

"Sport is as important as history and English."

# Es lebe der Sport

Wenn Schüler absichtlich ihren Turnbeutel vergessen, dann kann das nur bedeuten: Der Sportunterricht macht keinen Spaß. Eine vierte Klasse hat den Auftrag, das zu ändern



Wie macht Schulsport allen Spaß?  
Die SZ für Kinder hat Experten gefragt,  
die sich damit auskennen – Schüler nämlich.  
Die Klasse 4b der Münchner Grundschule an der Gerastraße  
hat gemeinsam mit dem Wissenschaftler Thomas Froschmeier  
überlegt, was zu einem perfekten Sportunterricht gehört.  
Für Anna war schnell klar: Am Seil schwingen wie Tarzan.

FOTOS: ALESSANDRA SCHELEGER

AKR

„Die Guten nehmen den Schlechten oft den Ball weg. Das finde ich gemein.“

Anna, 10 Jahre

„Dass das Umziehen so lange dauert, ist nervig. Wir haben dann nur eine halbe Stunde Sport.“

Kevin, 10 Jahre

„Manche machen nicht mit, wenn ihnen bestimmte Sportarten nicht gefallen. Das stört.“

Bleona, 10 Jahre

Gymnastik ist nichts für Florian. „Rollen üben ist langweilig“, sagt er. Nadine traut sich viele Übungen gar nicht erst zu. Werden die anderen lachen, wenn sie etwas falsch macht? Merry-Liz hasst Ballspiele. Sie steht dabei immer nur allein im Spielfeld rum. Philipp ist nicht der Schnellste. Er wird meist als Letzter in die Mannschaft gewählt. „Manche stöhnen dann und sagen: Au Backe, der ist so schlecht“, erzählt er. Das macht ihn traurig. Und Bleona nervt, dass es nach den Spielen oft Streit gibt: „Die Verlierer behaupten einfach, dass die Gewinner geschummelt hätten, dabei haben sie das gar nicht.“

Aber nörgeln kann jeder. Florian, Nadine und die ganze 4b wollen es auch besser machen. Die Süddeutsche Zeitung für Kinder hat die Klasse eingeladen, eine perfekte Sportstunde zu entwickeln. Eine, die Spaß macht, in der man sich austoben und vom Stillsitzen erholen kann.

Thomas Froschmeier hilft den Kindern dabei. Er ist Wissenschaftler und forscht über Sport. Er hat Turnunterricht an Schulen untersucht und herausgefunden, dass der oft altbacken ist und Gräben zieht – zwischen den Supersportlern und denen, die es eher nicht sind. Jetzt sitzt

Thomas Froschmeier mit der 4b auf dem Turnhallen-Boden. In der Hand hält er einen Zettel – die Kinder haben ihre Wünsche aufgeschrieben. Ganz oben steht „mehr Spiele“, gleich darunter: „selbst bestimmen, was wir tun“.

Max weiß schon, was er tun würde: „Fitnesstraining“. Die anderen nicken. „Wir bauen einen Parcours!“, schlägt Bleona vor. Ihre Idee kommt an. Die Schüler probieren dafür alle Geräte aus, die sie in der Halle finden – Trampoline, Barren, Böcke und Seile. Welches Gerät trainiert welche Muskeln, welches die Körperbalance? Und vor allem – welches macht Spaß?

Nach zwei Stunden Probeturnen und -spielen steht fest, was zu einer Traum-sportstunde gehört: Ballspiele, ein Parcours mit Trampolin, Musik und mehr als 45 Minuten Zeit. Die Wünsche setzt Thomas Froschmeier zu einer richtigen Sportstunde zusammen. Eine Woche später hat die 4b den Praxistest gemacht und festgestellt: Die Stunde ist wirklich perfekt.

JULIANE VON WEDEMEYER

### Das Team

Wissenschaftler der Technischen Universität München unterstützen die Klasse: Sportforscher Thomas Froschmeier und die Studentinnen Bernadette Kölbl und Anna Rohlik.



