

flissu~

Wassertrinken › auf gehts



Katholisches Klinikum Bochum
St. Josef-Hospital



UKRUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



FKE

Bei Kindern die Lust auf Trinkwasser
und Freude am Bewegen wecken...

Handreichung für die Grundschule

Frühe Gesundheitsförderung:

Was wir beobachten: Trinken und Bewegen gehören zusammen, gerade bei Kindern. Wer sich viel bewegt, muss viel trinken, und wer ausreichend trinkt, ist leistungsfähig und hat Kraft.

Ein gesunder Lebensstil ist gekennzeichnet durch eine ausgewogene Ernährung, reichlich trinken, am besten Wasser, eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung sowie körperliche Aktivität, anstatt vor dem Bildschirm zu sitzen.

Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und kann sich schlecht konzentrieren. Während der Mensch auf feste Nahrung sogar länger als einen Monat verzichten kann, kommt er nur 2 bis 4 Tage ohne Flüssigkeit aus.

Die gesundheitliche Bedeutung regelmäßiger Bewegung für das Herz-Kreislaufsystem, den Rücken, die Gelenke und das allgemeine Wohlbefinden sind seit Jahren wissenschaftlich umfassend belegt.

Aufgrund der Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitsversorgung und regelmäßiger Bewegung sind Trink- und Bewegungsförderungen Kernelemente der Gesundheitsförderung von früher Kindheit an.

Einrichtungen der Kinderbetreuung wie Kindertagesstätten und Schulen sind viel versprechende Settings für die frühe Förderung eines gesunden Trink- und Bewegungsverhaltens, da hier Kinder aller sozialer Schichten erreicht werden, und sich noch kein ungünstiges Verhalten entwickelt und gefestigt hat.

Ausgangspunkt

Kinder bewegen sich gern und sie trinken auch gern Wasser, wenn das Angebot attraktiv und leicht zugänglich ist.

Dies hat das Projekt „Do-KIDS in Form“ 2008 bis 2011 gezeigt. Die Ergebnisse des Projektes sind der Ausgangspunkt für die vorliegende Handreichung.

Übergeordnetes Ziel von Do-Kids in Form* war es, am Modellstandort Dortmund, Strukturen zur Förderung eines gesunden Bewegungs- und Trinkverhaltens bei Kindern zu schaffen. Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren wurden in verschiedenen Betreuungseinrichtungen spielerisch zum Wassertrinken animiert, unterstützt durch leitungsgebundene Trinkwasserspender, die den Kindern einen freien und attraktiven Zugang zu Trinkwasser ermöglichten. Darüber hinaus wurden mit den Kindern verschiedene Sportarten erprobt, die sich ohne zusätzlichen Geräteaufwand leicht in Schulen umsetzen lassen. Die Maßnahmen wurden von einem interdisziplinären Team von Fachkräften aus den Bereichen der Ernährungswissenschaften, Sportpädagogik, Sozialpädagogik sowie Lehrer/innen und Erzieher/innen detailliert ausgearbeitet und auf Machbarkeit und Wirksamkeit geprüft.

* Durchgeführt durch das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund. Gefördert mit Mitteln des Bundes

Nicht nur den Kindern bereiteten die Maßnahmen viel Freude, auch das aus dem Projekt hervorgegangene Manual mit praktischen Handreichungen für die Umsetzung im Kita- und Schulalltag wurde von den beteiligten Fachkräften insgesamt sehr gut angenommen.

Auch nachgelagerte externe Evaluationen des Projektes bewerteten die Handreichung und insb. die Bereitstellung als Download im Internet als ausgesprochen positiv.

Erprobte Materialien im neuen Format

Daraus entstand die Idee für die hier vorliegende, unter Beteiligung erfahrener Fachkräfte neu aufbereitete Handreichung.

Die im Projekt ‚Do-Kids in Form‘ entwickelten und in der Praxis erprobten Materialien sind detailliert und selbsterklärend dokumentiert, so dass sie direkt übernommen und in Schulen eingesetzt werden können.

Die Handreichung ist untergliedert in die Teile Trinken und Bewegung, ausgerichtet auf Grundschulen und Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren.

Schwerpunkt Trinken:

- Hintergrunddaten zu einem gesunden Trinkverhalten im Kindesalter
- Anleitungen zur spielerischen und experimentellen Vermittlung von Wissen zu Wasser und Trinken
- Tipps zur Aufstellung eines leitungsgebundenen Trinkwasserspenders in Einrichtungen

Schwerpunkt Bewegung:

- ausgearbeitete strukturierte Module für verschiedene Sportarten
- keine speziellen Anforderungen an die technische Ausstattung oder besondere Vorkenntnisse
- Spielraum für individuelle Ideen

Hinweise zum Einsatz der Materialien

Die Vorlagen müssen nicht 1:1 umgesetzt werden. Sie sind vielmehr als Fundgrube für die Gestaltung eines gesunden und bewegten Schulalltags anzusehen, der den Kindern Freude am Trinken und an der Bewegung vermittelt. Aus den Materialien kann flexibel je nach den Möglichkeiten in der Einrichtung und den Voraussetzungen der Kinder ausgewählt werden.

Arbeitsblätter können als Folien- oder Kopiervorlagen verwendet werden.

Wir wünschen allen, die diese Handreichung nutzen, viel Erfolg und Freude bei ihrer Arbeit mit den Kindern!

Einleitung

1. Einleitung

Frühe Gesundheitsförderung	2
Ausgangspunkt	2
Erprobte Materialien im neuen Format	3

2. Trinken in der Grundschule

Verhaltens- und Verhältnisprävention	5
Sachinformationen zu Wasser und Trinken	7
Trink-Module: Schwerpunkt Wasserverlust	10
Trink-Module: Schwerpunkt Wasseraufnahme	12
Trink-Module: Arbeitsblatt – Der Wasserhaushalt	13
Trink-Module: Aktionslied – Alle trinken Wasser	14
Trink-Module: Trinkposter	15
Trink-Module: Getränkeposter	18
Praxiserfahrungen und Informationen zum leitungsgebundenen Trinkwasserspender	20

2. Bewegung in der Grundschule

Bewegungs-Module für drinnen und draußen	22
Bewegungs-Module: Einführung Kinderleichtathletik	24
Bewegungs-Module: Vertiefung Kinderleichtathletik	25
Bewegungs-Module: Einführung Basketball	26
Bewegungs-Module: Vertiefung Basketball	27
Bewegungs-Module: Einführung Hockey	28
Bewegungs-Module: Vertiefung Hockey	29
Bewegungs-Module: ... an Geräten -Turnen I	30
Bewegungs-Module: ... an Geräten -Turnen II	31
... Ringen und Kämpfen Zweikampfsport I	32
... Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport II	33
Sportmotorische Übungen	34

Weiterführende Informationen	34
------------------------------	----

Impressum

Herausgeber

St. Josef- und St. Elisabeth-Hospital gGmbH Bochum,
vertreten durch die Geschäftsführung
Gudrunstraße 56, 44791 Bochum

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der
Ruhr-Universität Bochum St. Josef Hospital
Direktor: Prof. Dr. med. Thomas Lücke
Alexandrinestraße 5, 44791 Bochum

Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE)
Leiterin: Prof. Dr. troph. Mathilde Kersting

Projektleitung

Prof. Dr. med. Thomas Lücke
Prof. Dr. troph. Mathilde Kersting

Wissenschaftliche Mitarbeit

Dr. oec. troph. Stefanie Pohlhausen

Gestaltung

Agentur an der Ruhr, Uwe Seifert und Partner, Witten
Uwe und Pia Seifert, up@aadr.de

Kostenloser Download aller Module unter
www.flissu-fke.de

Bochum, 2017

Druck

Druckerei Buschhausen, Herten

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Verhaltens- und Verhältnisprävention:

Die hier dargestellten Materialien entstammen der Unterrichtsreihe ‚Wasser‘, die in der Dortmunder trinkfit Studie entwickelt und in Grundschulen eingesetzt wurde (die vollständige Unterrichtsreihe kann kostenpflichtig online unter www.trinkfit-mach-mit.de bestellt werden).

