Deutscher Sportlehrerverband Bayern e.V.

Partner und Förderer der Bewegungs- und Sporterziehung sowie des Sports in Kindertageseinrichtungen, Schulen und in allen Bereichen des öffentlichen Lebens

ACHTUNG JAHRESMARKE 2016 IM HEFT!

BEWEGUNG

Zentraler Motor für die kindliche Entwicklung

DIE KRISE DES SPORTS

Bertolt Brecht 1928

LEHRGANGSPROGRAMM 2016

Das aktuelle Lehrgangsprogramm des ersten Halbjahres 2016

BARFUSSTRAINING IM SPORTUNTERRICHT

Füße verstehen - Füße erleben - Füße üben und stärken







INHALTSVERZEICHNIS

4 BEWEGUNG

Zentraler Motor für die kindliche Entwicklung

6 LANG LEBEN UND SPASS DABEI

Na klar!

8 DIE KRISE DES SPORTS

Bertolt Brecht 1928

10 SICHERHEIT BEI TOURENBINDUNGEN

Ein Sport-Start-up stellt sich vor

12 FUSSBALL - EINE RANDSPORTART

Ist Fussball die Sportart Nummer1?

14 LEHRGANGSPROGRAMM

Das aktuelle Lehrgangsprogramm des ersten Halbjahres 2016

120 SEILBAHNEN IN DEUTSCHLAND

Nachhaltigkeit und Verantwortung

122 BARFUSSTRAINING IM SPORTUNTERRICHT

Füße verstehen - Füße erleben ...

129 DSLV BUNDESVERBAND UND DVS

"Nur wir erreichen alle im Sport!"

■ 28 DER DSLV BAYERN IM INTERNET

Die Homepage des DSLV Bayern

30 PRESSESPIEGEL

Eine Übersicht

WAS MACHT DER DSLV?



WIR SIND

Der Deutsche Sportlehrerverband ist der größte Berufsverband in Deutschland für alle Sportlehrerinnen und Sportlehrer in Schulen, Wissenschaft, Gesundheitssport, Reha, Medien und vielen anderen Gelegenheiten. Kurz: Für alle, die Menschen in Bewegung bringen.

DER DSLV...

- ... vertritt die Belange des Schulsports und des Sportunterrichts in allen Bereichen des öffentlichen Lebens.
- ... bietet Fortbildungsveranstaltungen an.
- ... informiert, berät und unterstützt seine Mitglieder.
- ... nimmt Einfluss auf die pädagogische und sportliche Ausbildung des Sportlehrernachwuchses und auf die Lehrplanarbeit.
- ... bietet verbilligten Bezug der Fachzeitschrift **»sportunterricht**« der Verbandszeitschrift des DSLV.
- ... bietet preiswerten **Versicherungsschutz** für Sportlehrerinnen und Sportlehrer.
- ... ermöglicht in vielen Fällen Preisnachlass in Sportfachgeschäften und bei Sportveranstaltungen.

MITGLIED KANN WERDEN, WER...

- ... sich in der Ausbildung zu einem Sportberuf befindet.
- ... eine staatliche oder staatlich anerkannte Prüfung abgelegt hat.
- ... von der zuständigen Aufsichtsbehörde die Genehmigung zum Erteilen von Sportunterricht erhalten hat.
- ... ganz einfach den DSLV fördern möchte.

Der DSLV hat aktuell insgesamt rund 12.000 Mitglieder in Deutschland. Er ist der einzige Berufsverband von Sportlehrkräften in Deutschland. Mitglieder des DSLV unterrichten an Schulen, Hochschulen, in Vereinen und privaten Sportschulen. 16 Landesverbände und 6 Fachsportlehrerverbände bilden zusammen den Bundesverband. Dieser ist Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), im Deutschen Olympischen Institut (DOI) und in der European Physical Education Association (EUPEA) und arbeitet mit weiteren nationalen und internationalen Verbänden zusammen.

IMPRESSUM

Herausgeber

Deutscher Sportlehrerverband (DSLV) Landesverband Bayern e.V.

Präsidentin

Barbara Roth

Geschäftsstelle

Deutscher Sportlehrerverband Bayern e.V. Postfach 10 04 53 80078 München Tel: 089 - 419 72 419 Fax: 089 - 419 72 420 E-Mail: info@dslv-bayern.de

Internet

www.dslv-bayern.de

Die DSLV-NEWS erscheinen in der Regel 2x im Jahr. Ihr Bezug ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Artikel und Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion oder des Vorstands wieder. Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit werden die DSLV-NEWS den Bayrischen Staatsministerien für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst so wie des Innern, den Mitgliedern des Bayerischen Landessportbeirates, dem Bayerischen Landes Sportverband, den Sportzentren der Bayerischen Universitäten und zahlreichen anderen Institutionen zugestellt. Auch die DSLV Landes- und Fachverbände außerhalb Bayerns erhalten die DSLV-NEWS.

Auflage 1200

Layout: besser|drei, www.besserdrei.de

Redaktionsschluss 01.06.2016



LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE DES DSLV, LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

die Oualität in Lehre und Unterricht hängt von der Oualität der Lehrperson ab. Das ist logisch, aber in letzter Zeit öfter als besondere Erkenntnis zu lesen. Die häufig zitierte international anerkannte Hattie - Studie titelt "what teachers do matters" oder auch "Auf den Lehrer kommt es an". In den USA hat ein renomierter Harvard-Ökonom, Raj Chetty, einen direkten Zusammenhang zwischen der Qualität der FrühpädagogInnen und dem späteren Einkommen der von ihnen betreuten Kinder festgestellt und wurde international zitiert.

Gute Lehrerinnen und Lehrer sind also ein wesentlicher Schlüssel zum Lernerfolg. Und – wie in anderen Berufen auch - die erforderlichen Kompetenzen sind fast alle erlernbar. Deswegen braucht es eine umfassende und qualitative Ausbildung aller Lehrerinnen und Lehrer und eine ständige berufsbegleitende selbstkritische Weiterentwicklung flankiert durch Fortbildung (gemäß Hattie und anderen). Das zweifelt im Allgemeinen auch niemand in Bayern an. Nur wenn es um die Sport- und Bewegungsbildung geht, sieht es in manchen Bereichen schon mal ganz anders aus. Auf der Homepage des BLSV können Sie zum Beispiel über das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) im Sport oder den Bundesfreiwilligendienst (BFD) im Sport mehr nachlesen. Die FSJler oder BFDler böten sich demnach für den Einsatz in Schulen an, weil sie qualifiziert, zeitlich flexibel und sich sogar über die gezahlten Honorare bei Sport in der Ganztagsschule wieder refinanzierten. Für die beruflichen Schulen kann das Bildungsministerium keine Auskunft geben, wie viel Sportunterricht von dafür an einer Hochschule ausgebildeten Lehrkräften gegeben wird. Sicher gibt es immer wieder pädagogische Naturtalente, aber das können

wir auch in Bavern nicht als "Gott gegeben" überdurchschnittlich häufig erwarten. Die Qualifikation und Ausbildung des Personals ist der Weg zu gutem (Sport-) Unterricht, in der Schule und außerhalb der Schule.



Barbara Roth, Präsidentin des DSLV Bayern

In diesem Sinne freue ich mich mit Ihnen zusammen als Mitstreiter-In des Sportunterrichts in allen seinen Belangen ein erfolgreiches und bewegtes Jahr 2016 zu begehen, gemeinsam für mehr qualitative Sportund Bewegungsbildung in Bayern.

In diesem Heft finden Sie diverse Artikel von Freunden des DSLV und auch einen Artikel von Bertolt Brecht, dessen Plädoyer " Ich bin für den Sport, weil und solange er riskant (ungesund), unkultiviert (nicht gesellschaftsfähig) und Selbstzweck ist." ich gerne mit Ihnen auf Facebook weiter diskutiere, oder auch auf unserer Homepage, oder bei der nächsten Mitgliederversammlung im Herbst 2016.

Mit den besten Wünschen für ein glückliches Jahr 2016, Ihre



ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG!

Bitte achten Sie darauf, dass in diesem Heft Ihre Jahresmarke für 2016 klebt. Wer hier eine Jahresmarke erhält, aber kein Mitglied ist, ist herzlich eingeladen, dies nachzuholen und unsere Ziele zu unterstützen. Senden Sie uns die Beitragserklärung und ein Passbild – dann bekommen Sie den Mitgliedsausweis und können die Jahresmarke an den richtigen Fleck kleben.





BEWEGUNG

Zentraler Motor für die kindliche Entwicklung

Wir alle wissen: Bewegung ist für alle Menschen extrem wichtig, und zwar nicht nur für unsere körperliche Gesundheit und Fitness, sondern auch für unsere (schulische)
Leistungsfähigkeit und unser seelisches und soziales Wohlbefinden¹. In der Kindheit aber ist Bewegung noch wichtiger, nämlich als zentraler Motor für die ganzheitliche Entwicklung von Körper, Geist, Seele und sozialem Miteinander!
Darauf weist der 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung² hin, der dem Thema Gesundheit gewidmet ist und die Erkenntnisse aus vielen Studien zusammenfasst. In diesem Bericht wurde das Aufwachsen in fünf Altersstufen unterteilt und für jede Stufe wurden besondere "gesundheitsrelevante Entwicklungsthemen" formuliert:

Für die 0-3-Jährigen wurde das Thema "Bindung und Autonomie" gewählt: Eine gute emotionale Bindung des Kindes an seine Bezugspersonen schafft eine sichere Basis für das Erkundungsverhalten von Säuglingen und Kleinkindern. Dieses beruht nicht nur auf "Neugier" und dem Bedürfnis nach neuen Anregungen, sondern auch auf einer "Wirksamkeitsmotivation" und dem Streben nach Autonomie: Kleinkinder verlassen die schützenden Arme von Mutter oder Vater immer öfter und für immer weitere "Ausflüge" in die noch unbekannte Welt. Und dieses Erkundungsverhalten ist, gerade weil das Kind noch kaum sprechen kann, engstens mit Bewegung verbunden: Das Kind nimmt seine Umwelt

nicht nur mit Augen und Ohren in sich auf, es will sie nicht nur schmecken und riechen, sondern es will und muss sie im wahrsten Sinne des Wortes auch mit seinen Händen "begreifen", und sich in ihr bewegen und den Raum mit eigenen Schritten "ermessen", um sie sich auch kognitiv und emotional anzueignen: Unverkennbar der Stolz und die Freude eines Kindes, das zum ersten Mal auf "eigenen Füßen steht" und die ersten Schritte macht, und nun "etwas erreichen" kann, z.B. das verlockende Spielzeugregal! Das Kind macht die wichtige Erfahrung der Selbstwirksamkeit!

Die körperlichen und sozial-emotionalen Eindrücke und Erfahrungen in diesem "bewegten" Erkunden und Experimentieren und die sprachliche Benennung der erkundeten Gegenstände und ihrer Eigenschaften durch seine Bezugspersonen fördern die Entwicklung und Festigung neuronaler Verbindungen im Gehirn: Das Kind lernt, und je anregungsreicher seine Umwelt, desto besser kann sich sein Gehirn und damit auch seine spätere Lern- und Leistungsbereitschaft entwickeln. Eine motorische Einschränkung dagegen kann auch negative Auswirkungen auf andere Entwicklungsbereiche, wie Sprache und Kognition haben.³
Auch für die 3-6-Jährigen bleibt Bewegung von zentraler Bedeutung. In dem "gesundheitsrelevanten Entwicklungsthema" für diese Altersstufe "Bewegen, Sprechen, (soziale) Achtsamkeit" steht Bewegung bewusst an erster

Stelle. Denn wenn Kinder nicht schon in diesem Alter an elektronische Medien "gefesselt" sind, sind sie meistens in Bewegung. Besonders, wenn sie unter vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten wählen können und nicht nur fremdbestimmte Übungen absolvieren müssen, erweitern sie ständig ihre Grenzen – und steigern so ihre Selbstwirksamkeit und damit auch ihr Körper- und Selbstbewusstsein, wenn sie etwa feststellen, dass sie höher klettern oder weiter springen oder auch mit Buntstiften und Schere besser umgehen können als früher. Bezugspunkte sind dabei aber nicht nur eigene Fortschritte, sondern vor allem die anderen Kinder: Bewegungs- und Rollenspiele dominieren in diesem Alter, und dazu braucht es – durch Gesten unterstrichene - sprachliche und soziale Verständigung, um Rollen und Regeln festlegen und einhalten zu können: Der Antrieb für motorische, sprachliche und psychosoziale Lernprozesse liegt in diesem Alter in der Lust am freien Spiel und dem Bedürfnis, mitspielen zu dürfen und dabei von den anderen Kindern anerkannt zu werden: Um kein "Spielverderber" zu sein, müssen die Kinder Balancen finden zwischen eigenen Fähigkeiten, Wünschen und Ideen und der sozialen Anpassung an die Spielgruppe. Natürlich sind auch sprachliche und soziale Anregungen von Erwachsenen notwendig, etwa, wenn ein Streit zu schlichten ist und dabei wichtige soziale Regeln vermittelt werden können, nach denen das Spiel besser fortgesetzt werden kann. So lautet das Fazit des KJB: "Bewegungs-, Sprach- und Sozialentwicklung sind nicht einfach aufeinanderfolgende Entwicklungsschritte, vielmehr sind sie eng miteinander verknüpft ... "5

Auch in späteren Entwicklungsphasen bleibt Bewegung wichtig, etwa, wenn Schulkinder in Schulsport oder Sportvereinen und in Mannschaftsspielen nicht nur ihr sportliches Leistungsvermögen, sondern auch Fairness und soziale Verständigung trainieren oder wenn, wie erste Ergebnisse zum "Bewegten Lernen" zeigen, das Gelernte besser "sitzt", wenn der Lernprozess, etwa bei einer Matheaufgabe, mit passenden Bewegungen verbunden war, oder wenn kognitive Lernphasen durch Bewegungsphasen unterbrochen werden, was im Übrigen auch das persönliche Wohlbefinden steigert. Auch ist die Frage, ob nicht Auffälligkeiten wie

Hyperaktivität und Konzentrationsmängel viel seltener diagnostiziert würden, wenn in den Schulen mehr "Mobilität" möglich wäre – und das gilt nicht nur für die Schüler und Schülerinnen, sondern (vielleicht) auch für das Lehrpersonal!