### Das Ergebnis

Eine vierte Klasse aus München hat eine Sportstunde entwickelt und getestet. Das Ergebnis: Daumen hoch. Die Stunde hat Spaß gemacht. Wie sie genau aussieht, steht auf Seite 20.



### Popmusik

Rock- und Pop-Musik aus England gefällt Menschen auf der ganzen Welt. Bands wie die Beatles und Rolling Stones begründeten in den sechziger Jahren die britische Pop-Tradition. Später zählten der Sänger David Bowie oder die Gruppen Take That und Oasis zu den angesagtesten Künstlern, heute sind es Coldplay oder Alex Clare. In London gibt es sogar eine Akademie für Popmusik: Die BRIT-School, auf der zum Beispiel Adele und Amy Winehouse das Singen gelernt haben.



## Wichtige Regeln



#### Zusammenarbeit

Den Parcours zu errichten, dauert ziemlich lang – etwa 30 Minuten. Da lohnt es sich, wenn die ganze Schule etwas davon hat. Die Sportlehrer könnten den Parcours vor Schulbeginn aufbauen, sodass ihn mehrere Klassen nutzen können. Oder sie sparen Zeit für den Unterricht, indem sie nur Teile des Parcours aufbauen.



#### Auswahl

So wählt man Mannschaften, ohne dass jemand als Letzter dumm rumstehen muss: Die Schüler zählen sich der Reihe nach durch. Jeder merkt sich seine Nummer und behält sie während der gesamten Sportstunde. Der Lehrer mischt dann einfach die verschiedenen Zahlen zu Teams. Und zwar immer wieder neu.



#### Fußcheck

Viele Sportler geben sich vor und nach dem Spiel die Hand – als Zeichen der Fairness. Der Fußcheck geht so: Beide Teams stellen sich gegenüber. Dann tippt jeder sein Gegenüber mehrmals an: Rechter Fuß an rechten Fuß, linken an linken, dann beide Knie. Zum Schluss: Die Hände abklatschen, „viel Glück!“ oder „gut gemacht!“ rufen.



#### Ehrensache

Damit sich beim Sport alle wohl fühlen, sollte sich jeder an einige Regeln halten, finden die Schüler der Klasse 4b: Auslassen, hänseln und schubsen sind verboten. Bei Ballspielen sollte jeder mal den Ball kriegen, damit sich niemand ausgeschlossen fühlt. Die Schüler beschließen diesen Ehrenkodex gemeinsam.

Start →



**5 10 Minuten Rüttelplatte**  
Die Kinder legen zwei dicke Matten hintereinander und beginnen sie seitwärts hin und her zu rütteln. Ein Kind nacheinander versucht drüber zu laufen. Es ist ganz schön schwierig, das zu schaffen ohne hinzufallen. Am lustigsten finden es alle, die Lehrerin stolpern zu lassen. Die Rüttelplatte ist die einzige Übung, bei der Frau Dick mitmachen darf. Die ganze Klasse lacht. Ein schöner Stundenabschluss.



**1 10 Minuten Fangspiel „Ying & Yang“**  
Alle laufen herum. Zwei Fänger jagen die anderen. Jeder, den sie berühren, versteinert sofort. Erst, wenn ihn zwei Kinder an der rechten Hand mit „Ying“ und an der linken mit „Yang“ abklatschen, darf er weiterrennen. Die Körper stimmen sich so auf den Sport ein.



**2 10 Minuten Fitnessjam**  
Musik dringt aus der Box. Der Bass vibriert in den Bäumen. 22 Kinder tanzen im Kreis. Eins nach dem anderen führt etwas vor. Die anderen machen es nach. Jetzt wackeln alle ein paar Takte lang mit den Knien und wedeln mit den Armen. Das sieht lustig aus und hat Sinn: Die Körper laufen wie Motoren warm, ihre Herzen pumpen mehr Blut in die Muskeln. Je besser die durchblutet sind, desto mehr können sie leisten.

Die perfekte Stunde dauert 90 Minuten. Seile werden zu Lianen, jeder macht nur die Übungen, die er will, und Pausen sind erlaubt.