In der trinkfit Studie wurde der klassische Ansatz der Verhaltensprävention durch Wissensvermittlung in neuartiger Weise mit der Verhältnisprävention durch Verbesserung der Umfeldbedingungen kombiniert, in diesem Fall durch den Einsatz leitungsgebundener Trinkwasserspender. So konnte der Trinkwasserverzehr der Kinder gesteigert und das Risiko für die Entstehung von Übergewicht vermindert werden.

Das Thema Wasser kann selbstverständlich auch unabhängig von dem Vorhandensein eines Wasserspenders in der Schule behandelt werden. Denn Trinkwasser kann auch für Kinder auf andere Weise attraktiver werden, zum Beispiel in einer bunten Karaffe gereicht.

@BrianAJackson/iStock





Sachinformation zu **Wasser und Trinken**

Warum ist Trinken wichtig?

Wasser ist für den Organismus das wichtigste Lebensmittel und der wichtigste Nährstoff. Wasser erfüllt lebenswichtige Aufgaben im Körper wie zum Beispiel die Regulation der Körpertemperatur, den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut und den Abtransport von Stoffwechselprodukten über den Urin.

Kinder haben bezogen auf ihr Körpergewicht einen erhöhten Wasserbedarf. Mehr als die Hälfte der Kinder in Deutschland erreicht die empfohlenen Richtwerte für die Wasserzufuhr nicht.

Je früher Kinder an ein richtiges Trinkverhalten herangeführt werden, umso größer sind die Chancen, dass dieses Verhalten zur Gewohnheit wird und auch im Jugendlichen- und Erwachsenenalter dieses richtige Trinkverhalten beibehalten wird.

Was sollte getrunken werden?

Das beste Getränk ist Wasser – als Trinkwasser aus der Leitung oder Mineralwasser.

Trinkwasser ist in Deutschland unbegrenzt und in hoher Qualität verfügbar. Kein anderes Lebensmittel in Deutschland unterliegt so vielen Kontrollen wie das Trinkwasser.

Es ist für die Gesundheit ohne Bedeutung, ob das Wasser gesprudelt oder still getrunken wird. Weitere empfehlenswerte Getränke sind ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee.

Energiehaltige Getränke wie Säfte, Limonaden oder Eistee sind nicht empfehlenswert und sollten selten getrunken werden. Ein hoher Verzehr kann die Entstehung von Übergewicht und Karies fördern.

Milch ist kein Durstlöcher. Milch ist ein wichtiges Lebensmittel und liefert Energie und Nährstoffe.

Wie viel sollten Kinder trinken?

Es sollte mindestens soviel getrunken werden, dass die Wasserbilanz ausgeglichen ist. Übersteigt die Wasserabgabe über Atemluft, Haut, Urin und Stuhl die Wasseraufnahme über Getränke und feste Nahrung, so ist die Wasserbilanz negativ und der Körper ist nicht ausreichend mit Wasser versorgt.

Richtwerte für die tägliche Menge an Getränken stehen aus dem entwickelten Konzept der Optimalen Mischkost des Forschungsdepartments Kinderernährung für Kinder und Jugendliche zur Verfügung.

Tabelle 1: Altersgemäße Richtwerte für Trinkmengen pro Tag

Alter	ml pro Tag
1-3 Jahre	700
4-6 Jahre	800
7-9 Jahre	900
10-12 Jahre	1000

Quelle: FKE, 2017



Anmerkungen zu den Trinkmengen:

- Die Richtwerte sind als Anhaltswerte zu verstehen und dienen als Orientierungshilfe.
- Kinder sollten nicht erst trinken, wenn sie durstig sind, weil sie das Durstgefühl oftmals erst spät wahrnehmen.
- Bei hohen Außentemperaturen und/oder starkem Schwitzen durch sportliche Aktivität kann der Bedarf an Flüssigkeit höher sein.
- Zusätzlich nehmen die Kinder noch Wasser über die feste Nahrung auf. Bezogen auf die Gesamtwassereinnahme beträgt die Menge an Wasser, die über feste Nahrung aufgenommen wird, etwa ein Drittel.

Wie viel sollten Kinder in der Schule trinken?

Die Trinkmenge in der Schule ist abhängig von der Betreuungsdauer. Als Faustregel kann gelten: die Hälfte der täglich empfohlenen Menge am Vormittag und die zweite Hälfte am Nachmittag. In jedem Fall sollten Kinder und Eltern darauf aufmerksam gemacht werden, auch zu Hause ausreichend zu trinken.

Wann sollte getrunken werden?

Es gibt keine starren Vorschriften, wann getrunken werden soll. Um zu gewährleisten, dass der Körper konstant mit Flüssigkeit versorgt wird, können als praktische Empfehlungen gelten:

- Zu allen Mahlzeiten
- Regelmäßig über den Tag verteilt
- Vor, während und nach sportlicher Betätigung und intensivem Spielen
- Bei warmen Außentemperaturen, weil Kinder dann vermehrt schwitzen
- In der Schulpause

Wie kann das Trinken in den Schulalltag integriert werden?

Gemeinsame Trinkpausen können dabei helfen, dass das Trinken nicht in Vergessenheit gerät, z.B.

- Trinken, bevor die Kinder in die Schulpause gehen.
- Trinken, bevor die Schulstunde beginnt.
- Trinken, bevor mit dem Essen begonnen wird und bevor die Kinder vom Esstisch aufstehen
- Trinkpausen während der Sportstunde

Wie kann das Trinken bei den Kindern zur Gewohnheit werden?

Kinder spüren oft zu spät, dass ihr Körper Flüssigkeit benötigt und sie etwas trinken sollten. Wenn das Durstgefühl schon vorhanden ist, ist das meist ein Signal des Körpers, dass ihm schon Flüssigkeit fehlt. Dies sollte nach Möglichkeit vermieden werden.

- Getränke sollten stets verfügbar für die Kinder bereit stehen.
- Fachkräfte üben eine Vorbildfunktion aus und sollten deshalb vor den Augen der Kinder regelmäßig Wasser trinken.
- Ein Wasserspender mit freiem Zugang für alle ist spannend und bringt Spaß.

Was kann das Wassertrinken attraktiver machen?

Die trinkfit-Studie* hat gezeigt, dass leitungsgebundene Trinkwasserspender effektiv sind, um den Wasserkonsum bei Kindern zu erhöhen und der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen.

Leitungsgebundene Wasserspender haben den Vorteil, dass Wasser unbegrenzt und leicht zugänglich ist. Es kann je nach Gerät gesprudelt oder ungesprudelt Wasser gewählt werden. (siehe auch S. 20/21)

Falls es noch keinen Wasserspender in einer Schule gibt, sollte das Thema angesprochen und gegebenenfalls nach einem Sponsor für die Anschaffung gesucht werden. Als Argument pro Wasserspender können die anfallenden Kosten für die Beschaffung von Mineralwasser gegenübergestellt werden.

Eigene Trinkflaschen oder eigene bunte Trinkbecher mit Symbolen zur Wiedererkennung motivieren die Kinder zusätzlich zum Trinken.

Die anfängliche Euphorie nach dem Aufstellen der Wasserspender und Freude am Trinken kann durch sogenannte Trinkprotokolle und Trinkposter aufrechterhalten werden. Mit Hilfe von Trinkprotokollen kann die Trinkmenge der Kinder visualisiert werden). Ein Poster im Klassenzimmer, in dem die Trinkmenge der Gruppe über einen längeren Zeitraum aufgetragen wird, hält das Thema aufrecht (S. 15f.).

