



Handreichung

Schülermentoren Sport

Ausbildungsteil "Block A"

(Allgemeine Grundlagen)

Hessisches Kultusministerium
Schulsport und Gesundheit - Ref. I.2 -
Luisenplatz 10
65185 Wiesbaden

Redaktion: Anne Stiep

Vorwort

Die Schülermentorenausbildung Sport gibt es in Hessen in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Kultusministerium seit dem Schuljahr 2008/09.

Im Sinne einer "Sport- und Bewegungsfreundlichen Schule" möchte das Hessische Kultusministerium in einer gemeinsamen Initiative mit den Sportfachverbänden Schülerinnen und Schüler zu "Schülermentoren Sport" ausbilden. Sie lernen im Rahmen der Ausbildung, schulsportliche Veranstaltungen **gemeinsam** mit Lehrerinnen und Lehrern durchzuführen. *

Jugendlichen wird auf diesem Weg die Möglichkeit gegeben, soziale Kompetenz sowie Verantwortungsbewusstsein zu zeigen, eine Vorbildfunktion für andere Schüler auszuüben und sich dabei mit der Schule zu identifizieren. Für viele Schüler kann dies auch ein Einstieg in die Übungsleiter und Trainerausbildung sein

Die Schülermentoren sind somit eine Bereicherung für den Schulalltag und den Vereinssport. Sie selbst erweitern ihre Fähigkeiten in wichtigen Schlüsselqualifikationen wie

- Sozialkompetenz
- Methodenkompetenz
- Selbstkompetenz
- Handlungskompetenz.

Qualifikationen, welche heutzutage auch ein wichtiger Bestandteil der Berufswelt sind.

* Nachfolgend wird die Bezeichnung weiblicher und männlicher Personen aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit jeweils in maskuliner Form geführt. Mit allen verwendeten Personenbezeichnungen sind stets beide Geschlechter gemeint.



Inhaltsverzeichnis

Seite

Ablauf und Modalitäten der Schülermentorenausbildung Sport	3
Der Umgang mit der Handreichung	4
Anwerbung der Schüler - die Ausschreibung	5
Möglicher Ablaufplan Schülermentoren Sport	6
Inhalte	
A Begrüßung und Einstieg mit Kleinen Spielen	7
B Aufwärmen	8
C Aufsichtspflicht; C Erste-Hilfe	10
D Vermittlung von Bewegung und Sportarten Kleine Spiele, Pausensport	12
E Rollenklärung, F Gruppenführung	16
G Bewegungslehren / -lernen	21
H Abschlussrunde Feedback	29
Anhang	30
<ul style="list-style-type: none">• Ausschreibung• Aufsichtspflicht• Verschiedene Spiele• Erste Hilfe• Planungsraster• Wie führe ich ein Sportspiel in eine Gruppe ein?• Fair Play• Übungen zu den koordinativen Fähigkeiten• Urkunde	



Ablauf und Modalitäten der Schülermentorenausbildung Sport

Die Schülermentorenausbildung Sport besteht aus zwei Ausbildungsblöcken, dem sogenannten "Block A" und dem "Block B". Beide Blöcke bauen aufeinander auf und greifen ineinander über.

Block A besteht aus einem allgemeinen Teil mit schulrelevanten Themen, während Block B von den jeweiligen Fachverbänden ausgerichtet wird und sportartspezifische Themen beinhaltet.

Beide Blöcke haben zusammen einen Umfang von 40 Lerneinheiten zu je 45 Minuten. Sie sollten möglichst zeitnah abgehalten werden. Man kann die Schülermentorenausbildung Sport an zwei Wochenenden abhalten, es ist aber auch denkbar im Rahmen einer Projektwoche einen Ausbildungsblock stattfinden zu lassen.

Um eine gute Verknüpfung der beiden Blöcke sicher zu stellen, wäre es von Vorteil, wenn zwei Lerneinheiten (LE) des Block B in Block A abgehalten werden und umgekehrt. Dies scheint dann besonders wichtig, wenn die Leitung der beiden Blöcke von unterschiedlichen Personen übernommen wird.

Je nach Verband kann die Schülermentorenausbildung als ein Teil der ersten Trainerausbildung (z.B. Trainerausbildung Freizeitsport) anerkannt werden. Dies bietet die zusätzliche Möglichkeit, Jugendliche an den Sport außerhalb von Schule zu binden.

Schülerinnen und Schüler:

Die Schülermentorenausbildung ist für Schüler gedacht, die während der Ausbildung mindestens 15 Jahre alt werden und sich bisher im Schulalltag schon als verantwortungsbewusste und verlässliche Schüler gezeigt haben.

Die Gruppe der Schülermentoren einer Schule sollte aus **mindestens** sechs Jugendlichen bestehen, so dass diese sich gegenseitig bei ihren Aufgaben als Schülermentor Sport und bei ihren Projekten unterstützen und helfen können.

Wichtig ist es, dass eine betreuende Person von Seiten der Schule benannt wird, die sich um die Schülermentoren Sport kümmert: Eine Kontaktperson, bei der sie evtl. auftretende Probleme, anfallende Fragen oder auch neue Projekte besprechen können. Eine solche "Anlaufstelle" ist unerlässlich, um eine Nachhaltigkeit der Schülermentorenausbildung Sport zu gewährleisten.



Der Umgang mit der Handreichung

Diese Handreichung ist ein Leitfaden für die Schülermentorenausbildung Sport "Block A". Sie ist erstellt worden, um dem Leiter des Block A eine Übersicht über die zu behandelnden Themen zu geben und auch einen inhaltlichen Rahmen des Block A zu gewährleisten.

Der Leitfaden ist als Hilfe zu verstehen und muss nicht eins auf eins in der hier beschriebenen Weise abgehalten werden. Je nach Absprache über die Ausgestaltung des "Block B" können Veränderungen im Ablauf stattfinden. Auch die Methodik sollte auf die Gruppe angepasst werden. Jeder Ausbilder wird sicher dem "Block A" seine persönliche Note geben. Doch müssen die Themenschwerpunkte eingehalten werden, damit die Ausbildung einen verbindlichen inhaltlichen Rahmen erfährt und "Block A" einen verlässlichen Lernstand vermittelt.

Es hat sich gezeigt, dass besonders bei den praktischen Übungen die zukünftigen Schülermentoren die Übungen mit unbekanntem Schülern für sehr gut befanden. Falls es eine Gelegenheit gibt, eine Sportgruppe als "Probanden" zu organisieren, sollte diese Möglichkeit unbedingt genutzt werden.

Über Anregungen oder Verbesserungsvorschläge für die Schülermentorenausbildung Sport sind wir dankbar.



Anwerbung der Schüler - die Ausschreibung

Im Anhang finden Sie ein Beispiel einer Ausschreibung, die gerne übernommen werden kann. (*Elektronischer Download?*)

Es ist allerdings sehr wichtig, zusätzlich zu der Ausschreibung eine kurze Informationsveranstaltung für die Interessenten abzuhalten. Viele Schüler können sich trotz der Ausschreibung nicht konkret vorstellen, was sie als Schülermentor Sport erwartet. Deshalb sollte auf jeden Fall der zeitliche Umfang und die Einsatzmöglichkeiten bei einem Treffen besprochen, offene Fragen geklärt bzw. Bedenken ausgeräumt werden.

Schülermentoren sind z.B. in folgenden Bereichen einsetzbar (diese Liste kann je nach den Bedürfnissen der Schule modifiziert und erweitert werden):

- ➔ Unterstützung von Schulsport AGs
- ➔ Mitwirkung bei Schul- und Sportfesten
- ➔ Organisation von kleinen Wettbewerben
- ➔ Assistenz bei Projektwochen oder –tagen
- ➔ Gestaltung des Pausensports
- ➔ Mithilfe bei Wettkampfbetreuung, z.B. „Jugend trainiert...“



Möglicher Ablaufplan Schülermentoren Sport

Baustein A

Freitag

16.00 – 17.30 Uhr	2 LE	A Begrüßung und Einstieg mit Kleinen Spielen
18.00 – 19.30 Uhr	2 LE	B Aufwärmen, C Erste Hilfe; Aufsichtspflicht

insgesamt: 4 LE

Samstag

9.00 – 10.30 Uhr	2 LE	D Vermittlung von Bewegung und Sportarten Kleine Spiele, Pausensport
11.00 – 12.30 Uhr	2 LE	Arbeitsauftrag: Schüler/innen sollen eine Bewegungsaufgabe oder ein (Kleines) Spiel einführen Gruppenarbeit mit Lehrübung
13.30 – 15.00 Uhr	2 LE	Person aus Baustein B Thema Sportorganisation
15.30 – 17.00 Uhr	2 LE	E Rollenklärung Gruppenarbeit mit Lehrübung
17.30 – 19.00 Uhr	2 LE	G Bewegungslehren/ -lernen Lernhilfen, Belastungsreize u.a.

insgesamt: 10 LE

Sonntag

9.00 – 10.30 Uhr	2 LE	F Gruppenführung Gruppenarbeit mit Lehrübung
11.00 – 12.30 Uhr	2 LE	G Bewegungslehren/ -lernen Lernhilfen, Belastungsreize u.a.
13.30 – 15.00 Uhr	2 LE	Da das Programm zeitlich sehr "straff" geplant ist, bleiben diese beiden LE als "Puffer", für Schwerpunkte der Gruppe auf die intensiver eingegangen werden muss.
bis 16.00 Uhr		H Abschlussrunde Feed-back

insgesamt: 6 LE

Wochenende gesamt: 20 LE

2 LE, die im Baustein B abgehalten werden sollen:

Einsatzmöglichkeiten der Schülermentoren Sport
Turnierveranstaltungen



Vorgehensweise sich in der Schule einzubringen



Inhalte

Da im Block A auch viele theoretische Inhalte vermittelt werden ist es wichtig auf eine ausgewogenen Abwechslung zwischen Theorie und Praxis zu achten.

Je nach Gruppengröße sind besonders auch auf die Lehrübungen ein Schwerpunkt zu legen, anhand derer verschiedene theoretische Aspekte besprochen werden können.

A Begrüßung und Einstieg mit Kleinen Spielen

Dieser Teil dient besonders als "warm-up" für die Gruppe. Mit ersten kleinen Spielen, soll die Atmosphäre aufgelockert werden und die Schüler sollen sich kennen lernen. Es ist empfehlenswert schon hier Spiele auszusuchen, die die Jugendlichen nicht kennen oder nicht ihrer Altersklasse zuordnen (z.B. "Komm mit, lauf weg").

An dieser Stelle kann schon der erste Grundstein gelegt werden, wie kleine Spiele einführt werden.

Es ist für die Schülermentoren Sport hilfreich, wenn die in der Ausbildung vorgestellten Spiele als Arbeitsblatt zur Verfügung gestellt werden.

Es sind hier beispielhaft ein paar Seiten genannt, unter denen man schnell geeignete Kleine Spiele finden kann. Aus Copyright können hier diese Spiele mit den Bildern nicht eingefügt werden.

<http://www.sportpaedagogik-online.de/>

<http://www.die-schnelle-sportstunde.de/sp.htm>

http://www.volleyball-training.de/aufwaermen_koordination.htm

<http://www.bildungsservice.at/spn/pdf/Kleine%20Spiele.pdf>

<http://www.rish.de/rudern/sport/spielideen/>

Es sind aber auch im Anhang eine kleine Sammlung von Spielbeschreibungen angehängt.