**3 Die Klasse teilt sich in zwei Gruppen. Die eine Gruppe geht zum Fitnessparcours, die andere aufs Spielfeld.**  
**2 x 20 Minuten Tschoukball für Kids**  
Jasmin will siegen. Den Ball gibt sie zuerst kaum ab. Aber weil Thomas Froschmeier die Teams alle fünf Minuten neu mischt, denkt sie bald nicht mehr an den Punktestand. Sie spielt jetzt aus Spaß. Weil Fillipp der Größte ist, soll er die gegnerischen Bälle abwehren. Das macht er ziemlich gut. Und Merry-Liz rennt übers Feld, dem Ball hinterher. Sie strahlt. „Sonst haben sich immer nur die Starken angespielt. Dieses Mal alle“, sagt sie.



**Völkerball**

So geht's: Zwei Teams stehen sich in zwei Feldern gegenüber. Mit drei Softbällen versuchen sie, sich gegenseitig abzuwerfen. Wer getroffen wird, muss auf die Bank. Wenn ein Spieler seines Teams einen Gegner abwirft, darf er zurück ins Spiel.

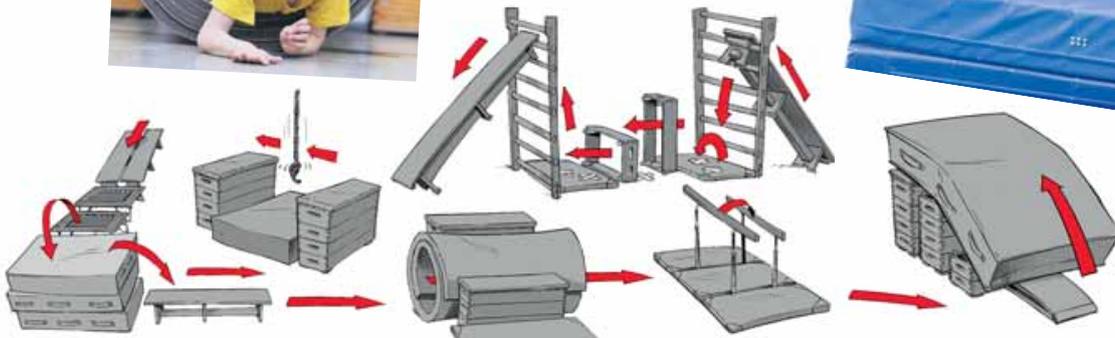
**4 20 Minuten Amerikanischer Völkerball**  
Nach dem schnellen Tschoukball und dem Fitnessparcours ist dieses Spiel schon fast Erholung. Wegen des Parcours ist das Spielfeld kleiner als sonst. Das Spiel wird dadurch spannender. Die Gefahr getroffen zu werden, erhöht sich, weil die Kinder näher beieinander stehen, hampeln und umherlaufen.



**Tschoukball**

Zwei Teams versuchen, den Ball so auf ein hochgehängtes Spannetz zu werfen, dass ein Spieler des eigenen Teams den abprallenden Ball fangen kann. Jeder gefangene Ball ist ein Punkt, auch wenn er einmal den Boden berührt hat.

**3 Nach 20 Minuten wechseln die Gruppen.**  
**2 x 20 Minuten Fitnessparcours**  
Kilian hat sich mit der Liane über den Fluss gehängt. Jetzt krabbelt er durch eine Höhle. Der Fluss existiert nur in der Phantasie, die Liane ist ein Seil, die Höhle ein zusammengerollter Turnboden. Nadine läuft an der Krokodilschlucht vorbei. Der Barren, der darüber führt, ist nicht ihr Ding. Sie erklimmt lieber gleich den Berg. Oder besser: Sie rennt über eine Bank, springt kraftvoll aufs Trampolin und landet oben auf einem Mattenstapel. Ihr Gesicht ist schon ganz rot vor Anstrengung. Aber sie rennt weiter von Station zu Station. Ohne dass sie es merkt, stärkt sie Ausdauer, Gleichgewichtssinn und Muskeln.