Das Thema Wasser kann auch unabhängig von dem Vorhandensein eines Wasserspenders in der Schule aufgegriffen werden und durch Spiele und Lieder (S. 10-18) für die Kinder an Attraktivität gewinnen.



@vortritt/photocase

* Nähere Informationen zu Thema Wasser und der Trinkfit-Studie erhalten Sie unter: www.trinkfit-mach-mit.de

Trink-Module

__Schwerpunkt **Wasserverlust**

Die Trink-Module 1 bis 4 gelten zu den Themen „Wasserverlust“ und „Wasseraufnahme“:



1

Der Zauberspiegel

Zweck

Mit dem Spiel ‚Der Zauberspiegel‘ wird gezeigt, dass unser Körper über die Atemluft Wasser verliert. Dies müssen wir durch Wasser trinken wieder auffüllen.

Was wird benötigt

- Ein Spiegel

So geht es

Halte den Spiegel ganz nah vor dem Mund. Atme ganz tief ein und puste oder hauche die Luft, die du ausatmest, gegen den Spiegel. Was ist zu sehen?



2

Die Wundertüte

Zweck

Mit dem Spiel ‚Die Wundertüte‘ wird gezeigt, dass unser Körper über die Haut Wasser verliert. Dies müssen wir durch Wasser trinken wieder auffüllen.

Was wird benötigt

- durchsichtige Plastiktüte z.B: Gefrierbeutel,
- Gummiband

So geht es

Stecke deine Hand in die Plastiktüte. Binde das Gummiband um dein Handgelenk, so dass keine Luft mehr herauskommt. Laufe einmal nach draußen und renne eine große Runde oder laufe durch den Raum für ein paar Minuten. – Am besten sichtbar wird das Versuchsergebnis idealerweise bei kühler Umgebungstemperatur.



[Lehrerversuch] – Die Urinfarbe

Zweck

Mit dem Versuch „Die Urinfarbe“ wird gezeigt, dass unser Körper über den Urin Wasser ausscheidet.

So geht es

Der Lehrer erklärt die Farbe des Urins anhand einer mit Apfelsaft gefüllten Karaffe. Zunächst enthält sie etwa einen halben Liter Apfelsaft und ist damit sehr dunkel. Im zweiten Schritt gibt die Lehrkraft etwa die gleiche Menge Wasser dazu. Dadurch wird die Farbe des Apfelsafts heller. Die Lehrkraft erklärt, dass es sich beim Urin ähnlich verhält. Je mehr Wasser getrunken wird und über den Urin abgegeben werden kann, desto heller ist der Urin. Die Schüler und Schülerinnen werden aufgefordert, dies zu Hause an sich selbst zu beobachten.

Nach den Versuchen und dem anschließenden Gespräch sollen die Schüler und Schülerinnen wissen, dass der Körper Wasser über Urin, Schweiß und Atem verliert. Der Wasserverlust durch Kot soll nur aufgegriffen werden, wenn die Schüler und Schülerinnen dies benennen.



[Lehrer-Schülerversuch] – Der Wasserverlust

Zweck

Um zu zeigen, wie hoch der Wasserverlust des Menschen pro Tag ist, stellt die Lehrkraft drei Flaschen mit Wasser (Inhalt 0,5 l) auf einen Tisch.

Die Schüler und Schülerinnen sollen vermuten, wie viel Wasser ihr Körper am Tag abgibt.

Lösung

1,5 Liter (der Inhalt der drei Flaschen).

Trink-Module

__Schwerpunkt **Wasseraufnahme**

alternativ/ergänzend:



1

[Lehrer-Schülerversuch] – Die flüssige Gurke

Zweck

Mit dem Versuch „Die flüssige Gurke“ wird gezeigt, dass Lebensmittel auch Wasser enthalten und für die Zufuhr von Wasser für unseren Körper wichtig sind.

Ziel

Um zu verdeutlichen, dass auch Lebensmittel Wasser enthalten und somit auch für die Zufuhr von Wasser für unseren Körper wichtig sind.

Was wird benötigt

- Eine Gurke
- Schneidbrett
- Schneidmesser
- Raspel
- Glasschale
- Geschirrtuch

So geht es:

Ein Kind raspelt ungefähr eine halbe Gurke über einem Tuch, das auf einem Schneidbrett liegt. Das Tuch wird über der Glasschale vorsichtig ausgepresst. Die Kinder sehen, dass die Gurke zu einem großen Teil aus Wasser besteht, das zur Deckung des Wasserbedarfs genutzt werden kann.



2

[Lehrer-Schülerversuch] – Die flüssige Möhre

Sofern ein Entsafter vorhanden ist, kann die Lehrkraft mit Unterstützung der Schüler und Schülerinnen eine Möhre entsaften. Die Wassermenge wird in einem Trinkglas gesammelt.

Effekt

Für die Schüler und Schülerinnen ist es faszinierend, wie viel Wasser selbst in einer harten Möhre steckt.

Nach der Versuchsvorführung überlegen die Schüler und Schülerinnen gemeinsam mit der Lehrkraft, wie viel sie am Vormittag in der Schule trinken sollten. Dabei sollen sie auf die vorher ermittelte Menge von 1000 Milliliter Bezug nehmen. Die Schüler sollen erfahren, dass sie am Schulvormittag eine 500 ml-Flasche mit Wasser trinken sollen. Den Inhalt einer weiteren Flasche sollen sie am Nachmittag trinken und die Menge aus der dritten Flasche müssen sie aus festen Lebensmitteln zu sich nehmen.

Ergebnissicherung

Zur Ergebnissicherung füllen die Schüler und Schülerinnen das Arbeitsblatt „Der Wasserhaushalt“ aus. Die Wörter müssen an die richtige Stelle gesetzt werden.

Lösung AB	Wasserhaushalt
Alle trinken Wasser:	Essen, Trinken
Alle verlieren Wasser:	Atem Schweiß, Urin
Menge jeweils	1500 ml bzw. 1,5 Liter

