

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

<i>Albrecht Hummel</i>	7
------------------------------	---

I Einleitung

1.1	Zu diesem Buch <i>Gerd Thienes & Martin Baschta</i>	12
1.2	Training im Schulsport – Pädagogische Argumente, didaktische Konzepte und curriculare Einordnung <i>Martin Baschta</i>	15
1.3	Training im Schulsport aus Sicht der Trainings- und Bewegungswissenschaft <i>Gerd Thienes</i>	29

II Sportpädagogische Orientierungen

2.1	Training im Schulsport aus sportpädagogischer und sportdidaktischer Perspektive <i>Petra Wolters, Iris Pahmeier & Uta Lindemann</i>	50
2.2	Training im Schulsport im Spiegel aktueller Lehrpläne Eine Analyse des Bewegungsfeldes Fitness <i>Martin Baschta</i>	76

III Trainingswissenschaftliche Grundlagen

3.1	Ausdauertraining im Schulsport <i>Kuno Hottenrott & Thomas Gronwald</i>	94
-----	--	----

3.2	Beweglichkeitstraining im Schulsport <i>Stephan Schiemann & Jonathan Pargätzi</i>	116
3.3	Koordinationstraining im Schulsport <i>Stefan König</i>	139
3.4	Krafttraining im Schulsport <i>Armin Kibele</i>	159
3.5	Schnelligkeitstraining im Schulsport <i>Gerd Thienes</i>	178

IV Praktische Beispiele

4.1	Ausdauer trainieren Von der Belastungs- zur Beanspruchungsorientierung <i>Thomas Gronwald & Kuno Hottenrott</i>	200
4.2	Beweglichkeit trainieren ... in den schulsportrelevanten Entwicklungsphasen <i>Andrea Schmidt, Sönke Kamp & Gerd Thienes</i>	222
4.3	Koordination trainieren Theorie-Praxis-Verbindung am Beispiel Fußball <i>Gabriel Duttler & Thomas Leffler</i>	243
4.4	Kraft trainieren Schulstufenbezogene Unterrichtsvorhaben für die Primarstufe, Sekundarstufe I und Sekundarstufe II <i>Klaus Wichmann</i>	262
4.5	Schnelligkeit trainieren Sportunterrichtliche Inszenierung von Schnelligkeitstraining in verschiedenen Bewegungsfeldern <i>Jonathan Pargätzi & Stephan Schiemann</i>	281
	Literaturverzeichnis	297
	Autorenverzeichnis	333

Vorwort

Albrecht Hummel

In der Geschichte des Schulsports wurde dem Üben und noch mehr dem Trainieren im unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Sporttreiben an den Schulen, mit erheblichen konjunkturellen Schwankungen zu verschiedenen Zeiten, recht unterschiedliche Bedeutung beigemessen. Die Bandbreite erstreckte sich von großer didaktisch-methodischer Wertschätzung im Rahmen des sog. Intensivierungskonzeptes der 1960er Jahre (Stiehler, 1973) bis hin zur pädagogischen Abwertung und strikten Zurückweisung des Trainierens aus dem Feld von Unterricht und Schule. Das Trainieren im Schulsport erhielt im Kontext überzogener bildungstheoretischer Erwartungen ein schlechtes pädagogisches Image und geriet in die Nähe stupider, freudloser Handlungsvollzüge und eines schematischen, affirmativen Abrichtens von Kindern und Jugendlichen. Zeitweilig machte man sich bereits durch systematisches Üben einer pädagogischen Anspruchslosigkeit verdächtig und Training zum Zwecke der Leistungsverbesserung war ohnehin nur etwas für die Sportvereine außerhalb von Schule. Diese Geringschätzung des Übens und Trainierens im Schulsport ging einher mit einer Abwertung des Wetteiferns, einer Abwendung von Schulsportwettbewerben und einer erheblichen Relativierung der Leistungsorientierung im Sportunterricht (vgl. Krüger & Hummel, 2015).

