

Begleitmaterial für Lehrkräfte zur Lehrhilfe „Körperbilder und soziale Medien im Sportunterricht“

## Fitnessinfluencer-Rating

### Aufgabe 1

Recherchiere im Internet die unten (oder eine Auswahl von den) aufgelisteten Influencern und bewerte sie mit Hilfe der positiven/negativen Eigenschaften aus der Tabelle.

Folgende Influencer können beispielsweise verwendet werden (Stand Januar 2025) (Hierbei ist zu beachten, dass es eine hohe Fluktuation bei den Influencern gibt und eine kurze Recherche seitens der Lehrkraft sinnvoll ist. Alternativ kann auch eine Auswahl zusammen mit den SuS getroffen werden)

Pamela Reif – Sasha Huber – Coach Stef – SquatUniversity – Chloe Ting – Doctor Mike – Dr. Michael Isaetel – Doc Felix

Positive Eigenschaften	Negative Eigenschaften
Veröffentlicht Inhalte in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten oder Institutionen (Quellenangaben)	Versprechen von „Wundermitteln“ oder „Geheimtipps“ ohne Beweise
Kombination aus Sportwissenschaft, Ernährung und Mindset-Arbeit	Reißerische Behauptungen wie „Verliere 10 kg in einer Woche!“
Motivierende und ethische Inhalte ohne Übertreibungen	Häufig Werbung für Produkte ohne klaren Nutzen oder das Bewerben eigener Produkte
Betont Nachhaltigkeit und Individualität (keine Universallösung)	Übermäßige Betonung auf das Erreichen eines „perfekten“ Körpers oder das zeigen des eigenen „perfekten“ Körper
Gute Kombination aus Unterhaltung und hilfreichen Infos	Keine fundierte wissenschaftliche Grundlage (es werden keine Quellen oder Experten genannt)

Begleitmaterial für Lehrkräfte zur Lehrhilfe „Körperbilder und soziale Medien im Sportunterricht“

## Aufgabe 2

Trage deine Rechercheergebnisse in die unten aufgeführte Skala ein. Alle Influencer starten in der Mitte bei null. Wenn sie eine der positiven Eigenschaften aufweisen, bekommen sie zwei Pluspunkte und wenn sie eine der negativen Eigenschaften aufweisen, bekommen sie zwei Minuspunkte. Falls du noch weiter unterteilen möchtest, kannst du für die Eigenschaften auch nur einen Plus-/Minuspunkt vergeben.

Pamela Reif – Sasha Huber – Coach Stef – SquatUniversity – Chloe Ting – Doctor Mike – Dr. Michael Isaeltel – Doc Felix

### Influencer-Rating Skala (-10 bis +10)