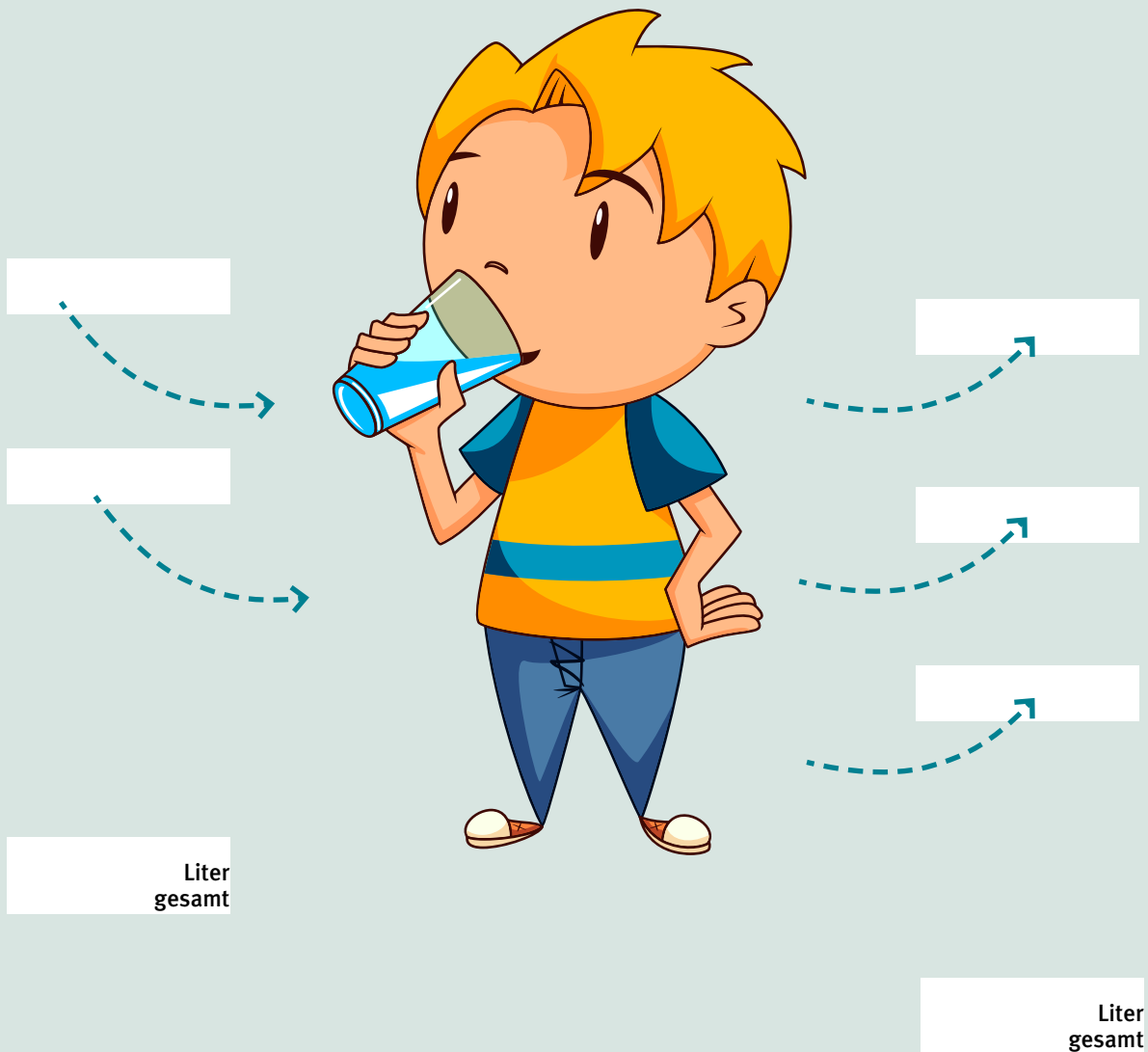
Trink-Module

Arbeitsblatt: Wasserhaushalt

Wir trinken Wasser.

und

Wir verlieren Wasser.



Schreibe an die Pfeile, was wir aufnehmen und was wir abgeben:
Schweiß, Atem, Urin, Essen, Trinken

Trink-Module

__ Aktionslied: Alle trinken Wasser

Mit dem Aktionslied „Alle trinken Wasser“ wird gezeigt, dass alle Lebewesen Wasser zum Leben brauchen.

c Strophe A dm

1. Möh-ren, Ap-fel, Cle-men-ti-nen. Dat-teln, Erb-sen. Au-ber-gi-nen.

G C

Bäu-me, Blu-men, Nek-ta-ri-nen. Stein-pilz, Ki-wi und Ro-si-nen.

D G D G

Al-le sind da-nach ver-rückt, weil es das na-tür-lich gibt.

C Refrain G G

Al-le Pflan-zen trin-ken Was-ser, Ja, ja, Ja! Köst-lich, sau-bres

C G G

kla-res Was-ser wun-der-bar. Wenn die Pflan-zen

C G C F G C

dur-stig sind ja das weiß doch je-des Kind Das ist klar.

2. Bären, Spinnen, Kühe, Affen.
Hamster, Fliegen und Giraffen.
Hunde, Schlangen, Schweine, Katzen
Krokodile, Läuse, Spatzen.
Alle sind danach verrückt,
weil es das natürlich gibt!

3. Mama, Papa, Schwester Jule,
alle Freunde in der Schule.
Oma, Opa, Lehrer, Tanten,
auch die übrigen Verwandten.
Alle sind nach dem verrückt,
was es aus der Leitung gibt.

Refrain: Alle Tieren trinken Wasser.
Ja, ja, ja!
Köstlich saubres, klares Wasser.
Wunderbar!
Wenn die Tiere durstig sind.
Ja, das weiß doch jedes Kind!
Das ist klar!

Refrain: Alle Menschen trinken Wasser.
Ja, ja, ja!
Aus dem Wasserhahn das Wasser.
Wunderbar!
Wenn die Menschen durstig sind.
Ja, das weiß doch jedes Kind!
Das ist klar!

Beispiel für die Choreographie

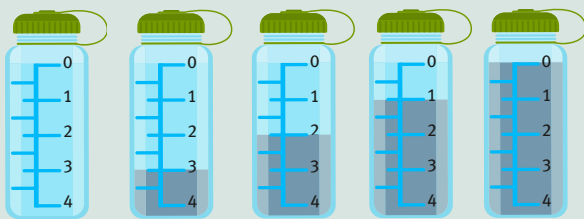
ALLE:	beide Arme nach oben und zur Seite in einem Halbkreis bewegen
Ja, Ja, Ja:	nicken oder Faust nach oben strecken
köstlich:	den Bauch reiben
Kind:	auf sich selber zeigen
Wasser:	Wellenbewegung
trinken:	so tun, als ob man trinkt
wunderbar:	klatschen
durstig:	Stirn reiben, aus einem imaginären Glas trinken

Trink-Module

Trinkposter [Erläuterung]

Um die anfängliche Euphorie eines neu eingeführten Trinkwasserspenders bzw. neue Trinkanregungen aufrecht zu erhalten, kann man ein sogenanntes Zielvereinbarungsverfahren anwenden. Dieses ist eine bewährte Methode für eine Verhaltensänderung. Die Kinder sollen ab diesem Zeitpunkt erneut darauf achten, dass sie genügend trinken. Dazu fordert die Lehrkraft alle Kinder am Ende eines bestimmten Schultages in der Woche auf, die Restmenge in ihrer Trinkflasche zu kontrollieren. Dies wird über vier Wochen an jeweils unterschiedlichen Wochentagen wiederholt und vorher nicht angekündigt.

Für die Kontrolle können auf der Flasche ausgezeichnete Markierungen herangezogen werden, zum Beispiel Striche bei 125, 250, 375 und 500 ml.



4 Punkte

3 Punkte

2 Punkte

1 Punkt

0 Punkte

Liegt die Trinkmenge zwischen zwei Markierungen, wird auf- bzw. abgerundet. Das Ziel ist die maximale Punktzahl.

Jedes Kind erhält ein Protokollblatt, das für vier Protokolltage und damit für vier Wochen ausgelegt ist. Dieses Protokollblatt ist wichtig, damit jedes Kind ein eigenes Feedback erhält. Die Kinder kreuzen jeweils ihre getrunzene Menge an. Die Punktzahl wird auch auf das Aktionsposter, das z.B. im Klassenzimmer aufgehängt ist,

übertragen. Dazu erfragt die Lehrkraft, wie viele Kinder welche Gesamtpunktzahl erreicht haben. Für jedes Kind wird in die entsprechende Zeile eine Markierung (Strich, Klebepunkt, Smiley) eingefügt. Eine Kopiervorlage des Protokollblattes und des Trinkposters findet sich nachfolgend.

Die Ergebnisse des ersten Protokolltages werden in der ersten Spalte festgehalten, die des zweiten Protokolltages in der zweiten Spalte und so weiter.

Die Trink-Module
Protokollblatt: Das Trinkposter

So viel haben wir getrunken ...

Punkte	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	Punkte Gesamt
4					
3					
2					
1					
0					
Gesamtsumme					

Trinkposter

Die Trink-Module
Protokollblatt: So viel habe ich schon getrunken ...

Punkte	4	3	2	1	0	Punkte
1. Woche						= Punkte
2. Woche						= Punkte
3. Woche						= Punkte
4. Woche						= Punkte
Name:						Gesamtpunkte:

Aktionsplakat

Die Namen der Schüler werden nicht auf dem Plakat notiert, um nicht einzelne Kinder herauszustellen. Jedes Kind kann sein Trinkverhalten aber selbst einordnen.

