-Teilnehmern eine medizinische Anamnese mit Belastungs-EKG sowie Langzeit-EKG und Langzeitblutdruckmessung. Bei allen Kraftbelastungen ist auf eine adäquate Atmung zu achten, die während der Bewegungseinheiten zu schulen ist.

### Pulmonale Risiken

Folgende Aspekte sind zu berücksichtigen (80–83):

- › Kinder und Jugendlichen mit Adipositas weisen in 10 bis 15 Prozent der Fälle zusätzlich Symptome eines Asthma bronchiale auf, oft in Form eines belastungsinduzierten Asthmas.
- › Führen körperlich-sportliche Aktivitäten zu einer bronchialen Obstruktion mit akuter Atemnot, ist eine weitere medizinische differentielle Diagnostik erforderlich. Möglich ist, dass das Übergewicht bzw. die Adipositas asthma-ähnliche Symptome hervorruft, die auf eine mangelnde Fitness zurückzuführen sind. Besteht ein Asthma bronchiale, bedarf es einer adäquaten Therapie.

- › Für die beschwerdefreie Sportausübung sind, neben der medizinischen Behandlung, auch sporttherapeutische Elemente zu integrieren, z. B. angemessenes Auf- und Abwärmen, die eine uneingeschränkte Teilnahme erleichtern.
- › Ein Zusammenhang zwischen der Ruhe-Lungenfunktion und der körperlichen Leistungsfähigkeit ist in vielen Fällen nicht gegeben.

### Psychosoziale Risiken

Folgende Aspekte sind zu berücksichtigen (39, 75, 84, 85):

- › Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas haben häufig eine geringere Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen bezogen auf körperlich-sportliche Aktivitäten. Hänseleien im Sportunterricht sind oftmals die Folgen der geringeren motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, was unter anderem zu einer niedrigen Frustrationstoleranz führt und in den Einheiten berücksichtigt werden muss.
- › Ein negatives Selbstkonzept vor allem mit Blick auf die körperliche Leistungsfähigkeit, die soziale Einbindung und Kompetenz sowie die negative Einschätzung der eigenen Attraktivität ist bei vielen Kindern und Jugendlichen mit Adipositas zu beobachten.
- › Vielfach finden sich in der Literatur Hinweise auf **internalisierende** (Ängste und Depressionen) sowie **externalisierende Verhaltensstörungen** (aggressives oder auch dissoziales Verhalten).

Schulungsbereich  
Psychosoziales ◀



### Risiken durch weitere Erkrankungen

Folgende Aspekte sind zu berücksichtigen (12, 18, 74, 86):

- › Häufig zu beobachten ist zudem ein akzeleriertes Skelettalter bei Kindern und Jugendlichen vor der Pubertät und in der frühen pubertären Phase. Sie sind daher größer als Normalgewichtige.
- › Bei Kindern und Jugendlichen kann es bedingt durch die Adipositas zu Veränderungen der Haut kommen. Sie haben dickere Hautfalten, überhitzen leichter und schwitzen vermehrt. Bereits vorhandene Hauterkrankungen wie Psoriasis können sich durch die Adipositas verschlechtern.

Die entsprechenden Informationen über gesundheitliche Risiken und Einschränkungen muss der Trainer im Vorfeld erhalten. Auch für die Schulungen der Eltern sind diese Informationen von Bedeutung, gegebenenfalls muss eine Modifikation der Übungen erfolgen.



**Wichtig ist, dass – trotz der gesundheitlichen Einschränkungen – Kinder und Jugendliche mit Adipositas von körperlich-sportlichen Aktivitäten profitieren!**

## B-1.6 Didaktik und Methodik von Bewegungseinheiten

Aus (sport-)pädagogischer Perspektive ist im Bereich Bewegung eine ganzheitliche Bildung und Erziehung anzustreben. Dies schlägt sich in den einzelnen Bewegungseinheiten nieder, die die Förderung ästhetischer, körperlich-sinnlicher und motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten wie auch der intellektuellen und sozialen Fähigkeiten umfassen (87). Um dies zu erreichen, ist eine sorgfältige Planung und Evaluation der Bewegungseinheiten Voraussetzung (88–90). Die Planung erfolgt dabei einerseits langfristig (über mehrere Monate) und kann als Makrostruktur bezeichnet werden. Diese beinhaltet die Planung der Grobziele sowie die Analyse der Inhalte und Stundenthemen. Andererseits folgt die Mikrostruktur mit der Feinzielplanung, Planung des Stundenaufbaus und der Stundenverlaufsplanung. Letztendlich finden die Umsetzung und die Auswertung der Bewegungseinheit statt (88).

### B-1.6.1 Spezielle Lernziele im Bereich Bewegung

Neben den **allgemeinen Zielen** sind im Folgenden die wesentlichen speziellen Lernziele im Bereich Bewegung aufgeführt (91, 92). Diese Lernziele sind förderlich für den Aufbau der Bewegungskompetenz, Steuerungskompetenz und bewegungsspezifischen Selbstregulationskompetenz im Hinblick auf die Förderung gesundheitswirksamer Bewegung.

► G-5 Ziele der Behandlung von Adipositas

#### **Physiologische und motorische Ziele** (Bewegungsbezogene Fähigkeiten und Fertigkeiten)

Die **physiologischen und motorischen Ziele** sind auf die Nutzung der positiven gesundheitlichen Wirkungen von körperlicher Aktivität und Sport gerichtet:

► B-7 Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten

- › die motorischen Hauptbeanspruchungsformen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit stabilisieren und/oder verbessern,
- › motorische Fertigkeiten im Alltag und sportartspezifisch verbessern,
- › Bewegungsabläufe im Alltag und sportartspezifisch ökonomisieren,
- › den Ruheumsatz erhöhen bzw. den Energieumsatz durch körperlich-sportliche Aktivitäten steigern,
- › vor Verletzungen schützen,
- › die Muskelmasse erhalten bzw. den Abbau von Muskelmasse reduzieren,
- › das Körpergewicht langfristig stabilisieren,
- › Risikofaktoren für Folgeerkrankungen (bedingt durch Bewegungsmangel und Adipositas) wie Hypertonie oder Diabetes mellitus Typ 2 vermeiden,
- › die Körperhaltung und die Körperwahrnehmung schulen.

### Sportpädagogische Ziele (Körper- und bewegungsbezogenes Wissen)

Die sportpädagogischen Ziele sind auf einen Kompetenz- und Wissenserwerb für die Entfaltung eines gesundheitsfördernden Lebensstils ausgerichtet:

- › vielseitige und motivierende Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen,
- › sportartspezifische Fertigkeiten und Techniken erlernen,
- › Handlungskompetenz im Hinblick auf den Transfer eines körperlich aktiven Lebensstils in den Alltag erwerben,
- › Nachhaltigkeit hinsichtlich der Förderung der dauerhaft bewegungsorientierten Freizeitgestaltung gemeinsam mit den jeweiligen Bezugspersonen, z. B. Freunde, Familie, schaffen,
- › Steuerungskompetenz erlernen, z. B. Schritte/Tag, Intensität der Aktivität, Herzfrequenzmessung, Blutdruckmessung, subjektive Parameter,
- › **digitale Medien bei Bewegung und im Alltag** kennenlernen und sinnvoll damit umgehen,
- › Körper- und bewegungsbezogenes Grundwissen in den folgenden Themengebieten erlangen:
  - Energiebilanz (Effektwissen),
  - attraktive Bewegungspausen und Alltagsaktivitäten (Handlungswissen),
  - Auswirkungen, Risiken und Grenzen von körperlicher Aktivität und Sport,
  - förderliche personale Handlungseigenschaften und Bewertungsdispositionen,
  - Auswirkungen des aktiven Lebensstils bei Weiterführung des erlernten Verhaltens (Handlungswissen),
  - sinnvolle und motivierende körperliche und sportliche Aktivitäten am Wohnort zur Weiterführung (Handlungswissen).

G-9 Digitale Medien in der  
Adipositas-Behandlung ◀



### Psychosoziale Ziele

Das positive und angstfreie Erleben von körperlicher Aktivität und Sport ist eines der psychosozialen Ziele. Diese nehmen Bezug auf die konkrete Veränderung und das dauerhafte Beibehalten von Verhaltensweisen eines gesundheitsfördernden Lebensstils.

Psychosoziale Zielsetzungen sind:

- › im Sport und bei körperlicher Aktivität positive Erlebnisse haben,
- › körper- und bewegungsbezogene Ängste reduzieren,
- › eine positive Selbstkontrolle, Selbst- und Körperwahrnehmung sowie ein positives Körperbild vermitteln,
- › Strategien bei Enttäuschung und Frustration erarbeiten,
- › soziale Interaktionen verbessern und stärken,



- › Änderungsabsichten fördern und in Verhaltensstabilisierung transferieren hin zur dauerhaften Motivation und Bindung an Sport und körperlich-sportliche Aktivitäten im Alltag,
- › Einstellungen und Motive verändern,
- › Selbstwirksamkeit stärken und verbessern, z. B.: gesetzte Ziele sind erreichbar, auch wenn es Barrieren gibt,
- › das Selbstwertgefühl durch Veränderung des Körper- und Selbstbildes stärken und verbessern,
- › realistische Ergebniserwartungen vermitteln,
- › Regeln einhalten,
- › konstruktiv mit gegebenenfalls auftretendem Gruppen- und Leistungsdruck umgehen.



Die Formulierung von Lernzielen ist für die Planung der Bewegungseinheiten langfristig von Bedeutung und spiegelt eine Systematik wider. Für die Durchführung der Bewegungseinheiten und das Erreichen der zuvor festgelegten Lernziele sind darüber hinaus **didaktische** (Wozu? – Was? – Warum?) und **methodische Kenntnisse** (Wie und Warum?) die Grundvoraussetzung.

► G-7 Konzepte für Gruppenschulungen

Für die Bewegungseinheiten sind grundlegende Rahmenbedingungen im Vorfeld zu klären, z. B. Leistungs- und Entwicklungsstand der Teilnehmer (Ergebnisse der Eingangsuntersuchung berücksichtigen), Alter, Geschlecht, Gruppengröße, soziale Kompetenzen, Vorlieben und Abneigungen, gesundheitliche Einschränkungen usw. Natürlich sind auch die Kompetenzen und Voraussetzungen des Trainers (innere Voraussetzungen) entscheidend. Die äußeren Voraussetzungen berücksichtigen die strukturellen Bedingungen, beispielsweise den Ort, der zur Verfügung steht (Halle, Platz, Schulungsraum, Exkursion etc.), Material und Geräte, Jahreszeit und Tageszeit.

### B-1.6.2 Didaktik und Methodik einer Bewegungseinheit

Darüber hinaus sind für die Schulung weitere didaktische und methodische Aspekte relevant (68, 87–89, 93–96):

› **Aufteilung der Bewegungseinheiten:**

Die Bewegungseinheiten werden eröffnet mit dem Abfragen des Befindens der Teilnehmer. Anschließend gibt der Trainer einen Überblick über den Inhalt der Bewegungseinheit. Beim Aufwärmen erfolgt bereits die Hinführung zum Lernziel der Einheit, das im Hauptteil theoretisch und praktisch bearbeitet wird.

B-10.2 Entspannung  
und Cool-down ◀

Zum Abschluss erzeugen **Entspannungs-** oder Wahrnehmungsübungen das Abwärmen = **Cool-down**. Vor der Entlassung der Teilnehmer sollte noch einmal das Befinden abgefragt und ein Ausblick auf die nächste Bewegungseinheit gegeben werden. Das schafft Motivation. Manche Einheiten enden auch mit einer Übungsaufgabe für Zuhause.

› **Kontext der Bewegungseinheiten**

Die Bewegungseinheiten sind nicht als ein alleiniger Baustein in der Schulung, sondern im Kontext mit den anderen Einheiten und Schulungsinhalten zu sehen. Dies gilt auch für den Bereich der Elternschulung!



## Allgemeine methodische Aspekte sowie pädagogische Prinzipien:

### Systematik

- › vom Leichten zum Schweren,
- › vom Einfachen zum Komplexen,
- › vom Bekannten zum Unbekannten,
- › vom Groben zum Feinen.

### Anschaulichkeit

- › verbale und visuelle Schulung der Bewegungsinhalte unter Einsatz verschiedener Medien (z.B. Videosequenzen) bzw. der eigenen Person,
- › positive Verstärkung durch Beobachtung und empathisches Verhalten (Bekräftigung, Ermutigung, Lob).

### Bewusstheit

- › Nutzung von Feedbacksystemen (Förderung und Reflexion der positiven Erlebnisse und Erfahrungen durch körperlich-sportliche Aktivität und Sport),
- › Selbstbeobachtungsinstrumente.

### Ganzheitlichkeit

- › Lernen mit allen Sinnen (alle Sinnessysteme werden in den Bewegungseinheiten angesprochen und entsprechend verbessert),
- › Bewegen und Handeln (dies beinhaltet unter anderem den sachgerechten Umgang mit Sportgeräten und Materialien oder den kreativen Umgang mit Formen der Bewegung),
- › Reflektieren und Urteilen (Handlungsentscheidungen aus verschiedenen Perspektiven nachvollziehen und begründet treffen),
- › Interagieren (Einbringen von eigenen Stärken in die Gruppe, Schwächeren helfen und sie integrieren).

### Langfristige Planung der Bewegungseinheiten

- › Schriftliche Fixierung der Lernziele,
- › Erarbeitung der Makro- und Mikrostruktur,
- › Stundenverlaufspläne und Unterrichtsverläufe,
- › Auswertung und schriftliche Dokumentation der Bewegungseinheiten.

### Erlebnisorientierung und Initiativmöglichkeit

- › Selbsttätige und eigenverantwortliche Auseinandersetzung mit offenen (Bewegungs-) Aufgaben ermöglichen,
- › Freiräume zulassen,
- › Eigeninitiative fördern und unterstützen,
- › Abbau der passiv konsumierenden Haltung.

### Variabilität und Vielseitigkeit

- › vielseitige Auswahl der Inhalte mit hohem Aufforderungscharakter,
- › Abwechslungsreiches Gestalten der Bewegungseinheiten,
- › Monotonie vermeiden.



G-9 Digitale Medien in der  
Adipositas-Behandlung ◀

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Berücksichtigung der optimalen Bewegungszeit</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Berücksichtigung der optimalen Dauer von Belastung und Pausen innerhalb der praktischen Einheiten sowie zwischen den Einheiten,</li> <li>› Berücksichtigung der kognitiven Lernziele.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wiederholung und allmähliche Belastungssteigerung</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Anbahnung von Anpassungsprozessen durch wiederholte, individuell dosierte Belastungen („überschwellige Reize“),</li> <li>› Erreichen von Leistungsverbesserungen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Aufrechterhaltung und Verbesserung der positiven Anpassungseffekte, auch über die angeleitete Bewegungseinheit hinaus.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Steuerung der Belastung</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Schulung der Ausführung und Methoden zur individuellen Belastungssteuerung und -dosierung,</li> <li>› Berücksichtigung objektiver und subjektiver Belastungskriterien (Herzfrequenz, Atmung, subjektive Befindlichkeit),</li> <li>› <b>Protokollierung</b> (z. B. Fitnesstracker, Schrittzähler).</li> </ul>                                                                                                             |
| <b>Differenzierung</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Angebote dem Entwicklungs- und Leistungsstand der Teilnehmer anpassen,</li> <li>› Altersgemäßheit berücksichtigen,</li> <li>› Hilfen anbieten.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Motivation und Nachhaltigkeit</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Inhalte der Einheiten so planen, dass Erfolgserlebnisse ermöglicht werden,</li> <li>› Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit,</li> <li>• Erfolgszwang, Leistungs- und Konkurrenzdruck vermeiden,</li> <li>› Achtung und Wertschätzung sind Lernziele jeder Bewegungseinheit,</li> <li>› variable und veränderbare Regelvereinbarungen zulassen,</li> <li>› Alternativen zum Alltag kennenlernen.</li> </ul> |





**Sicherheitsaspekte berücksichtigen**

- › Auf Sportkleidung und Hygiene achten. Hierunter fällt auch die Handhabung von Schmuck, langen, offenen Haaren, Piercings sowie das Tragen geeigneter Sportkleidung und Sportschuhe, Schutzkleidung bei verschiedenen Sportarten usw. Die Teilnehmer sollten die Möglichkeit haben, sich nach der Bewegungseinheit zu waschen bzw. zu duschen.
- › Ordnungsrahmen mit den Teilnehmern besprechen und gegebenenfalls üben,
- › Geräteaufbau entsprechend dem Stundenziel planen und gegebenenfalls sichern,
- › Sichern und Helfen bei der Übungsausführung.

**B-1.6.3 Reflexion der Trainerrolle**

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, dass sich der Sporttherapeut über seine Rolle klar ist und sich Fragen nach der Bedeutung von Bewegung und Sport im Leben aus der eigenen Perspektive, aber auch aus der der Teilnehmer stellt (87):

- › Warum bewege ich mich gerne?
- › Welche Bedeutung haben Sport und Bewegung in meinem Leben?
- › Wann und warum sind Bewegung und Sport für mich sinnvoll?
- › Warum bewegen sich Kinder und Jugendliche mit Adipositas weniger gerne?
- › Welchen Sinn suchen und finden Kinder und Jugendliche mit Adipositas in in körperlicher Aktivität?
- › Wie müssen Bewegungsaufgaben aussehen, damit Kinder und Jugendliche mit Adipositas Spaß und Erfolg erleben können?
- › Welche Hinweise und Hilfen brauchen Kinder und Jugendliche mit Adipositas, damit sie die ihnen bislang verborgen gebliebenen Sinnzusammenhänge erkennen können?
- › Wie kann ich Bewegungsformen und Aufgaben für Kinder und Jugendliche mit Adipositas modifizieren?

**B-1.7 Organisation****B-1.7.1 Personal**

Bei unsachgemäßer Durchführung und falscher Anleitung können körperlich-sportliche Aktivitäten, Spiel und Sport bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas zu Verletzungen und zu wiederholten Misserfolgserlebnissen führen. Zudem kann es durch mangelnde didaktische und methodische Planung einer Bewegungseinheit zu Über- oder Unterforderung, Frustration und einer Abnahme der Motivation kommen. Daher sind nur ausgebildete Sportfachkräfte für den Bereich Bewegung (Theorie und Praxis) einzusetzen. So kann eine Strukturqualität gesichert werden, die eine Abdeckung des Schulungsbereichs Bewegung in seiner gesamten Bandbreite gewährleistet.

Der Bereich Bewegung ist interdisziplinär mit anderen Schulungsbereichen der Adipositas-Schulung eng verbunden und mit diesen abzustimmen.

**B-1.7.2 Zeitumfang**

Zur Gewährleistung der effektiven Umsetzung der aufgeführten Ziele und Inhalte sollte im ambulanten Setting mindestens eine Doppeleinheit (90 Minuten) pro Woche, optimalerweise zwei Einheiten an zwei unterschiedlichen Tagen, durchgeführt werden. Die **zeitlichen Rahmenvorgaben** wurden bereits im Grundlagenkapitel dargestellt.

► G-7 Konzepte für Gruppenschulungen

### B-1.7.3 Ausstattung/Schulungsunterlagen

Für die Realisierung der Zielsetzungen und zur praktischen Durchführung der Einheiten müssen geeignete Spiel- und Sportgeräte vorhanden sein. Auch ist eine Anpassung der räumlichen Ausstattung an die jeweilige Gruppengröße und den Bewegungsbedarf der Kinder und Jugendlichen erforderlich. Hierfür wäre eine Sporthalle mit entsprechender Ausstattung ideal. Wenn möglich sind Außenanlagen, Sportplätze und Spielplätze im Freien in der nahen Umgebung zu nutzen. Für den Schulungsraum sind entsprechende Materialien vorzuhalten. Zur Sicherung des Lernerfolgs sind Schulungsmappen und Arbeitsblätter auch in die Bewegungseinheiten einzubeziehen.

### B-1.7.4 Nachsorge

G-8 Nachsorge-Konzept ◀

Zur **Sicherung des Langzeiterfolgs** ist ein Netzwerk anzustreben, das stationäre und ambulante Maßnahmen sinnvoll verbindet und so die nötige langfristige Betreuung, vor allem wohnortnah, gewährleistet.

B-9 Sport über die Schulung hinaus ◀

Um die **Nachhaltigkeit der Schulung** langfristig zu sichern, sind bereits frühzeitig Gesichtspunkte zu berücksichtigen, die den Teilnehmern Möglichkeiten aufzeigen, körperlich aktiv zu sein. Dies können Gruppen und Institutionen sein, z. B. die freiwillige Feuerwehr, Pfadfinder etc. Nicht zu vernachlässigen ist hier das Setting Familie. Insbesondere bei jüngeren Teilnehmern haben die Eltern eine entscheidende Vorbildfunktion. Was hier vorgelebt wird, wird von den Kindern und Jugendlichen leichter übernommen.

## B-1.8 Darstellung der einzelnen Themen und Bausteine

An dieser Stelle muss betont werden, dass die einzelnen aufgeführten Übungen nur Beispiele darstellen, nicht verpflichtend sind und teils bei besonderen Schulungsgruppen, z. B. Jugendlichen mit extremer Adipositas, sogar ungeeignet sein können. Die Übungen sind nicht als Musterübungen zu verstehen. Der Trainer muss die praktischen Einheiten unter Berücksichtigung gruppenspezifischer, organisatorischer, lokaler und persönlicher Voraussetzungen eigenständig mit geeigneten Bewegungs-, Übungs- und Spielformen füllen.



# B-2

## Kontaktaufnahme

**Ein konstruktives und erfolgreiches Miteinander in der Adipositas-Schulung setzt eine vertrauensvolle Atmosphäre mit gegenseitiger Wertschätzung aller Beteiligten voraus.**

Hierfür ist es erforderlich, dass alle Beteiligten, auch der Trainer, sich gegenseitig respektieren und unterschiedliche Ansichten und Meinungen akzeptieren.

Hierbei ist es hilfreich, im Vorfeld Vereinbarungen, aber auch Werte festzulegen. Nur wenn alle gemeinsam die Werte und Vereinbarungen befolgen, kann Spaß an der Bewegung und Erfolgserlebnissen vermittelt werden. Ein wichtiger Schritt ist daher, dies gemeinsam mit den Teilnehmern zu erarbeiten und auch gegebenenfalls schriftlich auf einem Plakat festzuhalten. Eine Anpassung der Vereinbarungen durch die Gruppe kann bei Bedarf jederzeit erfolgen.



Kleine Spiele zum Kennenlernen, aber auch Spiele mit offenem Ausgang oder ohne Gewinner und Verlierer vermitteln den Teilnehmern Sicherheit und schulen einen respektvollen Umgang miteinander. In diesem Zusammenhang können auch kleine Rituale eingeführt werden, die den Teilnehmern helfen, etwas Regelmäßiges und Vertrautes zu erfahren. Dies kann beispielsweise das Treffen im Kreis vor Stundenbeginn oder zum Abschluss das gemeinsame Abklatschen sein. Weiterhin gilt es in den ersten Schulungseinheiten eigene Erwartungen an den Schulungsbereich Bewegung zu beschreiben und die Wünsche aller Beteiligten, einschließlich des Trainers, zu erfahren.

Die grundlegenden Schulungsziele sind für einige Teilnehmer manchmal schwer zu erreichen. Demotivation und ein vorzeitiges Beenden des Schulungsprogramms können die Folge sein. Mit dem Stecken individueller Ziele, dem Benennen von Erwartungen und Wünschen der Teilnehmer und einem Mitspracherecht bei der Auswahl der Inhalte und der Form des Unterrichts kann der Trainer entgegensteuern. Er muss zudem darauf achten, dass die Erwartungen auf eine realistische Ebene gebracht werden und die Zielsetzungen den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer entsprechen. Die Ziele sollten tatsächlich erreichbar sein und Über- oder Unterforderung

Schulungsbereich  
Psychosoziales

vermieden werden, damit Erfolge im Sinne einer positiven Verstärkung (**Selbstwirksamkeit**) erlebt werden können. Den Einstieg in die Schulungseinheit bildet daher ein Erfahrungsaustausch der Teilnehmer: Welche Arten von Bewegung haben sie bereits ausprobiert? Welche sport- und bewegungsspezifischen Interessen und Vorlieben haben sie? Mit welchen Sportarten können sie gar nichts anfangen? Gemeinsam mit den Eltern sollte über (realistische) Ziele und Erwartungen der Kinder und auch über deren Ängste, Sorgen und Vorbehalte gesprochen werden.

## B-2.1 Gegenseitiges Kennenlernen

Die Teilnehmer einer Patientenschulung kennen sich häufig anfangs nicht. Daher ist es sinnvoll, in den ersten Stunden Kennenlernspiele durchzuführen, um Namen und erste Eigenschaften zu erfahren. Außerdem sollte direkt zu Beginn der gemeinsamen Schulungszeit auf die bereits erwähnten Fair-Play-Regeln eingegangen werden.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Die Schulungsteilnehmer und Trainer kennenlernen,
- › die eigenen Erwartungen an den Schulungsbereich aufzeigen,
- › die eigenen Ziele bewusst machen.

#### Sozio-emotional

- › Akzeptanz von anderen Teilnehmern erfahren,
- › die Schwächen und Stärken anderer Teilnehmer akzeptieren und respektieren,
- › den anderen Teilnehmern gegenüber Ängste abbauen,
- › Motivation und Freude in Bezug auf die weiteren Inhalte und Einheiten aufbauen,
- › eine positive Einstellung gegenüber der Schulung und den Trainern entwickeln,
- › eigene Erwartungen wahrnehmen und dafür einstehen.

#### Behavioral

- › Mit Teilnehmern und Trainern kommunizieren,
- › die Einheiten der Schulung aktiv mitgestalten,
- › an den Schulungsterminen regelmäßig teilnehmen,
- › das eigene Verhalten so ausrichten, dass Erwartungen erfüllt und Ziele erreicht werden.

### Übungen im Baustein

- › Regeln beim Sport
- › Schnick-Schnack-Schnuck – bewegt!
- › Zipp-Zapp
- › Bewegungs-Tagebuch – einmal anders



# Übung

# Regeln beim Sport



Kinder, Eltern



Turnhalle, Außengelände



20–30 Minuten



Flipchart-Papier, Stifte,  
Schreibpapier für alle  
Teilnehmer



beliebig



Kann als Bewegungsspiel  
eingesetzt werden

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Gruppe sitzt im Kreis. Jeder Teilnehmer hat ein Blatt Papier und einen Stift vor sich liegen. Zuerst können sie sich allein oder paarweise Regeln überlegen, wie sie sich die nächsten Schulungseinheiten im Bereich Bewegung vorstellen. Darauf soll besonders eingegangen werden:

- › Umgang miteinander (Verantwortung, Vertrauen, Respekt),
- › „Was will ich gar nicht?“,
- › Disziplin in den Stunden,
- › Sicherheit (z. B. Körperschmuck, Kaugummi kauen, relevante Sicherheitshinweise in der Halle),
- › Pünktlichkeit,
- › Sportbekleidung,
- › Entschuldigungen,
- › Schweigepflicht.

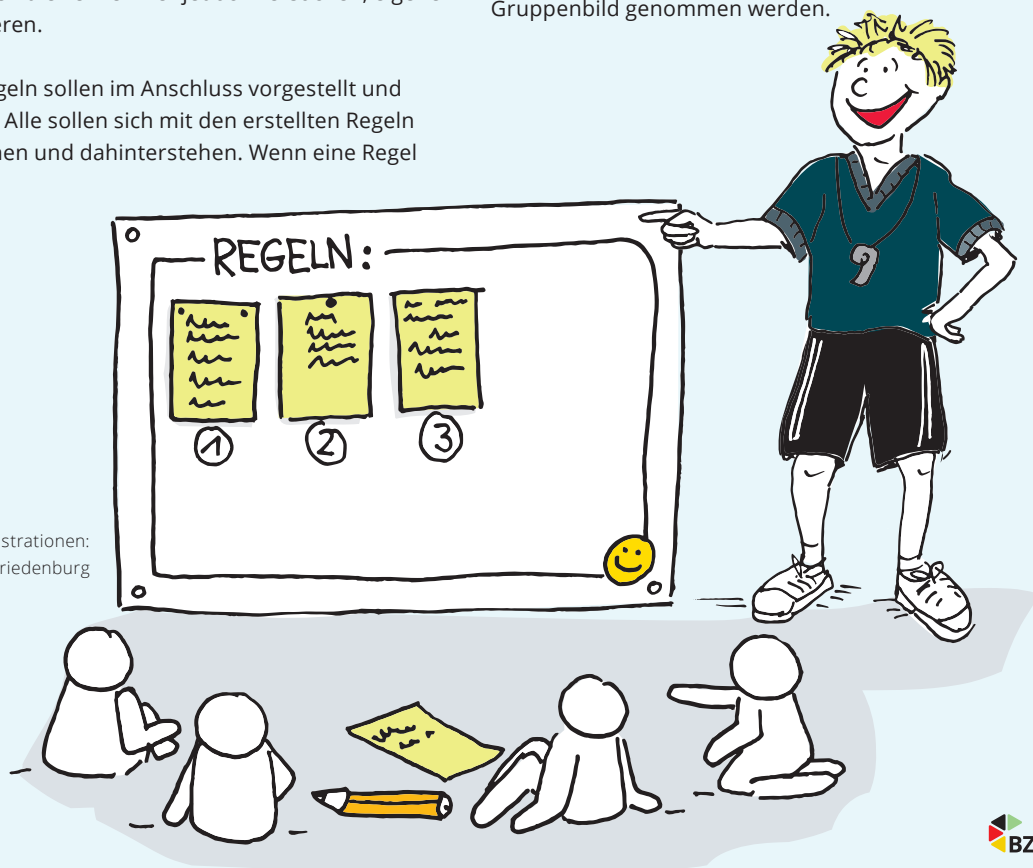
Bei Bedarf kann der Trainer Hilfestellung zur Regelfindung geben, zunächst sollen die Teilnehmer jedoch versuchen, eigene Regeln zu formulieren.

Die überlegten Regeln sollen im Anschluss vorgestellt und diskutiert werden. Alle sollen sich mit den erstellten Regeln identifizieren können und dahinterstehen. Wenn eine Regel

## LERNZIELE

- ▶ Regeln für die Teilnahme an den Einheiten des Bereiches Bewegung kennenlernen,
- ▶ Umgang mit anderen Teilnehmern lernen und diese respektieren,
- ▶ Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen,
- ▶ Integration in einer Gruppe erleben.

gefunden wurde, wird diese vom Trainer auf das Flipchart-Papier übertragen. Am Ende der Stunde werden alle aufgestellten Regeln symbolisch von den Teilnehmern unterschrieben, sodass ein „Vertrag“ entsteht. Alle Teilnehmer sollten diesen Vertrag erhalten, entweder in Papierform oder als Foto mit dem eigenen Handy aufgenommen. Wenn die Gruppe einen eigenen Chat in sozialen Medien hat, kann der Vertrag z. B. als Gruppenbild genommen werden.



© BLE, Illustrationen:  
Jasmin Friedenburg

## Übung

# Schnick-Schnack-Schnuck – bewegt!



Kinder, Jugendliche, Eltern



ggf. eine Abbildung von „Schere, Stein, Papier“



beliebig



Turnhalle, Außengelände



10–15 Minuten

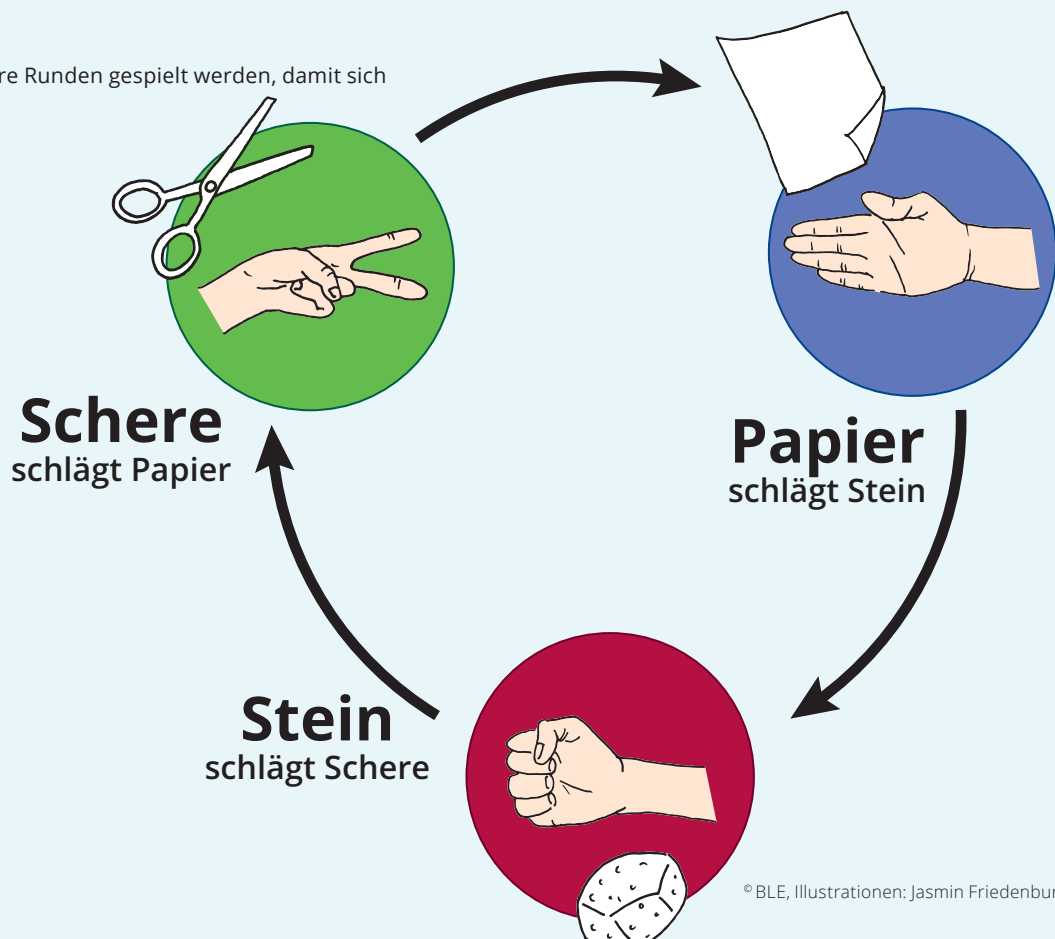
### VERLAUFSBESCHREIBUNG

Alle Gruppenmitglieder laufen kreuz und quer durch die Halle. Treffen zwei aufeinander, spielen sie gegeneinander Schnick-Schnack-Schnuck mit drei möglichen Symbolen (Schere, Stein, Papier; siehe Abbildung unten). Der Gewinner spielt weiter, indem er weiter durch die Halle läuft und nach einem neuen Spielpartner Ausschau hält. Der Teilnehmer, der verloren hat, hängt sich an „seinen Gewinner“ und ruft dessen Namen zum Anfeuern. Gewinnt der Gewinner wieder, hängt sich der Verlierer ebenfalls an ihn dran, ruft seinen Namen und feuert ihn somit an. Verliert der vorherige Gewinner, so muss er sich selber an den neuen Gewinner anhängen und dessen Namen rufen/anfeuern. Es wird so lange gespielt, bis es einen Gewinner gibt.

Dieses Spiel kann mehrere Runden gespielt werden, damit sich die Namen einprägen.

### LERNZIELE

- ▶ Namen der Gruppenmitglieder und der Trainer kennenlernen,
- ▶ Ängste gegenüber anderen Teilnehmern abbauen,
- ▶ Akzeptanz und Toleranz erleben.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

# Übung Zipp-Zapp



Kinder, Jugendliche, Eltern



Gymnastikreifen



8–12, in Abwandlung auch einzeln



Turnhalle, Außengelände



10–15 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Es wird ein Kreis aus Gymnastikreifen auf den Boden gelegt. Es müssen dabei so viele Reifen ausgelegt werden, dass sich alle Mitspieler außer einem in einen Reifen stellen können. Der Teilnehmer ohne eigenen Reifen steht in der Mitte des Kreises, zeigt auf einen Spieler im Kreis, sagt „Zipp“ oder „Zapp“ und zählt sofort laut bis zehn. Bei „Zipp“ muss der Spieler, auf den gezeigt wurde, den Namen seines linken Nachbarn nennen, bei „Zapp“ den seines rechten. Schafft er dies nicht, bis der Teilnehmer in der Mitte bis zehn gezählt hat, muss er den Platz in der Mitte einnehmen. Falls alle Gruppenmitglieder die Namen der anderen so gut kennen, dass der Spieler in der Mitte keine Chance hat, den Platz zu wechseln, kann er „Zipp-Zapp“ rufen. Bei diesem Kommando müssen alle Spieler die Plätze tauschen, auch der Spieler in der Mitte hat dabei die Chance, wieder einen Platz in einem Gymnastikreifen zu bekommen.

## LERNZIELE

- Namen der Gruppenmitglieder und der Trainer kennenlernen.

Der Spieler, der keinen freien Reifen bekommen hat, stellt sich in die Mitte und fährt mit dem nächsten Kommando fort.

## Variante

Bei dem Kommando „Zipp-Zipp“ muss der Name des übernächsten rechten Nachbarn und bei „Zapp-Zapp“ der Name des übernächsten linken Nachbarn genannt werden.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## Übung

# Bewegungs-Tagebuch – einmal anders



Jugendliche, Eltern



Turnhalle, Außengelände



15 Minuten



Flipchart o. Ä., Stifte, Papier, Arbeitsblatt



Unterstützung durch andere Teilnehmer ist wichtig



8–12, in Abwandlung auch einzeln



Elternarbeit ► Was für Erfahrungen haben Eltern hinsichtlich Bewegung? Worauf kann aufgebaut werden?

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Alle Teilnehmer stehen im Kreis. Der Trainer führt in die Thematik ein und erläutert kurz die Zielsetzung dieser Übung. Gemeinsam werden auf einem Flip-Chart oder Plakat Antworten auf folgende Fragen gesammelt:

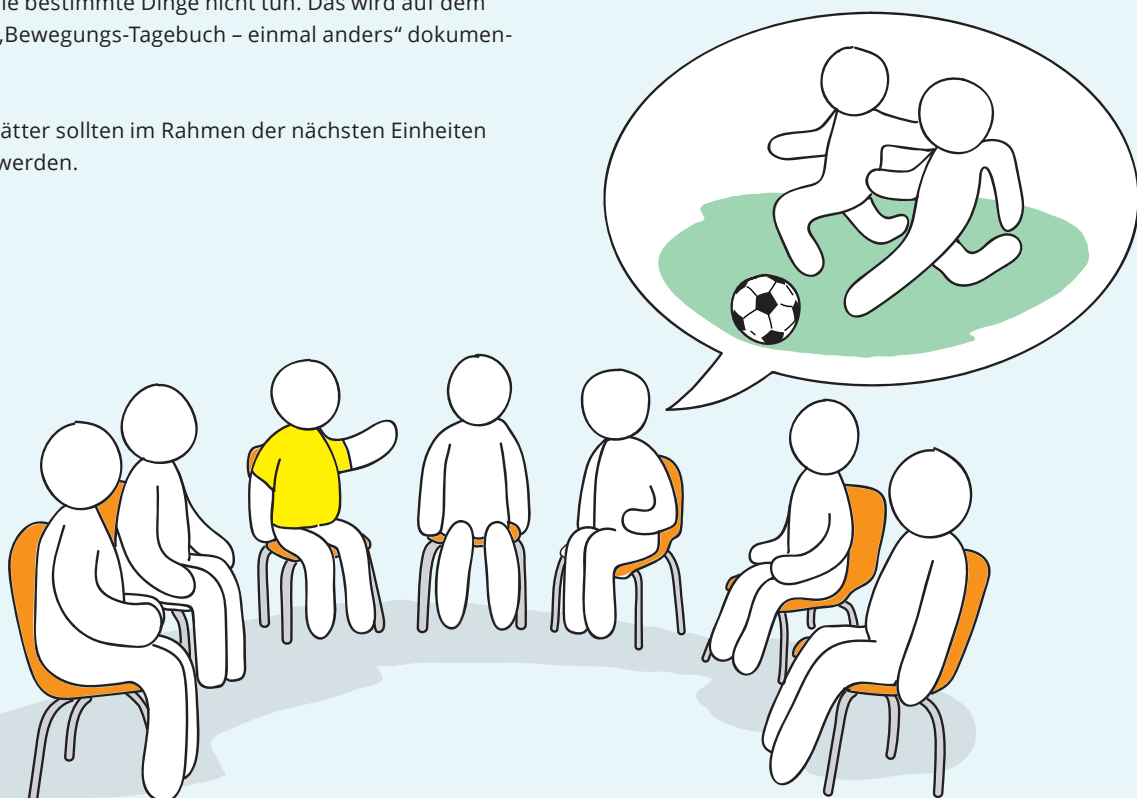
- › Was habt ihr früher gerne gespielt?
- › Wo habt ihr euch häufig bewegt?
- › Welche Spiele mochtet ihr gar nicht?
- › Warum?

Als Aufgabe sollen alle Teilnehmer zu Hause in Ruhe überlegen, welche Arten von Bewegung sie heute gerne durchführen, welche Bewegungsspiele sie gerne machen, wo sie das tun und warum sie bestimmte Dinge nicht tun. Das wird auf dem Arbeitsblatt „Bewegungs-Tagebuch – einmal anders“ dokumentiert.

Die Arbeitsblätter sollten im Rahmen der nächsten Einheiten besprochen werden.

## LERNZIELE

- Die eigenen Erfahrungen mit Bewegung bewusst machen,
- eigene Wünsche, Ängste, Vorlieben und Vorstellungen in der Gruppe formulieren und äußern können.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel



## Arbeitsblatt

## Bewegungs-Tagebuch – einmal anders

Was spielst du gerne?

Wo spielst du gerne?

Warum spielst du gerne?

Welche Spiele magst du nicht?

Warum magst du die oben genannten  
Spiele nicht?

Machst du gerade regelmäßig Sport?

☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja, was?

Wenn ja, warum?

Wenn nein, warum nicht?

Welche Sportart(en) würdest du gerne  
mal ausprobieren?

Machst du beim Schulsport mit?

☐ Ja

☐ Nein

Was macht dir beim Schulsport am  
meisten Spaß?

## B-2.2 Spiele ohne Verlierer

Neben dem Kennenlernen aller Teilnehmer sollte in den ersten Einheiten die Auflockerung der Atmosphäre gefördert werden. Weiterhin sollen die Teilnehmer lernen, sich gegenseitig zu vertrauen und zu respektieren. Dies gelingt besonders gut mit kleinen Spielen ohne Verlierer oder Gewinner.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Spaß an der Bewegung erfahren,
- › eine positive Einstellung gegenüber der Schulung entwickeln,
- › alternative Lösungen beim Spielen und Bewegen kennenlernen.

#### Sozio-emotional

- › Ängste gegenüber anderen Schulungsteilnehmern abbauen,
- › Motivation und Lust auf die nachfolgenden Inhalte und Einheiten entwickeln,
- › eine positive Einstellung gegenüber der Schulung und den Trainern entwickeln,
- › Freude an der Bewegung und am Spiel erfahren.

#### Behavioral

- › Mit anderen Teilnehmern und Trainern kommunizieren.

#### Umfeldbezogen

- › Unterstützung durch andere Teilnehmer, durch Eltern und Bezugspersonen (bei gemeinsamer Durchführung mit Eltern und Kindern) erleben.

### Übungen im Baustein

- › Chinesische Mauer
- › Gordischer Knoten
- › Das kleine Atom



## Übung

## Chinesische Mauer



Kinder, Eltern

Turnhalle,  
Außengelände

beliebig



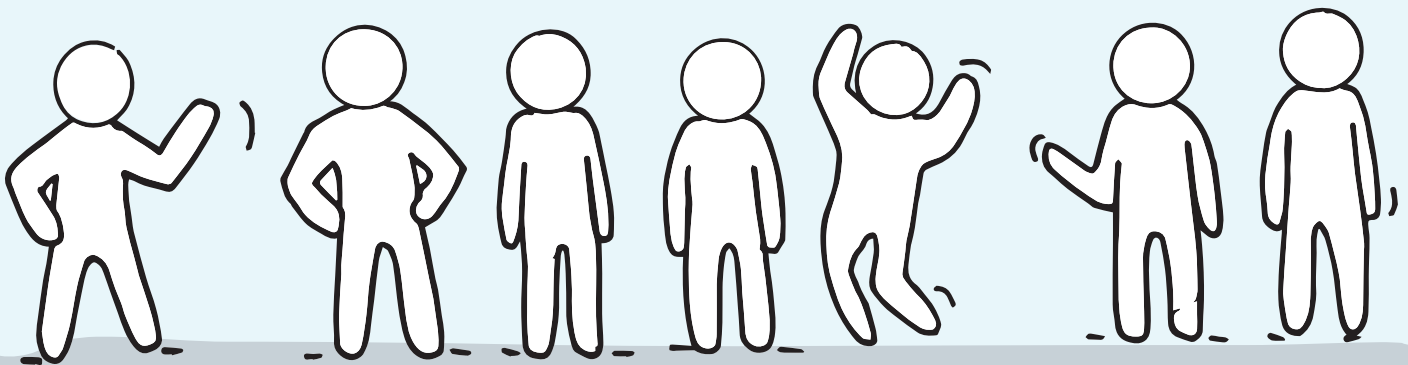
10–15 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer verteilen sich in einer Hälfte der Halle. Es gibt ein oder zwei Fänger in der Mitte des Spielfeldes. Sie versuchen, die anderen Teilnehmer daran zu hindern, in die andere Hälfte der Halle zu gelangen. Wird ein Teilnehmer gefangen, schließt dieser sich den Fängern an und arbeitet an der „Mauer“ mit. Es wird so lange gespielt, bis die Mauer nicht mehr durchlässig ist, das heißt, bis alle Teilnehmer Teil der Mauer geworden sind.

## LERNZIELE

- ▶ Ängste gegenüber anderen Teilnehmern abbauen,
- ▶ positive Einstellung gegenüber der Schulung entwickeln,
- ▶ Selbstwirksamkeit erleben,
- ▶ miteinander umgehen und kommunizieren lernen.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenborg

## Übung

# Gordischer Knoten



Kinder, Jugendliche, Eltern



Turnhalle, Außengelände

Vermittlung induktiv,  
Trainer kann Hilfe-  
stellungen und Tipps  
geben

beliebig



10–20 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Alle Teilnehmer stehen dicht aneinander im Kreis und strecken die Arme auf Bauchnabelhöhe nach vorne aus. Dann schließen alle die Augen und gehen mit vorgestreckten Armen einen kleinen Schritt auf die Mitte zu. Jeder fasst eine beliebige Hand (am besten die Hände in verschiedene Richtungen strecken). Wenn jeder mit seiner Hand eine andere Hand gefunden hat, dürfen die Hände nicht mehr gelöst werden, und die Augen werden geöffnet.

Ziel ist es nun, gemeinsam den entstandenen Knoten zu lösen. Hierbei dürfen die Hände nicht losgelassen werden. Der Trainer kann von außen Tipps und Hilfestellungen geben, falls dies nötig wird. Ist der Knoten gelöst oder kann nicht weiter aufgelöst werden, ist das Spiel beendet.

## LERNZIELE

- ▶ Ängste gegenüber anderen Teilnehmern abbauen,
- ▶ Alternativen beim Lösen planen und auswählen,
- ▶ Kontaktaufnahme und Kommunikation fördern,
- ▶ Grenzen erfahren.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg



## Übung

# Das kleine Atom



Kinder, Eltern

Turnhalle,  
Außengelände

beliebig



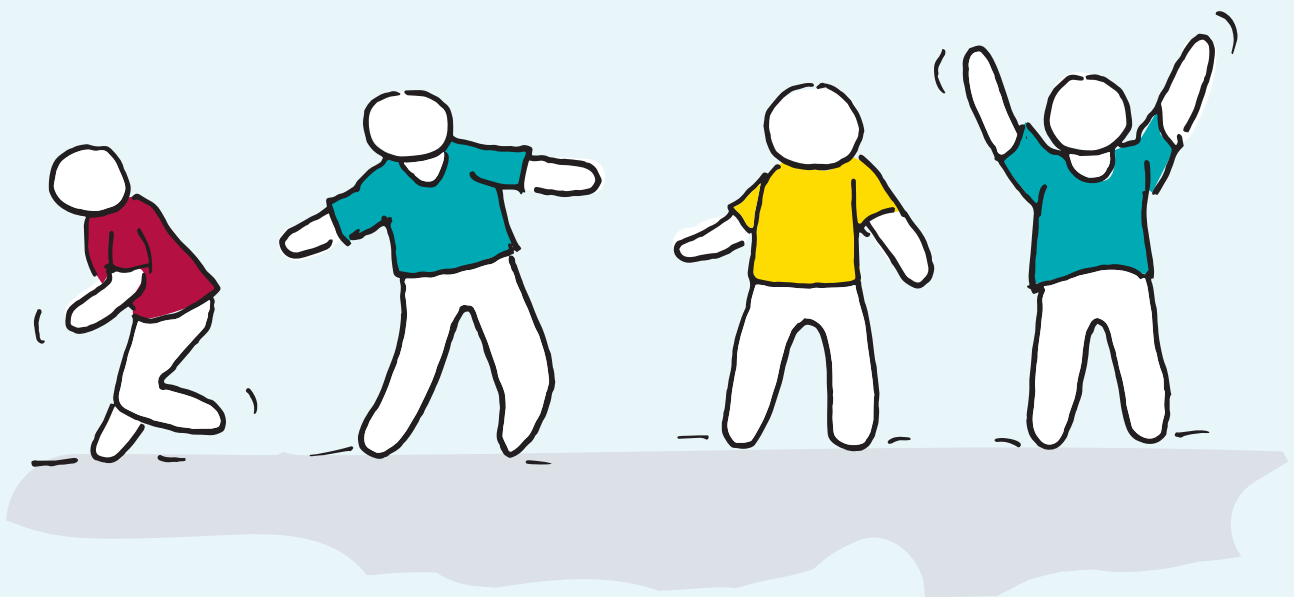
10–15 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Alle Teilnehmer (auch der Trainer) laufen kreuz und quer durch die Halle. Der Trainer ruft nach kurzer Zeit: „Alle, die ein weißes T-Shirt anhaben!“ oder „Alle, die schwarze Socken anhaben!“ etc., woraufhin die Teilnehmer zu jenen Mitspielern laufen, die das gerufene Kennzeichen besitzen und sie mit einem Finger berühren müssen. Somit entsteht ein kleines Atom. Diejenigen, die die Mitte des Atoms bilden, müssen zum Schluss ihren Namen nennen (alternativ können auch beide Arme in die Luft gestreckt werden). Dann wird wieder kreuz und quer durch die Halle gelaufen, bis der Trainer ein neues Kennzeichen nennt.

## LERNZIELE

- ▶ Namen der Teilnehmer weiter festigen,
- ▶ Ängste gegenüber anderen Teilnehmern abbauen,
- ▶ offen und ungezwungen auf andere Teilnehmer zugehen,
- ▶ Stärken und Schwächen der Gruppenmitglieder respektieren und akzeptieren.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## B-2.3 Kooperationsspiele

Zu Beginn der Schulungseinheiten ist es ratsam, neben dem Kennenlernen und Durchführen kleiner Spiele ohne Verlierer auch die Gruppendynamik zu fördern. Durch Kooperationsspiele können sich die Teilnehmer nochmals anders kennenlernen, müssen teilweise ungewohnte Aufgaben übernehmen oder Rollen spielen und gemeinsam Lösungen erarbeiten. Dadurch werden die Zusammenarbeit und die Kommunikation in der Gruppe wesentlich gefördert, was als Grundlage für die kommenden Einheiten dient.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Teilnehmer der Schulung kennenlernen.

#### Sozio-emotional

- › Respekt und Anerkennung von anderen Teilnehmern erfahren,
- › Ängste gegenüber anderen Schulungsteilnehmern abbauen,
- › Motivation und Lust auf die nachfolgenden Inhalte und Einheiten entwickeln,
- › eine positive Einstellung gegenüber der Schulung und den Trainern entwickeln,
- › Freude an der Bewegung und am Spiel erfahren.

#### Behavioral

- › Mit anderen Teilnehmern und Trainern kommunizieren,
- › die Schulung aktiv mitgestalten,
- › die Motivation zur Bewegung steigern.

#### Physiologisch

- › Leichte körperliche Aktivierung erfahren.

#### Umfeldbezogen

- › Unterstützung durch andere Teilnehmer sowie durch Eltern und Bezugspersonen (bei gemeinsamer Durchführung mit Eltern und Kindern) erleben.

### Übungen im Baustein

- › Knoten
- › Der verflixte Kreis
- › Gemeinsam stark



# Übung Knoten



Kinder, Jugendliche, Eltern



ein langes Seil oder  
mehrere aneinander  
geknotete Seile



beliebig



10–15 Minuten



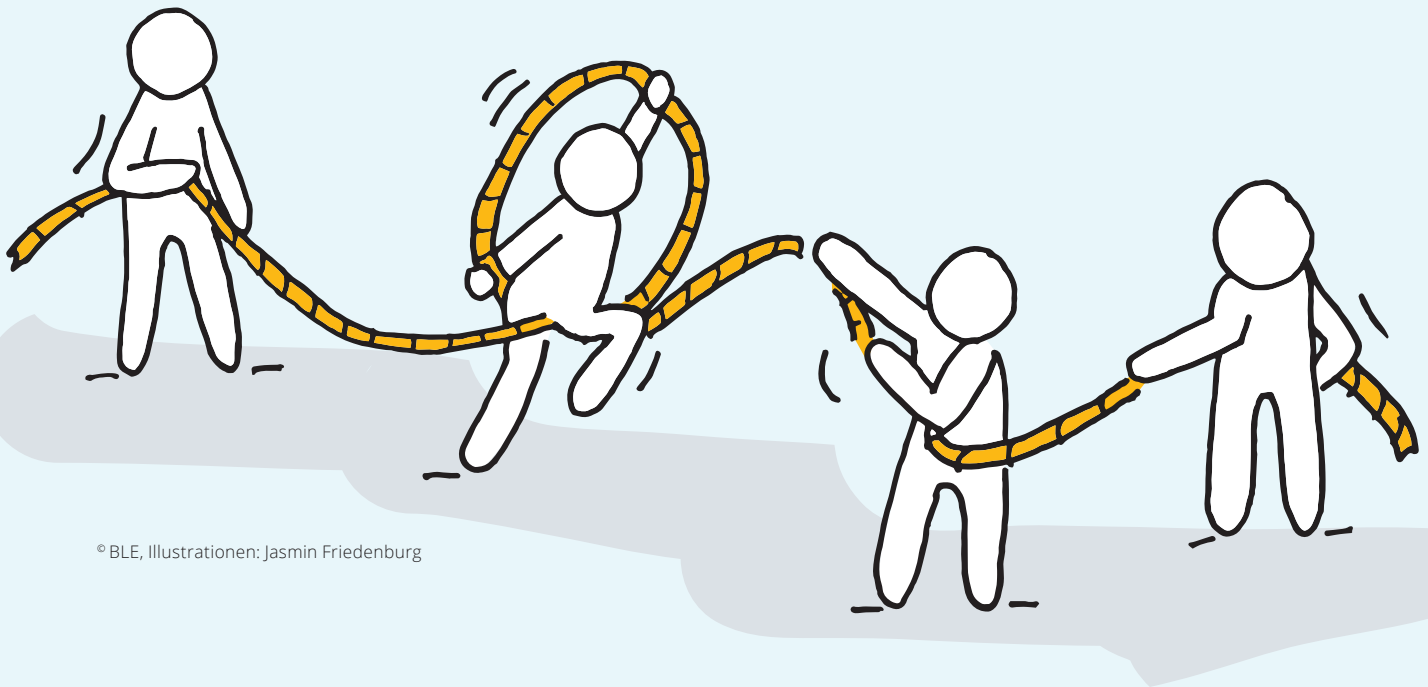
Turnhalle,  
Außengelände

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Ein langes Seil wird längs ausgelegt und von den Teilnehmern festgehalten. Nun soll gemeinsam in das Seil ein Knoten geknotet werden, ohne dass das Seil losgelassen wird.