Dr. Hanna Permien

13. Kinder- und Jugendbericht

Der 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung: Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen Gesundheitsbezogene Prävention und Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendhilfe BT-Drucksache 16/12860 (2009)

Die Rechtsgrundlage für die Erstellung der Kinder- und Jugendberichte ist § 84 SGB VIII (Kinder- und Jugendhilfegesetz): "Die Bundesregierung legt dem Deutschen Bundestag und dem Bundesrat in jeder Legislaturperiode einen Bericht über die Lage junger Menschen und die Bestrebungen und Leistungen der Jugendhilfe vor…". Dabei muss jeder 3. Bericht ein allgemeiner Bericht sein, die Berichte dazwischen haben immer ein spezielleres Thema, z.B. zu Mediennutzung und Kinderund Jugendhilfe, Migration und Kinder- und Jugendhilfe oder eben Gesundheit. Der Berichtsauftrag für den 13. KJB (Kommissionsvorsitzender: Prof. Heiner Keupp) lautete:

- Aufarbeitung des Spektrums der Leistungen und Bestrebungen von gesundheitsbezogener Prävention und Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendhilfe
- Erarbeitung von Empfehlungen zur Weiterentwicklung in den Bereichen:
 - allgemein ausgerichtete Angebote (z.B. Kindertagesbetreuung)
 - Hilfen zur Erziehung
- Integration / Inklusion von jungen Menschen mit Behinderungen (UN-BRK)

Der zu betrachtende Altersrange war dabei: vorgeburtlich bis 27 Jahre.

Dr. Hanna Permien, war langjährige Mitarbeiterin am DJI und mit der Studie befasst.

 $^{^{\}rm 1}$ Siegrist, Monika: Sport in der Schule, DSLV-News, Heft 2, 2014, S. 4-5

² Deutscher Bundestag: 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung: "Mehr Chancen für gesundes "Aufwachsen". Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland (2009). Bundestagsdrucksache 16/12860

³ vgl.13. KJB, 2009, S. 83

⁴ vgl.13. KJB, 2009, S. 91ff.

⁵ 13. KJB 2009, S. 92.

LANG LEBEN UND SPASS DABEI?

Na klar!

Sie wollen länger und dabei vor allem auch gesund leben? Kein Problem, vorausgesetzt. Sie sind bereit, selbst dafür aktiv zu werden. Die nebenwirkungsfreie Pille, einmal täglich zum Frühstück ist dafür leider nicht geeignet. Ebenso wenig die Investition in eines der als omnipotent beworbenen Nahrungsergänzungsmittel. Selbst im Hochleistungssport ist zum Beispiel durch die zusätzliche Gabe von Vitaminen nur bei einem, in unseren Breiten unwahrscheinlichen, echten Mangel eine Leistungssteigerung zu erwarten. Sind diese Erkenntnisse neu? Auch hier muss ich Sie enttäuschen. Bereits seit dem Ende der 80er Jahren. ist bekannt und belegt, dass mit zwei "einfachen" Maßnahmen die Sterblichkeit am effektivsten gesenkt werden kann: Hören Sie zu Rauchen auf und fangen Sie an. regelmäßig Sport zu treiben. Diese beiden Interventionen in den Lebensstil haben einen größeren Effekt, als die alleinige Senkung eines hohen Blutdrucks, Verbesserung des Cholesterinwerts und Rückgang eines erhöhten Körpergewichts. Erfreulicherweise werden wiederum diese letzten drei Punkte durch den Sport zusätzlich positiv beeinflusst. Die wissenschaftliche Datenlage hat in den letzten Jahren die Notwendigkeit der Einstellung "Pro Sport" derart untermauert, dass sowohl in der Laienpresse als auch den medizinischen Fachzeitschriften durch die regelmäßigen Publikationen ein Wandel in der Bevölkerung eingetreten ist. Die Einsicht, die eigene Lebensqualität auf Dauer verbessern zu können, nimmt zu. Regelmäßiger Sport wirkt wie ein Antidepressivum, wer diesen Effekt und die gesteigerte Leistungsfähigkeit im Alltag erlebt hat, will dies nicht mehr vermissen. Todesursache Nummer eins in Deutschland sind unverändert Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Als klassische Risikofaktoren gelten unter anderem Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhte Blutfette, Bluthochdruck und Diabetes mellitus. All diese Faktoren können, wenn der innere Schweinehund nicht nur bellt, sondern auch Auslauf bekommt, durch Sie selbst verbessert werden. Dem Alterszucker (Diabetes mellitus Typ2) kann vorgebeugt und er kann gemildert werden, wenn Sie das größte Stoffwechselorgan für den Zucker bewegen: nicht die Leber, nicht die Bauchspeicheldrüse, sondern Ihre eigene Muskulatur. Der Rückgang der Muskelmasse im Laufe des Lebens kann und muss aktiv verhindert werden. Dies ist ein Plädoyer für das oftmals ungeliebte Krafttraining, das durchaus auch effektiv zu Hause mit Hilfe des bisweilen nicht unerheblichen Körpereigengewichts und entsprechenden Übungen

durchgeführt werden kann. Neben dem verbesserten Zuckerstoffwechsel wird dabei durch den Muskelzug auch der notwendige Reiz für die Stabilität des Knochens gesetzt, Stichwort Osteoporoseprophylaxe. Mit Erhalt der Muskelmasse und möglichem Wiederaufbau haben Sie einen 24 Stunden und 7 Tage die Woche für Sie tätigen Partner zur Vorbeugung von Übergewicht. Muskulatur hat auch in Ruhe und im Schlaf einen hohen energetischen Grundumsatz und verbrennt für Sie unbemerkt Kilokalorien. Haben Sie zunehmend weniger Muskeln und essen unverändert, wandert die Balance von Energiezufuhr und -verbrauch in Richtung Gewichtszunahme und Erhöhung des Körperfettanteils. Ich kann Ihnen Hoffnung und einen Auftrag geben. Es ist nie zu spät, mit dem Sport (wieder) zu beginnen. Der Auftrag besteht darin, dass Sie bereits für das Kindesalter als Multiplikatoren dienen, Sport in das Leben zu integrieren. Die Kinder werden es Ihnen danken, auch wenn sie es momentan wahrscheinlich noch nicht wissen. Sie selbst haben für sich den Auftrag und die Gewissheit, dass nach aktuellem Wissensstand in jedem Alter und in jedem Trainingszustand durch regelmäßigen Sport ein positiver Einfluss auf Ihr zukünftiges Leben möglich ist. Seitens der Fachgesellschaften wird sinnvollerweise darauf hingewiesen, dass vor Wiederbeginn, Neueinstieg oder allgemein intensivem Training eine abgestufte medizinische Untersuchung notwendig ist. Dadurch soll vermieden werden, dass bis dato unbekannte Grunderkrankungen aus dem internistischen Bereich oder Schwachstellen am Stütz- und Bewegungsapparat (z.B. Wirbelsäulenbeschwerden, Gelenke) durch Sportausübung allgemein oder durch bestimmte Sportarten zu einem Risiko führen. So konnte in Italien durch die Einführung einer Pflichtuntersuchung für alle Hobbysportler, die an einem Volkslauf, Rennen oder ähnlichen Veranstaltungen teilnehmen wollen, die Rate an plötzlichen Herztodesfällen unter die der inaktiven Normalbevölkerung gesenkt werden. Im Rahmen der medizinischen Überprüfung Ihrer Belastbarkeit sollten Sie auch Hinweise erhalten, welcher Sport, wie intensiv, wie oft, wie lange für sie richtig ist. Zudem ein Vorschlag, wie Sie Ihr Training langfristig nach einem vorsichtigen Beginn steigern. Sollte der untersuchende Arzt darin nicht genügend Erfahrung haben, finden Sie über die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) oder den bayerischen Sportärzteverband (BSÄV) wohnortnah Ansprechpartner. Die Aussage: "jetzt machen Sie zuerst drei Mal in der Woche Sport und kommen in

drei Monaten wieder" ist nicht hilfreich. Es muss für Sie ein individuelles "Rezept für Bewegung" erstellt werden, unter Umständen ein komplexer Trainingsvorschlag, die Sportart, Häufigkeit, Dauer und Intensität beinhalten. Dabei sind die Komponenten Ausdauer, Kraft / Rumpfstabilität, Flexibilität und Koordination zu berücksichtigen. Der erste Schritt ist. dass Sie sich in Bewegung setzen. Das individuell auf Sie zugeschnittene Training, unter Umständen unter Anleitung, im Verein, im Studio etc, soll dazu führen, dass Sie optimal profitieren. Mittlerweile ist medizinisch gesichert, Sport und Bewegung haben positive Effekte, der höchste Benefit wird aber durch eine objektivierbare Leistungsverbesserung erreicht: "Survival of the fittest". Dies gilt auch und gerade für die unterschiedlichsten bereits bestehenden internistischen Grunderkrankungen. Selbst die gesetzlichen Krankenkassen haben in den letzten Jahren begonnen, die sportliche Prävention zu stärken und in sie zu investieren. Mehrere Kassen gewähren zur sportmedizinischen Untersuchung und auch Leistungsdiagnostik beim Spezialisten Zuschüsse bis 80 Prozent der Kosten, unabhängig vom Alter auch

für Kinder. In Zusammenarbeit von BSÄV und dem bayerischen Landessportverband (BLSV) wurden und werden immer mehr Untersuchungsstellen etabliert, die als Anlaufstellen für Interessierte dienen sollen. Ein wesentlicher Punkt sollte nicht vergessen werden: neben dem rationellen Wissen über die Notwendigkeit der Eigenaktivität darf der Spaßfaktor nicht außer Acht gelassen werden. Nur wenn Sport als Selbstverständlichkeit und mit Freude integriert wird, haben wir die Chance, diesen Lebensstil auch auf Dauer umzusetzen. Sie haben die Möglichkeit Ihre eigene Gesundheit und Lebensqualität in die Hand zu nehmen. Fangen Sie an!

Dr. med. Karlheinz Zeilberger Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin 1988-2006 Verbandsarzt Eisschnelllauf Olympaiarzt 1998, 2002, 2006



EINSATZ IN DER THERAPIE MÖGLICH

Sport verbessert kognitive Fähigkeiten von Kindern mit ADHS

Durch sportliche Aktivität können die kognitiven Fähigkeiten - insbesondere die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistung - von Kindern mit ADHS verbessert werden. Die Sportart scheint dabei keine Rolle zu spielen. Dies ergab eine Studie von Prof. Jansen und Dr. Ziereis, Uni Regensburg.

Titel des Original-Aufsatzes: Ziereis S., & Jansen P. (in press): Effects of physical activity on executive functions and motor performance in children with ADHS. Research in Developmental Disabilities.

Geistig wach und gut gelaunt mit Karate - auch im Alter

Prof. Dr. Petra Jansen vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Regensburg hat für ihre Studie "DKV-Karate-Training im späten Erwachsenenalter: Auswirkungen auf kognitive Funktionen und emotionale Befindlichkeit" den WIPIG-DAZ-Präventionspreis erhalten.

Die Studie untersuchte den Einfluss eines Karate-Trainings (gemäß den Vorgaben des Deutschen-Karate-Verbandes DKV) auf kognitive Funktionen, d.h. Denkfähigkeit und emotionale Befindlichkeit im späten Erwachsenenalter. Die Effekte eines DKV-Karate-Trainings wurden mit den Auswirkungen eines motorischen und eines kognitiven Trainings verglichen. Im motorischen Training wurden Kräftigungsund Mobilisationsübungen sowie Gymnastik für die Gelenke geübt, im kognitiven Training schlussfolgernde Aufgaben sowie ein Gedächtnistraining durchgeführt. Vor und nach den Trainingsphasen wurde bei allen Teilnehmern Tests zur kognitiven Geschwindigkeit und zur Merkfähigkeit durchgeführt sowie die emotionale Befindlichkeit erfasst. Die Ergebnisse zeigten, dass sich in der Karate-Gruppe kognitive Funktionen tendenziell und emotionale Befindlichkeit signifikant verbesserten.

http://goo.gl/59euzQ

DIE KRISE DES SPORTS

Bertolt Brecht 1928

Einen Mann, der in der Welt herumgekommen ist, habe ich kürzlich sagen hören, die Deutschen zeichneten sich (unter anderem) dadurch vor allen Völkern aus, daß sie zu jeder Tages- und Nachtzeit essen und zu jeder Tages- und Nachtzeit lieben könnten. Wenn dies zutrifft (und ich hoffe, daß es zutrifft), dann würde uns Sport sicher ganz gut tun: es wäre dann nur all zu klar, dass für uns etwas geschehen muß. Nun besteht bei den meisten unserer Erziehungsbeamten zweifellos eine natürliche Abneigung gegen Leibesübungen (es hat keinen Sinn, daß die Leiber geübt werden). Wird diese Abneigung, die besonders von einer Seite ausgeht, die für unsere Jugend die Erlernung der griechischen Sprache empfiehlt, die Entwicklung des Sports aufhalten?

Das deutsche Bürgertum, das mit den Resten feudaler Kasten 1918 so rasch und verhältnismäßig gründlich aufräumte, das eine unpraktische und teure Offiziers- und Diplomatenkaste ohne mehr Sentimentalität als der Anstand verlangte, zum alten Eisen warf, wird die Winke seiner geliebten Wissenschaftler in bezug auf eine Stabilisierung der Hygiene kaum in den Wind schlagen. Was sollten dicke Bäuche für einen Nutzen haben? Hygiene ist vorteilhafter als Medizin. Turnlehrer sind rentabler als Ärzte. Was ist besser: sich die Fußnägel schneiden oder sich nur immer größere Stiefel anschaffen?

Wenn der Sport nur laut und lang genug Hygiene brüllt, wird er schon gesellschaftsfähig werden. Die Frage ist nur, ob ihm das gut tun wird.

Eine Propagandaschrift für die, sagen wir, gesellschaftliche Anerkennung des Sportes könnte sehr reichhaltig sein. Man könnte eine Menge verlockender Argumente dafür anführen, daß der Sport in den Schulen gelehrt, von der Akademie kontrolliert und von der Nation zum Kulturgut erhoben werden müsse. Soll man es?

Man müßte zumindestens zuerst einige sehr peinliche Eindrücke verwinden, die man in letzter Zeit empfangen hat. Die Photos eines ältlichen deutschen Dramatikers als Diskuswerfer haben wohl uns alle mit banger Sorge, nicht nur für die Zukunft dieses Mannes, für die gesorgt ist, erfüllt, sondern für den Sport.