Trink-Module

__Trinkposter [Protokollblatt]



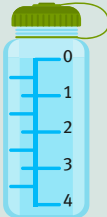
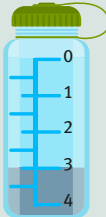
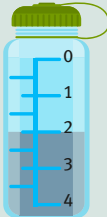
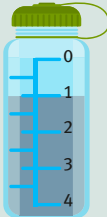
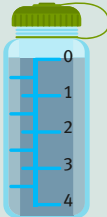
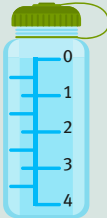
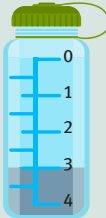
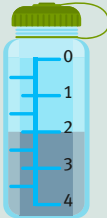
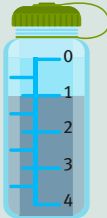
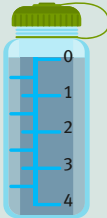
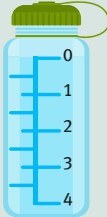
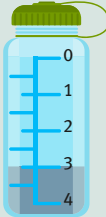
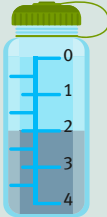
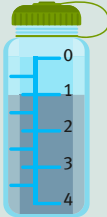
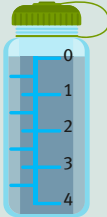
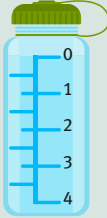
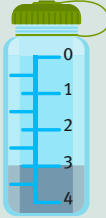
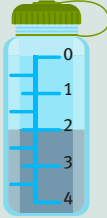
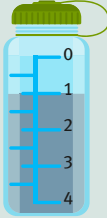
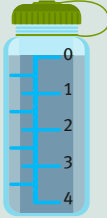
So viel haben wir getrunken ...

Punkte	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	Punkte- summe
4					
3					
2					
1					
0					

Gesamtsumme

Trink-Module

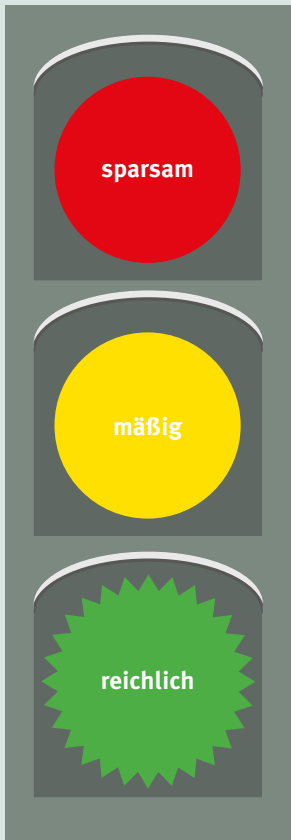
__ Protokollblatt: **So viel habe ich schon getrunken ...**

Punkte	4	3	2	1	0	
1. Woche						= Punkt(e)
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
2. Woche						= Punkt(e)
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
3. Woche						= Punkt(e)
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
4. Woche						= Punkt(e)
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Name:	<input type="text"/>					Gesamtpunkte
	<input type="text"/>					<input type="text"/>

Trink-Module __ Getränkeposter



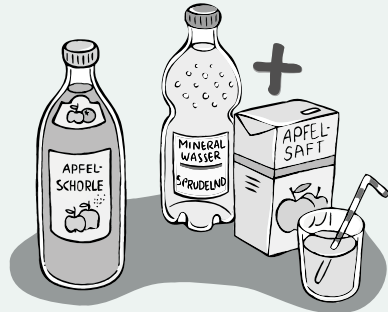
nicht geeignet:
schwarzer Tee,
Kaffee, Cola-Getränke,
alkoholische Getränke
Energidrinks



Limonaden
Fruchtsaftgetränke
Fruchtnektare
Fruchtsaft pur
Eistee



stark verdünnte
Fruchtsaftschorlen
(mind. 1:2)



Leitungswasser
Mineralwasser
ungesüßter Früchte-
oder Kräutertee



Trinken in der Grundschule



Leitungsgebundene Trinkwasserspender

___ Praxiserfahrungen und Informationen

Überlegungen im Vorfeld

Worauf ist bei der Wahl eines Wasserspenders für Kinder zu achten?

Der Wasserspender sollte grundsätzlich leicht zu bedienen sein. Die Bedientasten müssen in einer kindgerechten Höhe liegen.

Die Durchflussgeschwindigkeit des Wassers sollte möglichst hoch sein, um ein schnelles Befüllen der Trinkgefäße zu gewährleisten und Wartezeiten für die Kinder zu vermeiden. Füllzeiten unter 20 Sekunden für 0,5 Liter kohlenstoffhaltiges Wasser sind anzustreben. Falls gekühltes Wasser gewünscht ist, sollte zusätzlich auf eine ausreichende Kühlleistung geachtet werden. Insbesondere ist hier die hygienische Sicherheit von Bedeutung.

Wie teuer sind solche Geräte?

Die Preise sind vom Anbieter und der Art des Gerätes abhängig. Einige Anbieter bieten Finanzierungsmodelle an, die individuell erfragt werden sollten.

Ist die Trinkwasserqualität in unserer Grundschule in Ordnung?

Das Trinkwasser wird vom Wasserversorger regelmäßig untersucht und verlässt das Wasserwerk in einwandfreier Qualität. Die Qualität kann allerdings durch die Trinkwasserleitungen in der Schule beeinflusst werden, wenn z.B. noch Bleileitungen vorliegen oder alte Rohre zu Trübungen führen. Deshalb ist es wichtig, im Vorfeld die Trinkwasserleitungen zum Trinkwasserspender zu überprüfen.

Welche Aufgaben fallen im laufenden Betrieb an und wie können diese im Schulalltag organisiert werden?

Der Arbeitsaufwand für die Einrichtung im laufenden Betrieb ist gering. Es müssen regelmäßig Kohlenstoffflaschen bestellt und gewechselt werden. Eine 10 kg

Kohlenstoffflasche reicht für ca. 1500 l gesprudelt Wasser. Die Fragen nach optimaler Hygiene und Wartung sollten bei der Auswahl des Wasserspenders berücksichtigt werden. Es hat sich bewährt, wenn anfallende Arbeiten im Vorfeld klar zugewiesen und mit den entsprechenden Personen (Hausmeister, Reinigungskraft) geklärt werden.

Die technische Wartung des Wasserspenders wird üblicherweise in einem regelmäßigen Turnus von der jeweiligen Firma übernommen.

Worauf ist beim Standort für den Wasserspender zu achten?

Der Standort muss nach den jeweiligen Vorschriften zum Brandschutz für ein elektrisches Gerät geeignet sein. Hierzu sollte der Brandschutz-Beauftragte hinzugezogen werden. Außerdem ist darauf zu achten, dass ein Stromanschluss und Wasserleitungen, sowohl für den Wasserzufluss als auch für den Abfluss, in der Nähe vorhanden sind.

Der Wasserspender sollte an einem Ort stehen, der von den Kindern jederzeit erreichbar ist und der Wasserkonsum einladend wirkt.

Welche Trinkgefäße sind geeignet?

Geeignet sind verschließbare Gefäße wie Flaschen aus Kunststoff. Sie sollten ein Fassungsvermögen von mindestens 0,5 Liter haben, damit der Inhalt für eine gewisse Zeit reicht. Die Flaschen sollten standfest, möglichst auslaufsicher, leicht zu verschließen und auch spülmaschinenfest sein, um eine gründliche Reinigung zu ermöglichen.

Zur Auswahl stehen Flaschen mit Schraub- oder mit Saugverschluss. Hierbei sollten die Vor- und Nachteile auch altersabhängig berücksichtigt werden.

Fragen zum praktischen Umgang mit dem Wasserspender

Wie kann das Befüllen der Trinkgefäße organisiert werden?