## LERNZIELE

- Miteinander umgehen und kommunizieren.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## Übung

# Der verflixte Kreis



Kinder, Jugendliche, Eltern



Turnhalle, Außengelände



10–15 Minuten

Seile, Bälle, Tücher o. ä.  
Gegenstände zum Trans-  
portieren

beliebig

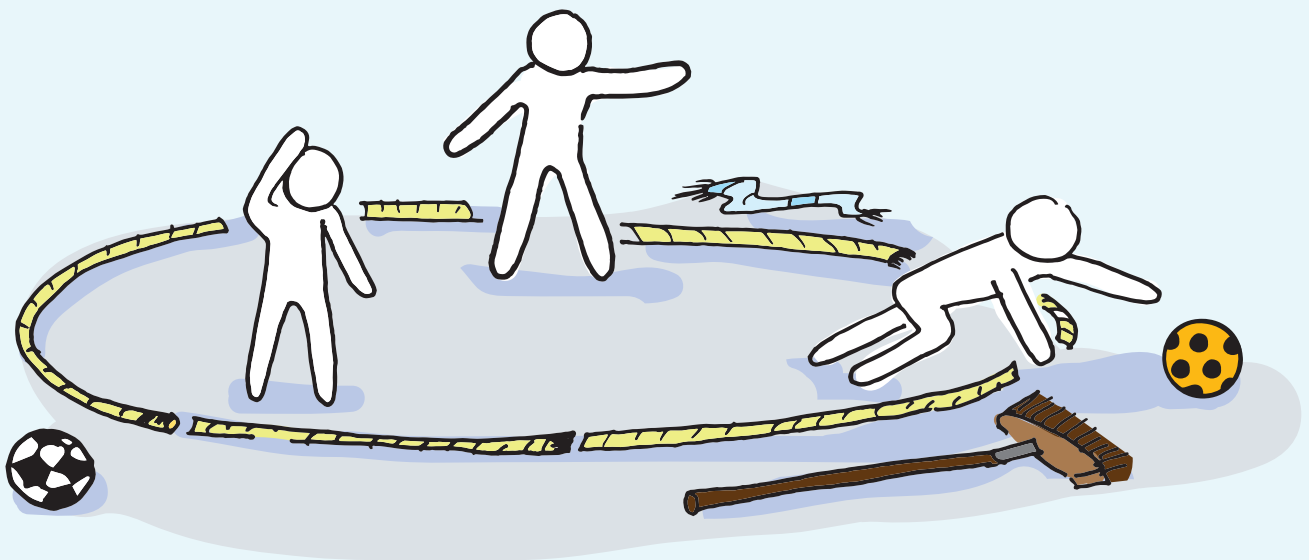
## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Aus Seilen wird ein Kreis gelegt. Alternativ kann in einer Turnhalle auch der Mittelkreis verwendet werden. Außerhalb des Kreises liegen durch die Halle verteilt Gegenstände wie beispielsweise Bälle, Tücher u. Ä.

Die Gruppe steht zu Beginn des Spiels innerhalb des Kreises und darf den Kontakt zu diesem auch während des gesamten Spiels nicht abreißen lassen. Ziel ist es jedoch, alle Gegenstände aus der Halle in den Kreis zu bekommen. Hierfür plant die Gruppe gemeinsam eine Lösungsstrategie.

## LERNZIELE

- ▶ Miteinander kooperieren und kommunizieren,
- ▶ reflektieren lernen.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenborg



# Übung

# Gemeinsam stark



Kinder, Jugendliche, Eltern



Turnhalle, Außengelände



10–15 Minuten



zwei Gymnastikreifen,  
viele Tennisbälle, jedoch  
ungerade Anzahl



beliebig

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Es werden zwei Mannschaften gebildet, die jeweils einen Gymnastikreifen als „Tor“ auf dem Boden vor sich liegen haben. In der Halle werden die Tennisbälle verteilt. Aufgabe der Gruppen ist es, so viele Tennisbälle wie möglich innerhalb von drei Minuten in ihren eigenen Gymnastikreifen zu sammeln.

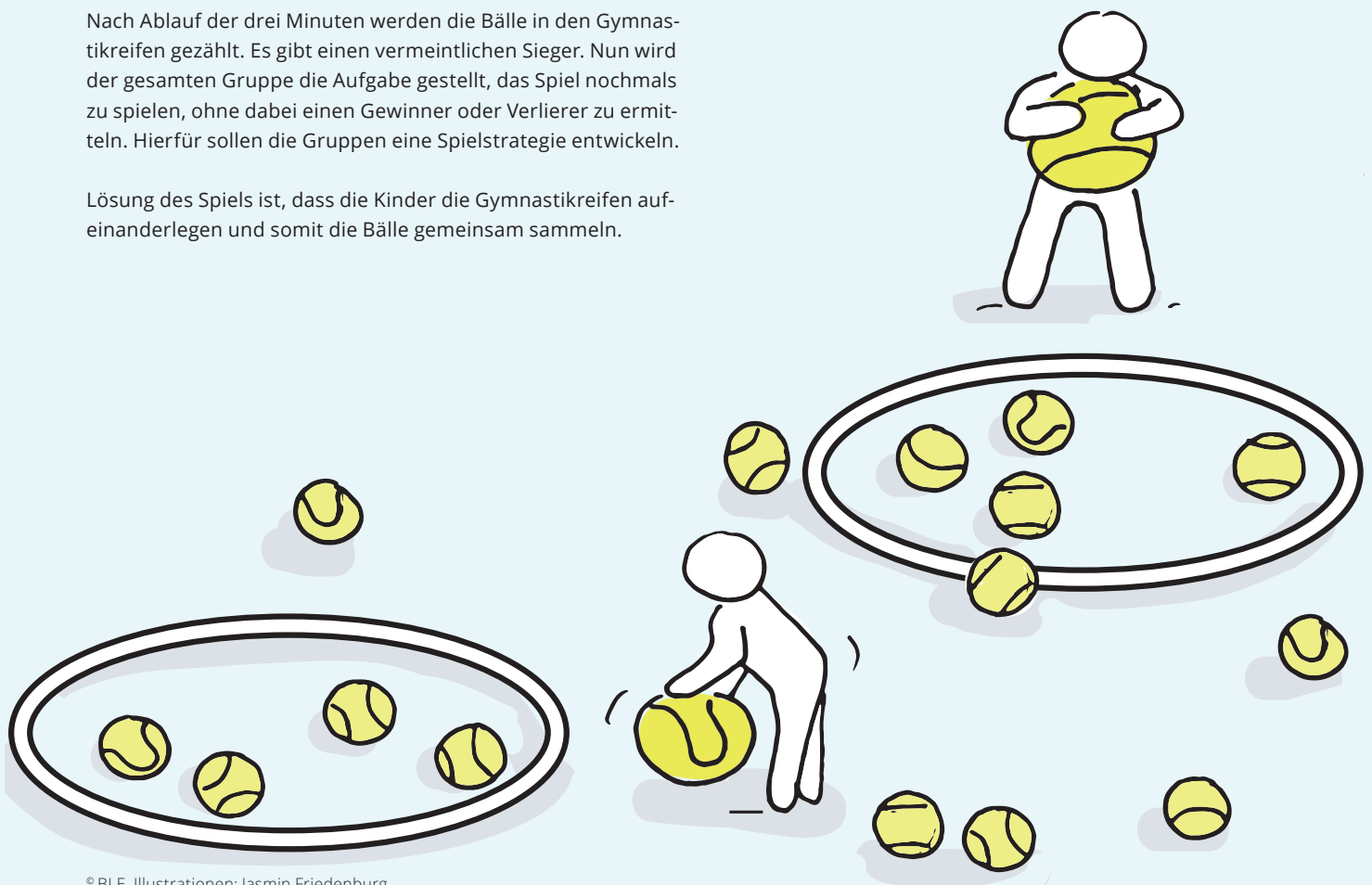
Seitens des Trainers werden keine Vorgaben gemacht, welche Bälle wie in den Reifen gelangen. Es dürfen auch die Bälle der anderen Mannschaft „geklaut“ werden. Das sollen die Gruppen selbst herausfinden.

Nach Ablauf der drei Minuten werden die Bälle in den Gymnastikreifen gezählt. Es gibt einen vermeintlichen Sieger. Nun wird der gesamten Gruppe die Aufgabe gestellt, das Spiel nochmals zu spielen, ohne dabei einen Gewinner oder Verlierer zu ermitteln. Hierfür sollen die Gruppen eine Spielstrategie entwickeln.

Lösung des Spiels ist, dass die Kinder die Gymnastikreifen aufeinanderlegen und somit die Bälle gemeinsam sammeln.

## LERNZIELE

- ▶ Ängste gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern abbauen,
- ▶ miteinander kooperieren und kommunizieren.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## B-3

# Aktivität, Aktivierung und Motivation zu körperlicher Aktivität

**Regelmäßige körperliche Aktivität sollte sowohl in die Schulung als auch in den Alltag der Teilnehmer integriert werden, da gesundheitliche Defizite durch eine Intensivierung der Alltags- und Freizeitaktivitäten ausgeglichen werden können.**

Die Teilnehmer sollen vor allem erfahren, dass körperliche Aktivität Spaß machen kann und dass sie die eigene Bewegung genießen können. Das Kennenlernen leicht in die Praxis umsetzbarer und spaßbetonter Bewegungsformen ist Grundvoraussetzung hierfür. Hierbei ist es wichtig, auch die Regeln für den Sport (beispielsweise Sportbekleidung, Wasser trinken und Hygiene) zu beachten.

Nachdem die Erwartungen, Zielsetzungen, Erfahrungen und Abneigungen in der ersten Schulungseinheit thematisiert worden sind, ist der Schwerpunkt in den folgenden Einheiten ein positiver Zugang zu körperlichen Aktivitäten. Individuelle Perspektiven, persönliche Grenzen und Barrieren sind mit jedem einzelnen Teilnehmer transparent, aber motivierend und zukunftsorientiert zu besprechen. Mithilfe der Bewegungspyramide (S. 47) werden Tipps gegeben, wie diese thematisiert werden können.

Entscheidend für einen nachhaltigen Erfolg der Schulung ist es, über den gesamten Zeitraum hinweg die Motivation, körperlich aktiver zu werden, bei den Teilnehmern zu schaffen und zu steigern. Hierbei ist es wichtig, nicht mit Verboten, sondern mit unterschiedlichen Arten des Lobens zu arbeiten, die Teilnehmer mit Respekt und Wertschätzung in die Schulung einzubeziehen, realistische Ziele zu formulieren und offen über die Erreichung dieser Ziele zu sprechen. Barrieren und Rückschläge müssen im Rahmen der Schulung immer wieder individuell thematisiert werden.

Häufig besitzen die Teilnehmer unrealistische Erwartungshaltungen hinsichtlich körperlich-sportlicher Aktivität und Sport: Sie verbinden Sport mit sehr anstrengenden Belastungen in Wettkampfform. Erst das Wissen über die Unterschiede zwischen körperlich-sportlicher Aktivität, Freizeitaktivität und alltäglichen Bewegungsformen kann dazu führen, sich motivierter und häufiger zu bewegen. Kleine Spiele mit dem Ziel von **Kooperation** oder **Spiele ohne Verlierer** können hier helfen, Vorurteile und Ängste abzubauen.

B-2 Kontaktaufnahme ◀

Die Hinführung zu einem aktiven Lebensstil im Zusammenhang mit der Bedeutung der Gewichtsstabilisierung steht folglich im Vordergrund der Schulungseinheiten. Hierfür gibt es viele Methoden und Hilfsmittel:

- › Die Umsetzung und Überprüfung eines Zielverhaltens, z. B. mithilfe eines Bewegungs-Tagebuchs, der Bewegungspyramide oder eines Fitnesstrackers, kann eine effektive Methode zur realistischen Selbstbeobachtung darstellen.
- › Der Einsatz eines Schrittzählers ist einerseits eine gute Möglichkeit für die Teilnehmer, sich selbst zu beobachten, und andererseits für den Trainer, die Teilnehmer zu motivieren.
- › Durch Bonus- oder Belohnungssysteme können die Kinder und Jugendlichen positiv verstärkt werden, ihren Alltag bewegungsreich zu gestalten.
- › Hinsichtlich digitaler Medien bestehen viele Möglichkeiten, die Teilnehmer zu motivieren, z. B. mithilfe von Apps, die jeden Tag eine Bewegungsaufgabe stellen wie „Gehe heute bitte 1000 Schritte mehr“, „Nimm die Treppe anstatt des Fahrstuhls“. Hierbei können das Wissen der Kinder und Jugendlichen und die Erfahrungen hinsichtlich des Medieneinsatzes genutzt, Eigenmotivation der Teilnehmer vom Trainer erkannt und gefördert werden.
- › Die Bewegungspyramide zeigt den Teilnehmern auf positive Weise die Bedeutung ihrer **alltäglichen Aktivität, Aktivierung und Motivation** zu körperlicher Aktivität.

B-6 Alltags- und Freizeitgestaltung ◀

- › Allgemein ist das Einbeziehen von Musik eine große Motivation für Kinder und Jugendliche aller Alters- und Entwicklungsstufen. Um die Motivation zu steigern, sich aktiv, eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu bewegen, können die Teilnehmer ihre eigene Musik mitbringen. Im Hinblick auf die Aktivierung und Aktivität mit Musik wird die Fähigkeit der Teilnehmer gefördert, ihre eigenen Gefühle auszudrücken und eigene körperliche Zustände und Fähigkeiten in ihren Bewegungen zum Ausdruck zu bringen

Die Verantwortung zur Eigenleistung sollte vom Trainer so oft wie möglich delegiert und an die Teilnehmer übergeben werden. Die eigenen Handlungsspielräume der Teilnehmer müssen erweitert werden, damit Nachhaltigkeit gewährleistet ist.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Verschiedene Bewegungsmöglichkeiten und Spielformen kennenlernen,
- › Bewusstsein gegenüber eigenen Verhaltensstrategien, z. B. Rückzugs- oder Vermeidungsverhalten, entwickeln.

#### Sozio-emotional

- › Körperliche Aktivitäten in der Gruppe auch ohne Konkurrenzkampf und Leistungsdruck erleben,
- › die eigene Rolle innerhalb der Gruppe bei unterschiedlichen Bewegungsformen finden,
- › Spaß und Freude beim Bewegen erleben.

#### Behavioral

- › Natürlichen Bewegungsdrang wiederentdecken,
- › kleine Bewegungsspiele sowie koordinative Übungen, z. B. Balancieren und Klettern, häufiger und ungehemmt in Alltagssituationen durchführen.

#### Physiologisch

- › Herz-Kreislauf-System leicht aktivieren.

#### Umfeldbezogen

- › Bewegungsanlässe im Alltag schaffen,
- › eine Vorbildfunktion einnehmen.

### Übungen im Baustein

- › Spielerische Bewegungsformen mit Musik
- › Schulterklopfen
- › Wie viel Zeit hast du?
- › Mein Schrittzähler-Tagebuch



## Übung

# Spielerische Bewegungsformen mit Musik



Kinder, Jugendliche, Eltern



Musik



beliebig



Turnhalle, Außengelände



beliebig

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer verteilen sich in einem markierten Spielfeld und bewegen sich zu der Musik. Zwischenzeitlich wird die Musik gestoppt. Dann sind verschiedene Varianten möglich:

- › Stopptanzen
- › Feuer-Wasser-Blitz: Bei Rufen des Wortes „Feuer“ auf den Boden legen, bei „Wasser“ auf eine Bank springen und bei „Blitz“ in eine Hallenecke stellen.
- › Bei Rufen einer Zahl muss sich eine entsprechende Anzahl von Teilnehmern zusammenstellen. Bleibt ein Teilnehmer übrig, muss er beim nächsten Durchlauf eine kurze Pause machen.
- › Je nach Gruppenstruktur finden sich die Teilnehmer mit der gleichen Schuhgröße, Haarfarbe oder dem gleichen Kleidungsstück oder Alter zusammen.
- › Jeder Teilnehmer erhält vor dem Spiel eine Karte aus einem Kartenspiel. Alle Karos, Piks, Herzen und Kreuze finden sich zusammen.

## LERNZIELE

- ▶ Verschiedene Bewegungsmöglichkeiten und Spielformen mit Musik kennenlernen,
- ▶ Musik als Element im Sport und bei der Bewegung kennenlernen.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg



# Übung

# Schulterklopfen



Kinder, Jugendliche, Eltern



Klebeband, Musik



beliebig



Turnhalle, Außengelände



ca. 20 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

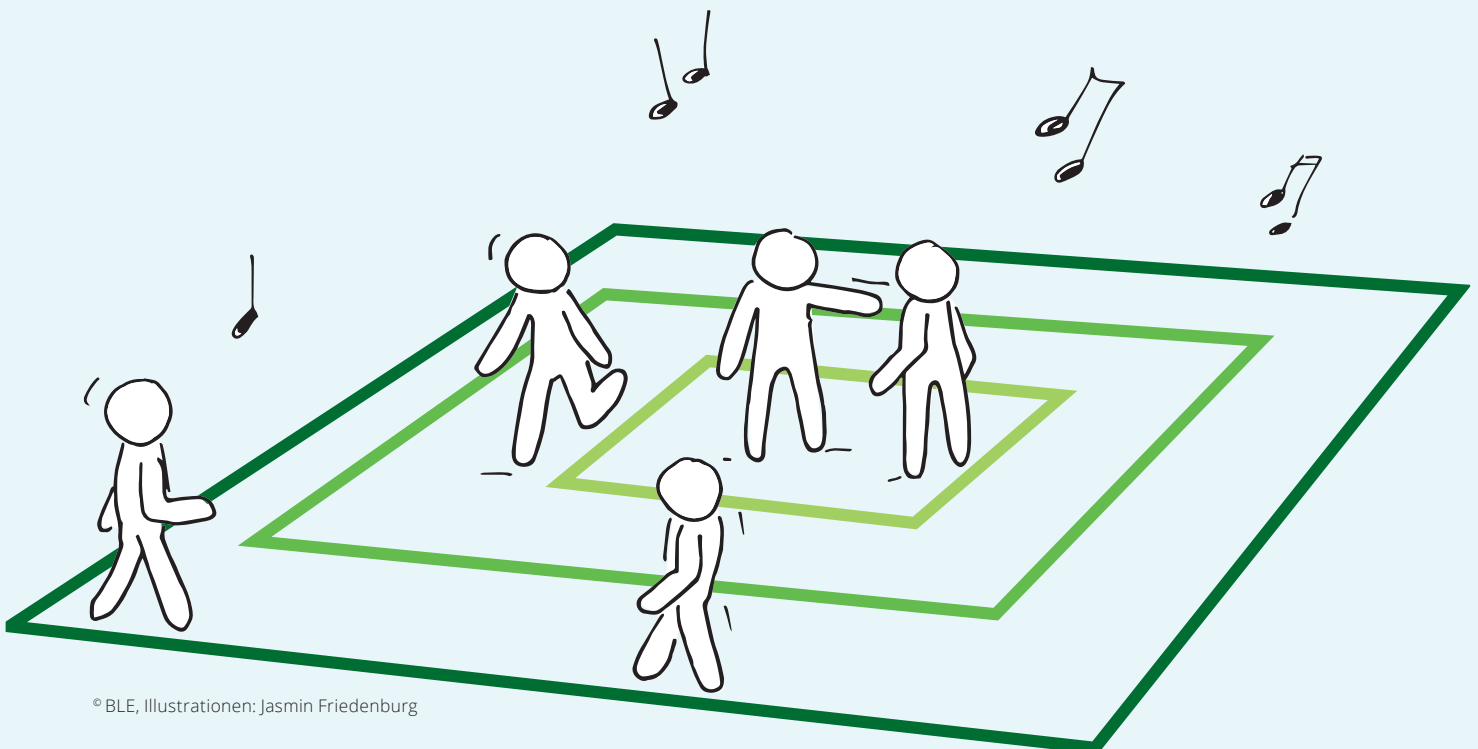
In der Turnhalle werden drei ineinander liegende Felder mit Klebeband markiert. Das innerste Feld sollte gerade so groß sein, dass alle Teilnehmer darin stehen können. Alle Teilnehmer versammeln sich im innersten Feld.

Sobald die Musik oder ein Startpfeiff ertönt, versucht jeder Teilnehmer, einem oder mehreren Teilnehmern auf die Schulter zu klopfen. Wer angetippt wird, muss das Innenfeld verlassen und in das mittlere übersiedeln. Dort versucht er anderen, ebenfalls dort gelandeten Teilnehmern auf die Schulter zu klopfen. Derjenige, bei dem wieder „angeklopft“ wird, begibt sich schließlich in das äußere Feld.

Das Spiel ist zu Ende, wenn sich in jedem Spielfeld nur noch ein Teilnehmer befindet und alle anderen außerhalb des äußeren Feldes gelandet sind.

## LERNZIELE

- ▶ Körpererfahrungen sammeln,
- ▶ Nähe der Teilnehmer zulassen.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

# Übung

## Wie viel Zeit hast du?



Kinder, Jugendliche, Eltern



Sporthalle, Schulungsraum



ca. 35 Minuten



Arbeitsblätter „Bewegungspyramide“, „Anna und Sofie“, „Wie viel Zeit hast du?“, „Mein Schrittzähler-Tagebuch“



B-6.2 Aktive Freizeitgestaltung, G-9 Digitale Medien



8–20, auch einzeln



Die Freiwilligkeit der Dokumentation der Schritte pro Tag/ Woche ist zu diesem Zeitpunkt wichtig!

### VERLAUFSBESCHREIBUNG

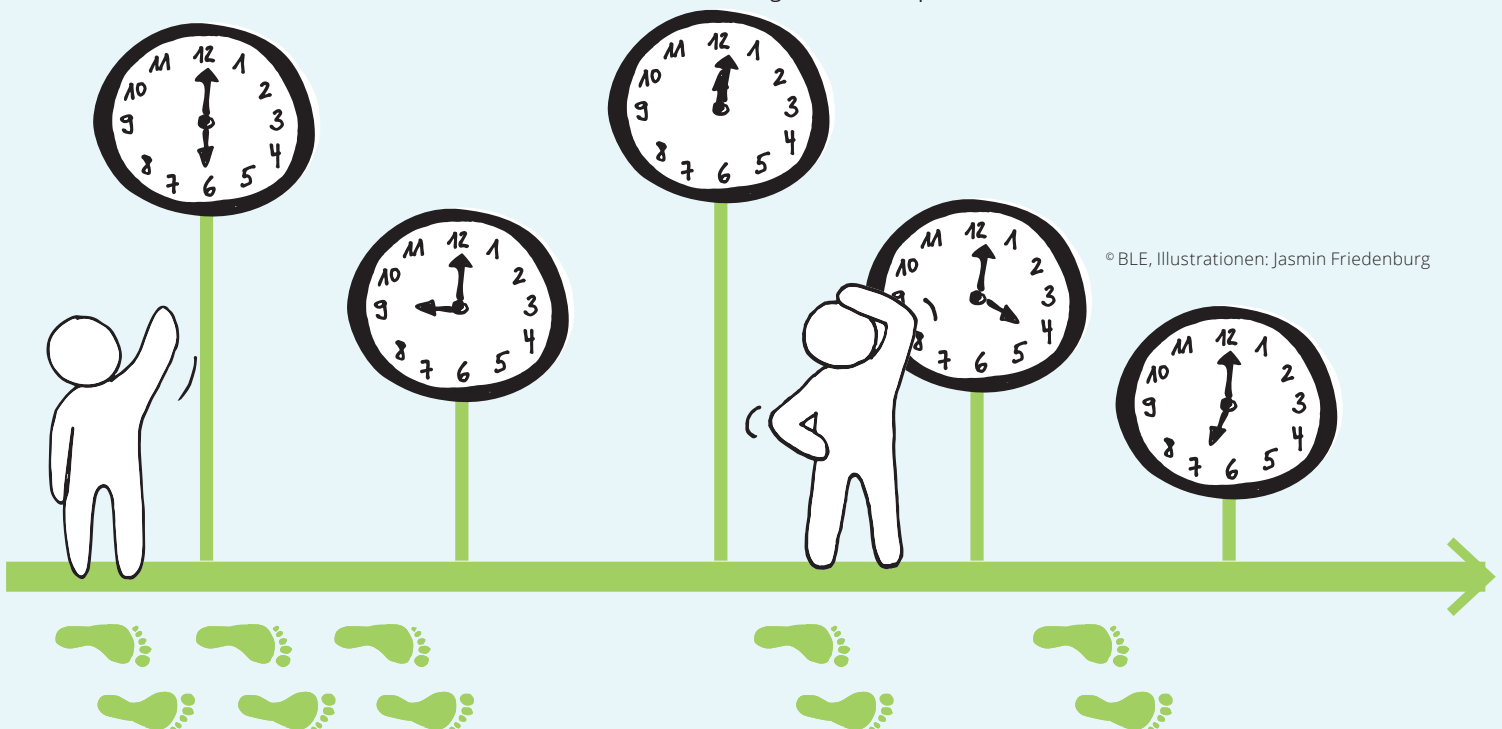
Der Trainer erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmern das Arbeitsblatt „Anna und Sofie“ unter dem Aspekt, wie die beiden ihren Alltag (unterschiedlich aktiv) begehen. Anschließend berichten die Teilnehmer von ihrer persönlichen Alltagsgestaltung, inklusive Schlaf, Schule, Sport, Alltag und Freizeit sowie Nutzung digitaler Medien. Anhand der Beispiele wird thematisiert, dass während der Schlaf- und Schulzeiten keine nennenswerten Steigerungen der körperlichen Aktivität umsetzbar sind (positive Ausnahmen: siehe „Sofie“), dagegen durchaus vermehrt im Alltag und in der Freizeit.

Nachfolgend wird das Arbeitsblatt „Wie viel Zeit hast du?“ in Kleingruppen gemeinsam erarbeitet. Mithilfe der Bewegungspyramide wird hier die Bedeutung des aktiven Alltags und sportlicher Aktivitäten herausgearbeitet. Ebenso wird betont, dass Inaktivität („Chillen“) und die Nutzung digitaler Medien durchaus Teil des Alltags sein dürfen und sollen – allerdings nur bis zu einer Dauer von täglich etwa zwei Stunden.

### LERNZIELE

- Zusammenhang zwischen Aktivität und Inaktivität im Alltag und der Gewichtsentwicklung verstehen,
- statt Inaktivität häufiger aktive Alternativen im Alltag wählen,
- die Teilnehmer und ihr Umfeld bei der Aufdeckung von Aktivität durch einen objektiven Bewegungstracker (Schrittzähler) unterstützen,
- den Energieumsatz langfristig steigern.

Anschließend erfolgt der Austausch eigener Erfahrungen und Beispiele aus dem Alltag der Teilnehmer und des Trainers. Zum Abschluss der Einheit verteilt der Trainer – falls möglich, an jeden Teilnehmer – einen Schrittzähler, verbunden mit der Bitte, diesen bis zur kommenden Bewegungseinheit regelmäßig zu tragen und auszuprobieren.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## Arbeitsblatt

## Bewegungspyramide

## Sport

Wie viel hast du dich heute bewegt?



## Freizeit



## Alltag



Trage hier deine tägliche Bewegungszeit ein, z. B.: „Schulweg mit Rad 10 Min.“ oder „Fußball 45 Min.“

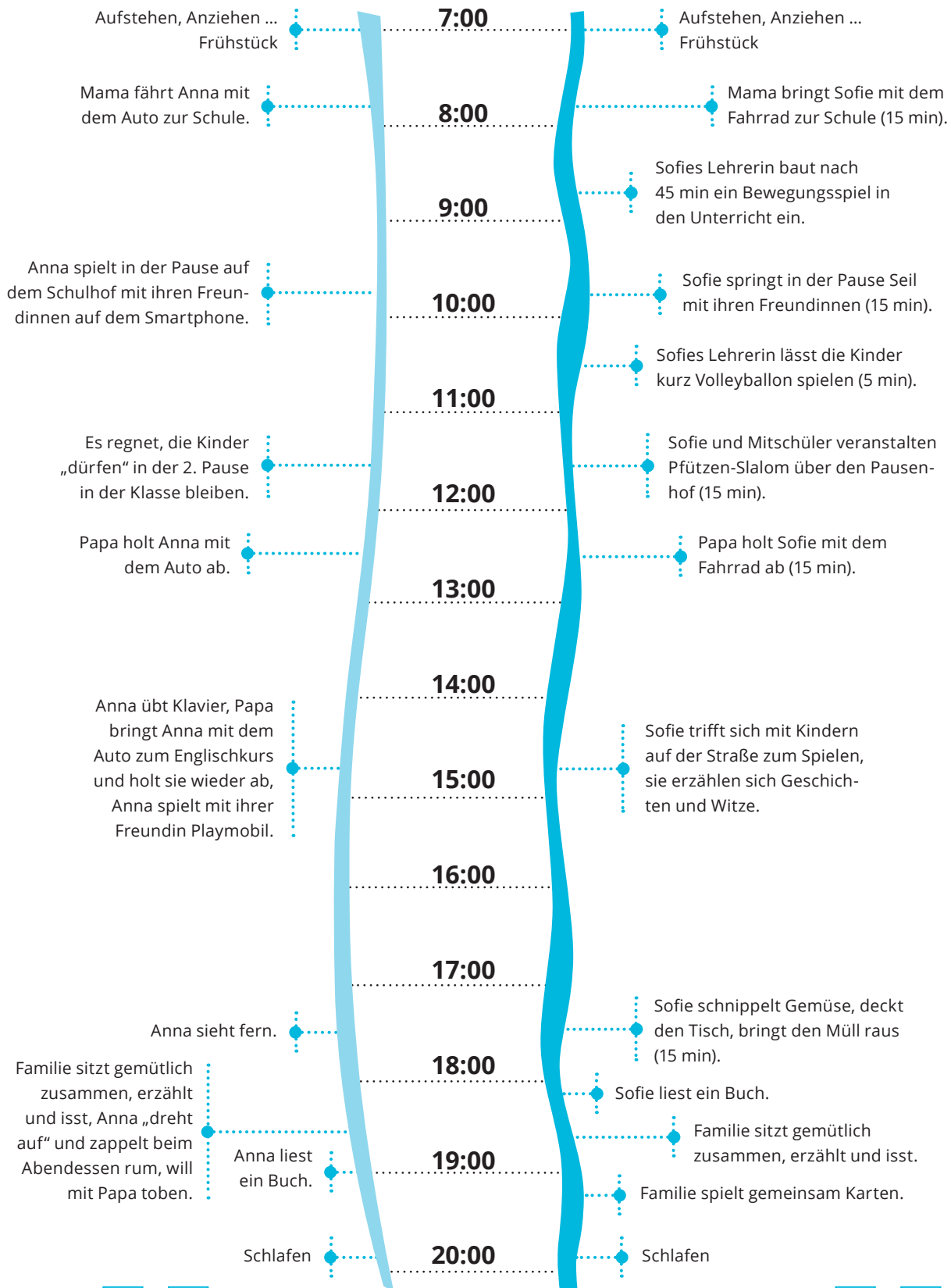
|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| ..... Min. | ..... Min. | ..... Min. | ..... Min. |
| ..... Min. | ..... Min. | ..... Min. | ..... Min. |
| ..... Min. | ..... Min. | ..... Min. | ..... Min. |
| ..... Min. | ..... Min. | ..... Min. | ..... Min. |
| ..... Min. | ..... Min. | ..... Min. | ..... Min. |

## Arbeitsblatt

## Anna und Sofie

## Anna

## Sofie

Summe:  h  minSumme:  h  min

# Arbeitsblatt

## Wie viel Zeit hast du?

### Wusstest du, ...

... dass die Umstellung der Ernährung nur **eine** Möglichkeit ist, dein Gewicht zu beeinflussen?

Die andere Möglichkeit, sein Gewicht zu kontrollieren, ist, den **Kalorienverbrauch** zu erhöhen. Genau darum geht es hier.

Uns stehen jeden Tag 24 Stunden zur Verfügung, in denen wir Energie verbrauchen. Diese Zeit eines Tages teilt sich auf in Schlafen, Schule, Sport und Alltag/ Freizeit.

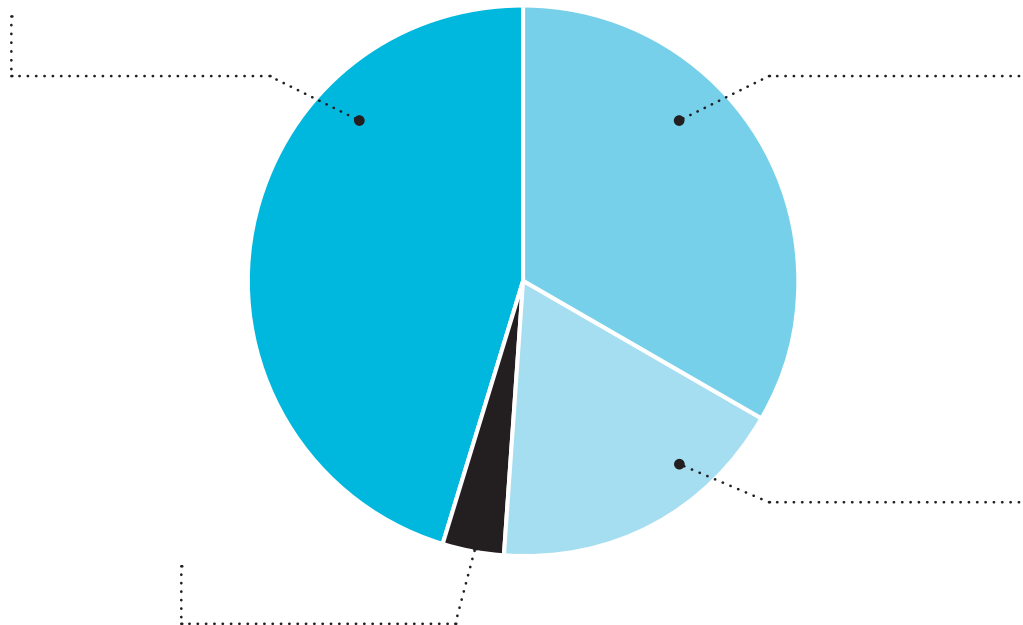
Ordne die Begriffe den Zeiten in dem Kreis zu.

Schlafen

Schule

Sport

Alltag & Freizeit



Die meiste Zeit deines Tages verbringst du mit Freizeit und Alltagstätigkeiten. Wenn du hier aktiver wirst und dich mehr bewegst, wirst du schnell deinen Energieverbrauch steigern. Versuche dich viel im Alltag und in deiner Freizeit zu bewegen!



## Übung

# Mein Schrittzähler-Tagebuch



Kinder, Jugendliche, Eltern



Sporthalle, Schulungsraum



ca. 20 Minuten



Arbeitsblatt „Mein Schrittzähler-Tagebuch“, Schrittzähler, bei Jugendlichen: Smartphone-Apps zur Erfassung der täglichen Aktivität



B-6.2 Aktive Freizeitgestaltung, G-9 Digitale Medien



8–20

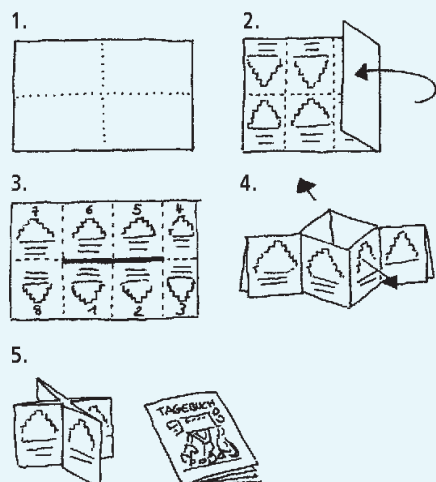


Trainer weist auf Schwächen der technischen Schritt- bzw. Bewegungserfassung hin, z. B. beim Schwimmen oder Fahrradfahren

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer erkundigt sich zum Beginn der Einheit, wie die Teilnehmer den Schrittzähler genutzt haben, den sie in der vorangegangenen Einheit ausgeliehen bekommen haben. Die Teilnehmer berichten über die Häufigkeit der Nutzung, in welcher Form sie ihn befestigt haben, wann sie ihn nicht genutzt haben, usw. Die (freiwillig) erhobenen Schritte pro Tag werden exemplarisch besprochen. Hier kann der Trainer positive Ergebnisse hervorheben und die jeweiligen Teilnehmer berichten lassen, wie die (höheren) Schrittzahlen zustande kamen. Anschließend verteilt der Trainer das Arbeitsblatt „Mein Schrittzähler-Tagebuch“ und erklärt die einzelnen Komponenten des Tagebuchs. Neben der Erfassung der täglichen Schritte können die Teilnehmer nun in der kommenden Woche dokumentieren, wann sie wie viele Schritte bei welcher Aktivität gegangen sind. Der Trainer ermuntert dazu, die jeweiligen Spalten des Tagebuchs vollständig auszunutzen, um bei der gemeinsamen Auswertung in der kommenden Einheit möglichst dezidierte Aussagen über die individuellen Bewegungsprofile machen zu können. Von Vorteil ist es, wenn der Trainer hierzu beispielhaft ein bereits genutztes, ausgefülltes Schrittzähler-Tagebuch zur Erklärung nutzt.

### Faltanleitung:



## LERNZIELE

- ▶ Anteile der eigenen aktiven Alltagsgestaltung wahrnehmen,
- ▶ den Teilnehmer und das Umfeld bei der Aufdeckung von Phasen der Inaktivität im Tagesablauf durch ein objektives Maß (Schrittzähler, App) unterstützen,
- ▶ Bewegungstracking zur Visualisierung nutzen,
- ▶ zur langfristigen Steigerung der Alltagsaktivitäten motivieren.



## Arbeitsblatt      Schrittzähler-Tagebuch

| Datum                  | Meine Schritte |      | Anstrengung |        |        |
|------------------------|----------------|------|-------------|--------|--------|
|                        | Schritte       | Was? | leicht      | mittel | schwer |
| vormittags             |                |      |             |        |        |
| nachmittags/<br>abends |                |      |             |        |        |
| Schritte<br>gesamt     |                |      |             |        |        |

So war mein Tag: 😊 😐 ☹️

| Datum                  | Meine Schritte |      | Anstrengung |        |        |
|------------------------|----------------|------|-------------|--------|--------|
|                        | Schritte       | Was? | leicht      | mittel | schwer |
| vormittags             |                |      |             |        |        |
| nachmittags/<br>abends |                |      |             |        |        |
| Schritte<br>gesamt     |                |      |             |        |        |

So war mein Tag: 😊 😐 ☹️

| Datum                  | Meine Schritte |      | Anstrengung |        |        |
|------------------------|----------------|------|-------------|--------|--------|
|                        | Schritte       | Was? | leicht      | mittel | schwer |
| vormittags             |                |      |             |        |        |
| nachmittags/<br>abends |                |      |             |        |        |
| Schritte<br>gesamt     |                |      |             |        |        |

So war mein Tag: 😊 😐 ☹️

| Datum                  | Meine Schritte |      | Anstrengung |        |        |
|------------------------|----------------|------|-------------|--------|--------|
|                        | Schritte       | Was? | leicht      | mittel | schwer |
| vormittags             |                |      |             |        |        |
| nachmittags/<br>abends |                |      |             |        |        |
| Schritte<br>gesamt     |                |      |             |        |        |

So war mein Tag: 😊 😐 ☹️

Mein Schrittzähler-Tagebuch

Name .....

vom ..... bis .....

Mein Tagesziel:

| Datum                  | Meine Schritte |      | Anstrengung |        |        |
|------------------------|----------------|------|-------------|--------|--------|
|                        | Schritte       | Was? | leicht      | mittel | schwer |
| vormittags             |                |      |             |        |        |
| nachmittags/<br>abends |                |      |             |        |        |
| Schritte<br>gesamt     |                |      |             |        |        |

So war mein Tag: 😊 😐 ☹️

| Datum                  | Meine Schritte |      | Anstrengung |        |        |
|------------------------|----------------|------|-------------|--------|--------|
|                        | Schritte       | Was? | leicht      | mittel | schwer |
| vormittags             |                |      |             |        |        |
| nachmittags/<br>abends |                |      |             |        |        |
| Schritte<br>gesamt     |                |      |             |        |        |

So war mein Tag: 😊 😐 ☹️

# B-4

## Belastungssteuerung

**Die Stabilisierung und/oder Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer ist eines der Ziele des Schulungsbereiches Bewegung.**

B-7 Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Um Überforderungen und negative Erlebnisse in den Einheiten zu minimieren, ist daher die Erfassung der **körperlichen Leistungsfähigkeit** zu Beginn des Schulungsprogramms von Bedeutung. Auf der Basis der individuellen Ergebnisse sind die Einheiten zu planen sowie die Inhalte und Übungen zu differenzieren (im ambulanten Setting innerhalb der ersten drei Wochen, stationär bereits am zweiten oder dritten Schulungstag). Im Laufe der Schulung kann diese Erhebung mehrmals wiederholt werden. Entsprechende Anpassungen der Übungsauswahl unterstützen die Nachhaltigkeit des Schulungsprogramms und können als pädagogisches Instrument einen positiven Einfluss auf die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen der Teilnehmer nehmen (97, 98).

Die unterschiedliche körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas zeigt sich bei Alltagstätigkeiten, beispielsweise beim Treppensteigen oder Spielen auf dem Pausenhof (99, 100). Bei Bewegung und Sport erreichen sie schnell ihre physischen und letztendlich psychischen Grenzen. Um das zu vermeiden, ist es wichtig, die körperlichen Belastungen an die individuelle körperliche Belastbarkeit anpassen zu können. Das heißt, dass sie ihre Belastungsgrenze, bis zu welcher sie sich maximal beanspruchen sollten, selbst bewerten. Hierfür wird den Teilnehmern Handlungswissen in Theorie und Praxis vermittelt, wie sie die körperlichen Belastungen subjektiv und objektiv bewerten und eventuell im Sinne einer individuellen Belastungssteuerung anpassen können.

### B-4.1 Sportmotorische Test-Batterie: Dordel-Koch-Test (DKT)

Um die Ziele und Inhalte des Sport- und Bewegungsprogramms an die individuellen Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen anpassen zu können, ist zu Beginn der Ausgangszustand mittels eines geeigneten Testverfahrens zu erfassen. Die Ergebnisse wie auch die Interessen und Vorlieben sind die Grundlage der Ziele und Inhalte der Schulungseinheiten. Zu Beginn und am Ende der Schulung ist es sinnvoll, das Bewegungs- und Sportverhalten mit einem Fragebogen zu erfassen. Hierdurch können Zielsetzungen und Inhalte des Schulungsbereichs weiter individualisiert und Umgestaltungen des individuellen Verhaltens nach der Schulung festgestellt werden.

Im Folgenden werden sieben Items des Dordel-Koch-Tests (DKT) zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen dargestellt. Entsprechende Normwerte liegen für das Alter von sechs bis 16 Jahren vor. Aufgrund der relativ schnell zu erfassenden Handhabung der Test-Items können zur Unterstützung der Testdurchführung Mitglieder des Schulungsteams und Eltern hinzugezogen werden. Die Testinstruktionen sollten jedoch vorab genau abgesprochen werden. Den Teilnehmern kann der Test zur Motivation als „Fitness-Olympiade“ vorgestellt werden. Die gebildeten Testinstruktionen sowie ein Test-Protokoll finden sich im **Testmanual**. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit einer **Online-Auswertung der Ergebnisse** und es kann eine individuelle Urkunde erstellt werden (101).

[www.fitnessolympiade.de](http://www.fitnessolympiade.de)

Die Aufgaben 1 bis 6 können in Form eines Zirkels durchgeführt werden. Jedoch ist darauf zu achten, dass die Aufgaben „Liegestütz“ und „Sit-ups“ aufgrund der hohen muskulären Belastung nicht direkt aufeinander folgen. Alle Aufgaben werden vor Testbeginn vom Testleiter sorgfältig erläutert und korrekt demonstriert. Zusätzlich haben die Teilnehmer bei den Aufgaben 1, 3, 4, 5 und 6 jeweils einen Probeversuch. Bei der Durchführung muss auf exakte Startkommandos geachtet werden.

Bei großen Gruppen erreicht man eine bessere Übersicht, indem die T-Shirts der Teilnehmer mit einem Namensschild (breiter Kreppklebeband-Streifen) und/oder einer Startnummer versehen werden. So lassen sich mögliche Verwechslungen und Fehleinträge vermeiden (101).

## Lernziele des Bausteins

### Kognitiv

- › Die Ziele des Testverfahrens kennen,
- › Bedeutung der Testaufgaben für die verschiedenen Aspekte der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten kennen.

### Sozio-emotional

- › Die eigenen Stärken und gegebenenfalls Defizite kennenlernen und einordnen,
- › Ergebnisse mit den anderen Teilnehmern vergleichen und einordnen,
- › Ist-Zustand erkennen und ein gezieltes Training erarbeiten.

### Behavioral

- › Übungen zum Aufbau der motorischen Fitness in den Alltag und die Freizeit einbauen.

### Physiologisch

- › Die motorische Leistungsfähigkeit erfassen,
- › positive Effekte von Bewegung erkennen.

## Übungen im Baustein

- › Seitliches Hin-und-her-Springen
- › Sit and Reach
- › Standweitsprung
- › Sit-up
- › Einbeinstand
- › Liegestütz
- › 6-Minuten-Lauf



## Übung

# Seitliches Hin-und-her-Springen



Kinder, Jugendliche



Turnhalle, Außengelände



15 Minuten



Stoppuhr, Kreppklebeband, Sprungseil 4-fach nebeneinandergelegt, Test-Protokoll



8–12



Hilfreich ist ein zusätzlicher Trainer oder eine zusätzliche Aufsichtsperson. Bei Testwiederholung kann das neue Ergebnis in anderer Farbe auf dem gleichen Test-Protokoll notiert werden.

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Testaufbau

Das Sprungseil wird vierfach nebeneinandergelegt und mit Kreppklebeband auf dem Boden befestigt.

### Aufgabenstellung

Die Teilnehmer springen mit beiden Beinen so schnell wie möglich in 15 Sekunden hin und her, ohne das Seil zu berühren.

### Bewertung

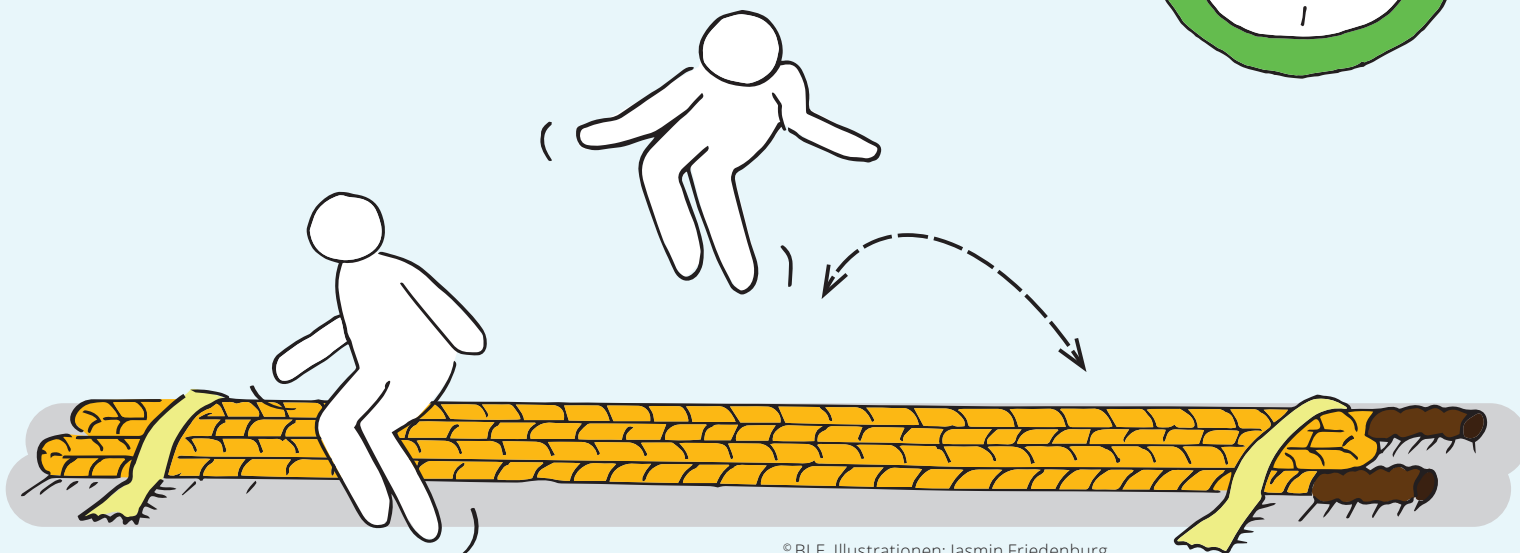
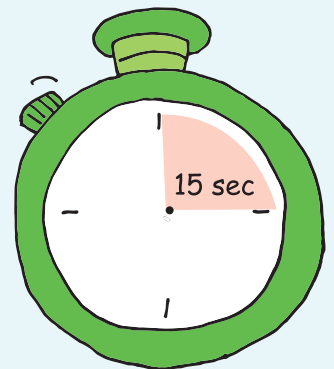
Sprünge werden nicht gezählt, wenn Teilnehmer mit einem Bein oder beiden Beinen das Seil berühren oder nur einbeinig darüberspringen.

### Testauswertung

Die Auswertung erfolgt anhand des Auswertebogens des Testmanuals (Dordel-Koch-Test) (101).

## LERNZIELE

- Die motorische Leistungsfähigkeit und Koordination unter Zeitdruck sowie die Schnellkraft und Kraftausdauer der Beinmuskulatur erfassen.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenborg



# Übung

# Sit and Reach



Kinder, Jugendliche



Turnhalle, Außengelände



15 Minuten



Sit-and-Reach-Apparatur (Bauanleitung siehe [www.fitnessolympiade.de](http://www.fitnessolympiade.de)), alternativ: Messung an der Langbank mit Zollstock (s. u.), Test-Protokoll



8–12

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Testaufbau

Die Sit-and-Reach-Apparatur wird aufgestellt. Alternativ wird mit einer Langbank und einem Zollstock gearbeitet.

### Aufgabenstellung

Der Teilnehmer sitzt im Langsitz (Kniegelenke gestreckt), seine Fußsohlen berühren die Apparatur. Der Nullpunkt der Skala befindet sich in Höhe der Zehen, die Minusskala zeigt in Richtung Oberkörper, die Pluskala in die entgegengesetzte Richtung.

Wenn der Test an der Langbank durchgeführt wird, sitzt der Teilnehmer an der kurzen Seite der Bank im Langsitz und stellt die Fußsohlen gegen den „Bankfuß“. Die Hände werden auf der Bank abgelegt. Die Fußsohlen bilden den Nullpunkt, von dort wird das Ergebnis am Zollstock abgelesen.

Aufgabe ist es nun, mit den Fingerspitzen einen Punkt auf der Skala zu berühren, ohne dabei den Langsitz zu verlassen.

## LERNZIELE

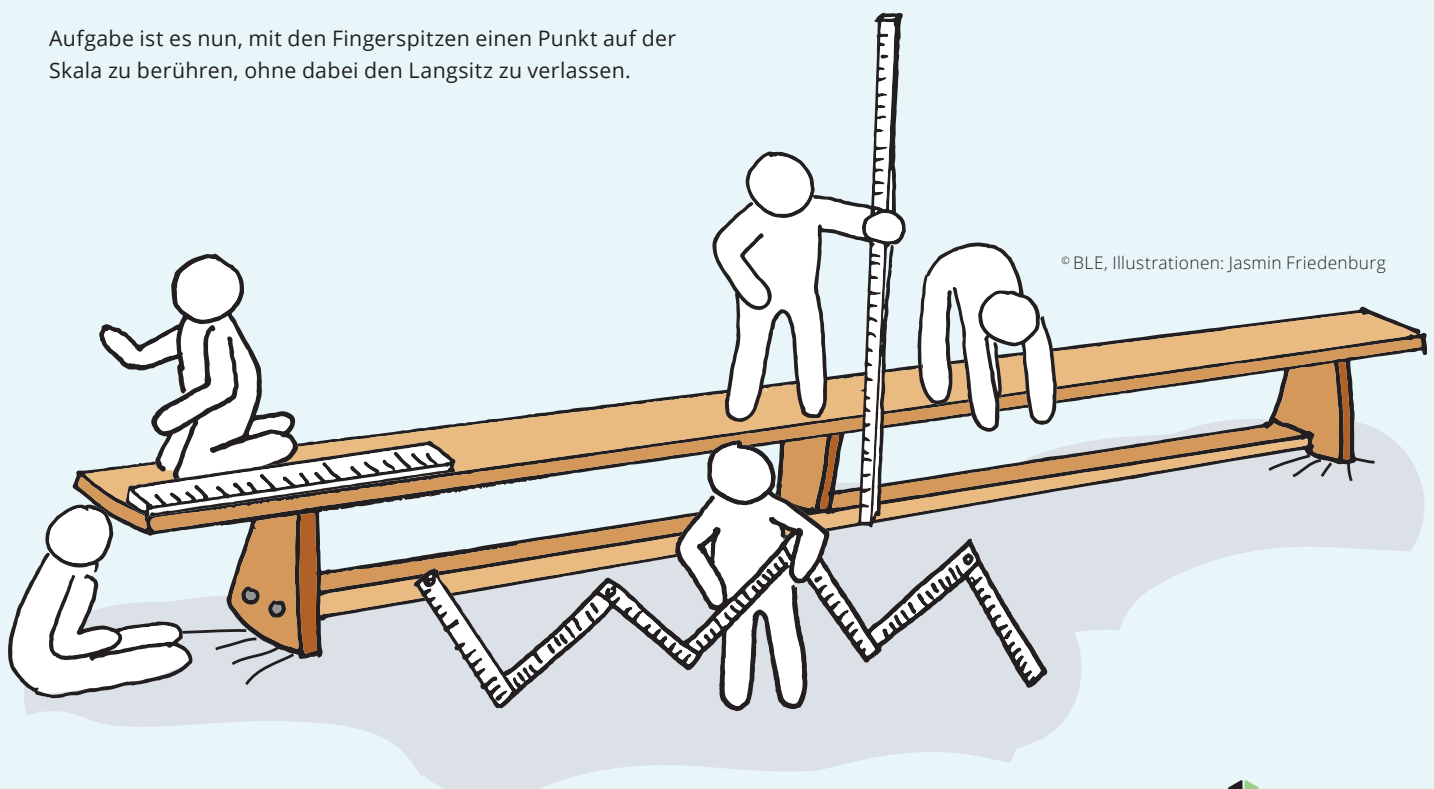
- Die motorische Leistungsfähigkeit und Flexibilität (vorrangig Hüfte und Lendenwirbelsäule) erfassen.

### Bewertung

Der Skalenwert wird dort erfasst, wo die Fingerspitzen die Skala berühren. Die Position muss zwei Sekunden gehalten werden.

### Testauswertung

Die Auswertung erfolgt anhand des Auswertebogens des Testmanuals (Dordel-Koch-Test) (101).



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## Übung

# Standweitsprung



Kinder, Jugendliche



Turnhalle, Außengelände



10 Minuten



2 rutschfeste Matten,  
Maßband oder Zollstock,  
Kreppklebeband, Test-  
Protokoll



8-12



Hilfreich ist ein zusätzlicher  
Trainer oder eine zusätzli-  
che Aufsichtsperson

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Testaufbau

Zwei rutschfeste Turnmatten werden hintereinandergelegt. An der Schmalseite einer Matte wird eine Markierung mit Kreppklebeband angebracht, ab dieser Markierung ein Maßband oder Zollstock ausgelegt und ebenfalls am Boden mit Klebeband befestigt.