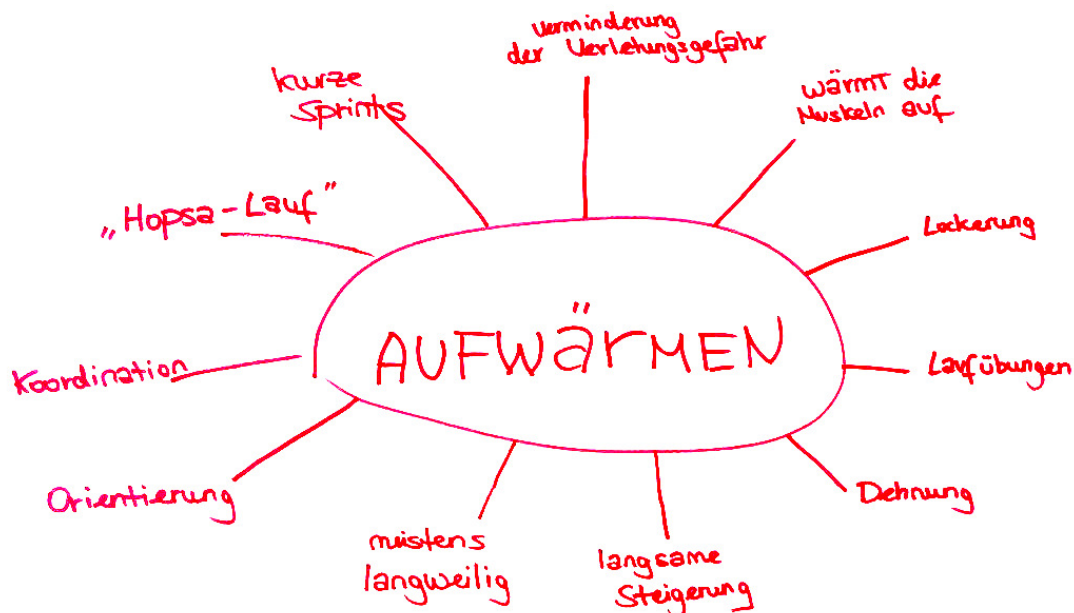


B Aufwärmen

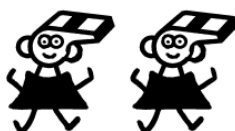
Viele der Jugendlichen haben schon Erfahrungen zum Thema Aufwärmen gemacht. Für diesen Teil eignet sich z.B. ein offener Einstieg, in dem die Schüler ein Mind-Map zum Thema Aufwärmen erstellen. Dafür können folgende untergeordnete Fragen als Hilfe gestellt werden:

- Was ist Aufwärmen? Wofür benötigt man das Aufwärmen
- Wie wird Aufwärmen eingesetzt?
- Wie sollte es gestaltet sein (Intensität)?

Beispiel eines Schüler-Mind-Maps:



Anhand der erstellten Mind-Maps sollte nun Gespräch über das Aufwärmen angeknüpft werden, um einzuordnen, welche Vorschläge sinnvoll sind oder auch nicht.



In diesem Zusammenhang wäre es wichtig folgende Punkte herauszuarbeiten:

Ein gezieltes Aufwärmen steigert die Leistungsfähigkeit und vermindert die Verletzungsgefahr, da es u.a. folgende physiologische Wirkung hat:

- Der Organismus braucht ein paar Minuten, um sich von Ruhe auf Belastung umzustellen.
- Durch das Aufwärmen wird das Blut umverteilt, somit kann sich das Herz-Kreislauf-System an die Belastung anpassen.
- Der Stoffwechsel wird hochgefahren, die Durchblutung der Muskulatur wird verstärkt.
- Die Belastbarkeit des Bewegungsapparates verbessert sich, da Bänder und Gelenke dabei auf die Belastung vorbereitet werden.

Da zum Teil die Schüler ihren Sport leistungsorientiert durchführen, haben sie oft eine andere Vorstellung des Aufwärmens, als es im Schulsport benötigt wird. In einer Sportstunde geht es in der Regel nicht um die Vorbereitung eines (leistungssportlichen) Wettkampfs. Man muss also nicht der Systematik einer Wettkampfvorbereitung folgen. Das Aufwärmen sollte sich nicht im schlichten Übernehmen von Aufwärmritualen erschöpfen (z. B. Rundenlaufen, festgelegte Gymnastik-"Programme"), sondern als ein lustvolles Lernfeld gestaltet werden, in dem Schüler den Umgang mit dem eigenen Körper erfahren und begreifen. Deshalb sollten für den Schulsport abwechslungsreiche und schülergerechte Formen des Aufwärmens (Einstimmens in Stunde) gewählt werden.

Gerade bei jüngeren Schülern sollte berücksichtigt werden, dass die Aufwärmphase auch die Gelegenheit bieten sollte, den unmittelbaren Bewegungsdrang der Kinder zu befriedigen.

Von vielen Schülern wird immer wieder rückgemeldet, dass das "Einheitsaufwärmen" oft nur als Zwang verstanden wird. Deshalb sollten individuelle Gestaltungsmöglichkeiten beim Aufwärmen in der Gruppe möglich sein. Das Aufwärmen sollte als sinnvoll für die folgenden Aufgaben erfahren werden. Viele Kinder mögen in diesem Zusammenhang Aufwärmspiele. Sie sind aber nur wirklich sinnvoll, wenn sie auf sportliche Belastungen vorbereiten und nicht bereits hohe physische Belastungen beinhalten. Das Aufwärmen ist dann sinnvoll, wenn es einen mittleren Grad an Aktivität bei den Schülern erreicht.



C Aufsichtspflicht

Da die Schülermentoren Sport nicht ohne eine Lehrperson mit Schülern arbeiten dürfen, kann davon ausgegangen werden, dass immer schnell Hilfe von Seiten der verantwortlichen Person zur Verfügung steht. Hiermit ist auch die Frage der Aufsichtspflicht beantwortet:

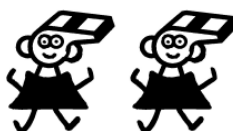
Die Schülermentoren sind Helfer, sie können rechtlich jedoch keine eigenverantwortliche Aufsichtspflicht für eine Gruppe übernehmen!

Im Anhang ist ein dreiseitiges Informationsblatt zum Thema Aufsichtspflicht zu finden, dessen Aspekte mit den Schülern besprochen werden sollten, wenn gewünscht vervielfältigt und ausgeteilt werden kann.

C Erste-Hilfe

Im Rahmen der Schülermentorenausbildung Sport kann es nicht darum gehen, mit den Jugendlichen einen Erste-Hilfe-Kurs abzuhalten. Dies ist zeitlich innerhalb der Ausbildung nicht möglich. Es ist aber wichtig, dass die Schüler wissen, wie sie sich im Fall eines Unfalls / einer Verletzung verhalten sollten.

Zur Einstimmung für diese Lehreinheit kann man die Jugendlichen in der Halle "ausschwärmen" lassen und nach Gefahrenpotentialen suchen lassen. Oft sind davon viele in einer Halle zu entdecken. Auch die Suche nach einem Verbandskasten oder einem Nottelefon gestaltet sich meist als interessant, zum Teil unlösbar.



Die Schüler sollen bei dieser Aufgabe für die Sicherheitsaspekte einer Halle bzw. für den Notfall sensibilisiert werden.

Beispiele von Schülern:

Hallenboden (abgenutzt)

Schrauben & Nägel ragen aus den Wänden

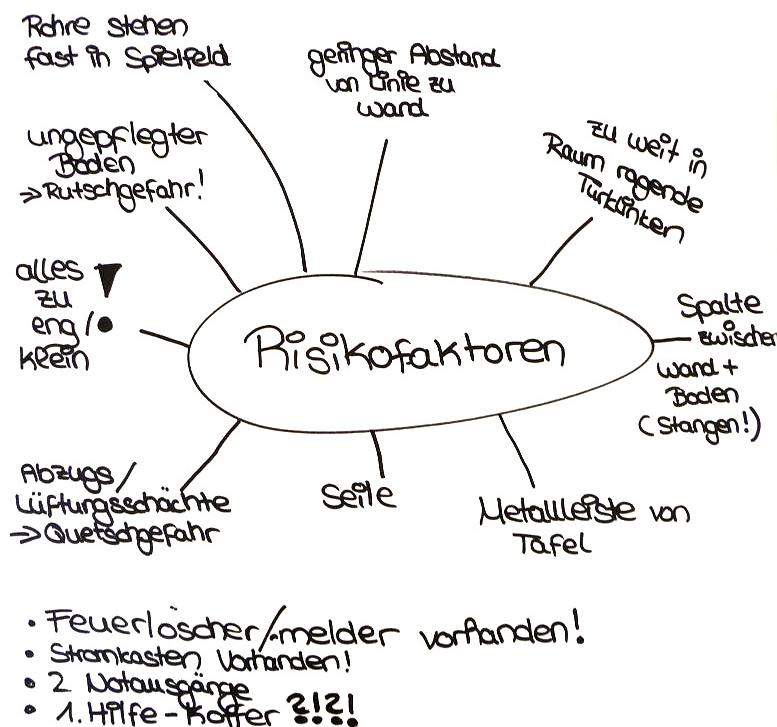
keine gute Beschilderung (Notausgänge & Feuerlöscher)

frei herumhängende Seile

zu viele Ecken & Kanten

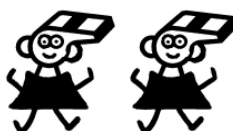
offene Wände

zu viele Sachen stehen aus den Wänden (Tafeln, Haken,...)



Im Anhang befindet sich ein mehrseitiges Infoblatt zur Ersten Hilfe. Dies kann den Schülern ausgeteilt werden und gemeinsam mit ihnen besprochen werden.

Auch ein Blick in den Erste-Hilfe-Kasten/-Koffer ist bei dieser Lerneinheit sehr sinnvoll.



D Vermittlung von Bewegung und Sportarten **Kleine Spiele, Pausensport**

Dieser Baustein lässt sich sehr gut mit den Lehrübungen kombinieren. Anhand gruppenteiliger Aufgaben werden kleine Spiele in der Großgruppe eingeführt oder eine bestimmte Bewegung / Technik geübt. Es könnte aber auch durch den Leiter ein Kleines Spiel bzw. eine Technik eingeführt werden und daraufhin der Vermittlungsweg analysiert werden.

Kleine Spiele:

Zuerst muss sich die Frage gestellt werden, warum und mit welchem Ziel wähle ich ein Kleines Spiel aus (Aufwärmen, koordinative Vorbereitung...)?

In diesem Zusammenhang müssen folgende Aspekte bedacht werden:

- Das Spiel muss dem Alter angemessen sein. Es muss den Entwicklungsstand der Schüler berücksichtigen.
- Die Regeln sollten einfach und wenige sein (kein Informationsüberfluss, komplizierter Aufbau, o.ä)
- Der Zeitrahmen des Kleinen Spiels sollte der eigentlichen Stunde angepasst werden.

Vermittlung von Bewegungen

(Ein vertiefendes theoretisches Kapitel zum Bewegungslernen finden Sie unter Kapitel **G**)

Die o.g. Aspekte der Kleinen Spiele trifft im Großen und Ganzen ebenfalls für die Vermittlung von Bewegungen zu. Auch hier ist das Alters und die motorische Entwicklung der Kinder zu berücksichtigen. Der Zeitrahmen für einzelne Übungen sollte immer so gewählt werden, dass sie nicht einseitig ermüden oder langweilen, umgekehrt, dass genug Zeit eingeplant wird, die Übung konzentriert durchzuführen.

Beim Bewegungslernen sind methodisch folgende Grundsätze zu beachten:

- Vom Leichten zum Schweren.
- Vom Bekannten zum Unbekannten.
- Vom Einfachen zum Komplexen.
- Vom Groben zum Feinen.



Man sollte die Schülermentoren besonders dafür sensibilisieren, dass viele Bewegungsabläufe erst nach vielem Üben stabiler und variabler werden. Oft haben die Jugendlichen vergessen, wie sie selbst für ihre Sportart geübt haben und vielem, was ihnen jetzt leicht fällt, ein langer Übungsprozess vorausging. Besonders in der Schule werden sie auf Kinder treffen, die ganz unterschiedliche Bewegungserfahrungen mitbringen und entsprechend längere bzw. kürzere Übungszeiten benötigen.