FOTOS: ALESSANDRA SCHELNIEGGER, ZEICHNUNG: JAN REISER

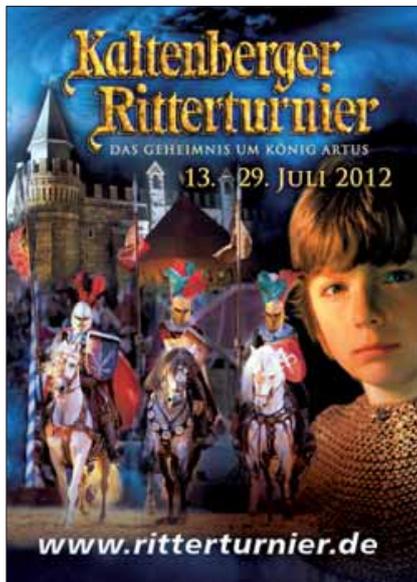
## Immer wieder Weitsprung? Wem das zu langweilig ist, der kann selbst eine Sportart erfinden

- Mögliche Disziplinen für einen Fünfkampf:
1. Schneckenrennen
  2. Teebeutel-Weitwurf
  3. Kirschkern-Weitspucken
  4. Papierflieger-Zielschießen
  5. Zeitungs-Staffellauf

Beim Teebeutel-Weitwurf ist die Geschmacksrichtung egal. Beim Staffellauf müssen die Wettkämpfer mit einer Zeitungsseite vor der Brust laufen: Sie darf nicht herunterfallen. Bei der Übergabe an den nächsten Läufer wird die Zeitungsseite einmal gefaltet. Sie wird also immer kleiner, und es wird für die Läufer schwieriger, die Zeitung nicht zu verlieren. Wer will, kann den Wettkampf um weitere Disziplinen erweitern, zum Beispiel den Hürdenlauf mit verbundenen Augen: Dabei müssen die Sportler unter den Hürden durchkriechen, ein Helfer läuft nebenher und gibt ihnen Anweisungen.



ZEICHNUNG: JAN REISER



## Kaltenberger Ritterturnier 2012

Wir verlosen für 5 Familien jeweils 5 Karten für das Kaltenberger Ritterturnier am Sonntag, den 29. Juli 2012.

Erlebe einen faszinierenden Tag im Mittelalter mit Deiner ganzen Familie. Über 1.000 mitwirkende Künstler entführen Dich einen ganzen Tag lang in die magische Welt des Mittelalters.

Nicht nur das spektakuläre Ritterturnier in der Kaltenberg Arena ist einen Besuch wert. Es gibt viel zu sehen auf dem Mittelaltermarkt mit zahlreichen lebenden Werkstätten und kulinarischen Köstlichkeiten. Auch Gaukler und Ritter sorgen auf vielen Open Air Bühnen und in den Zeltlagern für Kurzweil.

Viel Glück bei der Verlosung!

Seien Sie anspruchsvoll.



### Jetzt mitmachen & gewinnen!

Zuschriften bitte per Post an:  
Süddeutsche Zeitung, Anzeigenmarketing,  
„Kaltenberg“, Hultschiner Straße 8,  
81677 München

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

E-Mail (freiwillige Angabe) \_\_\_\_\_

Ich willige ein, dass mein Kind an der Verlosung teilnimmt.  
Die Süddeutsche Zeitung verwendet die Daten ausschließlich für die Ziehung der Gewinner und Versand der Karten im Rahmen der Verlosung. Sie speichert die Daten nicht und gibt Daten nicht an Dritte weiter, insbesondere werden diese nicht verkauft, vermietet oder eingetauscht. Ich kann jederzeit bei unten genannter Adresse meine Einwilligung widerrufen.

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten \_\_\_\_\_

**Einsendeschluss: 13. Juli 2012**

(Es gilt das Datum des Poststempels)

Die Gewinner werden unter allen von den Erziehungsberechtigten unterschriebenen Einsendungen ausgelost und benachrichtigt. Mitarbeiter der Süddeutschen Zeitung und ihre Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Verlagsanschrift: Süddeutsche Zeitung GmbH, Hultschiner Str. 8, 81677 München. Amtsgericht München, HRB 73315. Geschäftsführer: Dr. Detlef Haaks, Dr. Karl Ulrich.