### Aufgabenstellung

Der Teilnehmer soll mit beidbeinigem Absprung (paralleler Stand, leicht gebeugte Beine, kein Anlauf) möglichst weit springen und auf beiden Füßen im sicheren Stand landen. Das Schwungholen mit den Armen ist erlaubt. Es werden zwei Versuche durchgeführt, wobei der höhere Messwert gilt. Ein Probeversuch ist erlaubt.

## LERNZIELE

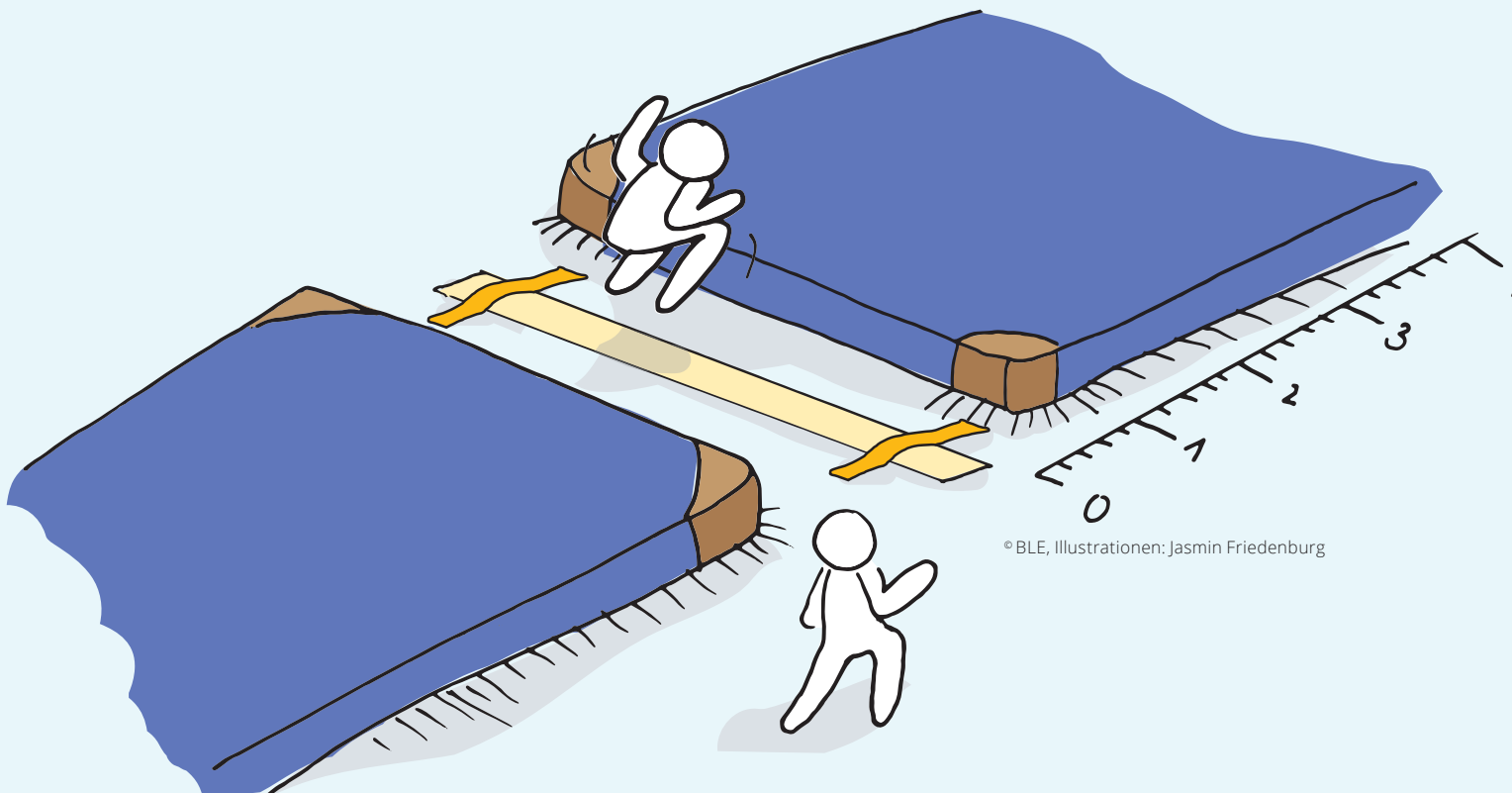
- Die motorische Leistungsfähigkeit Sprungkraft, vorwiegend die Kraft der Beinmuskulatur, erfassen.

### Bewertung

Der Sprung ist ungültig, wenn der Teilnehmer nach der Landung nach vorne tritt oder nach hinten fällt, greift oder tritt. Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes nach der Landung.

### Testauswertung

Die Auswertung erfolgt anhand des Auswertebogens des Testmanuals (Dordel-Koch-Test) (101).



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

# Übung Sit-up



Kinder, Jugendliche



Turnhalle, Außengelände



15 Minuten



Gymnastikmatte, Stoppuhr, Test-Protokoll



Hilfreich ist ein zusätzlicher Trainer oder eine zusätzliche Aufsichtsperson



8–12

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Aufgabenstellung

Der Teilnehmer liegt in Rückenlage auf einer Matte. Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander aufgestellt. Die Füße werden von einem anderen Teilnehmer oder Helfer festgehalten, damit sie sich nicht vom Boden lösen können. Die Hände des Teilnehmers berühren die Ohren, die Ellenbogen werden außen gehalten. Nun hebt er den Oberkörper an, bis die Ellenbogen die Knie berühren, dann legt er den Oberkörper so weit zurück ab, bis die Schulterblätter leichten Bodenkontakt haben (nicht vollständig ablegen!). Während der Übung sollte ein Punkt an der Decke oder an der Wand fixiert werden. Die Ellenbogen sollten während der gesamten Übungszeit außen gehalten werden. Ein Probeversuch vorher ist erlaubt.

Für eine korrekte Ausführung der Sit-ups sind folgende Dinge zu beachten:

- › Der untere Rücken hat immer Kontakt zum Boden.
- › Der Kopf wird nicht mit den Händen nach vorne gezogen.
- › Der Oberkörper darf beim Abrollen nicht nach hinten fallen gelassen werden.
- › Der Teilnehmer darf bei der Ausführung nicht die Luft anhalten.

### LERNZIELE

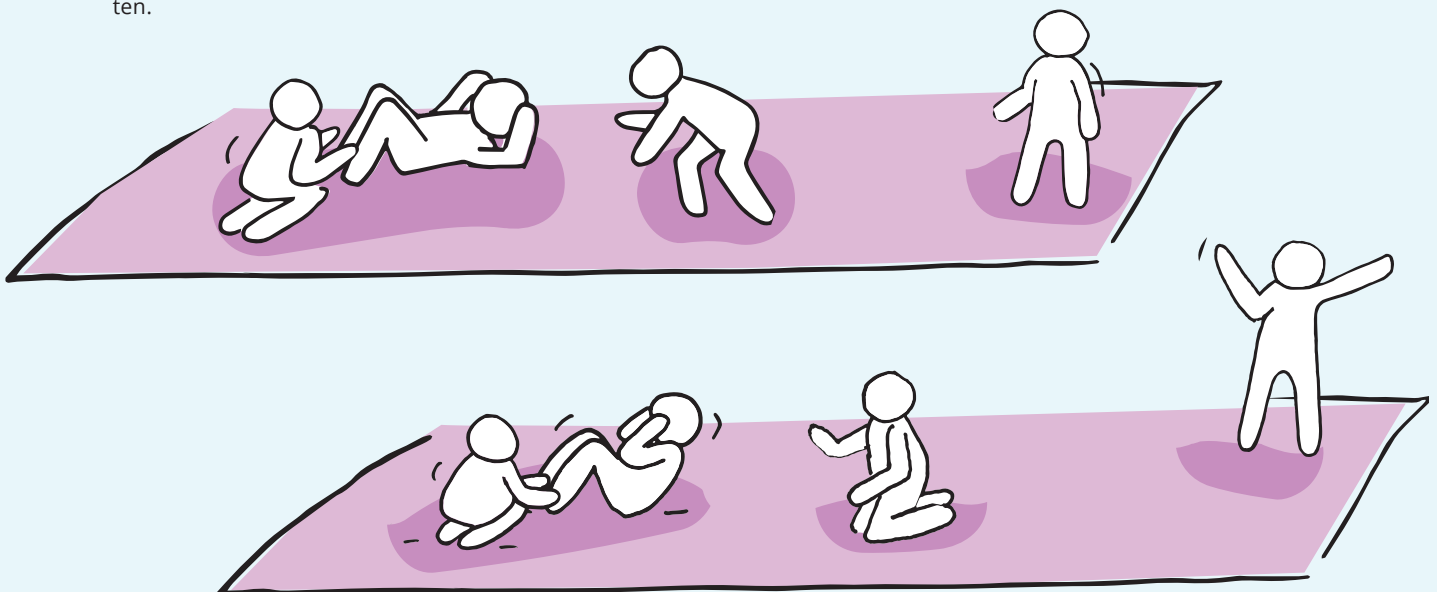
- ▶ Die motorische Leistungsfähigkeit Kraft, insbesondere der Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger, erfassen.

### Bewertung

Gezählt werden die korrekt ausgeführten Sit-ups in 40 Sekunden.

### Testauswertung

Die Auswertung erfolgt anhand des Auswertebogens des Testmanuals (Dordel-Koch-Test) (101).



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## Übung

# Einbeinstand



Kinder, Jugendliche



Turnhalle, Außengelände



15 Minuten



Sprungseil, Kreppklebeband, Test-Protokoll



Hilfreich ist ein zusätzlicher Trainer oder eine zusätzliche Aufsichtsperson



8-12

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Testaufbau

Das Sprungseil wird doppelt nebeneinandergelegt und mit Klebeband befestigt.

### Aufgabenstellung

Der Teilnehmer soll eine Minute lang mit einem Fuß barfuß auf einem Sprungseil stehen. Das Spielbein wird frei in der Luft gehalten, nicht am Standbein angelehnt. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden. Der freie Fuß kann kurz den Boden berühren, der Einbeinstand soll aber sofort wieder eingenommen werden. Optimal ist es, wenn das Spielbein während der 60 Sekunden den Boden überhaupt nicht berührt. Der Teilnehmer darf das Seil mit dem Standbein nicht verlassen.

## LERNZIELE

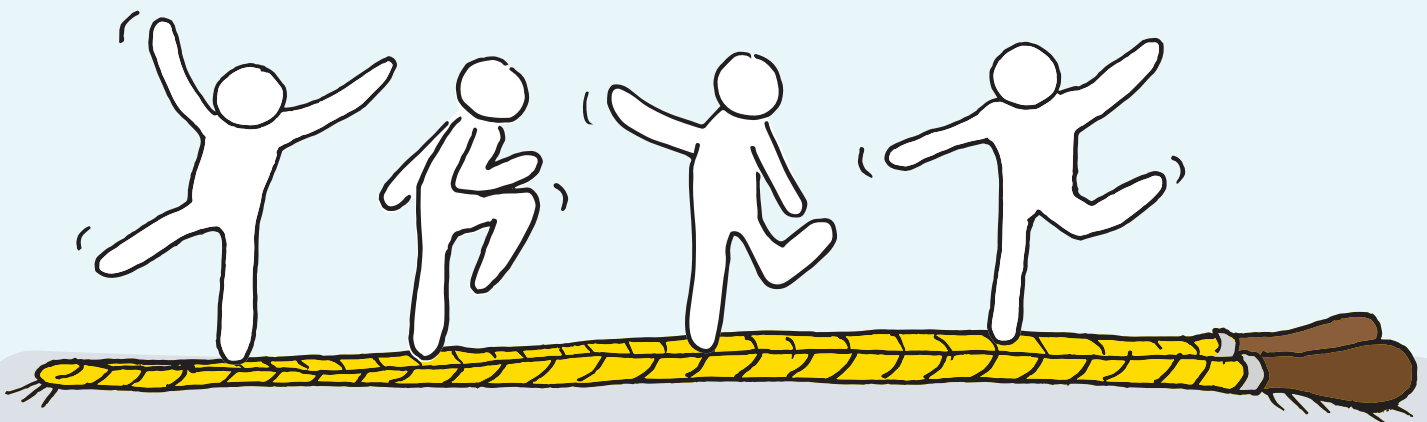
- Die motorische Leistungsfähigkeit und Koordination bei Präzisionsaufgaben erfassen.

### Bewertung

Es werden die Bodenkontakte mit dem Spielbein während einer Minute gezählt. Zusätzlich wird die Qualität des Einbeinstands beurteilt (Ausgleichbewegung der Arme und Beine, einzeln und gesamt).

### Testauswertung

Die Auswertung erfolgt anhand des Auswertebogens des Testmanuals (Dordel-Koch-Test). (101)



# Übung

# Liegestütz



Kinder, Jugendliche



Turnhalle, Außengelände



15 Minuten



Gymnastikmatte, Stoppuhr, Test-Protokoll



Hilfreich ist ein zusätzlicher Trainer oder eine zusätzliche Aufsichtsperson



8-12

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Aufgabenstellung

Der Teilnehmer liegt auf dem Bauch auf der Matte, seine Zehen sind aufgestellt, und die Hände liegen auf dem Rücken. Dann werden die Hände auf der Matte unter den Schultern aufgesetzt und die Arme ganz gestreckt, die Hüfte wird dabei angehoben. Danach wird eine Hand vom Boden gelöst, berührt die andere Hand und wird danach wieder auf den Boden aufgesetzt. Anschließend werden die Arme gebeugt, bis der Körper wieder auf dem Boden liegt. Später werden die Hände wieder auf den Rücken gelegt und berühren sich dort. Während der ganzen Zeit ist der Körper gestreckt (Rumpf und Beine), ein Hohlkreuz sollte vermieden werden. Das Hochdrücken mithilfe der Knie ist bei dieser Übung nicht erlaubt.

### Bewertung

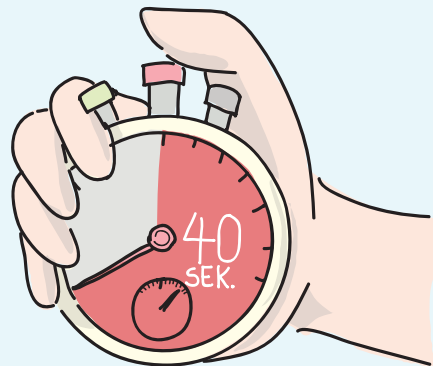
Gezählt werden die korrekt ausgeführten Liegestütze in 40 Sekunden

### Testauswertung

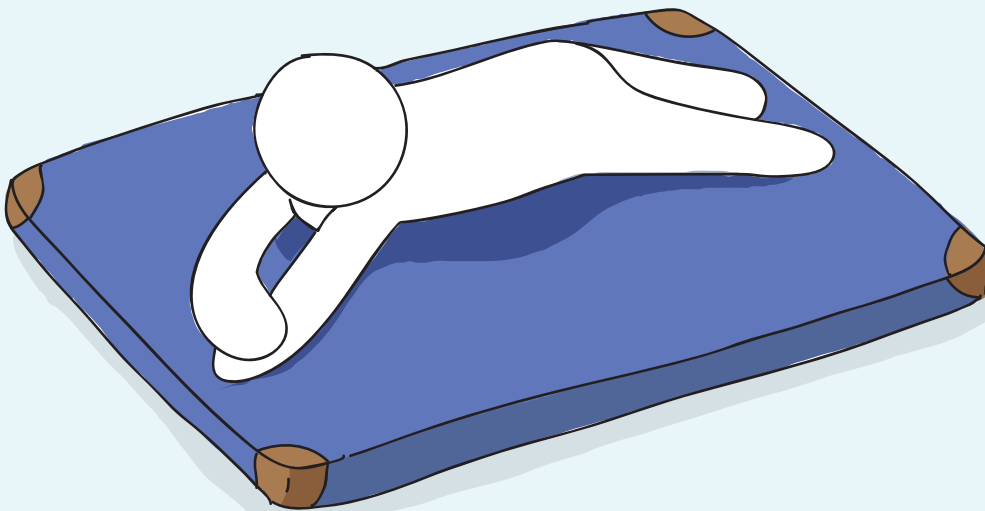
Die Auswertung erfolgt anhand des Auswertebogens des Testmanuals (Dordel-Koch-Test) (101).

## LERNZIELE

- Die motorische Leistungsfähigkeit, Kraft (Arm-/Rumpfmuskulatur) und Ganzkörperkoordination erfassen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel





## Übung

# 6-Minuten-Lauf



Kinder, Jugendliche



10 Minuten



Teststrecke von z. B. 54 m  
(Volleyballfeld)



8–12



4–6 Malstangen oder Hütchen,  
2 Helfer, Borg-CR10-Skala oder  
Arbeitsblatt „Subjektives Belastungsempfinden“, Test-Protokoll



Hilfreich ist ein zusätzlicher Trainer  
oder eine zusätzliche Aufsichtsperson

### Achtung:

Trainer müssen über Erkrankungen  
der Teilnehmer informiert sein, not-  
wendiges **Krisenmanagement** an-  
wenden können und gegebenenfalls  
**Notfallmedikation** bereithalten.

### LERNZIELE

- Die motorische Leistungsfähigkeit und Ausdauer erfassen.

### Bewertung

Die zurückgelegte Anzahl an Runden und entsprechende Teilabschnitte (in Meter) werden gezählt.

### Testauswertung

Die Auswertung erfolgt anhand des Auswertebogens des Testmanuals.

Ergänzend wird das subjektive Belastungsempfinden (Anstrengung) nach lockerem Ausgehen anhand der Borg-CR10-Skala oder des Arbeitsblatts „Subjektives Belastungsempfinden“ erfasst. Dies wird im Vorfeld des Tests mit den Teilnehmern besprochen (Dordel-Koch-Test) (101).

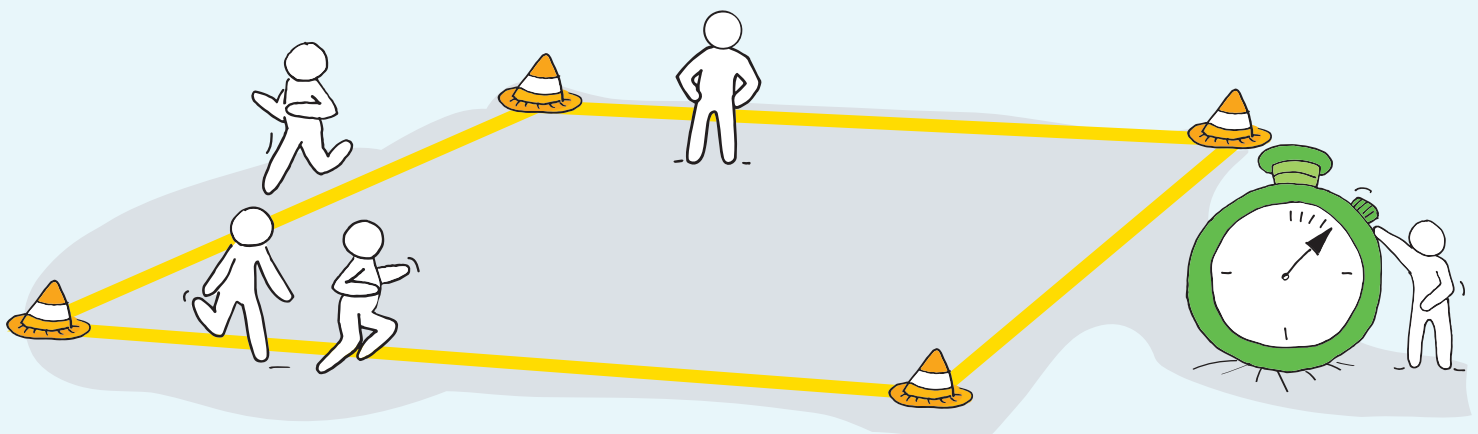
## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Testaufbau

Die Teststrecke (Volleyballfeld = 54 m) wird mit Malstangen oder Hütchen gekennzeichnet.

### Aufgabenstellung

Die Teilnehmer sollen in sechs Minuten so oft wie möglich die Teststrecke umrunden. Nach Ablauf der Zeit bleiben die Teilnehmer an der Stelle stehen, an der sie sich gerade befinden.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## B-4.2 Objektive und subjektive Belastungssteuerung

Als Grundlage für ein effektives Training ohne gesundheitliche Risiken ist es erforderlich, die Belastung der Teilnehmer einzuschätzen und zu steuern. Insbesondere Kinder und Jugendliche mit Übergewicht bzw. Adipositas neigen dazu, sich zu über- oder auch zu unterfordern, weil ihnen oft eine entsprechende Körperwahrnehmung durch unzureichende Bewegungserfahrungen fehlt. Das führt nicht selten zu Frustration und Bewegungsvermeidung („Das ist mir zu anstrengend“, „So langsam, das bringt doch gar nichts“).

Das Kennenlernen objektiver Messinstrumente kann ein Verständnis für die unterschiedlichen Abläufe im Körper zur Energiebereitstellung fördern und ihre Wahrnehmung schulen. Durch das richtige Einschätzen verschiedener Körperfunktionen (z. B. Atmung, Schweiß, Herzschlag, Hautfärbung) lernt der Teilnehmer langfristig, die erforderliche Belastungsintensität einer sportlichen Aktivität auch ohne Messinstrumente festzustellen. Das setzt voraus, dass diese Einschätzungsmethoden regelmäßig angewandt werden und in einem fortlaufenden Prozess **von Fremdkontrolle zur Selbstkontrolle** führen. Dabei ist zu beachten, dass Kinder ab dem Alter von zwölf Jahren in der Lage sind, objektive Messmethoden, wie z. B. die Herzfrequenzmessung, einzusetzen. Bei jüngeren Kindern stehen stattdessen die subjektiven Belastungseinschätzungen im Vordergrund.

► B-10 Wahrnehmen und Entspannen



## Lernziele des Bausteins

### Kognitiv

- › Die subjektiven und objektiven Belastungsparameter, z. B. Herzfrequenz, Atemfrequenz, Schweiß, Belastungsintensität, kennen und unterscheiden,
- › die Möglichkeiten zur Messung und Kontrolle der Belastungskriterien kennenlernen, z. B. Herzfrequenzmesser, Fitnesstracker,
- › Möglichkeiten der Kontrolle der subjektiven Kriterien kennen, z. B. Beobachtung, Körperwahrnehmung,
- › mögliche Adaptionen an die Belastungsdosierung kennen,
- › die eigenen Belastungsgrenzen kennenlernen.

### Sozio-emotional

- › Individuelle Veränderungen der Belastungskriterien je nach Belastungsform und -intensität erfahren,
- › die objektiven und subjektiven Belastungsparameter vor, während und nach körperlicher Aktivität als Kontrollmöglichkeit für ein individuell angemessenes Training wahrnehmen,
- › positive Auswirkungen erleben, z. B. Wohlbefinden, Spaß, Freude über Erfolge eines individuell angepassten sportlichen Trainings,
- › individuelle Belastungsgrenzen erfahren,
- › die Körperwahrnehmung bei körperlichen Anstrengungen verbessern,
- › Leistungsunterschieden im Vergleich zu anderen Teilnehmern erkennen und akzeptieren.

### Behavioral

- › Die körperliche Leistungsfähigkeit ermitteln und einschätzen,
- › körperliche Belastungen mithilfe von objektiven und subjektiven Belastungskriterien individuell angemessen dosieren können,
- › eigene Körpersignale wahrnehmen und beobachten,
- › Bewegung in Freizeit und Alltag anhand von subjektiven Belastungskriterien orientiert planen, gestalten und dosieren.

### Physiologisch

- › Das Herz-Kreislauf-System aktivieren,
- › den Energieumsatz steigern.

## Übungen im Baustein

- › Herzfrequenz messen
- › Subjektives Belastungsempfinden
- › Belastungsdetektiv



## Übung

# Herzfrequenz messen



Jugendliche,  
Eltern



Turnhalle,  
Außengelände



10–20 Minuten



Stoppuhr, Stifte, Arbeitsblätter  
„Pulsmessen“ und „Puls-Um-  
rechnungstabelle“



B-6.1 Bewegter Alltag,  
B-7 Motorische Fähigkeiten und  
Fertigkeiten  
B-10 Wahrnehmen und Entspannen



Trainer müssen über Er-  
krankungen der Teilnehmer  
informiert sein, notwendiges  
Krisenmanagement anwen-  
den können und ggf. Notfall-  
medikation bereithalten



beliebig

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Ruhepuls

Die Teilnehmer zählen ihre Pulsschläge zunächst eine ganze Minute lang, dann innerhalb von 15 Sekunden und rechnen diesen Wert auf eine Minute hoch (Multiplikation mit 4 siehe „Puls-Umrechnungstabelle“). Der errechnete Wert wird in das Arbeitsblatt „Pulsmessen“ eingetragen. Der Ruhepuls von Kindern liegt meist bei 80 bis 90 Schlägen pro Minute.

### Belastungspuls

Es erfolgt eine Pulsmessung nach jeder Belastungsphase. Mögliche Belastungsphasen sind z. B.:

- › 3 Minuten Walken/Joggen (oder Laufspiel) (► B-7.1 Ausdauer),
- › 2 Minuten Treppenlaufen und
- › ein Mannschaftsspiel (► B-8 Spiel- und Sportarten).

## LERNZIELE

- Den Puls oder die Herzfrequenz messen lernen,
- Anpassungsprozesse an die Belastungsintensität verstehen,
- körperliche Leistungsfähigkeit messen und einschätzen.

Der Wert wird jeweils im Arbeitsblatt notiert. Der aerobe Belastungspuls von Kindern liegt meist bei 140 bis 180 Schlägen pro Minute.

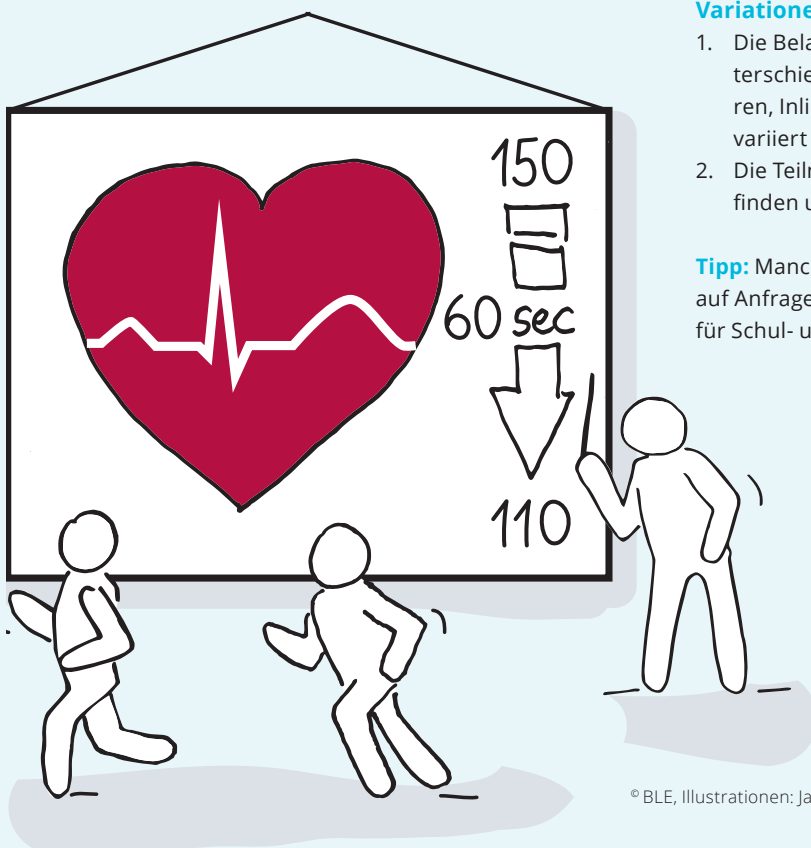
### Erholungspuls

Der Erholungspuls sollte eine Minute nach einer Belastungsphase etwa 30 bis 40 Schläge unter dem Belastungspuls liegen.

### Variationen

1. Die Belastungsintensitäten können durch den Einsatz unterschiedlicher Spiele und Bewegungsformen (z. B. Radfahren, Inlineskaten, Rollerfahren, Schwimmen etc.) beliebig variiert werden. Hier kann der Puls abweichen.
2. Die Teilnehmer versuchen, den Puls bei anderen Kindern zu finden und zu messen.

**Tipp:** Manche Krankenkassen und Sportfachhändler verleihen auf Anfrage Pulsuhren, Schrittzähler, Tachometer fürs Fahrrad für Schul- und Vereinsgruppen.



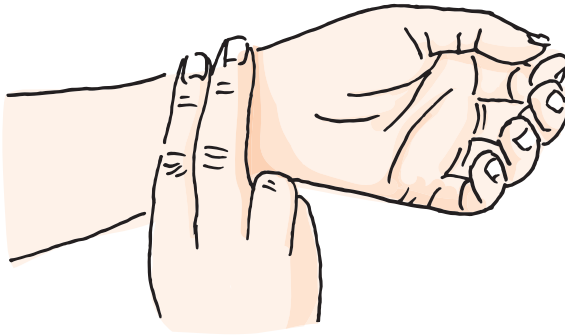
© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

# Arbeitsblatt

## Pulsmessen

### Herzfrequenz messen

An welchen Stellen kannst du am besten deine Herzfrequenz fühlen?



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

### Pulsarten – prüfe selbst nach:

#### Ruhepuls:

Mit dem Ruhepuls wird die Herzfrequenz bei absoluter Ruhe (z. B. morgens im Bett) bezeichnet. In der Schule kann der Ruhepuls schon etwas erhöht sein.

Mein Puls im Sitzen:  Schläge pro Minute

#### Belastungspuls:

Mit dem Belastungspuls meint man den Puls während einer Belastung oder Aktivität.

Mein Puls nach  :  Schläge pro Minute

nach  :  Schläge pro Minute

nach  :  Schläge pro Minute

bei meiner Lieblingsaktivität  :  Schläge pro Minute

#### Erholungspuls:

Der Erholungspuls ist der Puls nach einer Belastung oder Aktivität, z. B. nach einer Minute.

Mein Puls 1 Min. nach  :  Schläge pro Minute



## Arbeitsblatt

## Puls-Umrechnungstabelle

| 15 sec | 60 sec |
|--------|--------|
| 15     | = 60   |
| 16     | = 64   |
| 17     | = 68   |
| 18     | = 72   |
| 19     | = 76   |
| 20     | = 80   |
| 21     | = 84   |
| 22     | = 88   |
| 23     | = 92   |
| 24     | = 96   |
| 25     | = 100  |
| 26     | = 104  |
| 27     | = 108  |
| 28     | = 112  |
| 29     | = 116  |
| 30     | = 120  |
| 31     | = 124  |
| 32     | = 128  |
| 33     | = 132  |
| 34     | = 136  |

| 15 sec | 60 sec |
|--------|--------|
| 35     | = 140  |
| 36     | = 144  |
| 37     | = 148  |
| 38     | = 152  |
| 39     | = 156  |
| 40     | = 160  |
| 41     | = 164  |
| 42     | = 168  |
| 43     | = 172  |
| 44     | = 176  |
| 45     | = 180  |
| 46     | = 184  |
| 47     | = 188  |
| 48     | = 192  |
| 49     | = 196  |
| 50     | = 200  |
| 51     | = 204  |
| 52     | = 208  |
| 53     | = 212  |
| 54     | = 216  |

## Übung

# Subjektives Belastungsempfinden



Kinder, Jugendliche, Eltern



Turnhalle, Außengelände



15–30 Minuten



Stoppuhr, Signalgeber,  
4 Hütchen oder Ähnliches,  
Stifte, Arbeitsblätter  
„Tempo-Tabelle“, „Subjektive  
Belastungs-Skala“ und  
„Puls-Umrechnungstabelle“



beliebig

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Phase 1 – körperliche Belastung

Mit Hütchen wird ein Quadrat (9 x 9 m = halbes Volleyballfeld) in der Halle gekennzeichnet. Die Teilnehmer verteilen sich auf die vier Ecken. Sie sollen nun innerhalb einer vorgegebenen Zeit (siehe Tempo-Tabelle) um die Hütchen gehen oder joggen. Drei Minuten sind dafür eine sinnvolle Dauer.

### Phase 2 – individuelle Messung

Im Anschluss daran wird das individuelle Anstrengungsempfinden anhand des Arbeitsblattes „Subjektive Belastungs-Skala“ bewertet. Die Geschwindigkeit wird entsprechend auf der Skala notiert.

### Phase 3 – Angleichung und Steuerung der Belastung

In weiteren Durchgängen wird die Geschwindigkeit zunehmend gesteigert und wie oben bewertet. Um ein Gefühl für eine angemessene Belastungsintensität zu bekommen, sollte bei den folgenden Einheiten die Skala immer wieder herangezogen werden.

## LERNZIELE

- Nutzen und Aussagekraft der subjektiven Kriterien für die Belastungssteuerung erlernen,
- Belastungen individuell und angemessen über subjektive Belastungskriterien dosieren,
- Körperwahrnehmung bezüglich körperlicher Anstrengung trainieren und verbessern.

## Variationen

- › Andere Bewegungsformen: Anstatt der Laufgeschwindigkeit können auch andere Bewegungsformen aus dem Freizeit- und Vereinssport durchgeführt und bewertet werden (► B-8 Spiel- und Sportarten).
- › Laufen/Gehen mit rhythmischen Vorgaben: Die Kinder wählen zu Musikstücken mit unterschiedlichen Rhythmen zum Takt passende Bewegungen (insbesondere Lauf-/Gehformen) und Geschwindigkeiten aus. Es sollten drei bis vier Musikstücke mit unterschiedlichen Beats per Minute gespielt werden. Analog wird nach jedem Musikstück die Belastung in der Skala bewertet (102–105).



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenborg

# Arbeitsblatt

## Tempo-Tabelle

Quadrat 9 x 9m (halbes Volleyballfeld)

### Halbrunden- und Rundenzeiten

| 5 km/h             | 6 km/h             | 7 km/h              | 8 km/h              | 9 km/h              | 10 km/h             | 11 km/h             | 12 km/h             |
|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 00:13              | 00:11              | 00:09               | 00:08               | 00:07               | 00:07               | 00:06               | 00:05               |
| 00:26 <sup>1</sup> | 00:22 <sup>1</sup> | 00:19 <sup>1</sup>  | 00:16 <sup>1</sup>  | 00:14 <sup>1</sup>  | 00:13 <sup>1</sup>  | 00:12 <sup>1</sup>  | 00:11 <sup>1</sup>  |
| 00:39              | 00:32              | 00:28               | 00:24               | 00:22               | 00:20               | 00:18               | 00:16               |
| 00:52 <sup>2</sup> | 00:43 <sup>2</sup> | 00:37 <sup>2</sup>  | 00:32 <sup>2</sup>  | 00:29 <sup>2</sup>  | 00:26 <sup>2</sup>  | 00:24 <sup>2</sup>  | 00:22 <sup>2</sup>  |
| 01:05              | 00:54              | 00:47               | 00:41               | 00:36               | 00:33               | 00:30               | 00:27               |
| 01:18 <sup>3</sup> | 01:05 <sup>3</sup> | 00:56 <sup>3</sup>  | 00:49 <sup>3</sup>  | 00:43 <sup>3</sup>  | 00:39 <sup>3</sup>  | 00:35 <sup>3</sup>  | 00:32 <sup>3</sup>  |
| 01:31              | 01:16              | 01:05               | 00:57               | 00:50               | 00:46               | 00:41               | 00:38               |
| 01:44 <sup>4</sup> | 01:26 <sup>4</sup> | 01:14 <sup>4</sup>  | 01:05 <sup>4</sup>  | 00:58 <sup>4</sup>  | 00:52 <sup>4</sup>  | 00:47 <sup>4</sup>  | 00:43 <sup>4</sup>  |
| 01:57              | 01:37              | 01:24               | 01:13               | 01:05               | 00:59               | 00:53               | 00:49               |
| 02:10 <sup>5</sup> | 01:48 <sup>5</sup> | 01:33 <sup>5</sup>  | 01:21 <sup>5</sup>  | 01:12 <sup>5</sup>  | 01:05 <sup>5</sup>  | 00:59 <sup>5</sup>  | 00:54 <sup>5</sup>  |
| 02:23              | 01:59              | 01:42               | 01:29               | 01:19               | 01:12               | 01:05               | 00:59               |
| 02:36 <sup>6</sup> | 02:10 <sup>6</sup> | 01:52 <sup>6</sup>  | 01:37 <sup>6</sup>  | 01:26 <sup>6</sup>  | 01:18 <sup>6</sup>  | 01:11 <sup>6</sup>  | 01:05 <sup>6</sup>  |
| 02:49              | 02:20              | 02:01               | 01:45               | 01:34               | 01:25               | 01:17               | 01:10               |
| 03:02 <sup>7</sup> | 02:31 <sup>7</sup> | 02:10 <sup>7</sup>  | 01:53 <sup>7</sup>  | 01:41 <sup>7</sup>  | 01:31 <sup>7</sup>  | 01:23 <sup>7</sup>  | 01:16 <sup>7</sup>  |
|                    | 02:42              | 02:20               | 02:02               | 01:48               | 01:38               | 01:29               | 01:21               |
|                    | 02:53 <sup>8</sup> | 02:28 <sup>8</sup>  | 02:10 <sup>8</sup>  | 01:55 <sup>8</sup>  | 01:44 <sup>8</sup>  | 01:34 <sup>8</sup>  | 01:26 <sup>8</sup>  |
|                    | 03:04              | 02:38               | 02:18               | 02:02               | 01:51               | 01:40               | 01:32               |
|                    | 03:14 <sup>9</sup> | 02:47 <sup>9</sup>  | 02:26 <sup>9</sup>  | 02:10 <sup>9</sup>  | 01:57 <sup>9</sup>  | 01:46 <sup>9</sup>  | 01:37 <sup>9</sup>  |
|                    |                    | 02:57               | 02:34               | 02:17               | 02:04               | 01:52               | 01:43               |
|                    |                    | 03:06 <sup>10</sup> | 02:42 <sup>10</sup> | 02:24 <sup>10</sup> | 02:10 <sup>10</sup> | 01:58 <sup>10</sup> | 01:48 <sup>10</sup> |
|                    |                    |                     | 02:50               | 02:31               | 02:17               | 02:04               | 01:53               |
|                    |                    |                     | 02:58 <sup>11</sup> | 02:38 <sup>11</sup> | 02:23 <sup>11</sup> | 02:10 <sup>11</sup> | 01:59 <sup>11</sup> |
|                    |                    |                     | 03:06               | 02:46               | 02:30               | 02:16               | 02:04               |
|                    |                    |                     | 03:14 <sup>12</sup> | 02:53 <sup>12</sup> | 02:36 <sup>12</sup> | 02:22 <sup>12</sup> | 02:10 <sup>12</sup> |
|                    |                    |                     |                     | 03:00               | 02:43               | 02:28               | 02:15               |
|                    |                    |                     |                     | 03:07 <sup>13</sup> | 02:49 <sup>13</sup> | 02:33 <sup>13</sup> | 02:20 <sup>13</sup> |
|                    |                    |                     |                     |                     | 02:56               | 02:39               | 02:26               |
|                    |                    |                     |                     |                     | 03:02 <sup>14</sup> | 02:45 <sup>14</sup> | 02:31 <sup>14</sup> |
|                    |                    |                     |                     |                     |                     | 02:51               | 02:37               |
|                    |                    |                     |                     |                     |                     | 02:57 <sup>15</sup> | 02:42 <sup>15</sup> |
|                    |                    |                     |                     |                     |                     |                     | 02:47               |
|                    |                    |                     |                     |                     |                     |                     | 02:53 <sup>16</sup> |
|                    |                    |                     |                     |                     |                     |                     | 02:58               |
|                    |                    |                     |                     |                     |                     |                     | 03:04 <sup>17</sup> |

## Arbeitsblatt

## Subjektive Belastungs-Skala

Tabelle zur Einschätzung der subjektiven Anstrengung

| Stufe | Subjektives Empfinden                                                                                | Erläuterung                                                       | Puls                   | Bewegung/<br>Geschwindigkeit |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|
| 1     | sehr leicht<br>     | Keinerlei Anstrengung, wie beim ruhigen Gehen „Spargang“;         |                        |                              |
| 2     | leicht<br>          | Herz-Kreislauf-Reaktion kaum spürbar                              |                        |                              |
| 3     | leicht-mittel<br> | Beanspruchung wird jetzt deutlich wahrgenommen                    | 60–70%<br>HFmax*<br>=  |                              |
| 4     | mittel<br>        | Anstrengung im Wohlfühlbereich; Unterhalten noch möglich          | 70–85%<br>HFmax*<br>=  |                              |
| 5     | mittel-schwer<br> | Atmung wird deutlich spürbar und hörbar, Sprechen fällt schwer    | 85–90%<br>HFmax*<br>=  |                              |
| 6     | schwer<br>        | Laute und schnelle Atmung, Beine schmerzen; Ausdauer-Grenzbereich | 90–95%<br>HFmax*<br>=  |                              |
| 7     | sehr schwer<br>   | Höchstmögliches Tempo, nur kurz möglich; höchst anstrengend       | 95–100%<br>HFmax*<br>= |                              |

nach (104, 105)

\*HFmax = maximale Herzfrequenz

# Übung

# Belastungsdetektiv



Kinder, Jugendliche, Eltern



Arbeitsblatt „Belastungsdetektiv“



beliebig



Turnhalle, Außengelände



B-6.1 Bewegter Alltag  
B-10 Wahrnehmen und Entspannen



10 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Zunächst sollte das Arbeitsblatt „Belastungsdetektiv“ als eine Art Feedback-Fragebogen zu verschiedenen Belastungsphasen während der Schulungseinheit eingesetzt werden. Die Besprechung der Ergebnisse findet in der Gruppe statt.

Nach der Einführung des Bogens kann dieser auch von den Teilnehmern genutzt werden, um sich bei Aktivitäten zu Hause zu beobachten und Unterschiede in den Aktivitäten wahrzunehmen. Hier kann auch eine Reflexion in der Gruppe erfolgen.

## LERNZIELE

- ▶ Individuelle Veränderungen der Belastungskriterien je nach Belastungsform und -intensität einordnen können,
- ▶ Sinn und Aussagekraft der subjektiven Kriterien für die Belastungssteuerung erlernen.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg



# Arbeitsblatt

## Belastungsdetektiv

Was habe ich gemacht?

Wie lange habe ich es gemacht?

**Habe ich dabei geschwitzt?**

sehr viel (alles nass) ☐

etwas ☐

wenig ☐

gar nicht ☐

**Musste ich schneller atmen?**

sehr schnell ☐

etwas schneller ☐

gar nicht schneller ☐

**Hat mein Herz schneller geschlagen?**

sehr schnell ☐

etwas schneller ☐

gar nicht schneller ☐

wie schnell?

Schläge pro Minute

in Ruhe?

Schläge pro Minute

**Wie habe ich mich danach gefühlt?**

völlig k.o. ☐

ziemlich schlapp ☐

etwas müde ☐

gar nicht schlapp ☐

**Wert auf der Belastungsskala?**

**Das war heute ...**

sehr anstrengend ☐

etwas anstrengend ☐

gar nicht anstrengend ☐

## B-5

### Energie und Bewegung

**Für die Förderung der Motivation im Hinblick auf eine regelmäßige körperliche und sportliche Aktivität ist es wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen die Zusammenhänge zwischen körperlichen Aktivitäten, Energieverbrauch und Energiebereitstellung verstehen.**

Dies betrifft insbesondere den Zusammenhang von körperlichen Aktivitäten, dem Verbrauch von gespeicherter Energie und damit langfristig der Verringerung des Übergewichts. Das Wissen hierüber ermöglicht den Teilnehmern eine eigenständige Auswahl von körperlichen und sportlichen Aktivitäten sowie die selbstständige Dosierung entsprechender Belastungen.

Hoch intensive, bis zur Erschöpfung führende körperliche Anstrengungen können sich negativ auswirken und zu einer gesteigerten oder überkompensierenden Energiezufuhr führen. Das muss in den Schulungseinheiten besprochen werden, um möglichen negativen Begleiterscheinungen von körperlichen Aktivitäten entgegenzuwirken.

Eine enge Absprache und Koordination mit den beteiligten Trainern aus den weiteren Schulungsbereichen ist diesbezüglich erforderlich. Theoretische Grundlagen zum Thema Energieumsatz werden im Schulungsbereich Medizin behandelt. Die Schulungsbereiche Ernährung und Bewegung wirken vertiefend.

#### B-5.1 Energiebilanz

Bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas ist eine negative bzw. ausgeglichene Energiebilanz anzustreben, insbesondere durch vermehrte körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung.



## Lernziele des Bausteins

### Kognitiv

- › Die Zusammenhänge von Energiezufuhr, Energieverbrauch und Körpergewicht kennen,
- › die Bedeutung eines aktiven Bewegungsverhaltens auf die Energiebilanz und Körpergewicht verstehen.

### Sozio-emotional

- › Eine positive Einstellung gegenüber körperlichen Aktivitäten entwickeln, die zu höherem Energieverbrauch führen,
- › das eigene Bewegungs- und Ernährungsverhalten und das der anderen Teilnehmer sowie den aus der Aktivität resultierenden Energieverbrauch reflektieren,
- › Spaß und Freude bei körperlichen Aktivitäten mit erhöhtem Energieverbrauch erfahren.

### Behavioral

- › Mehr Bewegung im Alltag umsetzen, was zu einer Steigerung des Energieverbrauchs führt.

### Physiologisch

- › Den Energieumsatz durch körperlich-sportliche Aktivität und Sport steigern.

### Umfeldbezogen

- › Die Teilnehmer in der Durchführung von Bewegung im Alltag (z. B. den Weg zur Schule/zum Ausbildungsort mit dem Fahrrad fahren) unterstützen.

## Übungen im Baustein

- › Die Energie-Waage
- › Schwere Last



## Übung

# Die Energie-Waage



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



Schulungsraum oder  
Sporthalle



20–30 Minuten



Gegenstände zum Klettern,  
Draufsteigen und Hinsetzen,  
Apfel und Turnschuh



Medizin



4–16



Erfahrung mit der Führung von  
Kindergruppen erforderlich.  
Die Gesprächsführung wie  
auch die folgenden Spiel- und  
Übungsformen sind der Alters-  
gruppe der Teilnehmer anzu-  
passen.

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Einstiegsphase

Gemeinsam werden folgende Punkte besprochen:

1. Energieaufnahme durch Essen,
2. Verbrauch von Energie durch körperliche Aktivität, aber auch in Ruhe (Grundumsatz),
3. unterschiedliche Einflussfaktoren auf den Energieverbrauch (z. B. Alltagsaktivität, Dauer und Intensität von Bewegung).

### Reflexion

Im Anschluss wird das Wissen auf das Modell einer Waage übertragen: Essen und süße Getränke wirken wie Gewicht auf der Waage, die sich dadurch auf der einen Seite absenkt. Körperliche Aktivität und Sport wirken wie Gegengewichte und bringen die Waage wieder ins Gleichgewicht.

### Praxisphase

Bewegtes Darstellen der Waage: Die Gruppe stellt den Ausschlag der Waage dar, indem die Teilnehmer auf unterschiedlich hohe Objekte klettern, auf ihnen sitzen oder stehen. Je höher sie sich begeben, desto höher ist der Ausschlag der Waage. Vom Trainer werden verschiedene Situationen und Tätigkeiten vorgegeben:

- › Schokoladeneis essen,
- › 45 Minuten Basketball spielen,
- › 45 Minuten beim Handball im Tor stehen,
- › Acht Stockwerke in vier Minuten hochgehen,
- › mit dem Roller zur Schule fahren

Wichtig ist, dass Situationen ohne, mit geringem und mit hohem Energieverbrauch sowie die Energiezufuhr einbezogen werden.

## LERNZIELE

- Den Zusammenhang zwischen Energiezufuhr und -verbrauch am Modell erkennen und verstehen.

Pantomimisches Darstellen der Waage: Die Energie-Waage wird von einem Teilnehmer pantomimisch dargestellt. Er stellt sich aufrecht mit ausgestreckten Armen vor die Gruppe. In der einen Hand hält er beispielsweise einen Apfel (Symbol für die Energieaufnahme) und in der anderen Hand einen Turnschuh (Symbol für den Energieverbrauch). Nun werden die drei möglichen Stellungen der Waage (positive Energiebilanz, negative Energiebilanz, ausgewogene Energiebilanz) anhand verschiedener Situationen optisch dargestellt und besprochen. Hier eine kleine Auswahl an exemplarischen Situationen:

- › Wie sieht die Energiebilanz eines Sumo-Ringers aus?
- › Ich war den ganzen Tag in den Bergen beim Skifahren. Vor lauter Freude und Begeisterung habe ich kaum Pausen gemacht.
- › Zur Belohnung für den ersten Platz beim Fußballturnier hat uns der Trainer ausnahmsweise zu Hamburgern und Pommes eingeladen.
- › Mein bester Freund feiert heute seinen Geburtstag und schmeißt eine Party. Leider ist es draußen nass und kalt. Deshalb verbringen wir den ganzen Nachmittag in der warmen Stube und verdrücken den Geburtstagskuchen.
- › Peter wird jeden Tag mit dem Auto in die Schule gefahren, hat oft keine Lust, mit uns auf dem Pausenhof Fangen zu spielen, und kauft sich beim Bäcker Süßigkeiten. Wie würdest du sein Verhalten einordnen?

## Übung

# Schwere Last



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



Turnhalle oder  
Freigelände



20–30 Minuten



Arbeitsblatt „Schwere Last“, etwa  
5 Kilogramm Zusatzgewicht (Rucksack,  
Gewichtsweste), individuell  
anpassen



B-4 Belastungssteuerung



4–10



Eine eigene Übungsauswahl  
ist natürlich auch möglich

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer absolvieren zuerst eine vorgegebene Übung ohne Zusatzgewicht (z. B. 1-km-Lauf, Pedalo fahren, Balancieren, Fußball-Spielen) und notieren das Ergebnis (Zeit, Wiederholungen, Fehlversuche, Punkte). Anschließend wird dieselbe Übung mit Zusatzgewicht ausgeführt. Dabei beobachten sie, wie sich das Zusatzgewicht auf ihren Körper auswirkt. Analog hierzu werden unterschiedliche Aufgaben durchgeführt.

### Bemerkung

Eine plötzliche Gewichtsabnahme erleben zu lassen, ist nicht möglich. Wenn die Teilnehmer im Laufe der Schulung einen realen Gewichtsverlust erreicht haben, kann diese Übung wiederholt werden. Das tatsächlich abgenommene Körpergewicht wird dabei als Zusatzgewicht gewählt.

## LERNZIELE

- Auswirkungen einer positiven Energiebilanz am eigenen Körper wahrnehmen,
- Einfluss einer plötzlichen Gewichtszunahme auf die Leistungsfähigkeit spüren.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg



# Arbeitsblatt

## Schwere Last

| Zusatzgewicht (ZG)                     | Zeit<br>ohne ZG | Zeit<br>mit ZG | Befindlichkeit<br>ohne ZG | Befindlichkeit<br>mit ZG | Bemerkung |
|----------------------------------------|-----------------|----------------|---------------------------|--------------------------|-----------|
| <div></div>                            |                 |                |                           |                          |           |
| 1-km-Lauf                              |                 |                |                           |                          |           |
| Eigene<br>Ausdauerform:<br><div></div> |                 |                |                           |                          |           |
| Balancieren                            |                 |                |                           |                          |           |
| Pedalo fahren                          |                 |                |                           |                          |           |
| Fußballspielen                         |                 |                |                           |                          |           |

## B-5.2 Energiezufuhr und -verbrauch bei Bewegung und Sport

Ein Großteil des gesamten Energieverbrauches wird für die Tätigkeit der Muskulatur verbraucht (106–108). Daher ist es wichtig, bei Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas Muskulatur aufzubauen, um den Energieumsatz in Ruhe und bei Bewegung zu steigern. Je nach Belastungsdauer und -intensität wird bei körperlich-sportlichen Aktivitäten die Energie durch das Verbrennen von Fett und Kohlenhydraten gewonnen.

Für intensive und kurz anhaltende Belastungen werden fast ausschließlich Kohlenhydrate zur Energiegewinnung herangezogen, während die Energie für länger andauernde, weniger intensive Belastungen größtenteils aus dem Fettspeicher (Fettsäuren) bereitgestellt wird (106, 109). Aus diesem Grund sind (nicht nur) für Personen mit Übergewicht und Adipositas körperlich-sportliche Aktivitäten mit niedriger Intensität und über einen längeren Zeitraum besonders zu empfehlen, da sie vermehrt zum Abbau des Fettgewebes beitragen (107). Der Zusammenhang zwischen Belastungsintensität und -dauer ist in den Schulungseinheiten zu berücksichtigen und zu thematisieren. In den praktischen Einheiten ist aufgrund der häufig eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit daher besonderer Wert auf die Trainingsmethodik zu legen. Eine langsame und allmähliche Steigerung der Belastungsumfänge im Laufe des Schulungszeitraums ist angebracht.

Nach Ausdauerbelastungen – wie auch nach dem Krafttraining – ist zu beobachten, dass der Energieverbrauch nach der körperlichen Belastung erhöht ist. Der Energiebedarf wird teilweise durch die Fettverbrennung gedeckt. Dieser sogenannte „Nachbrennwert“ kann in der Schulung zur Motivation bei Eltern und Jugendlichen erwähnt werden, er sollte jedoch nicht als ein wesentlicher Faktor der körperlichen Aktivität bzw. des Trainings herausgestellt werden (110).

### Lernziele des Bausteins

|                        |                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kognitiv</b>        | › Die Effekte von Belastungsdauer und -intensität auf den Energieumsatz kennen.                      |
| <b>Sozio-emotional</b> | › Die Wirkung unterschiedlicher Dauer und Intensität von Belastung auf den Energieumsatz wahrnehmen. |
| <b>Behavioral</b>      | › Bewegung und Sport in den Alltag mit dem Ziel der Steigerung des Energieumsatzes integrieren.      |
| <b>Physiologisch</b>   | › Den Energieumsatz durch körperliche-sportliche Aktivitäten steigern.                               |
| <b>Umfeldbezogen</b>   | › Die Eltern zu (gemeinsamen) körperlich-sportlichen Aktivitäten motivieren.                         |

### Übungen im Baustein

- › Mein täglicher Energiebedarf

## Übung

# Mein täglicher Energiebedarf



Kinder, Jugendliche, Eltern



Turnhalle, Außengelände



Arbeitsblatt „Energieverbrauch für verschiedene Bewegungsarten“ mit Abbildung „Komponenten des Energieverbrauchs“



4–16



20–30 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Theorie-Phase

Mit der Gruppe werden folgende Punkte erörtert:

1. Der tägliche Energieverbrauch (Gesamtumsatz) setzt sich aus Grundumsatz und Arbeitsumsatz zusammen. Zur Veranschaulichung kann die Abbildung auf dem Arbeitsblatt „Energieverbrauch für verschiedene Bewegungsarten“ hinzugezogen werden.
  - a. Der Grundumsatz meint dabei den Energiebedarf der Vitalfunktionen. Dieser ist abhängig von Alter, Geschlecht, Körperoberfläche, Tageszeit, hormonellen und zentralnervösen Einflüssen. Daher kann dieser nur sehr begrenzt willentlich beeinflusst werden.
  - b. Der Arbeitsumsatz ist die zusätzlich durch Bewegung benötigte Energie und ist somit durch einen aktiven Lebensstil zu beeinflussen. Dabei muss deutlich werden, dass jeder bis zu 40 Prozent des Gesamtumsatzes durch Bewegung aktiv steuern kann (111, 112).
2. Beispiele verschiedener Bewegungsformen sammeln und anhand der Tabelle „Energieverbrauch für verschiedene Bewegungsarten“ den jeweiligen Energiebedarf bestimmen und vergleichen.
3. Der Energieverbrauch wird durch die Veränderung der Belastungsintensität beeinflusst. Dabei muss besonders darauf eingegangen werden, dass der Anteil des Fettstoffwechsels bei Ausdauerbelastungen mit leichter bis mittlerer Intensität am höchsten ist.