Tipps zum Bewegungslernen:

- Bewegungsvorstellungen über die Kernpunkte der Bewegung helfen, die Lernprozesse deutlich zu verkürzen.
- Wenn möglich sollte ein Bezug zu einer schon bekannten Bewegung hergestellt werden, dadurch fällt es dem Lernenden leichter, die Bewegung nachzuempfinden.
- Die Rhythmik einer Bewegung sollte herausgearbeitet werden.
- Die Ziele sollten klein und erreichbar sein.
- Der Übende sollte beim Lernen einer neuen Bewegung nicht müde oder unkonzentriert sein, lieber die Übung auf einen anderen Zeitpunkt verschieben.
- Hat der Lernende überhaupt die konditionellen Voraussetzungen (Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft...), um die Bewegung zu erlernen? Falls nicht, müssen ggf. erst diese motorischen Fähigkeiten erarbeitet werden.

Die Schülermentoren werden sicher oft in die Situation kommen, Bewegungen vorzumachen, auch hier sollte man den Jugendlichen einige Tipps an die Hand geben:

Tipps zum Vorführen von Bewegungen:

- Die Aufmerksamkeit der Lernenden auf bestimmte Merkmale richten ("Achtet genau darauf, wie das rechte Bein Schwung holt.").
- Die Technik sollte sauber demonstriert werden, so dass die Beobachter die Technikelemente auch gut erkennen können.
- Die Bewegung ggf. verlangsamen. Gerade jungen Schülern fällt das Bewegungssehen schwer, deshalb bietet eine verlangsamte Bewegung die Chance für die Lernenden, die Bewegungselemente selbst zu erkennen.

Dazu gehört auch, einzelne Bewegungen isoliert zu zeigen.



- Bevor die Bewegung vorgeführt wird, sollte man sich überlegen, von welcher Position aus die Zuschauer diese Beobachtung tätigen sollten (von vorne, von der Seite...).
- Man sollte keine komplexen Bewegungen vorführen, die man selbst erst nach jahrelangem Training gelernt hat. Dies frustriert oft nur die Lernenden oder hindert sie in dem eigentlichem Lernprozess, weil sie gleich "alles" können wollen.

Nach dem Vormachen folgt die Fehlerkorrektur. Wenn man eine Bewegung korrigieren möchte, dann wird sie mit der Idealbewegung verglichen. Doch funktionieren viele Bewegungen auch, wenn sie von der Idealbewegung abweichen, solche Varianten sollte man zulassen, wenn sie den entsprechenden "Erfolg" mit sich bringen.

Wenn eine Bewegung nicht funktioniert, dann muss man herausfinden, was sich negativ auf das Gelingen der Bewegung auswirkt:

- Was bewirken die einzelnen Körperbewegungen? Effekte sehen.
- Fehler erkennen.
- Woran liegt es, wenn etwas nicht klappt? Hier sollte die Idealbewegung als Vergleich herangezogen werden.
- Hauptfehler finden.

Man sollte nach der zentralen Fehlerquelle suchen und sich nicht in Kleinigkeiten verstricken.

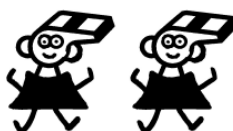
Ist der Fehler gefunden, ist eine gute Fehlerkorrektur für den Übenden zur Verbesserung seiner Bewegung sehr wichtig.



Tipps für die Fehlerkorrektur:

- Korrigiere sofort nach der Bewegungsausführung.
- Korrigiere einfach und vor allem anschaulich.
- Gib praktische Hinweise mit anschaulichen Beispielen ("Stelle dir vor du bist eine Kugel...").
- Lobe viel, korrigiere in Maßen.
- Gebe nur einen Hinweis für den nächsten Bewegungsversuch vor. Wenn diese Korrektur berücksichtigt wurde, hat sich der Lernende ein Lob verdient!
- Vermeide "Nicht-Anweisungen"!:
„Nicht den Fuß nach hinten ziehen; nicht den Schläger so weit nach vorn schwingen....“
- Sage dem Übenden, wie es besser geht und was man evtl. noch ausprobieren könnte. Mache die individuellen Verbesserungen deutlich, das motiviert!

In diesem Zusammenhang erscheint es wichtig, mit den zukünftigen Schülermentoren auch das induktive Lehrverfahren anzusprechen, bei dem die Übenden Bewegungen, Techniken und Taktiken selbst ausprobieren, entwickeln und sogar erweitern können. Hier wird das prozess- und schülerorientierte Verfahren in den Vordergrund gestellt. Dabei wäre es gut, während der Ausbildung mindestens ein praktisches Beispiel zu zeigen. Da oftmals die Vereinssportler hauptsächlich das deduktive Lernverfahren kennen gelernt haben, bei dem es um ein zielorientiertes Erarbeiten und Üben einer Bewegung, Technik oder Taktik geht.



E Rollenklärung. F Gruppenführung

Für zukünftigen Schülermentoren wird es wahrscheinlich nicht einfach sein, den Rollenwechsel zu vollziehen. Deshalb erscheint es sinnvoll, die Rolle während der einzelnen Lehrübungen zu klären.

Wie hat die Leitung geklappt, was würde ich anders machen, wie hat der Schülermentor auf die Beteiligten gewirkt, welche Tipps könnte man ihm mitgeben.

Falls die Schülermentoren sich in Zukunft längerfristig um eine Gruppe kümmern wollen, helfen Rituale und Signale zur Vereinfachung der Verständigung in der Sporthalle (z.B. kurzer Pfiff = alle Aktivitäten einstellen und zuhören; langer hingezogener Pfiff = wir treffen uns im Sitzkreis,...). Eine Ermutigung unter dem Motto "Sei der Chef" sollte für die Schülermentoren keinesfalls fehlen. Dabei muss aber auch bedacht werden, dass man sich als Gruppenleitung so positionieren muss, dass man von jedem gesehen und verstanden wird.

Die Sprache soll laut und deutlich sein, oft entsteht unter anderem auch Unruhe in der Sporthalle, weil die Kinder den Leiter nicht hören. Man sollte die Schülermentoren darin bestärken, dass sie nur auf Fragen eingehen, wenn diese das eigene Konzept nicht stören. Sie sollen Schüler namentlich ansprechen, um ihnen z.B. Aufgaben zu übertragen ("X und Y holt bitte einen kleinen Kasten." "Z schiebe bitte die Trageschlaufen unter die Matte."....).

Zur Entlastung der Schülermentoren sollten sie sich im vorhinein genau überlegen, was sie mit den Schülern in dieser Stunde machen wollen. Sofern sie dabei "freie Hand" haben und nicht durch die verantwortliche Person eingeschränkt sind, ist eine entsprechende Planungsskizze sehr hilfreich:

- Das Thema der Stunde?
- Welche Zeit benötige ich?
- Was muss in der Sporthalle vorbereitet werden?
- Welche Hilfsmittel benötige ich von der Lehrerin / dem Lehrer?
- Welche Materialien bringe ich selbst mit?
- Unterrichtsschritte mit kurzen Ablaufplan.
- Evtl. gezeichnete Skizzen.

Im Anhang ist eine Planungshilfe für die Schülermentoren zu finden.



Diese Planungsskizze sollte mit dem Lehrer durchgesprochen werden.

Die Schülermentoren sollten sich langsam an die Gruppe "herantasten" und die Stärken und Schwächen der Kinder beobachten. Es ist dann viel leichter die richtigen Kinder z.B. zum Vormachen auszuwählen oder entsprechende Mannschaften bei Sportspielen einzuteilen.

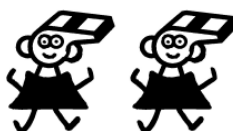
Aus bisherigen Erfahrungen mit der Schülermentoren-Sport-Ausbildungen haben sich an diesem Punkt gemeinsame Vertrauensspiele bewährt. Zum einen lernten die Schülermentoren Spiele dieser Art kennen, zum anderen bemerkten sie, wie solche Spiele fernab von jeglichen Normen, die Gruppe positiv beeinflussen kann.

Beispiel: Alle Gruppenmitglieder haben die Augen verbunden, bis auf eine sehende Person, die verbal die Gruppe führen darf:

Es spielen zwei (drei, vier) Gruppen gegeneinander. Jede Gruppe muss versuchen, die Halle so schnell wie möglich zu durchqueren. Es stehen für jede Gruppe nur zwei Matten zur Verfügung. Die Mitspieler dürfen nicht den Hallenboden betreten, sondern müssen, durch Weiterreichen der jeweils hinten liegenden Matte nach vorne, sich vorwärts bewegen. Betritt ein Mitspieler den Hallenboden, muss die Gruppe von vorne beginnen. Die Gruppe, die zuerst die Ziellinie erreicht hat, ist Sieger.

Ein wichtiger Grundsatz für die Leitung einer Gruppe ist, dass Erklärungen so ausführlich wie nötig und so knapp wie möglich sein müssen. Wenn die Aufmerksamkeit der Lernenden nachlässt, muss der Leiter oftmals wieder viel Energie aufbringen, um die Konzentration wieder auf sich zu lenken.

Erklärungen sollten nur stattfinden, wenn es ganz ruhig ist.



Tipps zur Einführung eines neuen Spiels:

- Spielidee und Spielziel
(worum geht es, wann ist das Spiel beendet / gewonnen?).
- Rollenverteilung
- Kurze Spielbeschreibung mit Materialien, Aufbau, Mannschaftsbildung
- Spielregeln
- Konsequenzen bei Regelübertretung
- Unterstützungssysteme für die Einhaltung der Regeln (Markierungen, weitere Schiedsrichter,),
- Wer baut was auf, wer spielt in einer Mannschaft, werden Partei-bänder benötigt,...?

Am Ende kann man zum Verständnis, die wichtigsten Punkte durch eine Person noch mal zusammenfassen lassen, um evtl. Missverständnisse abzuklären.

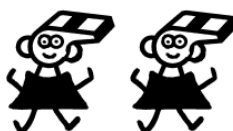
Jeder der Schülermentoren wird schon am eigenen Leib den Ärger miterlebt haben, welcher die Bildung von Mannschaften mit sich bringen kann. Aus diesem Grund sollte, gemeinsam im Block A, Ideen entwickelt werden, wie Mannschaften gebildet werden können, ohne dass nur die leistungsstarken Schüler zusammen sind und die schwächeren Schüler bis zum Schluss in der Ecke sitzen.



Ideen zur Mannschaftsbildung:

- Die Gruppenleitung teilt die Mannschaften ein, dadurch werden i.d.R. keine Schüler diskriminiert und die Mannschaften sind meist gerecht.
- Zahlenziehen oder Farbenziehen (Jedes Kind zieht eine Karte mit unterschiedlichen Nummern / Farben. Je nachdem welche Zahl / Farbe sie gezogen haben, zu dieser Gruppen müssen sie sich zuordnen.
- Abzählen (langweilig aber schnell möglich, die Kinder sitzen im Kreis und werden abgezählt, je nach Anzahl der benötigten Gruppen.
- Fäden ziehen (um Paare zufällig zusammenzustellen, hält der Spielleiter ca. 1m lange Wollfäden halb so viele wie Kinder so in der Faust, dass die Enden links und rechts herunterhängen. Jedes Kind ergreift nun ein Ende, ohne die Fäden loszulassen, jetzt muss sich die Gruppe zu vielen Paaren entwirren. Für die Bildung von Vierergruppen erfolgt ein zweiter Durchgang
- Daumen biegen (Alle bilden einen Kreis. Jedes Kind streckt einen Arm vor und hält die Hand so, dass der Daumen nach oben zeigt. Ein Kind in der Kreismitte schließt die Augen und dreht die Hälfte der Hände so, dass die Daumen nach unten zeigen.
- Ketten fangen zur Bildung von Paaren oder Vierergruppen. Bei vier Fängern wird die Kette geteilt bzw. können die Vierergruppen bestehen bleiben.
- Farben nutzen (man hat die Möglichkeit, die verschiedenen Farben zu nutzen, z. B. von T-Shirts, Sporthosen, Gymnastikbällen,.....)

