

SPORT KLASSE



Schnelligkeit
Sprungkraft
Koordination
Ausdauer



LEITIDEE

Es ist nicht nur wissenschaftlich erwiesen, sondern auch in der Natur der Kinder sich zu bewegen und neue Erfahrungen mit ihrem Körper zu erleben. Mehr gemeinsamer Sport und mehr Bewegungszeit sollen zu einem besseren Miteinander im Klassenverband, neue Bewegungsreize zu einer Verbesserung des Eigenkönnens und den Respekt, Fairness und Teamgeist fördern.

*» Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen.
Erfolgreiches Lernen unterstützt Gesundheit. Bildung,
Erziehung und Gesundheit sind untrennbar «*

– Desmond O Bryne –
Leiter der Abteilung für Gesundheitsförderung der
Weltgesundheitsorganisation
(Mitterbauer, 2008: 83)

Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder soll ein wichtiger Aspekt in der Schulerziehung sein. Durch ausreichend sportliche Aktivität und gesunder Ernährung verringern sich das Gesundheitsrisiko und Probleme mit Übergewicht und Adipositas enorm. Das haben bereits einige renommierte Persönlichkeiten in ihren Schriften im vergangenen Jahrhundert festgehalten. Jean-Jaques Rousseau korreliert Intelligenz mit sportlicher Bewegung. Maria Montessori sagt, dass Kinder nur dann aufpassen und lernen können, wenn sie sich ausgiebig sportlich betätigt haben. Zu guter Letzt entwarf Peter Petersen mit der Jena-Plan-Schule ein Schulkonzept, bei dem tägliche Bewegung und ausgewogene Pause einen Grundbaustein darstellten. Bewegung ermöglicht viele verschiedene entwicklungsfördernde Zugänge der Kinder. Angefangen von den kognitiven, emotionalen, sozialen und körperlich-motorischen Entwicklungen bis hin zu einer Verbesserung des Selbstkonzepts eines Heranwachsenden. Diese fünf Fähigkeiten sind allesamt miteinander verzweigt und müssen als ein großes Ganzes angesehen werden. Neben den ausgeprägten Bewegungseinheiten soll auch die gesunde Ernährung bzw. eine gesunde Lebensweise in den Fokus gelegt werden. Dabei ist es möglich, das Fach mit Ernährung und Haushalt zu kombinieren. Mit dem gemeinsamen Sporttreiben soll ebenso der Klassenverband gefestigt, die Entwicklung vorangetrieben und das Eigenkönnen gefördert werden. Zusätzlich soll dem Schulstandort Gamlitz eine weitere Möglichkeit gegeben werden, sich im Bezirk von anderen Schulen hervorzuheben und mehr SchülerInnen in Zukunft zu lukrieren.

SPORTSCHÜLER/-INNEN

In der Sportklasse sollen sportlich begabte und interessierte SchülerInnen zu einem fundierten Grundlagentraining (in Theorie und Praxis) mit Hilfe möglichst vieler Sportarten erhalten.

Die Rekrutierung dieser SchülerInnen wird über einen sportmotorischen Test in der Halle der MS Gamlitz durchgeführt. Dieser besteht aus konditionellen und koordinativen Testungen. Angelehnt ist die Feststellung der sportlichen Leistungsfähigkeit an die Testung von Klug & Fit.

- 20 m Sprint
- 8 Minuten Dauerlauf
- Standweitsprung
- Bumerang – Lauf

Sportliche Fähigkeit	Sportarten	Sportmotorischer Test
Schnelligkeit	Fußball, Leichtathletik,...	20-m-Sprint
Sprungkraft	Basketball, Volleyball, Freestyle	Standweitsprung
Koordination	Inlineskaten	Bumerang-Lauf
Ausdauer	Laufen, Radfahren, Schwimmen,...	8-min-Lauf

Eine genau Beschreibung der Übungen findet man direkt unter folgendem Link:
<http://www.klugundfit.at/schueler/tests.html>

Den SuchülerInnen soll im Laufe des Schuljahres ein Einblick in diese sportmotorische Testung gegeben werden. Dazu verpflichten sich die SportlehrerInnen diesen Test einmal pro Jahr in allen Klassen durchzuführen. Neben der sportlichen Eignung wird auch eine Untersuchung durch unseren Schularzt Dr. Adolf Strauß vollzogen werden.