### LERNZIELE

- Die Zusammensetzung des täglichen Energiebedarfs kennen,
  - die Individualität und Variabilität des täglichen Energieverbrauchs abschätzen können,
  - den jeweiligen Energiebedarf verschiedener Bewegungsformen kennen,
  - den Einfluss der Belastungsintensität und -dauer auf den Energieverbrauch einschätzen können.
4. Der Energieverbrauch kann durch die Veränderung des Belastungsumfangs beeinflusst werden. Dabei muss besonders darauf eingegangen werden, dass der Fettstoffwechsel erst bei Belastungen ab 30 bis 45 Minuten optimal funktioniert.

### Praxis-Phase: Tempospiel

Die Teilnehmer bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Währenddessen benennt der Trainer eine beliebige körperliche Aktivität. Je nach Energieumsatz der genannten Aktivität verändern die Teilnehmer ihre Bewegungsgeschwindigkeit (hoher Energieumsatz = rennen, mittlerer Energieumsatz = gehen, niedriger Energieumsatz = schleichen).



## Arbeitsblatt

# Energieverbrauch für verschiedene Bewegungsarten

Komponenten des Energieverbrauchs nach (112), Energieverbrauch in Prozent



Kalorienverbrauch pro Stunde (kcal/h) bei ausgewählten Alltagsaktivitäten und Sportarten in Abhängigkeit vom Körpergewicht\*

| Tätigkeit                        |          | Körpergewicht |       |        |
|----------------------------------|----------|---------------|-------|--------|
|                                  |          | 50 kg         | 70 kg | 100 kg |
| kcal/h                           |          |               |       |        |
| Körperliche Inaktivität          |          | 66            | 90    | 132    |
| Sitzen, Schreiben, Kartenspielen |          | 84            | 120   | 168    |
| Putzen, Haushalt                 |          | 180           | 252   | 360    |
| Gehen                            | 3 km/h   | 138           | 198   | 282    |
|                                  | 5 km/h   | 180           | 252   | 360    |
|                                  | 6 km/h   | 222           | 318   | 456    |
| Wandern mit Rucksack             | 5 km/h   | 300           | 420   | 600    |
| Laufen                           | 8 km/h   | 396           | 564   | 804    |
|                                  | 10 km/h  | 480           | 678   | 966    |
|                                  | 12 km/h  | 642           | 906   | 1296   |
| Radfahren                        | 16 km/h  | 276           | 396   | 564    |
|                                  | 24 km/h  | 480           | 678   | 960    |
| Inlineskaten                     | 15 km/h  | 276           | 396   | 564    |
| Schwimmen (Brust)                | langsam  | 210           | 294   | 420    |
|                                  | schnell  | 420           | 594   | 846    |
| Tennis                           |          | 330           | 468   | 666    |
| Tischtennis                      |          | 228           | 324   | 462    |
| Fußball (Feldspieler)            |          | 396           | 558   | 792    |
| Handball                         |          | 432           | 612   | 870    |
| American Football                | mäßig    | 216           | 312   | 438    |
|                                  | intensiv | 366           | 516   | 732    |
| Ringern, Judo, Karate            |          | 558           | 792   | 1128   |
| Tanzen, Zumba®                   | intensiv | 402           | 564   | 798    |
| Krafttraining                    |          | 342           | 486   | 690    |

\* Die Angaben sind Näherungswerte und beinhalten den Ruheumsatz. Die Zahlen beziehen sich auf die reine Belastungszeit. Der Energieverbrauch wird auch durch personenbezogene und äußere Faktoren modifiziert. Zwischen Frauen und Männern können kleinere systematische Abweichungen für die gleiche Belastung bestehen, diese sind jedoch sehr gering (108).

# B-6

## Alltags- und Freizeitgestaltung

**Für viele Kinder und Jugendliche beinhaltet der Alltag viele Momente von körperlicher Passivität – ein hoher Medienkonsum ist hier nur ein Beispiel – und Phasen der Langeweile (113).**

Bereits ab dem frühen Kindesalter dominiert heute häufig ein sitzender Lebensstil (114). Das führt oftmals zu einer vermehrten Nahrungsaufnahme: Essen aus Langeweile. Die Lust, am Computer ein spannendes Spiel zu spielen, ist meist stärker als der Drang, nach draußen zu gehen, sich körperlich zu bewegen und kreativ zu werden. Darüber hinaus birgt diese eher konsumorientierte Alltagsgestaltung ein erhebliches Suchtpotenzial. Auch die technisierte Umwelt bietet den Kindern und Jugendlichen viele Wege, Bewegung und Aktivität zu umgehen. Das Ziel, langfristig das Körpergewicht zu reduzieren, kann über eine Steigerung der alltäglichen Aktivität effektiver verfolgt werden, als es über eine (ausschließliche) Teilnahme an einem limitierten Sportangebot möglich ist (115). Zur Umsetzung eines aktiven Alltags- und Freizeitverhaltens müssen die Schulungsteilnehmer daher zunächst ihr aktuelles Bewegungsverhalten reflektieren, um die Phasen der Inaktivität wahrzunehmen und sich im nächsten Schritt für eine aktivere Alternative entscheiden zu können.

Eine Vielzahl von regelmäßigen Abläufen und Gewohnheiten, die häufig eng mit der Familie und der Peergroup verknüpft sind, kennzeichnen den Alltag der Schulungsteilnehmer: Kinder und Jugendliche verbringen 90 Prozent ihrer Freizeit mit Freunden oder in ihrer Clique (116). Die Teilnehmer müssen daher erkennen, dass auch die soziale Unterstützung in ihrem Umfeld zu einer aktiven Freizeitgestaltung beitragen kann (115).

Deshalb sollen die Schulungsteilnehmer aktiv auf verschiedene Alltagssituationen vorbereitet werden. Das meist familiäre Umfeld spielt dabei eine wichtige vorbeugende Rolle, indem erkannte Problemsituationen gemeinsam vermieden werden (beispielsweise gemeinsames Naschen vor dem Fernseher, mit dem Auto bis zum Schultor fahren etc.). Des Weiteren kann die Familie





als Vorbild gelten und sollte in diesen Schulungsbereich mit integriert werden. Auch eine Erarbeitung von Bewältigungsstrategien für den Umgang mit subjektiv wahrgenommenen Barrieren und Hindernissen (z. B. schlechtes Wetter, fehlende Unterstützung, Meinungen in der Peergroup etc.) sind ein wichtiger Punkt bei der Umsetzung eines aktiven Alltags und einer bewegungsreichen Freizeit.

## B-6.1 Bewegter Alltag

Alltagsaktivitäten meinen jene gleichförmigen Abläufe, die im Leben täglich wiederkehren. Auf den ersten Blick bieten diese Alltagsaktivitäten für die Teilnehmer wenig Raum für eine Steigerung der körperlichen Aktivität. Häufig sehen sie viele Hindernisse und Barrieren, ihre Gewohnheiten zu verändern. Ihnen muss daher bewusst gemacht werden, dass es oft nur kleine Aspekte sind, die aber in der Summe einen großen Effekt erzielen können: Wiederkehrende Notwendigkeiten wie Tätigkeiten im Haushalt, alltägliche Wegstrecken und Ähnliches lassen sich für das Ziel der Gewichtsreduktion und einen gesunden Lebensstil nutzen. Dabei können es auch Teilstrecken sein, die aktiv zurückgelegt werden (z. B. der Weg zur Bushaltestelle mit dem Fahrrad). Jeder Teilnehmer soll daher seinen eigenen Alltag reflektieren und versuchen, aktivere Alternativen fest zu etablieren und zu ritualisieren.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Das Bewegungspotenzial von aktiven Wegstrecken, körperlichen Tätigkeiten im Haushalt und Garten erkennen,
- › die Bedeutung der Integration von körperlichen Aktivitäten in den Alltag erkennen.

#### Sozio-emotional

- › Motiviert sein, Bewegung in den Alltag zu integrieren,
- › bereit sein, sich den alltäglichen körperlichen Herausforderungen zu stellen,
- › kritische Emotionen wahrnehmen.

#### Behavioral

- › Bewegungsreiche Aktivitäten im Alltag durchführen und üben.

#### Physiologisch

- › Den Energieumsatz steigern.

#### Umfeldbezogen

- › Bezugspersonen anleiten, um aktiv zu unterstützen und Bewegungsanlässe im Alltag zu schaffen,
- › praktische Veränderungen im Umfeld schaffen,
- › eine Vorbildfunktion einnehmen.

### Übungen im Baustein

- › Bewegter Alltag
- › Aktivität im Haushalt und Garten
- › Aktive Pause

## Übung

# Bewegter Alltag



Kinder, Jugendliche, Eltern



Zettel, Stifte, Arbeitsblätter „Bewegter Alltag und meine Ziele“ und „Bewegungspyramide“ (aus B-3)



8–12, auch einzeln



Schulungsraum



Aktive Pausen- und Leerlaufgestaltung, B-6.2 Aktive Freizeitgestaltung



30–45 Minuten

### LERNZIELE

- ▶ Die eigenen Gewohnheiten kennen,
- ▶ persönliche Möglichkeiten eines bewegten Alltags erkennen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

In der Gruppe wird die Kinder-Bewegungspyramide mit den unterschiedlichen Bewegungsintensitäten und Beispielen besprochen.

Im Anschluss daran schreibt jeder Teilnehmer seine persönlichen täglichen Wegstrecken einer Woche sowie Wegstrecken bei sonstigen häufig auftretenden Aktivitäten (beispielsweise shoppen gehen, Freunde besuchen) auf. Außerdem versucht jeder Teilnehmer, seine aktuellen Freizeitaktivitäten sowie sportlichen Aktivitäten zu notieren. Hierzu kann das Arbeitsblatt „Bewegter Alltag und meine Ziele“ genutzt werden. Anschließend wird in der Gruppe überlegt, welche Möglichkeiten der Gestaltung der Wegstrecken es gibt (Fahrrad, Skateboard, Roller, zu Fuß, teils Bus – teils zu Fuß, Treppen steigen etc.).

Nun überlegt jeder Teilnehmer, welche Vorschläge in seinem eigenen Wochenplan realistisch umsetzbar sind, formuliert auf dem Arbeitsblatt eigene Ziele in der aktiven Alltagsgestaltung und probiert diese Veränderungen als Hausaufgabe aus. Dabei werden die tatsächlichen Aktivitäten auf dem Arbeitsblatt „Bewegungspyramide“ dokumentiert. Das Arbeitsblatt kann zur Analyse der Alltagsbewegung und als Möglichkeit der Überprüfung der festgelegten Ziele herangezogen werden.

## Arbeitsblatt

## Bewegter Alltag und meine Ziele

## Meine aktuellen Aktivitäten

| Alltag<br>(Wohin? Wie? Wie lange?) | Freizeit<br>(Was? Wie oft? Wie lange?) | Sport<br>(Was? Wie oft? Wie lange?) |
|------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|
|                                    |                                        |                                     |
|                                    |                                        |                                     |
|                                    |                                        |                                     |
|                                    |                                        |                                     |
|                                    |                                        |                                     |

## Meine Ziele

| Alltag<br>(Wohin? Wie? Wie lange?) | Freizeit<br>(Was? Wie oft? Wie lange?) | Sport<br>(Was? Wie oft? Wie lange?) |
|------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|
|                                    |                                        |                                     |
|                                    |                                        |                                     |
|                                    |                                        |                                     |
|                                    |                                        |                                     |
|                                    |                                        |                                     |

## Übung

# Aktivität im Haushalt und Garten



Kinder, Jugendliche, Eltern



Schulungsraum, Außengelände



Zettel, Stifte, evtl. weitere Haushalts- und Gartengeräte



8-12, auch einzeln



30-45 Minuten

### VERLAUFSBESCHREIBUNG

In der Gruppe werden verschiedene Möglichkeiten zu bewegungsreichen Aktivitäten im Haushalt und Garten gesammelt, z. B.: fegen, Tisch decken, Müll entsorgen, Boden saugen, Staub wischen, Unkraut jäten, Schnee schieben, Straße fegen, Beete umgraben etc.

Diese können auf Kärtchen gesammelt und entsprechend der Belastung (gering – mittel – hoch) sortiert aufgehängt werden.

1

#### Variante 1

Die verschiedenen Aktivitäten können auch pantomimisch gesammelt werden.

2

#### Variante 2

Je nach Umgebungsmöglichkeiten und Jahreszeit können verschiedene Tätigkeiten ausprobiert und anschließend nach der Belastungsintensität sortiert werden.

### LERNZIELE

- Bewegungsmöglichkeiten im Haushalt und im Garten wahrnehmen und motiviert sein, diese umzusetzen,
- sich an bewegungsreichen Tätigkeiten im Haushalt regelmäßig beteiligen.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

# Übung

# Aktive Pause



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



5–10 Minuten



8–12



Schulungsraum

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Im Rahmen der Schulung sollen immer wieder kleine Bewegungspausen eingebaut werden, die die Teilnehmer motivieren und aktivieren, aber auch eigenständig in ihren Alltag eingebaut werden können (beispielsweise während der Hausaufgaben oder beim Spielen am PC). Das gesamte Schulungsteam sollte Formen der aktiven Pause einsetzen, um die Spiele und Aufgaben zu üben sowie ihre simple Umsetzbarkeit in den Alltag zu demonstrieren.

### Beispiele:

#### › Fingerübungen:

Jeder Finger einer Hand berührt den Daumen: eine Hand, beide Hände synchron

#### › Clap & Stand:

Folgende Kommandos werden an die Teilnehmer gegeben: stand – vom Stuhl aufstehen, clap – in die Hände klatschen, walk – im Sitzen mit den Beinen laufen, stop – anhalten)

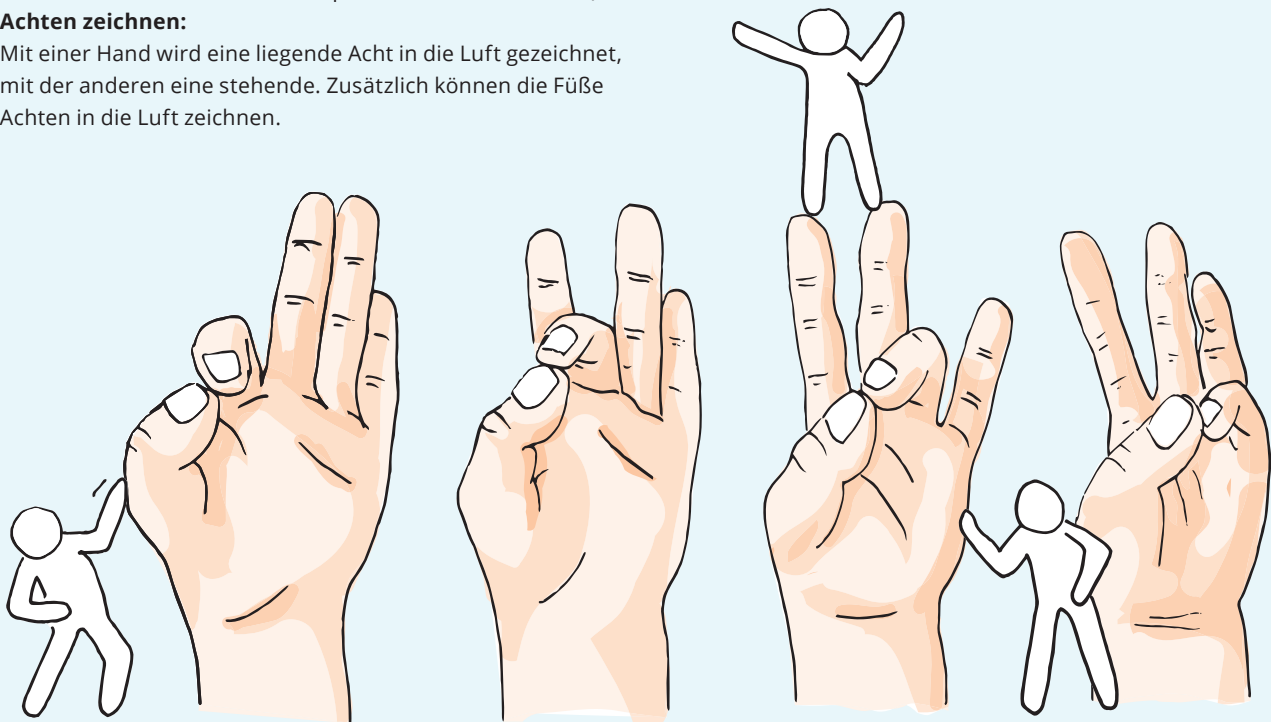
Nach einer kurzen Übungsphase werden die Aktionen zu den Bewegungen vertauscht (stand – in die Hände klatschen, clap – aufstehen, walk – anhalten, stop – mit den Beinen laufen).

#### › Achten zeichnen:

Mit einer Hand wird eine liegende Acht in die Luft gezeichnet, mit der anderen eine stehende. Zusätzlich können die Füße Achten in die Luft zeichnen.

## LERNZIELE

- Bedeutung von kurzen Bewegungssequenzen kennenlernen,
- Möglichkeit der Einbindung von Bewegung in inaktive Phasen kennen,
- Spaß an kleinen Bewegungsspielen erfahren,
- Bedeutung der Bewegungspause für die Konzentration erfahren,
- Bewegungspausen in den Alltag einbinden,
- das Umfeld für kleine Bewegungssequenzen sensibilisieren.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg



## B-6.2 Aktive Freizeitgestaltung

Der aktiven Freizeit kommt im Rahmen der Adipositas-Schulung ein sehr hoher Stellenwert zu. Die meist inaktive Gestaltung der Freizeit von Kindern und Jugendlichen gilt es zu verändern. Der Trainer zeigt verschiedene Angebote und Anbieter auf und bietet Möglichkeiten einer aktiven Freizeitgestaltung an, die mit wenig Aufwand und auch ohne finanzielle Mittel oder Unterstützung der Bezugspersonen umsetzbar sind, wie zum Beispiel das **Crossboccia-Spiel** (117). In diesem Bereich haben Gruppenaktivitäten eine hohe Bedeutung, da die Motivation, regelmäßig an einer Aktivität teilzunehmen, durch die Unterstützung der Peergroup deutlich gesteigert wird. Die Schulungsteilnehmer wissen jedoch häufig nicht, wie sie geeignete Angebote finden, oder haben bereits schlechte Erfahrungen mit Freizeitaktivitäten bei Sportanbietern gemacht, sodass es nötig ist, den Schulungsteilnehmern sensibel Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen und sie auf ihrem Weg zu unterstützen. Auch die Eltern und Bezugspersonen sollen für die Notwendigkeit der Unterstützung (Fahrtwege, Kosten) sensibilisiert werden.

► B-9.1 Exkursionen und mehr

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Bewegungsmöglichkeiten in der Freizeit kennenlernen,
- › Bedeutung der Integration von körperlichen Aktivitäten in die Freizeit kennen.

#### Sozio-emotional

- › Motiviert sein, Bewegung in die Freizeit zu integrieren, und Spaß an Alternativen erfahren,
- › kritische Emotionen wahrnehmen.

#### Behavioral

- › Bewegungsreiche Alternativen durchführen und üben,
- › Langeweile und Inaktivität vermeiden.

#### Umfeldbezogen

- › Bezugspersonen zur aktiven Unterstützung anleiten,
- › die Durchführung von Freizeitaktivitäten praktisch unterstützen.

### Übungen im Baustein

- › Aktive Pausen- und Leerlaufgestaltung
- › Aktive Freizeitgestaltung



## Übung

# Aktive Pausen- und Leerlaufgestaltung



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



Schulungsraum



Zettel, Stifte, Materialien  
für Aktivitäten, z.B. Dart-  
Scheibe, Jonglierbälle



8-12, auch einzeln



60 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Im Gespräch wird geklärt, dass im Tagesablauf entstehende Pausen durch körperliche Aktivität ersetzt werden sollen, um sitzende Tätigkeiten oder unnötige Nahrungsaufnahme zu vermeiden. Anschließend sollen die Kinder und Jugendlichen verschiedene verfügbare Spiele und Übungen ausprobieren, die sie später zu Hause oder im Garten durchführen können (z. B. Dart, Boxsack, Springseil, Basketball-Dribbling und -Tricks, Jonglieren, Jo-Jo, Longboard fahren, Kicken). Am Ende der Übung wird ein Gespräch darüber geführt, welche Spiele und Übungen für die Teilnehmer denkbar sind.

## LERNZIELE

- Inaktive Phasen durch Bewegungsaktivitäten überbrücken und eine Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen,
- Sinn einer aktiven und bewegungsreichen Pausen- und Leerlaufgestaltung kennen,
- kritische Emotionen wahrnehmen, die zu Inaktivität und gleichzeitigem Essen führen,
- aktive Gestaltung von Pausen, Sitzgewohnheiten und Leerlaufsituationen üben.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## Übung

# Aktive Freizeitgestaltung



Kinder, Jugendliche, Eltern



Schulungsraum



30–45 Minuten



Zettel, Stifte, Materialien für Aktivitäten, z.B. Wikinger-Schach, Crossboccia-Bälle, Arbeitsblatt „Bewegungspyramide aus B-3“



8-12, auch einzeln



Die Einbindung der Eltern bietet sich an. In der vorherigen Stunde dazu auffordern, eigene Materialien mitzubringen.

### VERLAUFSBESCHREIBUNG

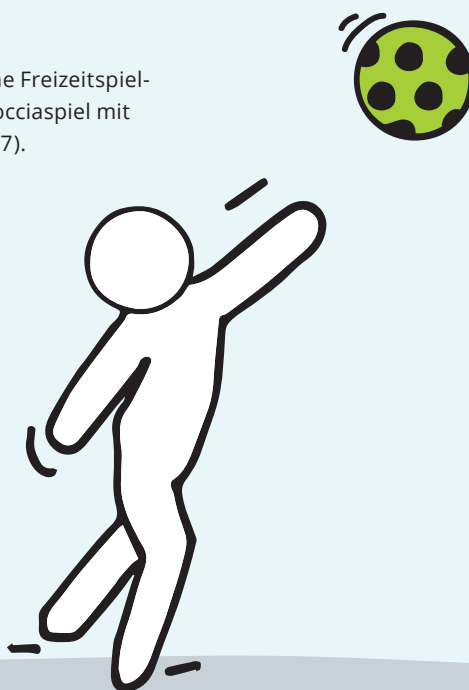
Die Teilnehmer sollen Freizeitaktivitäten mit einem geringen organisatorischen Aufwand ausprobieren, die wohnortnah ausgeführt werden können und einen hohen Aufforderungscharakter haben (z. B. Crossboccia, Tischtennis, Tischfußball, Roller/Skateboard/Longboard/Waveboard fahren, Streetbasketball, Twister spielen, Wikinger-Schach). Eventuell haben die Teilnehmer weitere eigene Ideen, die umgesetzt werden können. Dabei sollen sie ihre Vorlieben herausfinden. Im Rahmen eines Gesprächs sollen sie erläutern, welche Bewegungsmöglichkeiten zu Hause am schnellsten und einfachsten zur Verfügung stehen. Die Teilnehmer formulieren zudem eigene Ziele für die Umsetzung einer aktiven Freizeit und probieren diese Veränderungen als Hausaufgabe aus. Dabei werden die tatsächlichen Aktivitäten im Arbeitsblatt „Bewegungspyramide“ (► B-3) dokumentiert sowie die jeweilige Art der Aktivität und die Dauer notiert.

#### Tipp:

Bei dieser Schulungseinheit können auch eigene Freizeitspielgeräte hergestellt werden, wie z. B. ein Crossbocciaspiel mit Sand und Luftballons (► B-8.1 *Kleine Spiele*) (117).

### LERNZIELE

- Alternativen zu bewegungsarmen Tätigkeiten in der Freizeit finden,
- für Eltern: Die Kinder positiv bestärken und bei der Teilnahme an aktiven Freizeitaktivitäten unterstützen,
- Bewegungsmöglichkeiten in der Freizeit wahrnehmen und motiviert sein, diese umzusetzen und zu üben.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenborg

# B-7

## Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten

**Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten bilden gemeinsam die Grundlage der körperlichen Leistungsfähigkeit. Zur Beschreibung kann die fähigkeitsorientierte Betrachtungsweise dienen.**

Sie stößt in der Sportpraxis auf große Akzeptanz, da sie Leistungsvoraussetzungen erfasst und sich mit ihr individuelle motorische Leistungsunterschiede erklären lassen (118, 119).

Motorische Fertigkeiten sind bewegungsgebunden und liegen der Ausführung spezifischer Bewegungsformen zugrunde (118). Motorische Fähigkeiten bilden aufgrund ihrer Bewegungsungebundenheit und Allgemeinheit die Grundlage für verschiedene strukturelle Bewegungsmuster. Technikgebundene Fertigkeiten und technikungebundene Fähigkeiten stehen in der Praxis in Wechselwirkung miteinander (120).



Mit der Differenzierung von Fähigkeiten und Fertigkeiten wird zwischen der Motorikebene als Gesamtheit aller Steuerungs- und Funktionsprozesse und der Bewegungsebene als Ergebnis dieser Prozesse unterschieden. Motorische Fähigkeiten lassen sich nicht direkt messen und müssen über Indikatoren erschlossen werden. Beobachtbare motorische Fertigkeiten stellen solche Indikatoren dar. Sie lassen Rückschlüsse auf die motorischen Fähigkeiten zu. Anhand motorischer Tests, die auf der Beobachtungsebene von Bewegungsfertigkeiten erfolgen, kann die **motorische Fähigkeit** gemessen werden (121).

B-4 Belastungssteuerung ◀

### Motorische Fähigkeiten

Unter motorischen Fähigkeiten werden bewegungsunspezifische Steuerungs- und Funktionsprozesse verstanden. Sie gelten nach Bös (2001) als Bedingung für Bewegungshandlungen (121). Motorische Fähigkeiten können in energetisch bedingte konditionelle und zentralnervös bedingte **koordinative Fähigkeiten** (erste Ebene) unterteilt werden (122). Sie stehen in untrennbarem Zusammenhang miteinander und beeinflussen sich gegenseitig (123). Auf einer zweiten Ebene können die Basisfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit unterschieden werden (120, 121).

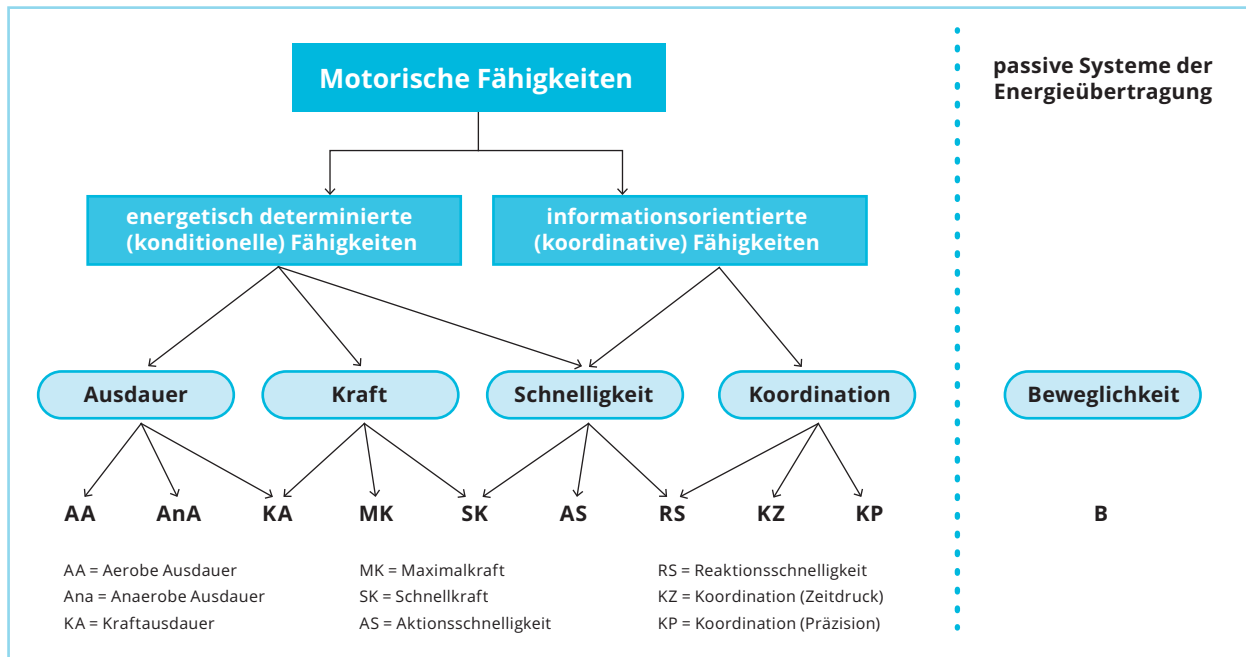
Abbildung 4, Seite 89 ◀

Zu den konditionellen Fähigkeiten zählen Kraft und Ausdauer. Sie sind überwiegend durch interne energetische Prozesse bestimmt und Grundlage für jede sportliche Handlung. Unter den informationsorientierten Fähigkeiten wird vor allem die Koordination verstanden. Koordinative Fähigkeiten beziehen sich auf Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung (124). Die Ein-

ordnung der Schnelligkeitsfähigkeit ist nicht eindeutig, da sie sowohl energetische als auch koordinative Bestandteile aufweist. Beweglichkeit wird nicht als eigenständige Fähigkeit betrachtet, sondern als passives System der Energieübertragung (121).

Die **Basisfähigkeiten** Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit können auf einer letzten Ebene in zehn Unterkategorien der motorischen Fähigkeiten auf der Basis von Belastungsnormativen (Dauer, Umfang und Intensität) gegliedert werden.

► Abbildung 4



» Abbildung 4: Differenzierung motorischer Fähigkeiten nach Bös (125)

Es wurde bereits mehrfach belegt, dass Kinder und Jugendliche mit Adipositas hinsichtlich Koordination, Kraft und Ausdauer schlechtere Ergebnisse aufweisen als Normalgewichtige (68, 126). Dadurch kann ein Teufelskreis entstehen: Die motorischen Defizite führen zu einem Meidungsverhalten von Aktivitäten und einer Bevorzugung von inaktiven Tätigkeiten; daraus resultiert wiederum ein Bewegungsmangel. Daher ist es in der Therapie von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas elementar, die Basisfähigkeiten zu trainieren, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen und Freude an der Bewegung zu vermitteln.

In den folgenden Unterkapiteln werden kurz die wesentlichen Aspekte der motorischen Fähigkeiten erläutert sowie Übungen für die Therapie mit Kindern und Jugendlichen mit Adipositas vorgestellt.

## B-7.1 Ausdauer

Ausdauer ist die Fähigkeit, eine gegebene Leistung über einen möglichst langen Zeitraum durchhalten zu können. Synonym wird sie daher oftmals als „Ermüdungs-Widerstandsfähigkeit“ bezeichnet (127). Die Ausdauerfähigkeit lässt sich unter dem Gesichtspunkt der beteiligten Muskulatur in allgemeine und lokale Ausdauer unterteilen. Die allgemeine Ausdauer umfasst sportliche Belastungen, die mehr als ein Siebtel bis zu einem Sechstel der gesamten Muskulatur benötigen. Die lokale Ausdauer beinhaltet die Beteiligung von weniger als einem Siebtel der Gesamtmuskulatur (127). Unter dem Aspekt der überwiegenden Art der Energiebereitstellung wird Ausdauer in aerobe und anaerobe Ausdauer unterteilt. Hinsichtlich der beteiligten motorischen Hauptbeanspruchungsformen lässt sich Ausdauer darüber hinaus auch in Kraft-, Schnellkraft- und Schnelligkeitsausdauer differenzieren (128).



In Bezug auf die Therapie von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas ist anzumerken, dass viele der Teilnehmer Defizite in der Ausdauerleistungsfähigkeit aufweisen (68, 126). Eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit ist jedoch wichtig, um das kardiopulmonale System – Herz und Lunge – zu stärken und den Alltag bewältigen zu können.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Übungen und Trainingsformen zur Verbesserung der Ausdauer kennen,
- › die Bedeutung von Ausdauersport für die Gewichtsreduktion und die Energieverbrennung kennen,
- › motivierende Bewegungsformen zur Verbesserung der Ausdauer kennenlernen.

#### Sozio-emotional

- › Die Verbesserung der Ausdauer durch regelmäßiges Training erleben,
- › Freude am Bewegen, Üben und Trainieren der Ausdauer erfahren.

#### Behavioral

- › Durchhaltevermögen verbessern.

#### Physiologisch

- › Ausdauerfähigkeit verbessern,
- › Herz-Kreislauf-System trainieren,
- › Energieumsatz erhöhen.

#### Umfeldbezogen

- › Entsprechende Bewegungsanlässe im Alltag erkennen.

### Übungen im Baustein

- › Biathlon
- › Würfellauf
- › Teamfahren



# Übung

# Biathlon



Kinder, Jugendliche, Eltern



Bänke, Hütchen, Eimer, Sandsäckchen, Bälle



10–24



Turnhalle, Außengelände



B-4.2 Objektive und subjektive Belastungssteuerung  
B-5 Energie und Bewegung



beliebig

## LERNZIELE

- Spaßbetontes Ausdauertraining kennenlernen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hadel

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Jeder Teilnehmer erhält ein Sandsäckchen und legt damit laufend oder walkend zuerst eine festgelegte Runde zurück. Im Anschluss versucht er mit seinem Sandsäckchen dreimal einen umgedrehten kleinen Kasten zu treffen. Bei stark heterogenen Gruppen kann der Abstand zu dem kleinen Kasten für einzelne Leistungsgruppen unterschiedlich groß gewählt werden. Trifft der Teilnehmer jedes Mal, darf er auf der festgelegten Runde weiterlaufen/walken. Verfehlt er den Kasten, muss er pro Fehlversuch eine Runde um eine Bank zurücklegen.

Die Übung wird für eine vorher festgelegte Zeit durchgeführt. Runden zu zählen fördert die Motivation.

1

### Variante 1

Die Aufgabe wird in Teams durchgeführt, sodass der nächste Teilnehmer startet, während der erste wirft und seine Extrarunden zurücklegt.

2

### Variante 2

Anstatt der Sandsäckchen können auch Hütchen von einer Bank geworfen werden.

3

### Variante 3

Die Strecke wird in Walking- und Laufbereiche eingeteilt, wodurch die Teilnehmer abwechselnd laufen und walken.

# Übung

# Würfellauf



Kinder, Jugendliche, Eltern



Turnhalle, Außengelände



beliebig



Würfel, ggf. Fahrräder, Hütchen, Stifte, Zahlenzettel



B-4.2 Objektive und subjektive Belastungssteuerung

B-5 Energie und Bewegung



10-24



Für Variante 1 muss Fahrradfähigkeit vorhanden sein

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Gruppe teilt sich paarweise auf: Pro Paar werden ein Würfel und ein Zettel mit den Zahlen 1-6 ausgeteilt. Die Kinder und Jugendlichen laufen oder walken nun abwechselnd eine festgelegte Runde. Nach jeder zurückgelegten Runde wird gewürfelt und die entsprechende Zahl durchgestrichen. Je nach gewählter Dauer können die Zahlen 1-6 mehrfach auf dem Zettel vorhanden sein. Gewonnen hat das Team, das zuerst alle Zahlen durchgestrichen hat.

### 1 Variante 1

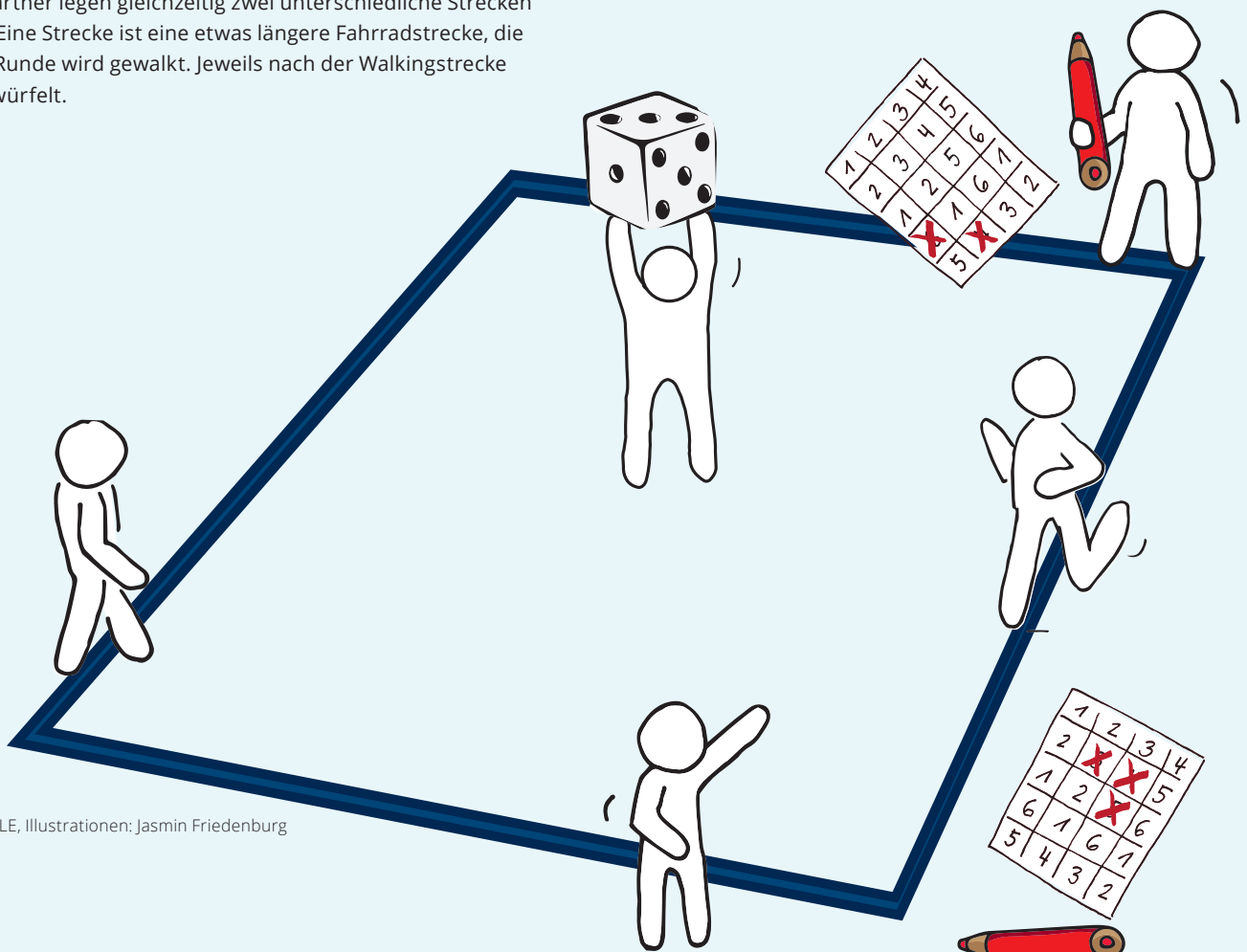
Beide Partner legen gleichzeitig zwei unterschiedliche Strecken zurück. Eine Strecke ist eine etwas längere Fahrradstrecke, die andere Runde wird gewalkt. Jeweils nach der Walkingstrecke wird gewürfelt.

## LERNZIELE

- ▶ Walking-Lauftechnik kennenlernen,
- ▶ Vorteile des Intervalltrainings spüren.

### 2 Variante 2

Die Zahlen können in Form eines Bingos angeordnet werden. Es gewinnt das Team, das zuerst eine komplette Reihe wegstreichen konnte.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

# Übung

# Teamfahren



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



Turnhalle,  
Außengelände



beliebig



Fahrräder, Ergometer



B-4.2 Objektive und  
subjektive Belastungs-  
steuerung  
B-5 Energie und Bewegung



10-24



Sicherheitsaspekte müssen  
beachtet werden

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Gruppe wird paarweise aufgeteilt, sodass ein leistungsstarker Teilnehmer mit einem leistungsschwächeren Partner ein Team bildet. Alle Kinder und Jugendlichen legen einen verabredeten Parcours mit dem Fahrrad über eine festgesetzte Dauer zurück. Die Runden beider Partner werden gezählt und im Anschluss zusammenaddiert.

1

### Variante 1

Die Aufgabe wird auf dem Ergometer durchgeführt, die gefahrenen Kilometer werden addiert.

2

### Variante 2

Die Teamkilometer können über mehrere Wochen addiert werden.

## LERNZIELE

- ▶ Fahrrad als Fortbewegungsmittel kennenlernen,
- ▶ Sicherheit auf dem Fahrrad gewinnen,
- ▶ Motivation durch Teamleistung erfahren.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg



## B-7.2 Kraft

Kraft ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, durch Innervations- und Stoffwechselprozesse mit Muskelkontraktionen Widerstände zu überwinden, ihnen entgegenzuwirken oder sie zu halten (118). Kraft ist abhängig von Querschnitt, Anzahl und Struktur der einzelnen Muskelfasern. Diesbezüglich kann entsprechend der Arbeitsweise, dem Muskelumfang sowie der Belastungsintensität und -dauer differenziert werden. Weiterhin wird Kraft u. a. in **Maximalkraft**, **Schnellkraft** und **Kraftausdauer** untergliedert. Eine gut ausgebildete Muskulatur ist die Grundlage für die Realisation verschiedener Sport- und Bewegungsformen.

Abbildung 4, Seite 89 ◀

Kinder und Jugendliche mit Adipositas weisen vielfach Defizite der Kraft in Relation zu ihrem Körpergewicht sowie in der Dosierung und dem koordinierten Einsatz der Kraft auf. So zeigen sie meist schlechtere Ergebnisse in den Testaufgaben Sit-ups oder Liegestütz (126). Eine reduzierte Kraftleistungsfähigkeit beispielsweise im Rumpfbereich kann langfristig zu Haltungsschäden und Problemen im Rückenbereich führen. Gelenkprobleme durch das erhöhte Körpergewicht und die verringerte stützende Muskulatur um das Gelenk herum sind ebenfalls eine mögliche Folge. Daher ist es elementar, die Kraftfähigkeiten zu trainieren. Ein zusätzlicher Nutzen hierbei ist, dass Kinder und Jugendliche mit Adipositas ihr Gewicht auch positiv einsetzen können und somit einen Vorteil gegenüber normal- oder untergewichtigen Kindern haben. Ein Beispiel hierfür wäre Medizinballstoßen. Dies kann genutzt werden, um die Kinder zu motivieren und zusätzlich die Kraftleistungsfähigkeit zu steigern. Eine gute Kraftleistungsfähigkeit bildet unter anderem die Grundlage für einen bewegten Alltag, der langfristig eines der Ziele in der Bewegungsschulung darstellt.







## Lernziele des Bausteins

### Kognitiv

- › Wissen, wofür Kraft gebraucht wird, durch welche Übungen und Trainingsformen sich die Kraft spielerisch verbessern lässt und wie ein funktionelles Training zu realisieren ist,
- › Übungen kennenlernen, die die verschiedenen Komponenten der Kraft trainieren,
- › Aktivitäten kennenlernen, bei denen Kraft beansprucht und trainiert werden kann,
- › Gefahren bei einem Krafttraining kennen (z. B. Übertraining, orthopädische Überbelastungen).

### Sozio-emotional

- › Erfahren, wie gut die eigene Kraft unter verschiedenen Gesichtspunkten ausgebildet ist,
- › Freude am Bewegen, Üben und Trainieren der Kraft erfahren,
- › Verbesserungen der Kraft durch Training spüren.

### Behavioral

- › Die körperliche Leistungsfähigkeit spielerisch verbessern,
- › Aspekte der möglichen Kraftsteigerung auch in Freizeit und Alltag einsetzen.

### Physiologisch

- › Kraft steigern und die intramuskuläre Koordination verbessern.

### Umfeldbezogen

- › Bewegungsanlässe im Alltag erkennen.

## Übungen im Baustein

- › Eine runde Sache
- › Fitness-Duell
- › Nur nicht ärgern

## Übung

# Eine runde Sache



Kinder, Jugendliche, Eltern



Gymnastikmatten



6–10



Turnhalle, Außengelände



B-7.1 Ausdauer



Je größer die Gruppe, desto länger wird die Übungszeit! Intensität bzw. Dauer der Übung anpassen.



15 Minuten

### VERLAUFSBESCHREIBUNG

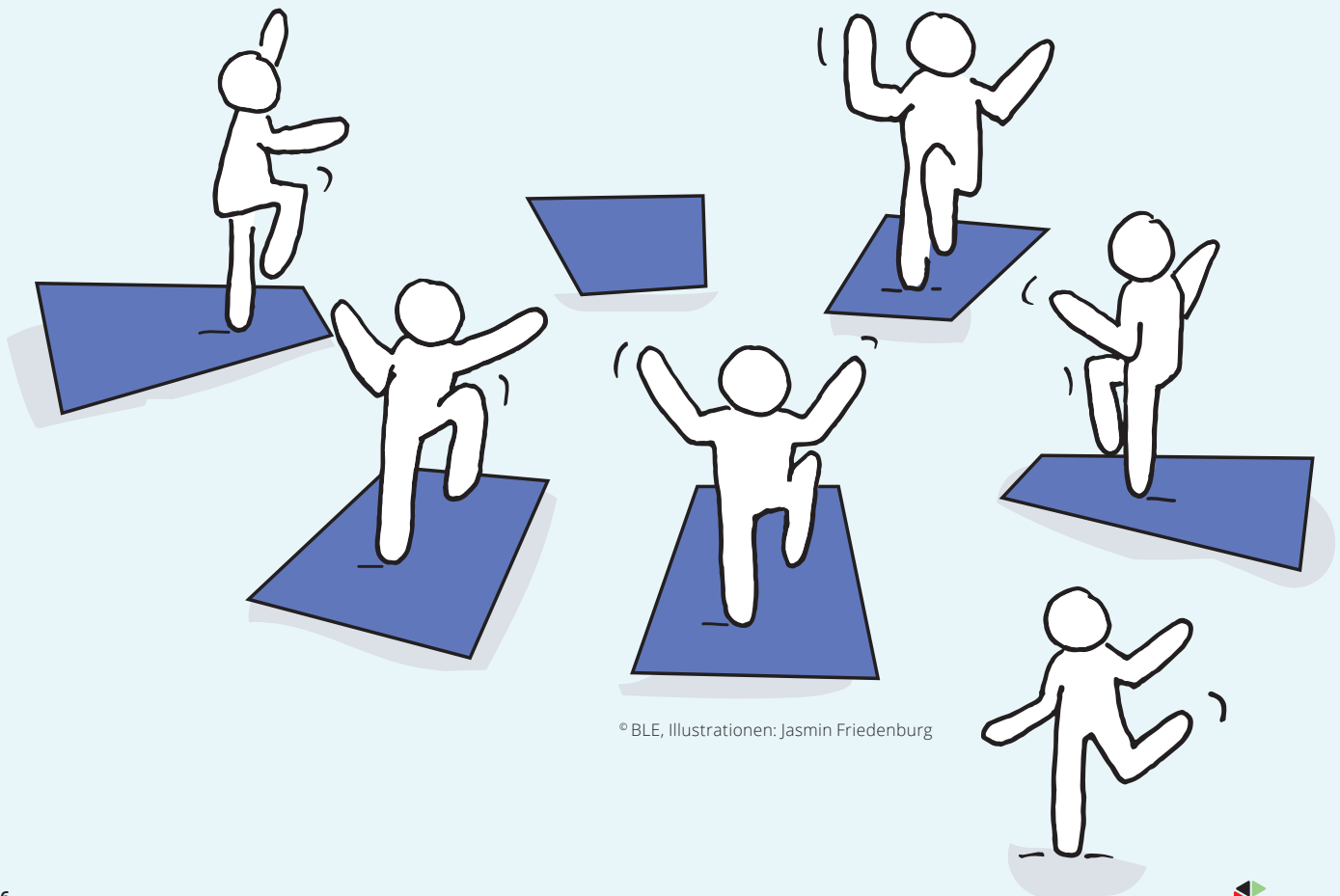
Alle Teilnehmer bilden einen Kreis mit Blick zueinander. Jeder erhält eine Gymnastikmatte. Es werden verschiedene Kräftigungsübungen ausgewählt und kurz besprochen. Alle Teilnehmer beginnen gemeinsam mit der ersten Übung. Ein Teilnehmer löst sich aus dem Kreis und rennt eine Runde um die Gruppe, bis er wieder seinen Platz erreicht hat, und steigt wieder mit der Übung ein. Sofort rennt sein Nachbar los, einmal um die Gruppe, wieder bis zu seinem Platz und so weiter, bis alle Teilnehmer einmal um die Gruppe gerannt sind. Erst dann wird die Kräftigungsübung beendet. Mit einer zweiten Übung wird der zweite Laufdurchgang gestartet usw.

### LERNZIELE

- Übungen für ein Heimtraining kennen- und durchführen lernen,
- Spaß und Motivation durch das Training in der Gruppe erfahren.

### Variante

Je nach Leistungsstufe und Zielsetzung kann die Übungsdauer variiert werden, indem immer zwei Teilnehmer gleichzeitig losrennen (verkürzte Übungsdauer).



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

# Übung

# Fitness-Duell



Kinder, Jugendliche, Eltern



Je nach Kraftübung können vorhandene Geräte genutzt werden



4–16



Turnhalle, Außengelände



20 Minuten



Der Parcours kann auch mit Schwerpunkt Ausdauer oder Koordination gestaltet werden

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Es werden zwei Teams gebildet. Abwechselnd absolvieren die Teams einen vorher festgelegten Parcours oder eine Kräftigungsübung. Team A beginnt mit einer Kräftigungsübung, Team B mit dem Parcours. Je nach Länge des Parcours wird dieser von jedem Teammitglied ein-, zwei- oder dreimal durchlaufen (Gesamtzeit etwa 60 Sekunden). In der Zeit, in der Team B den Parcours absolviert, führt jeder Teilnehmer von Team A eine vorher festgelegte Kräftigungsübung durch. Für jede korrekte Wiederholung erhält Team A einen Punkt. Diese Punkte werden addiert und vom Trainer notiert. Nun wechseln Team A und B die Aufgaben. Der Parcours bleibt während des gesamten Spielverlaufs der gleiche, die Kräftigungsübungen wechseln jedoch jede zweite Runde.

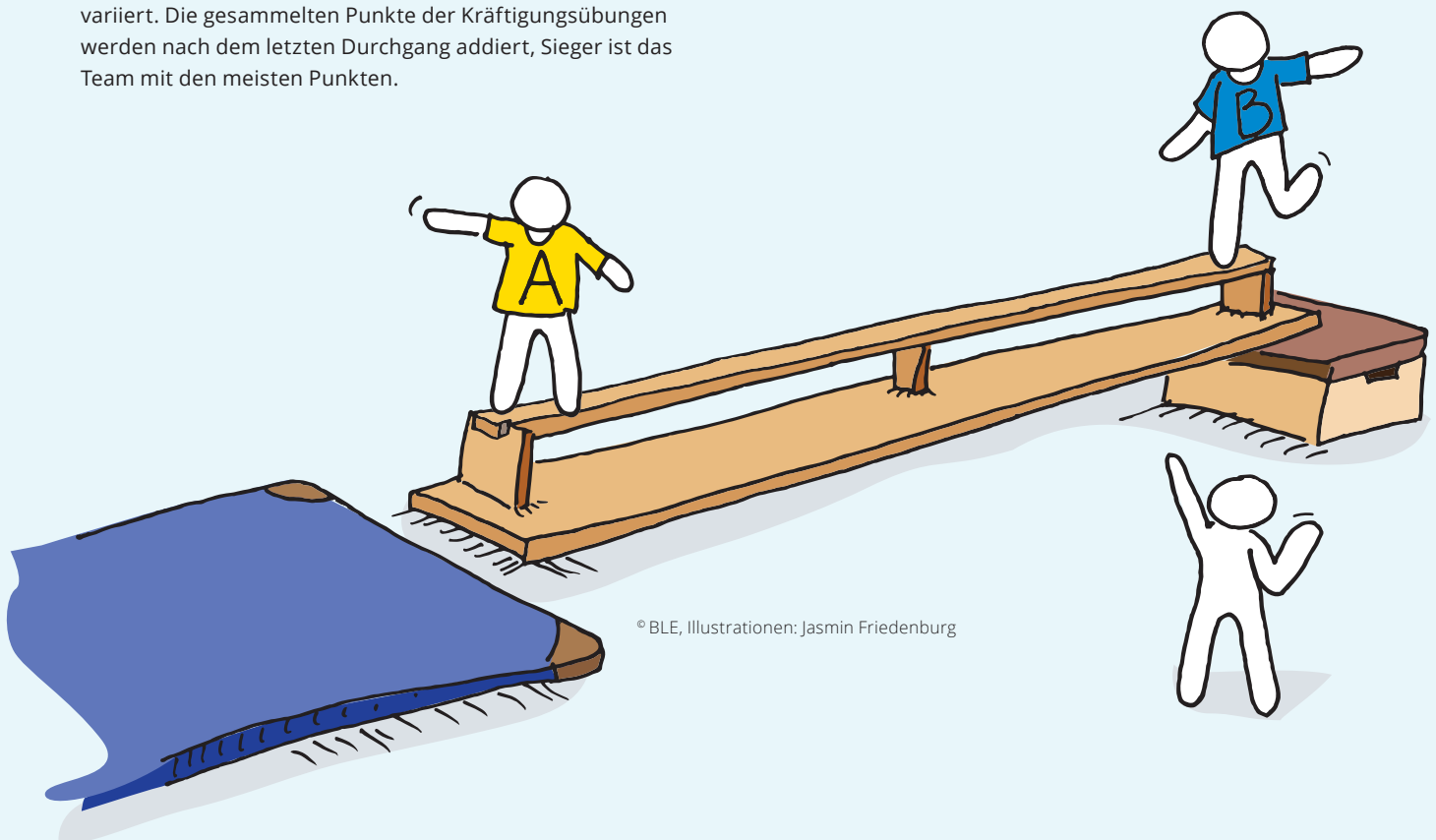
Je nach Zeit und Intensität wird die Anzahl der Durchgänge variiert. Die gesammelten Punkte der Kräftigungsübungen werden nach dem letzten Durchgang addiert, Sieger ist das Team mit den meisten Punkten.

## LERNZIELE

- Spaß und Motivation durch freudvolles Kräftigungstraining mit Wettkampfcharakter erleben,
- Gruppenerlebnis durch Gemeinsamkeit erfahren.

## Hinweis

Je schneller der Parcours durchlaufen wird, desto weniger Zeit bleibt natürlich dem anderen Team, um bei den Kräftigungsübungen Punkte zu sammeln.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

# Übung

## Nur nicht ärgern



Kinder, Jugendliche, Eltern



Turnhalle, Außengelände



20 Minuten



ein „Mensch-ärgere-dich-nicht“-Spielplan,  
pro Farbe eine Figur,  
ein Würfel



je nach Vorgabe des  
Anbieters



Je nach Übungsauswahl  
auch für die Bereiche Aus-  
dauer, Schnelligkeit und  
Koordination geeignet

### VERLAUFSBESCHREIBUNG

Für jede Seite des Würfels wird eine Übung festgelegt, z. B.: Bei einer Eins müssen zehn Sit-ups gemacht werden, bei einer Zwei zehn Liegestütze usw.

Je nach Teilnehmeranzahl werden zwei bis vier Mannschaften gebildet, jede Mannschaft bekommt eine Spielfigur. Für die erste Runde wird eine Würfelreihenfolge festgelegt, danach würfelt die Mannschaft, die zuerst wieder am Würfel ist. Wenn eine Mannschaft würfelt, setzt sie ihre Figur auf den Spielplan und führt die entsprechende Übung aus. Erst wenn alle Mannschaftsmitglieder ihre Übung beendet haben, darf wieder gewürfelt werden. Welche Mannschaft zuerst ins „Haus“ kommt und ihre letzte Übung geschafft hat, gewinnt.