Als Zusammenfassung für die Schüler über das bisher genannte kann das Merkblatt " Wie führe ich ein Sportspiel in eine Gruppe ein?" benutzt werden.



Was passiert aber nun, wenn die Mannschaften doch in Überzahl oder ungerecht in der Spielstärke sind?

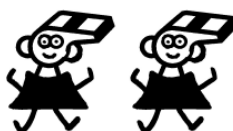
Hier könnten folgende Lösungen Abhilfe bringen:

- Spielertausch
Immer wenn ein Punkt erzielt wird, darf die gegnerische Mannschaft sich einen Spieler aus der gegnerischen Mannschaft aussuchen, der anschließend bei ihnen mitspielt (schnelle Markierung mit Parteibändern).
- Handicap
Gibt es in der Klasse große Leistungsunterschiede z.B. zwischen Jungen und Mädchen beim Völkerball, dann könnten die Jungen mit der linken Hand werfen, sich vor dem Werfen hinknien,
- Wette
Sehr ungleiche Mannschaften können durch Wettanreize spannend werden ("Ich wette, dass ihr es nicht schafft, drei oder weniger Fouls während des Spiels zu bekommen", "...mit einem Fünf-Punkte-Vorsprung zu gewinnen"....). Wetteinsätze (Geräte weg-räumen) können für einen zusätzlichen Anreiz sorgen.

Bei unfairen Spielen oder Verhalten, sollte das Spiel abgebrochen werden und mit den Kinder das Gespräch gesucht werden. Eingreifen ist eine Tätigkeit, welche die Kinder von den Schülermentoren erwarten, denn die meisten von ihnen wünschen einen freud- und friedvollen Ablauf der Sportstunde.

Ein Arbeitsblatt mit Aspekten zum Fair Play findet sich im Anhang und kann -falls gewünscht- eingesetzt werden.

Besonders zum Eingreifen in das Geschehen benötigen die Schülermentoren Ermutigung! Sie sollten wissen, dass sie jederzeit die Möglichkeit haben, bei dem Lehrer nachzufragen. Dies sollte nicht als "Autoritätsverlust" verstanden werden. Es können immer wieder Situationen auftreten (z.B. starke Störer), wo die Hilfe durch die Lehrperson erforderlich wird.



G Bewegungslehren / -lernen

Die folgenden theoretischen Abhandlungen sollten auf das Verständnis und die Sprache der Jugendlichen runtergebrochen werden, was sich je nach Gruppe sehr unterscheiden kann. Dieser Theorieteil dient hauptsächlich dafür, dem Leiter des Block A einen inhaltlichen Rahmen zu geben.

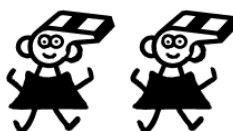
Die Bewegungslehre beschäftigt sich mit Gesetzmäßigkeiten und der Analyse von sportlichen Bewegungen, u.a.

- Verschiedene Betrachtungsweisen der Bewegung
- Qualität und Quantität
- Bewegungssteuerung
- Motorische Grundfähigkeiten
- Systematik von Bewegungen
- Bewegungsverwandtschaften
- Biomechanik

Mit allen diesen Teilbereichen beschäftigen sich viele Sportwissenschaftler und es gibt viele detaillierte Lehrwerke und Abhandlungen.

Das Lernen von Bewegungen ist ein komplexes Geschehen. Einfache Erklärungen sind deshalb oft schwer möglich. Trotzdem sollte dies nicht abschrecken, sich mit einfachen Sachverhalten des Bewegungslernens auseinanderzusetzen. Allerdings sollte dies im Rahmen der Schülermentorenausbildung auf einer Ebene bleiben, welche die Schüler nicht frustriert. Dieses Thema kann nicht mit den Inhalten eines Sportleistungskurses in der Schule verglichen werden, da das Alter und die Erfahrungen der Jugendlichen in der Schülermentorenausbildung Sport berücksichtigt werden müssen.

Deshalb bietet es sich an, die Jugendlichen ihre eigenen Definitionen erstellen zu lassen, die fachlich ggf. untermauert werden. Überhaupt geht es in diesem Abschnitt viel um Begriffsklärungen.



Als Einstieg kann man die Schülermentoren in Kleingruppen folgende Begriffe definieren lassen:

- ① Handlung
- ② Fähigkeit
- ③ Fertigkeit
- ④ Bewegung

Somit setzen sie sich mit Fachbegriffen auseinander, die sie wahrscheinlich schon öfter im Sportunterricht/-verein gehört haben und es besteht die Möglichkeit, sie in der Gruppe entsprechend verständlich zu definieren.

Mögliche Definitionen:

① Handlung

Durch das Verfolgen eines Ziels handelt eine Person und stellt aktiv einen Person Umwelt- oder Sachbezug her.

Handlung = wenn eine Person mit vollem Bewusstsein und absichtlich etwas tut.

② Fähigkeit

Fähigkeiten werden als Leistungsvoraussetzungen verstanden.

Es ist die Gesamtheit aller beobachtbaren, feststellbaren oder messbaren Aktivitäten des lebenden Organismus

③ Fertigkeit

Fertigkeiten sind motorische oder kognitive Tätigkeiten, die auf das Erreichen von Zielen ausgerichtet sind, diese können z.B. folgende sein:

- ➔ Handlungen, die Übungszeit brauchen
- ➔ Grad an Vervollkommnung
- ➔ Möglichst geringer Energieaufwand
- ➔ Etwas wird in kürzerer Zeit realisierbar
- ➔ Individuelle optimale Form

④ Bewegung

Physikalische Definition von Bewegung:

Änderung der Lage (Ortsveränderung) eines Körpers mit der Zeit.

Sportwissenschaftliche Sicht:

Spezielle Erscheinung einer Fertigkeit, verbunden mit der Ortsveränderung des Körpers oder seiner Teile.



An diesem Punkt kann man die Überlegungen anstellen, welche Ziele eine Sportart hat und welche Bewegungsziele dabei ein Sportler verfolgt.

Einteilung von Sportarten:

- trefferorientierte Sportarten,
- Sportarten mit dem Ziel der Distanzmaximierung,
- Sportarten mit dem Ziel der Zeitminimierung,
- verlaufsorientierte Sportarten.

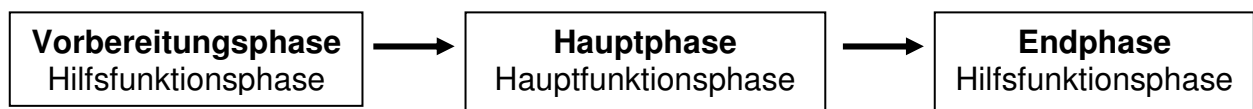
Der Sportler führt eine Bewegung aus, um

- ein Bewegungsziel zu erreichen.
- eine Bewegungsaufgabe zu lösen.

Hier kann man inhaltliche den grundsätzliche Aufbau von Bewegungen anschließen. Dabei werden azyklische und zyklische Bewegungen unterschieden.

Zur einfachen Erklärung wurde das Modell von **MEINEL** und **SCHNABEL** (1977) herangezogen:

Azyklische Bewegungen gliedern sich nach ihrem räumlich-zeitlichen Ablauf. Die Grundstruktur diese Bewegungsform ist **dreiphasig**:



Die Reihenfolge ist nicht umkehrbar. Die gilt für eine einmalige Bewegungsausführung zum Erreichen des Ziels.

Bei zyklische Bewegungen wiederholt sich der Bewegungsablauf mehrfach. Hier ist die Grundstruktur ist **zweiphasig**

Diese doch etwas theoretische Phase erscheint hier sinnvoll, damit die Schüler sich den Ablauf von Bewegungen klar machen. Dies hat den Vorteil, dass es ihnen später leichter fällt, Bewegungen zu analysieren und Fehler zu erkennen.

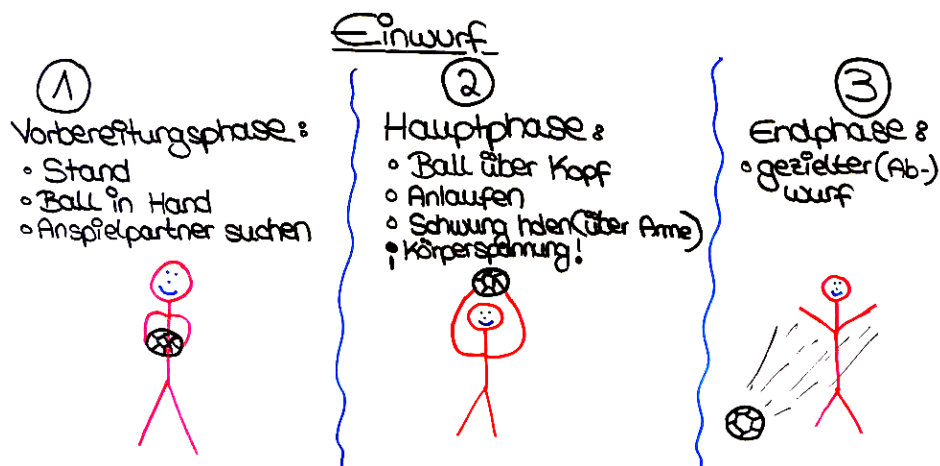
An dieser Stelle sollte eine Übung dazu gemacht werden: Je nachdem mit welcher Sportart sich die künftigen Schülermentoren gut auskennen, sollen sie jetzt eine Technik (z.B. Schmetterern beim Volleyball), eine Turnübung (Rolle vorwärts) o.ä. in die o.g. drei Phasen zerlegen. Es darf beschrieben oder aber auch gezeichnet werden. Bei der Vorstellung der Ergebnisse wird dann die Verbalisierung von Bewegung gemeinsam eingeübt.



Beispiele von Schülern:



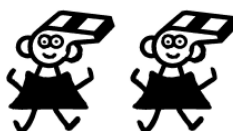
- ① Das Standbein wird durchgedrückt. Fußspitze zeigt in Schussrichtung. Der Arm des Standbeins schwingt nach hinten.
- ② Das Schussbein schwingt durch → durchgestreckt. Arm des Standbeins schwingt nach vorne durch und der Arm des Schussbeins schwingt nach hinten.
- ③ Das Schussbein entspannt. Spannung entläßt. 2-3 Nachschritte



Nachdem es geklärt ist, wie Bewegungen aufgebaut sind, stellt sich die Frage nach dem Bewegungslernen.

Eine Kernfrage des Bewegungslernen ist: "Gibt es ein Lernen auf Anhieb?" Die Antwort darauf lautet: "Eher nein", evtl. gelingt es jemand bei einfachen Bewegungsabläufen ein sofortiges Erfassen der Bewegung. Dies ist eine wichtige Feststellung, um sich dem Bewegungslehren/-lernen zu nähern.

Wir durchlaufen beim Erlernen einer neuen Bewegung mehrere Phasen, die ineinander übergehen. Die Bewegungskoordination knüpft dabei immer an bestimmten Lernvoraussetzungen an. In der Regel verfügt eine Person über Grunderfahrungen von bestimmten Bewegungen.



Zum Lernen von Bewegungen gehören unsere Sinne. In Zusammenhang mit dieser Feststellung könnte man den Schülermentoren wieder eine Aufgaben stellen:

"Überlege kurz, welche Lernkanäle du beim Bewegungslernen besonders benötigst. Tausche dich in deiner Gruppe darüber aus."

Das sensomotorische System, welches uns motorisches Lernen ermöglicht, besteht aus einem sensibel-sensorischen Teil, welcher Sinneseindrücke von der Umwelt zur zentralen Verarbeitung weiterleitet. Außerdem besteht es aus einem motorischen Teil, welcher für die Bewegungsäusserungen des Körpers zuständig ist.

Zur Sensorik gehören unsere Sinnesorgane, welche der Steuerungszentrale (ZNS) die nötigen Informationen vermitteln, um Bewegungen zu planen und zu kontrollieren. Sie sind auch für die Realisation unserer Körperstellungen im Raum und der Körperhaltung verantwortlich.

