

Workshop 3

„Bei mir selbst fängt es an, ob eine Kooperation zwischen Schule und Sportverein gelingen kann!“

Anette Skujin
Referentin Kinder- und Jugendsport
a.skujin@lsb-thueringen.de
Tel. 0361 3405436



„Bewegungsfreundliche
Schule“

Auftaktveranstaltung

10. Februar 2015 in

Tabarz

Bei mir selbst fängt es an!
Sport - Bewegung - Pausen mit dem Muskelkater

Herz-Kreislauftraining

1. Hampelmann

a) Die Beine sind am Anfang schulterbreit auseinander und die Handflächen liegen auf den Oberschenkeln.

b) Hände über dem Kopf zusammenführen und Beine schließen.



Bei mir selbst fängt es an!

Herz-Kreislauftraining

2. Himmel und Erde

- a) Arme strecken und auf den Fußspitzen stehen.
- b) In die Hocke gehen und mit den Händen den Boden berühren.



Bei mir selbst fängt es an!

Herz-Kreislauftraining

3. Rennmaus

- a) Knie abwechselnd vor dem Körper anheben bis die Handflächen berührt werden.
- b) Fersen abwechseln zum Gesäß führen bis die Hände berührt werden.



Bei mir selbst fängt es an!

Herz-Kreislauftraining

4. Känguru

Seitliche Sprünge mit beiden Beinen über eine gedachte Linie.

a) Variante 1: Sprünge vor und zurück.

b) Variante 2: Beine Sprungrichtungen mit einem Bein ausführen.



Bei mir selbst fängt es an!

Herz-Kreislauftraining

5. Sprungaffe

Aus der leichten Hocke

a) Gleichzeitig mit dem Partner abspringen

b) und am höchsten Punkt abklatschen.



Bei mir selbst fängt es an!

Herz-Kreislauftraining

6. Kreuzspinne

- a) Ellenbogen oder
- b) Handfläche zum gegenüberliegenden Knie führen



Bei mir selbst fängt es an!

Kräftigung

1. Drück den Muskelkater

Beide Partner stehen in Schrittstellung zueinander und versuchen sich gegenseitig weg zu drücken



Bei mir selbst fängt es an!

Kräftigung

2. Klemmende Schublade

Beide Partner stehen in Schrittstellung zueinander und versuchen den Partner zu sich zu ziehen.



Bei mir selbst fängt es an!

Kräftigung

3. Klinke

Beide Partner stehen in Schrittstellung zueinander und versuchen die Arme seitlich auseinander zu ziehen.



Bei mir selbst fängt es an!

Kräftigung

4. Untertauchen

- a) ausgestreckte Arme und mit den Händen seitlich am Stuhl festhalten
- b) Arme beugen und den Körper nach unten ablassen



Bei mir selbst fängt es an!

Kräftigung

5. Fahrradfahren

Auf dem Stuhl nach hinten
lehnen, beide Beine
anheben und in der Luft
kreisförmig bewegen



Bei mir selbst fängt es an!

Kräftigung

6. Lift

Beide Partner stehen Rücken an Rücken und haken sich mit den Armen ein.

Aus dem Stand gleichzeitig in die Hocke gehen und gemeinsam wieder aufstehen.



Bei mir selbst fängt es an!

Dehnung

1. Storch

Auf einem Bein stehen und das andere Bein anfersen und mit der Hand aktiv zum Gesäß ziehen. Die Hüfte nach vorne schieben.



Bei mir selbst fängt es an!

Dehnung

2. Faultier

Beine durchstrecken,
Oberkörper nach vorne
fallen lassen und
versuchen mit den Händen
den Boden zu berühren



Bei mir selbst fängt es an!

Dehnung

3. Spagat

Arme an die Stuhllehne
festhalten und mit geradem
Rücken die Füße seitlich
auseinander schieben



Bei mir selbst fängt es an!

Dehnung

4. Scheibenwischer

Einen Arm nach Schräg
oben zur Decke strecken
und den Oberkörper dabei
zur Seite



Bei mir selbst fängt es an!

Dehnung

5. Bückling

An der Stuhllehne
festhalten und auf gerade
Beine und durchgestreckte
Arme achten.
Oberkörper aktiv nach
unten bewegen und dabei
die Schultern
durchdrücken.



Bei mir selbst fängt es an!

Dehnung

5. Rücken kraulen

Einen Arm nach hinten lassen und mit der anderen Hand den Arm aktiv nach unten drücken