Andererseits waren die zynischen Photos einer in der Lebewelt



gelesenen Monatsschrift¹, die einen Querschnitt durch das europäische Kulturleben liefert, wohl geeignet, unser Ärgernis zu erregen: Neben James JOYCE prangte Herr DIENER². Ist es bösartig anzunehmen, daß diese Zeitschrift damit eher Herrn DIENER als Herrn JOYCE nützen wollte? Ich weiß nicht, ob es Herrn JOYCE genützt hat. Aber kann es Herrn DIENER nützen?

Ich habe schon gelesen, daß man Leibesübungen für Knaben vorschlug, damit sie besser Griechisch lernen konnten. Nach Leibesübungen hätten sie einen klaren Kopf. In diesen klaren Kopf könnte man dann Griechisch hineintun. Ist das verlockend?

Man kann viele Leute hereinbekommen, wenn man ihnen sagt, daß Sport gesund sei. Aber soll man es ihnen sagen? Wenn sie Sport genau so weit treiben, als er gesund ist, ist es dann Sport was sie treiben? Der große Sport fängt da an, wo er längst aufgehört hat, gesund zu sein. Das Scheußlichste, was man sich ausdenken kann, ist Sport als Äquivalent. Diese Leute argumentieren so: heute braucht man seinen Kopf mehr als im Jahre 1880. Also muß man Sport treiben, damit es sich ausgleicht. Ganz abgesehen davon, daß man mir erst beweisen müßte, wobei heute mehr Kopf gebraucht worden ist als 1880 – wieso sollte dann der Umstand, daß die Leute heute mit ihren Angelegenheiten weniger leicht fertig werden als 1880, zu der Annahme berechtigen, sie könnten körperlich leistungsfähiger sein?

¹ Zeitschrift "Der Querschnitt", Berlin, begründet von Alfred Fleichtheim (Anm. d. Verfassers)

² Franz Diener, Deutscher Schwergewichtsmeister im Berufsboxen 1926-1928, von Max Schmeling abgelöst (Anm. d. Verfassers)

Ich weiß sehr gut, warum die Damen der Gesellschaft heute Sport treiben: weil ihre Männer in ihrem erotischen Interesse nachgelassen haben. Ohne diesen Damen besonders wohl zu wollen – je mehr Sport sie treiben, desto mehr werden diese Herren nachlassen.

Ich bin nicht sicher, ob es uns gut tut, Herrn Otto WOLFF wird es schon gut tun, wenn er ab und zu ein paar Kniebeugen macht, aber diese Kniebeugen werden den Sport nicht weiterbringen.

Kurz: ich bin gegen alle Bemühungen, den Sport zu einem Kulturgut zu machen, schon darum, weil ich weiß, was diese Gesellschaft mit Kulturgütern alles treibt, und der Sport dazu wirklich zu schade ist. Ich bin für den Sport, weil und solange er riskant (ungesund), unkultiviert (nicht gesellschaftsfähig) und Selbstzweck ist.

"Die Krise des Sports", aus: Bertolt Brecht, Werke. Große kommentierte Berliner und Frankfurter Ausgabe, Band 21: Schriften 1. © Bertolt-Brecht-Erben / Suhrkamp Verlag 1992.

Der DSLV Bayern hatte die wohlwollende Unterstützung von Frau Brecht – Schall, die im Sommer 2015 verstorben ist. Die Erben von Frau Brecht-Schall unterstützen die Veröffentlichungsanfrage ebenso und der DSLV Bayern konnte die Genehmigung zum Abdruck beim Verlag erstehen. Der Artikel ist auch fünf Jahre online beim DSLV Bayern nachzulesen.

Bertolt Brecht

Anzeige Dr. Mensing, Marzlinger Fußweg 4, 85356 Freising

Kreatin - im Sport unentbehrlich!

1835 wurde von dem Franzosen Chevreuil Kreatin als Bestandteil der Fleischbrühe entdeckt. Der deutsche Justus Liebig wurde mit seinem "Liebig's Fleischextrakt" zum Protagonisten einer "Leistungsgesellschaft", denn alle deutschen Soldaten mischten sich damit im Schützengraben ihre Suppe zusammen.

Bewegung ist eine Voraussetzung für den Erfolg!

Da Kreatin nachweislich den Band-Sehnen-Apparat und sogar die Knochen kräftigt, setzt man zum Beispiel Kreatin als Lutschtablette oder, verbunden mit dem "Radikale-Fänger" Vitamin als Pulver, in der Behandlung bei Arthrosen verstärkt ein. Ein begleitendes Bewegungstraining erhöht die Effektivität für die Kontraktion der Herz- und Skelettmuskulatur erheblich, da z.B. Kreatin auch die glatte Herzmuskulatur und damit das Herz stärkt. Ebenso wird die Darmfunktion durch Kreatin günstig beeinflusst. Darmträgheit und Verstopfung sind bei Einnahme von Kreatin keine Themen mehr!

Beispiele der Leistungsverbesserung durch Kreatin

In den letzten Jahren trat Kreatin in der Leistungsphysiologie besonders bei Hochleistungssportlern, besonders den Sprintern mit hoher motorischer Aktionsschnelligkeit, in Erscheinung. Selbst in Hochleistungsbereichen der Kurzstreckenläufer stellte ROBINSON (2002) bereits deutliche Leistungsverbesserungen durch Kreatin fest. Kreatin bindet Wasser in den Muskelfibrillen und verhindert damit die leistungsmindernden Verklebungen. Radfahrer, Tennisspieler und Schwimmer vertrauen ebenfalls Kreatin. Das aktuellste Beispiel ist die Untersuchung von PÖTTGEN (medicalsports

network 01.12). Als Mannschaftsarzt von SV Darmstadt 98 machte er mit dem damaligen Fußball-Drittligisten eine Untersuchung. Dabei erhielt ein Teil der Mannschaft Kreatin, der andere ein Placebo. Es zeigten sich in zahlreichen Tests z.T. erhebliche Leistungsverbesserungen, besonders im Bereich der schnelleren Regeneration sowie der Schnelligkeitsleistungen. Beim Aufstieg durch 2 Ligen könnte dieser Faktor ein wichtiger Baustein gewesen sein!?



Achten Sie auf den Reinheitsgrad!

Kreatin ist neben Sauerstoff und Glucose bereits der wichtigste Stoff zur Energiegewinnung des Gehirns! Hier ist besonders auf den Reinheitsgrad zu achten!

Bei vielen im In- und vor allem im Ausland angebotenen Produkten variiert der Reinheitsgrad erheblich. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Kreatin Optifit oder Kreatin Energie Plus von Köhler Pharma!

Viel Erfolg beim Aufbautraining wünscht Ihnen Ihr Dr. Eberhard Mensing



SICHERHEIT BEI TOURENBINDUNGEN

Der Sportlehrerverband gibt einem Sport-Start-up hier Raum, weil wir die Idee gut finden

Mit dem Boom beim Freeriden und Skitourengehen verbessert sich ständig die Sicherheitstechnik. Helme, Protektoren, Lawinenairbags gehören neben LVS-Gerät, Sonde und Schaufel zur unverzichtbaren Sicherheitsausrüstung. Aber was hilft das, wenn die Tourenbindung fehlerhaft auslöst?!

Speziell bei Tourenbindungen besteht in Bezug auf eine zertifizierte Sicherheitsauslösung noch Verbesserungsbedarf. Eine Skibindung muss zwei grundlegende Funktionen erfüllen: Sie muss den Skistiefel zuverlässig in der Bindung halten und dennoch im Falle eines Sturz im richtigen Moment auslösen.

Für eine optimale Bindungsauslösung muss in erster Linie ein Spannungsverhältnis zwischen dem Vorderbacken und dem Fersenelement bestehen, der sogenannte Anpressdruck. Übertrifft eine von außen einwirkende Kraft eine bestimmte Schwelle, dann löst die Bindung aus und gibt den Stiefel frei. Der "Z-Wert" bestimmt dabei den Zeitpunkt der Bindungsauslösung. Die individuell Höhe des Z-Werts ist von verschiedenen Faktoren abhängig: Objektive wie Alter, Gewicht, Geschlecht und Fahrkönnen, subjektive wie Geschwindigkeitsniveau oder bevorzugtes Gelände und auch äußere wie Schnee- und Materialbeschaffenheit (gewaxte Ski!).

Bei Touren- und Freeridebindungen gibt es derzeit zwei Bindungssysteme: Das leichtgewichtige, rahmenlose PinSystem und die bisweilen schwere, abfahrtsorientierte Rahmen- oder Stegbindung. Letztere punktet mit einfachem Handling und Abfahrtsperformance – aber vor allem mit einer zertifizierten Sicherheit bei der Auslösung durch wesentlich genauer einstellbare Z-Werte. Gesucht wird also ein Kompromiss zwischen Gewicht und Gehkomfort einer Pin-Bindung und dem Fahrkomfort und Sicherheitsniveau einer Rahmenbindung.

Etablierte Hersteller wie Dynafit, Marker oder Diamir reagieren auf diese Problematik mit Tourenbindungen mit definierter Auslösung auf Basis des Pin-Systems, wie "Beast" und die "Radical" "Kingpin" und "Vipec 12".

Ein ganz neues Konzept stellt gerade das Startup Bavarian Alpine Manifest GmbH (kurz B.A.M.) aus Bayern vor mit seinem neuartigen Bindungskonzept "PINDUNG®": Dabei handelt es sich – vereinfacht gesagt – um eine Kombination aus rahmenlosen Pin- mit konventioneller Alpinbindung. Das Pin-System im Vorderbacken ist nur im Aufstieg aktiviert, für die Abfahrt wird die PINDUNG® zu einer zertifizierten Alpinbindung mit geprüftem Z-Wert umgestellt. Dieses vielversprechende Bindungskonzept ist derzeit nur als Prototyp zu sehen, aufgrund von erfolgreicher Crowdfunding-Basis wird die Produktion 2016 beginnen.

Hanna Finkel, www.bavarianalpinemanifest.com

DAS WAREN DIE FORTBILDUNGEN 2015

Ein Rückblick in Bilderr













FUSSBALL — EINE RANDSPORTART?

Viele guten Gespräche, nicht nur im Sport, beginnen bei einem gemeinsamen Getränk. In diesem Fall war das ein Bier auf der Wiesn 2015 anlässlich der Einladung zum sportpolitischen Gespräch der SPD, als zufällig nebeneinander Jürgen Igelspacher, Geschäftsführer des Bayerischen Fußball-Verbands e.V., und Barbara Roth, DSLV, saßen natürlich über Sport sprachen und irgendwann das Thema beim Nachwuchs und den Erfolgen der Frauen im Fußball war. Auch wenn dies aus Sicht der beiden sonderbar klingt, so wird immer wieder von Außenstehenden so getan, als sei Mädchen- und Frauenfußball eine Randsportart. Aber von einer exotischen Randsportart zu sprechen ist absurd, wenn man/frau auf die absolute Zahl der aktiven Fussballspielerinnen sieht. Signifikant ist allerdings, dass gegenüber anderen Sportarten der weibliche prozentuale Anteil deutlich geringer ist. Ein Blick auf die Zahlen verdeutlicht dies:

Vergleich der Mitgliederzahl von Frauen und Männern in DOSB Sparten in Deutschland und Bayern:

Deutschland:

Bestandserhebung DOSB 11/2014	Mitglieder Bundesgebiet	davon weiblich	In %
1. Fußball	6.851.892	1.090.240	16
2. Turnen	5.018.819	3.450.911	69
3. Tennis	1.445.117	587.098	41
4. Handball	786.748	294.013	36
5. Golf	637.735	238.071	36
6. Volleyball	446.177	230.640	52
7. Basketball	192.164	51.820	27

Bayern:

Bestandserhebung	Mitglieder in	davon	In %
BLSV	Bayern	weiblich	
1. Fußball	1.561.508	223.895	14
2. Turnen	837.184	604.743	71
3. Tennis	319.685	126.174	39
4. Handball	90.024	35.701	40
5. Volleyball	76.863	40.475	53
6. Golf	57.890	22.321	39
7. Basketball	39.188	10.202	26

Der Frauen- und Mädchenfußball ist also nach der Zahl seiner Mitglieder ein wichtiger Bestandteil des Gesamtsports: Wäre der Frauen- und Mädchenfußball in Bayern ein eigener Sportverband, wäre er der fünftgrößte Sportverband in Bayern – zum Beispiel größer als Männer- und Frauenleichtathletik zusammen und größer als Männer- und Frau-

enhandball zusammen. Keiner käme auf die Idee, Leichtathletik oder Handball als Randsportarten zu bezeichnen.

Top10-Sportverbände in Bayern	Mitglieder
1. Männerfußball	1.324.997
2. Turnen	837.184
3. Tennis	308.212
4. Skisport	275.010
5. Frauenfußball	223.895
6. Leichtathletik	138.505
7. Eissport	104.613
8. Tischtennis	94.461
9. Reiten	94.331
10. Handball	85.846
11. Schwimmen	84.936

Der Großraum München kann nicht mithalten

In München gibt es – verglichen mit anderen großstädtischen Ballungsräumen – weniger Mädchen- und Frauenmannschaften. Gegenüber dem Bayerischen Fußballverband betonen Vereine in München immer wieder, dass ihnen die Spielflächen bzw. die zur Verfügung stehenden Spielzeiten nicht ausreichen, um neue Mannschaften zu etablieren oder diese in den geregelten Spielbetrieb zu integrieren. Dies trifft insbesondere die Mädchen, warum auch immer.