Die Sensorik des Bewegungslernens:

Zu den Sinnessystemen gehören:

→ Auge

→ Ohr

→ Kinästhetischer Sinn

Muskelspindeln

Gelenkrezeptoren

Hautrezeptoren

Schmerzrezeptoren

→ Taktiler Sinn

→ Vestibulärer Sinn (Gleichgewichts / Lagegefühl)

Die Motorik des Bewegungslernens:

Das zentrale Nervensystem, zu dem das Gehirn und das Rückenmark gehören, verarbeitet die riesige Datenflut, die das Sinnessystem aus der Umwelt empfängt. Vor allem komplexe Bewegungsmuster, welche nicht automatisiert sind, werden durch das zentrale Nervensystem geplant und gesteuert.

Beim Lernen von Bewegungen ist das Zusammenspiel von Wahrnehmungsfähigkeit (Sensorik) und Bewegungssteuerungsfähigkeit (Motorik) unumgänglich.



Diese beiden Aspekte finden sich in der allgemeinen Koordination wieder.

Viele Schüler haben Erfahrungen mit dem Koordinationstraining. Deshalb wäre auch hier wieder die Gelegenheit gegeben, dass sie sich zum Thema Koordination eigene Gedanken machen. So sollen sie Begriffe aufschreiben, die sie mit dem Thema Koordination in Verbindung bringen. Im Anschluss werden diese in verschiedene Bereiche geordnet, so dass der Begriff Koordination in seine Komponenten eingeteilt wird:

Koordination ist die zeitliche, räumliche und kraftmäßige Steuerung von komplexen Bewegungsabläufen oder Einzelbewegungen in sportlichen Situationen oder im Alltag. Durch das Variationsvermögen in der Technik einer bestimmten Sportart zeichnet sich die spezielle Koordination aus.

Der komplexe Begriff der Koordinationsfähigkeit kann unterteilt werden in:

- **Orientierungsfähigkeit,**
- **Gleichgewichtsfähigkeit,**
- **Rhythmisierungsfähigkeit,**
- **Reaktionsfähigkeit,**
- **Kombinationsfähigkeit,**
- **Anpassungsfähigkeit.**
- Kopplungsfähigkeit,
- Differenzierungsfähigkeit,
- Umstellungsfähigkeit

(Es bietet sich an, mit den Jugendlichen evtl. nur die fett gedruckten Begriffe zu benennen.)

Wichtig ist herauszuarbeiten, dass es von einer guten Koordination abhängig ist, wie schnell und geschickt ein Sportler neue Bewegungen lernt bzw. auf sportliche Situationen reagieren kann. Die erlernte Technik und Taktik muss je nach Situation und Gegnerverhalten variiert und angepasst werden, um erfolgreich handeln zu können.

Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten sind die Grundlage für die optimale Bewegungs- und Leistungsentwicklung eines Sportlers, deshalb ist das Training der koordinativen Fähigkeiten äußerst wichtig.

Damit die Schüler ein Verständnis für die koordinativen Fähigkeiten bekommen kann man mit ihnen unterschiedliche Übungen -auch als Stationenbetrieb- durchführen.

Einfache Übungen dazu findet am im Anhang.



Die Schülermentoren sollen nun konkrete Beispiele aus dem Sport (von ihrer eigenen Sportart) nennen und diese den koordinativen Fähigkeiten zuordnen.

Nach der Besprechung der Grundlagen bzw. Voraussetzungen des Bewegungslernens, sollten noch nachfolgende drei Phasen des Bewegungslernen vorgestellt werden. Diese helfen den zukünftigen Schülermentoren eventuell, den Könnensstand ihrer anvertrauten Schüler besser zu beurteilen und einzuordnen.

1. Phase: Grobkoordination

In der ersten Lernphase muss sich der Lernende zunächst mit dem Bewegungsablauf bekannt machen. Unter günstigen Bedingungen (bei entsprechenden Vorerfahrungen) gelingt in dieser Lernphase schon die Ausführung der zu erlernenden Bewegung.

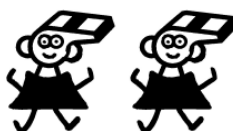
Das Bewegungskönnen ist in dieser Phase des Lernens immer noch unvollkommen und instabil:

Die Bewegungsaufgabe wird zwar gelöst, aber in allen Elementen der Bewegung sind noch Fehler erkennbar.

Mit dem Erfassen der Lernaufgabe beginnt der Lernprozess durch den Lernenden. Es handelt sich hierbei um ein erstes gedankliches Erfassen der neu zu erlernenden Bewegung. Dabei muss der Lernende die Bewegung, die er durch seine Lerntätigkeit erreichen will, möglichst genau vorwegnehmen können.

Die Fähigkeit zum klaren und schnellen Erfassen der Aufgabe ist abhängig vom motorischen Ausgangsniveau des Lernenden. Einen großen Einfluss darauf hat jedoch auch die allgemeine Motivation zum Lernen und insbesondere die Art und Weise der Einwirkung des Lehrenden.

In dieser Phase entsteht beim Lernenden eine erste Vorstellung von dem zu übenden Bewegungsablauf. Diese ist im allgemeinen noch sehr grob und fehlerhaft. Nach dem Erfassen der motorischen Aufgabenstellung schließen sich die ersten Bewegungsversuche meist unmittelbar an. Bei der ersten Phase der Grobkoordination sind die Teilbewegungen noch nicht richtig aufeinander abgestimmt, die Steuerung der Gliedmaßen verläuft nicht in der beabsichtigten Form. Es handelt sich häufig um Einzelaktionen, deren fehlendes Zusammenspiel die Erfüllung der geforderten Bewegungsaufgabe noch nicht zulässt.



2. Phase: Feinkoordination

Die zweite Lernphase umfasst den Lernverlauf indem der Lernende die Bewegungen unter konstanten Bedingungen nahezu fehlerfrei ausführen kann.

Die Bewegungsmerkmale einer gut koordinierten Technik wird erreicht. Jetzt gelingt es dem Sportler weitgehend die Bewegungsempfindungen zu präzisieren, differenzieren und ggf. sich auch bewusst zu machen und zu verbalisieren.

Der kinästhetische Sinn wird jetzt verstärkt in die Bewegungssteuerung und -regelung einbezogen, die Bewegungsantizipation verbessert.

3. Phase: Stabilisierung der Feinkoordination und der variablen Verfügbarkeit

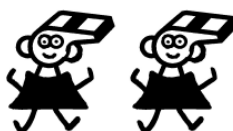
Die dritte Lernphase von Bewegungen umfasst die Entwicklung, bei dem der Lernende zunächst unter konstanten und später auch unter variablen bzw. schwierigen Bedingungen die Bewegung sicher und erfolgreich ausüben kann.

Die Bewegungsempfindungen werden präzise und wenn erforderlich auch bewusst erfassbar. Die Ausführung gelingt selbst unter erschwerten Bedingungen. Es ist ein detailliertes Bewegungsprogramm vorhanden, das variabel antizipiert und eingesetzt werden kann. Selbst mögliche Störungen und Probleme können im Voraus überlegt und darauf situativ reagiert werden.

In diesen drei Lernphasen verändern sich die Wahrnehmungsprozesse: In der ersten Phase nimmt der Lernende vor allem über den optischen Sinn Informationen auf, während der kinästhetische Sinn nur wenige Informationen liefert.

Dies ändert sich in der Phase der 2. Phase, der Feinkoordination. Die Bewegung wird viel differenzierter wahrgenommen.

In der 3. Phase kann variabel über die Technik verfügt werden. Dabei kann flexibel auf die jeweilige Situation eingegangen werden.

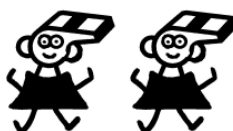


Tipps zum Bewegungslernen

- Ausprobierendes Lernen zulassen.
- Vorzeigen – nachmachen.
- Lernhilfen und Korrekturen müssen das Lernen begünstigen.
- Korrektur innerhalb 20 Sekunden nach Bewegungsabbruch.
- Immer nur **einen** Fehler korrigieren.
- Andere beobachten, in sich "reinfühlen" (Eigenbeobachtung).
- Bewegungsempfindungen mit Bildern verdeutlichen.
- Sinnessysteme vielfältig trainieren (z.B. koordinative Fähigkeiten).
- Gegensatzerfahrungen ausprobieren.
- Bewegungsgefühl verbalisieren lassen (Rhythmus).
- Bewegungen verlangsamen (Zeitlupe).
- Vom Einfachen zum Schweren.
- Viel üben (bis zu einer Automatisierung benötigt man mind. 500 Wiederholungen).

An dieser Stelle ist es wichtig auch über Lernhilfen zu sprechen, die aus Geräten, Markierungen o.ä. bestehen können und so eine zusätzliche Hilfe beim Erlernen einer Bewegung sein kann. Während des praktischen Teils könnte man hier etwas zum Thema Lernhilfen zeigen.

Auch die Belastungsreize sollten im Zusammenhang mit dem Bewegungslernen thematisiert werden:
Der Schülermentor Sport muss sich überlegen, mit welcher Gruppe er es zu tun hat. Eine Gruppe, die konditionell ausgelastet / überanstrengt ist, kann nicht mehr fehlerfrei lernen, im Gegenteil es besteht die Gefahr von einer Verletzung.



H Abschlussrunde Feedback

Am Ende des Block A ist es wichtig eine Feedbackrunde abzuhalten, um evtl. noch offen gebliebenen Fragen mit in den Baustein B mitzunehmen. Hier eignet es sich besonders eigene Formulierungen abzufragen. Folgende Fragestellungen können dabei weiterhelfen wie z.B.:

- Was hat mir gut gefallen?
- Was hat mir nicht gefallen?
- Darüber hätte ich gerne mehr erfahren.
- Dieser Aspekt hat mir gefehlt

Wie schon am Anfang erwähnt, sind wir an weiteren Erfahrungen und entsprechenden Rückmeldungen über den Ausbildungsbaustein A interessiert!



Anhang





Ausbildung zur Schülermentorin Sport zum Schülermentor Sport Schwerpunktsportart

Liebe Schülerinnen und Schüler,

am Name der Schule in Ort wird ein Projekt gestartet:

Ausbildung zur Schülermentorin / zum Schülermentor Sport mit der Schwerpunktsportart

- ☞ Du wirst im laufenden Schuljahr 15 Jahre oder bist älter?
- ☞ Du hast Lust und Zeit, dich in deiner Schule im Bereich Sport zu engagieren?

Dann bist du genau die richtige Person.

**Bei welchen Tätigkeiten könntest du als Schülermentor/in
mitarbeiten?**

- Unterstützung von Schulsport AGs
- Mitwirkung bei Schul- und Sportfesten
- Organisation von kleinen Wettbewerben
- Assistenz bei Projektwochen oder -tagen
- Gestaltung des Pausensports
- Mithilfe bei Wettkampfbetreuung, z.B. „Jugend trainiert...“

Aber keine Angst, das musst du nicht allein machen! Es wird bei allen Aktivitäten immer eine Lehrkraft bei dir sein und evtl. weitere Schülermentoren/Schülermentorinnen.

Neugierig geworden?!?



Was muss ich tun?

Die Ausbildung zur Schülermentorin / zum Schülermentor Sport findet an zwei Wochenenden statt:

1. Wochenende

Datum

z.B. Freitag von 16.00 - 19.30 Uhr
Samstag von 9.00 - 19.00 Uhr
Sonntag von 9.00 - 16.00 Uhr

An diesem Wochenende lernst du die Basis zu allgemeinen Sportthemen.

2. Wochenende

Datum

z.B. Freitag von 16.00 - 19.30 Uhr
Samstag von 9.00 - 19.00 Uhr
Sonntag von 9.00 - 16.00 Uhr

An diesem Wochenende lernst du, was im Schwerpunktsportart für den Bereich Schulsport und Verein wichtig ist.