### LERNZIELE

- ▶ Übungen für ein funktionelles Krafttraining kennen,
- ▶ Übungen zum Trainieren verschiedener Kraftkomponenten kennenlernen,
- ▶ spielerisches Trainieren und Üben kennenlernen,
- ▶ Übungen für ein Heimtraining kennenlernen und durchführen.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## B-7.3 Schnelligkeit

Schnelligkeit ist eine komplexe Fähigkeit und weist sowohl konditionelle als auch koordinative Bestandteile auf (129). Schnelligkeit kann als Ablauf einer gegebenen motorischen Aktion in einer bestimmten Zeit bezeichnet werden (127). Die Schnelligkeitsfähigkeit wird als eine Leistungsvoraussetzung zur Realisierung motorischer Aktionen in kürzester Zeit oder mit höchster Geschwindigkeit definiert, die durch ein optimales Zusammenwirken neuronaler, muskulärer sowie psychischer Voraussetzungen ermöglicht wird (130). Darüber hinaus kann die Schnelligkeit primär in **Aktionsschnelligkeit** und **Reaktionsschnelligkeit** differenziert werden.

► Abb. 9, Seite 89

Auch wenn der Schnelligkeit aus gesundheitlicher Sicht die geringste Bedeutung in den motorischen Hauptbeanspruchungsformen zukommt, hat sie dennoch auch für Kinder und Jugendliche mit Adipositas einen relevanten Einfluss auf den Alltag und die Freizeit: sei es, um den Bus noch rennend zu erreichen, sei es, um bei **Funsportarten**, z. B. Speedminton, mit den Freunden mithalten zu können.

► B-8 Spiel- und Sportarten

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Übungen und Trainingsformen zur spielerischen Verbesserung der Schnelligkeit kennen,
- › Aktivitäten kennen, mit denen Schnelligkeit beansprucht und trainiert werden kann.

#### Sozio-emotional

- › Die eigene Schnelligkeit unter verschiedenen Gesichtspunkten erfahren,
- › Freude am Üben und Trainieren der Schnelligkeit erfahren,
- › Die Verbesserung der Schnelligkeit durch Training spüren.

#### Behavioral

- › Die körperlichen Leistungsfähigkeit spielerisch verbessern (hier insbesondere Schnellkraft und Reaktionsschnelligkeit),
- › Aspekte der möglichen Schnelligkeitsverbesserung auch in Freizeit und Alltag einsetzen.

#### Physiologisch

- › Die sportmotorische Fähigkeit Schnelligkeit verbessern,
- › das Herz-Kreislauf-System bei mittlerer Belastung trainieren.

#### Umfeldbezogen

- › Entsprechende Bewegungsanlässe im Alltag erkennen.

### Übungen im Baustein

- › Schnelle Rettung
- › Hand auf dem Rücken
- › Kreisende Staffel



## Übung

# Schnelle Rettung



Kinder, Jugendliche, Eltern



Turnhalle, Außengelände



beliebig



Softball, Linien (z. B. des Volley- oder Badmintonfeldes)



B-2.3 Kooperationsspiele  
B-8.3 Alternative Mannschaftssportarten



10-24



Variante des Völkerballspiels

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Gruppe teilt sich in zwei Mannschaften auf. Die Mittellinie des Feldes trennt beide Teams voneinander. Ein bis zwei Spieler pro Mannschaft stellen sich hinter die gegnerische Außenlinie. Die Teilnehmer beider Teams versuchen dann, sich gegenseitig abzuwerfen. Ein Spieler gilt aber nur dann als getroffen, wenn der Ball nach Berühren des Spielers über eine Außen- oder Begrenzungslinie des Feldes rollt. Jeder Teilnehmer kann also durch eigenes schnelles Reagieren oder durch die Mitspieler gerettet werden. Verlässt der Ball allerdings nach Berührung das eigene Spielfeld, ist der Teilnehmer getroffen und stellt sich hinter die gegnerische Außenlinie. Nun kann dieser Spieler durch Abwerfen eines Gegenspielers sich wieder „frei-“ und damit zurück ins Feld werfen. Ist von einer Mannschaft kein Spieler mehr im Innenfeld, ist das Spiel beendet.

1

### Variante 1

Das Spiel kann beliebig verlängert werden, indem je Team eine Königin oder ein König bestimmt wird, die oder der auch bei Abwurf im Feld verbleiben darf.

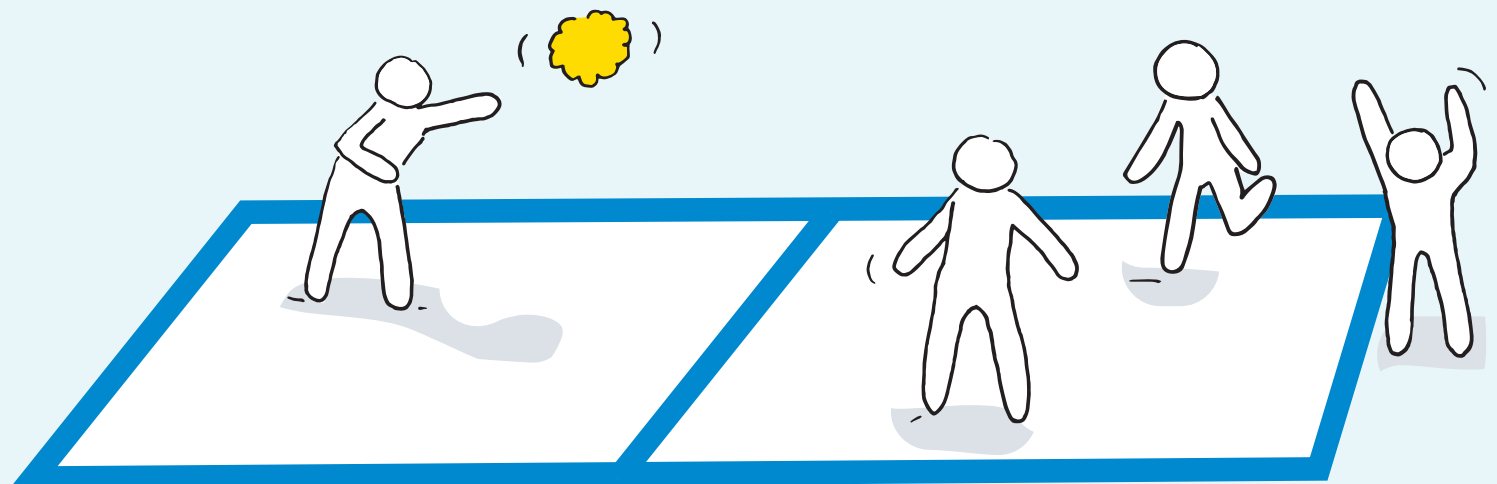
## LERNZIELE

- ▶ Aktions- und Antizipationsschnelligkeit schulen,
- ▶ Kraftschnelligkeit durch optimale Bewegungsökonomie bewusst einsetzen.

2

### Variante 2

Jedes Team bestimmt geheim einen Spieler zum „Juwel“. Wird dieser abgeworfen, hat die gegnerische Mannschaft sofort gewonnen.



# Übung

# Hand auf dem Rücken



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



Turnhalle, Außen-  
gelände



10–15 Minuten



Parteibänder  
(nur bei Variante 2)



B-2.2 Spiele ohne Verlierer  
B-4.2 Objektive und  
subjektive Belastungs-  
steuerung



10–24

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Alle Kinder und Jugendlichen laufen durch die Halle, dabei ist jeder gleichzeitig „Fänger“ und „Gejagter“. Jeder Teilnehmer legt eine Hand auf den Rücken, sodass sie unterhalb der oder zwischen den Schulterblättern liegt. Abschlagen kann man nur, wenn man die zwischen den Schultern liegende Hand eines anderen Spielers berührt. Wer wird wie oft abgeschlagen? Wem gelingt es, möglichst viele Mitspieler abzuschlagen?

### Hinweis

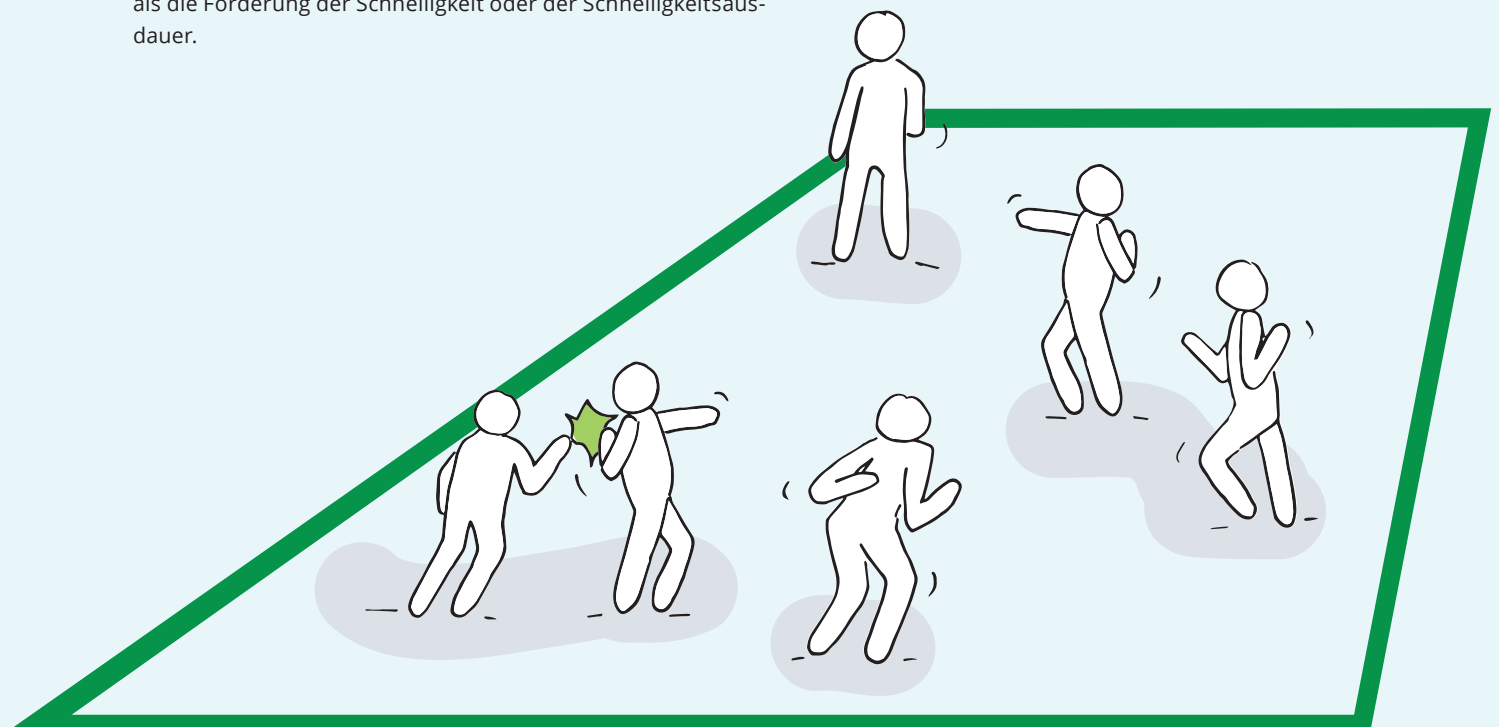
Das Verhältnis von Spielfeldgröße und Gruppengröße bestimmt die Belastungsintensität. Bei kleinen Gruppen empfiehlt es sich, das Spielfeld auf eine Hallenhälfte zu begrenzen.

### Variante

Es können auch zwei Mannschaften gegeneinander spielen. Hier steht dann taktisches Verhalten stärker im Vordergrund als die Förderung der Schnelligkeit oder der Schnelligkeitsdauer.

## LERNZIELE

- ▶ Die Reaktions-, Antizipationsschnelligkeit und die Schnellkraftausdauer schulen,
- ▶ einfache taktische Spielzüge umsetzen,
- ▶ Spaß und Motivation durch freudvolles Spielen erleben,
- ▶ ggf. Bewegungsanlass für Freizeit finden,
- ▶ Gruppenerlebnis durch Gemeinsamkeit erfahren.



## Übung

# Kreisende Staffel



Kinder, Jugendliche, Eltern



ggf. ein Gegenstand  
als Staffelholz



8-12



Turnhalle, Außengelände  
(ebener Untergrund)



B-2.2 Spiele ohne  
Verlierer  
B-8.1 Kleine Spiele



5 x 2 Minuten



Falls das Spiel auf dem Außengelände umgesetzt wird, verwarnen, dass keine Steine, Schotter oder Äste Stolpern oder Ausrutschen verursachen!

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer stellen sich in gleichmäßigem Abstand im Kreis auf, dabei sollte der Durchmesser des Kreises nicht geringer als sieben Meter sein. Ziel ist es, die Staffel gemeinsam nacheinander schnellstmöglich zu durchlaufen. Teilnehmer 1 läuft zu Beginn eine komplette Runde um den Kreis seiner Mitspieler und berührt Teilnehmer 2 an der Schulter. Dieser läuft ebenfalls eine Runde, während Teilnehmer 1 dessen Platz im Kreis einnimmt. Dies setzt sich fort, bis der letzte Spieler Teilnehmer 1 an der Schulter berührt und die Runde so abschließt. Der Trainer kann die Zeit messen oder zwei Teams parallel in zwei Kreisen laufen lassen (hier Sicherheits-Abstand beachten!).

1

### Variante 1

Statt auf die Schulter zu tippen, kann auch ein Ball o. Ä. als „Staffelholz“ weitergegeben werden.

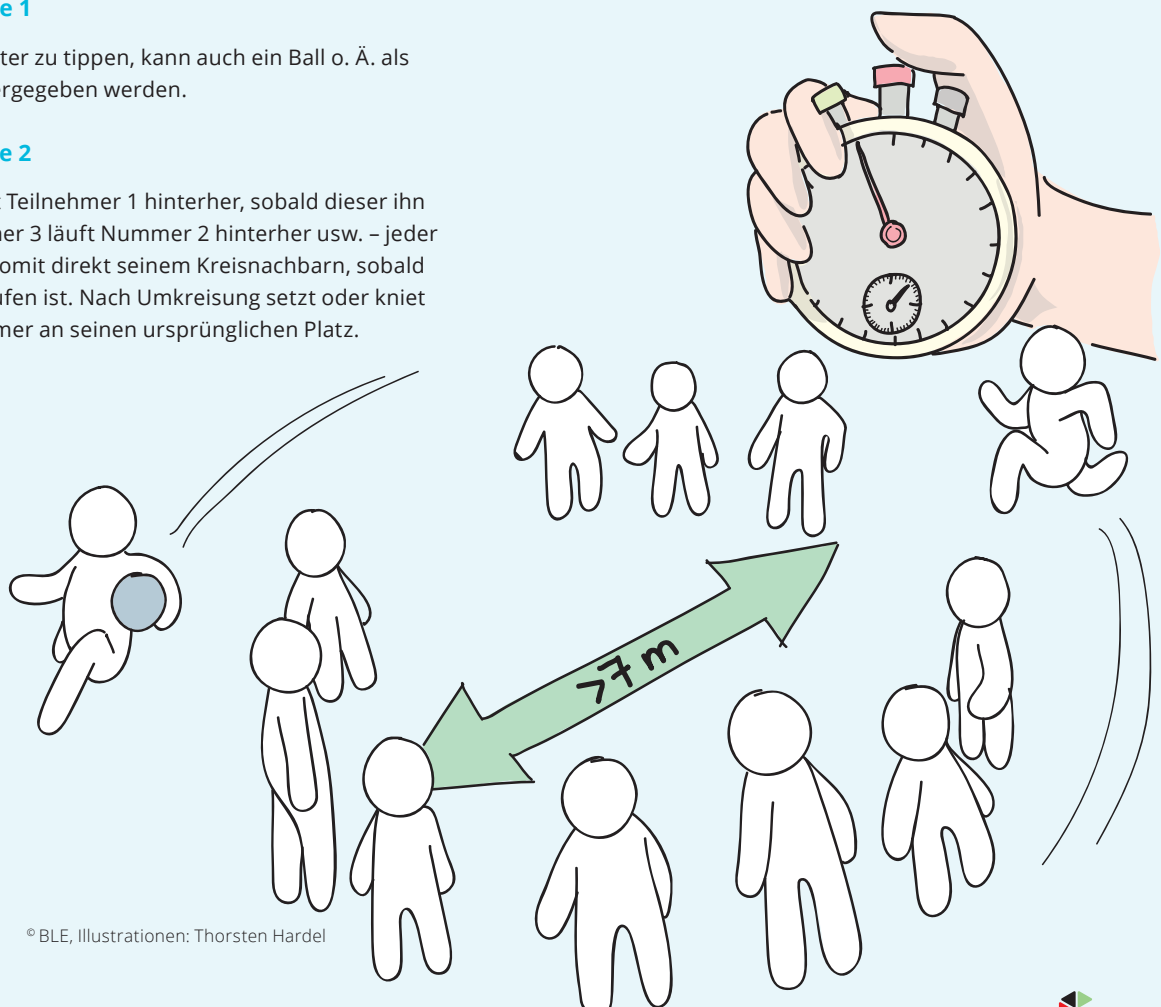
2

### Variante 2

Teilnehmer 2 läuft Teilnehmer 1 hinterher, sobald dieser ihn passiert. Teilnehmer 3 läuft Nummer 2 hinterher usw. – jeder Teilnehmer folgt somit direkt seinem Kreisnachbarn, sobald dieser vorbeigelaufen ist. Nach Umkreisung setzt oder kniet sich jeder Teilnehmer an seinen ursprünglichen Platz.

## LERNZIELE

- Die Frequenz- und Handlungsschnelligkeit schulen,
- einfache Spielformen zur aktiven Freizeitgestaltung nutzen,
- durch Einbinden aller Teilnehmer ins Team Spaß an regelmäßiger gemeinsamer Bewegung wecken.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

## B-7.4 Koordination

Koordination ist das Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes (127). Als Synonym wird auch „Gewandtheit“ verwendet. Die Präzision einer Bewegung und eine verbesserte Ökonomisierung der Bewegungsabläufe werden maßgeblich von der Qualität der Koordination geprägt.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas führt die Ökonomisierung von Bewegungsabläufen zu mehr Bewegung im Alltag, da die Bewegungen leichter fallen und die Kinder und Jugendlichen mit Gleichaltrigen besser mithalten können. Eine verbesserte Koordination bietet für sie eine wichtige Voraussetzung für motorisches Lernen und dient zudem als Verletzungsprophylaxe.

Den koordinativen Fähigkeiten werden oft sieben weitere Einzelfähigkeiten zugeteilt, die zueinander in Wechselbeziehung stehen (131):

- › Differenzierungsfähigkeit,
- › Kopplungsfähigkeit,
- › Reaktionsfähigkeit,
- › Gleichgewichtsfähigkeit,
- › Orientierungsfähigkeit,
- › Rhythmisierungsfähigkeit,
- › Umstellungsfähigkeit.

Die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten ist mit nahezu allen Themen und Bausteinen des Schulungsbereichs Bewegung kombinierbar.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Koordination sowie deren Bedeutung für das motorische Lernen kennenlernen,
- › körperliche Aktivitäten kennen, die die koordinativen Fähigkeiten beanspruchen und trainieren.

#### Sozio-emotional

- › Ausbildung der eigenen koordinativen Fähigkeiten erfahren,
- › Spaß, Freude und Motivation an Bewegungsformen erleben, die koordinativ herausfordernd sind.

#### Behavioral

- › Übungen und Bewegungsformen in den Alltag integrieren, die die koordinativen Fähigkeiten verbessern,
- › Freizeit aktiv gestalten.

#### Physiologisch

- › Die intermuskuläre Koordination verbessern,
- › die koordinativen Fähigkeiten Gleichgewicht, Differenzierung, Orientierung, Reaktion, Kopplung, Rhythmisierung und Umstellung verbessern.

### Übungen im Baustein

- › Balancieren im Hindernisparcours
- › Duell
- › Gemeinsamer Rhythmus

## Übung

# Balancieren im Hindernisparcours



Kinder, Jugendliche, Eltern



Sporthalle



20–45 Minuten



4 Bänke, 4 kleine Kästen, 2 Weichböden, 3 blaue Matten, 6 Medizin- oder Basketbälle, 2 Kasten-deckel



10–20



Schwierigkeitsgrad an Bewegungsfähigkeiten und Vorerfahrungen der Teilnehmer anpassen. Statisches Gleichgewicht ist Voraussetzung.

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Gruppe baut gemeinsam einen Parcours zur Schulung der Koordination auf. Dieser beinhaltet beispielsweise

- › eine Bank als Brücke zwischen zwei kleinen Kästen mit drei blauen Matten zur Sicherung darunter,
- › eine umgedrehte Bank auf zwei aneinandergelegten Weichböden,
- › zwei Kastendeckel auf je drei Medizin- oder Basketbällen mit einem Rahmen aus zwei Bänken und zwei kleinen Kästen.

Die Kinder klettern, laufen, hangeln oder rollen über die verschiedenen Aufbauten des Parcours.

1

### Variante 1

Die Kinder und Jugendlichen absolvieren den Parcours in unterschiedlichen Gangvariationen: vorwärts, rückwärts, seitwärts; kopf- oder fußwärts kriechend, bäuchlings oder rücklings kriechend.

## LERNZIELE

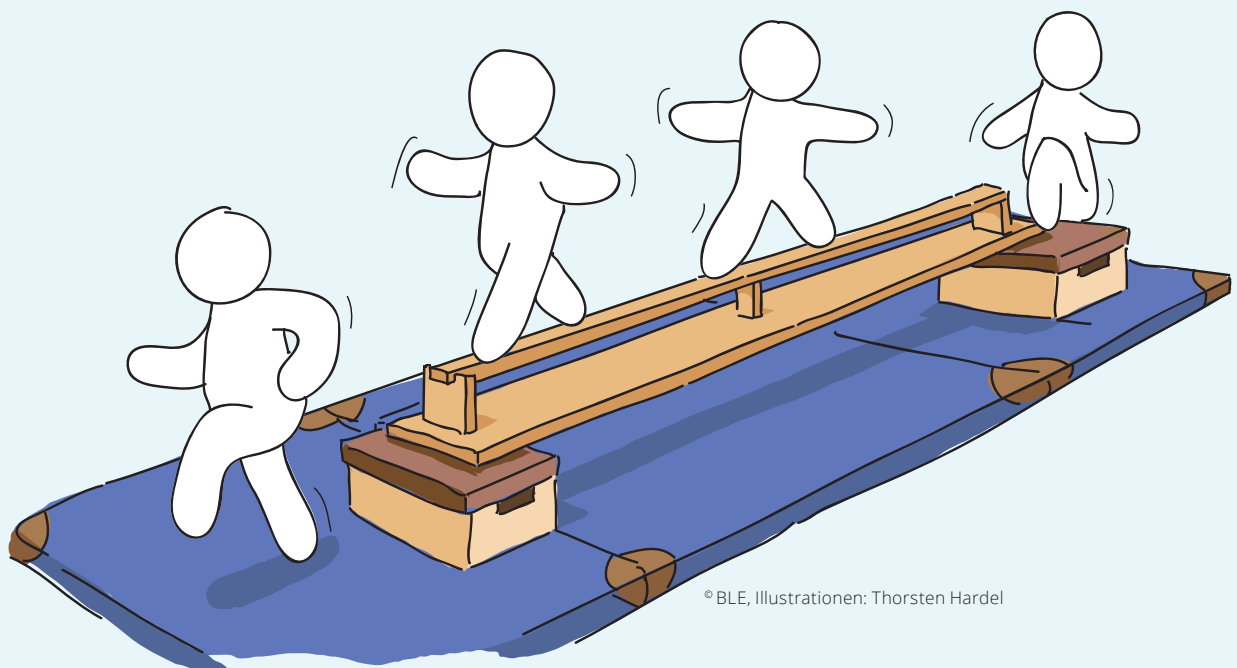
- ▶ Die Gleichgewichtsfähigkeit verbessern,
- ▶ Spaß, Freude und Motivation an Bewegungsformen erfahren, die koordinativ anspruchsvoll sind.

2

### Variante 2

Der Parcours wird als „blinder Spaziergang“ durchlaufen:

Die Teilnehmer bilden Zweierteams. Die Partner führen sich gegenseitig mit verbundenen Augen oder mit eingeschränktem Sichtfeld (ein Auge verdeckt) (132, 133).



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel



# Übung Duell



Kinder, Jugendliche



Sporthalle oder  
Außengelände



10–20 Minuten



Hütchen oder Linien auf  
dem Boden



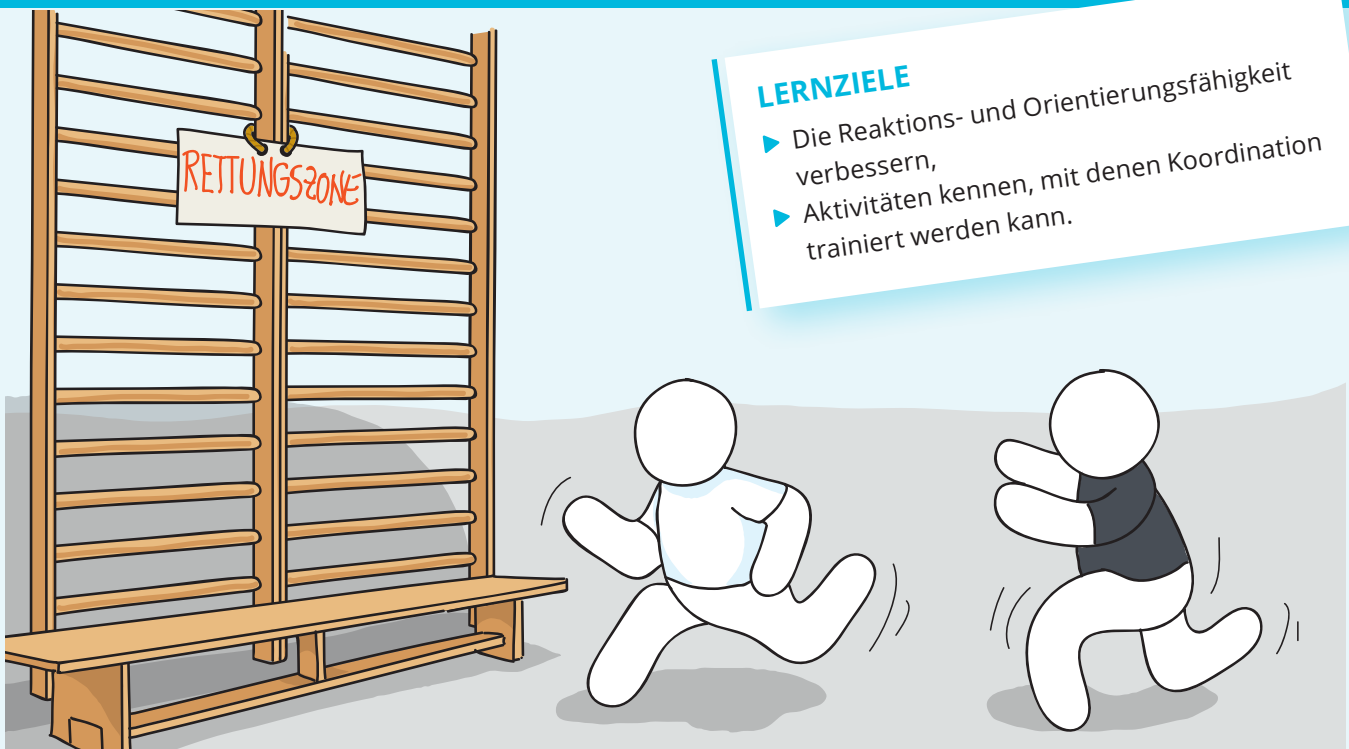
Streckenlänge an die  
individuellen Vorausset-  
zungen der Teilnehmer  
anpassen



beliebig

## LERNZIELE

- ▶ Die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit verbessern,
- ▶ Aktivitäten kennen, mit denen Koordination trainiert werden kann.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Gruppe wird in Zweierteams eingeteilt: Spieler „Weiß“ und Spieler „Schwarz“. Die beiden stehen, sitzen oder liegen sich in der Mitte des Raums im Abstand von einem Meter gegenüber. Auf ein akustisches Signal hin, beispielsweise den Zuruf „Weiß“, läuft „Weiß“ los und versucht „Schwarz“ zu fangen. „Schwarz“ kann sich durch Erreichen einer festgelegten Zone oder an der Wand retten.

## Varianten

- › Mannschaften statt Zweierteams,
- › Variation der Startposition (Abstand, Körperposition),
- › Signale in eine Geschichte einbauen oder statt akustischer Signale optische Signale geben,
- › Knobelsprint: statt Signal beispielsweise „Schere, Stein, Papier“ spielen lassen; Gewinner ist Fänger,
- › Viersersprint: zwei Reihen à vier Teilnehmer, die im Abstand von je einem bis zwei Metern hintereinanderstehen. Der Trainer steht im Rücken der Teilnehmer auf der Ziellinie und rollt einen Ball zwischen den Reihen hindurch. Bei Blickkontakt mit dem Ball dürfen die Teilnehmer zur Ziellinie sprinten. Wer holt den Vordermann ein? (134)

# Übung

# Gemeinsamer Rhythmus



Kinder, Jugendliche, Eltern



1 Ball pro Teilnehmer



beliebig



Sporthalle



Teilnehmer sollten Ballprellen können



10–20 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

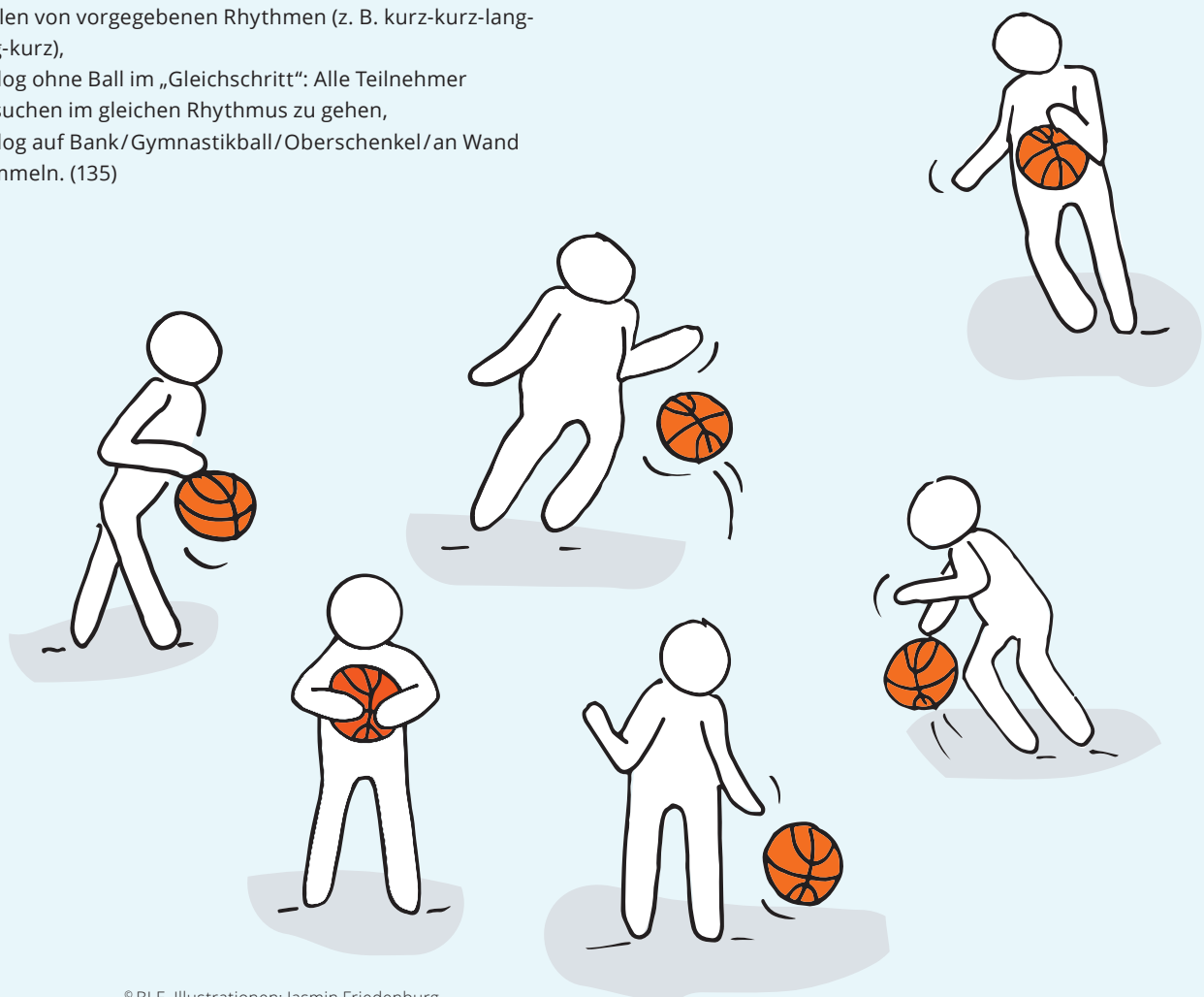
Je drei Teilnehmer finden sich in Kleingruppen zusammen, jeder Teilnehmer hat einen Ball. Ein Partner gibt nun einen Prellrhythmus vor, den die anderen Teilnehmer synchron übernehmen sollen. Der erste Teilnehmer kann den Rhythmus verändern, wobei sich die anderen Teilnehmer jederzeit anpassen sollen.

### Varianten

- › Prellen auf Musikbegleitung,
- › Prellen nach Vorgaben des Trainers,
- › Prellen von vorgegebenen Rhythmen (z. B. kurz-kurz-lang-lang-kurz),
- › analog ohne Ball im „Gleichschritt“: Alle Teilnehmer versuchen im gleichen Rhythmus zu gehen,
- › analog auf Bank/Gymnastikball/Oberschenkel/an Wand trommeln. (135)

## LERNZIELE

- ▶ Die Rhythmisierungs- und Anpassungsfähigkeit verbessern,
- ▶ die Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit durch Üben erfahren.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## B-7.5 Beweglichkeit

Flexibilität, Gelenkigkeit und Beweglichkeit werden oft synonym verwendet. Unter Beweglichkeit versteht man die Fähigkeit und Eigenschaft, Bewegungen mit großer Amplitude selbst oder unter Zuhilfenahme äußerer Kräfte in einem oder mehreren Gelenken ausführen zu können (130). Als limitierende Faktoren gelten die Gelenkstruktur, der Umfang der Muskelmasse, die Dehnfähigkeit des Muskels, der Sehnen, der Bänder, der Gelenkkapseln und der Haut (127). Durch eine gute Beweglichkeit kann die Koordination und Kraft deutlich optimiert werden. Eine hohe Beweglichkeit kann bei Stürzen, Verletzungen wie Zerrungen, Bänderrissen und Gelenkverletzungen zudem schützend wirken.



Körperliche und motorische Auffälligkeiten zeigen sich bei Kindern und Jugendlichen immer wieder auch in der Beweglichkeitsentwicklung (124). Normalerweise werden die Gelenke unter Belastung durch die Muskulatur geschützt. Durch die im Verhältnis zum Gewicht teilweise schwache Ausbildung der Muskulatur bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas ist es für diese besonders wichtig, die Beweglichkeit im Rahmen der Schulung zu thematisieren. Um eine Verbesserung der Beweglichkeit zu erreichen, muss darauf geachtet werden, dass die Übungen von den Kindern und Jugendlichen korrekt und ganzheitlich ausgeführt und erfahren werden. Belastungs- und Bewegungsformen, die zu Gelenkschäden führen, sollten vermieden werden.

B-10 Wahrnehmen und Entspannen ◀

Vor allem Gerätebaustellen sind sinnvoll, um Übungen zur Beweglichkeit durchzuführen. Spezielle Übungen an Geräten zum Auf- und Umwinden, Schlängeln, Kriechen und Robben eignen sich besonders, um die Wirbelsäule beweglicher zu machen. Ebenfalls eignen sich viele Übungen aus dem Yoga oder dem Pilates zur Verbesserung der Beweglichkeit (136, 137). Das Trainieren in verschiedenen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen beinhaltet neben der Entwicklung der Beweglichkeit auch die **Verbesserung von Atemtechniken**.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit kennen und durchführen lernen,
- › Bedeutung der Beweglichkeit kennen,
- › Bedeutung des Skelettsystems kennenlernen.

#### Sozio-emotional

- › Freude und Motivation am Bewegen durch unterschiedliche Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit erfahren.

#### Behavioral

- › Unterschiedliche Übungen im Alltag und in der Freizeit anwenden können.

#### Physiologisch

- › Die intramuskuläre Koordination verbessern,
- › ganzheitliche Bewegungsförderung auch hinsichtlich Muskelverspannungen verbessern,
- › Bewegungseinschränkungen vorbeugen,
- › Bewegungsökonomie optimieren,
- › Dehnfähigkeit von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln verbessern,
- › Verletzungen vorbeugen.

#### Umfeldbezogen

- › Bewegungsanlässe im Alltag erkennen.

### Übungen im Baustein

- › Pantomime-Spiele
- › Staffeln



# Übung

# Pantomime-Spiele



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



Tücher, Bälle, Musik, Reifen



beliebig



Turnhalle oder  
Bewegungsraum



45 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

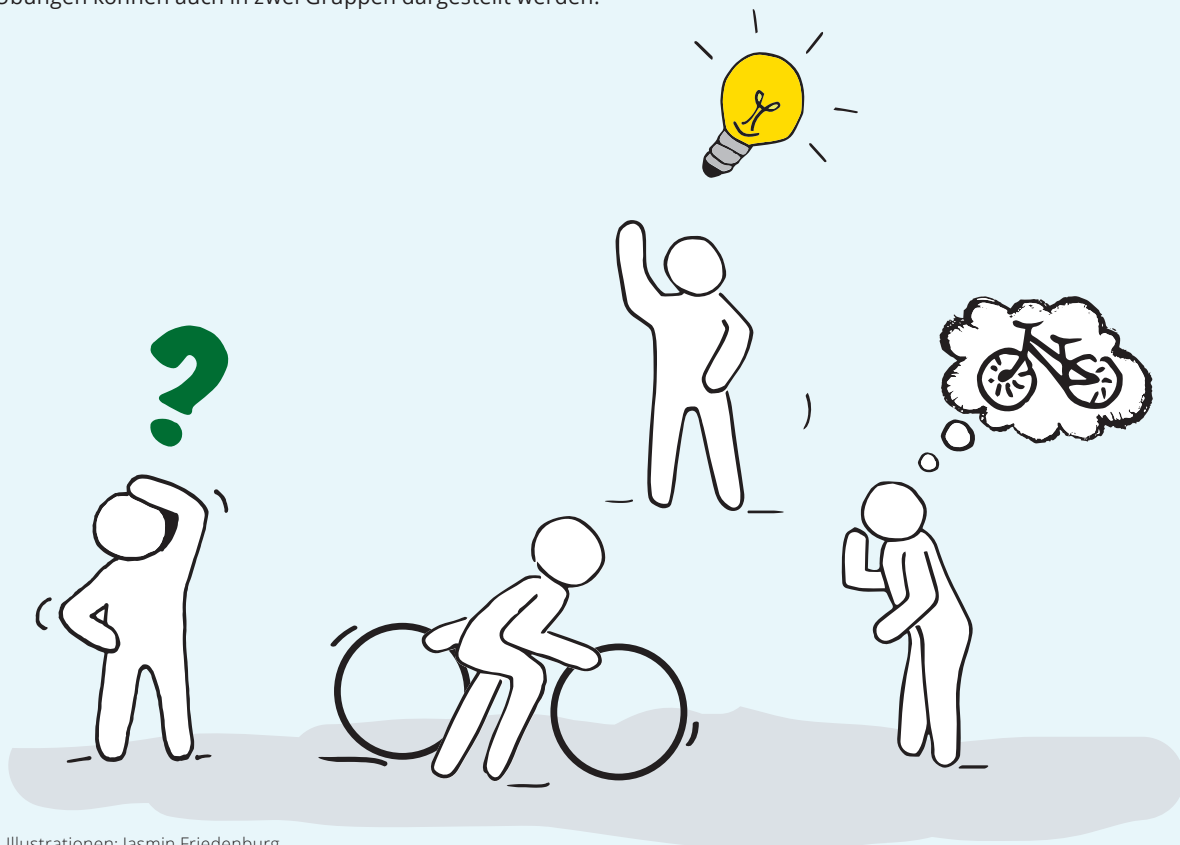
Die Schulungsteilnehmer finden sich paarweise zusammen und bekommen die Aufgabe, bestimmte Tätigkeiten pantomimisch darzustellen: Hochheben von Gegenständen, Aufheben von Gegenständen etc. Der Partner muss die Tätigkeit erkennen und nachmachen. Hierbei können die Schulungsteilnehmer besprechen, welche Körperbewegungen günstig oder ungünstig für die Haltung sind. Danach sollen die Tätigkeiten spiegelbildlich von beiden Partnern dargestellt werden. Die unterschiedlichen Darstellungen von Bewegungsformen können mit Tempowechsel, Musik oder unterschiedlichen Materialien (z. B. Tücher, Bälle) variiert werden.

### Variante

Die Übungen können auch in zwei Gruppen dargestellt werden.

## LERNZIELE

- ▶ Das Skelettsystem kennenlernen,
- ▶ günstige Körperhaltungen und Bewegungsformen paarweise oder in der Gruppe erfahren,
- ▶ Dehnfähigkeit von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln verbessern.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg



## Übung

## Staffeln



Kinder, Jugendliche, Eltern



Bälle, Bank



beliebig

Turnhalle oder  
Bewegungsraum

45 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Schulungsteilnehmer werden in zwei oder mehrere gleich große Gruppen unterteilt. Je nach Gruppengröße eignet sich eine Vielzahl von Staffeln zur Übung der Beweglichkeit. Im Folgenden werden aufgrund der Komplexität lediglich zwei Staffelformen vorgestellt.

1

## Variante 1

Alle Mitglieder der Mannschaft stellen sich in einer Reihe auf. Der Erste hat einen Ball und reicht diesen beispielsweise über den Kopf, durch die Beine oder seitlich an den zweiten Teilnehmer in der Reihe weiter usw. Ist der Ball beim letzten Teilnehmer angekommen, läuft dieser mit dem Ball an den Reihenanfang und gibt den Ball erneut nach hinten. Die Übung wird wiederholt, bis der Erste wieder vorne steht.

Es können alle Formen von Bällen, Fußball, Handball, Medizinball etc. genutzt werden. Auch unterschiedliche Körperpositionen eignen sich zur Variation der Staffel: Die Gruppe liegt parallel nebeneinander und gibt sich den Ball mit den Füßen weiter.

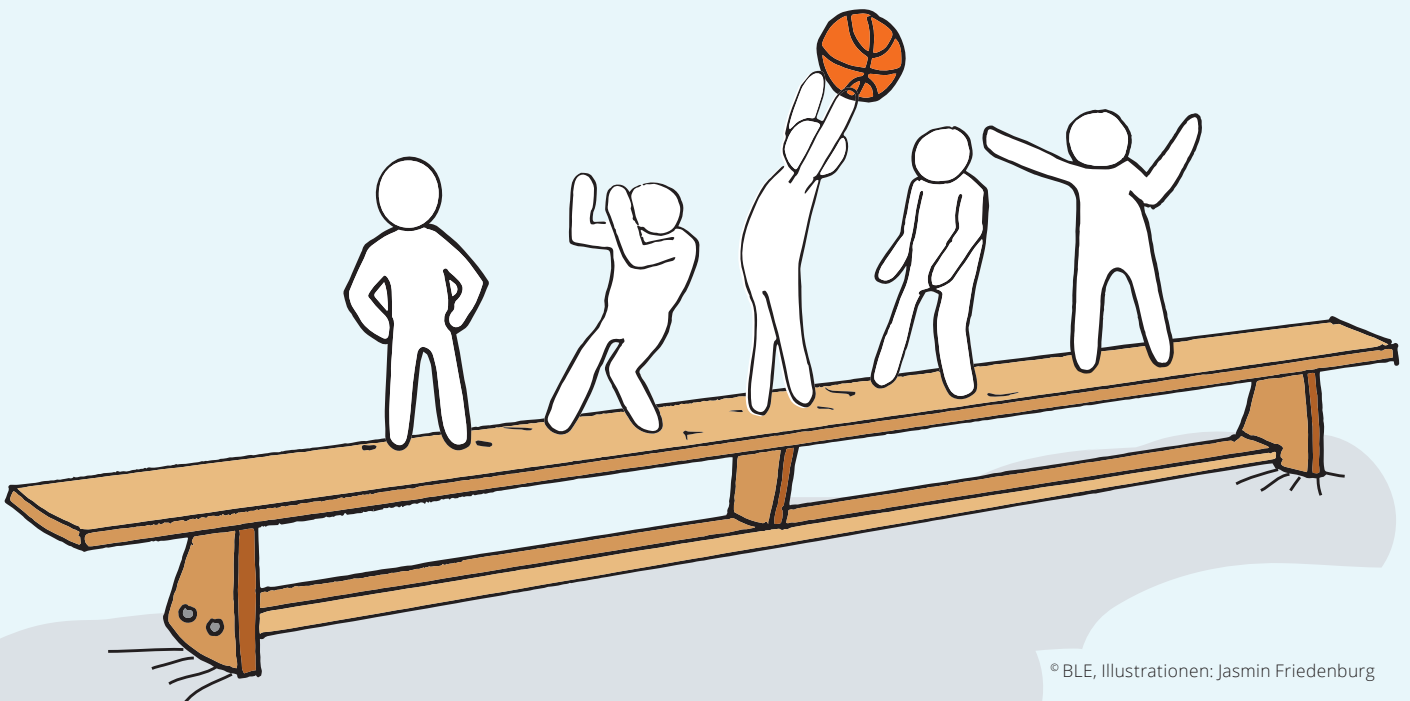
## LERNZIELE

- Dehnfähigkeit von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln verbessern.

2

## Variante 2

Alle Teilnehmer stellen sich in eine Reihe hintereinander auf eine Bank, der letzte Teilnehmer muss, ohne den Fußboden zu berühren, an seinen Partnern auf der Bank vorbeigehen. Die anderen Gruppenteilnehmer dürfen die Bank ebenfalls nicht verlassen und müssen ihrem Partner helfen, zum Anfang der Bank zu gelangen. Reihum müssen alle Gruppenteilnehmer vom Ende der Reihe nach vorne gehen, dann wird die Bank von der ganzen Gruppe zu einer vorher festgesetzten Markierungslinie getragen. Die Handhabung des Tragens der Bank muss, um Verletzungen vorzubeugen, unbedingt geübt werden. Gewonnen hat die Gruppe, die als Erste an das Ende der Turnhalle bzw. des Übungsraums gelangt ist.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

# B-8

## Spiel- und Sportarten

**Das Feld der Spielformen und Sportarten ist sehr breit – es reicht von kleinen Spielen über die klassischen Sportarten bis hin zu neuen Fun- und Trendsportarten.**

Um den Interessen der Teilnehmer gerecht zu werden und um neue Vorlieben und Motivation zu wecken, ist es wichtig, viele Bereiche abzudecken. Den Teilnehmern sollte die Möglichkeit geboten werden, viele neue Erfahrungen zu machen und unbekannte Sportarten kennenlernen. Trend- und Funsportarten kommt dabei durch ihren geringen organisatorischen Aufwand eine hohe Bedeutung vor allem in der Freizeit zu. Nichtsdestotrotz sind auch die klassischen Sportarten sehr beliebt. Denn für die Teilnehmer ist es elementar, in einem geschützten Raum ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in klassischen Spielen und Sportarten durch Üben in einer Gruppe Gleichgesinnter verbessern zu können. Denn gerade die klassischen Sportarten werden den Teilnehmern im Alltag immer wieder begegnen. Sie können von einer Verbesserung ihrer Technik und Taktik in diesen Sportarten stark profitieren, z. B., wenn sie im Sportunterricht mit ihren neuen in der Schulung erworbenen Fähigkeiten glänzen können.

Bei allen Spielformen und Sportarten sind die **spezifischen Risikofaktoren** zu beachten und eine dementsprechende Modifikation durchzuführen. Außerdem sollten die Interessenslagen und das Alter der Teilnehmer berücksichtigt werden.

► *B-1.5 Sportmedizinische Risiken und Besonderheiten bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas*

### 8.1 Kleine Spiele

Kleine Spiele werden in vielen Bereichen, nicht nur im Sport, eingesetzt, da sie einfach und ohne großen Aufwand gespielt werden können. Dabei steht nicht zwingend das Erlernen von (sport-) motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sondern eher Freude, Spaß, Entspannung, Kommunikation und Kooperation, aber auch das Miteinander im Mittelpunkt (138).



Die Spielregeln und der -verlauf sind spontan veränderbar und können somit an die Gruppensituation flexibel angepasst werden. Zudem können die Mannschaftsgröße, die Spielfeldgröße, das Spielgerät wie auch die Fortbewegungsart verändert werden.

Durch den Einsatz von kleinen Spielen können verschiedene Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen angesprochen werden. Neben dem motorischen Bereich (beispielsweise Sammeln von Bewegungserfahrungen, Verbesserung der motorischen-konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten) wird hier insbesondere auch die soziale Kompetenz (beispielsweise Kontakt aufnehmen, auf andere Rücksicht nehmen, Regeln akzeptieren) geschult. Darüber hinaus können auch der kognitive (Spielregeln lernen, Sprachschatz erweitern, physikalische und eigene Grenzen erfahren) und der emotionale Bereich (Freude und Spaß an der Bewegung haben, mit Erfolg/Misserfolg umgehen, Selbstwertgefühl) durch kleine Spiele angesprochen werden (139, 140).

Abhängig vom jeweiligen Ziel werden kleine Spiele in

- › Kennenlern-Spiele,
- › kooperative und Kommunikations-Spiele,
- › Vertrauens-Spiele,
- › Fang- und Laufspiele,
- › Spiele zur Sinnesschulung (kinästhetisch, vestibulär, taktil, visuell, auditiv) und
- › Spiele zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten

eingeteilt.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Kleine Spiele kennenlernen,
- › positive Effekte von Bewegung erkennen.

#### Sozio-emotional

- › Miteinander und gegeneinander spielen,
- › Regeln einhalten,
- › mit anderen kommunizieren.

#### Behavioral

- › Kleine Spiele in den Alltag transferieren,
- › zur körperlichen Aktivität motivieren,
- › inaktive Phasen im Alltag abbauen.

#### Physiologisch

- › Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern.

### Übungen im Baustein

- › Stack' EM UP
- › Speed-Stacking in Bewegung

# Übung

# Stack 'EM UP



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



Sporthalle oder  
größere Freifläche



20–30 Minuten



4–8 Schwimmnudeln,  
15–20 kleine und mittlere  
Schwimmnudel-Teile pro  
Team, 4 Markierung-  
hütchen



9–16

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die kleinen und mittleren Schwimmnudeln werden im Spielfeld verteilt. Jedes Team, bestehend aus drei bis vier Teilnehmern, steht in seiner „Building-Zone“, die vor Spielbeginn festgelegt wurde. Bei Spielbeginn starten zwei Spieler aus ihrer „Building-Zone“. Jeder von ihnen hat eine lange Schwimmnudel. Beide suchen sich ein kleines oder mittleres Nudel-Teil. Zwei Spieler fassen die langen Schwimmnudeln mit jeder Hand jeweils am Ende an und versuchen die kleinen und mittleren Schaumstoffteile gemeinsam wie mit einer Zange aufzuheben, ohne die Hände zu benutzen. Gelingt das, laufen beide Spieler zu ihrer „Building-Zone“. Dort legen sie das Schwimmnudel-Teil ab, und die Partner (Builder) bauen nun mit den angelieferten Schwimmnudel-Teilen einen möglichst hohen Turm. Das Building-Team darf dabei die Einzelteile des Turms nicht mit den Händen festhalten. Diejenige Mannschaft gewinnt, die den höchsten Turm hat. (141)

### Hinweis

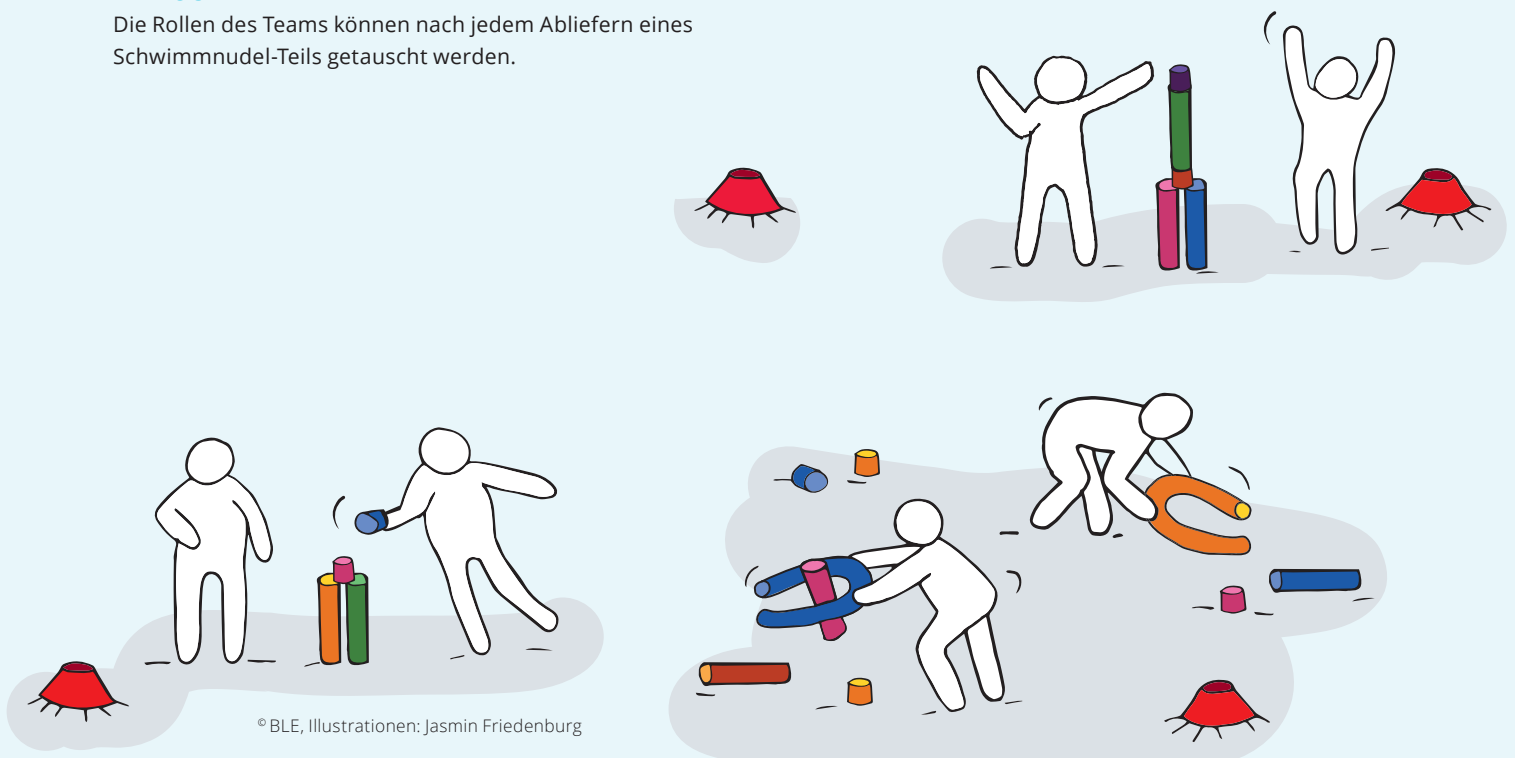
Die Rollen des Teams können nach jedem Abliefern eines Schwimmnudel-Teils getauscht werden.

## LERNZIELE

- ▶ Neue Spielformen kennenlernen,
- ▶ Regeln und Fair Play anwenden,
- ▶ Gemeinsamkeit in einer Gruppe erleben, miteinander kommunizieren und kooperieren.