Zu früheren Hochzeiten der Intensivierung des Sportunterrichts sprach man wiederum mit euphorischer Überhöhung von Grundsätzen und Prinzipien der Belastungsgestaltung im Sportunterricht und es wurde ernsthaft daran geglaubt, das Diktum vom angeblich möglichen langfristigen Leistungsaufbau aus dem Nachwuchsleistungssport angemessen auf den allgemeinbildenden Sportunterricht übertragen zu können. Es galt „Betrieb zu machen in jeder Unterrichtsstunde“ bis hin zur Dogmatisierung der Belastungsgestaltung.

Ein Perspektivenwechsel von der Belastungsorientierung zur Beanspruchungsorientierung (vgl. Gronwald & Hottenrott in diesem Buch) war zu jener Zeit kein Thema, und trainingswissenschaftliche Antworten zu Fragen der Wirksamkeit dieser Trainingsprozesse, unter den besonderen Bedingungen der Institution Schule, blieben aus (vgl. Frey, 1981 a). Aus ganz unterschiedlichen Gründen konnten sich diese Erwartungen unter den Bedingungen des allgemeinbildenden Schulsports nicht erfüllen, schon allein die schulorganisatorischen Abläufe, die Beach-

tung der Mehrperspektivität, die Realisierung des Doppelauftrages und die verfügbaren zeitlichen Umfänge sprachen dagegen.

In der Folge wurde aber auch das „Kind mit dem Bade ausgeschüttet“ und die unbestreitbaren pädagogischen Potenziale des Trainierens wurden vernachlässigt. Der Sportunterricht musste unbedingt mehr sein als bloßes Trainieren. Um seine pädagogische Bedeutung im Vergleich mit anderen Fächern zu erhöhen, wurde der Sportunterricht so mit Aufgaben und Themen überladen, dass seine einzigartige fachliche Spezifik und Beitragsfähigkeit im Ensemble der Unterrichtsfächer verloren zu gehen drohte. Die Sportpädagogik verlor zunehmend das Trainieren und Wettkämpfen aus ihrem wissenschaftlichen Blickfeld und für die Trainingswissenschaft war der Schulsport kein sonderlich attraktiver Gegenstand in Forschung und Lehre. Weder akademische Reputation noch bedeutende Drittmittel ließen sich auf diesem Gebiet gewinnen. Eine konstruktive Pädagogik des Trainings oder gar eine brauchbare Trainingsdidaktik konnten nicht entstehen (vgl. Cachay & Bähr, 1992). Das mehrfach deklarierte Verständnis vom Trainingsprozess als pädagogischer Prozess geriet zur inhaltsleeren Phrase (vgl. Schnabel, Harre & Krug, 2011).

Es gab immer bemerkenswerte Ausnahmen und in den nachfolgenden Beiträgen wird von den Autoren auf die Verbindungen zwischen Schulsport und Training, zwischen der Sportpädagogik und der Trainingswissenschaft, eingegangen, die sich auch in entsprechenden Publikationen niedergeschlagen haben. So postulierte Kurz (1978) große Erwartungen gegenüber der Trainingswissenschaft bezüglich der Fundierung gelingenden Sportunterrichts.

Die Betrachtungen zum Verhältnis von Schulsport und Training haben sich in den zurückliegenden Jahren offenkundig spürbar geändert. Es zeichnen sich Merkmale einer neuen Entwicklungsoffenheit, Dynamik und Entgrenzung ab. Dafür lassen sich Erklärungen und Begründungen anführen, auch solche, die sich erst auf dem zweiten Blick erschließen:

- Die enorme Expansion der sportiven Fitnesskultur in allen Altersgruppen, in allen gesellschaftlichen Bereichen sowohl innerhalb und außerhalb des organisierten Sports. Die Idee des Trainings hat eine massenhafte Verbreitung mit all ihren Licht- und Schattenseiten gefunden. Das individuelle, leistungsorientierte Sporttreiben ist voll in modernen Gesellschaften angekommen. Diese Entwicklung vollzieht sich relativ unabhängig vom organisierten Sport auf nationaler oder internationaler Ebene. Gerade die selbstorganisierten Sportarrangements zeichnen sich durch große Zuwachsraten aus, der Verkauf von Fitnessgeräten boomt und der Besuch von Fitness-Studios ist ungebrochen. Breitensportliche