Das Befüllen der Flaschen kann von jedem Schüler einzeln vorgenommen werden oder es werden so genannte Wasserdienste eingeführt. Befüllen die Schüler einzeln ihre Flaschen, so kann es zu einer Schlange vor dem Gerät und zu Wartezeiten kommen.

Werden Wasserdienste eingeführt, füllen z.B. zwei Schüler die Flaschen für die gesamte Klasse, z.B. vor Unterrichtsbeginn. Für das Transportieren der Flaschen eignen sich Flaschentragetaschen. Mit Taschen unterschiedlicher Farbe kann der Wasserdienst zwischen gesprudelttem und stillem Wasser unterscheiden. Wichtig ist hierbei, dass sowohl die Flaschen als auch der Verschluss den Namen der Schüler trägt, um eindeutige Zuweisungen zu gewährleisten.

Das Zapfen von 0,5 Litern dauert circa 20 Sekunden. Das Versorgen einer gesamten Klasse benötigt daher ungefähr 15 Minuten. Bei jüngeren Schülern kann das Befüllen noch etwas länger dauern.

Wie kann das Wassertrinken im Schulalltag gestaltet werden?

Im Unterricht kann das Trinken zu Störungen oder Unruhe führen, wenn die Schüler immer wieder an der Trinkflasche nuckeln bzw. die Flasche öffnen und schließen. Das Einführen von Trinkritualen hilft, ein regelmäßiges Wassertrinken zu sichern und einen störungsfreien Unterricht zu führen. (siehe auch S. 8)

Womit ist noch zu rechnen nach Neueinführung eines Wasserspenders?

Anfangs ist das Interesse an einem neu angeschafften Wasserspender groß. Viele Kinder sind mit Eifer dabei, die Flaschen zu füllen und zu trinken. Dies kann anfänglich zu Unruhe führen. Sowohl den Kindern als auch den Fachkräften ist eine ausreichende Eingewöhnungsphase einzuräumen.



Da sich bei den meisten Kindern der Flüssigkeitskonsum dank des Wasserspenders erhöht, muss – zumindest anfänglich – mit einer Zunahme der Toilettengänge gerechnet werden. Es sollten ausreichend Toiletten in einem einwandfreien Zustand zur Verfügung stehen.

Bewegungs-Module

__ für den Unterricht drinnen und draußen

Die Handreichung bietet 10 strukturiert aufgebaute Bewegungs-Module mit verschiedenen Sportarten. Die Inhalte sind auf den Entwicklungsstand von sech- bis zehnjährigen Kindern ausgerichtet. Jedes Bewegungs-Modul ist mit etwa 45 Minuten kalkuliert. Dies sind Richtwerte, die je nach Stand der Gruppe variieren können.

Jedes Unterrichts-Modul beginnt mit einer Aufwärmphase, an die sich eine je nach Sportart spezifische Übungsphase anschließt und endet mit einer Ausklangphase. Die Unterrichts-Module sind für die Durchführung in einer kleinen Sporthalle konzipiert und können bei Bedarf und entsprechender Ausstattung auch im Freien umgesetzt werden. Auf den Einsatz komplizierter aufwändiger Geräte und Hilfsmittel wurde verzichtet.





Die Materialien bieten einen Pool an Möglichkeiten, um Kindern verschiedene Sportarten auf einfache Weise zu vermitteln. Der Spaß an der Bewegung und das spielerische Ausprobieren müssen im Vordergrund stehen. Statt die Ansprüche zu hoch anzusetzen, sollten diejenigen Vorschläge heraus gesucht werden, die den gegebenen Voraussetzungen der Kinder gerecht werden. Sind die Voraussetzungen für einen Unterrichtsvorschlag in einer Primarstufe noch nicht gegeben, bietet sich die Möglichkeit auf die Handreichung der Kindertagesstätten zurückzugreifen.

Bei der Entwicklung der Unterrichts-Module für die Primarstufe wurden die Richtlinien und Rahmenvorgaben im Schulsport an Grundschulen in NRW mit berücksichtigt (www.schulsport-nrw.de). Die Leitidee des Schulsports in NRW ist der so genannte Doppelauftrag des Sports: „Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs- Spiel- und Sportkultur“.

Die zehn Unterrichts-Module beziehen sich auf sechs der zehn verbindlich vorgegebene Bereiche und Schwerpunkte:

- den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
- Bewegen an Geräten – Turnen
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Während die ersten beiden Bereiche Bestandteil jedes hier dargestellten Unterrichts-Moduls sind, werden die sportartspezifischen Angebote in separaten Unterrichts-Modulen umgesetzt. Mit diesen Sportarten werden die für den Sportunterricht bedeutendsten Themen berücksichtigt.

Bewegungs-Module

__ Kinderleichtathletik

Einführung Kinderleichtathletik

Der Bereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ lässt sich relativ unkompliziert in den Schulsport auch in der Halle integrieren. Selbst in kleinen Hallen lassen sich Elemente der Leichtathletik beziehungsweise die Einführung in ihre unterschiedlichen Disziplinen unproblematisch durchführen. Die folgenden Inhalte sollen Beispiele für den Ablauf des Moduls „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ geben.



Tabelle 1: Unterrichts-Modul – Einführung Kinderleichtathletik

Ziele	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Mäuschenfangen“ und kurze Erklärung des heutigen Themas	Ein bis zwei Fänger (je nach Anzahl der Kinder) gehen vor die Tür, die Gruppe sucht ein Mäuschen aus, das sich nicht zu erkennen gibt; das Mäuschen kann die gefangenen Kinder möglichst unauffällig erlösen; Fänger müssen versuchen herauszufinden, wer das Mäuschen ist.
Erlernen verschiedener Leichtathletik Disziplinen; Demonstration vorhandenen Könnens	Stationsbetrieb: 1. Hochsprung 2. Weitsprung (alternativ Dreisprung)	1. Hochsprungständer + Weichbodenmatte + Seil 2. Weichbodenmatte + kleine Matte (alternativ drei große Reifen)
Spaß, Motivation und Wettkampf	Sprintstaffel; zwei gleich große Gruppen laufen gegeneinander und übergeben sich einen Gegenstand als Staffelstab	bunte Hütchen zum Abstecken der Laufbahn; beliebiger Gegenstand als Staffelstab



Vertiefung Kinderleichtathletik

Da die Leichtathletik ein besonders umfangreiches Thema im Sportunterricht darstellt, sollten die unterschiedlichen Inhalte nicht in nur einem Modul, sondern in mindestens zwei aufeinander folgenden Stunden behandelt werden.



Tabelle 2: Unterrichts-Modul – Vertiefung Kinderleichtathletik

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Zombi-Ball“	Ein Kind ist zu Beginn des Spiels Fänger und wirft die anderen Kinder ab; bei Erdball kann der Ball von anderem Kind gefangen werden, welches dann zum Fänger wird; merken von wem man abgetroffen wurde, wird dieser abgeworfen, ist man wieder erlöst
Erlernen verschiedener Leichtathletik Disziplinen; Demonstration vorhandenen Könnens	Stationsbetrieb: 1. Hürdenlauf 2. Schlagballwurf	1. vier Bananenkisten + fünf kleine Matten; diese in einer Reihe hintereinander aufstellen; im Laufen über die Kisten springen 2. Bälle; bunte Hütchen; an einem Hütchen stehend so weit wie möglich werfen

Bewegungs-Module

__ Basketball

Einführung Basketball

Das Basketballspiel ist eine Möglichkeit den Bereich „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ abzudecken. Basketball findet wegen seiner Attraktivität beim Spielen mit dem relativ großen Ball auch schon bei Kindern der ersten Klasse der Primarstufe gefallen.