Sehr gut sichtbar wird das, wenn die Mannschaftszahlen verglichen werden. Nürnberg hat rund 0,5 Million Einwohner, München hat drei mal so viel Einwohner, nämlich 1,5 Millionen. Die Anzahl der Frauen- und Mädchenfußballmannschaften sind aber sehr nah beieinander:

Mannschaftszahlen Frauen- und Mädchen	Frauen	Juniorinnen	Gesamt
Kreis München	58	124	182
Kreis Nürnberg	53	95	148
BFV insgesamt	709	1.198	1.907

^{*} Fußballkreis = nicht politischer Kreis

Für den Sportunterricht ergeben sich diverse Aufgabenstellungen. Zum einen ist es an der Zeit, Allen gleichermaßen den Zugang zum Fußball zu eröffnen, egal welchen Geschlechts. Nicht alle Buben mögen "immer" Fußball und nicht alle Mädchen mögen "immer" Tanzen. Die Vielfalt in-

nerhalb der Gruppe der Buben und Mädchen ist viel größer als wir alle durchschnittlich wahrnehmen. Die pädagogische Herausforderung dabei ist, jedes Kind gemäß den individuellen Neigungen und Interessen zu fördern und damit einen Ausgleich zu den starken gesellschaftlichen und begrenzenden Einflüssen zu bieten. Zudem bietet Fussballsportunterricht große Chancen zur Reflektion der geschlechtsspezifischen Muster und Verhaltensweisen von jedem Kind. Das hilft den Schülerinnen und Schülern, später auch die für sie individuell richtige Berufsentscheidung zu treffen. Ganz davon abgesehen, bietet sich beim Thema Fußball aktuell natürlich an, auch über die großen Geschäfte mit dem organisierten Sport fächerübergreifend zu diskutieren: Über die FIFA, Korruption, Bestechung und vielleicht auch über das Scheitern von Olympischen Spielen in Deutschland. Oder auch darüber, warum im Bayerischen Rundfunk über 50 % der Sportsendezeit an vor allem von Männern gespielten Fußball geht, obwohl das doch ein öffentlich rechtlicher Sender ist. Und obwohl der BR der Vielfalt verpflichtet ist und die gesamte bayerische Sportkultur abbilden soll.

Für den gelingenden Fußballunterricht mit Spaß gibt es ganz praktische Umsetzungstipps und die nötige Theorie dazu in der Fußballfortbildung des DSLV mit Sebastian Hoven, Sportlehrer an einem Gymnasium, der derzeit über geschlechtersensiblen Umgang mit Heterogenität im Sport eine Dissertation verfasst. Er hat zusammen mit einer ehemaligen Spitzen-Fußballerin, Gitta Axmann, Dipl. Sport., Mitarbeiterin Sporthochschule Köln, das Fortbildungskonzept erstellt.

Jürgen Igelspacher, Geschäftsführer, Bayerischer Fußball-Verband e.V. Barbara Roth, Präsidentin DSLV Bayern e.V. Die Bundeszentrale für politische Bildung bietet interessante Einblicke in die Geschichte des Frauenfußballs in Deutschland:

Das patriarchalische Denken in geschlechtsspezifischen Bahnen dominiert in Deutschland lange Sport und Gesellschaft. Fußballsport galt (und gilt?) lange als "unweiblich" und "nichtfraugemäß". Der Deutsche Fußball-Bund hatte kein Interesse an den Fußballerinnen. Im Gegenteil, der Bundestag des DFB stellte am 30. Juli 1955 in Berlin fest: "Im Kampf um den Ball verschwindet die weibliche Anmut, Körper und Seele erleiden unweigerlich Schaden und das Zurschaustellen des Körpers verletzt Schicklichkeit und Anstand." Ab sofort war Frauenfußball allen DFB-Mannschaften verboten. Erst als die Fußballerinnen Ende der 60er Jahre die Gründung eines eigenen Dachverbandes erwägten, lenkte der DFB ein. Am 31. Oktober 1970 wurde das Verbot wieder aufgehoben. Bald gab es einen bundesweiten Spielbetrieb. 1974 wird die erste Frauenfußball-Meisterschaft ausgespielt. 1982 spielt erstmals eine DFB-Frauennationalelf. Mit dem Gewinn der Europameisterschaft 1989 kommt es zum Durchbruch des Frauenfußballs in Deutschland."

Mehr Hintergrundinformationen zum Fußball und der gesellschaftlichen Entwicklung und Bedeutung dieses Sports in Deutschland bei der Bundeszentrale für politische Bildung:

https://goo.gl/vWYmxO



FORTBILDUNGSPROGRAMM 2016

Hinweise zum Fortbildungsprogramm des DSLV Bayern e.V.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an (der Anmeldeschluss liegt in der Regel 14 Werktage vor Veranstaltungsbeginn). Füllen Sie dazu bitte das Anmeldeformular des DSLV aus und senden Ihre Anmeldung über die homepage, per mail, Fax oder Brief an den DSLV. Überweisen Sie dann bitte die Teilnahmegebühren unter Angabe des Veranstaltungstitels, Nummer und Ihres persönlichen Namens auf das Konto des DSLV:

IBAN: DE44430609678229057300

BIC: GENODEM1GLS

Bankinstitut: GLS Bank

Der Zahlungseingang muss bis spätestens 8 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen.

Nach Anmeldung und Überweisung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per Email (erst diese gilt als sichere Zusage). Bitte geben Sie deshalb immer Ihre Emailadresse (bei Fax/Brief in DRUCKBUCHSTABEN) an und informieren Sie sich zeitnah auf der Homepage des DSLV über evtl. Änderungen. Sollte es aus organisatorischen Gründen nicht möglich sein, alle Angemeldeten teilnehmen zu lassen, behält sich der Verband vor, Anmeldungen abzulehnen – selbst wenn diese innerhalb der vorgegebenen Frist abgegeben wurden. Ihre personenbezogenen Daten werden nur zum Zwecke der Organisation und Durchführung der Fortbildungsmaßnahme sowie der Kommunikation mit Ihren verwendet

Teilnahmevoraussetzungen

Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und unter Angabe korrekter Daten und Informationen insbesondere ggf. zu den Teilnahmevoraussetzungen. Gesundheitliche Einschränkungen aller Art sind der Kursleitung bei der Anmeldung bzw. vor Kursbeginn unaufgefordert mitzuteilen. Wir behalten uns zu jeder Zeit vor, Teilnehmer von Kursstunden oder ganzen Kursen auszuschließen oder die Teilnahme zu verweigern.

Planungsänderungen

Bei der Planung, Organisation und Durchführung der Lehrgänge, sowie bei der Auswahl der Referenten können situationsbedingte Änderungen eintreten. Ein Recht der Teilnehmer auf Durchführung der Fortbildung durch angekündigte Referenten besteht nicht.

Anerkennung

Fortbildungsveranstaltungen des DSLV Bayern werden vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung, Kultus, Wissenschaft und Kunst als Fortbildungsmaßnahmen, sowie zur Verlängerung von Fachübungsleiterlizenzen bei den jeweiligen Fachverbänden anerkannt. Teilnahmebescheinigungen werden am Ende jeder Veranstaltung ausgestellt. Sie dienen auch als Belege für das Finanzamt.

Verhinderung

Bei Verhinderung bitten wir Sie um eine rechtzeitige schriftliche Absage via Email an die Geschäftsstelle, spätestens 7 Werktage vorher, um weitere Interessent_innen berücksichtigen zu können. Bei verspäteter Absage muss die Lehrgangsgebühr einbehalten werden. Im Falle einer Verletzung/ Erkrankung am Veranstaltungstag können evtl. bereits erhobene Gebühren nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests zurückerstattet werden. Bei mehrtägigen Fortbildungsveranstaltungen mit Übernachtung sind bei verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise die Kosten für das nicht genutzte Angebot in voller Höhe zu übernehmen. Es wird empfohlen, für Fortbildungen eine Ausfallversicherung abzuschließen.

Versicherungsschutz

Auf jeden Fall sollte die Teilnahme mit dem Hinweis auf dienstliches Interesse den jeweiligen Dienstvorgesetzten angezeigt werden (Versicherungsschutz!). Holen Sie sich bei Ihrer Schulleitung eine Bescheinigung ein, dass Ihre Teilnahme an der Fortbildung / Veranstaltung im dienstlichen Interesse liegt. Ansonsten ist eine Sicherung des Dienstunfallschutzes und ggf. der steuerlichen Anerkennung nicht gegeben.

Teilnahmegebühren

Fortbildungen	Mitglied, A/B/C/D	Mitglied E	Fördermitglieder F	Nichtmitglieder
1 Tag	20,-	10,-	40,-	50,-
2 Tage	50,-	20,-	70,-	100,-
3 Tage	75,-	30,-	100,-	150,-
4 Tage	100,-	40,-	125,-	200,-

Die Mitgliedsgruppen finden Sie im Aufnahmeantrag auf der Rückeite des Magazins.

01_2016 | SKI-ANFÄNGER RICHTIG FIT MACHEN

Sich einmal richtig austoben, ob in der Ebene oder auf leicht fallendem Gelände und anschließend wissen, wie man einen Anfänger zum ersten Kurvenfahren bringt, dieser Kurs macht's möglich.

Rollerfahren, Rugby und Fußballspielen, Ochs am Berg und alles auf Skiern, hier wird sich der ein oder andere fragen, wie geht denn das? Bei unserem 1 tägigen Kurs im Allgäu bekommen Sie viele Anregungen und spielerische Übungen an die Hand, um Ihren Anfängerunterricht in der Schule abwechslungsreich und motivierend zu gestalten.

Referierende: Andrea Kaufmann

Staatlich gepr. Skilehrerin, DAV Bundeslehrteam, Demo-Team Deutschland 1999 – 2011, ehemals Ausbilderteam des deutschen Skilehrerverbandes,

Sportlehrerin Sport/Geographie

Termin: 29.01.2016, 9:30 - 17:00 Uhr

Ort: Schwärzenlifte, Eschach - Treffpunkt Kasse

Anmeldeschluss:

02_2016 | LANGLAUF SPIELERISCH VERMITTELN

Wie vermittle ich meinen Schülern die klassischen Skilanglauftechniken auf spielerische Art und Weise?

Mit verschiedensten Spielformen lernen die Kinder leicht und schnell das Bewegen auf Skiern. Bei dieser Fortbildung erhalten Sie viele Anregungen, Tipps und Tricks für einen erlebnisreichen, freudvollen Skilanglaufunterricht (Klassiche Technik) mit Anfängern.

Material: Ausrüstung für Klassische Technik (Klassik oder Nordic Cruising Ski)

Leihmöglichkeiten vor Ort: www.sportfrey.de (bitte vorab tel. Kontakt aufnehmen)

Referierende: Eva Hottenroth

Dipl. Sportwissenschaftlerin, Staatl. Gepr. Skilanglauflehrerin, Mitglied Ausbilderteam DSLV, DSV A-Trainerin

Termin: 30.01.2016, 9:30 - 17:00 Uhr

Ort: Allgäu, 87474 Buchenberg, Einstieg Donau-Rhein

Loipe, Ortsmitte

Anmeldeschluss:

03_2016 | SPORT VERBINDET AUCH ÜBER LANDESGRENZEN HINWEG

Eine Binsenweisheit oder im praktischen Einsatz tatsächlich relevant?

In dieser Fortbildung wird eine Konzeption zur Integration von Flüchtlingen methodisch exemplarisch vorgestellt. Sie soll Anreize zum Umsetzen im eigenen Sportunterricht oder Vereinsleben bieten und gezielt auf mögliche Schwierigkeiten in der Umsetzung vorbereiten.

Referierende: Florian Ellmann

Trainer B Leistungssport Judo, Trainer B Prävention, DOSB Ausbilderzertifikat, Lehrreferent des Bayerischen

Judo Verbandes Kurt Daschner

Termin: 04.03.2016, 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Gymnasium Grünwald, Laufzorner Str. 10,

82031 Grünwald

Anmeldeschluss: 19.02.2016

MELDEN SIE SICH BEQUEM UND EINFACH AUF WWW.DSLV-BAYERN.DE FÜR DIE KURSE AN!

04_2016 | STÄRKUNG PSYCHOSOZIALER GESUNDHEITSRESSOURCEN IM SPORTUNTERRICHT

Warum sollten Schülerinnen und Schüler psychosoziale Gesundheitsressourcen im Sportunterricht kennen lernen?

Der Schulsport birgt ein großes Potential, um Kinder zur Entwicklung eines gesunden und selbstbestimmten Lebens zu befähigen. Ziel ist es, Schüler_innen an ein körperlich aktives Verhalten heranzuführen, indem sie einen Sinn für sich im Sport durch das positive Erleben annehmen und mit Spaß handlungsfähig werden.

Referierende: Dr. Sabine Mayer

Dr. Birgit Bracher Anna Streber Clemens Töpfer

Termin: 13.03.2016, 9:30 - 16:30 Uhr

Ort: ISS der Uni Erlangen-Nürnberg, Gebbertstr. 123b,

Erlangen

Anmeldeschluss: 29.02.2016

05_2016 | AIR TIME KOMPETENZORIENTIERT

Sie erhalten praxisnahe, leicht verständliche und an den realen schulischen Bedingungen orientierte Hilfestellung für die Entwicklung von basketballspezifischen Kompetenzen, spielnahe Einführung des Basketballspiels für Mädchen und Jungen, gezielte Hinweise zur Spiel- und Übungssteuerung.

Der DSLV empfiehlt sich regelmäßig im Schwimmen fortzubilden. Wir bieten regionale Kurse an. Ab 8 Teilnehmer organisieren wir Ihnen einen maßgeschneiderten Kurs vor Ort. Anfragen an info@dslv-bayern.de

Referierende: Wilhelm Merkl

B-Lizenz Übungsleiter, Landestrainer bayerischer

Basketballverband Stefan Merkl

Ausbilder für die Basisqualifikation Basketball an der

Uni Regensburg, B-Lizenz Basketball

Termin: 16.04.2016, 9:30 - 16:30 Uhr

Ort: Sporthalle Königswiesen, Klenzestr. 31, Regensburg

Anmeldeschluss: 02.04.2016

06_2016 | BUBEN UND MÄDCHEN FÜR FUSSBALL BEGEISTERN

Fußball als deutscher "Nationalsport und weltweit bekanntes Imageprodukt" bietet neben einem wunderbaren Sport vielfältige Möglichkeiten, Bildung zu befördern, Stereotype aufzubrechen und einen konstruktiven Umgang mit Vielfalt zu entwickeln. Sie erhalten Ideen und praktische Anleitung sowie die nötige Theorie, damit Spaß am Fußball für Mädchen und Buben selbstverständlich wird.

> MELDEN SIE SICH BEQUEM UND EINFACH AUF WWW.DSLV-BAYERN.DE FÜR DIE KURSE AN!