### Varianten

- › Es kann auf eine bestimmte Zeit gespielt werden.
- › Je nach Anzahl der Teilnehmer kann das Spielfeld in der Größe variiert werden.
- › Es kann vereinbart werden, dass zuerst alle Schwimmnudel-Teile gesammelt werden, bevor mit dem Aufbau des Turms begonnen wird. Es wird dann eine Zeit vom Spielleiter festgelegt, in der ein Turm gebaut werden darf.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## Übung

# Speed-Stacking in Bewegung



Kinder, Jugendliche, Eltern



8–10 Speed-Stacking-Sets  
(bestehend aus jeweils 12  
Bechern)



8–12



Schulungsraum, Sporthalle  
oder größere Freifläche



20–30 Minuten

### VERLAUFSBESCHREIBUNG

Für dieses Staffelspiel werden jeweils Dreier- oder Vierer-Mannschaften gebildet. Aufgabe ist es, die im Raum verteilten Becher korrekt zu stapeln und wieder abzubauen. Die Mannschaft, die einen Durchgang als Erstes schafft, hat gewonnen. (142)

#### Hinweis

Die korrekte Vorgehensweise ist zu Beginn zu üben. Dies kann auch im Rahmen der Schulung im Klassenraum erfolgen, z. B. als bewegte Pause.

Dauer und Spielfeldgröße können variiert werden.

#### Variante: Würfel-Stacking

Den Augenzahlen des Würfels werden nach Absprache mit der Gruppe vor Spielbeginn Wettkampfformen zugeordnet (Formation 3-3-3 oder Formation 3-6-3).

### LERNZIELE

- ▶ Neue Spielformen kennenlernen,
- ▶ Neue Spielformen in den Alltag transferieren,
- ▶ Gemeinsamkeit in einer Gruppe erleben,
- ▶ miteinander kommunizieren und kooperieren.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## B-8.2 Klassische Sportarten

Bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas sind klassische Sportarten häufig von negativen Erfahrungen, Unsicherheiten und Ängsten geprägt. Sowohl in Vereinen als auch im Schulsport kommt es häufig zu Ausgrenzungen. Dennoch sind die klassischen Mannschaftssportarten im Alltag der Kinder und Jugendlichen unumgänglich, denn in der Schule werden fast ausschließlich diese geübt; und besonders in ländlichen Regionen prägen sie das Angebot in den Sportvereinen. Umso wichtiger ist die Vermittlung von Grundfertigkeiten und positiven Erfolgserlebnissen in den klassischen Sportarten, denn als Mannschaftssportarten bieten diese den Kindern und Jugendlichen neben der Verbesserung physiologischer Leistungsfähigkeit und motorischen Hauptbeanspruchungsformen ein wertvolles Potential an sozialen Erfahrungen und Grupeerlebnissen. Zusätzlich können die Teilnehmer durch Zugehörigkeit und Zusammenhalt eines Teams zu regelmäßiger Bewegung motiviert werden.

Stark profitieren können die Kinder und Jugendlichen innerhalb der Schulung, wenn sie auf Basis der erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten in den einzelnen Sportarten in der Schule positiv auffallen. Außerdem kann durch die gesammelten Vorerfahrungen in einer Sportart ein Einstieg in den Vereinssport erleichtert werden.

Bei der Vermittlung der einzelnen Sportarten sollen die Interessen und Wünsche der Teilnehmer berücksichtigt werden. Im Folgenden werden Möglichkeiten und Grenzen sowie adipositas-spezifische Aspekte in den einzelnen klassischen Sportarten aufgeführt. Diese Übersicht gibt Hinweise und Anregungen. Es sollten bei der Vermittlung der Sportarten gezielt methodische Reihen zum Erlernen der verschiedenen Techniken eingesetzt werden. Zusätzlich sollten die Teilnehmer die wichtigsten Regeln und taktischen Spielzüge der einzelnen Sportarten kennenlernen.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Die wichtigsten Techniken und Bewegungsfertigkeiten klassischer Sportarten kennenlernen,
- › die wichtigsten Regeln klassischer Sportarten kennen,
- › wissen, wo in der Freizeit klassische Sportarten durchgeführt werden können.

#### Sozio-emotional

- › Den Mannschaftsgedanken als wichtiger erfahren als das Ziel des Einzelnen,
- › soziale Kompetenzen stärken (Kooperation mit Mitspielern),
- › Freude beim Spielen und der damit verbundenen Bewegung erleben,
- › Freude über Fortschritte empfinden.

#### Behavioral

- › Natürlichen Bewegungsdrang wiederentdecken,
- › Motivation zu körperlichen und sportlichen Aktivitäten auch in der Freizeit erhöhen,
- › noch vorhandenes Vermeidungsverhalten in Bezug auf körperliche Aktivität und Sport abbauen.

#### Physiologisch

- › Herz-Kreislauf-System aktivieren,
- › motorische Fähigkeiten verbessern.

### Übungen im Baustein

- › Kurzvorstellung: Klassische Sportarten



## Kurzvorstellung: Klassische Sportarten

[www.dfb.de](http://www.dfb.de) ◀

### 1. Fußball

#### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Sicheres Passen und Stoppen,
- › Schusstechniken,
- › Ball führen.

#### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Fußball-Boccia,
- › Zonen-Fußball (Spieler dürfen sich nur in bestimmten Zonen bewegen),
- › Torjoker (Tore von einem bestimmten Spieler zählen doppelt).

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Meist durch negative Erfahrungen im Schul- und Vereinssport geprägt, oft bei Mädchen unbeliebt.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › In ländlichen Regionen häufig Hauptmöglichkeit, organisierten Sport zu betreiben und Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu erhalten,
- › Vorteile durch Einsatz des Körpers möglich.

[www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de) ◀

### 2. Basketball

#### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Dribbeln,
- › Passen,
- › Korbwurf und Korbleger.

#### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Erleichterung des Korbwurfes durch Hocker/Bank,
- › Teamkorbwurf: Zweierteams stehen an der Mittellinie mit jeweils einem Ball; es läuft jeweils ein Spieler zum Korb, unter dem zahlreiche verschiedenfarbige Hütchen verteilt sind. Jede farbige Markierung bedeutet eine Wurfart; trifft der Spieler den Korb, darf er das Hütchen mitnehmen,
- › kleine Spiele mit einem Basketball (Feuer, Wasser, Sturm)
- › Verwendung eines kleinen Basketballs (z. B. Größe 5).

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Werfen und Fangen als Grundvoraussetzung oft schwierig.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Schnelle Erfolgserlebnisse durch Verbesserung der Techniken,
- › schnelles Einbinden von Spielformen möglich,
- › körperloses Spiel, geringe Verletzungsgefahr.

### 3. Volleyball

► [www.volleyball-schule.info](http://www.volleyball-schule.info)

#### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Pritschen,
- › Baggern.

#### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Zielpritschen/-baggern auf eine Matte über das Netz,
- › Zuspielwettbewerb,
- › Übungen mit einem mit Luftballons gefüllten Müllsack.

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Bewegungsintensität bei Anfängern gering,
- › große Übungsintensität notwendig, um Grundfertigkeiten zu erlernen
- › sichere Ausführung der Grundfertigkeiten notwendig, bevor Spielformen möglich sind, ansonsten wird das Spiel schnell frustrierend.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Körperloses Spiel,
- › gemeinsames Üben, Kooperieren mit Partner notwendig,
- › im Jugend- und Erwachsenenbereich existieren viele Angebote ohne Wettkampfcharakter.

### 4. Hockey

► [www.schulhockey.de](http://www.schulhockey.de)

#### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Schlägerhaltung,
- › Regeln im Umgang mit dem Schläger,
- › Passen und Stoppen,
- › Ball führen.

#### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Übungs- oder Spielformen mit einem großen Ball durchführen (beispielsweise einem Softball), dadurch wird das Spiel langsamer und Techniken können einfacher geübt werden.

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Angst vor Verletzungen,
- › Schlägerhaltung unterstützt negative Körperhaltung.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Schnelles Einbinden von Spielformen möglich,
- › schnelle Verbesserung möglich auf Grund geringer Vorerfahrung.

[www.badminton-technik.de](http://www.badminton-technik.de) ◀

## 5. Badminton

### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Schlägerhaltung,
- › Schlagtechniken.

### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Gemeinsames Spiel mit Zählen der Schläge,
- › Spiel über eine Bank, bei drei Minuspunkten: Ausführung einer Kraftübung.

### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Hohe Gelenkbelastung,
- › schnell frustrierend, wenn Grundfertigkeiten nicht beherrscht werden.

### Möglichkeiten, Vorteile

- › Auch in der Freizeit außerhalb des organisierten Sports umsetzbar.

[www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de) ◀

## 6. Tischtennis

### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Schlägerhaltung,
- › Schlagtechniken.

### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Gemeinsames Spiel mit Zählen der Schläge,
- › Rundlauf: Spiel um die Platte.

### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Hohe Gelenkbelastung,
- › schnell frustrierend, wenn Grundfertigkeiten nicht beherrscht werden.

### Möglichkeiten, Vorteile

- › Auch in der Freizeit außerhalb des organisierten Sports umsetzbar,
- › niedrige Zugangsbarrieren in der Freizeit und geringer Materialaufwand (Schulhof, Spielplatz).

» Tabelle 1: Klassische Sportarten



## B-8.3 Alternative Mannschaftssportarten

Bei alternativen Mannschaftssportarten wie Ultimate Frisbee, Indiaca, Tchoukball, Tamburello oder Intercrosse stehen das Kennenlernen und Ausprobieren unbekannter Sportarten im Team im Vordergrund. Gerade Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas profitieren von der Einführung dieser Sportsportarten, weil die Voraussetzungen im Vergleich zu den klassischen Mannschaftssportarten wie Fußball oder Basketball in der Regel für alle Teilnehmer gleich sind. Selten haben Gleichaltrige Vorkenntnisse im Bereich der alternativen Mannschaftssportarten, sodass alle von einem gleichen Level starten und die Schulungsteilnehmer darüber hinaus sogar selbstbewusst diese neuen interessanten Sportspiele ihren Freunden und Mitschülern vorstellen und selbst initiieren können. Dafür bieten sich vor allem Ultimate Frisbee und Indiaca an, die mit geringem Materialaufwand und bei trockenem Wetter hervorragend auf Freiplätzen, Wiesen oder Beach-Plätzen gespielt werden können. Außerdem können Kinder und Jugendliche mit Adipositas eventuell vorhandene Defizite im Ausdauer- und Schnelligkeitsbereich durch gute Schlag- und Wurftechniken ausgleichen. Des Weiteren werden die **motorischen Fähigkeiten** und soziale Kompetenzen gestärkt (135). Im Folgenden werden verschiedene alternative Mannschaftssportarten unter dem Gesichtspunkt Adipositas kurz vorgestellt (143, 144).

► B-7 Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Die wichtigsten Techniken und Bewegungsfertigkeiten alternativer Mannschaftssportarten kennenlernen,
- › die wichtigsten Regeln alternativer Mannschaftssportarten kennen,
- › wissen, wo in der Freizeit alternative Mannschaftssportarten durchgeführt werden können.

#### Sozio-emotional

- › Den Mannschaftsgedanken als wichtiger erfahren als das Ziel des Einzelnen,
- › soziale Kompetenzen stärken (Kooperation mit Mitspielern),
- › Freude beim Spielen und der damit verbundenen Bewegung erleben,
- › Freude über Fortschritte empfinden.

#### Behavioral

- › Natürlichen Bewegungsdrang wiederentdecken,
- › Motivation zu körperlichen und sportlichen Aktivitäten auch in der Freizeit erhöhen,
- › noch vorhandenes Vermeidungsverhalten in Bezug auf körperliche Aktivität und Sport abbauen.

#### Physiologisch

- › Herz-Kreislauf-System aktivieren,
- › motorische Fähigkeiten verbessern.

### Übungen im Baustein

- › Kurzvorstellung: Alternative Mannschaftssportarten
- › Flag-Football – Parteiball und Variationen
- › Flag-Football – Receiver-Ball
- › Flag-Football – Ultimate
- › Hugalele

## Kurzvorstellung: Alternative Mannschaftssportarten

[www.aquaball.de](http://www.aquaball.de) ◀  
[www.dsv.de](http://www.dsv.de)

### 1. Aquaball

#### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Werfen und Fangen.

#### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Tor-Joker (Tore von bestimmten Spielern zählen doppelt).

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Manche Kinder und Jugendliche trauen sich nicht ins öffentliche Schwimmbad.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Kein Körperkontakt erlaubt,
- › brusthohes Wasser (auch ungeübte Schwimmer),
- › gelenkschonend.

[www.faustball-liga.de](http://www.faustball-liga.de) ◀  
[www.faustballtraining.de](http://www.faustballtraining.de)

### 2. Faustball

#### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Fausten.

#### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Für den Einstieg springfähige Softbälle.

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Eventuell Angst vor dem Ball durch Assoziation mit Volleyball.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Kein Körperkontakt,
- › technisch einfacher als Volleyball.

[www.flagfootball.de](http://www.flagfootball.de) ◀  
[www.bbs-sport.de](http://www.bbs-sport.de)

### 3. Flag-Football

#### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Werfen und Fangen.

#### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Punkte-Joker (Punkte von bestimmten Spielern zählen doppelt).

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Entsprechender Football muss beschafft werden.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Kein Körperkontakt erlaubt,
- › durch den ungewöhnlichen Ball starten in der Regel alle auf dem gleichen Level.

#### 4. Indiacaca

► [www.dtb.de](http://www.dtb.de)  
[www.indiacaca-btsv.de](http://www.indiacaca-btsv.de)

##### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Handschlag/Rückschlag mit der Hand.

##### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Soft-Indiacaca-Ball erleichtert das Spiel.

##### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Indiacaca sind schnell defekt und müssen dann neu beschafft werden.

##### Möglichkeiten, Vorteile

- › Kein Körperkontakt,
- › ausgiebige körperliche Betätigung ohne große Vorbereitung,
- › Technik leicht zu erlernen.

#### 5. Intercrosse

► [www.intercrosse.de](http://www.intercrosse.de)

##### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Werfen und Fangen mit dem Intercrosse-Schläger,
- › Ball-Schläger-Koordination.

##### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Tor-Joker (Tore von bestimmten Spielern zählen doppelt).

##### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Intercrosse-Schläger müssen in der Regel erst beschafft werden.

##### Möglichkeiten, Vorteile

- › Kein Körperkontakt erlaubt,
- › einfach und schnell erlernbar,
- › Teamplay und Fairness stehen im Vordergrund.





[www.tamburello-sportverband.de](http://www.tamburello-sportverband.de) ◀

## 6. Tamburello

### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Schläger-Hand-Koordination.

### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Spielbälle können variiert werden.

### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Tamburello in der Regel nicht vorhanden und teuer in der Anschaffung.

### Möglichkeiten, Vorteile

- › Kein Körperkontakt,
- › vielseitige Spielvarianten.

[www.tchoukball.de](http://www.tchoukball.de) ◀

## 7. Tchoukball

### Inhalte/Grundfertigkeiten

- › Werfen und Fangen.

### Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen

- › Zunächst mit weichem Ball gegen Wand spielen.

### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Netztore müssen in der Regel erst beschafft werden.

### Möglichkeiten, Vorteile

- › Kein Körperkontakt erlaubt,
- › keine komplizierten technischen Elemente,
- › schnell erste Erfolgserlebnisse,
- › erfordert permanente Teamarbeit (keine Einzelspieler möglich).



## 8. Tennis-Baseball

► <http://www.sportunterricht.de/baseball/tennisbaseball.html>

|                                                             |                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inhalte/Grundfertigkeiten</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Schläger-Hand-Koordination,</li> <li>› Werfen.</li> </ul>                                                                     |
| <b>Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Soft-Tennisball fliegt langsamer.</li> </ul>                                                                                  |
| <b>Risiken, Grenzen, Probleme</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Verletzungsgefahr durch harten Ball.</li> </ul>                                                                               |
| <b>Möglichkeiten, Vorteile</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Kein Körperkontakt,</li> <li>› technisch einfacher als das Originalspiel,</li> <li>› hoher Aufforderungscharakter.</li> </ul> |

## 9. Touch-Rugby

► [www.touchdeutschland.de](http://www.touchdeutschland.de)

|                                                             |                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inhalte/Grundfertigkeiten</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Werfen und Fangen.</li> </ul>                                                                                              |
| <b>Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Punkte-Joker (Punkte von bestimmten Spielern zählen doppelt).</li> </ul>                                                   |
| <b>Risiken, Grenzen, Probleme</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Entsprechender Ball muss in der Regel erst beschafft werden.</li> </ul>                                                    |
| <b>Möglichkeiten, Vorteile</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Kein Körperkontakt erlaubt,</li> <li>› durch den ungewöhnlichen Ball starten alle meist auf dem gleichen Level.</li> </ul> |

## 10. Ultimate Frisbee

► [www.frisbeesportverband.de](http://www.frisbeesportverband.de)

|                                                             |                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inhalte/Grundfertigkeiten</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Werfen und Fangen einer Frisbee-Scheibe.</li> </ul>                                                                          |
| <b>Beispiele für adipositas-spezifische Modifizierungen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Eventuell zunächst ein Soft-Frisbee verwenden.</li> </ul>                                                                    |
| <b>Risiken, Grenzen, Probleme</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Frisbee muss oft erst beschafft werden,</li> <li>› Technik, das Frisbee zu werfen, macht eventuell erst Probleme.</li> </ul> |
| <b>Möglichkeiten, Vorteile</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Kein Körperkontakt erlaubt,</li> <li>› erfordert permanente Teamarbeit (keine Einzelspieler möglich).</li> </ul>             |

» Tabelle 2: Alternative Mannschaftssportarten

## Übung

# Flag-Football – Parteiball und Variationen



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



1 Football



mindestens 6



mindestens  
Volleyballfeld



15–20 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Gruppe teilt sich in zwei Mannschaften auf. Team A wirft sich den Ball untereinander zu und versucht, in Ballbesitz zu bleiben (complete pass). Team B versucht, den Ball abzuklat-schen (incomplete pass) oder ihn abzufangen (interception). Der Spieler in Ballbesitz darf nicht laufen und nicht am Wurf gehindert werden. Wird der Ball gefangen, bleibt Team A in Ballbesitz. Wird der Ball von Team B gefangen oder fällt der Ball auf den Boden, wechselt das Ballrecht.

Punkte können nach verschiedenen Modellen vergeben werden:

1. Nach einer bestimmten Anzahl von complete passes erhält das jeweilige Team einen Punkt oder
2. wenn jeder Spieler eines Teams den Ball mindestens einmal gefangen hat, gibt es einen Punkt oder
3. wenn ein bestimmter Spieler den entscheidenden Pass fängt, erhält das Team zwei Punkte (Integration Schwächerer).

## LERNZIELE

- ▶ Werfen und Fangen einführen,
- ▶ Anbieten und Orientieren üben,
- ▶ Teamwork und Zusammenspiel fördern.

1

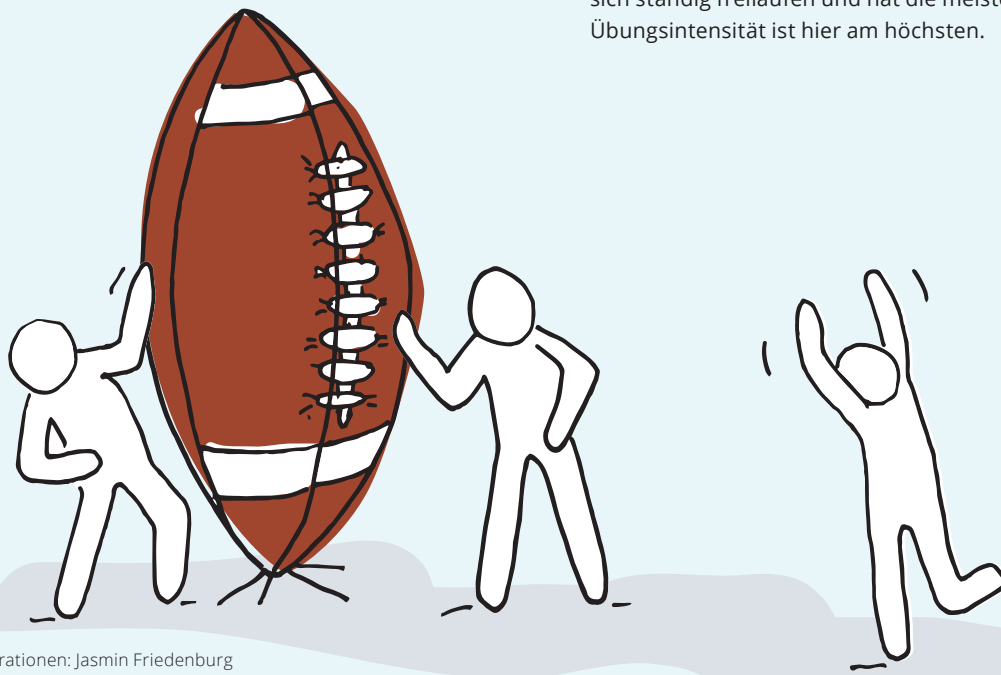
### Variante 1

Nummern-Parteiball: Jeder Spieler erhält eine Nummer (1 bis x). Die Spieler müssen den Ball in dieser Reihenfolge einander zupassen. Das Team, das hierbei die längste Reihe schafft, bekommt einen Punkt.

2

### Variante 2

Parteiball Libero: Jeder zweite Ball muss zu einem vorher benannten Libero (eventuell ein schwächerer Spieler), der immer zum ballbesitzenden Team gehört, gespielt werden. Der Libero darf als Einziger mit dem Ball laufen (145). Der Libero muss sich ständig freilaufen und hat die meisten Ballkontakte, die Übungsintensität ist hier am höchsten.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## Übung

# Flag-Football – Receiver-Ball



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



1 Football



mindestens 8



mindestens  
Volleyballfeld



15–20 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Idee des Spiels Receiver-Ball (Receiver = Empfänger = Fänger) ist die direkte Erweiterung von Parteiball. Ziel hierbei ist es, durch Passen das Spielfeld zu überbrücken und letztlich den Ball zum Receiver in die Endzone – das ist ein Bereich jenseits der gegnerischen Grundlinie – zu werfen, wo er von diesem gefangen werden muss.

Der Receiver befindet sich ständig in der Endzone seines Teams. Andere Spieler dürfen die Endzone nicht betreten. Ansonsten gelten die Regeln von Parteiball.

Pässe in die Endzone sind erst ab der Mittellinie erlaubt. Fängt der Receiver einen Pass in seiner Endzone, erhält sein Team einen Punkt. Der Werfer wird zum neuen Receiver.

1

### Variante 1

Jeder Spieler muss den Ball einmal gefangen haben, bevor gepunktet werden darf.

2

### Variante 2

Mehrere Receiver pro Team erhöhen das Punkteniveau und damit die Erfolgserlebnisse für die Spieler.

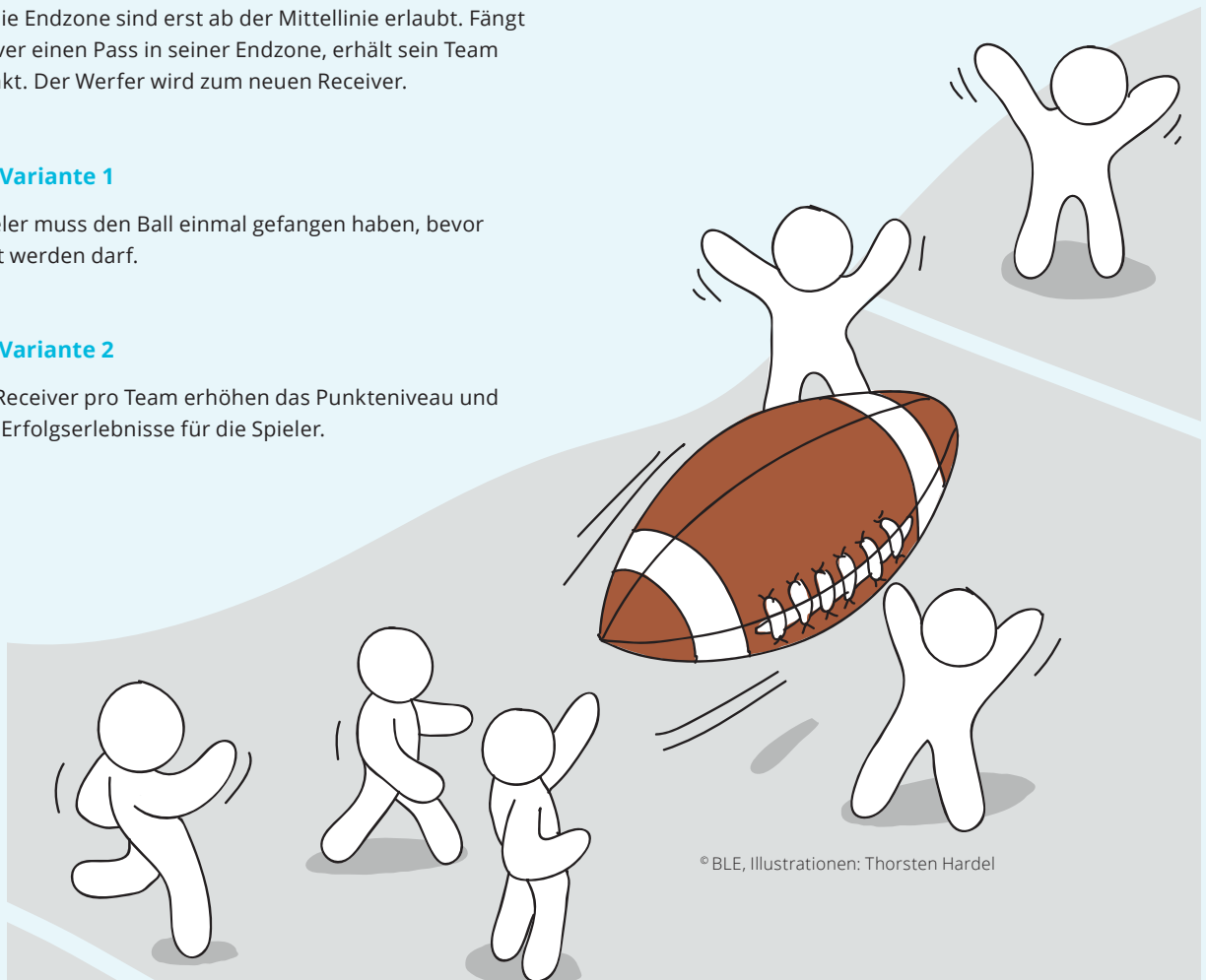
## LERNZIELE

- ▶ Die Endzone einführen,
- ▶ Receiver und Defense Back (DB) einführen,
- ▶ das Spiel Richtung Grundlinie verlagern.

3

### Variante 3

Jedem Receiver kann ein Verteidiger (Defense Back, DB) zugeordnet werden, der sich ebenfalls in der Endzone aufhält (145).



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

## Übung

# Flag-Football – Ultimate



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



1 Football



mindestens 6



mindestens  
Volleyballfeld



15–20 Minuten

### VERLAUFSBESCHREIBUNG

Ultimate ist eine Erweiterung zum Receiver-Ball. Ziel hierbei ist es ebenfalls, durch Passen das Spielfeld zu überbrücken, um dann den Ball zu einem beliebigen Mitspieler in der Endzone zu werfen, wo er von diesem gefangen werden muss. Sowohl Angreifer als auch Verteidiger dürfen die Endzonen betreten und verlassen, wann immer sie wollen. Fängt ein Spieler einen Pass in der gegnerischen Endzone, erhält sein Team einen Punkt (Touchdown).

### LERNZIELE

- Den Touchdown einführen,
- das Laufen in die Endzone einführen.

1

#### Variante 1

Pässe in die Endzone sind erst ab der Mittellinie erlaubt.

2

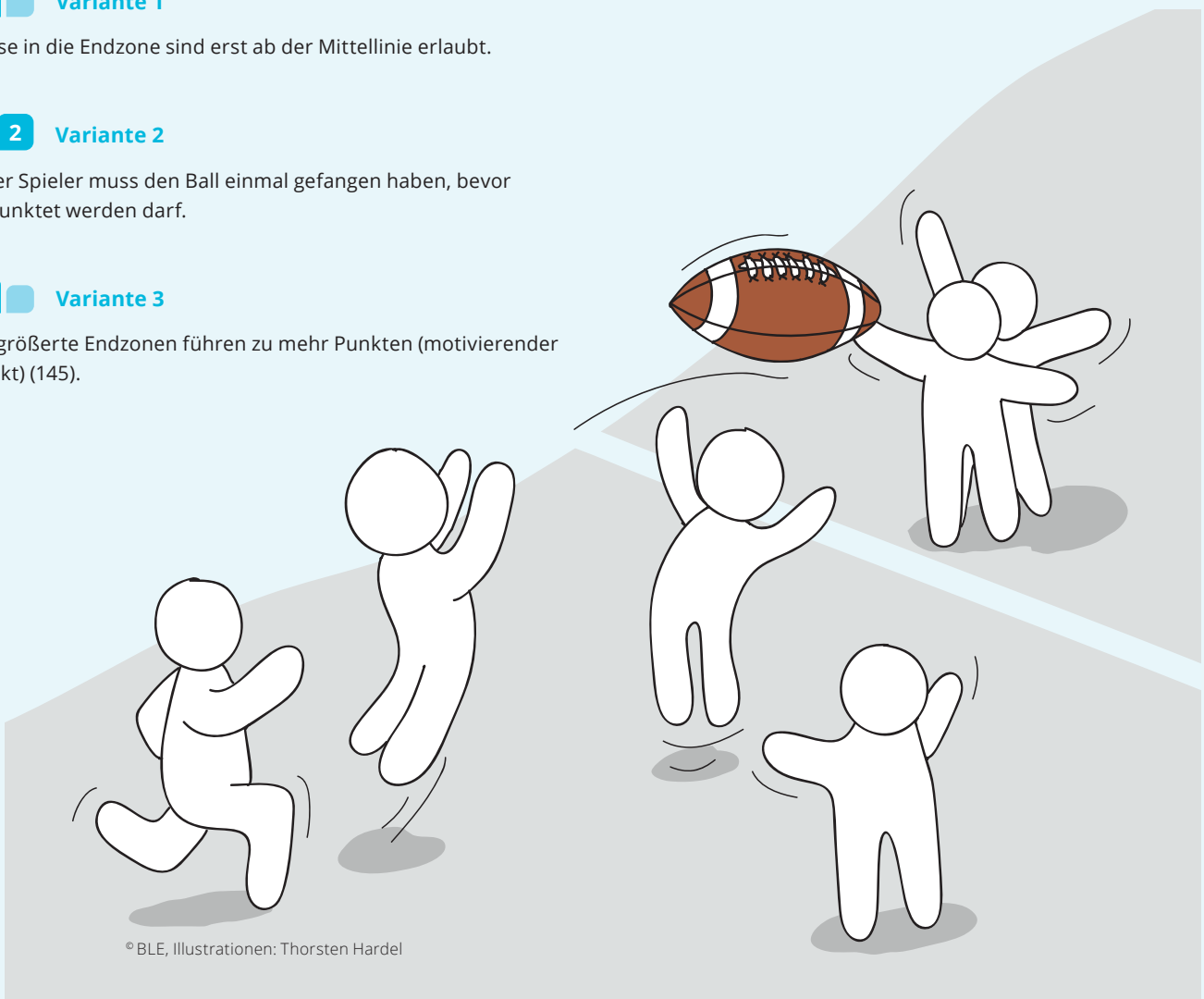
#### Variante 2

Jeder Spieler muss den Ball einmal gefangen haben, bevor gepunktet werden darf.

3

#### Variante 3

Vergrößerte Endzonen führen zu mehr Punkten (motivierender Effekt) (145).



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

# Übung

# Hugalele



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



mindestens  
Volleyballfeld



1 Football



15–20 Minuten



mindestens 8

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander mit dem Ziel, einen Kegel, der in der Mitte des hinteren Drittels des gegnerischen Spielfeldes positioniert ist, ins eigene Feld zu retten (siehe Abbildung unten). Um den Gegenstand ist ein Kreis von zwei Metern Durchmesser. In diesem Kreis darf sich der Verteidiger nicht dauerhaft aufhalten, er darf ihn aber sehr wohl durchlaufen und im Kreis die „Diebe“ fangen. Wer im gegnerischen Feld, also ab der Mittellinie des Spielfeldes, gefangen wird, muss ins „Gefängnis“ (eine Matte im gegnerischen Feld). Befreit werden kann ein Gefangener von einem Mitspieler, der es schafft – ohne selbst gefangen zu werden –, bis zum „Gefängnis“ zu laufen. Ist dies gelungen, darf er zwei Mitspieler zurück ins eigene Feld führen, ohne dabei gefangen zu werden.

Neben dem „Gefängnis“ gibt es auf der gegnerischen Seite noch das „Hugalele“, ein Stück eigenes „Land“ (ebenfalls eine Matte). Gelangt ein Spieler bis dorthin, ohne gefangen zu werden, darf er sich, solange er möchte, dort aufhalten.

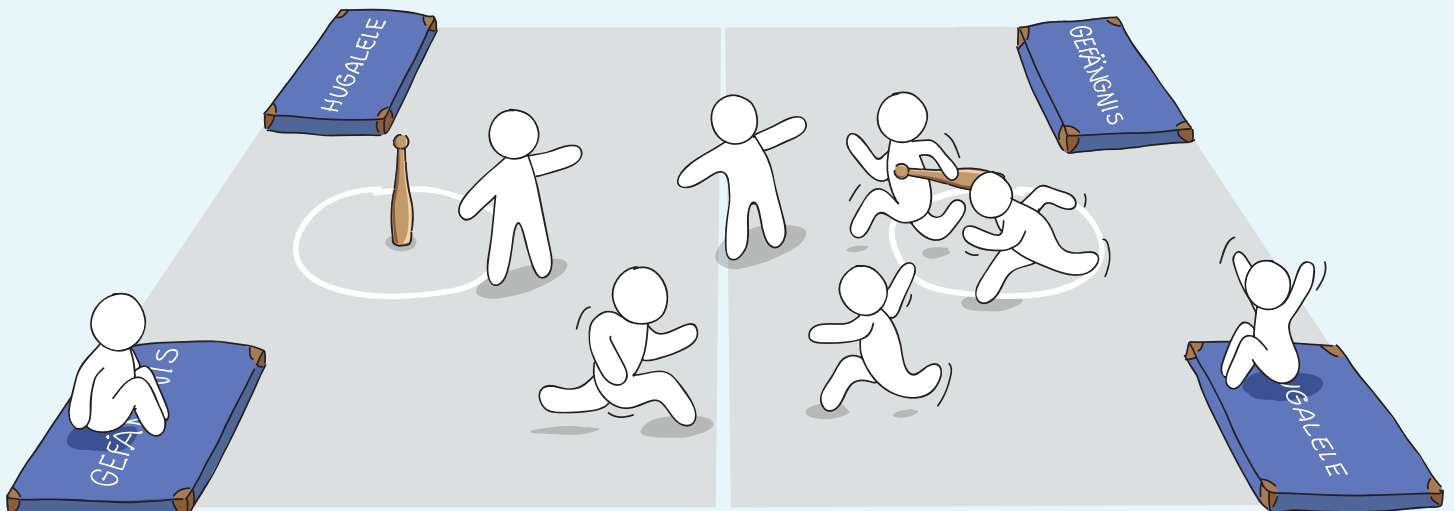
Gewonnen hat, wer zum richtigen Zeitpunkt losläuft und es schafft, die gegnerische Keule ins eigene Feld zu transportieren.

## LERNZIELE

- ▶ Miteinander spielen und kooperieren,
- ▶ Spaß an alternativen Mannschaftsspielen haben.

## Variante

Es ist zusätzlich ein Ball im Spiel. Wer diesen gerade in der Hand hält, darf im gegnerischen Feld nicht gefangen werden (146).





## B-8.4 Fun- und Trendsportarten

Funsport ist der Oberbegriff für verschiedene Trendsportarten wie auch Extremsportarten. Funsport bezeichnet sportliche Aktivitäten, bei denen Spaß und das Vergnügen an Bewegung sowie das gemeinsame Bewegen und Erleben im Vordergrund stehen. Damit grenzt sich der Begriff auch vom Leistungs- und Wettkampfsport ab. Mit diesem Ansatz lassen sich Funsportarten sehr gut in die Therapie von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht oder Adipositas integrieren. Es kommt weniger auf das Geschick und Können Einzelner als vielmehr auf ein gemeinsames Ziel und den Spaß miteinander an. Ein weiterer Vorteil von Funsportarten ist das Entwickeln und Erleben eines Gruppengefühls. Frei nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“. Auch Eltern können bei solchen Einheiten eingebunden werden.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Verschiedene Bewegungsmöglichkeiten und Spielformen kennenlernen.

#### Sozio-emotional

- › Körperliche Aktivitäten in der Gruppe auch ohne Konkurrenzkampf und Leistungsdruck erleben,
- › Spaß und Freude beim Bewegen erleben.

#### Behavioral

- › Natürlichen Bewegungsdrang wiederentdecken,
- › Motivation zu körperlichen und sportlichen Aktivitäten aufbauen,
- › noch vorhandenes Vermeidungsverhalten in Bezug auf körperliche Aktivität und Sport abbauen.

#### Physiologisch

- › Das Herz-Kreislauf-System aktivieren.

### Übungen im Baustein

- › Kurzvorstellung: Fun- und Trendsportarten
- › Longboard – Einführung
- › Longboard – Bremsen und Kurven fahren
- › Longboard – Spielvariationen



## Kurzvorstellung: Fun- und Trendsportarten

### 1. Tanzen (z. B. Zumba®)

► [www.zumba.com](http://www.zumba.com)

#### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Rhythmusfähigkeit,
- › Grundschrte des Tanzens.

#### Methodischer Hinweis

- › Jeder Tanz wird zuvor in den Grundschrten erklrt.
- › Es werden einfache Tnze mit klarem Rhythmus ausgesucht.

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Tanzen ist bei Mgdchen sehr beliebt, jedoch nicht bei Jungen. Alternativ knnen hier auch anstatt lateinamerikanischer Musik Songs aus den aktuellen Charts verwendet werden.

#### Mglichkeiten, Vorteile

- › Beim Tanzen wird der ganze Krper bewegt, sodass es eine recht anspruchsvolle, effektive und anstrengende Sportart darstellt. Der hohe Anstrengungsgrad wird aber von den meisten Kindern nicht als solcher empfunden und eignet sich daher sehr gut in der Therapie.
- › Einen weiteren Vorteil stellt das Tanzen in der Gruppe, also das gemeinsame Erleben, dar.
- › Die Kinder knnen selber entscheiden, wie intensiv die Tanzschritte mitgetanzt werden, und somit den Schweregrad zustzlich variieren.

### 2. Fußball-Golf (Soccergolf)

► [www.fussballgolfverband.de](http://www.fussballgolfverband.de)

#### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Koordination und Geschicklichkeit,
- › Beweglichkeit.

#### Methodischer Hinweis

- › Die Grundlagen des Ballschießens mit Innenrist, Außenrist, Spann sollten erlernt sein, um den Ball optimal Richtung Ziel schießen zu können.

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Es gibt in einigen Stdten bereits Soccergolf-Anlagen. Sofern keine Anlage in der Nhe ist, knnen auch installierte Netze auf einer freien Flche als Ziel genutzt werden.

#### Mglichkeiten, Vorteile

- › Kein teures Equipment notwendig,
- › Kombination aus zwei sehr beliebten Sportarten: Fußball und Golf.

[www.slacklining-slackline.de](http://www.slacklining-slackline.de) ◀  
[www.slackline-tools.de](http://www.slackline-tools.de)  
[www.mobilesport.ch/  
filter/#sp=1514;](http://www.mobilesport.ch/filter/#sp=1514)

### 3. Slackline – Balancieren auf einem dünnen Band

#### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Koordination/Gleichgewichtsfähigkeit,
- › Propriozeption,
- › Körpergefühl.

#### Methodischer Hinweis

- › In der Regel wird noch niemand auf einem dünnen Band balanciert sein. Daher bietet es sich an, die Übungen zu zweit zu machen.
- › Die Line wackelt sehr stark, daher ist für den Anfang eine recht kurze Line hilfreich.
- › Die Slacklines sind unterschiedlich breit, es empfiehlt sich, mit einer breiten einzusteigen.
- › Die Angst vor dem Fallen ist recht groß. Daher sollte zu Beginn die Line sehr niedrig (maximal auf Kniehöhe) gespannt werden. Zusätzlich ist ein weicher Untergrund ratsam (z. B. Wiese, Sand).

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Es müssen geeignete Bäume in der Nähe sein.
- › Slackline muss sicher befestigt werden – es ist Know-how und Equipment erforderlich,
- › Baumschutz beachten.
- › In manchen Städten ist Slacklines an Bäumen im Park bereits verboten. Hierzu zählen unter anderem Köln, Stuttgart oder Karlsruhe.
- › In anderen Städten gibt es schon vorgesehene Metallpfähle, die für Slacklines genutzt werden können.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Durch häufiges Üben erreicht man schnell Fortschritte.
- › Für alle sind die ersten Schritte schwer. Diese Sportart eignet sich unter anderem auch gut als gemeinsame Sporteinheit mit den Eltern.

[www.dxgv.de](http://www.dxgv.de) ◀

### 4. Crossgolf

#### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Koordination,
- › Beweglichkeit.

#### Methodischer Hinweis

- › Abschlag und Schwung sollten vorher erlernt werden.

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Es muss eine ausreichende urbane Fläche vorhanden sein.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Als Gruppe,
- › in einem Turnier oder
- › alleine.

## 5. Frisbee Golf, auch Disc Golf genannt

► [www.discgolf.de](http://www.discgolf.de)

### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Koordination,
- › Beweglichkeit.

### Methodischer Hinweis

- › Es sollte zuvor das Werfen des Frisbee geübt werden.

### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Es gibt in vielen Städten fest installierte Körbe.
- › Alternativ können andere Gegenstände als Ziel verwendet werden.
- › Wind- und geländeabhängig.

## 6. Bumerang-Sport

► [www.bumerangclub.de](http://www.bumerangclub.de)

### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Kraft,
- › Schnelligkeit.

### Methodischer Hinweis

- › Handhabung mit dem Bumerang sollte vorher erklärt und erlernt werden.

### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Windabhängig

### Möglichkeiten, Vorteile

- › Bumerang-Sport wird vor allem draußen ausgeübt.

## 7. Speedminton®

► [www.speedminton.de](http://www.speedminton.de)

### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Ausdauer,
- › Schnelligkeit,
- › Koordination.

### Methodischer Hinweis

- › Es müssen vorher die Grundzüge des Aufschlags und der Technik erlernt werden.

### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Sehr schnelles und anspruchsvolles Spiel,
- › Gelenkbelastung.

### Möglichkeiten, Vorteile

- › Speedminton® kann überall zu zweit oder zu viert gespielt werden.

» Tabelle 3: Fun- und Trendsportarten

## Übung

# Longboard – Einführung



Kinder, Jugendliche, Eltern



große Turnhalle, asphaltiertes Außengelände



20 Minuten



Longboard, Knie-, Hand-, Ellbogenschoner, Helm, Gymnastikstäbe



mindestens 2



Angst der Kinder vor dem Hinfallen beachten. Schutzbekleidung muss vorhanden sein und die Grundtechniken müssen sicher erlernt werden.

### VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer finden sich zu zweit zusammen. Alle Übungen werden zunächst in diesen Zweierteams durchgeführt.

Pro Paar werden ein Board und ein Gymnastikstab benötigt. Ein Teilnehmer setzt sich auf das Board, der andere zieht den Partner mithilfe des Stabs. Alternativ kann dies auch ohne Gymnastikstab durchgeführt werden, indem die Kinder und Jugendlichen den Partner an den Schultern vorwärtsschieben.

Anschließend stellen sich die Partner hintereinander. Nun „schubst“ der hintere den vorderen Partner leicht vorwärts, sodass der vordere einen Ausfallschritt machen muss. Jenes Bein, das beim Ausfallschritt nach vorne gesetzt wurde, ist das Führungsbein und wird beim Longboardfahren auf das Brett gesetzt. Die gleiche Prozedur wird nun mit dem anderen Partner durchgeführt.

Mit Hilfestellung (beide Unterarme des Partners festhalten) setzt der erste Teilnehmer seinen Führungsfuß in Fahrtrichtung auf das erste Drittel des Longboards, nimmt mit dem anderen Fuß leicht Schwung und setzt ihn im hinteren Teil des Boards quer zur Fahrtrichtung auf. Dann wird der vordere Fuß ebenfalls quer zur Fahrtrichtung gesetzt. Der Partner hält weiterhin zur Absicherung beide Unterarme fest. Der Partner ohne

### LERNZIELE

- Spaß an der Bewegung in der Gruppe haben,
- Bewegung nicht ausschließlich norm- und leistungsorientiert erleben,
- die koordinativen Fähigkeiten schulen.

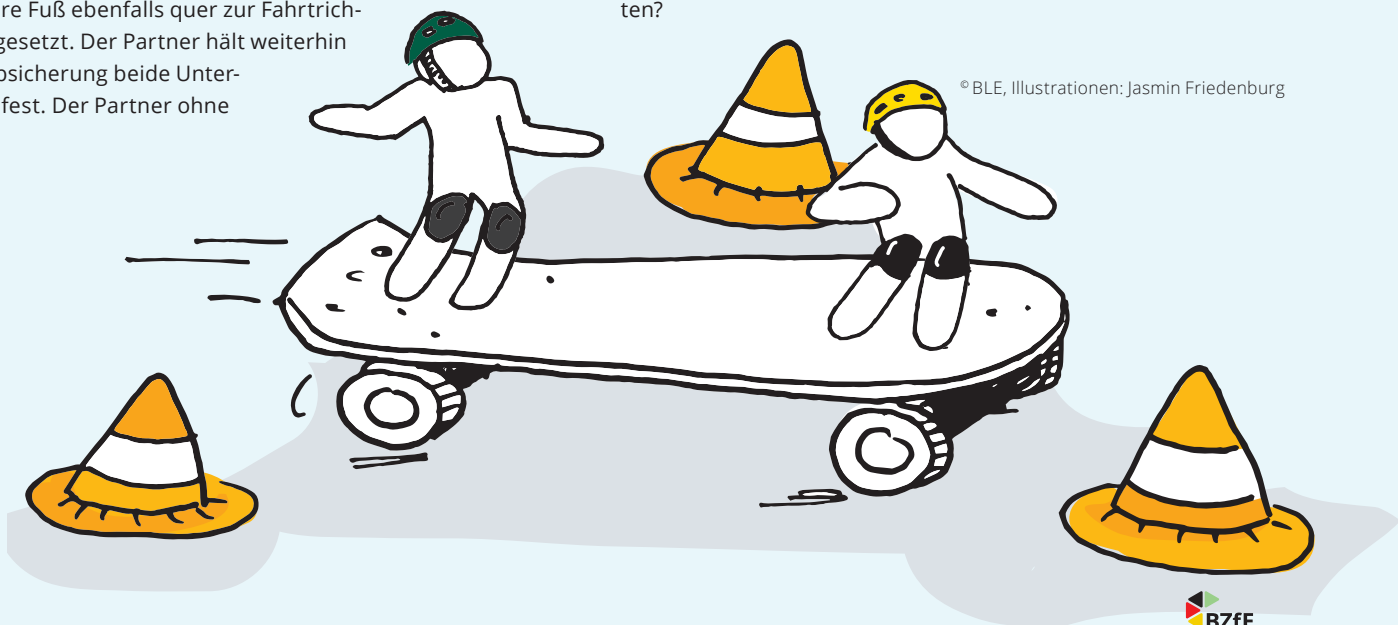
Board kann in dieser Phase auch den Partner auf dem Board führen, indem er nebenherläuft. Nach einigen Minuten wird gewechselt.

Wer sich schon etwas sicherer fühlt, kann sich im weiteren Verlauf auch mehrfach vom Boden abdrücken und dabei etwas mehr Schwung holen. Eine Hand zur Absicherung sollte jedoch immer in der Nähe sein (147).

### Variante

Kleine Spielidee für Kinder und Jugendliche, die es nach einigen Minuten ohne Festhalten des Partners schaffen, frei zu rollen: Durch einmaliges Schwungholen mit dem Schwungbein wird versucht, so weit wie möglich zu rollen. Wer kommt am weitesten?

© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg



## Übung

# Longboard – Bremsen und Kurven fahren



Kinder, Jugendliche, Eltern



große Turnhalle, asphaltiertes Außengelände



30 Minuten



Longboard, Knie-, Hand-, Ellbogenschoner, Helm, Gymnastikstäbe, Pylone



mindestens 2



Angst der Kinder vor dem Hinfallen beachten. Schutzbekleidung muss vorhanden sein und die Grundtechniken müssen sicher beherrscht werden.

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Übung Bremsen

Prinzipiell gibt es beim Longboardfahren zwei Möglichkeiten zu bremsen:

1. Wenn die Geschwindigkeit nicht zu hoch ist, wird der hintere Fuß zu Boden gesenkt.
2. Bei höherer Geschwindigkeit wird nach vorne weggelaufen.

Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen und üben beide Bremsvarianten.

### Übung Kurven fahren

Durch leichte Gewichtsverlagerung nach vorne oder hinten können Kurven gefahren werden. Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen. Um ein Gefühl für die Gewichtsverlagerung zu bekommen, stellt sich ein Partner auf sein Longboard mit den Füßen quer zur Fahrtrichtung und wird an den Unterarmen vom anderen Partner festgehalten. Nun verlagert der Fahrer das Gewicht leicht nach vorne („auf die Zehenspitzen“), jedoch nur so weit, dass die Rollen immer noch Kontakt zum Boden haben. Das Board neigt sich zur Seite. Bei Gewichtsverlagerung in Richtung Fersen neigt sich das Board zur anderen Seite. Wichtig dabei ist, immer leicht in die Knie zu gehen. Danach wird gewechselt.

Die gleiche Übung wird nun bei langsamer Fahrt durchgeführt. Die Teilnehmer nehmen zunächst leicht Schwung und verlagern dann ihr Gewicht auf dem Board. Dies bedarf einiger Übungszeit und etwas Schwung, damit eine Kurve gefahren werden kann (147).

## LERNZIELE

- Spaß an der Bewegung in der Gruppe haben,
- Bewegung nicht ausschließlich norm- und leistungsorientiert erleben,
- die koordinativen Fähigkeiten schulen.





## Übung

# Longboard – Spielvariationen



Kinder, Jugendliche, Eltern



große Turnhalle, asphaltiertes Außengelände



30 Minuten



Longboard, Knie-, Hand-, Ellbogenschoner, Helm, Pylone, Kreppband, leichte Gegenstände wie Hütchen oder Sandsäckchen



mindestens 4



Angst der Kinder vor dem Hinfallen beachten. Schutzbekleidung muss vorhanden sein und die Grundtechniken müssen sicher beherrscht werden.

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### 1 Variante 1

Mit Pylonen wird ein kleiner Parcours aufgestellt. Hier spielt die gesamte Gruppe zusammen. Ziel ist es, den Parcours so schnell wie möglich zu absolvieren. Es wird zuvor ausgemacht, wie lange die Gruppe Zeit hat, den Parcours gemeinsam zu umrunden. Wird die Zeit unterboten?

### 2 Variante 2

Am Ende einer langen Geraden sind Gegenstände hinterlegt, z. B. kleine Sandsäckchen. Auf der Geraden selbst sind mit Kreppband vier Markierungen auf den Boden geklebt, sogenannte Zonen. In diesen Zonen darf kein Schwung genommen werden, und beide Füße müssen auf dem Longboard sein. Die Teilnehmer bilden zwei Mannschaften. Aufgabe ist es, so schnell wie möglich auf die andere Seite zu fahren, einen Gegenstand zu holen und wieder zurückzufahren. Gewonnen hat die Mannschaft, die in einer festgelegten Zeit die meisten Gegenstände erobert hat (147).

## LERNZIELE

- Erfolge erleben und genießen,
- Spaß und Freude an Bewegung erfahren.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hadel

## B-8.5 Individualsportarten

Der Vorteil von Bewegungs-, Spiel- und Übungsformen im Sinne von Individualsportarten (beispielsweise Skateboard-fahren, Tennis, Laufen, Schwimmen) besteht darin, dass sie in der Regel ohne Mitspieler durchgeführt werden können. Die Umsetzung in der Freizeit ist dadurch unabhängig von anderen. Gerade viele Kinder und Jugendliche mit Adipositas schätzen bei der Durchführung von körperlichen Aktivitäten diese Ungebundenheit. Auf der anderen Seite ist es bei diesen Bewegungs- und Spielformen möglich, sie auch gemeinsam mit Freunden oder Mitsportlern zu betreiben, was für die soziale Kompetenz förderlich ist. Im Rahmen der Schuleinheiten sollten daher solche Bewegungs- und Spielformen vorgestellt und durchgeführt werden, die eine hohe Begeisterung seitens der Teilnehmer auslösen und darüber hinaus verschiedene Belastungsintensitäten zulassen. Ein weiterer Aspekt ist, dass die Bewegungs- und Spielformen keinen hohen Organisationsaufwand erfordern.



Eine Kombination aus Spiel- und Sportarten, die im Schulsport nicht durchgeführt werden, kann eine zusätzliche Motivation sein. Die Kinder und Jugendlichen können diese Bewegungsformen Freunden oder Mitschülern vermitteln und im Setting Schule ihre Ideen einbringen. Gleichzeitig ist ein wichtiger Aspekt, sie für den Schulsport zu motivieren und ihnen neue Ansätze zu vermitteln, sich im regulären Unterricht einzubringen. Hierbei können die unterschiedlichen Formen der Individualsportarten eine Bedeutung bekommen, da die Teilnehmer nicht abhängig von ihrer Peergroup oder dem Leistungsgedanken der Lerngruppe sind.

## Lernziele des Bausteins

### Kognitiv

- › Die Techniken geeigneter Individualsportarten kennenlernen,
- › wissen, wo Individualsportarten in der Freizeit ausgeübt werden können,
- › Besonderheiten und Sicherheitsaspekte bei geeigneten Individualsportarten kennen.

### Sozio-emotional

- › Bedenken gegen die Durchführung von Individualsportarten verlieren,
- › Freude und Spaß an diversen Bewegungsformen erleben,
- › Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen erleben,
- › Motivation zur regelmäßigen Durchführung einer Individualsportart aufbauen,
- › Freude über Fortschritte erleben.

### Behavioral

- › In der Freizeit Individualsportarten betreiben.

### Physiologisch

- › Den Energieumsatz steigern.

### Motorisch

- › Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern.

### Umfeldbezogen

- › Eltern für Individualsportarten begeistern,
- › Vorbildfunktion von Eltern und Bezugspersonen fördern, um die Kinder und Jugendlichen bei der Teilnahme an Individualsportarten zu unterstützen.

## Übungen im Baustein

- › Kurzvorstellung: Individualsportarten
- › Badminton
- › Schwimmen
- › Aerobic



## Kurzvorstellung: Individualsportarten

Die angegebenen Internetadressen sind nur einzelne Beispiele für weitere Informationsmöglichkeiten zu den jeweiligen Individualsportarten:

### 1. Bewegen im Wasser

► [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de)

#### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Brustschwimmen,
- › Kraulschwimmen,
- › Rückenschwimmen,
- › Delphinschwimmen,
- › Aquajogging/-fitness mit/ohne Musik (kann auch in der Gruppe durchgeführt werden).

#### Methodischer Hinweis

- › Wenn möglich, zur ersten Einheit alleine oder mit wenig Publikum im Bad sein.

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Sicherheit der Teilnehmer (auf gesetzliche Vorschriften achten),
- › für Trainer Rettungsschwimmer Bronze erforderlich,
- › Schwimmer und Nichtschwimmer in einer Gruppe (Betreuungsschlüssel beachten).

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Gewichts- und damit Gelenkentlastung im Wasser,
- › langes Training im Fettstoffwechsel-Bereich möglich,
- › positive Effekte auf Herz-Kreislauf-System und Lymph-System durch den Druck des Wassers auf den Körper.

### 2. Walking/Nordic Walking

► [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de)

#### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Gehtechnik (z. B. Fußabrollen),
- › Stockeinsatz (Koordination).