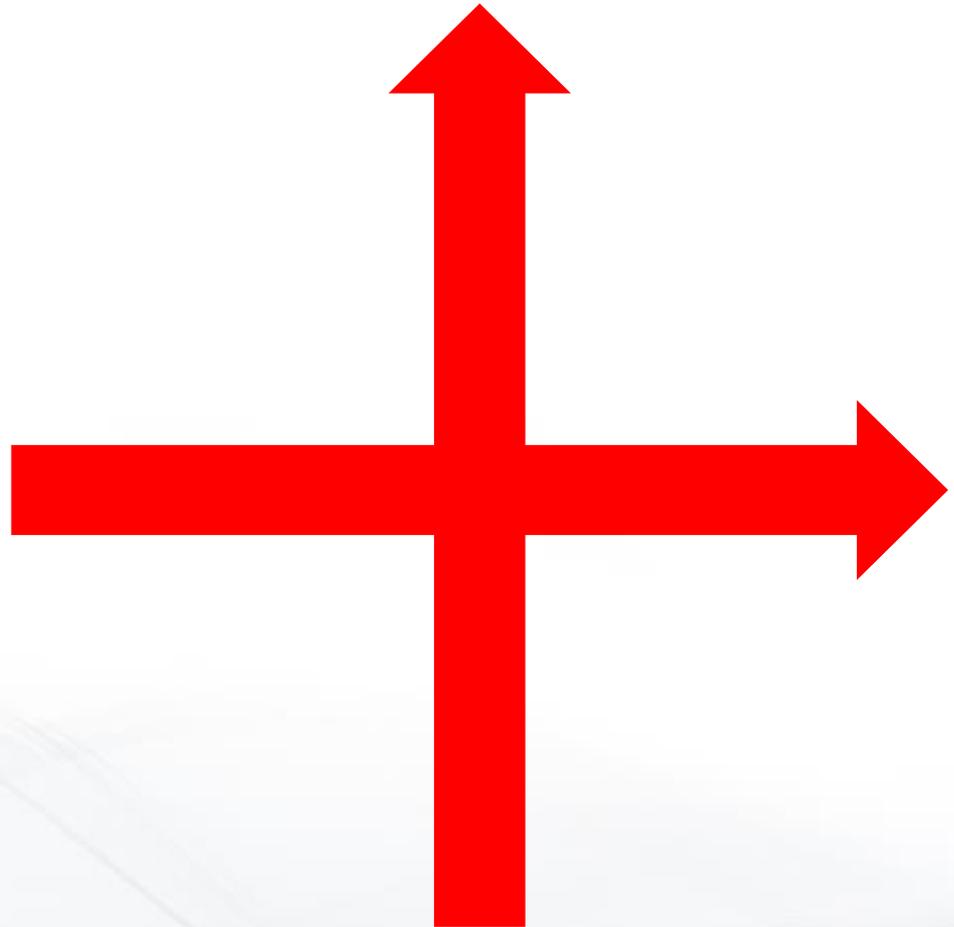


Bei mir selbst fängt es an!

Konzentration

1. Das verflixte Kreuz

1. Gleichzeitig die angezeigte Richtung sagen und in die entgegengesetzte Richtung zeigen.
2. Gleichzeitig in die Richtung zeigen und die entgegengesetzte Richtung sagen.



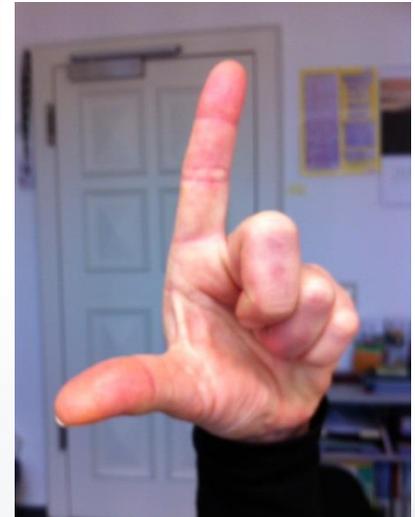
Bei mir selbst fängt es an!

Konzentration

2. L – O

O: Daumen und Zeigefinger sind zu einem „O“ zusammengeführt. Die anderen Finger sind gestreckt.

L: Daumen und Zeigefinger sind gestreckt. Alle anderen Finger sind gebeugt.



Bei mir selbst fängt es an!

Konzentration

3. Elefant

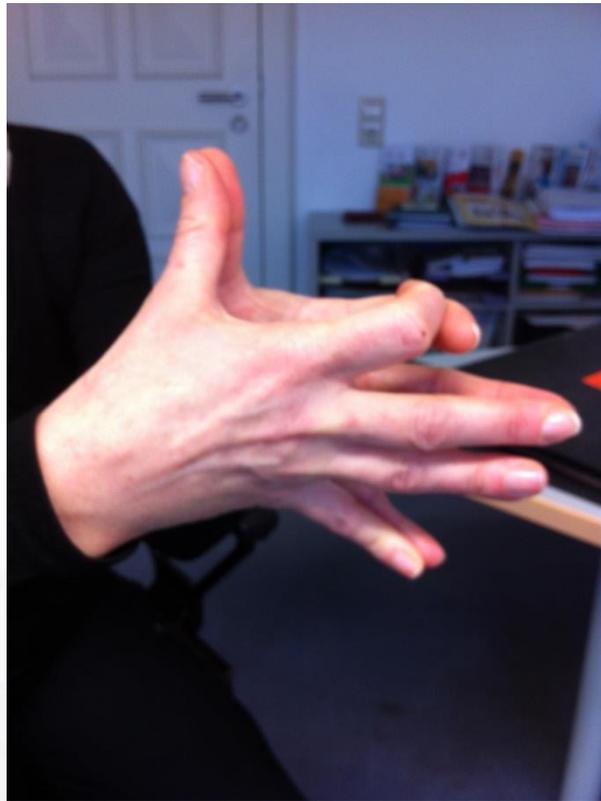
a) abwechselnd eine Hand zur Nase und die andere Hand an das gegenüberliegende Ohr führen (a) & (d).
Wenn diese Form beherrscht wird, können zwischen dem Wechsel die Hände gerade (b) oder überkreuz (c) auf die Oberschenkel geklatscht werden



Bei mir selbst fängt es an!