Referierende: Sebastian Hoven

Doktorand der Deutschen Sporthochschule Köln,

Sport-Lehrer am Gymnasium

Termin: 23.04.2016, 9:30 - 17:00 Uhr

Ort: Maria-Ward-Schulen, Maria-Ward-Straße 5, München

Anmeldeschluss: 10.04.2016

07_2016 | VOM "BALLERN" ZUM VOLLEYBALL SPIELEN

Viele Sportlehrer beklagen sich über Volleyballspiel im Anfängerstadium. Volleyball macht aber Spaß, wenn es von Anfang an als Spiel erlebt wird. Das schwierige Zielspiel wird im Rahmen dieser Fortbildung für Volleyballanfänger stark vereinfacht und die vorgestellten Übungsformen werden auf ein absolut nötiges Minimum von methodischen Reihen zum hohen Technikerwerb reduziert.

Referierende: Dr. Thomas Oschmann

Ehemaliger Regionalligaspieler und Deutscher

Jugendmeister

Termin: 29.04.2016, 9:30 - 17:00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule Bad Kissingen,

Seestr. 11, Bad Kissingen

Anmeldeschluss: 17.04.2016

08_2016 | KREATIVER SPORTUNTERRICHT OHNE HALLE — VORANKÜNDIGUNG

Tollen durch Rollen – Fahrerlebnisse mit den Gleitgeräten Inline-Skating/Waveboard/Skateboard, Cross-Golf – ein Stockballspiel auf alternativen Schulsportplätzen. Parallele Technikschulung bei unterschiedlichen Sportgeräten, vom Fahren zum Gleiten, individuelles Experimetieren, Gruppenerlebnisse.

Weitere Inhalte werden allen Angemeldeten sobald als möglich per Mail mitgeteilt und im Internet veröffentlicht!

MELDEN SIE SICH BEQUEM UND EINFACH AUF WWW.DSLV-BAYERN.DE FÜR DIE KURSE AN! Referierende: Dr. Thomas Oschmann

Es stehen noch nicht alle Referent innen fest – demnächst online!

Termin: 02.07.2016, 9:30 - 17:00 Uhr

Achtung: Der Termin wird sich eventuell ändern (16.

oder 23. Juli)

Ort: vermutlich Parkanlage in München

Anmeldeschluss: 18.06.2016

09_2016 | MTB IM SPORTUNTERRICHT — VORANKÜNDIGUNG

Die Stichwörter MTB, Trail, Bike Pool und Alpenüberquerung tauchen immer häufiger im Zusammenhang mit dem Schulsport auf. In diesem Lehrgang werden praktische Tipps und Hinweise gegeben, wie MTB in der Schule durchgeführt werden kann. Techniktraining vom Einsteiger zum Fortgeschrittenen und konditionelle Aspekte bilden den praktischen Teil dieser eintägigen Fortbildung in den Münchner Hausbergen.

Details zu Ort und Ausrüstung online!

Referierende: Florian Schranz

Sportlehrer und Trainer MTB

Termin: 16.07.2016, 9:30 - 17:00 Uhr

Ort: Raubling

Anmeldeschluss: 05.07.2016

LEHRGANGSPROGRAMM VORSCHAU

10_2016 FIT INS NEUE SCHULJAHR — SOMMERFERIENLEHRGANG

Dieser 3-tägige Lehrgang macht mit vielen Ideen fit für den Sportunterricht im neuen Schuljahr. Passend zum neuen Lehrplan PLUS (ab dem Schuljahr 2017/2018) sind die Einheiten vielfältig und kompetenzorientiert gestaltet.

Datum: 07.09.2016 -

09.09.2016

Ort: Erlangen

11_2016 CROSSFIT: RICHTIG FIT IN DER SCHULE

Immer mehr Menschen trainieren in sogenannten CrossFit-Boxen – ein aus den USA stammendes Fitnesskonzept.

Datum: 24.09.2016

Ort: Bayreuth

12_2016 TANZ IN DER OBERSTUFE VIELFÄLTIG VERMITTELN

Du sollst im nächsten Halbjahr einen Oberstufenkurs Tanz und Gymnastik unterrichten? Hier bist Du genau richtig!

Ort: München

13_2016 SCHNEEGLEITSPORT

Die neuesten Technik und Methodik Tipps für den bevorstehen- Datum: 29.10.2016 den Winter bekommst du von den Schneesportexperten beim Deutschen Sportlehrerverband.

01.11.2016

Ort: Lanersbach/Tuxertal

14_2016 INHALTE AUS DEM BVV-PROJEKT "VOLLEYBALL MACHT KINDER STARK!"

Vorstellung einer kindergerechter, spielorientierten Methodik, die es insbesondere Lehrkräften ohne Erfahrung im Volleyball erlaubt, abwechslungsreiche Unterrichtsstunden in den Klassen 2 bis 7 mit durchzuführen.

Datum: Ende Oktober / Anfang November Ort: München

15_2016 WASSERSPIELE — MIT SPASS INS WASSER

Spielerischer Schwimmunterricht? Wichtiger denn je – angesichts der Datum: 16.11.2016 Tatsache, dass immer weniger Kinder (richtig) schwimmen können.

Ort: Rosenheim

16_2016 KOMPETENZORIENTIERT RANGELN UND RAUFEN

Rangeln und Raufen hat den Einzug in die Lehrpläne geschafft, doch welche Kompetenzen können bei Schülern damit erreicht werden?

Datum: 23.11.2016

Ort: Grünwald

Anmeldung mit diesem Bogen ist auch per Fax (089 - 419 72 420) oder E-Mail (info@dslv-bayem.de) möglich!

ANMELDEBOGEN 2016

	 	Deutscher Sportlehrerverband Geschäftsstelle DSLV – LV Bayern e.V. Postfach 10 04 53	— — ¬	Die Geschäfte umgezogen. S ter der Telefon bzw. der Faxnu
	1	80078 München		
	oxdot			
Druckbuchstaben ausfüllen!!!	DS Nai	SLV-MITGLIEDER BITTE HIER AUSFÜLLEN nme / Vorname:	Mitgliedsnummer:	
abei	NIC	CHTMITGLIEDER BITTE HIER AUSFÜLLEN		
chst	Nai	me / Vorname:		
kbu	PLZ	Z / Wohnort:	Str.:	
Oruc	Tele	lefon Mobil	E -	Mail
		.nk IBAN	١	
Bitte in	(nur	rim Falle einer Rückerstattung notwendig, Danke!)		

ACHTUNG: ^{SStelle} des DSLV Bayern ist nummer 089 - 419

				J			124	
DSLV-MITGLIEDER BITT								
Name / Vorname:		M	litgliedsr	nummer				
NICHTMITGLIEDER BITT	E HIER ALISEÜ	LIEN						
Name / Vorname:			ehurtsd:	atum:				
PLZ / Wohnort:								
Telefon								
Bank								
(nur im Falle einer Rückerstattung no	twendig, Danke!)							
iii Ich bin Mitglied des DS	SLV e.V.	В	С	D	E	F	zutreffendes ankreuzen - siehe Se	eite 14!
III Ich bin noch kein Mitgli	ed des DSLV Ba	ayern e.V.,	möchte	jedoch (eventue	ell Mitgli	ed werden	
Die Hinweise zum Fort	bildungsprogran	nm erkenne	e ich an					
iii Ich willige ein, dass me	ein Wohnort inkl.	Postleitzal	hl, mein	e Telefo	nnumm	er und i	meine E-mail Adresse zur	m Zwecke
der Bildung von Fahrge	emeinschaften d	en anderer	n Kurste	ilnehme	rn über	mittelt v	verden.	
Hiermit melde ich mich	_							
Die Lehrgangskosten entnehmen Sie	e bitte den Hinweisen z	um Fortbildungs	sprogramm.					
Kursnummer		Datum			****			
!								
Name der Veranstaltung								
							······································	

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN:

Ort, Datum

Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto, Lehrgangsnummer angeben!

Unterschrift Teilnehmer

GLS Bank: IBAN: **DE 44 4306 0967 8229 0573 00** BIC: **GENODEM1GLS**

Erst nach Eingang der Teilnahmegebühr wird Ihre Anmeldung gültig. Bitte geben Sie oben Ihre Kontonummer für eine evtl. Rückbuchung der Gebühren an.



SEILBAHNEN IN DEUTSCHLAND

Nachhaltigkeit und Verantwortung

Die Rolle der Seilbahnen hat sich gewandelt: früher reine Aufstiegshilfen, heute moderne Dienstleistungsunternehmen rund um das "Erlebnis Berg". Die Natur ist dabei der wichtigste Standortfaktor jeder Seilbahn-Destination. Entsprechend konsequent übernehmen die Seilbahnen Verantwortung für deren Schutz und Erhalt. Die Flächen der deutschen Wintersportgebiete sind seit 1993 fast unverändert geblieben. Die bayerische Alpenfläche umfasst 4.400 km². Davon werden lediglich 37 km² oder 0,8 Prozent zeitweilig als Pistenfläche genutzt. Diese Hänge sind größtenteils seit Jahrhunderten bewirtschaftete Kulturflächen. Im deutschen Alpenraum herrscht vorwiegend eine Mischnutzung von Naturflächen vor, das heißt, die Berghänge werden im Sommer durch die Landwirtschaft und im Winter durch den Skitourismus genutzt.

Landschaftspflege

Wenn die landwirtschaftliche Nutzung nur eingeschränkt betrieben oder eingestellt wird, übernehmen Seilbahnbetriebe landschaftsschützende Pflegemaßnahmen. Ein wichtiger Aspekt ist das Freihalten der Flächen vor Verbuschung.

Ver- und Entsorgung

Die Betriebe der Gipfelstationen und ihrer Gaststätten sind an die Wasserversorgung der Talorte angeschlossen. Aufwendige Kanalisationsanlagen zur Klärschlamm-, Fäkalien- und Abwasserbeseitigung werden ebenfalls an die im Tal bestehenden Anlagen angebunden. Wo dies die Landschafts- und

Größenverhältnisse nicht zulassen, werden eigene biologische Kläranlagen eingerichtet. Mehrmals im Jahr führen die Seilbahnen umfangreiche Säuberungsaktionen im gesamten Gelände durch und übernehmen den Transport ins Tal und die Zuführung zu den öffentlichen Entsorgungseinrichtungen.

Wanderwegenetz

Wege werden konsequent nach ökologischen Gesichtspunkten geplant und gebaut. Zunehmend etablieren sich attraktive Lehrpfade, die Wissen rund um den sensiblen Lebensraum in den Bergen vermitteln. Detaillierte Wegenetze bieten Routen für jeden Anspruch und sparen sensible Gebiete wie Jungwälder, Landschaftsschutzgebiete, Wildeinstände und Biotope völlig aus. Die intelligente Lenkung der Besucherströme sichert die Balance zwischen Nutzung und Schonung der Naturflächen. Gleiches gilt im Übrigen auch für das Pistenangebot in der Wintersaison.

Technische Beschneiung

Beschneiungsanlagen sind heute unverzichtbarer Bestandteil einer zeitgemäßen Infrastruktur von Skigebieten. Sie gleichen Wetterschwankungen aus und bilden die Grundlage für ein qualitativ hochwertiges Pistenangebot, wie es der Gast voraussetzt. Basis der Beschneiung ist ein reines Gemisch aus Wasser und Luft – Zusätze werden nicht verwendet. Das Wasser wird dabei nicht verbraucht, sondern sinnvoll genutzt und gelangt über die Schneeschmelze im Frühjahr in den natürlichen Kreislauf zurück. Der En-

ergieverbrauch einer modernen Beschneiungsanlage ist weitaus geringer als oft angenommen. So benötigt eine Schneeanlage für eine Fläche von 20 ha im Durchschnitt 250.000 kWh. Genauso viel verbraucht ein einziger Flug von München nach Mallorca und zurück mit 200 Passagieren. Oder anders ausgedrückt: der Energieverbrauch für 1 Skifahrer-Tag liegt bei 16 kWh. Dafür fährt ein Mittelklasse PKW gerade mal 22 km!

Wertschöpfung

Verantwortung übernehmen Seilbahnunternehmen auch im Hinblick auf die Stärkung des ländlichen Raums. 1 Arbeitsplatz bei der Seilbahn schafft bzw. sichert 5,1 Arbeitsplätze in der Region. So leisten sie insbesondere in strukturschwachen Gebieten einen wichtigen Beitrag für nachhaltige Arbeitsplätze, die nicht ins Ausland verlagert werden

können. Abwanderung und tägliches Pendeln über weite Distanzen werden reduziert.

Energie

Der elektrische Antrieb der Seilbahnen stellt E-Mobilität im wahrsten Sinne des Wortes dar. Und das bereits seit vielen Jahrzehnten. Seilbahnen haben durch ihre Lage ein großes Potential zur Produktion von erneuerbaren Energien, insbesondere von Sonnen- und Windenergie sowie Wasserkraft.

Inklusion

Als sicherstes Verkehrsmittel der Welt ermöglichen Seilbahnen auch Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen den Genuss der Berge.

VDS-Verband Deutscher Seilbahnen und Schlepplifte e.V.

WARUM DIE BAYERN DAS SKIFAHREN VERLERNEN

"Die schneelose Generation" titelt die ZEIT online am 3. Januar 2016 und widmet sich in einem langen Artikel der Frage, warum immer weniger Schulklassen ins Skilager fahren. Selbst immer mehr baverische Schulen verzichten auf die Woche in den Alpen, schreibt die Autorin Eva Steinlein. Auch in München gehen einige Schulen gar nicht mehr ins Skilager. Unter anderem ist in der ZEIT zu lesen: "Eltern fragen immer mehr nach der rechtlichen Absicherung der Lehrer"... "Und die Lehrer haben Sorge, dass sie ein juristisches Minenfeld betreten und etwas anbieten, was ihnen nicht gedankt wird." Dabei haben sich aber die juristischen Rahmenbedingungen nicht geändert und Skifahren ist Teil des Lehrplans in Bayern und gedankt wird es von den Schülerinnen und Schülern vielleicht sogar mehr als früher. Ein Fachbetreuer Sport aus München schilderte kürzlich sehr eindringlich, warum es mehr denn je Sinn macht, ins Skilager zu fahren. Er schilderte, dass er einen sehr hohen Anteil an Kindern hat, die noch nie in den Bergen waren und er genau deswegen immer wieder das Skilager organisiert. "Jedes Kind ist so einmal auf dem Berggipfel und diese strahlenden Augen und glücklichen Kinder, das vergesse ich nie". Er sagt, die Kinder haben einen riesen Spaß beim Skifahren und ein großes Erfolgserlebnis in der Woche. Das sei unersetzlich.