Wettbewerbe mit gestufter Leistungsorientierung (Marathonläufe, Radrennen, Skilangläufe usw.) erfreuen sich zunehmender Beteiligung und erfordern entsprechende Vorbereitungen durch längerfristiges Training. Und in der Jugendsprache gilt Fit-Sein schon längst als Synonym für Gesund-Sein. Diese Entwicklungen mit einer ausgeprägten Tendenz zur Förderung von Selbstoptimierungen sind durchaus ambivalent zu sehen und nicht frei von gesundheitlichen Risiken. Die Schulen und insbesondere der Schulsport müssen sich dieser Herausforderung konstruktiv stellen. Ein Schulsport, der das ignoriert und darauf nicht reagiert, vernachlässigt gravierend seinen Bildungs- und Erziehungsauftrag. Die Ermöglichung einer Partizipation an der sportiven Bewegungskultur für alle Schüler erfordert die Anbahnung und Entwicklung von Kompetenzen zur kritisch reflektierten, aktiven Teilhabe an dieser gesellschaftlichen Sportentwicklung. Aus diesen veränderten gesellschaftlichen Rahmenbedingungen resultieren wesentliche Legitimationen für die Thematisierung von Trainieren und Training im Schulsport. Fitness und Fitnessförderung wurden zum Inhalt von Sportlehrplänen und des praktischen Sportunterrichts (vgl. Baschta in diesem Buch). Die Diskussionen darüber werden weniger über das Ob einer Thematisierung, sondern mehr über das Wie der curricularen Einbeziehung dieser Inhalte geführt. Das berührt beispielsweise die Frage, ob das Thema *Fitness und Fitnessförderung* eher integrativ in den einzelnen Bewegungsfeldern zu behandeln wäre oder ob es eher additiv, als eigenständiger Bereich, zu gestalten ist.

- Die Trainingswissenschaft bekannte sich in den letzten Jahren wiederholt zu einem offenen, weiten und multiplen Trainingsbegriff (vgl. Hohmann, Lames & Letzelter, 2010) und ist nachweisbar bemüht, die Prozesse des Trainierens auf alle Bereiche des Sports und für alle Adressaten in allen Altersgruppen theoretisch zu modellieren, praktisch zu erproben und zu evaluieren. Dass dies noch nicht in ausreichendem Maße geschieht, steht auf einem anderen Blatt und hat ebenfalls seine Gründe. Die Öffnung des Trainingsbegriffs und das weite Verständnis vom Trainingsprozess hinsichtlich seiner Teilprozesse (technisch-koordinative, athletische, taktische) und der leistungsbestimmenden Faktoren erfordert seitens des Schulsports eine Konzentration und Auswahl mit Augenmaß, um jene Facetten des Trainings im Schulsport zu integrieren, die sich durch besondere Relevanz und Eignung für den alltäglichen Schulsport auszeichnen. In den nachfolgenden Beiträgen werden unter dieser Perspektive das Trainieren von *Ausdauer* (vgl. Hottenrott & Gronwald), Beweglichkeit (vgl.

Schiemann & Pargätzi), Kraft (vgl. Kibele), Koordination (vgl. König) und Schnelligkeit (vgl. Thienes) unter schulischen Bedingungen hervorgehoben. Das geschieht moderat leistungsorientiert aber nicht zwangsläufig mit leistungssportlicher Absicht. Im Mittelpunkt stehen das Erkennen und das leibhaftige, praktische Erfahren, dass ein Trainieren dieser Ressourcen der Kinder und Jugendlichen auch in begrenzter Zeit, mit einfachen Mitteln und Methoden durchaus für alle Schüler möglich ist. Wird dieses Anliegen verknüpft mit entwicklungsgerechten Hinweisen und Empfehlungen für das gesundheitsförderliche selbstständige Trainieren in der Freizeit und verbunden mit kritischen Reflexionen zur aktiven Nutzung von Angeboten außerschulischer Sportanbieter, so ist ein wesentliches pädagogisches Anliegen der Einbeziehung des Trainings in den Schulsport erfüllt (vgl. Thienes in diesem Buch).