#### Methodischer Hinweis

- › Umfänge allmählich steigern.

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Ungeeignete Schuhe ohne Dämpfung können aufgrund des Körpergewichts zu Gelenksbeschwerden führen.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Gelenkschonende Bewegungsform,
- › langes Training im Fettstoffwechsel-Bereich möglich.

[www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de) ◀

### 3. Leichtathletik

#### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Laufen/Sprinten,
- › Springen,
- › Werfen/Stoßen.

#### Methodischer Hinweis

- › Hohe Beschleunigungen und intensives Springen und Sprinten zunächst aufgrund der Gelenkbelastung vermeiden,
- › immer wieder Anpassung an die individuelle Leistungsfähigkeit.

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Beim Sprinten und Springen hohe Gelenkbelastung.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Körpermasse kann beim Werfen/Stoßen hilfreich sein.

[www.adfc.de](http://www.adfc.de) ◀  
[www.guv.de](http://www.guv.de)

### 4. Radfahren

#### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Mountainbiking,
- › Downhill,
- › Crossradfahren,
- › Rennradfahren.

#### Methodischer Hinweis

- › Auf der Ebene starten und sich langsam an Steigungen herantasten,
- › eventuell in einer gut einsehbaren Runde starten, um die Belastungen individuell anpassen zu können.

#### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Sicherheit der Teilnehmer (auf gesetzliche Vorschriften achten), beispielsweise Tragen eines Helmes, Sicherheitscheck des Fahrrads,
- › Mountainbike/Downhill: hohe Belastung der Handgelenke,
- › Anpassen des Bikes an die Größe und körperliche Konstitution der Teilnehmer,
- › individuelle Vorerfahrungen der Fahrtechnik kontrollieren.

#### Möglichkeiten, Vorteile

- › Entlastung der Gelenke der unteren Extremitäten durch das Sitzen,
- › langes Training im Fettstoffwechsel-Bereich möglich (vor allem auf ebener Strecke).

## 5. Kampfsport

### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Judo,
- › Ringen,
- › Aikido,
- › Taekwondo.

### Methodischer Hinweis

- › Stabilisierende Übungen zum Einstieg im Sinne einer Verletzungsprophylaxe (z. B. Fußgelenke).

### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Fairplay beachten,
- › didaktisch: Kampfregeln müssen vorher thematisiert werden, um Unfälle zu vermeiden und Ängste abzubauen.

### Möglichkeiten, Vorteile

- › Wettkämpfe in unterschiedlichen Gewichtsklassen,
- › Körpermasse kann im Zweikampf von Vorteil sein.

► [www.judobund.de](http://www.judobund.de)  
[www.ringen.de](http://www.ringen.de)  
[www.aikido-bund.de](http://www.aikido-bund.de)  
[www.dtu.de](http://www.dtu.de)

## 6. Gymnastik/Tanz

### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Tanzen
- › Ballett
- › Aerobic
- › Line Dance
- › Zumba®
- › Freestyle

### Methodischer Hinweis

- › Mit Schritten und Kombinationen starten, die leicht zu erfassen und umzusetzen sind, um Erfolgserlebnisse zu unterstützen.

### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Langsames Heranführen an die unterschiedlichen Schritt- und Bewegungsformen, um bei komplexeren Schrittkombinationen Unsicherheiten und Frustration zu vermeiden.

### Möglichkeiten, Vorteile

- › Freies Bewegen nach Musik,
- › Teilnehmer bringen ihre eigene Musik mit (Motivationsfaktor).

► [www.sportpaedagogik.de](http://www.sportpaedagogik.de)  
[www.tanzsport.de](http://www.tanzsport.de)  
[www.zumba.com](http://www.zumba.com)





www.sportpaedagogik.de ◀  
 www.wintersportschule.de  
 www.deutscherskiverband.de

## 7. Wintersport

### Inhalte/ Grundfertigkeiten

- › Skifahren,
- › Snowboarden,
- › Ski-Langlauf,
- › Eislaufen.

### Methodischer Hinweis

- › Immer wieder Pausen einplanen, damit es nicht zu ermüdungsbedingten Verletzungen kommt.

### Risiken, Grenzen, Probleme

- › Sicherheit der Teilnehmer (auf gesetzliche Vorschriften achten),
- › beim Skifahren und Snowboarden teilweise hohe Gelenkbelastungen.

### Möglichkeiten, Vorteile

- › Langlauf als gelenkschonende Variante sehr gut geeignet.

» Tabelle 4: Individualsportarten



# Übung

# Badminton



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



Sporthalle, Fläche im  
Freien



Badmintonschläger für alle  
Teilnehmer, ausreichend  
Badmintonbälle



8–20



10–40 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Jeder Teilnehmer erhält einen Badmintonschläger und einen Badmintonball. Aufgabe ist es, den Schläger richtig zu halten und sich selbst den Ball hochzuspielen. Hierbei kann die Schlagseite des Schlägers von Schlag zu Schlag wechseln. Varianten sind: den Ball unterschiedlich hochspielen, hochspielen und Drehungen machen oder den Ball mit der schwächeren Hand schlagen.

### Partnerübungen:

- › Sich den Ball gegenseitig zuspielen,
- › Distanz vergrößern zwischen den Spielern,
- › Zuspielen mit verschiedenen Schlagtechniken,
- › Zuspielen beim Bewegen im Raum,
- › den Ball zuspielen in 3er- oder 4er-Gruppen,
- › Zuspielen mit einem Partner über eine Schnur oder ein Netz.

Während der Übung soll ein Parcours, der aus Bänken und Hütchen (Slalom) aufgebaut ist, absolviert werden (Gehen oder Laufen).

### Staffel:

Zwei oder drei gleich große und gleich starke Mannschaften stehen mit dem Badmintonball nebeneinander hinter der Startlinie. Nach dem Startsignal soll der erste Spieler einer Mannschaft eine Strecke bis zu einer Markierung und dann zurück zur Startlinie gehen. Dabei wird der Ball ständig hochgespielt. Dann wird der Ball an den nächsten Spieler übergeben. Fällt der Ball herunter, wird er sofort wieder aufgehoben und weitergespielt. Sieger ist die Mannschaft, deren Teilnehmer als erste die Strecke absolviert haben.

## LERNZIELE

- ▶ Aktive Alternativen für inaktive Zeit kennenlernen,
- ▶ Spaß und Freude am Rückschlagspiel erfahren,
- ▶ Badminton oder Federball als Freizeitgestaltung oder Vereinssport durchführen,
- ▶ den Energieumsatz steigern.

Im Weiteren wird das Spiel vertieft:

- › Üben verschiedener Schlagtechniken,
- › Kennenlernen erster Regeln des Badmintonspiels,
- › Spiel über Netz auf dem Spielfeld,
- › Doppel-Spiele,
- › individuelle Verbesserung der Technik und Taktik.



# Übung

# Schwimmen



Kinder, Jugendliche, Eltern



ausreichend Spielmaterialien, Schwimmbretter, Schwimnudeln etc.



4–15



Schwimmbad



10–40 Minuten



## Achtung:

Trainer muss über Erfahrung in der Führung von Gruppen im Wasser verfügen.

Training eventuell nach Geschlechtern trennen.

Sicherheit für Nichtschwimmer: Bademeisteranwesenheit ab einer Wassertiefe von mehr als 1,35 m.

## Mindestens eine weitere Aufsichtsperson.

Rechtliche Besonderheiten bei der Führung von Gruppen im Wasser beachten.

Wassergewöhnung bei den Teilnehmern einplanen, die nicht oder nur sehr schlecht schwimmen können.

Bei dieser Übung ist davon auszugehen, dass nicht alle Teilnehmer schwimmen können bzw. das Niveau in Bezug auf die Technik sehr heterogen ist. Diese Voraussetzung ist im Vorfeld zu erfragen und bei der Stundenplanung zu berücksichtigen. Auf diese Weise können Frustrationen vermieden werden.

## LERNZIELE

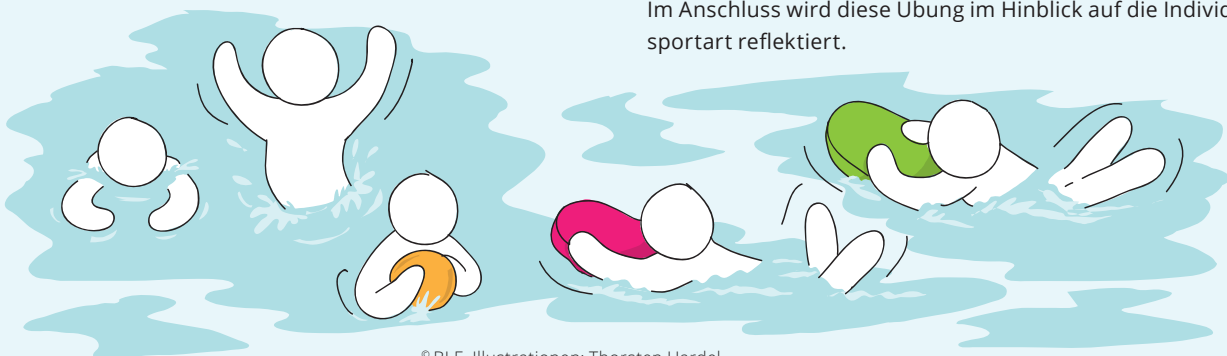
- Freude, Spaß und eine hohe Motivation fördern, um eine geeignete Individualsportart zu finden,
- Spaß an der Individualsportart Schwimmen vermitteln,
- zu regelmäßigem Schwimmen entweder mit Freunden, alleine oder im Verein anregen,
- Ausdauer und Kraft verbessern.

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer erklärt zu Beginn, welche Übungen durchgeführt werden. Die Übungen sind so aufgebaut, dass alle Teilnehmer unabhängig von den individuellen Voraussetzungen (schlechte bis gute Schwimmer, Nichtschwimmer) daran teilnehmen können.

Das Wasser reicht bis zum Bauchnabel. Zu Beginn wird ein kleines motivierendes Spiel gespielt. Dann probieren die Teilnehmer verschiedene Laufformen im Wasser aus (z. B. Laufen vorwärts, rückwärts, seitwärts, Hüpfen auf beiden Beinen, auf einem Bein) sowie verschiedene Übungsformen mit Schwimmbrett (Schwimmbrettreiten, Schwimmbrettsurfen, Partnerübungen wie Ziehen, Schieben) aus.

Die Teilnehmer, die gut schwimmen können, sind Co-Trainer und vermitteln jeweils ein bis zwei Teilnehmern verschiedene Fertigkeiten (z. B. Ausatmung ins Wasser, Kraulbeinschlag). Im Anschluss wird diese Übung im Hinblick auf die Individualsportart reflektiert.



# Übung

# Aerobic



Kinder, Jugendliche, Eltern



entsprechende Musik,  
CD-Player



geeigneter Raum oder  
Fläche im Freien



6–8



10–40 Minuten



Teilnehmer auf individuelle Fortschritte hinweisen und loben! Durch das Anpassen von Musik und Schwierigkeit der Schritte sind entsprechende Erfolgserlebnisse zu ermöglichen!

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Hinführung vom Einfachen zum Komplexen, vom Leichten zum Schweren in folgenden Teilschritten:

Der Trainer erläutert das Stundenthema. Zu Beginn wird die erste einfache Schrittcombination ohne Musik erlernt, indem der Trainer die Schrittfolge demonstriert, anschließend werden Musik und Schrittfolge verbunden. Als Nächstes wird eine zweite Schrittfolge erlernt und der Trainer demonstriert die Kombination beider Schrittfolgen. Die Schrittcombination wird zuerst ohne, dann mit Musik geübt. In dieser Weise werden weitere Schrittcombinationen erlernt und eingeübt, sodass am Ende der Stunde eine Choreographie entstanden ist.

Wenn möglich, kann diese bei einer gemeinsamen Übung mit den Eltern vorgeführt werden.

## LERNZIELE

- ▶ Unterschiedliche Neigungen und Vorlieben akzeptieren lernen,
- ▶ Tanzen im Alltag mit anderen Jugendlichen (männlich und weiblich),
- ▶ „trendige“ Bewegungsformen nutzen, um die Ausdauer und Koordination zu verbessern,
- ▶ verschiedene Bewegungsformen zur Musik kennenlernen.





## B-9

### Sport über die Schulung hinaus

**Interdisziplinäre Gruppen-Schulungsprogramme in ambulanten und stationären Settings, die unter anderem auf eine Steigerung der körperlichen Fitness und der (Alltags-)Aktivitäten fokussieren, stellen eine effektive Form der Anbahnung solcher Prozesse dar (22, 149).**

Allerdings bleiben Erfolge oft nicht nachhaltig bestehen (150). Grund dafür ist die Komplexität der Lebensstiländerung, die im Rahmen einer Schulungsmaßnahme zwar angebahnt, aber nicht ausreichend verfestigt werden kann. Das Ziel, körperliche Inaktivität von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas zu vermindern und sie, ihr Peer-Umfeld und ihre Familien für einen aktiven Lebensstil zu motivieren, bedarf daher solcher Ansätze, die über die Schulungseinheiten in der Turnhalle oder auf dem Sportplatz hinausgehen. Der langfristigen Steigerung der körperlich-sportlichen Aktivität über die Schulung hinaus kommt daher eine zentrale Rolle bei der Verstärkung und Aufrechterhaltung des Schulungserfolges zu: Sie kann die Nachhaltigkeit einer



Adipositas-Schulung langfristig gewährleisten. Somit steht die Etablierung eines aktiven Alltags und aktiver familiärer Freizeitgestaltung im Mittelpunkt der gemeinsamen Schulungseinheiten. Insbesondere bei den Exkursionen und Einheiten, die über den „Tellerrand“ der Schulung hinweg schauen, erleben und reflektieren Kinder, Jugendliche und Eltern gemeinsam bewegungsreiche Freizeit und Sport. Ziel dieser gemeinsam erlebten bewegten Zeit ist neben der Mobilisierung des Umfelds (Familien und Peers) auch die bewusste Wahrnehmung der vielfältigen Möglichkeiten der selbständigen Auswahl aktiver Beschäftigungen neben und insbesondere nach der Schulung. Die Teilnehmer werden individuell zur eigenständigen Durchführung von körperlichen Aktivitäten motiviert und geführt.

Bereits frühzeitig wird die Teilnahme an Sport-, Bewegungs- und Freizeitangeboten durch entsprechende Schulungseinheiten außerhalb des „geschützten“ Schulungssettings forciert, sodass eine behutsam begleitete Loslösung vom Schulungsangebot vollzogen wird. Kontinuierlich werden im Weiteren die entsprechenden Interessen im Rahmen von Motivations- und Barrierenabfragen herausgearbeitet und erste Kontakte zu entsprechenden Anbietern geknüpft. Die Planung und Organisation sowie die anschließende Reflexion dieser Loslösung erfolgt mithilfe des Sporttherapeuten; die Durchführung der geplanten Aktivität (z. B. Besuch einer Eislaufhalle, eines Abenteuerspielplatzes oder einer Skaterbahn) obliegt der Familie des Kindes oder dem Jugendlichen selbst. Der Sporttherapeut kann dabei einzelne Jugendliche und Familien begleiten, die möglicherweise Schwierigkeiten bei der Bewältigung dieser Aufgabe haben.



Auch in den Elterneinheiten dieses Bereichs haben die Alltags- und Freizeitgestaltung der Familie sowie mögliche Unterstützungsansätze durch die Eltern/Familie/Peers höchsten Stellenwert und werden regelmäßig reflektiert. Somit steht die Etablierung eines aktiven Alltags und aktiver familiärer Freizeitaktivitäten wiederholt im Mittelpunkt der gemeinsamen Gespräche während der Schulungseinheiten. Sportliche Aktivitäten außerhalb der „geschützten“ Schulungsgruppe werden angeleitet, reflektiert und bei Bedarf durch den Trainer begleitet.

Jugendliche sollen darin bestärkt werden, ihre Freizeit selbst aktiv zu gestalten. Im Rahmen der wöchentlichen Reflexion erfolgt die Überprüfung und Weiterentwicklung oder gegebenenfalls auch Revision individueller Zielvereinbarungen.

## B-9.1 Exkursionen und mehr

Die Recherche, Planung und gemeinsame praktische Erprobung von Freizeitaktivitäten soll den Teilnehmern den Schritt zur dauerhaften aktiven Teilnahme an selbstgewählten Angeboten erleichtern. Welche Bewegungsmöglichkeiten und Sportarten für ein langfristig aktiveres Leben für den einzelnen Teilnehmer adäquat sind, wird gemeinsam in der Gruppe erarbeitet und individuell angepasst. Dieses Thema ist allerdings auch in der Nachsorge besonders wichtig und interessant. Daher sind die Übungen auch für das Einzelsetting geeignet, was einer teilweise (zu)



Schulungsbereich  
Psychosoziales

hohen organisatorischen Selbständigkeit der Kinder und Jugendlichen bedarf. Hinzu kommt zu Beginn oft Unsicherheit bis teilweise Angst seitens der Teilnehmer, hierbei etwas „nicht richtig zu machen“ und in unangenehme Situationen zu geraten, was sie abschreckt, die Initiative zu ergreifen und neue Aktivitäten auszuprobieren. Bei der Suche nach geeigneten Aktivitäten können insbesondere Exkursionen und gemeinsame Aktionen helfen. Von hoher Bedeutung sind hier – wie oben schon erwähnt – der ermunternde **Zuspruch** und die **tatkräftige Unterstützung** durch Eltern, Bezugspersonen und Peers. Bezüglich der Recherche und Finanzierung von Freizeit- und Sportangeboten ist es für die Familien nicht selten schwierig, überhaupt an aktive Freizeit- und Sportangebote zu gelangen. Hier gilt es im Rahmen der Beratung und Schulung Unterstützung zu geben und gemeinsam gezielt nach entsprechenden Angeboten zu suchen und auch Möglichkeiten der Finanzierung (beispielsweise mittels Unterstützung durch die Krankenkasse) aufzuzeigen. Eher ungewöhnliche Freizeitaktivitäten wie Geocaching (in Form einer modernen Schnitzeljagd) oder das Herstellen eigener Spiel- und Sportgeräte stellen diesbezüglich einen hohen Anreiz dar, da hier interessante Alternativen zu eventuell bei den Teilnehmern vorbelasteten Mainstream-Aktivitäten (Sportverein, Sport-AGs) aufgezeigt werden.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Wohnortnahe, altersgerechte Freizeit- und Sportangebote (Zeit, Ort, Kosten, Kontaktpersonen) und deren Finanzierungsmöglichkeiten kennen,
- › Anreise zu und Nutzung von entsprechenden Anbietern kennen.

#### Sozio-emotional

- › Motivation zur regelmäßigen sportlich-aktiven Betätigung (alleine, mit Freunden oder der Familie) erhöhen,
- › Freude und Stolz erfahren, eigenständig eine öffentliche Sport- oder Freizeitmöglichkeit besucht zu haben,
- › Selbstwirksamkeit durch die Teilnahme an Sport und Freizeitaktivitäten erhöhen.

#### Behavioral

- › Bewegung, Sport und aktive Freizeit langfristig über die Schulung hinaus umsetzen,
- › Freunde und Familie dazu motivieren, gemeinsam Sport- oder Freizeitangebote zu nutzen.

#### Physiologisch

- › Energieumsatz langfristig steigern,
- › körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen und stabilisieren,
- › gesundheitliche Risiken minimieren.

#### Umfeldbezogen

- › Barrieren bezüglich Nutzung öffentlicher Einrichtungen reduzieren.

### Übungen im Baustein

- › Praktische Erprobung von aktiver Freizeitgestaltung
- › Welche Sportart passt zu mir?
- › Planung und Durchführung einer Freizeitekursion
- › Spiel- und Sportgeräte selbst bauen: Crossboccia
- › Freizeit und Sportangebote realisieren

## Übung

# Praktische Erprobung von aktiver Freizeitgestaltung



Kinder, Eltern



Zettel, Stifte



12 Teilnehmer, auch einzeln



Schulungsraum



B-6 Alltags- und Freizeitgestaltung



ca. 60 Minuten

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Gemeinsam mit den Teilnehmern wird erarbeitet, welche Möglichkeiten der Recherche von organisierten und nichtorganisierten Freizeitaktivitäten bestehen (Zeitung, Internet, Freunde, Aushänge etc.). Es wird besprochen, welche Anbieter von aktiven Freizeitaktivitäten es gibt (Schul-AGs, Sportvereine, Feuerwehr, Jugendclubs, Bolzplatz, Zeitungsaustragen etc.). Im Anschluss soll jeder Teilnehmer sich Gedanken über seine eigenen Freizeitaktivitäten machen.

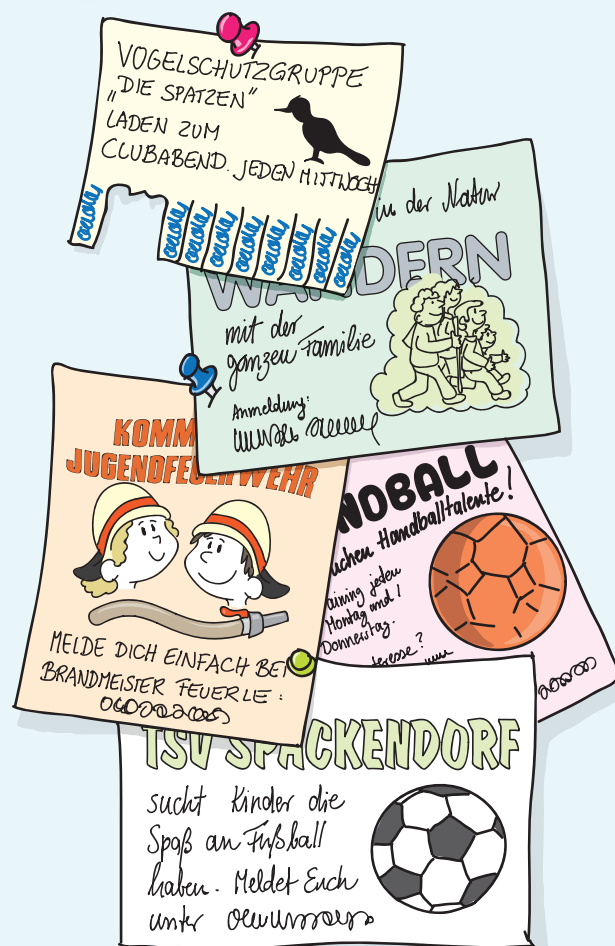
Folgende Fragen sollen geklärt werden:

- › Welche Interessen/Vorlieben/Stärken hast du?
- › Welche maximale Entfernung zum Wohnort/Wegstrecke ließe sich wie bewältigen?
- › Wie könnte die Teilnahme finanziert werden (Bildungspaket, Sportverbände, Sportstiftungen, Gemeinde- und Bezirksfonds)?
- › Welche aktive Freizeitbeschäftigung oder Sportart hast du früher schon mal ausprobiert?
- › Welche Sportarten haben dir während der vorangegangenen Maßnahme Spaß gemacht?
- › Welchen Sport schaust du dir gerne im TV an?
- › Gibt es Freunde, mit denen du etwas zusammen machen könntest?
- › Wer unterstützt dich bei der Fahrtstrecke, den Kosten o. Ä.? Brauchst du externe Hilfe (Begleitung)? Wer macht mit?
- › Wie kannst du Kontakt aufnehmen? Wie beginnst du die ausgesuchte Aktivität?

Zur nächsten Einheit kann eine wohnortnahe Bewegungsaktivität recherchiert und im Folgenden zu den Anbietern Kontakt aufgenommen und die Aktivität ausprobiert werden.

## LERNZIELE

- › Den Bedarf für eine aktive Freizeitgestaltung klären,
- › ein individuell geeignetes Angebot recherchieren, sodass regelmäßige Aktivitäten umgesetzt werden,
- › die Teilnehmer bei Fragen/Problemen bezüglich der Finanzierung der Teilnahme an Freizeit- und Sportangeboten unterstützen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

## Übung

# Welche Sportart passt zu mir?



Kinder, Jugendliche, Eltern



Schulungsraum (Theorie)



60 Minuten + Zeit für praktische Erprobung



Arbeitsblätter „Lokale Sportangebote – das nehme ich mir vor“ und „Weitere lokale Bewegungsangebote – das nehme ich mir vor“, regionsbezogene Freizeit-Prospekte (Freizeit-Pass, Tourist-Info etc.), Vereinsverzeichnis, ggf. Internet-Anschluss, Telefonbuch, Stifte und Papier, ggf. Mobiltelefone



12 Teilnehmer, in Abwandlung auch einzeln



je nach Auswahl der praktischen Erprobung weitere Planung notwendig

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

### Theorie

Gemeinsam sammeln die Teilnehmer alle in den letzten Stunden durchgeführten Sportarten. Jeder für sich nimmt dann eine individuelle Bewertung dieser vor.

Anschließend recherchieren die Teilnehmer gemeinsam oder in Interessengruppen nach lokalen Anbietern der beliebtesten Sportarten (Anbietername, Veranstaltungsort, Telefonnummer, Kontaktperson) und nehmen – gegebenenfalls auch als Hausaufgabe – Kontakt zu diesen auf.

In diesem Zusammenhang sollte der Trainer im Elterngespräch die Aufgaben der Eltern ansprechen (Hol- und Bringdienste, Ausrüstung).

Der Trainer kann hier auch Sport-Events, Sportveranstaltungen (z. B. Punktspiel eines großen lokalen Sportvereins, große Laufveranstaltung, Rock Race, Tough Mudder etc.) und verschiedene Sportabzeichen (z. B. DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Abzeichen; Deutsches Jugendschwimtabzeichen; evtl. Deutsches Sportabzeichen) vorstellen, um über die Recherche der Teilnehmer hinaus Interessen zu wecken.

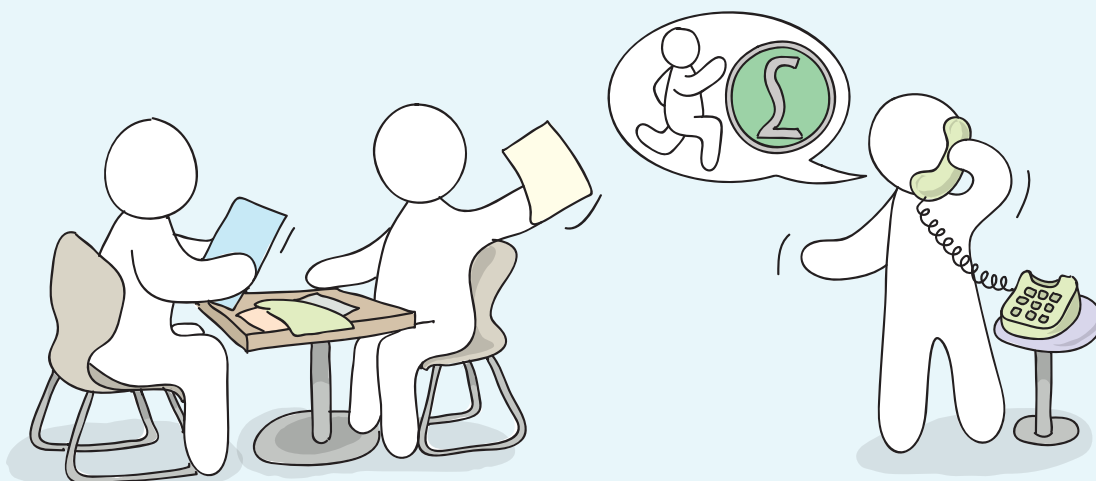
## LERNZIELE

- ▶ Lokale Adressen und Anlaufstellen für verschiedene Sportarten kennen,
- ▶ Selbstbewusstsein und Mut zur Kontaktaufnahme zu Anbietern fördern,
- ▶ Unterstützung durch Familie und Freunde suchen.

### Praxis

Die theoretische Vorarbeit lässt sich dann auf unterschiedliche Weise in die Praxis umsetzen:

- › Vereinbarung und Durchführung eines Probetrainings (alle gemeinsam oder mit einer Interessengruppe),
- › Exkursion zu einer Sportveranstaltung,
- › Teilnahme an einer Sportveranstaltung (beispielsweise Spendenlauf, Waldlauf),
- › Ablegen eines Sportabzeichens in der Gruppe – vielleicht auch als ein gemeinsames Ziel im Laufe des Schulungsjahres (z. B.: DLV-Lauf-Abzeichen: Stufe 1 bereits ab 15 Minuten Laufen ohne Pause in einem beliebigen Tempo).



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

## Arbeitsblatt

Lokale Sportangebote –  
das nehme ich mir vor

## Sportart – Probetraining

| Was? | Welcher Anbieter? | Wo? | Wann? | Kontaktperson? | Telefon/E-Mail | Mit wem? |
|------|-------------------|-----|-------|----------------|----------------|----------|
|      |                   |     |       |                |                |          |
|      |                   |     |       |                |                |          |

## Sportveranstaltung – Exkursion

| Was? | Wo? | Wann? | Mit wem? |
|------|-----|-------|----------|
|      |     |       |          |
|      |     |       |          |

## Sportveranstaltung – Teilnahme

| Was? | Wo? | Wann? | Mit wem? |
|------|-----|-------|----------|
|      |     |       |          |
|      |     |       |          |

## Sportabzeichen

| Was? | Wo? | Bis wann? | Mit wem? |
|------|-----|-----------|----------|
|      |     |           |          |
|      |     |           |          |

## Arbeitsblatt

# Weitere lokale Bewegungsangebote – das nehme ich mir vor

### Pfadfinder, freiwillige Feuerwehr, Technisches Hilfswerk – Probeteilnahme

| Was? | Welcher Anbieter? | Wo? | Wann? | Kontaktperson? | Telefon/E-Mail | Mit wem? |
|------|-------------------|-----|-------|----------------|----------------|----------|
|      |                   |     |       |                |                |          |
|      |                   |     |       |                |                |          |
|      |                   |     |       |                |                |          |

### Sport- und Bewegungspark (Skaten, Klettern, Futsal) – Exkursion

| Was? | Wo? | Wann? | Mit wem? |
|------|-----|-------|----------|
|      |     |       |          |
|      |     |       |          |

### Reiterhof, Surfcamp, ... – Exkursion

| Was? | Wo? | Wann? | Mit wem? |
|------|-----|-------|----------|
|      |     |       |          |
|      |     |       |          |

## Übung

# Planung und Durchführung einer Freizeitexkursion



Kinder, Jugendliche, Eltern



Schulungsraum (Theorie)



60 Minuten + Zeit für praktische Erprobung



Arbeitsblätter „Lokale Sportangebote – das nehme ich mir vor“ und „Weitere lokale Bewegungsangebote – das nehme ich mir vor“, regionsbezogene Freizeit-Prospekte (Freizeit-Pass, Tourist-Info etc.), Vereinsverzeichnis, ggf. Internet-Anschluss, Telefonbuch, Stifte und Papier, ggf. Mobiltelefone



12 Teilnehmer, in Abwandlung auch einzeln



je nach Auswahl der praktischen Erprobung weitere Planung notwendig

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer berichten von ihrer aktuellen Freizeitgestaltung. Erfahrungen und Ideen werden gemeinsam gesammelt. Aufbauend auf der Übung „Welche Sportarten passen zu mir?“ werden bewusst Freizeitaktivitäten (im Unterschied zu „reinen“ Sportarten) aufgeführt und die Umsetzungsmöglichkeiten in der Region erläutert. Als Familienaufgabe kann das Arbeitsblatt „Wir planen unsere aktive Freizeit“ zu Hause gemeinsam besprochen und ausgefüllt werden. Dies dient der aktiv-konstruktiven Auseinandersetzung mit diesem breiten Themenfeld.

Im Vorfeld werden Informationen zu einer konkreten Aktivität gesammelt und ausgewertet (Kosten, Gruppentauglichkeit, Anreise, Verpflegung etc.). Die Teilnehmer übernehmen hier entsprechend die Aufgaben bei der Planung der Exkursion. In Abhängigkeit von den lokalen Bedingungen und Angeboten könnten dies beispielsweise sein:

- › Schnitzeljagd zur Grillhütte,
- › Wanderung im nahen Naturschutzgebiet,
- › Radtour durch den Stadtteil,
- › aktiver Museumsbesuch,
- › Stadtrallye,
- › Dorfführung,
- › Minigolfturnier,
- › Naturerlebnispfad,
- › Besuch des Abenteuerspielplatzes,
- › Besichtigung des Wasserwerkes.

Wichtig ist, dass bei diesen Exkursionen *nicht* der Sport im Vordergrund steht, sondern eine familiäre Freizeitaktivität!

Abschließend wird gemeinsam die Bedeutung solcher Aktivitäten reflektiert und erörtert. Als Arbeitsauftrag kann den Teilnehmern und deren Familien die Planung einer eigenen familieninternen Freizeitaktivität mitgegeben werden – dies kann auch ein gemeinsamer Spaziergang am Stadtrand oder das Frisbeespielen im Park nebenan sein – es muss also weder zeit- noch kostenintensiv sein (Arbeitsblatt „Familienreizeaktivitäten“).

## LERNZIELE

- Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung in der Region kennen,
- gemeinsame Freizeitinteressen der Teilnehmer sammeln,
- Motivation und Integration durch aktive Teilhabe an körperlich aktiven Freizeitaktivitäten erleben,
- in der Freizeit öffentliche Angebote selbstständig mit Freunden/Familie besuchen,
- Alternativen zu bewegungsarmen Freizeitaktivitäten finden.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel



## Arbeitsblatt

## Wir planen unsere aktive Freizeit

Wenn du viel in deiner Freizeit erleben und außerdem viel Energie verbrauchen möchtest, ist es sinnvoll, deine Freizeit bewegungsreich zu gestalten.

Finde mit deinen Eltern oder Freunden verschiedene bewegungsreiche Freizeitaktivitäten, probiere sie aus und überlege, welche du langfristig weitermachen möchtest.

Suche in den Materialien, welche bewegungsreichen Freizeitaktivitäten dir gefallen könnten. Plane, wann du welche Freizeitaktivitäten mit wem ausprobieren willst.

Freizeitaktivität:

Ort:

Öffnungszeiten:

Ansprechpartner:

Kosten:

Wer kommt mit?

Was muss ich mitbringen?

Wie kommt man hin?

Und danach: wie war's?

# Arbeitsblatt

## Familiäre Freizeitaktivitäten

Freizeitaktivität:

Freizeitaktivität:

Freizeitaktivität:

Freizeitaktivität:

Freizeitaktivität:

Wir nehmen uns vor, in den nächsten vier Wochen folgende Freizeitaktivitäten mit der Familie auszuprobieren:

Freizeitaktivität:

Wie war's?

## Übung

# Spiel und Sportgeräte selbst bauen: Crossboccia



Kinder, Jugendliche, Eltern



Schulungsraum (Theorie)



90–180 Minuten



365 g Sand, Reis oder Plastik-Granulat, 8 Luftballons (davon 3 in einer Farbe) oder 4 Socken, Waage, Trichter (z. B. aus abgeschnittener Plastikflasche) oder Stoff, Schnittmuster



4–16 Teilnehmer



B-3, B-6, B-8.1

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer erhalten in der vorherigen Übungseinheit die Hausaufgabe, für die nächste Einheit Luftballons und Sand oder Reis mitzubringen. Aus den mitgebrachten Materialien werden drei Spielbälle und ein Zielball hergestellt:

**Spielball:** Für die Spielbälle werden jeweils 115 Gramm Füllmaterial abgewogen. Anschließend wird ein Luftballon auf den Trichter aufgezogen. Das Füllmaterial wird durch den Trichter in den Luftballon hineingedrückt. Ist der Ballon gefüllt, den Hals abziehen und verknoten. Ein zweiter Luftballon wird nun über den ersten Ballon gestülpt. Vorher wird der Hals bei diesem Luftballon abgeschnitten. Auf diese Weise erhält der Spielball seine Form. (117)

Alternativ zu den Ballons können auch Socken verwendet werden: Nach dem Befüllen wird die Socke mit einer Schnur zusammengeknotet. Der Rest der Socke wird über die Befüllung gestülpt und wieder mit einer Schnur zusammengebunden. Gegebenenfalls das Überstülpen mehrfach wiederholen, bis ein einigermaßen runder Ball entsteht.

**Zielball:** Der Zielball wird auf die gleiche Weise hergestellt, nur mit 20 Gramm Reis als Füllmaterial.

### Spielverlauf

Crossboccia kann sowohl einzeln als auch im Team gegeneinander gespielt werden.

**Einzel:** Alle Spieler erhalten drei Spielbälle. Ein Spieler wird ausgelost, der den kleinen Spielball (Marker) von einem beliebigen Punkt wirft. Ein bestimmtes Spielfeld ist dabei nicht vorgesehen. Es können alle vorhandenen Gegenstände genutzt werden, auf denen der Marker liegen bleibt. Es beginnt der Spieler, der den Marker geworfen hat. Anschließend werfen alle Spieler ihren ersten Ball. Derjenige Spieler, dessen Spielball

## LERNZIELE

- ▶ Crossboccia kennenlernen,
- ▶ Materialien für die Herstellung von Crossboccia-Bällen kennen,
- ▶ die Eigenschaften der Bälle durch praktisches Üben erfahren,
- ▶ Ideen sammeln und neue Regeln erfinden,
- ▶ Crossboccia in der eigenen Lebenswelt spielen, z. B. im Park, auf dem Schulhof, an anderen Spielstätten, mit der Familie.

am weitesten weg vom Marker liegt, wirft anschließend seinen zweiten. In Abhängigkeit von der Entfernung vom Marker werfen alle weiteren Spieler ihre Bälle nacheinander. Derjenige Spieler hat gewonnen, dessen Ball/Bälle am nächsten zum Marker liegt/liegen. Er hält jeweils einen Punkt für den am nächsten beim Marker liegenden Ball. In der nächsten Runde beginnt der Spieler, der die meisten Punkte hat. Das Spiel endet, wenn ein Spieler insgesamt 13 Punkte hat.

**Team:** Ein Team besteht aus maximal drei Spielern und insgesamt sechs Spielbällen. Ein Team beginnt und wirft den Marker. Anschließend werfen alle Spieler der beiden Teams abwechselnd nacheinander ihre Bälle. Haben alle Teammitglieder ihren ersten Ball geworfen, wird der Abstand der Bälle zum Marker gemessen. Das Team wirft als erstes, dessen Ball am weitesten entfernt vom Marker liegt. Nun wirft jedes Team nur so lange, bis es den Abstand zum Marker unterboten hat. Haben alle Spieler ihre Bälle geworfen, werden die Abstände der Bälle zum Marker ermittelt. Jeder Ball, der näher zum Marker liegt als einer der gegnerischen Bälle, erhält einen Punkt. Dasjenige Team hat gewonnen, welches als erstes 13 Punkte erreicht.

## Übung

# Freizeit- und Sportangebote realisieren



Kinder, Jugendliche, Eltern



Schulungsraum



45 Minuten



B-3, B-6



Arbeitsblatt „Fragen an Vereine und Übungsleiter“, Internet, Informationsbroschüren möglicher Sport- und Freizeitanbieter, Kontaktnummern zu lokalen Anlaufstellen für Sport, Bewegung und Freizeit



1–4 Teilnehmer



Eltern und Bezugspersonen müssen einbezogen werden! Die Recherche muss zeitlich flexibel stattfinden können, also zum Beispiel auch abends oder am Wochenende.

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Zu Beginn steht die Klärung der folgenden Fragen, in der Gruppe und individuell:

- › Wo soll die Aktivität stattfinden? (Ort, Stadtteil)
- › Maximal mögliche Kosten pro Monat?
- › Ab wann soll die Aktivität aufgenommen werden?
- › Welche Vorlieben, Interessen und Vorerfahrungen bestehen?
- › Welche Vorstellungen hinsichtlich der eigenen Stärken liegen vor?
- › Wie soll das Angebot konzipiert sein? (Gruppe, einzeln, offen, geschlossen)

Anschließend wird die Recherche durchgeführt: im Internet über entsprechende themenspezifische Seiten, lokale Kontakt- und Anlaufstellen, Vereinsmagazine und lokale Register von Vereinen und Freizeitangeboten. Hier soll die Anleitung der Teilnehmer und deren Eltern für spätere eigenständige Recherchen im Vordergrund stehen. Mithilfe des Arbeitsblattes „Fragen an Vereine und Übungsleiter“ wird die Passgenauigkeit telefonisch/per E-Mail geprüft. Dies kann auch als Familienaufgabe nach der Einheit selbständig durchgeführt werden.

Die Aufbereitung und Weiterleitung der recherchierten Informationen kann in einer Folgeeinheit stattfinden. In diesem Rahmen soll auch eine Reflexion darüber erfolgen, ob weitere Hilfen bei der Kontaktaufnahme notwendig sind.

Hilfen bei der Finanzierbarkeit können über diverse Wege angestrebt werden, z. B. über Bildungsfonds, Sportverbände und -stiftungen sowie über Gemeinde- und Bezirksfonds. Zum Abschluss wird gemeinsam verbindlich vereinbart, bis wann der Teilnehmer Kontakt zu dem jeweiligen recherchierten Angebot aufgebaut haben soll.

## LERNZIELE

- › Eigene Interessen und Vorlieben bezüglich Sportarten, Freizeitangeboten oder Trainingsformen kennen und bewusst machen,
- › Kosten unter Berücksichtigung der jeweiligen finanziellen Ressourcen der Familie berücksichtigen,
- › Barrieren reduzieren,
- › individuelle Motivation zur regelmäßigen Teilnahme anbahnen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

## Arbeitsblatt

## Fragen an Vereine und Übungsleiter

- › Welche speziellen Gruppen für Kinder und Jugendliche mit Adipositas gibt es? Wenn keine, sind welche in Planung?

.....

.....

.....

- › Wie offen ist das Angebot für neue Teilnehmer?

.....

.....

.....

- › Welche Angebote gibt es, in denen Kinder und Jugendliche mit Adipositas ihre besonderen Qualitäten, wie z. B. Kraft einbringen können?

.....

.....

.....

- › Welche Gruppen sind eher freizeitorientiert oder nicht sportartspezifisch?

.....

.....

.....

- › Welche Gruppen sind eher leistungsorientiert?

.....

.....

.....

- › Wie ist das Alter der Teilnehmer?

.....

.....

.....

- › Wann findet das Angebot statt? (Beginn/Dauer/Ende)

.....

.....

.....

- › Wo findet das Angebot statt? (genaue Adresse, Wegbeschreibung)

.....

.....

.....

- › Welche Sachen sind mitzubringen? (Kleidung, Sportgerät)

.....

.....

.....

- › Wer sind die Ansprechpartner vor Ort?

.....

.....

.....

- › Wie und wann sind diese erreichbar?

.....

.....

.....

- › Welche Möglichkeiten zur Bildung von Fahrgemeinschaften oder Abholung durch Eltern anderer Teilnehmer gibt es?

.....

.....

.....

- › Welche Möglichkeiten gibt es, das Angebot unverbindlich kennenzulernen? (Probetermine oder Schnupperstunden)

.....

.....

.....

- › Wie hoch sind die Kosten? Welche Ermäßigungen und Zuschussmöglichkeiten gibt es? (z. B. Bildungspaket, Krankenkassen)

.....

.....

.....

## B-9.2 Exergames und Co.

Hoher Medienkonsum durch Computer- und Smartphone-Nutzung, das Anschauen von Internetvideos sowie das Durchführen von PC- und Videospielen sind mit einem sitzenden Lebensstil verbunden und auch bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas stark verbreitet. Aktive Videospiele – sogenannte Exergames – können hier eine Bewegungsalternative sein, die allerdings kontrovers diskutiert wird (151–153).



Dieser Begriff entstand in den letzten Jahren im Zuge weitreichender technischer Neuentwicklungen innerhalb der digitalbasierten Spielindustrie. Der Begriff „Exergame“ leitet sich hierbei aus der Kombination aus sportlicher Betätigung (to exercise = trainieren) und spielen (game = Spiel) ab. Es gibt unterschiedliche Genres, letztendlich definieren sich aber alle Spiele über die Steuerung durch Körperbewegungen. Bewegungssensoren erfassen diese und übersetzen sie in Spielaktionen. Spielpartner können dabei reale oder virtuelle Personen sein. Entsprechende Konsolen haben in der Regel Ports und eine eingebaute Kamera und ermöglichen so auch die **Kommunikation über das Internet**.

Folgende Exergames-Genres werden unterschieden (154):

- › Sportspiele
- › Tanzspiele
- › Fitnessspiele
- › Adventures
- › Geschicklichkeitsspiele
- › Actionspiele
- › Outdoorspiele

► G-9.1.2 Bedeutung digitaler Medien für die Adipositas-Schulung



Bezogen auf Kinder und Jugendliche mit Adipositas besteht das Problem, dass die Spiele nicht speziell für diese Zielgruppe entwickelt wurden. Somit ist unklar, ob die abverlangten Belastungen bei entsprechenden Bewegungen adäquat sind: So erfordern Exergames beispielsweise häufig schnelle Bewegungen und Richtungsänderungen, die zu einer Überforderung einzelner Gelenke führen können (155).

Untersuchungen zeigen zwar, dass Exergames das Potential haben, den Energieverbrauch leicht bis mäßig zu erhöhen, jedoch ist die Evidenz für die langfristige Erhöhung der körperlichen Aktivität durch Exergames nicht gesichert (156).

Darüber hinaus werden von diversen Anbietern eine Vielzahl von sogenannten Fitness- und Trainings-Apps angeboten, deren praktischer Nutzen und Anwendbarkeit qualitativ stark variieren. Die Einschätzung der zu erwartenden Kosten, der jeweiligen wissenschaftlichen Basis sowie der **individuellen Nutzbarkeit der Apps** sollte gemeinsam in der Gruppe mit dem fachkundigen Trainer thematisiert und diskutiert werden.

G-9.3 Digitale Medien in der Patientenschulung ◀

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Exergaming kennenlernen,
- › diverse Konsolentypen und -spiele kennenlernen,
- › potentielle Vorteile und Risiken erkennen.

#### Sozio-emotional

- › Freude und Spaß am gemeinsamen Ausprobieren und Spielen von Exergames haben,
- › motiviert sein, passive digitale Spiele gegen Exergames auszutauschen,
- › sich den potentiell anspruchsvolleren Bewegungsformen stellen und diese mutig ausprobieren.

#### Behavioral

- › Bewegte Freizeitaktivitäten erhöhen,
- › Medienkonsum insgesamt kritisch hinterfragen und insbesondere vor dem Schlafen reduzieren,
- › Ernährung während des Spielens bewusst wahrnehmen.

#### Physiologisch

- › Den Energieverbrauch moderat erhöhen,
- › einen regelmäßigen Trainingsreiz für Kraft, Ausdauer und insbesondere Koordination liefern.

#### Umfeldbezogen

- › Den Teilnehmer beim reflektiertem Umgang mit digitalen Medien unterstützen,
- › digital unterstütztes Training und Exergames gemeinsam erproben und durchführen,
- › Vorbildfunktion beim verantwortungsbewussten, maßvollen Umgang mit digital-aktiven Spielen einnehmen.

### Übungen im Baustein

- › Aktive Bildschirmzeit – Pro und Kontra
- › Exergaming als soziales Event!
- › Exergaming – eine Bewertung
- › Digitale Unterstützer: Workout mit dem Smartphone?

## Übung

# Aktive Bildschirmzeit – Pro und Kontra



Kinder, Jugendliche, Eltern



Turnhalle, Schulungsraum



45 Minuten



Internet, ggf. eine Konsole und Fernseher, Flipchart, Stifte, Prospekte mit digitalen Spielen, Kleber, Schere



G-9, B-3, B-6



8–12, in Abwandlung auch einzeln



Abhängig vom Alter kann auch „wissenschaftlich fundiert“ diskutiert werden

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Ziel der Übung ist es, gemeinsam mit den Teilnehmern zu erarbeiten, was „aktive Bildschirmzeit“ ist und welche Vor- und Nachteile diese mit sich bringt. Die Teilnehmer bringen zu dieser Einheit Werbeprospekte mit, in denen digitale Spiele beworben werden. Diese schneiden sie aus und kleben sie auf ein Flipchart, unterteilt nach „aktiv“ und „passiv“ – sie diskutieren und entscheiden hierbei ohne den Trainer. Anschließend tauschen sich die Teilnehmer gemeinsam untereinander und mit dem Trainer argumentativ aus. Folgende Fragen können hier einfließen:

- › Wer nutzt welche Konsole zu Hause?
- › Wie regelmäßig, wie oft und jeweils wie lange wird sie genutzt? Zu welchem Zweck?
- › Welche Ergänzungsmaterialien und Spiele eignen sich wofür?
- › Wer spielt und wer trainiert mit der Konsole?

Anschließend sammeln die Teilnehmer in zwei Gruppen Vor- und Nachteile von Exergames und stellen sich diese anschließend gegenseitig vor. Fragen und Argumente könnten hier sein:

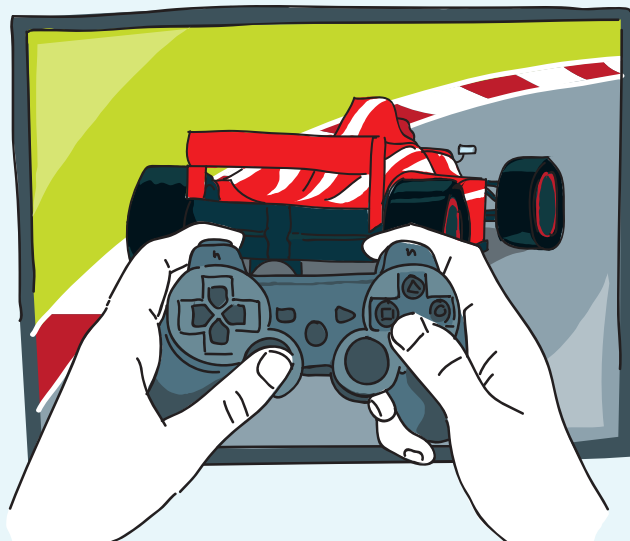
- › Welche negativen Folgen/Risiken resultieren aus der Konsolennutzung? Was sind aber auch Vorteile und Nutzen?
- › Bei welchen Konsolen und Spielen beschäftigen sich die Teilnehmer konstruktiv mit Bewegung oder Ernährung?
- › In welchem Umfang kann Bewegung konkret durch aktive digitale Spiele aufrechterhalten oder sogar gesteigert werden?
- › Welche Konsolenspiele helfen dabei, Freunde zu finden?
- › Was kosten Exergames im Vergleich zu Sport und Bewegung in der realen Welt (Sportverein)?
- › Welche Absprachen mit den Eltern über die Nutzungsdauer sind sinnvoll? Wo sollte die Konsole stehen und genutzt werden? Welche Vor- und Nachteile hat die Nutzung im eigenen Zimmer gegenüber der Nutzung im gemeinschaftlichen Raum, z. B. Wohnzimmer?
- › Wie kann Konsolenaktivität in intensivere körperlich-sportliche Aktivität (außerhalb der eigenen Wohnung) überführt werden? Was wäre der Vorteil?

## LERNZIELE

- › Die Definition von „aktiver Bildschirmzeit“ kennen,
- › bewusst mit dem Medium und den jeweiligen Parallelen und Unterschieden zu „passiven“ digitalen Medien umgehen,
- › Bedeutung und Relevanz für den eigenen Alltag wahrnehmen und erkennen,
- › Erfahrungen anderer aufnehmen und mit den eigenen abgleichen.

Inwiefern die einzelnen Fragestellungen an dieser Stelle vertieft werden, hängt vom Alter, Kenntnisstand und Interesse der Gruppe ab.

Zum Abschluss der Einheit könnte ein Exergame erprobt werden, soweit die technischen Voraussetzungen im Raum gegeben sind und der Trainer oder ein Teilnehmer eine Konsole zur Verfügung stellen kann.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

## Übung

# Exergaming als soziales Event!



Kinder, Jugendliche, Eltern



Turnhalle, größerer Schulungsraum



60 Minuten



1–3 Konsolen + Fernseher, diverse Exergames, bequeme, sportliche Kleidung, ggf. Tabelle und Stift zur Ergebniserfassung



beliebig, allerdings in Abhängigkeit von vorhandener technischer Ausrüstung



Die Familien bringen Obst oder Rohkost und kalorienfreie Getränke mit. Ein Tisch dient als Ablage für das gesunde Buffet.



G-9, B-3, B-6

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Mit ausreichend Vorlaufzeit werden Teilnehmer und Eltern gebeten, zu Hause vorhandene Konsolen zu benennen und diese zur Übung mitzubringen. Ebenso können/sollten Fernseher – falls in der Einrichtung nicht vorhanden – mitgebracht werden, soweit dies für die Eltern/Bezugspersonen nicht zu aufwendig ist. Nach dem gemeinsamen Aufbau der Technik und des Buffets wird der Turnier-Modus „Familienduell“ erläutert: Im Idealfall spielen die Familien jeweils in einem Team, das Trainerteam bildet ebenfalls eine Mannschaft. Falls Kinder alleine kommen oder zu wenige Eltern anwesend sind, kann natürlich frei zusammengestellt werden. In der folgenden Turnierphase spielen alle Teams jeweils mindestens einmal gegeneinander, am besten auch mehrfach an unterschiedlichen Konsolen, um so unterschiedliche Erfahrungen und damit einen Vergleich der Spiele und Übungen zu ermöglichen. Der Sporttherapeut kann eine Tabelle vorbereiten, um die Ergebnisse zu erfassen, dies soll aber nicht im Vordergrund stehen!

Nach der Spielphase reflektieren Kinder, Jugendliche und Eltern gemeinsam mit den Trainern das gemeinschaftliche Spielen an den Konsolen. Zum Abschluss kann die Familie, die den Tagesgesamt-sieg errungen hat, gekürt werden. Dies sollte aber – wie oben bereits erwähnt – nicht im Vordergrund stehen und einen nicht allzu ernsthaften Charakter haben.

## LERNZIELE

- Gemeinsam Spaß und Freude beim Spielen und miteinander Messen empfinden, familiäres Zusammengehörigkeitsgefühl stärken,
- Anstrengung und Trainingsreize beim Exergaming positiv wahrnehmen,
- Exergaming realistisch betrachten und kritisch hinterfragen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel



## Übung

# Exergaming – eine Bewertung



Eltern



Schulungsraum



45 Minuten



PowerPoint-Folien zu Effekten und Effizienz von Exergaming, Laptop, Beamer



G-9, B-3, B-6, Schulungsbereich Psychosoziales



Der Verlauf dieser Einheit ist stark von den Vorkenntnissen und Erfahrungen der Eltern geprägt



beliebig

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Zu Beginn gibt der Trainer einen bewusst kurz gehaltenen Input zum Themenschwerpunkt der Einheit. Anschließend regt der Trainer einen Austausch der Eltern über die Nutzung von Konsolen mithilfe folgender Fragen an:

- › Welche Konsolen und Spiele gibt es? Wie hoch sind die Kosten der Konsole, aber auch für Zubehör und Spiele?
- › Welche Konsolen nutzen die Eltern selber? Welche Konsolen nutzen die Kinder?
- › Zu welchem Zweck werden die Konsolen in welchem Umfang genutzt? Wie wird der Nutzen eingeschätzt?
- › Bei welchen Konsolen und Spielen beschäftigen sich die Kinder und Jugendlichen mit Bewegung oder Ernährung?
- › Welche negativen Folgen resultieren aus der Konsolennutzung?
- › Wie kann man das Konsolennutzungsverhalten der Kinder beeinflussen oder steuern?

Im weiteren Ablauf sind die Kenntnisse der teilnehmenden Eltern ausschlaggebend für den weiteren Verlauf einer möglichen Diskussion.

Falls Eltern keine eigenen Erfahrungen einbringen können, sind folgende Fragen relevant:

- › Welche Konsolen, Materialien und Spiele eignen sich?
- › Muss es eine neue Konsole sein? Gebrauchte oder geliehene Konsolen haben Vor- und Nachteile, z. B. werden für ältere Konsolen oft weniger neue Spiele entwickelt.
- › Wo erhält man günstige Spiele (gebrauchte Konsolen, Zubehör und Spiele)?
- › Welche Absprachen sollte man mit Kindern und Jugendlichen vor dem Erwerb einer Konsole treffen? Wo wird die Konsole genutzt (Kinderzimmer oder Gemeinschaftszimmer)? Wann und wie lange darf die Konsole von wem genutzt werden? Welche Spiele dürfen gespielt werden?