Kinder mit Migrationshintergrund kommen oft aus Regionen in denen der Bergsport nicht verbreitet ist, es ist für Bayern aber ein Auftrag die Liebe zur Bayerischen Natur zu fördern - dazu gehören die Berge und der Schneesport. Und auch wenn der Schnee immer später in der Saison fällt, so kommt er doch jedes Jahr. Die Skilager sind eine unersetzliche schulische Erfahrung.

Weiter in der Zeit:

Beim Skisport machen Schüler eine einzigartige Lernerfahrung: "Skifahren ist mit keiner anderen Sportart vergleichbar. Das Gleiten auf sich ständig veränderndem Untergrund schult die Balance, fordert Muskeln und Nerven, stellt die Kinder vor eine Herausforderung." Selbst unsportlichen Schülern, da sind sich Lehrerverbände und der Skiverband einig, geht eine entscheidende Erfahrung zunehmend verloren: Der Kontakt zum Schnee und zur Natur als Erlebnisraum. "Wenn ich etwas nicht kenne, schütze ich es auch nicht", ist Barbara Roth sicher."

Melden Sie sich an für "Ski-Anfänger richtig fit machen" am 29. Januar 2016 in Eschach und für "Langlauf spielerisch vermitteln" am 30.01.2016 in Buchenberg.

BARFUSSTRAINING IM SPORTUNTERRICHT

Füße verstehen - Füße erleben - Füße üben und stärken

Unsere Füße erhalten bei weitem nicht die Aufmerksamkeit, die sie verdienen! Dabei hängt von ihrer Fitness weitgehend unsere Gesundheit und unser Persönlichkeitsauftritt ab!

Wie selbstverständlich stehen wir auf, gehen, laufen oder treiben Sport. Ganz selbstverständlich! Natürlich machen unsere Füße mit! Sie müssen! Wie sehr und wie lange und mit welcher Intensität machen sie wirklich gut mit? Bis wir irgendwann bemerken, dass uns unsere Füße weh tun. Kräftige und gepflegte Füße aber tun nicht weh!

Schauen wir uns das Fundament unseres Körpers, das Wunderwerk unserer Füße ein wenig genauer an. Die Füße haben generell die Aufgaben, den Auftritt entsprechend der Belastungsstärke abzufedern, das Gleichgewicht zu halten, auf die (Un-)Ebenheiten zu reagieren und für die dynamische Fortbewegung zu sorgen. Bei jedem Schritt werden 19 Muskeln, 28 Knochen, 33 Gelenke und 107 Sehnen und Bänder unmittelbar beansprucht oder in Schwingungen versetzt. Die Sehnen übertragen die Muskelkraft über Schwingungen auch auf die entsprechenden Knochen. Die Kreuzbänder halten

den Fuß kompakt und führen die Sehnen.

Der Schwerpunkt unseres Körpers liegt auf der Mitte unserer Füße zwischen den Fersen, dem äußeren und dem inneren Ballen. Das Längs- und Quergewölbe des Fußes wirken beim Auftreten wie eine Federung. Es werden bei jedem

Schritt darüber hinaus einige hundert Muskeln, z.B. über die Beine und über die Körperbalance auch Sehnen und Knochen im gesamten Körper in Bewegung gesetzt.

Es ist leicht einzusehen, dass über die Fitness der Füße nicht nur die Statik und Dynamik des Körpers, w.z.B. eine gefestigte und beziehungsfreundliche Körperhaltung, sondern auch die Vitalenergie, sowohl die geistige Leistungsfähigkeit als auch die psychische Verfassung, angeregt und verstärkt werden. Das alles geschieht meist ohne uns darüber bewusst zu machen, dass dies über die Fußsteu-

erung quasi wie von selbst abläuft. Und solange die Fußbodenmuskeln stark genug sind, die Körperbelastungen zu tragen bzw. auszugleichen, solange ist der Fuß schmerzoder beschwerdefrei und so fühlen wir uns auch ganzheitlich wohl.

Die Bewegungsarmut vieler Kinder und Jugendliche und die Auswirkungen auf die Fußmuskulatur

Besonders die Kinderorthopäden stellen fest, dass die Kinder und Jugendlichen fast nicht mehr (draußen) in ihrer Freizeit die großen Ballspiele spielen oder (mit ihren Eltern) wandern oder schwimmen (75-80%), sondern von klein auf viel zu bewegungsreduziert, um nicht zu sagen bewegungsarm vor dem Smartphone, PC oder Fernseher sitzen.

So bringen sie, wenn sie in die Schule kommen, keine "motorische Grundausbildung" mit. D.h. durch eine unzureichende Fußstabilität fehlt die notwendige Beweglichkeit, Geschicklichkeit und die Muskelkraft, was zu Fußfehlstellungen, zu einer kraftloseren Körperhaltung und auch zu

(vermeidbaren) Verletzungen führt. Eine gute Fußkoordination benötigt demnach gezielte Fußbodenmuskelarbeit, die sich durch viel Bewegung meist von selbst einstellt. Grundlagenbewegungen ermöglichen nicht nur einen gesunden Muskel- und Knochenaufbau und damit auch eine gute Körperhaltung, sie stärken darüber hinaus auch das Herz-

Kreislauf-System und die Abwehrkräfte. Eine hohe Bewegungssicherheit und eine anforderungsgemäße Körperkoordination sind die Folgen.

Umgekehrt zeigen sich Körper-, Bewegungs- und Kognitivemotionale-Einschränkungen leider nicht sofort, meist erst Jahre später. Das Versäumte (Fußfehlbildung) ist jedoch nicht so ohne weiteres nachholbar. Deshalb gilt es, die unzureichende "motorische Grundausbildung" im Schulsport sobald und so intensiv als möglich nachzuholen bzw. in Szene zu setzen, z. B. auch und gerade über das Barfußlaufen.

Das Barfußlaufen im Sportunterricht

Um es gleich hier zu sagen: Es gibt keine ministeriellen Regelungen für das Barfußlaufen im Sportunterricht. Vielmehr ist auch in dieser Frage die pädagogisch verantwortungsvolle Sportlehrer/in gefragt und gefordert. Es gilt in eigenem Ermessen Risiken und Chancen abzuwägen und eine vernünftige, angemessen begründete Entscheidung zu treffen, wer wann barfußlaufen muss, soll oder kann. Das Barfußlaufen ist aber aus den obigen Erkenntnissen ungemein wichtig, um die Fußmuskulatur wirkungsvoll zu stärken, was in den Sportschuhen nicht möglich ist. Barfußlaufen soll im Sportunterricht ganz bewusst, gezielt und aufbauend eingesetzt und durchgeführt werden.

Idealerweise findet Barfußüben gemeinsam statt. Damit können keine schweren Sportschuhe von nicht-barfuss-Läufern auf Barfüssen landen, z. B. bei Ballsportarten wie Basketball.

Vorbild für die Barfüßigkeit im Sportunterricht sind seit jeher die Sportarten Gymnastik, Turnen, manche Tanz- und Kampfsportarten. Wenn wir uns den Körperausdruck der Sportlerinnen und Sportler dieser Sportarten genauer ansehen, so drückt sich der in einer aufrechten Körperhaltung, bewussteren Körperspannung und intensiverem Körpergefühl aus. Dass dies nicht zuletzt von einer guten bis sehr guten Fußmuskulatur und Fußmotorik ausgeht, wird nirgendwo mehr bestritten.

Wie lässt sich die Fußmuskulatur trainieren?

Das Laufbild des Kindes ist bis zum 4. Lebensjahr in seiner Unterschiedlichkeit (z.B. Plattfuß) noch nicht nach allgemein verbindlichen Kriterien trainierbar. Ab dem 7. Lebensjahr, also spätestens mit der Einschulung, kann und sollte das Gehen und Laufen richtig trainiert werden. Nach Aussagen von Kinderorthopäden fehlt bei vielen Kindern und Jugendlichen heute die "motorische Grundausbildung". Damit wird nicht nur die Fußmuskulatur weder angeregt noch ausgebildet, sondern auch das Aufrichten des gesamten Körpers bleibt zurück. Das Barfußlaufen ist daher ein wichtiges Element in der Bewegungsplanung und Bewegungssteuerung für Kinder und Jugendliche. Wir haben im Sportunterricht mannigfaltige Möglichkeiten, das Barfußlaufen gezielt einzuplanen.

Es gilt, die Fußmuskulatur, insbesondere die, die das Quer- und das Längsgewölbe im Fuß bilden und halten, zu verstärken, um Platt-, Senk-, Spreiz- oder Knickfüße zu vermeiden bzw. zu korrigieren. 80% der Bevölkerung leiden inzwischen unter dieser Insuffizienz mit weitreichenden Folgen für die Statik der Wirbelsäule und der Gelenke.

Beim gezielten Fußtraining geht es vordergründig und immer zunächst um die Stärkung der Fußmuskulatur, des Fußgelenkes und um die Verbesserung der Fußkoordination.

Die Innenseiten der Füße sollten uns tragen. Die Belastungslinie verläuft von der Innenseite der großen Zehe bis zur Innenseite des Fersenbeines. Durch Übungen und Bewegungsimpulse für die Zehen-, Außen- und Innengelenke kommt es zur Bildung bzw. Stabilisierung einer guten Fußbodenmuskulatur. Damit werden die Bewegungsimpulse vom Fuß über das Schienbein hinauf über den Oberschenkelhals, in das Hüftgelenk und weiter durch das kleine Becken zu den Lendenwirbeln und schließlich durch den Wirbelkanal bis zum Atlas weitergeleitet. Über reflektorische Wellenbewegungen (Aufrichtungsreflexe) breitet sich so die innere Energie aus, die sich allmählich in einer guten Körperhaltung manifestiert. Gut trainierte Stütz- und Haltemuskulatur in den Füßen verbessern daher signifikant die Körperhaltung und beugen (Sport-) Verletzungen und frühen Verschleißerscheinungen vor. Eine gute Körperhaltung beginnt bei den Füßen: der Ganzkörpereffekt der Fußmuskulatur.

 $Reinhard\ Hollunder,\ Sportlehrer,\ Dipl.-Psych.$

Konkrete Übungen und der Artikel in voller Länge auf der Homepage des DSLV Bayern.

www.dslv-bayern.de

www.barfußlaufen.de

www.kid-chek.de (Grundinfos für gesunde Füße)

Auf 2 Barfußparks sei hier besonders hingewiesen. Sie bieten einen Barfuß-Projekttag an dem das Barfußlaufen über mannigfaltige Materialien ausprobiert und mit ansprechender Infrastruktur belohnt wird.

www.barfußparkspalt.de

www.barfußpark-egestorf.de

SCHWIMMEN

Bayern gewinnt "Oberwasser"

Zum Glück ticken die Uhren in Bayern in mancher Hinsicht immer noch anders als in anderen Ländern. So ist die sinkende Schwimmfähigkeit der Kinder und Jugendlichen bei der Politik inzwischen zumindest als zu lösende Aufgabe erkannt und erste Schritte sind eingeleitet. Es wird zum Beispiel eine Änderung der Förderung beim Schwimmhallenbau diskutiert. Initiativen versuchen die größten Mängel vor Ort zu beheben, wie Schwimmfix, Schwimmen erlernen im Landschulheim, oder ein kommunales Sonderprogramm in München mit 500.000 Euro extra für Schwimmenlernen. Der DSLV bleibt natürlich dran, siehe auch die Artikel dazu im DSLV News 2014 II, denn das Ziel ist, dass jedes Kind in Bayern schwimmen kann.

Der DSLV empfiehlt deswegen sich regelmäßig im Schwimmen fortzubilden. Wir bieten regionale Kurse an. Ab 8 Teilnehmer organisieren wir Ihnen einen maßgeschneiderten Kurs vor Ort. Anfragen an info@dslv-bayern.de

Schwimmen - Fortbildungspflicht?

Abgesehen von den Rahmenbedingungen, wie nötige Schwimmhallen, braucht es auch für Schwimmen ausgebildete Sportlehrer/innen. Im Sportstudium für das Lehramt erwerben in Bayern alle Studierenden die nötigen Qualifikationen, aber wie sieht es aus mit der Fortbildungspflicht? Auch hier geht Bayern mit einem vernünftigen Ansatz vor und setzt auf die Eigenverantwortung und die hohe Qualität der Lehrerinnen und Lehrer in Bayern. Es besteht keine fix geregelte Fortbildungspflicht, wie in anderen Bundesländern.

MITGLIEDER FRAGEN

...das Präsidium antwortet:

Frage eines Mitglieds:

Besteht eine generelle Fortbildungspflicht?

Antwort: Nach Art. 20 II 1 des Bayerischen Lehrerbildungsgesetzes sind die Lehrkräfte verpflichtet, sich (selbst) fortzubilden, vgl. auch Art. 66 II LlbG und § 9 LDO. In den Richtlinien für die dienstliche Beurteilung und die Leistungsfeststellung der Lehrkräfte an Schulen in Bayern ist die Bereitschaft zur Fortbildung unter "Beurteilung der Eignung und Befähigung" und "Berufskenntnisse und ihre Erweiterung" enthalten.

Frage eines Mitglieds:

Gilt eine erworbene Rettungsschwimmqualifikation für Sporlehrer unbegrenzt?

Antwort: Sportlehrer/innen müssen sich die Rettungsfähigkeit in Eigenverantwortung erhalten. Es gibt keine zeitliche Vorgabe dafür aus dem Bildungsministerium (anders als bei DLRG und Wasserwacht). Grundlage dafür ist Art. 20 Abs. 2 des Bayerischen Lehrerbildungsgesetzes (Verpflichtung der Lehrkräfte zur Fortbildung) und die KMBek zur "Lehrerfortbildung in Bayern" (KWMBI I 2002, S.260).

Frage eines Mitglieds:

Wie oft sollte sich ein/e Lehrer/in in Rettungsschwimmen und 1. Hilfe weiterbilden, um "angemessen" fortgebildet zu sein?

Antwort: Das obliegt der Eigenverantwortung, siehe oben, aber wer sich nie fortbildet könnte im Zweifelsfall seinen Verpflichtungen nicht nachgekommen sein und könnte verantwortungslos gehandelt haben. Das bedeutet es obliegt jedem/jeder selbst zu überlegen und sich zu fragen: wie fit bin ich noch in Rettungsfähigkeit, wie viel weiß ich über die moderne Didaktik des Schwimmenlehrens?

Frage eines Mitglieds:

Dürfen Lehrer_innen im Rahmen von Schulausflügen zum Schwimmen an den See?