20-M-SPRINT

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit

Laufschwindigkeit

Testanweisung

Aus der Hochstartstellung (vgl. Abb.) ist eine Strecke von 20 m barfuß möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start erfolgt von einer deutlich markierten Startlinie auf das Kommando „Auf die Plätze – [Pfiif!]“. Das Startkommando wird von der Ziellinie aus gegeben. Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird. Jede Testperson hat zwei Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung). Der bessere Versuch wird gewertet. Es soll alleine gelaufen werden, weil dadurch die Zeitnehmung genauer ist. Zur Zeitmessung sollen keine Lichtschrankensysteme verwendet werden (Einhaltung standardisierter Testbedingungen). Die Testvorbereitung muss intensives Aufwärmen beinhalten, insbesondere der Beinmuskulatur. Der Start darf einmal geübt werden.

Fehlerquellen

Frühstart, ungenaue Zeitnehmung, mangelhafte Starthilfe bei rutschigem Boden



Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit

Ausdauer

Testanweisung

Vor der Durchführung werden innerhalb der Testklasse Paare gebildet. Jedes Paar erhält ein Rundenprotokoll. Der Test findet in zwei Durchläufen statt, wobei die Rundenzahl eines/einer Schülers/-in vom/von der Partner/-in protokolliert wird. Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hütchen in sechs gleich lange Strecken unterteilt (vgl. Abb.). Jede Teilstrecke weist somit eine Länge von 10 m auf. Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Paare gleichmäßig auf die sechs Markierungen. Der/die Läufer/-in positioniert sich neben einem Hütchen an der Laufstrecke, der/die Partner/-in neben demselben Hütchen, allerdings innerhalb des Volleyballfeldes. Der Start erfolgt durch das Kommando „Fertig – [Pfeiff]“. Die Aufgabe für die Läufer/-innen besteht darin, innerhalb von acht Minuten, möglichst viele Runden zu absolvieren. Zwei bzw. eine Minute vor dem Ende verkündet die Lehrkraft die noch zu laufende Zeit. Beim Ertönen des Schlusspfeiffs sollen die Läufer/-innen an der Stelle stehen bleiben, wo sie sich gerade befinden. In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hütchen (= Teilstrecken) addiert werden.

Beispiel: 25 Runden + 2 Hütchen = $25 \times 60 \text{ m} + 2 \times 10 \text{ m} = 1520 \text{ m}$.

Fehlerquellen

Testpersonen laufen innerhalb der Hütchen, falsches Zählen bzw. Notieren der Runden durch Schüler/-innen



STANDWEITSPRUNG

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit

Sprungkraft

Testanweisung

Mit beidbeinigem Absprung versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne zu springen. Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck in Zentimeter (vgl. Abb.). Insgesamt stehen einer Testperson drei Versuche zu, von denen der beste gewertet wird. Es empfiehlt sich, den Testpersonen bei der Erklärung der Testaufgabe den Standweitsprung vorzuzeigen und auf die Ausnützung des Armschwungs hinzuweisen. Die Bein Streckmuskulatur muss vor dem Test aufgewärmt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Fehlerquellen

Kein exakter beidbeiniger Absprung, ungenauer Landepunkt durch Verrutschen der Turnmatten, ungenaue Weitenmessung



BUMERANGLAUF

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit

Bewegungskoordination

Testanweisung

Die Testperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Das Startkommando lautet: „Auf die Plätze – [Pfiff!]“. Der Parcours (vgl. Abb.) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, gefolgt vom Umlaufen der Mittelstange, einem Sprung über die erste (= rechte) Hürde und unmittelbarem Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde und Umlaufen der Mittelstange wird wieder die Start-Ziel-Linie durchlaufen. Jede Testperson hat einen Probeversuch und zwei Hauptversuche. Zwischen den Versuchen sollten Pausen bis zur vollständigen Erholung (mind. 2 min) möglich sein. Der beste Versuch wird gewertet. Der Versuch ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht bzw. eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird. Ausreichendes Aufwärmen vor der Testdurchführung ist empfehlenswert. Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße: 5 cm Körpergröße entsprechen 2 cm Hürdenhöhe. Es empfiehlt sich, die Gruppe nach der Körpergröße einzuteilen, um ein häufiges Einstellen der Hürdenhöhen zu vermeiden.

Körpergröße in cm

141–145

146–150

151–155

156–160

161–165

166–170

171–175

Hürdenhöhe in cm

58

60

62

64

66

68

70



**MITTELSCHULE
Gamlitz**

MS Gamlitz

Erzherzog-Johann-Weg 160 8432 Gamlitz

hs-gamlitz.at