Kennen die Eltern nutzbare Spiele und Fitnessprogramme auf der Konsole, sind folgende Anregungen möglich:

## LERNZIELE

- › Exergaming kennen und beschreiben können,
- › bewusst mit dem Wissen um das Medium und den jeweiligen Parallelen und Unterschieden zu „passiven“ digitalen Medien umgehen,
- › Bedeutung und Relevanz für den eigenen Alltag sowie den des Kindes wahrnehmen und erkennen,
- › Erfahrungen anderer aufnehmen und mit den eigenen abgleichen.

- › Beschreibung von Konsolen und Spielen, Aktivität und Nutzen: Welche Konsolen, Zusatzmaterialien und Spiele eignen sich?
- › Überführung von Konsolenaktivitäten in „reale Aktivitäten“: Wie kann Bewegung weiter aufrechterhalten oder gesteigert werden?
- › Wie kann Konsolenaktivität in intensivere körperlich-sportliche Aktivität (außerhalb der eigenen Wohnung) überführt werden?



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

## Übung

# Digitale Unterstützer – Workout mit dem Smartphone?



Jugendliche

Schulungsraum,  
Turnhalle

45 Minuten

Smartphone, diverse Fitness-  
Apps, ggf. Beamer, Flipchart,  
Stifte

beliebig

Die Einheit setzt internet-  
taugliche Smartphones der  
Teilnehmer voraus

G-9, B-6, B-7

### VERLAUFSBESCHREIBUNG

Ziel der Übung ist es, den jugendlichen Teilnehmern eine Plattform zu geben, ihnen bereits bekannte Fitness-Apps zu präsentieren, diese auszuprobieren und zu diskutieren. Die Jugendlichen bekommen hier im Vorfeld der Einheit die Aufgabe, ihre jeweilige Lieblings-App vorzustellen und der Gruppe aktiv zu präsentieren. So können beispielsweise Kraft-Übungen, die die App vorschlägt, von allen Teilnehmern parallel ausprobiert, Laufstrecken gemeinsam gewalkt oder integrierte Schrittzähler auf ihre Genauigkeit geprüft werden.

Liegen den Teilnehmern keine Kenntnisse vor, kann der Trainer einen Input geben, indem er eine nützliche, dem Leistungsstand der Teilnehmer angepasste sowie eine überfordernde, gegebenenfalls kostenintensive App demonstriert.

Hierzu kann das jeweilige Smartphone auch mit dem Beamer verbunden werden, um alle Teilnehmer einzubeziehen. Diese werden gebeten, ihre Eindrücke von den verschiedenen Programmen mitzuteilen.

Zum Abschluss der Übung sammelt die Gruppe auf einem Flipchart gemeinsam Vor- und Nachteile der präsentierten Apps. Positiv bewertete Apps können – nach Zustimmung der Eltern! – von den Jugendlichen auf ihr jeweiliges Smartphone geladen und nach einem gewissen Zeitraum erneut gemeinsam bewertet werden.

### LERNZIELE

- Möglichkeiten der körperlich-aktiven Freizeitgestaltung mithilfe von Apps finden,
- Spaß und Interesse durch Nutzung der Apps erleben,
- zwischen sinnvollen und adäquaten sowie risikobehafteten und kostenintensiven Apps unterscheiden können.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel



# B-10

## Wahrnehmen und Entspannen

**Das Feld der Spielformen und Sportarten ist sehr breit – es reicht von kleinen Spielen über die klassischen Sportarten bis hin zu neuen Fun- und Trendsportarten.**

In unterschiedlichen Studien konnte hinsichtlich der Körperwahrnehmung von Heranwachsenden immer wieder aufgezeigt werden, dass sie ihren Körperrumfang unrealistisch einschätzen und wahrnehmen (157). Körperwahrnehmung und -erfahrung sind in physischer und psychischer Hinsicht zentrale Faktoren für die realistische und zu verändernde Sichtweise der Teilnehmer zu ihrer individuellen Körpersituation.



Gerade Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas haben Vermeidungsstrategien entwickelt, die eine Offenheit gegenüber einem aktiven Lebensstil und sportlicher Bewegung kaum zulassen. Es besteht häufig eine unrealistische Sichtweise und Wahrnehmung gegenüber dem eigenen Körper und den körperlichen und psychischen Reaktionen, beispielsweise in Stresssituationen. Dies führt zusammen mit einer Weiterführung eines inaktiven Lebensstils und Erfahrungen im Alltag zu einem Negativ-Kreislauf, den es zu durchbrechen gilt. Schönheitsideale und Körperrnormen der Gesellschaft üben auf Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas oftmals Druck aus und führen häufig zur Stigmatisierung der Kinder und Jugendlichen, die diesen Standards und Idealen entsprechen wollen. Deshalb sollen die Teilnehmer motiviert werden, ihren eigenen Körper realistisch wahrzunehmen und individuelle Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden zu entwickeln.



Schulungsbereich  
Psychosoziales

Daraufhin gilt es, die individuelle Wahrnehmung zu schulen und immer wieder Strategien neu zu entwickeln, die darauf abzielen, sich realistisch einzuschätzen. Die wesentliche Voraussetzung für die Nachhaltigkeit der Schulung ist die Schaffung einer ausreichenden Motivation zur aktiven Mitarbeit bei der Schulung (158). Gerade in Hinblick auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen körperlichen Konstitution mit Gefühlen jeglicher Art ist es besonders wichtig, die Teilnehmer immer wieder ins Gespräch zu bringen. **Spiele und Übungen, die sich mit den eigenen Emotionen beschäftigen**, müssen jedoch mit den Trainern aus den anderen Bereichen abgesprochen und aufgefangen werden.

Bewegungsaktive und sportliche Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Entspannungsübungen helfen, einen eventuellen Leidensdruck und dessen Auswirkungen auf die eigene körperliche und seelische Verfassung zu erkennen und den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen. Zudem fördern die Übungen das Gemeinschaftsgefühl der Schulungsgruppe – sowohl untereinander als auch dem Trainer gegenüber.



Dennoch sollte der Anspruch an diesen Baustein nicht sein, einer psychosozialen oder psychischen Stigmatisierung entgegenzuwirken. Sie soll als Hilfe im Rahmen einer Stressbewältigung, nicht jedoch als Psychotherapie und Lösung für juvenile psychische Schwierigkeiten gesehen und gehandhabt werden. Der Baustein ist lediglich ein Ansatz, Kindern und Jugendlichen aufzuzeigen, was Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit bedeutet, welche Formen von Wahrnehmung bestehen und inwiefern sich Entspannungsübungen in den Schulungseinheiten und im individuellen Alltag umsetzen lassen, um in Stresssituationen Strategien zur Selbstregulation zu erlangen.

Insbesondere bei diesem Thema ist es wichtig, dass alle Reaktionen der Teilnehmer – seien es Ängste, Freude oder Unwohlsein – Raum finden und besprochen werden. Hierfür ist es elementar, dass sich alle Teilnehmer innerhalb der Gruppe so wohl fühlen, dass sie ohne Scheu über ihre Empfindungen sprechen können. Sollte dies nicht gegeben sein, kann eine Trennung der Gruppe (beispielsweise nach Geschlechtern) Abhilfe schaffen. Die Bausteininhalte sollten im Idealfall über mehrere Einheiten verteilt werden. Zudem sollten Aspekte dieses Bausteins auch an anderen passenden Stellen erneut aufgegriffen werden. Dies kann beispielsweise über kleine Übungen erfolgen:

- › Atem- und Entspannungsübungen in und ohne Kombination mit Teilkörperübungen (Schulter kreisen, Kopf senken und heben),
- › Massagen aller Art mit unterschiedlichen Materialien (Igelball, Tennisball),
- › Pizza backen auf dem Rücken, Wetter aufmalen (Partner- und Gruppenübungen),
- › Körpermikado,
- › Bierdeckel-Spiele,
- › Progressive Muskelrelaxation (PMR),
- › Übung: einen Sinn ausschalten, z. B. mit abgeklebter Brille oder mit Gehörschutz,
- › Übung: Zeitschätz-Spiele, räumliche und zeitliche Orientierung,
- › Übung: Faden abschneiden zu eigenem Körperumfang.

## B-10.1 Körperwahrnehmung durch Bewegung

Die Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen sollten auf unterschiedlichen Wegen an die Gruppe herangeführt werden. Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, die den Körper ansprechen, tragen auch zur seelischen Entspannung bei. Entspannungs- und Wahrnehmungstechniken, die beim Verstand ansetzen, bewirken eine körperliche Entspannung der Muskulatur. Alle Übungen sollten dem Alter und dem Entwicklungsstand der Teilnehmer angepasst sein und eine motivierende Wirkung haben. Die Sequenzen sollten immer ohne Zeitdruck und in einer vertrauten, ruhigen und angenehmen Atmosphäre durchgeführt werden. Ganz entscheidend ist das Prinzip der Freiwilligkeit. Kein Teilnehmer sollte gezwungen werden mitzumachen. Dennoch sollten sie motiviert werden, sich auf die unterschiedlichen Übungen einzulassen und offen für Neues zu sein.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Optische, taktile, akustische, kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung erfahren,
- › eigene Grenzen besser einschätzen, dadurch Verletzungen und Überforderungen vermeiden.

#### Sozio-emotional

- › Körperliche Grenzen, Erschöpfung und Ermüdung erleben,
- › die Auswirkungen intensiver Bewegungen auf Atem- und Pulsfrequenz wahrnehmen,
- › Anspannung und Entspannung wahrnehmen.

#### Behavioral

- › Belastungsintensität und -dauer durch eigene Körperwahrnehmung steuern,
- › die körperliche Belastbarkeit im Alltag und bei körperlichen Aktivitäten ausnutzen.

#### Physiologisch

- › Körperwahrnehmung zur Einschätzung der eigenen körperlichen Grenzen verbessern,
- › Energieumsatz über den Ruheenergieverbrauch erhöhen.

### Übungen im Baustein

- › Vertrauen und Spüren
- › Schätze die Zeit!
- › Fühlst du dein Herz?

## Übung

# Vertrauen und Spüren



Kinder, Jugendliche



Sporthalle



20 Minuten



Langbänke, Kästen (groß, klein), Matten, Zauberschnüre, Augenbinden



4–15



Erfolg der Übung hängt von der Verantwortung und der Disziplin der führenden Teilnehmer ab. Teilnehmer auf die Verantwortung hinweisen, die die Führenden übernehmen. Klare Regeln bestimmen.

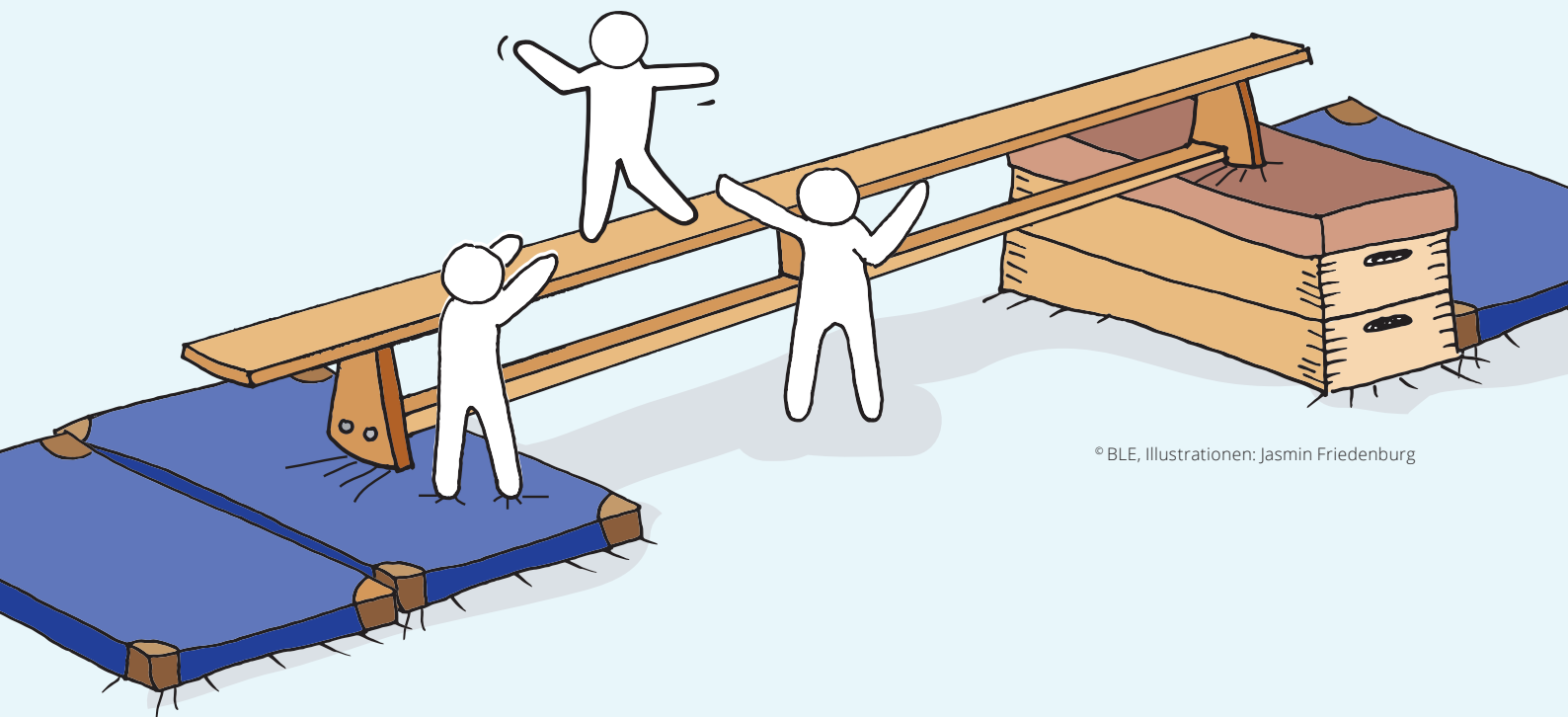
### VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer finden sich vor der Hallentür zu Paaren zusammen und sprechen sich ab, wer anfangs führt und wer vertraut. (Die Rollen werden anschließend getauscht.) Derjenige, der vertraut, bekommt die Augen verbunden. In der Halle sind bereits diverse Materialien platziert. Der führende Teilnehmer leitet nun seinen Partner durch die Halle, hilft beim Überschreiten und Hindurchkriechen, ohne verbale Hinweise zu geben. Nach einer gewissen Zeit (2–5 Minuten, je nach Alter) teilen die jeweils Geführten ihren Helfern mit, welche Materialien sie an welcher Stelle in der Sporthalle vermuten.

Für die zweite Runde werden alle Teilnehmer wieder vor die Hallentür gebeten, damit der Trainer die Materialien neu platzieren bzw. umstellen kann.

### LERNZIELE

- ▶ Wechselbeziehung zwischen körperlicher und emotionaler Anspannung und Entspannung erkennen,
- ▶ isolierte Sinnesreize wahrnehmen,
- ▶ Vertrauen zu anderen Menschen entwickeln,
- ▶ Ängste und Unsicherheiten wahrnehmen.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## Übung

# Schätze die Zeit!



Kinder, Jugendliche,  
Eltern



Sport- oder  
Gymnastikhalle,  
Sportplatz



Stoppuhr, Block, Stift



4-15



10-15 Minuten



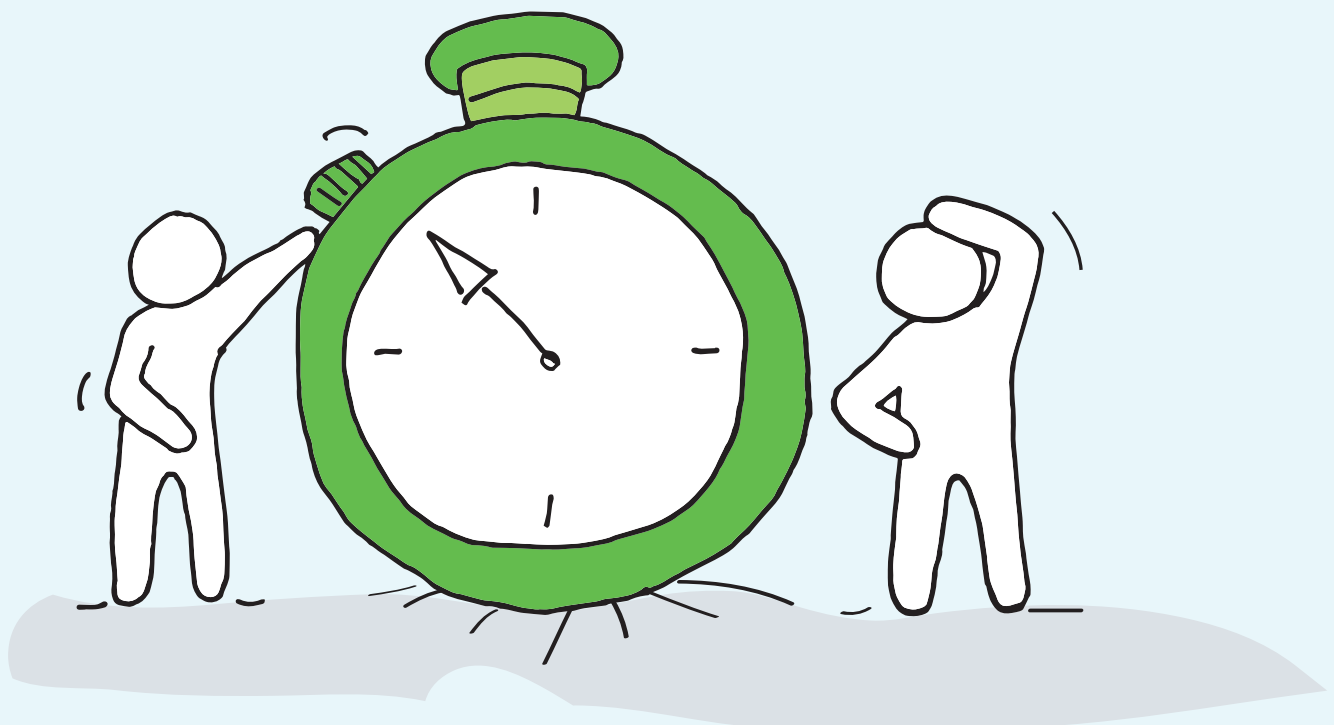
Teilnehmer sollten keine  
Möglichkeit zur Zeitmes-  
sung haben (keine Uhren  
tragen, keine Uhr in der  
Halle)

### VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Kinder und Jugendlichen erhalten die Aufgabe, so lange schnell zu gehen oder zu joggen, bis sie meinen, dass ein vorher besprochener Zeitraum vergangen ist. Die Zeitdauer ist je nach Leistungsstand und Alter der Teilnehmer vom Trainer festzulegen. Die Bewegungsart ist frei wählbar und kann während des Spiels auch durch Tipps oder Anweisung durch den Trainer gewechselt werden. Wenn der Teilnehmer meint, dass die Zeit abgelaufen ist, setzt er sich auf den Boden. Der Trainer kann mithilfe einer Stoppuhr und einem Block schriftlich vermerken, zu welchem Zeitpunkt sich der jeweilige Teilnehmer hingesetzt hat. Im Anschluss an das Spiel gibt er jedem Kind/Jugendlichen im Sitzkreis hierzu ein Feedback.

### LERNZIELE

- Belastung so steuern, dass die sportliche Tätigkeit über den Spielverlauf durchgehalten werden kann,
- Zeit- und Geschwindigkeitsgefühl erfahren,
- Erschöpfung und Ermattung sowie physiologische Grenzen wahrnehmen und erleben,
- Belastungen im Alltag oder beim Sport adäquat einschätzen und sich dementsprechend verhalten, z. B. eine körperliche Tätigkeit moderat beginnen.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## Übung

# Fühlst du dein Herz?



Kinder, Jugendliche,  
Erwachsene



ca. 45 Minuten



4-15



Sporthalle



Papier, Stifte, Arbeitsblatt  
„Puls-Umrechnungstabelle“  
aus B-4.2



B-4.2

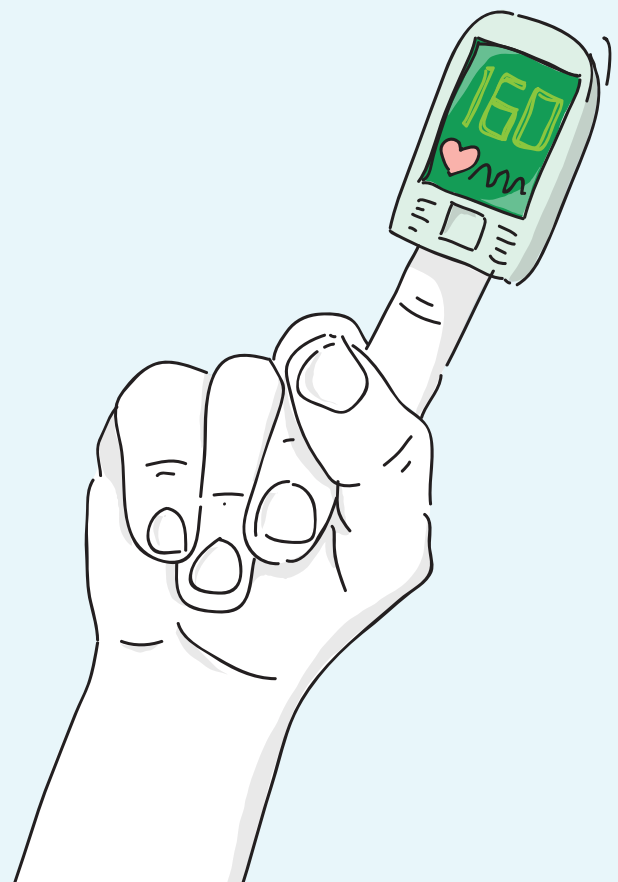
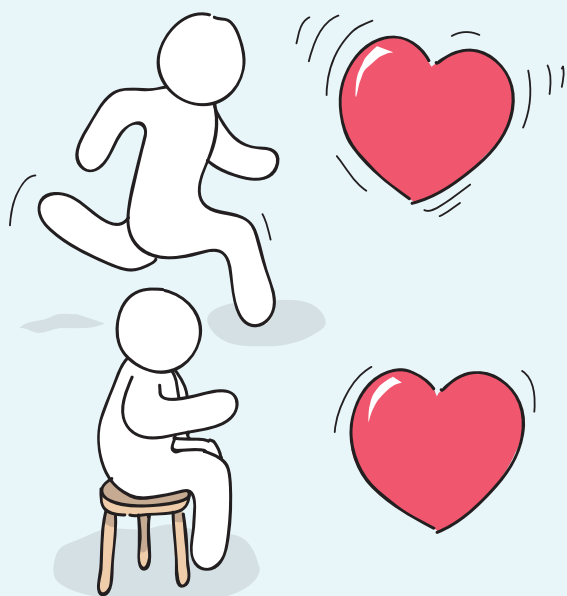
### VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer finden sich zu Dreiergruppen zusammen. Nun wird die Ruheherzfrequenz (der Puls) jedes Gruppenmitglieds gemessen und aufgeschrieben (► *Arbeitsblatt „Puls-Umrechnungstabelle“ aus B-4.2*). Im Anschluss werden gemeinsam körperliche Belastungen (z. B. Joggen mit vorgegebenem Tempo und Streckenlänge) durchgeführt und zum Ende geschätzt, wie hoch nun die jeweilige Herzfrequenz der Teilnehmer ist. Direkt danach wird diese wiederum erfasst und der geschätzte Wert mit dem gemessenen Puls verglichen. Anschließend wird dieses Prozedere mit Belastungen unterschiedlicher Intensität (z. B. Gehen, Sprinten, Hüpfen) durchgeführt.

Diese Übung kann auch im Laufe einer beliebigen Spiel- oder Sportart wiederholt werden. Hier ist es dann spannend zu beobachten und zu reflektieren, warum einige Kinder und Jugendliche eine eher höhere Herzfrequenz und manche eine niedrigere haben. Dies kann mit unterschiedlichen Ruheherzfrequenzen bzw. Fitnesszuständen, andererseits mit unterschiedlichen Belastungsgraden im Spiel zusammenhängen. Hierauf aufbauend kann gemeinsam überlegt werden, welche Belastungsformen zur sinnvollen Erhöhung des Energieumsatzes in Frage kommen.

### LERNZIELE

- Veränderung der Herzfrequenz unter Belastung erkennen,
- Einfluss intensiver Bewegungen auf Atem- und Pulsfrequenz erfahren,
- Herzfrequenz als mögliches Instrument zur Beurteilung und Steuerung der Belastung heranziehen können.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

## B-10.2 Entspannung und Cool-down

Im Allgemeinen werden drei Entspannungsmethoden unterschieden (159):

- › die sensorische,
- › die imaginative und
- › die kognitive Entspannung.

Die sensorische Entspannung entspricht unter anderem der Progressiven Muskelrelaxation. Imaginative Entspannungsmethoden könnten z. B. Entspannungsgeschichten oder Fantasie-reisen sein. Hinsichtlich der kognitiven Entspannung spielen das Autogene Training und die Meditation eine wichtige Rolle. Dennoch sollte der Trainer immer berücksichtigen, dass dieser Schulungsteil immer wieder auch auf Grenzen stößt und der Trainer auch seine eigene, individuelle Herangehensweise finden sollte.



Voraussetzung für eine aktive, sinnvolle Einführung in die Thematik der Entspannungsfähigkeit sind die Sensibilisierung für den eigenen Körper und die Förderung der Körperwahrnehmung. Gleichwohl muss die Bereitschaft der Teilnehmer bestehen, sich mit Ruhe und Konzentration auseinanderzusetzen und diese zuzulassen.

In der heutigen Zeit stehen viele Kinder und Jugendliche unter einem alltäglichen Druck. Gerade Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas leiden unter Stigmatisierung, haben Stress oder Leistungsdruck. Folgen eines fehlenden Wechsels zwischen An- und Entspannung sind Bewegungsunruhe, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und geringes Aufmerksamkeitsvermögen. Demzufolge ist es für den Erfolg der Schulung wichtig, dass nach intensiven Konzentrationsphasen, Stillsitzen und Zuhören motorische und vor allem einfache Aktivitäten eingebaut werden, die sowohl psychisch als auch körperlich entspannend wirken. Bewusste Ruhe und deren Erfahrung kann für viele Teilnehmer Entspannung sein. Körperliche Spannungen können abgebaut werden. Hierbei ist zu beachten, dass **Entspannungsübungen** und **Übungen zum Cool-down** nach einem aktiven Schulungsteil spielerisch eingeführt werden sollten.

► B-1.6.2 Didaktik und Methodik einer Bewegungsaktivität

Im Zusammenhang mit Stress und Stressbewältigung kann auf Basis einer muskulären Entspannung durch Einbezug der gesamten Motorik, Sensorik und des vegetativen Nervensystems eine zentrale – geistig-seelische – Entspannung erreicht werden (135).



Im Rahmen der unterschiedlichen Übungen ist es immer wieder wichtig, neue Zugänge zu finden: Das Schließen der Augen hilft, die Konzentration auf das Wesentliche zu fokussieren. Außenreize können ausgeblendet werden, unterschiedliche Lagen (Bauch-, Rücken- oder Seitlage oder Sitzen), Veränderung des Settings (z. B. durch Veränderung des Lichtes), Aus- oder Anziehen von Kleidung, Bedecken mit einer eigenen Decke oder Konzentration auf optische Reize (z. B. Taschenlampe im Dunkeln) können mögliche Anreize sein.

### Lernziele des Bausteins

#### Kognitiv

- › Bedeutung des Cool-down kennenlernen,
- › Bewegungswahrnehmung entwickeln und verbessern,
- › Bewegungswahrnehmung verbalisieren.

#### Sozio-emotional

- › Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung erfahren,
- › positive Effekte der Entspannung auf den Körper erfahren.

#### Behavioral

- › Entsprechend der eigenen Körperwahrnehmung (Anspannung) verschiedene Entspannungsmethoden einsetzen können,
- › Stress im Alltag erkennen und entsprechende Entspannungsmethoden anwenden können.

#### Physiologisch

- › Lockerung der ermüdeten und verspannten Muskulatur,
- › Senkung des Muskeltonus,
- › Wiederherstellung des Gleichgewichtes zwischen Sympathikus und Parasympathikus,
- › schnellere Regeneration nach körperlicher Anstrengung.

### Übungen im Baustein

- › Schattenlauf
- › Schlauchboot
- › Körpermikado



## Übung

## Schattenlauf



Kinder, Jugendliche



15 Minuten



4-15

Sporthalle oder  
Freigelände

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer bilden Paare. Sie laufen hintereinander. Der Teilnehmer, der vorweg läuft, macht verschiedene Laufbewegungen vor, der Partner macht sie „wie ein Schatten“ nach. Nach einiger Zeit werden die Positionen getauscht. Für das Schattenlaufen können auch größere Gruppen zusammengestellt werden. Der erste Läufer macht bestimmte Bewegungen vor, die anderen machen sie nach. Jeder ist einmal Vorläufer. Nach der Übung findet eine kurze Besprechung statt, in der thematisiert wird, wie der Nachlaufende die Bewegungen und den Körper des Vorauslaufenden wahrgenommen hat, was besonders schwierig und was einfach war und wie die Belastung wahrgenommen wurde.

## LERNZIELE

- ▶ Optische und kinästhetische Körperwahrnehmung kennenlernen,
- ▶ Besonderheiten der verschiedenen Körper kennenlernen,
- ▶ körperliche Grenzen erleben (Bewegungen der anderen Teilnehmer lassen sich nicht immer genau nachmachen),
- ▶ körperliche Aktivitäten und Sport durchführen, auch wenn andere Teilnehmer manche Aktivitäten und Bewegungen besser können.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg



## Übung

# Schlauchboot



Kinder, Jugendliche



Musik, Gymnastikmatten



4-15



Schulungsraum, Sporthalle  
oder Freigelände



10 Minuten



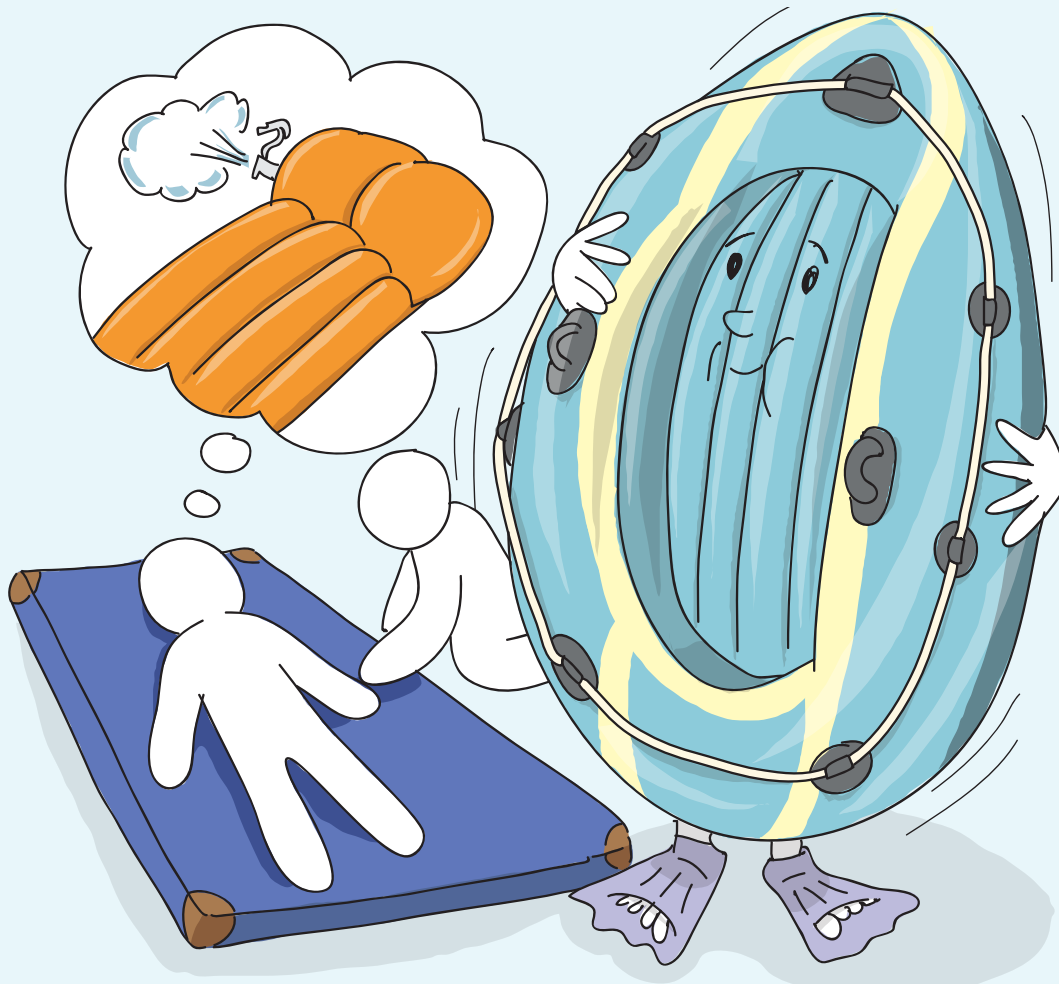
getrenntgeschlechtlich  
durchführen

### VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer bilden Paare. Ein Teilnehmer liegt bei beruhigender Musik auf einer Matte und versucht, sich zu entspannen. Der andere Teilnehmer kontrolliert den Entspannungszustand. Auf ein Signal des Partners soll der erste Teilnehmer alle Muskeln anspannen (er stellt sich vor, er wäre prall gefüllt mit Luft wie eine Luftmatratze). Der zweite kontrolliert die Anspannung z. B. optisch oder dadurch, dass er versucht, den angespannten Arm vorsichtig nach oben zu bewegen, was durch die hohe Muskelspannung nicht gelingen sollte. Danach stellt sich der liegende Teilnehmer vor, wie die Luft langsam aus der Matratze entweicht, und versucht, langsam die Anspannung zu lösen. Der andere Teilnehmer prüft erneut den Entspannungszustand. Danach wird gewechselt.

### LERNZIELE

- Den eigenen Körper bewusst empfinden, erspüren und erfahren,
- Anspannung und aktive Entspannung wahrnehmen und erfahren,
- isolierte Sinnesreize wahrnehmen,
- muskulären Spannungsgrad willkürlich verändern.



# Übung

# Körpermikado



Kinder, Jugendliche



Bierdeckel oder Bohnensäckchen, Gymnastikmatten



4-15



Schulungsraum, Sport-  
halle oder Freigelände



15 Minuten



getrenntgeschlechtlich  
durchführen

## VERLAUFSBESCHREIBUNG

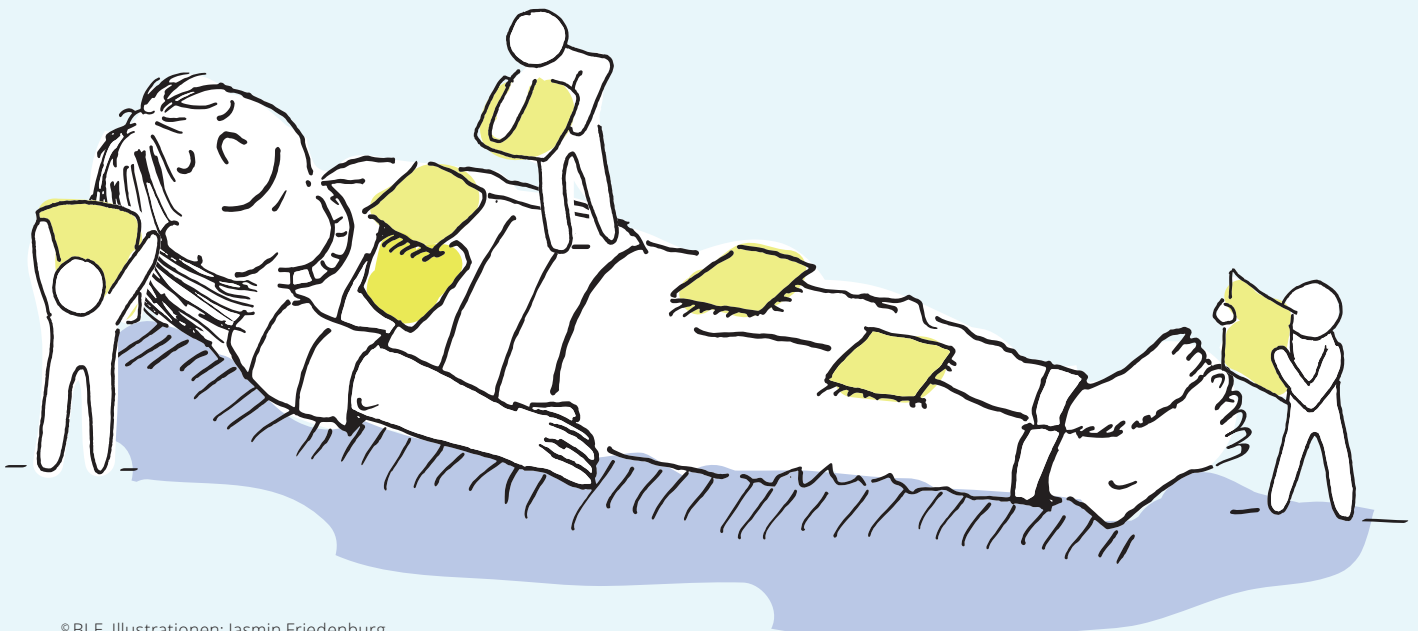
Die Teilnehmer finden sich zu Paaren zusammen. Ein Teilnehmer liegt mit geschlossenen Augen in Bauch- oder Rückenlage auf einer Gymnastikmatte, der andere legt Bierdeckel oder Bohnensäckchen auf verschiedene Körperteile des Liegenden. Dieser muss das Körperteil benennen und den Bierdeckel oder das Bohnensäckchen durch Bewegung von dort abschütteln.

### Variante

Es wird eine unterschiedliche Anzahl von Bierdeckeln auf den Körperteil gelegt. Der liegende Partner soll schätzen, wie viele Bierdeckel es sind.

## LERNZIELE

- ▶ Verschiedene Körperteile des eigenen Körpers und ihre Empfindlichkeit wahrnehmen und spüren,
- ▶ isolierte Sinnesreize wahrnehmen und Vertrauen in einen Partner erfahren,
- ▶ nach körperlicher Belastung wieder zu innerer Ruhe kommen können.



© BLE, Illustrationen: Jasmin Friedenburg

## Autorenteam



**Dr. Ines Gellhaus**

Paderborn, Fachärztin für  
Kinder- und Jugendmedizin,  
Dipl.-Oecotrophologin



**Dr. Benjamin Koch**

Bremen, Dipl.-Sportwissen-  
schaftler, Sonderpädagoge



**Uwe Tiedjen\***

Westerland, Sylt,  
Dipl.-Pädagoge



**Antje Büssenschütt**

Bremen,  
Dipl.-Oecotrophologin



**Silke Gassner**

Hamburg, Dipl.-Psychologin



**Dr. Wolfgang Gruber\***

Stahnsdorf,  
Dipl.-Sportwissenschaftler



**Dr. Markus Röbl**

Göttingen, Facharzt für  
Kinder- und Jugendmedizin



**Elke Stachelscheid**

Westerland, Sylt,  
Familientherapeutin



**Hagen Wulff**

Leipzig, Gesundheits- und  
Sportwissenschaftler

### Weitere Autoren:

Björn Brogle, Konstanz, Sporttherapeut, Sportwissenschaftler  
Beate Daas, Kiel, Dipl.-Oecotrophologin  
Dr. Angela Eberding\*, Osnabrück, Dipl.-Pädagogin  
Dr. Ines Eggers, Rostock, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin  
Dr. Vivien Faustin, Göttingen, Dipl.-Oecotrophologin  
Dr. Nina Ferrari, Köln, Dipl.-Sportwissenschaftlerin  
Katharina Fink, Ulm, Medizinische Dokumentarin  
Karin Form, Würzburg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin  
Prof. Dr. Christine Graf, Köln, Sport- und Ernährungsmedizinerin  
Frank Hellmond, Wangen, Dipl.-Oecotrophologe  
Prof. Dr. Reinhard Holl, Ulm, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
Dr. Robert Jaeschke\*, Wangen, Sportwissenschaftler, Schulungspädagoge

Gabriele Kuhn, Wangen, Heilpädagogin, Kinder-, Jugend- und Familientherapeutin  
 Andrea Kühn-Dost\*, Bad Bevensen, Dipl.-Oecotrophologin  
 Elke Lipphardt, Berlin, Dipl.-Oecotrophologin  
 Cindy Maréchal, Föhr, Dipl.-Oecotrophologin  
 Dr. Jana Markert, Leipzig, Ernährungswissenschaftlerin  
 Gaby Mayer, Bad Aibling, Dipl.-Sportlehrerin  
 Brigitte Müller, Würzburg, Diätassistentin  
 Mareike Neugebauer, Falkensee, Sportwissenschaftlerin  
 Norbert Outzen, Nebel/Amrum, Pädagoge, Realschullehrer  
 Dr. Miriam Pankatz, Bielefeld, Gesundheitswissenschaftlerin  
 Ramona Ranz, Ulm, Medizinische Dokumentarin  
 Helga Riedl, München, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Ernährungsmedizinerin  
 Dr. Birgit Sievers-Böckel, Paderborn, Dipl.-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin  
 Dr. Silja Steinkamm, Bonn, Sportwissenschaftlerin, Lehrerin  
 Gabriel Torbahn, Nürnberg, Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftler  
 Dr. Antje Wagner, Leipzig, Agrarwissenschaftlerin, Ernährungstrainerin  
 Ingo Weidanz, Bremen, Dipl.-Psychologe  
 Andrea Werning\*, Osnabrück, Diätassistentin  
 Petra Wiesner, München, Dipl.-Sozialpädagogin

#### **Fachliche Beratung:**

Dr. Andreas van Egmond-Fröhlich\*, Wien, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
 Dr. Rainer Stachow\*, Westerland/Sylt, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

#### **Gastbeitrag:**

Martina Ernst\*, Berlin, Dipl.-Psychologin, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

\* Die gekennzeichneten Personen haben auch an der Erstauflage mitgearbeitet.

### **Autoren der Erstauflage „Trainermanual Leichter, aktiver, gesünder“:**

#### **Redaktionsteam:**

Dr. Gerd Claußnitzer, Bad Orb, Kinder- und Jugendarzt | Dr. Mareike Czerwinski-Mast, Kiel, Dipl.-Oecotrophologin |  
 Martina Ernst, Berlin, Dipl.-Psychologin | PD Dr. Karin Lange, Hannover, Dipl.-Psychologin |  
 Dr. Anja Lawrenz, Neuss, Sportmedizinerin | Dr. Thomas Lob-Corzilius, Osnabrück, Kinder- und Jugendarzt |  
 Dr. Kurt Stübing, Scheidegg, Kinder- und Jugendarzt | Zussan Vahabzadeh, Berlin, Dipl.-Psychologin |  
 Prof. Dr. Martin Wabitsch, Ulm, Kinder- und Jugendarzt | Prof. Dr. Joachim Westenhöfer, Hamburg, Dipl.-Psychologe

#### **Weitere Autoren:**

Elisabeth Eckstein, Bad Kösen, Kinderärztin | Tanja Giesser, Dortmund, Gymnastiklehrerin |  
 Maja Grupe, Düren, Dipl.-Sportlehrerin | Olaf Hampel, Neunkirchen/Saar, Dipl.-Psychologe |  
 Dr. Rainer Hasmann, Neunkirchen/Saar, Kinderarzt | Sandra Jaeschke, Nebel/Amrum, Dipl.-Sportlehrerin |  
 Stefanie Jeß, Westerland/Sylt, Diätassistentin | Roland Kayser, Düren, Dipl.-Sportlehrer |  
 Prof. Dr. Dieter Kiosz, Kiel, Kinderarzt | Susanne Kleuker, Essen, Dipl.-Psychologin |  
 Ellen Kretschmann-Kandel, Köln, Dipl.-Sportlehrerin | PD Dr. Dagmar L'Allemand, St. Gallen, Kinder- und Jugendärztin |  
 Dr. Helmut Langhof, Berchtesgaden, Kinderarzt | Dr. Wolfgang Lawrenz, Düsseldorf, Kinder- und Jugendarzt |  
 Martin Lemme, Bramsche, Dipl.-Psychologe | Peter Linse, Wangen/Allgäu, Sportlehrer |  
 Dr. Ingrid Marinasse, Nykøbing/Falster, Kinderärztin | Jan Möttig, Bad Kösen, Dipl.-Sportlehrer |  
 Ursula Räderich, Wangen, Lehrerin | Dr. Thomas Reinehr, Datteln, Kinderarzt |  
 Beate Riel-Heckhausen, Eschborn/Frankfurt, Sportlehrerin | Hiltrud Rudolph, Westerland/Sylt, Dipl.-Psychologin |  
 Dr. Bettina Schaar, Köln, Sportwissenschaftlerin | Stefan Schacher, Berlin, Sportlehrer |  
 Walter Schuster, Wangen/Allgäu, Sportlehrer | Peter Schwitters, Berlin, Dipl.-Mathematiker |  
 Dr. Dieter Stein, Gaißach, Kinderarzt | Marion Tschirschwitz, Bad Orb, Kinderpflegerin |  
 Karin Uhlenmayr, Blieskastel, Dipl.-Sportlehrerin | Dr. Susanna Wiegand, Berlin, Kinderärztin |  
 Gerd Zülske, Bad Kösen, Dipl.-Psychologe

#### **Fachliche Beratung:**

Prof. Jürgen Innenmoser, Leipzig, Sportwissenschaftler | Prof. Uwe Tewes, Hannover, Dipl.-Psychologe



Weitere Broschüren der multidisziplinären Medienreihe:

## Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche

Das „Trainermanual – Leichter, aktiver, gesünder“ wurde vollständig überarbeitet. Grundlage sind die Ergebnisse der Evaluation, Erfahrungen von zahlreichen Trainerinnen und Trainern sowie neue wissenschaftliche Erkenntnisse.

Das Trainermanual liefert ein interdisziplinäres Schulungskonzept für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas und ihren Familien. Es kann sowohl in der ambulanten als auch in der stationären Therapie eingesetzt werden. Die wissenschaftliche Basis bilden die Leitlinien der „Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter“ (AGA).

Das Manual umfasst 5 Broschüren: Grundlagen, Ernährung, Bewegung, Psychosoziales und Medizin. Darin finden Sie wichtige Basisinformationen zur Organisation der Schulungen, Vorschläge für die Durchführung aller Schulungseinheiten sowie einen großen Fundus an Übungen und Arbeitsmaterialien.

Die Broschüre mit den **Grundlagen** erhalten Sie als **Starter-Paket in Kombination mit einem Schulungsbereich** unter den folgenden **Bestell-Nr.:**  
mit Ernährung (1691), mit Bewegung (1692), mit Psychosoziales (1693),  
mit Medizin (1694).

**Bestell-Nr. der einzelnen Schulungsbereiche:**

**Grundlagen** (1657), **Ernährung** (1653), **Bewegung** (1654), **Psychosoziales** (1655)  
und **Medizin** (1656).

Das **Gesamtpaket** können Sie mit der Nr. **1695** bestellen.  
Bestellung unter [www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)



» Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Grundlagen  
DIN A4, Bestell-Nr.: 1657,  
Preis: 12,00 €



» Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Ernährung  
DIN A4, Bestell-Nr.: 1653,  
Preis: 17,50 €



» Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Psychosoziales  
DIN A4, Bestell-Nr.: 1655,  
Preis: 17,50 €



» Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Medizin  
DIN A4, Bestell-Nr.: 1656,  
Preis: 7,50 €

## BZfE-Medien

### ► Die Ernährungspyramide – Poster

Einfach, klar und anschaulich zeigt das Portionenmodell, wie viel und wovon es jeden Tag sein soll. Jeder kann damit arbeiten und sein Essverhalten überprüfen und verbessern, ohne Kalorien zu zählen. Die Lebensmittel werden in acht verschiedene Gruppen eingeteilt, jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Das „Handmaß“ hilft, die richtige Portionsgröße zu ermitteln.

» Poster DIN A1 (auf DIN A4 gefalzt) | Bestellnr.: 3914 |



### ► Was ich esse – Die Ernährungspyramide als App

Die App „Was ich esse“ hilft dabei, einmal genauer unter die Lupe zu nehmen, was den Tag über auf dem Teller landete – und auch wie viel. Mit der App kann alles, was am Tag gegessen und getrunken wurde, „eingescheckt“ werden. Der entsprechende Produktkatalog umfasst über 700 Lebensmittel mit den entsprechenden Fotos. Und ein nicht enthaltenes Lebensmittel wird einfach mit selbst gemachtem Foto und individuellem Namen hinzugefügt.

» App, kostenlos erhältlich im Google Play Store oder im App Store



### ► Beraten mit dem Energiedichte-Prinzip – Medienpaket mit Mahlzeitenkarten

Energie einsparen bedeutet nicht, auf Geschmack oder Menge zu verzichten. Das verdeutlichen Sie in der Beratung mit den Vergleichsgerichten der Mahlzeitenkarten. Die 60 Karten bilden 30 Mahlzeiten-Paare. Jedes Paar besteht aus einem Ausgangsgericht mit hoher Energiedichte und einem vergleichbaren Gericht mit reduziertem Energiegehalt. Die Vorderseiten der Karten bilden Fotos der Mahlzeiten ab. Auf der Rückseite finden Sie die Energie- und Nährwertangaben, die Zutaten und die Portionsbausteine der Ernährungspyramide. Inhalt: 1 Begleitheft, 60 Karteikarten, 5 Hefte „Genussvoll Kalorien sparen“, 1 Karteikasten

» Bestellnr.: 3710



### ► Ernährung im Fokus – Das Abo

„Ernährung im Fokus“ ist eine Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte. Sie bietet wissenschaftlich fundiert und kompetent Aktuelles und Praktisches zum Beispiel aus Wissenschaft und Forschung, Ernährungslehre und Diätetik, Methodik und Didaktik, Lebensmittelrecht und Verbraucherschutz – und das frei von wirtschaftlichen Interessen! Sie erhalten vier Hefte und zwei Sonderhefte pro Jahr. Als Extraservice haben Sie die Möglichkeit, alle Ausgaben und sämtliche Beiträge als PDF aus dem Internet-Archiv kostenlos herunterzuladen.

» Bestellnr.: 9104





### ► Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus – Beratung bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes mellitus Typ 2

Das Medienpaket liefert umfangreiches Material zur Ernährungstherapie von nicht-insulinpflichtigem Diabetes mellitus Typ 2 sowie Prädiabetes. Kernstück ist der Beraterleitfaden – er beschreibt den Inhalt, Aufbau und Übungen für acht Beratungseinheiten. Zur Veranschaulichung dienen Schaubilder auf abwaschbaren Karten. Weiterhin enthält das Medienpaket 65 Fotokarten mit Abbildungen von diabetes-relevanten Lebensmitteln.

Zahlreiche Vorlagen erleichtern eine strukturierte Beratungssitzung sowie die Vor- und Nachbereitung. Die Basisinfo liefert Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild, stellt die aktuellen Ernährungsempfehlungen vor und beleuchtet psychologische Aspekte der Erkrankung. Für den Patienten finden sich die wichtigsten Beratungsinhalte in 13 Patienteninformationsblättern zusammengefasst.

» Bestellnr.: 1631



### ► Spiele rund um die Ernährungspyramide

Spiel mit! Lebensmittelkarten sammeln und sortieren oder eine eigene Ernährungspyramide bauen, so macht Ernährungsbildung Spaß. Die drei Spiele rund um die Pyramide begeistern Kinder spielerisch für vielseitiges Essen und Trinken. Ob zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule – beim Spielen erfahren die Kinder, was hinter der Ernährungspyramide steckt und welche Lebensmittel sie sparsam, mäßig oder reichlich genießen dürfen. Dabei können sie nach ihrem Geschmack aus 80 Lebensmittelkarten wählen. Jede der drei Spielmöglichkeiten dauert etwa 15 Minuten und ist kindgerecht auf einer Anleitungskarte beschrieben. 40 Aktionskarten mit kniffligen Fragen und lustigen Bewegungsspielen sorgen für eine Menge Spielspaß.

» Bestellnr.: 3843



### ► Lebensmittelqualität beurteilen – Der Qualitätsfächer zur Verbraucherbildung in Schulen

Warum kaufen Jugendliche gerade diesen Joghurt, diese Chips oder genau das Brot? Weil es schmeckt, bequem, gesund, cool, bio oder fair ist? Mit dem Qualitätsfächer hinterfragen Schüler ihre Kaufmotive und entdecken, was Qualität alles ausmacht. Ein Poster zeigt acht Qualitätswerte in einem großen Fächer. Was zum Beispiel Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und Lifestyle für die Lebensmittelauswahl bedeuten, erarbeiten die Lerngruppen mithilfe der Fragekarten. Sie liefern kompakte Infos, Links und motivierende Impulse zur Weiterarbeit. Alle 36 Fragekarten lassen sich durch die bearbeitbaren Dateien im Downloadbereich des Materials differenzieren. Das Medienpaket ist flexibel und modular zur Verbraucherbildung in weiterführenden Schulen einsetzbar.

» Bestellnr.: 1638

Weitere Medien und Leseproben finden Sie unter:  
[www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de)

# Impressum

1654 / 2021

## **Herausgeberin:**

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

## **Projektleitung:**

Nadia Röwe (M. Sc. Oecotrophologie), BLE

## **Text:**

Konsensusgruppe Adipositas-schulung für Kinder und Jugendliche (KgAS) e. V.,

Auf der Töterlöh 11, 33100 Paderborn

[www.adipositas-schulung.de](http://www.adipositas-schulung.de)

## **Redaktion:**

Jihan Majouno (M. Sc. Ernährungswissenschaften), Nadia Röwe (M. Sc. Oecotrophologie), BLE

und Sandra Thiele (Dipl.-Oec. troph.), Nümbrecht

## **Grafik:**

neuekoordinaten GmbH & Co KG, Kiel

## **Bilder:**

S. 7: Kletr (AdobeStock); S. 17: Ralf Geithe (AdobeStock); S. 18: Robert Kneschke (AdobeStock);

S. 22: Weyo (AdobeStock); S. 90: Kara (AdobeStock); S. 107: Kwanchaichaiudom (AdobeStock);

S. 128: 4Max (AdobeStock); S. 140: Yanlev (AdobeStock); S. 157: Jamie Duplass (AdobeStock);

Titelbilder und restliche Bilder: Rudolf Schubert

Wir danken der Rehabilitationsklinik für Kinder und Jugendliche der Fachkliniken Wangen und dem Christlichen Kinderhospital Osnabrück sowie den Kindern, Jugendlichen und Eltern für ihre Bereitschaft zu den Fotoaufnahmen.

## **Illustrationen:**

Jasmin Friedenburg (BLE), Thorsten Hardel, Flensburg

## **Druck:**

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG, Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

## **Wissenschaftliche Zitierweise:**

Gellhaus I, Koch B, Tiedjen U, Gruber W, Brogle B, Ferrari N, Form K, Neugebauer M, Steinkamm S, Büssenschütt A, Gassner S, Röbl M, Stachelscheid E, Wulff H, Daas B, Eberding A, Eggers I, Faustin V, Graf C, Hellmond F, Jaeschke R, Kuhn G, Kühn-Dost A, Lipphardt E, Maréchal C, Markert J, Mayer G, Müller B, Outzen N, Pankatz M, Riedl H, Sievers-Böckel B, Torbahn G, Wagner A, Weidanz I, Werning A, Wiesner P. Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Bewegung, 3. Aufl., Bonn, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.), 2020

ISBN 978-3-8308-1331-6

3. Auflage

© BLE 2021





Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)



Bestell-Nr.: 1654, Preis: 17,50 €