Antwort: Grundsätzlich: Kein Schwimmunterricht in freien Gewässern (siehe KMBek Schwimmen vom April 1996). Baden theoretisch nach KMBek Schülerfahrten möglich (Eine Begleitung muss Rettungsschwimmer Bronze haben), rein praktisch nur nach diversen Sicherheitsvorkehrungen ratsam, z. B. Eingrenzung des Schwimm-Radius, Überprüfung der Wasser-Tiefe, vorheriges Abfragen und Überprüfen der Schwimmfähigkeit, Verhaltensregeln, Verabredung von Zeichen im Notfall usw.

"Toter Jugendlicher im Starnberger See – weil die Aufsicht fehlte"

Gedanken zu einem tragischen Unfall

"Toter Jugendlicher im Starnberger See – weil die Aufsicht fehlte" titelt die Süddeutsche Zeitung am 5. Dezember 2015. Zu lesen war, dass die Staatsanwaltschaft ermittelt, weil ein 13jähriger Siebtklässer eines Münchner Gymnasiums bei einer schulischen Arbeitsgemeinschaft beim Rudern im April ertrunken war. Dem Artikel ist zu entnehmen, dass der Hergang noch nicht geklärt ist. Die Aufsichtspflicht hat gemäß dem Text nicht ein dafür ausgebildeter schulischer Sportlehrer geführt, sondern anscheinend Vertreter des mit der Schule kooperierenden Rudervereins. Der Homepage der Schule ist zu entnehmen, dass es sich beim Rudern um ein Angebot im offenen Ganztag handelt. Viel ist über den Fall bisher dem Internet nicht zu entnehmen. Aber anscheinend wurden grundlegende Sicherheitsmaßnahmen nicht beachtet. Die Staatsanwaltschaft wird den Fall umfassend prüfen.

Fern ab von diesem Fall, der noch völlig ungeklärt ist, ist dieser Artikel in der SZ doch ein Anlass sich über die konkrete Umsetzung des Ganztagesunterrichts in Bayern Gedanken zu machen. Derzeit gibt es rund 5000 Sportarbeitsgemeinschaften (SAG) an Schulen. Viele Vereine kooperieren mit Schulen im Ganztagesunterricht, die vorausgesetzte Qualifikation ist ein Fachübungsleiterlizenz FÜL C. Es gibt auch engagierte Sportlehrer/innen, die sich in der SAG einbringen, und damit die Verbindung zum Sportverein vor Ort fördern. Der Verein bekommt für eine SAG 140 Euro pro Jahr Zuschuss. Der BLSV betreut derzeit rund 500 FSJler und BFDler im Sport (FSJ=Freiwilliges Soziales Jahr, BFD=Bundesfreiwiligendienst), von denen ein Teil auch im Ganztag eingesetzt wird. Auf der Homepage der LASPO finden sich viele Informationen zu SAGs und Sport im Ganztag. Dort steht auch ein Infoblatt der bayerischen Sportjugend zum Download, Fachübungsleiter Infoblatt, dass darlegt welche Ausbildung ein FSJler oder BFDler für den Ganztag benötigt, das sind 10 Tage Ausbildung. Anerkannt werden als Ausbildungstage zum Beispiel gemäß dem Faltblatt: Schiedstrichterlehrgänge, Clubassistent, Sport im Elementarbereich, Vereinsmanager, Angebote der Volkshochschule und anderes mehr.

Trotz aller Ungewissheit über die tatsächliche Situation und den Ausgang der Ermittlungen der Staatsanwaltschaft erscheint bezüglich des Ruderunfalls doch der Gedanke: Wäre der Tag für diesen 13-jährigen Siebtklässer anders verlaufen, wenn ein ausgebildeter Sportlehrer dabei gewesen wäre, der der den Schüler kannte? Ist den Eltern bewusst, dass im Rahmen von SAGs, und Ganztagsschulen ihre Kinder meist von Vereinsübungsleitern betreut werden? Wissen die Eltern, dass die sportliche Ausbildung der Vereinsrepräsentanten, denen sie ihre Kinder anvertrauen, zwar sehr gut sein kann und dort sehr wohl gute VereinsTrainer unterwegs sind, ABER dass die Minimalanforderung eben eine 10-tägige Ausbildung ist?



Fit Brain Fit Body

Leider nur in Englisch verfügbar und ohne Altersangabe, ab wann jemand als alt oder älter eingestuft wird, trotzdem bemerkenswert: Die New York Times berichtet über mehrere Studien, die belegen, dass körperliches Training die Gehirnleistung bei älteren Menschen deutlich verbessert. Eine Studie belegt zum Beispiel, dass die Gehirne von ausdauertrainierten alten Männern effektiver arbeiten als bei untrainierten jungen Männern. Wenn alte Frauen zwei mal pro Woche ein leichtes Krafttraining absolvieren verbessern sie die Gehirnleistung mehr als bei Stretchen und Balance. Generell scheint Muskelkraft einen Einfluss auf die Gehirnleistung zu zeigen. Eine Zwillingsstudie zeigte, dass mehr Oberschenkelkraft zu besseren kognitiven Leistungen führt.

http://goo.gl/rVX3qq

"Tägliches Fitnesstraining in der Schule" Der Weg zu besseren Schulleistungen und weniger Gewalt

In Naperville, einer Kleinstadt in der Nähe von Chicago, absolvieren seit vielen Jahren alle ca. 21.000 Schülerinnen und Schüler pro Schultag 40 Minuten abwechslungsreich gestaltetes Fitnesstraining. Die Erfolgsbilanz ist beeindruckend: Sieg beim weltweiten TIMS und beim Mathematikwettbewerb der USA; große Erfolge bei den schulischen Sportwettbewerben; Fettleibigkeitsquote sinkt auf acht Prozent gegenüber einem dreifachen Durchschnittswert der USA; deutliches Sinken von Gewalt an den Schulen in der Stadt.

http://goo.gl/Ozc0JO

GEORG'S GRUMMEL ECKE

Toleranz und Freiheit versus Ignoranz und Feigheit im Sport

Es gehört nicht viel Kaffeesatz dazu, um daraus zu lesen, dass sich die Herkunft des das Jahr 2016 bestimmende Element den Sportunterricht an bayerischen Schulen betreffend eindeutig zuordnen lässt: Es kommt aus Syrien, Afrika oder sonst wo, wird Flüchtling genannt und belegt in der öffentlichen Wahrnehmung viele der wenigen Schulsporthallen in Bayern. Keiner nimmt aber wahr, dass schon lange vor Ankunft des ersten Flüchtlings jede weitere Reduzierung im Bayerischen Schulsport eher die Bezeichnung "Abschaffung" verdient hätte.

Die Folgen vor allem für Kinder und Jugendliche – egal, wo sie herkommen, leben oder untergebracht seien - lassen sich jetzt schon präzise beschreiben. Alle Untersuchungen zeigen, dass eine kompetente Sporterziehung positive Folgen hat, die weit über die individuelle, körperliche "Form" hinausgehen, und vielfältige positive Auswirkungen auf unsere Gesellschaft nach sich ziehen. Sport ist einer der wichtigsten Schlüssel für eine gelingende Integration in unsere liberale Gesellschaft, dazu muss man nicht einmal Ausländer oder Flüchtling sein: Sport funktioniert für alle, auch für die Integration der (evangelischen) Franken ins (katholische) Niederbayern, auch non-verbal und kann somit Menschen aus aller Herren Länder verbinden – unabhängig von Religion, politischer Überzeugung und Muttersprache.

Und insofern ist auch das Verhalten dieses niederländischen Fußballprofis Nacer Barazite untragbar, der es vor laufender Kamera ablehnte einer Reporterin – weil Frau – die Hand zu geben, dafür gab er religiöse Gründe an. Nacer Barazite ist einerseits Absahner eines medial perfekt aufbereiteten Zirkus, der Millionen über sein Erscheinen in Sendungen der öffentlich rechtlichen Medien einsackt und als Werbeträger wahrscheinlich locker auch gegen das so gern bei der Schlachtung von Karikaturisten zitierte Abbildungsverbot ohne jegliche Gewissensbisse verstoßen würde, wenn es seinen Reichtum fördere, und wahrscheinlich auch sein ganzes Geld nicht Islam-konform vermehrt, andererseits aber aus angeblich denselben Religionsgründen Frauen in öffentlichen Zusammenhängen den Handschlag verweigert.

Solche Typen sind die wirklichen Totengräber des fröhlichen und weltoffenen Sports, der Menschen zusammen bringt und

das faire Miteinander fördert. Das sind die Totengräber des Sports, für den man Kinder möglichst früh begeistern sollte. Aber nicht nur das, sondern er tritt im wahrsten Sinne des Wortes die Werte einer offenen Gesellschaft mit Füßen. Religionsausübung hat Privatsache zu sein. In seinem Wohnzimmer kann dieser Treter von mir aus ein halbes Dutzend in zivilisierten Regionen Frauen genannte Fortpflanzungsund Haushaltsroboter haben – solange die selber damit einverstanden sind UND solange es nicht gegen staatliche Gesetze verstößt. In dem Augenblick aber, wo er seine vier Wände verlässt, gilt weltliches Gesetz und säkulare Regeln - selbst wenn er dem Trikot des Lieblings-Clubs oder der Lieblings-Nationalität zum Sieg verhilft: Er hat sich im öffentlichen Raum an die Standards der Säkularität zu halten und an Recht und Gesetz, wie zum Beispiel an das Grundgesetz oder das UN-Menschenrechtsabkommen. Ganz nebenbei hat nicht nur diese niederländische Gebetsmühle ja scheinbar auch kein Problem damit, vor Werbetafeln seinen Senf zu äußern, selbst wenn seine Privat-Sponsoren in direkter Konkurrenz zu den Firmen auf der Werbetafel stehen – da begeht er ja auch gewissermaßen eine Sünde.

Gerne wird derartiger Unsinn mit dem Wörtchen "Toleranz" bedeckt. Nur: Die Duldung derartigen Verhaltens hat nicht das geringste mit Toleranz zu tun. Das ist ein Mittelding zwischen Feigheit und Ignoranz. In dieser Art definierte "Toleranz" heißt nichts anderes, als dass man mit einer anderen Anschauung eigentlich nichts zu tun haben will. Man scheut die Auseinandersetzung, verweigert den Werten unserer aufgeklärten(!) Gesellschaft damit die Gültigkeit. Das ist die Ignoranz dabei.

Aber diese Münze hat auch noch eine zweite Seite. Denn zugleich heißt dies ja auch, dass ich durch die Duldung derartiger Verhaltensweisen im Gegenzug ja auch verlange, dass meine eigenen Verhaltensweisen keiner Kritik ausgesetzt werden: "Ich will nicht, dass sich wer mit mir kritisch auseinandersetzt!". Das heißt aber auch, dass ich damit nicht nur jegliche kritische Diskussion verweigere, sondern vielmehr jegliche Weiterentwicklung unserer Gesellschaft. Und das ist Feigheit.

Georg Wrobel



DIE BALLPUMPE DER SAISON

Dr. Gerhard Waschler, MdL, erster Preisträger des DSLV Bayern

Gerhard Waschler, seines Zeichens neben Landtagsabgeordneter, Professor, Doktor phil., Gymnasiallehrer für katholische Religion und Deutsch, Vorsitzender des CSU-Arbeitskreises Bildung und Kultus, stellvertretender Vorsitzender
des Bildungsausschusses des Landtags, bildungspolitischer
Sprecher der CSU-Fraktion und zu allem Überdruss auch
noch Funktionär in diversen Sportvereinen und Sportverbänden, ist der erste Würdenträger, der die vom DSLV
Bayern neu geschaffene Auszeichnung Die Ballpumpe der
Saison erhält.

Begründung:

Wer nach Ursachen für die desaströse Situation des Sports an Bayerischen Schulen sucht, findet in der Person des Preisträgers eine der herausragenden Figuren. Herr Dr. Waschler hat sich als Multi-Sport-Funktionär in bemerkenswerter Weise in Wort und Schrift dabei hervor-

getan, selbst offensichtlichste Realitäten auf eine Art und Weise zu ignorieren, dass keine der von ihm vertretenen Interessensgruppen auch nur im Ansatz Anlass hätte, eine eigene Sinnhaftigkeit oder gar gesellschaftliche Relevanz zeigen zu müssen.

Immerhin bis zum Jahre 2013 in leitender Funktion des Sportzentrums der Uni Passau umtriebig, tat er sich im Oktober 2015 im Bayerischen Landtag mit der Ansicht hervor, dass eigentlich ja auch schon Sitzen an sich Sport wäre: Schulterzucken und Kopfschütteln erfüllt nach Ansicht des Preisträgers eindeutig sportliche Relevanz und würde – so natürlich die naheliegende Folgerung der Jury – jede Sportstunde nicht nur überflüssig machen, sondern wahrscheinlich zu Symptomen des Übertrainings bei Schülerinnen und Schülern führen.

Am 14.12.2015 kommentierte unser ausgezeichneter Preisträger die ministeriellen Zahlen zum Rückgang des Sports an bayerischen Schulen von bis zu einem Drittel in der Passauer Neuen Presse mit den Worten, er könne diesen Rückgang nicht erkennen – und beweist damit eindrucksvoll

seinen (Nicht-) Nutzen für die Förderung des Sports.

Der Preisträger hat sich damit in mehrfacher Weise als Träger der Ballpumpe der Saison qualifiziert und verkörpert die Funktionen der Trophäe eindrucksvoll: Eine Ballpumpe übersteht schadlos mehrere Jahre in jeder Besen-

kammer, liefert verlässlich nichts anderes als heiße Luft, die keinerlei positive Auswirkungen auf die Realität nach sich zieht.



Das Präsidium des DSLV freut sich darauf, Herr Dr. Waschler bei einem persönlichen Termin die Ballpumpe zu überreichen und bei der Gelegenheit ein konstruktives Gespräch im Interesse der Weiterentwicklung des Sports in Bayern im Jahr 2016 zu führen.





DER DSLV BAYERN IM INTERNET

Mittlerweile kommt ja auch in unserem Heft fast kein Artikel mehr ohne einen Link auf irgendeine Adresse im Internet aus. Da einige unserer Mitglieder aber nicht mit den Segnungen des Internets ausgestattet sind, möchten wir Euch im quasi analogen Medium kurz beschreiben, was auf unserer Homepage unter www.dslv-bayern.de eigentlich passiert.