An den beiden Wochenenden wird nicht nur gepaukt, sondern mit vielen praktischen Übungen die Inhalte erlernt. Spaßfaktor garantiert!

Die Teilnahme an beiden Wochenenden ist verpflichtend!

Am Ende der Ausbildung erhältst du ein Zertifikat.

Als Schülermentor/in engagierst du dich für mehr Bewegung und Sport an unserer Schule. Dies wird dir dann auch im Zeugnis bestätigt.

Eventueller Zusatz

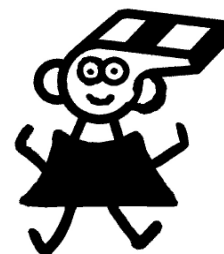
Der Hessische Name-verband erkennt die Schülermentorenausbildung Sport als Basiswissen für die Trainer C-Lizenz Breitensport an

Wenn du Lust bekommen hast, dich als Schülermentorin / Schülermentor Sport ausbilden zu lassen, melde dich bitte bis zum Datum, mit dem Anmeldeformular an und gebe es bei Name der Kontaktperson ab.

(Bei mehr als 20 Teilnehmern/Teilnehmerinnen entscheidet das Los).

Die ausgewählten Teilnehmer/innen bekommen noch einen gesonderten Brief, was sie an den Wochenenden bitte mitbringen sollen.

Falls ihr noch weitere Fragen habt, wendet euch bitte an Name der Kontaktperson.



Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich

Name in Druckbuchstaben

Geburtsdatum

Schülerin / Schüler der folgenden Schule:

Name der Schule

Klasse

zur Ausbildung als Schülermentor/in Sport mit der Schwerpunktsportart in der Name der Schule und Ort an.

Ich verpflichte mich an den beiden Wochenenden teilzunehmen.

Datum, Unterschrift der Schülerin / des Schülers

Erlaubnis

Hiermit erlaube ich meiner Tochter / meinem Sohn

Name bitte in Druckbuchstaben

an der Ausbildung zur Schülermentorin Sport / zum Schülermentor Sport in der Name der Schule teilzunehmen.

Sie / er wird an den beiden Wochenenden teilnehmen.
(Datum, keine Übernachtung).

Meine aktuelle Telefonnummer lautet: _____

Mein Kind ist während dieser Zeit über die Schule versichert.

Datum, Unterschrift eines Erziehungsberechtigten



Aufsichtspflicht

"Eine aufsichtspflichtige Person muss vorhersehbare Gefahren vorausschauend erkennen und zumutbare Anstrengungen unternehmen, um die ihnen anvertrauten Personen vor Schäden zu bewahren."

Als Schülermentor trägst du nicht die Verantwortung für die Gruppe, diese hat dein Lehrer bzw. deine Lehrerin!

Doch solltest du in einem bestimmten Maße in der Lage sein, vorhersehbare Gefahren zu erkennen.

Du solltest über die Besonderheiten der örtlichen Umgebung informiert sein, wie z.B.:

- Sicherheit von Gebäude und Gelände
- Notausgänge
- Sicherheit möglicher Spielgeräte
- Notrufmöglichkeiten
- Position des Feuerlöschers
- Erste-Hilfe-Material
- ...

Im Einzelfall kann es wichtig sein Kenntnisse über die Personen in der Gruppe zu haben, wie z.B.

- Behinderungen
- Krankheiten
- Allergien/bes. Asthma
- sportliche Einschränkungen
- ...

(Für diese besonderen Fälle frage deine Lehrerin/ deinen Lehrer, ob etwas zu beachten ist.)



Sicherheit im Unterricht

- Grundsätzlich betreten dein Lehrer / deine Lehrerin als erstes die Übungsstätte.
- Schülerinnen und Schüler haben beim Schulsport grundsätzlich Sportkleidung zu tragen. Dabei sind Uhren und Schmuckgegenstände abzulegen. Wichtig ist, dass der komplette Schmuck abgelegt wird, auch kleine Ohrstecker gehören dazu! Lass dich auf keine Diskussionen ein! Das ist Pflicht!
- Die Geräte und die Sporthalle sind vor der Benutzung von deinem Lehrer /deiner Lehrerin auf Betriebssicherheit zu prüfen. Allerdings kann er /sie nicht immer alles überschauen. Falls dir etwas auffällt, dass was nicht in Ordnung ist, oder du dir unsicher bist, frage bei deinem Lehrer /deiner Lehrerin nach. (Lieber einmal zuviel fragen.)
- Unmittelbar nach der Benutzung müssen Großgeräte in einem betriebssicheren Zustand abgestellt werden. Insbesondere ist darauf zu achten, dass Pferde und Böcke auf ihre niedrigste Höhe gebracht und arretiert werden.
- Sportarten oder Disziplinen, bei denen erhöhte Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden müssen (z.B. Speerwerfen oder Sprünge im Schwimmen, usw.), dürfen nicht ohne **unmittelbare Aufsicht des Lehrers** betrieben werden.

Falls du kein Deutsches **Rettungsschwimm**abzeichen der DLRG –Bronze- hast, darfst du eine Gruppe im Schwimmbad als "Hilfslehrer/in" **nicht** beaufsichtigen!

- An heißen Tagen können durch erhöhte Ozonkonzentration in der bodennahen Luft gesundheitliche Gefährdungen nicht ausgeschlossen werden. Dies gilt besonders bei körperlicher Beanspruchung und sportlicher Betätigung im Freien, sprich mit deinem Lehrer/deiner Lehrerin darüber, wenn ihr mit der Gruppe nach draußen geht.
- Das Minitrampolin ist ein Sportgerät, welches von deinem Lehrer /von deiner Lehrerin beaufsichtigt werden **muss**.



Für "deine" Übungsstunden:

- Die zu bewältigende Aufgabe muss jedem in der Gruppe bekannt sein; dabei musst du Fragen der Sicherheit besonders berücksichtigen (z.B. beim Gerätturnen: Geräteanordnung, Zustand der Geräte, Mattenanordnung, Hilfe-/Sicherheitsstellung, usw.). Wenn du dir nicht sicher bist, frage deinen Lehrer!
Du solltest die zu beaufsichtigenden Schüler auf mögliche Gefahren hinweisen und ihnen sagen, wie sie sich richtig verhalten.
- Erklärung und Belehrung von bestimmten Verhaltensweisen kannst du zusammen mit der Gruppe erarbeiten. Sprich unter Umständen darüber, welche Konsequenzen die Übertretung der Anweisungen nach sich zieht.
Hält sich deine Gruppe nicht an die Regeln, oder hat die Gruppe diese nicht verstanden solltest du evtl. die Übung abbrechen und erneut erklären.
- Du solltest immer wissen, was gerade deine anvertraute Gruppe macht. Ein Verlassen der Gruppe (z.B. für den Toilettengang) sollte nur auf Nachfrage von dir erlaubt werden.
- Mache mit deiner Gruppe nur Übungen, die du dir mit der Gruppe zutraust und von denen du denkst, dass die Gruppe sie bewältigen kann.
Du hast **IMMER** die Möglichkeit etwas abubrechen, wenn du dich der Sache nicht mehr gewachsen fühlst.
- Bei schwierigen Übungen ist immer eine Sicherheitsstellung zu geben. Bist du dir unsicher, wie diese für eine bestimmte Übung durchgeführt werden soll, frage deinen Lehrer /deine Lehrerin.
- Du solltest dir einen Platz während des Unterrichts so wählen, dass du alle Schülerinnen und Schüler sehen kannst.

Das oberste Prinzip sollte für dich sein: Wenn du dir unsicher bist, hole dir Hilfe bei deiner Lehrerin / deinen Lehrer. Zögere nicht, es ist keine Schwäche! Lieber einmal zu viel gefragt!



Verschiedene Spiele

"Ice-Breaker"-Spiele

■ Namensmemory:

Alle Personen sitzen im Kreis. Jeder stellt sich der Reihe nach vor und nennt neben seinem Namen eine besondere Eigenschaft (z.B. „ich heiße XY und esse besonders gern Gummibärchen“). Eine Person wird bestimmt, die dann die Personen und dazugehörigen Eigenschaften der Reihe nach benennen muss.

Optional: Wird ein Name oder die Eigenschaft einer Person falsch benannt, so muss die genannte Person dann die Namen und Eigenschaften weiter aufzählen.

■ Ballkreis:

Alle Personen stehen im Kreis. Jede Person hält einen Ball (Tennis-, Gummi-, Softball) in der rechten Hand.

1. Jede Person wirft den Ball vor dem Körper in die Luft und fängt ihn abwechselnd mit der rechten und der linken Hand.
2. Jede Person hält den Ball in der rechten Hand und wirft ihn auf ein gemeinsames Signal zum rechten Nachbarn. Dieser fängt ihn mit der rechten Hand.
3. Jede Person hält den Ball in der rechten Hand und wirft ihn auf ein gemeinsames Signal zum rechten Nachbarn. Dieser fängt ihn mit der linken Hand.
4. Jede Person hält den Ball in der rechten Hand und wirft diesen hoch, um ihn einmal mit der linken und dann wieder mit der rechten Hand zu fangen. Anschließend wird der Ball auf Signal dem rechten Nachbarn zugeworfen. Dieser fängt ihn mit der rechten Hand.
5. Dieselbe Übung wie 4. nur, dass die Bälle ohne Signal gleichzeitig zum rechten Nachbarn geworfen werden.

Optional: Ein Richtungswechsel wird durch eine Person eingeleitet. Alle anderen Personen müssen sich darauf sofort einstellen.

■ Namensmemory-Fortsetzung:

Es wird ein Fänger bestimmt. Er muss auf Zuruf der Eigenschaft durch den Übungsleiter die zugehörige Person fangen. Wer gefangen wird, muss stehen bleiben und nur durch Nennung seines Namens und der Eigenschaft durch eine freie Person wieder befreit werden.

Optional: Keine Befreiung möglich. Das Spiel endet, wenn alle Personen gefangen sind.



Kommunikationsspiele:

■ Kartenstaffel:

Alle Personen teilen sich in gleich große Gruppen auf und stellen sich an das Ende des Spielfeldrandes. Am anderen Ende werden pro Gruppe Spielkarten einer Farbe (z.B. Herz 7 bis Herz Ass) verdeckt und durchgemischt ausgelegt. Auf ein Startsignal läuft jeweils die erste Person der Gruppe zu den Spielkarten und deckt eine Karte auf. Die Karte bleibt aufgedeckt liegen, sofern es sich um die 7 der jeweiligen Farbe handelt und die Person darf eine weitere Karte aufdecken. Wird nicht die 7 aufgedeckt, so muss diese wieder zugedeckt zurück gelegt werden. Die Person kehrt zu ihrer Gruppe zurück und der nächste darf eine Karte aufdecken. Ziel des Spiels ist es, alle Karte in der Reihenfolge 7, 8, 9, 10, Bube, Dame, König, Ass aufzudecken.

Die Personen einer Gruppe sollen sich untereinander verständigen, welche Karte wo aufgedeckt wurde.

Optional: Die Personen dürfen nur durch Zeichen miteinander kommunizieren, nicht aber durch Worte.

Optional: Statt Spielkarten kann ein einfaches Memory-Kartenspiel verwendet werden, indem zugehörige Paare aufgedeckt werden müssen.

Ausdauerspiele:

■ Tischtennis-Biathlon:

Jede Gruppe erhält dieselbe Anzahl an Hütchen (Ringe, Schuhe, Hölzer, etc.). Des Weiteren erhält jede Person einer Gruppe einen Tischtennisball. Auf Signal darf jeder versuchen seinen Tischtennisball in einen ca. 2m entfernt stehenden, umgedrehten kleinen Kasten zu werfen. Bleibt der Tischtennisball im Kasten liegen, so darf der Werfer ein Hütchen zur anderen Gruppe bringen. Danach kehrt er wieder zu seiner Gruppe zurück und wirft erneut.