- Die empirische Bildungswissenschaft war durch ihren methodologischen Anspruch gezwungen, sich von einem elitär überhöhten und letztlich empirisch nicht überprüfbareren Bildungsverständnis zu verabschieden und einem erweiterten Verständnis von Bildung zu folgen, was mit einem weiten Verständnis von Lernen einhergeht. Die Etablierung der Kompetenzorientierung in den Schulen und die Verknüpfung von Bildung mit Kompetenzentwicklung im Zuge der neuen Steuerung von Bildungsprozessen sind Folgen dieser Entwicklung. Die Öffnung des Bildungsbegriffs lenkt den Blick auf unterschiedliche Bildungsorte und Bildungsmodalitäten einschließlich der Wertschätzung sog. Alltagsbildung und der Entstehung kommunaler Bildungslandschaften (Rauschenbach, 2015; Naul, 2014). Diese Entwicklungen üben einen nachhaltigen Einfluss auf die Schulpädagogik, Sportpädagogik und Sportdidaktik aus und für die Erörterung des Verhältnisses von Lernen, Bildung und Training eröffnen sich neue Betrachtungsweisen (vgl. Wolters, Pahmeier & Lindemann in diesem Buch).
- Diese Entwicklungen und Möglichkeiten zur Einbindung des Trainings in den Schulsport erfordern ein pädagogisch reflektiertes Verständnis vom Trainieren als Aneignungstätigkeit, vom Training als didaktisch reflektiertem Ausbildungsprozess und von den Subjektpositionen der beteiligten Akteure. Für die Entstehung einer Trainingspädagogik und Trainingsdidaktik ergeben sich aus diesen Bedingungen neue Impulse. Vielfältige Anregungen und praktische Beispiele zu verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen liefern die Unterrichtsideen im letzten Teil dieses Buches.

I Einleitung

Inhalt

- 1.1 **Zu diesem Buch** (G. Thienes & M. Baschta)
- 1.2 **Training im Schulsport – Pädagogische Argumente, didaktische Konzepte und curriculare Einordnung** (M. Baschta)
- 1.3 **Training im Schulsport aus Sicht der Trainings- und Bewegungswissenschaft** (G. Thienes)

Zu diesem Buch

Gerd Thienes & Martin Baschta

War das Thema *Training im Schulsport* bis vor nicht allzu langer Zeit noch Gegenstand sportwissenschaftlichen Diskurses einiger weniger Fachvertreter,¹ sind der Schulsport innerhalb der Trainings- und Bewegungswissenschaft sowie das Trainieren als Gegenstand der Sportpädagogik und Sportdidaktik inzwischen keine Orchideen akademischer Auseinandersetzungen mehr. Ob auf Fachtagungen oder in den einschlägigen Publikationsorganen, die theoretischen Perspektiven, inhaltlichen Zugänge und methodischen Zugriffe gewinnen mehr und mehr an Breite und Differenzierung. Neben dieser Tendenz zum offensichtlich zunehmenden Interesse am Thema sind die Versuche, Perspektiven verschiedener Fachdisziplinen zu integrieren und aufeinander zu beziehen, Ausdruck einer neuen Qualität in der Auseinandersetzung mit dem Thema *Training im Schulsport* in den Sportwissenschaften. Mit der Idee zu diesem Buch sollen diese beiden Tendenzen – eine zunehmende Zahl von zum Thema arbeitenden Fachwissenschaftlern und das Bemühen, Anschlussfähigkeit disziplinärer Zugänge herzustellen – aufgegriffen werden.

Mit der Auswahl der beteiligten Autoren dokumentiert der vorliegende Band diese Verankerung des Themas in den jeweiligen Disziplinen ebenso wie die Vielfalt der bearbeiteten Problemfelder und gewählter Perspektiven. Dabei geht es in diesem Band weniger um Vollständigkeit hinsichtlich möglicher Zugänge und thematischer Schwerpunkte, als vielmehr um eine Zusammenschau des aktuellen Erkenntnisstandes und Dokumentation der Vielfalt dabei verhandelter Themen und Problemstellungen.