Tabelle 3: Unterrichts-Modul – Einführung Basketball

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Hase und Jäger“ und kurze Erklärung des heutigen Themas	Ein bis zwei Fänger (je nach Anzahl der Kinder) haben einen Softball und müssen die anderen Kinder abwerfen; wer getroffen ist, macht sich klein und kann erlöst werden, wenn ein anderes Kind über ihn „Bock springt“.
Ballgewöhnung; Rhythmusgefühl; Erlernen des „Dribbling“	Hochwerfen und Auffangen des Balles; mit beiden Händen den Ball aufticken und fangen (Variation mehrmals hintereinander ticken und nur kurz in der Hand halten); Dribbling des Balles mit einer Hand ohne den Ball zu hauen; im Stand und in der Bewegung	Basketbälle; Hütchen oder Stangen zum Slalom laufen
Lernen den Ball zu passen; mit einem Partner zu spielen	den Ball auf Brusthöhe mit beiden Händen gegen die Wand werfen; als Variation passen sich zwei Kinder den Ball gegenseitig zu	Basketbälle; Hallenwand; Partnerarbeit



Vertiefung Basketball

Nachdem sich die Kinder durch die Inhalte der ersten Stunde an den Ball gewöhnen konnten, soll das Basketballspiel nun vertieft werden. Durch das Anfangsspiel, in dem die Kinder in zwei Mannschaften und mit einem Ball zum ersten Mal gegeneinander spielen sollen, wird der erste Schritt in Richtung eines Basketballspieles vorbereitet. Ziel der gesamten Stunde sollte sein, dass die Kinder in einer vereinfachten Form, auf begrenztem Feld die ersten Züge des Spiels erlernen.

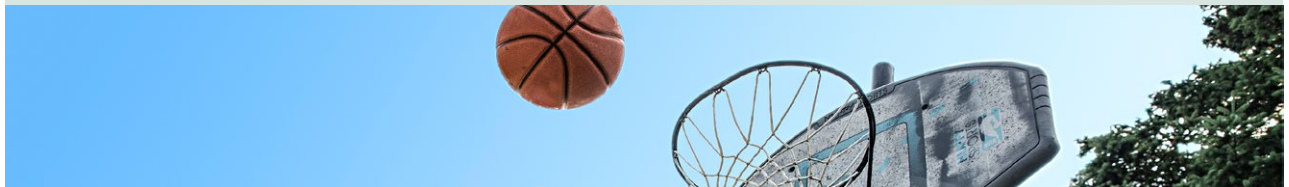


Tabelle 4: Unterrichts-Modul – Vertiefung Basketball

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Ballgewöhnung; Wiederholung des Gelernten der letzten Stunde (Passen, Werfen); Einstimmung auf das Thema	3er (5er) Ball, eine Mannschaft passt sich den Ball so oft wie möglich zu, bei drei bzw. fünf Ballkontakten ohne Bodenberührung innerhalb einer Mannschaft gibt es einen Punkt; die gegnerische Mannschaft muss stören um den Ball zu gewinnen	Kleiner Ball (Handball o.ä.); zwei gleichgroße und gleichstarke Mannschaften; ein abgegrenztes Feld, Größe je nach Anzahl der Kinder
„Körbe werfen“ mit der richtigen Basketball Wurftechnik (eine Hand unter den Ball, eine Hand neben den Ball zur Unterstützung); dem Ball „Schwung“ geben durch abknicken des Handgelenkes	Üben der richtigen Technik in zweier Gruppen mit gegenseitiger Korrektur + Korrektur durch den Lehrer; Feld an der Wand treffen und später „Körbe“ werfen;	Zweier Gruppen und alleine; markiertes Feld an der Wand (mit Klebeband); kleine Basketball Körbe oder kleine Kästen auf einer Erhöhung;
Ablauf eines Basketballspiels mit Einführung einiger Regeln	3er (5er) Ball mit einem Basketball; Reduzierung der Schritte mit Ball; Ball muss zum Abschluss in einen kleinen Kasten	Zwei Mannschaften; ein markiertes Spielfeld; zwei kleine Kästen

Bewegungs-Module

__ Hockey

Einführung Hockey

Da der Bereich „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ eine Vielzahl unterschiedlicher Sportarten beinhaltet, ist es sinnvoll, diesen Bereich in den Unterrichts-Modulen mehr als einmal zu behandeln. Hockey ist eine Sportart, die im Gegensatz zu Fußball oder Handball, auch gerne von Mädchen gespielt wird. Zudem fordert sie den gesamten Körper und die Koordinationsfähigkeit durch den Einsatz eines Handgerätes, den Hockeyschläger.



Tabelle 5: Unterrichts-Modul – Einführung Hockey

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Turnschuhhockey“: zwei Mannschaften spielen gegeneinander, jedes Kind spielt mit einem Schuh einen Tennisball und versucht Tore ins gegnerische Tor zu erzielen	Zwei Mannschaften, zwei kleine Kästen; ein abgegrenztes Feld; jeweils ein Turnschuh der Kinder
Erlernen der wichtigsten Hockey-Regel: Schläger nie über Kniehöhe; wie halte ich den Schläger; erlernen der Technik des Ballführens	Demonstration der Schlägerhaltung und Ballführung durch einen Schüler; ausprobieren lassen! Erweitern durch Slalomlauf u.U. als Staffel	Hockeyschläger; Tennisball oder größerer Softball; Kinder üben alleine und vierer Gruppen; Hütchen



Vertiefung Hockey



Tabelle 6: Unterrichts-Modul – Vertiefung Hockey

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	Wiederholung der letzten Stunde; wie halte ich den Schläger, wie führe ich den Ball	Hockeyschläger; Tennisball oder größerer Softball; Kinder üben alleine und in vierer Gruppen; Hütchen
Torschüsse trainieren; den richtigen Einsatz der Kraft dosieren	Torschüsse aus variabler Distanz, je nach Könnenstand der Kinder	Tore oder kleine Kästen oder umgedrehtes Kastenoberteil; Tennisbälle; Hockeyschläger
Ausklang der Stunde; Motivation; Anwenden des Erlernten	Zwei Mannschaften spielen gegeneinander mit Hockeyschlägern und Ball	Zwei Mannschaften; abgetrenntes Feld; Hockeyschläger; Ball

Bewegung an Geräten

__ Turnen I und Turnen II

Turnen I und II

Turnen ist eine Sportart für den gesamten Körper und kann somit eine Grundlage für viele andere Sportarten sein. Körper- spannung, Körperwahrnehmung oder auch koordinative Fähigkeiten können hier trainiert und perfektioniert werden.



Tabelle 7: Unterrichts-Modul – Turnen I

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	Variation des Musik-Stopps	Beim Stopp der Musik müssen sich Kinder in Zweier-, Dreier-, Vierer- ... gruppen (Atom) zusammenfinden; es dürfen variabel in diesem Atom nur zwei Hände, drei Füße etc. den Boden berühren.
Kennenlernen und Üben unterschiedlicher turnerischer Elemente	Stationslernen; Rolle und Flugrolle; Handstand; Sprung über den Kasten; die Kinder bekommen Instruktionen wie sie an allen Stationen Hilfe- stellung leisten	Dreier-/Vierergruppen; Weichbodenmatten; Niedersprung- matten; Kasten; Sprungbrett
Überprüfen des Gelernten; Ausklang der Stunde; Reflexion der Inhalte	Demonstration an den unterschied- lichen Stationen	Lehrer besucht die unterschiedlichen Stationen und hilft bei Bedarf.



Tabelle 8: Unterrichts-Modul – Turnen II

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Urwaldfangen“	In der Halle stehen drei bis vier kleine Kästen; zwei bis drei Fänger durch ein Bändchen gekennzeichnet; auf den Kästen (Urwaldpalme) ist für die gefangenen Kinder ein Freimah (wer sich hier befindet darf nicht gefangen werden), dieses darf max. zehn Sekunden von einer Person besetzt werden-
Kennen lernen und Üben unterschiedlicher turnerischer Elemente	Stationlernen: Sprung (Salto) auf dem Minitrampolin; Schwingen am Parallelbalken; die Kinder bekommen Instruktionen wie sie an allen Stationen Hilfestellung leisten	Dreier/vierer Gruppen; Weichbodenmatten; Niedersprungmatten; Minitrampolin; Parallelbarren
Überprüfen des Gelernten; Notenvergabe; Ausklang der Stunde; Reflexion der Inhalte	Demonstration an den unterschiedlichen Stationen	Lehrer besucht die unterschiedlichen Stationen und hilft bei Bedarf.