Das Spiel endet, wenn eine Gruppe alle Hütchen zur anderen Gruppe gebracht hat.

Optional: Eine Zweitbegrenzung ist möglich. Es gewinnt die Gruppe mit den wenigsten Hütchen.

Hinweis: Mindestens zwei Gruppen spielen gegeneinander. Es sind aber auch mehr Gruppen möglich.



Koordinationsspiele:

■ „Endlospassspiel“:

Mindestens vier Personen bewegen sich frei in einem begrenzten Raum und passen sich einen Ball mit der Hand zu. Vorgabe: Alle Personen müssen ständig ihre Position im Raum verändern. Pass darf nur nach Blickkontakt mit dem Partner gespielt werden. → Die Anzahl der Bälle wird stetig erhöht. Dribbling ist erlaubt.

Variation A (Dribbling ist nicht erlaubt)

„**Endlospassspiel**“: Gleiche Vorgabe, nur wird das Passspiel schneller. Es darf nicht mit dem Ball gelaufen werden.

Variation B (Passspiel mit der Hand und dem Fuß)

„**Endlospassspiel**“: Gleiche Vorgabe, allerdings werden Handbälle/Basketbälle mit den Händen, Fußbälle mit den Füßen weitergespielt.

■ **Koordinative Übungen mit einem und zwei Bällen**

(mit Basketball, Handball oder Volleyball; Verwendung von Luftballons, Tennis- bzw. Softbällen ebenfalls möglich)

Jede Person hat einen Ball den sie in die Luft wirft und dabei verschiedenen Aufgaben durchführt; anschließend wird der Ball wieder gefangen bevor er auf den Boden fällt Ball hochwerfen und

- mit beiden Händen vor dem Körper klatschen
- mit beiden Händen hinter dem Rücken klatschen
- mit beiden Händen vor dem Körper und hinter dem Rücken klatschen
- einmal bzw. mehrmals um die eigene Achse drehen
- mit beiden Händen abwechselnd zwischen den Beinen klatschen

Schwierigkeitsgrad wird gesteigert

Ball hochwerfen und

- hinsetzen und Ball im Sitzen fangen
- hinsetzen und wieder aufstehen
- auf Bauch legen und wieder aufstehen
- Vorwärtsrolle und Ball fangen
- Ball rückwärts durch die Beine hochwerfen und selbst wieder auffangen.



■ Partnerübung mit einem Ball:

- Der Partner ohne Ball steht mit dem Rücken zur Person mit Ball in drei Metern Abstand. Auf das Signal „Hepp“ dreht sich der Partner um, während der andere ihm den Ball zuspasst. Anfangs sollte der Ball mit einer höheren Flugkurve gespielt werden.
- Beide Personen stehen sich gegenüber mit Blickkontakt. Der Ball wird in einem Bogen zum Partner gespielt. Dieser lässt den Ball erst auf den Boden auftippen, überspringt ihn mit beiden Beinen und fängt ihn dann wieder auf.

■ Partnerübungen mit zwei Bällen:

- Beide Partner spielen sich die Bälle in der Luft ohne weitere Vorgabe zu.
- Ein Partner spielt immer einen Bodenpass, der andere einen Druckpass auf Brusthöhe.
Variation: Abwechselnd spielt ein Partner einen Bodenpass, dann einen Brustpass. Der andere Partner passt dementsprechend erst einen Brustpass, dann Bodenpass.
- Beide Partner spielen sich die Bälle abwechselnd nur mit der rechten und linken Hand zu
- Beide Bälle werden im Kreisverkehr rechts herum auf die linke Hand des Partners gepasst.
Variation: Richtungswechsel
- Beide Personen werfen ihren Ball gerade hoch und tauschen dann schnell die Plätze. Sie versuchen jeweils den Ball des Partners wieder aufzufangen.
- Person A wirft den eigenen Ball gerade vor sich hoch, fängt den Ball von Person B und passt diesen wieder zu B zurück. Person A fängt dann ihren eigenen Ball bevor dieser auf den Boden fällt.
- Variation mit drei Bällen: Ein Ball (Basketball) wird zwischen den Personen hin und her gepasst, während sie ihren Ball (Handball) vor sich hochwerfen und ihn dann wieder fangen



Mannschaftsspiele:

■ „Hütchen-Tor-Ball“:

Personen einer Mannschaft spielen sich einen Ball zu. Ein Punkt kann erzielt werden, indem ein Aufsetzpass durch ein Hütchen-Tor zum Partner gespielt wird. Es darf nicht mit dem Ball gelaufen werden. Der Ball darf nicht geprellt werden. Die andere Mannschaft versucht den Ball abzufangen.

- Variation: Werden Aufsetzpass mit der schwachen Hand gespielt zählen diese zwei Punkte!
- Variation: Es wird mit einem Fußball gespielt. Punkte werden erzielt, wenn man ein Körperteil seines Partners trifft, nachdem man das Hütchen durchpasst hat. → Steigerung: der Ball muss sauber mit dem Fuß gestoppt werden, damit man Punkte erhält.

■ „Rückwärtsball“:

Personen einer Mannschaft spielen sich einen Ball rückwärts durch die Beine zu. Ein Punkt kann erzielt werden, indem der Ball rückwärts an eine Zielwand gespielt wird. Der Ball darf nur so hoch gepasst werden, wie der kleinste Mitspieler groß ist. Es muss mindestens eine Armlänge Abstand zum Ballführenden gehalten werden.

Variation: Es werden zwei Bälle eingesetzt.

■ „Fußballabfangjagd“:

An jeder Grundlinie des Spielfeldes stehen sich zwei Parteien gegenüber. Jede Person hat einen Fußball. Jede Partei stellt jeweils zwei Abfangjäger in die vordere Spielfeldhälfte. Auf ein Signal müssen die Personen ihren Fußball mit Dribbling auf die andere Seite befördern. Die Abfangjäger versuchen die Bälle zu klauen. Verliert eine Person ihren Ball, wird diese zum neuen Abfangjäger.



Erste Hilfe Was ist zu tun?

Beim Sport kann immer etwas passieren, wichtig ist, dass du richtig reagierst. Wenn sich jemand verletzt hat, gebe durch einen anderen Schüler /eine andere Schülerin deinem Lehrer / deiner Lehrerin Bescheid, die dir dann hilft und weitere Entscheidungen trifft.

Trotzdem wollen wir dir einen kleinen Überblick geben, was eventuell zu tun ist.

Fast alle Personen, die sich verletzen, haben Schmerzen und damit verbunden auch Angst. Bei jeder Ersten Hilfe ist deshalb wichtig, dass der Verletzte psychischen Beistand erhält:

- Bewahre Ruhe und Besonnenheit, auch wenn die Verletzung dich beunruhigt.
- Unterbreche deine Übungen und gehe zu dem Verletzten.
- Rede ruhig und sage der Person, dass du für sie da bist und ihr helfen wirst bzw. Hilfe geholt wird.
- Schicke die "Gaffer" freundlich weg. Mitschüler/innen, die sensationslustig um den Verletzten herumstehen, sind sehr belastend in einer solchen Situation.
- Wenn du deine Hand auf die Schulter oder die Hand des Verletzten legst, beruhigt das oft sehr (Körperkontakt).
- Frage nach der Verletzung und wie das passiert ist.
- Entscheide im Stillen, was du jetzt tun willst. Auch wenn du unsicher bist, sage das nicht dem Verletzten.
- Wenn du eine Maßnahme ergreifst, informiere den Verletzten vorher: "Ich werde jetzt deine Verletzung kühlen.....Ich lege etwas unter dein Bein...."



Kreislaufstörungen / Schock

Wenn sich jemand verletzt lassen sich häufig, zu der Verletzung noch Kreislaufstörungen bis hin zu Schockreaktionen beobachten:

Anzeichen davon sind:

- Blasse kalte Haut oder gerötete, heiße Haut.
- Schwindel, Unruhe, Störungen des Bewusstseins.
- Kalter Schweiß.
- Schneller Puls.
- Übelkeit.
- Frieren.

Erstversorgung bei Kreislaufstörungen / Schock:

- Bleibe beim Verletzten und kümmere dich intensiv um ihn.
- Lagere ihn flach mit hochgelegten Beinen (wenn möglich eine Matte unterlegen).
- Öffne beengte Kleidung.
- Bei heißer Körperhaut, fächere ihm Luft zu und benetze ihn mit Wasser.
- Bei Frösteln, halte den Verletzten warm (decke ihn ab mit Jacken o.ä.), aber keine Wärmezufuhr von außen durch Heizkissen o.ä.
- Überwache die Vitalfunktionen (Bewusstsein, Atmung und Puls (Kreislauf)).
- Bei Schockverdacht solltest du einen Notruf absenden.



Störungen der Vitalfunktionen (lebenswichtigen Funktionen)

Unter Vitalfunktionen versteht man lebenswichtige Grundfunktionen des menschlichen Körpers:

- Atmung
- Bewusstsein
- Kreislauf

Jede Störung **einer** dieser Vitalfunktionen kann zu schwerwiegenden Folgen führen, da diese oft mit Sauerstoffmangel verbunden sind.

Bei Atemstörungen, Bewusstseinsstörungen und Kreislaufstörungen ist deshalb größte Vorsicht geboten. Verständige sofort durch einen anderen Schüler deinen Lehrer / deine Lehrerin. Es ist sofort ein Notruf abzusetzen und eine intensive Betreuung und Überwachung des Verletzten zu gewährleisten.

Blutungen und Wunden

Für deinen Eigenschutz solltest du bei der Behandlung von blutenden Wunden immer Einmalhandschuhe tragen (AIDS Vorsorge).

Blutungen und Wunden sind oft mit Schmerzen verbunden. Außerdem können sich noch Fremdkörper und Schmutz in der Wunde befinden, was zu einer Infektion führen kann.

Erstversorgung bei Blutungen:

- Beruhige den Verletzten.
- Lagere das betroffene Körperteil hoch, damit es weniger blutet.
- Setze oder lege den Verletzten hin.
- Fremdkörper nicht entfernen, nur umpolstern.
- Keimfreie Wundbedeckung auflegen und die Blutung stillen, ggf. mittels eines Druckverbandes (dies sollte dein Lehrer /deine Lehrerin machen).
- Bei einer anhaltenden Blutung bzw. einem Fremdkörper in der Wunde, muss ein Arztbesuch veranlasst werden.
- Falls es sich um schwere Blutungen, insbesondere Kopfverletzungen mit Blutungen aus Nase, Mund und/oder Ohren handelt, setze einen Notruf ab.

Man sollte den Verletzten oder Angehörige auf den Impfschutz von Tetanus (Wundstarrkrampf) aufmerksam machen. Besonders auch bei Schürfwunden. Du darfst auf die Wunde keine Desinfektionsmittel auftragen, da es zu allergischen Reaktionen kommen könnte. Schürfwunden bestenfalls mit Wasser auswaschen und zu Hause weiterbehandeln lassen.



Innere Blutungen

Bei Verdacht auf Innere Blutungen darf der Verletzte nichts essen oder trinken.
Der Verletzte ist zu betreuen und ein Notruf abzusetzen.
Innere Blutungen sind schwer zu erkennen, meist weisen nur Schockanzeichen darauf hin.

Verletzungen des Bewegungsapparates

Die meisten Sportverletzungen sind im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates (z.B. Knochenbrüche, Verstauchungen, Bänderrisse, Prellungen).
Diese Verletzungen kann man an folgenden Anzeichen erkennen:

- Schonhaltung (der Verletzte will die keinesfalls mehr den Bereich der Verletzung bewegen).
- Schwellung
- Schmerz
- Hautverfärbungen (rot, blau)
- Bewegungseinschränkung
- eine unnatürliche Beweglichkeit
- eine unnatürliche Lage

Erstversorgung bei Knochenbrüche, Verstauchungen, Bänderrisse, Prellungen:

- Beruhige den Verletzten.
- Stelle das betroffene Körperteil ruhig.
- Geschlossene Verletzungen kühlen. Dabei das Kühlpack oder das Eis nicht direkt auf die Haut legen, sondern in Stoff einwickeln. Falls es zu kalt wird, das Kühlen kurz unterbrechen.
- Bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen einen Kompressionsverband anlegen, Belastungen und Bewegungen möglichst vermeiden.
➔ Allgemeine Formel: "PECH"

Pause ➔ **E**is ➔ **C**ompression ➔ **H**ochlegen

Bei Verdacht auf einen Bruch oder gar einer Wirbelsäulenverletzung den Verletzten auf gar keine Fall bewegen!