Die Auswahl der dargestellten Beiträge wirft trotzdem zwangsläufig die Frage nach Lücken und Unvollständigkeiten auf. Bei der notwendigen Auswahl und Beschränkung sind insbesondere zwei Themen nicht in der vielleicht zu wünschenden Ausführlichkeit repräsentiert. Sowohl der Frage nach der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen als auch einer Betrachtung des motorischen Lernens und des Trainings sportlicher Techniken sind keine gesonderten Beiträge gewidmet. Mit Blick auf die vergleichsweise umfangreiche und in Teilen aktuelle

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch ausschließlich die männliche Form verwendet. Gemeint sind damit immer auch weibliche Personen.

Quellenlage zu beiden Aspekten erschien uns diese Begrenzung jedoch vertretbar – wenn auch gleichsam unlieb.

Dieser Band ist entsprechend in vier thematische Blöcke aufgeteilt. In diesem einleitenden Teil wird neben der Idee des Buches ein erster Blick auf die mögliche Einordnung von Training in pädagogische und didaktische Betrachtungen und curriculare Überlegungen vorgenommen. Daneben wird der Frage nachgegangen, wie sich der Schulsport in ein trainings- und bewegungswissenschaftliches Erkenntnisinteresse einordnen lässt und welche spezifischen Beiträge die Disziplin zum pädagogischen Handlungsfeld der Schule zu leisten im Stande ist und zukünftig noch erwarten lässt.

Im zweiten Teil wird dann die spezifische sportpädagogische und sportdidaktische Sicht auf das Phänomen des Trainierens aufgearbeitet. Training als Thema und Gegenstand von Sportunterricht wird von den Autorinnen im Spiegel aktueller fachdidaktischer Positionen betrachtet. Hierin ordnet sich auch die anschließende Analyse und Übersicht zur Verankerung der Fitnessthematik in den aktuellen Richtlinien und Lehrplänen des Faches ein. Eine unterrichtliche Inszenierung von Fitness ist auf das Engste mit der Einbindung in die Lehrpläne einerseits und den Arten und Formen aber auch Wirkungen des Fitnessstrainings andererseits verknüpft.

Im nachfolgenden dritten Teil werden die trainingswissenschaftlichen Grundlagen zu den verschiedenen Trainingsarten in fünf Beiträgen aufgearbeitet. Neben den Grundlagen zur Leistungsfähigkeit und der Trainingsmethodik wird insbesondere der aktuelle Forschungsstand zum Trainieren unter den spezifischen Bedingungen des schulischen Sports dargestellt. Die Frage nach den Möglichkeiten systematischer motorischer Förderung im Schulsport und deren empirischer Überprüfung werden um Betrachtungen zur Methodik des Trainierens mit Kindern und Jugendlichen und zur Diagnostik der Leistungsfähigkeit im Rahmen des Sportunterrichts ergänzt.

An diese grundlegenden trainings- und bewegungswissenschaftlichen Betrachtungen und die Beiträge im ersten und zweiten Teil des Buches schließen die Beiträge mit praktischen Beispielen zum Trainieren im vierten Teil dieses Bandes an. Neben der Vorstellung von Ideen, wie sportliches und gesundheitsorientiertes Training zum pädagogisch begründeten und didaktisch strukturierten Thema des Sportunterrichts werden kann, liefern die Beiträge zudem Vorlagen, wie das Trainieren im Sportunterricht auf den verschiedenen Schulstufen, von der Primarstufe über den

Sekundarbereich bis hin zum Berufsschulsport, in die Unterrichtspraxis integrierbar wird.

Mit dieser Zusammenstellung der fachwissenschaftlichen Grundlagen, empirischen Befunde und unterrichtspraktischen Umsetzungen verbinden die Autoren die gemeinsame Hoffnung, dass hiermit Ansatzpunkte für die weitere Thematisierung eines schulsportlichen Trainings sowohl im sportwissenschaftlichen Diskurs als auch im Entwicklungsprozess zum innovativen und guten Sportunterricht geliefert werden können.