Konzentration

4. Kreisfinger



Bei mir selbst fängt es an!

Konzentration

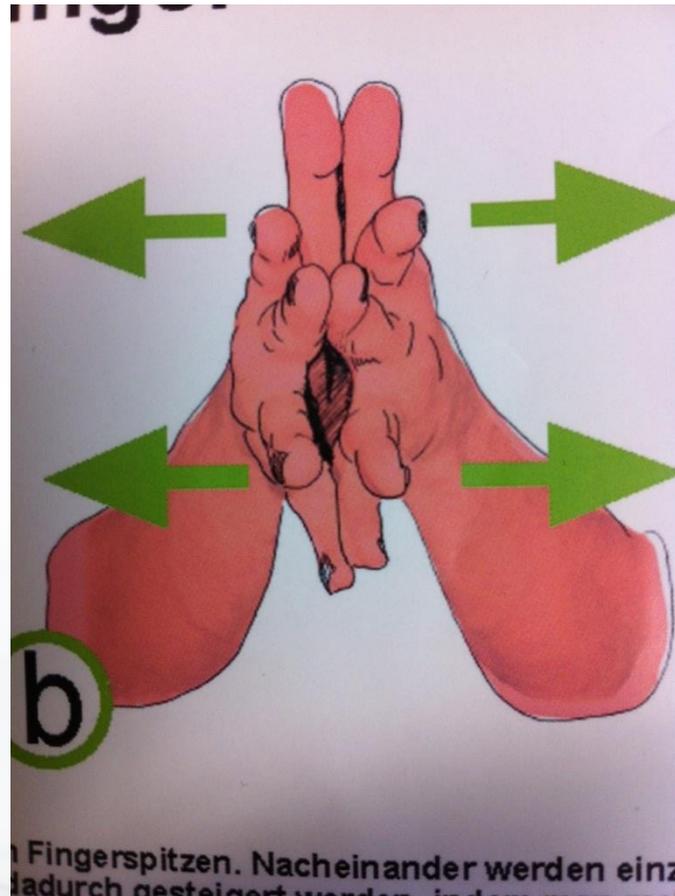
5. Beugefinger



Bei mir selbst fängt es an!

Konzentration

6. Spreizfinger



Gelingsbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

1. Kommunikation – feste Ansprechpartner müssen auf beiden Seiten festgelegt werden



Gelingsbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

2. Partnerschaft auf gleicher Augenhöhe - für eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist die gegenseitige Wertschätzung der unterschiedlichen Arbeitsweisen wichtig



Gelingsbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

3. Ziele und Erwartungen abgleichen – von beiden Seiten muss ein offener Austausch über die Ziele und Erwartungen erfolgen, um Missverständnissen vorzubeugen



Gelingsbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

4. Rollenverständnis – Reflexion des Selbstverständnisses beider Institutionen und der jeweilig dort tätigen Personen

Rollenverständnis



Gelingsbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

5. Finanzen – die gesicherte Finanzierung vom ÜL-Honorar durch Mittel der Schule , Förderprogramme oder Elternbeiträge haben zentrale Bedeutung



Gelingsbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

6. Personal – für eine verlässliche Angebotsstruktur ist die zeitliche Verfügbarkeit, eine Vertretungsregelung und qualifiziertes Personal unabdingbar



Gelingsbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

7. Zielgruppengerechtes Angebot - wichtiger ist oft das WIE als das WAS. Differenzierung heißt das Zauberwort, um die heterogene Gruppen zu motivieren



Gelingsbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

8. Raum/Material – die Nutzung von bisher weniger genutzten Räumen (z. B. Aula, Klassenraum, Schulhof) verändern das Sportstättenverständnis



Gelingsbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

9. Schülerwerbung – Adressatengerechte Ansprache u.a. durch Schnupperangebote und Präsentationen während der Pausen haben sich bewährt



Gelingsbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

10. Weiterqualifizierung – gemeinsame Fortbildungen bieten die Möglichkeit, sich inhaltlich und methodisch auf die Anforderungen vorzubereiten



Gelingensbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

11. Öffentlichkeitsarbeit - Dokumentation und Präsentation der Zusammenarbeit ist eine Grundlage zum Aufbau politischer und finanzieller Förderung (z.B. bei Schul- und Vereinsveranstaltungen)



Gelingsbedingungen der Kooperation von Schule und Sportverein

12. Rahmenbedingungen – Aufbau von regionalen Beratungsstrukturen sind der Schlüssel zu lokalen Bildungslandschaften am Lernort Schule

Quelle: Prof. Dr. Nils Neuber (2009), Schule und Sportverein – Bildungspartner oder Konkurrenten?