- Bei einem offenen Bruch (es kommt hierbei zu sichtbaren Blutungen), eine keimfreie Wundbedeckung auflegen (gibt es in jedem Verbandkasten).
- Bei Schockanzeichen den Verletzten in die Schocklage bringen.
- Ein Notruf sollte auf alle Fälle abgesendet werden bei:
 - unnatürlicher Stellung der Extremitäten
 - jeder Verletzung in Wirbelsäulennähe
 - schwere Kopfverletzungen
 - Schockanzeichen
 - Gefühlsstörungen wie Kribbeln und Gefühllosigkeit
 - offenen Knochenbruch



Gehirnerschütterung

Eine häufige Verletzung im Sport ist die Gehirnerschütterung. Sie entsteht durch Gewalteinwirkung auf den Kopf (z.B. Balltreffer, Schlag, Sturz...)

Anzeichen für eine Gehirnerschütterung sind:

- Vorübergehender Erinnerungsverlust (frage den Verletzten, wie es zu dem Unfall kam, kann er dir antworten?).
- Taumelnder Gang.
- Blasse Gesichtsfarbe.
- Benommenheit.
- Übelkeit.

Erstversorgung bei einer Gehirnerschütterung:

- Kümmere dich intensiv um den Verletzten.
- Legen ihn flach (Matte) hin und erhöhe die Beine (wie bei der Schocklage).
- Überwache die Vitalfunktionen (Puls, Atmung)

Sende bei Notruf bei anhaltender Bewusstseinsstörung ab.

Der Notruf

Notruf (Telefon 110)

Wenn du einen Notruf absetzt solltest du folgende Angaben machen:

- Wo geschah es (Adresse angeben können)?
- Was geschah?
- Wie viel Verletzte?
- Welche Art von Verletzung?
- Warten auf Rückfragen

Wie auch bei Unfällen auf der Straße gilt auch bei schweren Unfällen die Rettungskette:

- (Absichern der Unfallstelle) / Eigenschutz
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Notruf absetzen
- Weitere Erste Hilfe
- Übernahme des Verletzten durch den Rettungsdienst
- Transport in das Krankenhaus

Wenn du noch mehr wissen willst, dann kannst du dort nachschauen: "Mehr Sicherheit im Schulsport" Schriftenreihe der Unfallkasse Hessen Band 2 (von dort sind auch die schon genannten Informationen).



Planungsraster

Thema der Stunde:	Datum:
--------------------------	---------------

Vorbereitung der Stunde	
Welches Material benötige ich?	
Was benötige ich vom Lehrer	
Was bringe ich selbst mit?	

Durchführung der Stunde
Geplante Unterrichtsschritte (geplanten Ablauf kurz erklären)
1.
2.
3.

Zeichnungen zum Geräteaufbau, zu Organisationsformen,...



Wie führe ich ein Sportspiel in eine Gruppe ein?

Rufe die Gruppe vor dem Erklären der Spielregeln zu einem Sitzkreis zusammen und warten bis dir jeder zuhört.

Folgende wichtige Punkte solltest du bei der Erklärung eines Spiels berücksichtigen. Fasse dich dabei kurz!

- **Spielidee und Spielziel**
Worum geht es bei dem Spiel, wann ist das Spiel beendet / gewonnen?
- **Spielbeschreibung**
Rollenverteilung, -wechsel.
- **Spielregeln**
Welche Regeln gibt es, was unterstützt die Einhaltung der Regeln (Markierungen,..), welche Konsequenzen folgen bei einer Regelübertretung
Beschränke dich erst auf die wichtigsten Regeln, so dass das Spiel ohne Probleme gespielt werden kann. (Nicht zuviel auf einmal erklären.)
- **Materialien, Aufbau, Mannschaftsbildung.**
Wer baut was auf, wer spielt in einer Mannschaft, werden Parteibänder benötigt?

Am Ende kann man zum Verständnis die wichtigsten Punkte durch ein Kind noch mal zusammenfassen lassen, um evtl. Missverständnisse abzuklären.

Überlege dir genau, wie du gerne die Gruppe einteilen würdest.

Hier ein paar Ideen, welche Möglichkeiten es außer des einfachen "Wählens" (bei dem die "Schwachen" oft sitzen bleiben) noch gibt:

→ du teilst die Mannschaften ein.

→ durch Abzählen 1-2-1-2,

→ durch Ziehen von Spielkarten oder Zahlen

→ Farben nutzen (es besteht die Möglichkeit, verschiedenen Farben zu nutzen, z. B. von T-Shirts, Sporthosen, Parteibändern, Wäscheklammern ...)

→ Fäden ziehen:

um Paare zufällig zusammenzustellen, hält der Spielleiter ca. 1m lange Wollfäden (halb so viele wie Kinder) so in der Faust, dass die Enden links und rechts herunterhängen. Jedes Kind ergreift nun ein Ende, ohne die Fäden loszulassen, muss sich die Gruppe jetzt zu lauter Paaren entwirren.

→ Puzzle zusammensetzen:

Mehrere Bilder werden in Puzzleteile zerschnitten, jedes Kind erhält ein Puzzleteil. Kinder mit zusammenpassenden Teilen suchen sich und setzen ihr Puzzle zusammen. Wenn das Puzzle fertig ist, bilden sie eine Spielgruppe.



Schülermentorenausbildung Sport "Bausstein A"



Während des Spiel ist deutliches Pfeifen wichtig, lasse dich auf keine Diskussionen ein,
der Schiedsrichter entscheidet!

Am Schluss gebe das Ergebnis bekannt. Falls es Kinder gibt, die gerade nicht an dem Spiel beteiligt sind, lasse dir helfen, sie sollen z.B. mit dir die Punkte zählen, oder setze sie als Linienrichter ein,....

Am Ende des Spiels/der Stunde werden alle Geräte wieder ordentlich aufgeräumt! Dabei verlässt keiner die Halle, bevor das getan ist. Alle helfen mit (oder eine Hälfte der Schüler/innen macht den Aufbau, die andere Hälfte der Schüler/innen den am Ende den Abbau).

.... und jetzt viel Spaß!!!



Fair Play

Als Schülermentor /Schülermentorin wirst du sicher oft als Unterstützung bei Spilsportarten eingesetzt. Hier für dich oder deine Schüler/innen ein paar Gedanken zu Fair Play.

Fair Play ist, wenn...

- der Sieg nicht alles bedeutet!
- schwächere Sportler/innen unterstützt werden!
- einer sich keinen Vorteil erschleicht, auch wenn es niemand gemerkt hat!
- wir auch als Sieger bescheiden bleiben können!
- du auf den anderen Rücksicht nimmst!
- wir im Gegenspieler den Partner sehen!
- man nicht Gleiches mit Gleichem vergilt!
- jemand sich nicht, koste was es wolle, durchsetzt!
- wir als Zuschauer auch die guten Leistungen der anderen Mannschaft anerkennen!
- du auch mal verlieren kannst!
- an der eigenen Niederlage nicht immer die anderen schuld sind!
- wir die Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren können!
- du dich auf den anderen verlassen kannst!
- man den Gegenspieler nur regelgerecht stoppt!
- wir gemeinsam anpacken!
- wir uns um Verständnis bemühen anstatt zu verurteilen!
- einem die Unversehrtheit des anderen wichtiger ist als der eigene Sieg!



Übungen zu den koordinativen Fähigkeiten

1. Gemeinsames Springen

(Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit)

- Mit dem Vorder- oder Hintermann synchron springen ohne Gerät.
- Mit dem Vorder- oder Hintermann synchron Seil springen oder synchron über etwas springen.
- Gemeinsame Sprungchoreographie einstudieren.

2. Ballkünste

(Rhythmisierungs-, Differenzierungs-, Reaktion-, Orientierungsfähigkeit)

- Ball in die Luft werfen hinsetzen aufstehen und wieder fangen.
- Ball in die Luft werfen und hinter dem Rücken fangen.
- Zu zweit gleichzeitig zwei Bälle zu werfen.
- Einen Ball kicken den anderen Ball zu werfen.

3. Balancieren

(Gleichgewichts-; Reaktions-, Orientierungsfähigkeit)

- Balancieren eines Stabes senkrecht auf der Hand.
- Unter zwei gegenüberliegenden Kastendeckel wird ein je Medizinball gelegt.
Die Schüler steigen auf den "wackeligen" Kastendeckel und werfen sich einen Medizinball zu.
- Ähnliche Übung wie vorherige: Auf einen Weichboden werden zwei Medizinbälle gegenüber gelegt. Zwei Schüler stellen sich darauf und werfen sich einen Tennisball zu.
- (hier ohne Reaktionsfähigkeit).
Mit geschlossenen Augen über einen am Boden liegenden Schwebebalken vorsichtig balancieren.
- Rückwärts auf einer umgedrehten Bank balancieren.

4. Ballwand

(Orientierungs-, Reaktionsfähigkeit)

- Eine Niedersprungmatte wird senkrecht aufgestellt. Vor und hinter der Matte steht jeweils ein Schüler. Sie werfen sich abwechseln über die Matte einen Volleyball zu. Der Ball muss gefangen werden, ohne dass er den Boden berührt.
- A und B stehen hintereinander vor einer Wand. A wirft hinter dem Rücken von B einen Tennisball an die Wand. B muss den Ball fangen.



5. Zweiballdribbling

(Rhythmisierungs-, Reaktions-, Orientierungsfähigkeit)

- Mit beiden Händen je einen Ball dribbeln.
- Mit beiden Händen unterschiedliche Bälle dribbeln (z.B. Volleyball und Basketball)

6. Zielwerfen mit Variationen

(Differenzierungs-, Anpassungs-, Orientierungsfähigkeit)

Variiert werden können:

- die Wurfobjekte (Handball, Volleyball, Frisbee, zerknüllte Zeitung,...),
- die Ziele (Größe, Form, Anordnung),
- die Zielentfernung,
- die Hand (Schüler mit starker rechten Hand, werfen mit der linken und umgekehrt).

Aufbauen von unterschiedlichen Wurfstationen. können von den Kindern gut selbst erfunden werden.

7. Zwei Sportarten gleichzeitig betreiben

(Orientierungs-, Reaktions-, Kombinations-, Anpassungsfähigkeit)

- Während man sich mit Badmintonschlägern einen Badmintonball hin und her spielt, kickt man sich mit dem Fuß einen Fußball zu.

HESSEN



Emblem des Verbandes

Urkunde

ausgestellt durch

das Hessische Kultusministerium
den Hessischen Fußball-Verband

Name des Schülers

hat im Schuljahr *einfügen*

erfolgreich die

Schülermentorenausbildung Sport

absolviert.

Im Rahmen der Ausbildung (40 LE) hat der Schüler ...

- sich qualifiziert, gemeinsam mit einer verantwortlichen Person, die Leitung einer Sportgruppe in der Schule oder im Verein zu übernehmen,
- sich mit sportwissenschaftlichen Themen auseinander gesetzt,
- Organisationsformen und Inhalte von Sportstunden kennen gelernt,
- sich intensiv mit der Aufsichtspflicht beschäftigt,
- Kenntnisse über die Erste Hilfe erworben.

Wiesbaden/Frankfurt, den *Datum*

Thomas Hörold
Referatsleiter Schulsport
und Gesundheit

.....
Hessischer *Name*-Verband
Funktion