Ringen und Kämpfen

__ Zweikampfsport I und II

Ringen und Kämpfen

Der Bereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ bietet Kindern die Möglichkeit, sich zu rangeln und zu raufen. Wichtig dabei ist, dass Kinder lernen, auch hier Regeln einzuhalten. Zudem geht es um die Kooperation untereinander. Die weiteren zwei Stunden zeigen Möglichkeiten, das Ringen, Raufen und Rangeln durch unterschiedliche Spielformen



Tabelle 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport I

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Kooperation; Einstimmung auf das Thema	„Aufstand“: bei Musikstopp ruft der Kursleiter eine Zahl, diese Anzahl der Kinder sucht sich zusammen, setzt sich Rücken an Rücken hin und versucht mit eingehakten Armen gemeinsam aufzustehen	Musikanlage; „peppige“ und adressatengerechte Musik; der Kursleiter gibt Anweisungen
durch unterschiedliche Spielformen das Thema näher bringen	Umwerfer: Ein Schüler hockt auf einer Matte, ein anderer versucht ihn vorsichtig an den Schultern umzuschubsen (Variation, sich gegenseitig umschubsen); Schattenboxen: Zwei Schüler boxen in Pantomime und extrem langsamer Zeitlupe ohne Berührung;	Weichbodenmatten



ohne große Vorkenntnisse des Lehrers in Sportarten wie Ringen, Boxen, Judo oder andere Zweikampfsportarten zu integrieren. Zusätzlich kann ein spezieller Trainer aus einem nahe liegenden Verein eingeladen werden, der die Stunde gestaltet. Vereine freuen sich oft, Kinder für ihre Angebote zu interessieren.



Tabelle 10: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport II

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Kooperation; Einstimmung auf das Thema	„Aufstand“: bei Musikstopp ruft der Kursleiter eine Zahl, diese Anzahl der Kinder sucht sich zusammen, setzt sich Rücken an Rücken hin und versucht mit eingehakten Armen gemeinsam aufzustehen	Musikanlage; „peppige“ und adressatengerechte Musik; der Kursleiter gibt Anweisungen
durch unterschiedliche Spielformen das Thema näher bringen	Inselduell: Zwei Schüler versuchen, sich gegenseitig aus dem Reifen zu drängen; Schwebesitz: Zwei Schüler sitzen im Schwebesitz, versuchen sich mit den Füßen auf den Rücken zu werfen	Weichbodenmatten; Reifen
Verbesserung der Wahrnehmung; Ausklang der Stunde	Vorlesen einer Traumreise über die Einstellung zum eigenen Körper	Text mit einer Traumreise; leise Hintergrundmusik zum Entspannen

Sportmotorische Übungen

Sportmotorische Übungen für die Primarstufe

Besteht bei Fachkräften Interesse, den aktuellen motorischen Entwicklungsstand der Kinder und auch ihre Talente zu erfassen und über einen Zeitraum zu beobachten, können verschiedene sportmotorische Übungen durchgeführt werden. Die hier dargestellten Übungen sind aus verschiedenen in der Literatur beschriebenen Tests zusammengestellt und für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren zugeschnitten.

Die Übungen beinhalten einfache Aufgaben, die mit geringem Aufwand, mit wenigen Materialien und in kleinen Räumen durchgeführt werden können. Die Durchführung muss kindgerecht und mit Spaß erfolgen. Die Reihenfolge der Übungen kann frei gewählt werden. Bei einer Anzahl von 20 bis 25 Kindern sollten nicht mehr als zwei Übungen in einer Unterrichtsstunde stattfinden. Begonnen und abgerundet werden sollten diese Stunden immer mit unterschiedlichen Spielformen. Mit Hilfe der Übungen können zum einen Informationen über den Trainingszustand der Schüler gewonnen, zum anderen durch das Wiederholen der Testbatterie auch individuelle Leistungsentwicklungen festgestellt werden. Die Ergebnisse der Testaufgaben geben einen Überblick über ihre Fitness bzw. über ihre Defizite.

Weiterführende Informationen

Beck, J. & Bös, K. (1995): Normwerte motorischer Leistungsfähigkeit. Köln: Sport und Buch Strauß.

Bös K, Schlenker L, Büsch D, Lämmle L, Müller H, Oberger J, Seidel I, Tittlbach S (2009): Deutscher Motorik-Test 6-18 (DMT 6-18), Feldhaus Verlag Hamburg, www.Deutscher-motorik-test.de

Feldmann, M (2003); Autogenes Training und Traumreisen für Kinder von 6-12 Jahren

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2007): trinkfit mach mit! Unterrichtsreihe Wasser, Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft BDEW (Hrsg.); www.trinkfit-mach-mit.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2014): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Die Optimierte Mischkost optimiX. Dortmund.

Muckelbauer R, Libuda L, Clausen K, Kersting M; (2010): Ansätze der Übergewichtsprävention durch verbessertes Trinkverhalten im Setting Grundschule - Die „trinkfit“-Studie. Bundesgesundheitsblatt (54): 339-348.

Müller, P. (2007): „Moderne Schulfitness“ Chancen und Möglichkeiten in der Praxis. Comenius-Gymnasium Düsseldorf.

Rusch, H. & Irrgang; W (1994): Der Münchener Fitnessstest (MFT). Zeitschrift „Sport- und Lehrhilfen 43.1, 1-7.



Table 11:
Übersicht sportmotorische Übungen für die Grundschule

Ziele/Intention	Inhalte
Medizinballwurf	Mit diesem Wurf soll die Schnellkraft der Arm- und Schultermuskulatur bzw. die Wurfweite erfasst werden, Wurf mit beiden Händen
Pendellauf	Mit diesem schnellen Lauf soll die Aktionsschnelligkeit und Schnellkraft der Beine erfasst werden; Lauf von einer Linie zur Gegenüberliegenden, beide Linien werden bei Ankunft kurz berührt
Sechs-Minuten-Lauf um ein Volleyballfeld (9,0 m x 18,0 m)	Mit Hilfe eines Dauerlaufes soll die aerobe Ausdauerfähigkeit trainiert und Talente in diesem Bereich erkannt werden
Standweitsprung	Mit diesem Test wird die Schnellkraftfähigkeit der Beinmuskulatur erfasst. Durch einen Sprung von einer Gymnastikmatte zur Nächsten kann die Sprungweite variiert werden
Liegestütz	Mit Hilfe dieses Tests soll die Kraftausdauer der Arm- und Brustmuskulatur (Stützkraft) erfasst werden
„Sit and Reach“	Mit diesem Test soll die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Dehnung der Rumpf- und hinteren Beinmuskulatur erfasst werden. Mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzen; Finger müssen die Fußspitze erreichen
Vorwärts/ rückwärts auf einer (umgedrehten) Bank balancieren	Mit Hilfe dieses Tests soll die Gleichgewichtsfähigkeit erfasst werden. Über eine umgedrehte Bank oder einen Schwebebalken balancieren
Koordinations- und Hindernislauf	Mit Hilfe eines individuellen Hindernisparcours und Aufgaben für die Groß- und Feinmotorik soll die Koordinationsfähigkeit erfasst werden.

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der
Ruhr-Universität Bochum St. Josef Hospital
Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE)
Alexandrinestraße 5
44791 Bochum
Tel +49 234 509 2615
www.flissu-fke.de
www.klinikum-bochum.de/fke.html