Zum einen finden sich dort unsere ganz "normalen" Formalien: Satzung, Präsidium, ein Beitrittsformular und die Möglichkeit, mit dem DSLV Kontakt aufzunehmen. Dann sind alle unsere Fortbildungen dort nicht nur veröffentlicht und genau beschrieben, sondern alle Besucher der Website können sich dort auch direkt anmelden – was im vergangenen Jahr immerhin rund 100 mal in Anspruch genommen wurde. Zu den meisten der Veranstaltungen haben wir auch die Profile der Referent/innen veröffentlicht, was zeigt, dass unsere Lehrgänge immer mit hervorragenden Dozenten besetzt sind. Auch das Feedback von Teilnehmer/innen wird hier veröffentlicht.

Den größten Teil nimmt auf unserer Website aber ein Bereich "News" ein, den man am besten mit "alles, was gerade passiert" umfassen könnte: Für uns relevante Neuigkeiten, die gerade in anderen Medien veröffentlicht wurden, thematisch passende Veranstaltungen von anderen Organisationen und vieles mehr. Dieser Bereich wird von uns nach Kräften tagesaktuell gehalten, in der Regel kommt mittlerweile jede Woche mindestens ein Beitrag hinzu. Natürlich gibt es auch einen Link zu unserem Forum auf unserer Facebook Präsenz – und von dort kommen auch immer wieder interessante Informationen.

Dann bieten wir einen Bereich "Forum", in dem wir mit Artikeln und Vorträgen zum Thema "Sport (nicht nur in Bayern) unterrichten" versuchen, über den bayerischen Horizont hinauszublicken.

Unter dem Kapitel "Wissen" sammeln wir wichtige wissenschaftlich orientierte Beiträge und wichtige Veröffentlichungen, die uns für längere Zeit begleiten werden – wie etwa die Funktion eines bayerischen Landessportbeirats mit einem Link auf dessen enorm wichtiges Positionspapier zum Thema Schulsport.

Und natürlich haben wir dort alle unsere Mitteilungen veröffentlicht, die auf unserer Homepage unter dem Titel "s Häft" geführt werden – zum einen einzelne Artikel im Wortlaut, aber auch alle Mitteilungen, die wir bis zum heutigen Tage auftreiben und digitalisieren konnten – das sind bisher immerhin 16 Ausgaben, die älteste vom Juni 2005! Wenn Sie also noch im Besitz älterer Ausgaben sind, würden wir uns freuen, wenn Sie uns diese zur Digitalisierung zur Verfügung stellen würden: Kosten für Porto übernimmt natürlich der Verband und eine möglichst schnelle Rücksendung ist selbstverständlich, wenn Sie das wünschen!

Und wenn Sie doch einmal die Möglichkeit haben sollten, dass Sie unsere Internet-Ausgabe unter www.dslv-bayern. de besuchen, würden wir uns sehr über Ihren Kommentar freuen: Den können Sie dort auf den meisten Seiten einfach dadurch abgeben, dass Sie am jeweiligen Seitenende einfach Ihren Beitrag eintippen und auf "absenden" klicken.

Richard Ebert





DSLV BUNDESVERBAND UND DVS

"Nur wir erreichen alle im Sport!"

Die letzte Hauptversammlung des Bundesverbandes fand statt in Leipzig am 13. und 14. November 2015, Bayern war durch die Präsidentin Barbara Roth vertreten. Der neue Vorsitzende des Bundesverbandes. Michael Fahlenbrock berichtete von seiner Teilnahme am Sportausschuss im Bundestag. Die Erkenntnis, dass der schulische Sportunterricht die einzige Möglichkeit ist wirklich alle Kinder und Jugendlichen zu erreichen fand dort Resonanz. Des weiteren diskutierte die Hauptversammlung auch, in wie fern die Zeitschrift Sportunterricht für alle Landesverbände zum zentralen Print-Medium werden könnte. Schon heute kann jeder Landesverband die "blauen Seiten" nutzen. Ein kostenloses Ansichtsexemplar Sportunterricht soll 2016 an alle DSLV Mitglieder über die Landesverbände versendet werden, da anscheinend viele Mitglieder gar nicht wüssten, dass der DSLV ein eigenes niveauvolles Verbandsorgan hat. In Berlin, Hessen und NRW gehört die Zeitschrift zum Pflichtbezug, nicht in Bayern. Der Mitgliedsbeitrag ist dort auch höher als in Bayern. Aus bayerischer Sicht und zur Entlastung des Präsidiums in Bayern könnte beitragen, wenn mindestens zwei mal jährlich eine "bayerische Beilage" der Zeitschrift Sportunterricht beiliegen würde. Damit würde das DSLV NEWS Bayern oder, wie wir es inzwischen auch nennen "s´Häft" DSLV Bayern weniger aufwendig in der Erstellung. Da aber bisher die Zeitschrift Sportunterricht nur wenige Abonenten in Bayern fand, werden wir auch auf der nächsten Landesversammlung in Bayern darüber diskutieren. ob wir s`Häft in der bisherigen Form weiter rausbringen wollen.

Die Hauptversammlung des DSLV beschloss das Positionspapier "Schwimmen im Schulsport". Schwimmen als lebenserhaltende Kompetenz zu vermitteln ist staatlicher Auftrag. Diesen umfassend zu erfüllen kann nur über den Schwimmunterricht an Schulen gelingen. Die sinkende Schwimmkompetenz der Kinder und Jugendlichen und ausfallender Schwimmunterricht an Schulen ist leider auch in Bayern ein bedauerliches Thema, über das der DSLV immer wieder berichet. Das Positionspapier hier:

http://goo.gl/43ZWIb

Stellparks, pipes and rides - Wagnis und Verantwortung

An der 41. Jahrestagung der dvs-Kommission Schneesport, Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen e.V. (ASH), vom 17. bis 21. Dezember 2015 im Kleinwalsertal präsentierte Andrea Kaufmann, Stellvertretende Präsidentin, zum Thema Risiko & Wagniserziehung im Schneesport. Die Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen ist Mitgliedsverband des Interski Deutschland und Kommission innerhalb der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Die Tagung widmete sich in diversen praktischen und theoretischen Einheiten dem Themenfeld Risikomanagement im Schnee, Der DSLV erarbeitet derzeit ein eigenes Positionspapier zum Thema. So viel vorweg, der DSLV Bayern teilt die Ansicht des Bundesverbands der Unfallkassen (2005): "Risikokompetenz für Mobilität kann vor allem durch gezielte Wagnisschulung entwickelt werden dies ist insbesondere in Gleitsportarten wie Schneesport aber auch Radfahren. Rollerfahren, oder Skaten gut möglich."



dvs Positionspapier Frühe Kindheit und Bewegung

Der dvs hat im September 2015 sein Positionspapier Frühe Kindheit und Bewegung veröffentlicht. Dieses Papier unterstützt die Postitionen des DSLV Bayern. Der dvs stellt unter anderem dar: "Die dvs hebt als wissenschaftliche Fachgesellschaft die grundlegende Bedeutung von frühkindlicher Bewegung für den ganzheitlichen Entwicklungsprozess hervor. Sie erachtet Bewegung als wichtiges Medium der frühkindlichen Entwicklungsförderung" ... "Bewegung spielt eine wesentliche Rolle für die gesamte Entwicklung und stellt den Ausgangspunkt für Bildungsprozesse dar".





PRESSESPIEGEL

Gibt es in Bayern zu wenig Sportunterricht?

Die Passauer Neue Presse, PNP, widmet am 12. Dezember 2015 die Seite 3 dem Schulsport

"Kritischer urteilt Barbara Roth, Präsidentin des Bayerischen Sportlehrerverbandes. Als Ausschusleiterin Bildung und Wissenschaft im Bayerischen Landessportbeirat berät sie die Landesregierung in Belangen des Sports. ... Bis in die 90er Jahre waren wir in Sachen Schulsport an der Spitze der Bundesländer. Inzwischen sind wir hinten dran. ... Betrachte man den Sportindex, also die Anzahl der tatsächlich erteilten Wochenstunden im Fach Sport, sehe man, "dass der Umfang deutlich zu wenig ist", so Roth. Gab es im Schuljahr 1990/91 am Gymnasium noch 2,9 Sportstunden, so war man im Jahr 2012/13 nur noch bei 2,61. Bei Realschulen sank der Index von 2,8 auf 2,32 und in Haupt-/ Mittelschulen von 3,7 auf 2,72. Barbara Roth moniert: "Die Lehrpläne werden oft nicht eingehalten, Stunden fallen aus und das Ministerium tut nichts dagegen."



http://goo.gl/6pWGQ7

Besser in Mathe durch mehr Sport

Bayerische Staatszeitung, 27. November 2015 "An bayerischen Schulen kommen Bewegung und Turnen viel zu kurz, klagen Fachleute und die CSU-Frauen – das Kultusministerium will daran aber nichts ändern. ... Mehr Bewegung ginge an jeder Schule, wenn man mit Sachverstand und Kreativität mit den Gegebenheiten umgehen würde, findet dagegen Barbara Roth"

https://goo.gl/m7gJq5

Unsportliche Kinder CSU will Trägheit mit "bewegtem Sitzen" bekämpfen

Süddeutsche Zeitung, 29. Oktober 2015

"Ob sich Erstklässler aber beim Schulterkreisen im Sitzen so austoben, dass sie sich wieder konzentrieren können, bezweifeln Sportlehrer. Problematisch werde es aber dann. wenn Bewegung in der Schule nur noch zwischendrin stattfindet. ... Um gegenzusteuern, müssten schon die Kleinsten täglich Sportunterricht haben ... sagt Andrea Kaufmann, die Vizepräsidentin der bayerischen Sportlehrer. Zwei Stunden Sportunterricht pro Woche ist das im Lehrplan geforderte Minimum. Selbst diese Marke wird immer öfter unterschritten, weil Stunden ausfallen und Turnhallen belegt sind." http://goo.gl/v6WZ8C

Der lange Weg zur täglichen Schulsportstunde

Der Bayerische Sportjournalistenverband, Hans Eiberl, berichtet:

Landessportbeirat appelliert an die Bayerische Staatsregierung (20. Oktober 2015)

.... "Eile war geboten", sagt Barbara Roth, Präsidentin des Verbands der bayerischen Sportlehrerinnen und Sportlehrer, Vorsitzende des Ausschusses Bildung und Wissenschaft im Landessportbeirat. "Derzeit werden die Lehrpläne in Bayern überarbeitet, im Herbst 2018 werden sie in Kraft treten. Wenn wir nicht jetzt die gesellschaftliche Richtungsänderung hin zu einer förderlichen Bewegungskultur in der Bildung angehen, ist die Chance wieder für viele Jahre vertan."



Jetzt starten! - "Gehert wer'n!

Das Positionspapier finden Sie online

Der Bayerische Landessportbeirat hat am 20. Oktober 2015 in öffentlicher Sitzung einstimmig folgendes Positionspapier zu Sport – und Bewegungsbildung beschlossen und dem Landtag so wie der Staatsregierung nahe gelegt "zeitnah konkrete Schritte zur Umsetzung in die Wege zu leiten".



Kinder treiben zu wenig Sport und sind zu dick

Abendzeitung, dpa, 14.08.2015

Sportmediziner schlagen Alarm. Aufgrund von Bewegungsmangel seien zu viele Kinder übergewichtig.

http://goo.gl/dalgQx

Die schneelose Generation

Die Zeit Online 3. Januar 2016

Immer weniger Schulklassen fahren ins Skilager. Selbst bayerische Schulen verzichten auf die Woche in den Alpen. "Skifahren ist mit keiner anderen Sportart vergleichbar. Das Gleiten auf sich ständig veränderndem Untergrund schult die Balance, fordert Muskeln und Nerven, stellt die Kinder vor eine Herausforderung."... Selbst unsportlichen Schülern, da sind sich Lehrerverbände und der Skiverband einig, geht eine entscheidende Erfahrung zunehmend verloren: Der Kontakt zum Schnee und zur Natur als Erlebnisraum. ... "Wenn ich etwas nicht kenne, schütze ich es auch nicht", ist Barbara Roth sicher."

http://goo.gl/f6dqbk



EIN ACHTZIGER

Rochus Reiter feiert seinen 80. Geburtstag

Rochus Reiter ist 80 Jahre alt geworden. Das sieht man dem nach wie vor vital und dynamisch wirkenden Grandseigneur der bayerischen Sportlehrerschaft wirklich nicht an. An ihm bestätigt sich einmal mehr, dass nicht nur aktive sportliche Betätigung, sondern auch intensive Auseinandersetzung mit den Organisationsformen, Problemen und Zielsetzungen des Sports dazu angetan sind, die nötigen "Körner" für ein langes und spannendes Leben bereitzustellen. Viele Jahre lang hat Rochus Reiter im Bundesvorstand unseres Verbands die Belange der Freiberuflichen sowie der Diplomsportlehrerinnen und -lehrer vertreten. Auch in der Praxis hat er sich um die Ausbildung und Förderung dieser Sportlehrergruppe besonders bemüht, und zwar als zuständiger Dozent an der Bayerischen Sportakademie in Grünwald (BSA). Seinen sportlichen Schwerpunkt hatte Rochus Reiter eindeutig im alpinen Skilauf. Als Mitglied des Lehrteams für die Ausbildung und Prüfung von Verbands- und staatlich geprüften Skilehrerinnen und -lehrern war er stets ein Garant für eine qualitativ hochwertige Ausbildung, Gleichzeitig konnte er so auf ideale Weise – lehrend und prüfend – die Faszination des Skilaufs auch selbst genießen.

Für seine Treue zum DSLV - LV Bayern danken wir Rochus Reiter ganz besonders. Seine Verbundenheit mit unserem Verband zeigte sich nicht zuletzt daran, dass er noch als Senior – gemeinsam mit Ewald Wutz – bei den letzten Wahlen das Amt eines Kassenprüfers übernahm und damit seine Unterstützung der neuen Vorstandschaft unterstrich. Der DSLV Bayern wünscht dem Jubilar noch viele Jahre eines stressarmen und erfüllten Lebens.

Wär's echt ein Traum, die Yacht am Meer? So ganz in weiss, mit Dienern in Livrée. Und in den Alpen – muss ein Chalet da wirklich her? Im Norden der Berg, im Süden der verträumte See? Natürlich bräucht man dann, nen kleinen Flieger Weil nur mit Auto würd man ia nicht so viel seh'n Da wird man ja unruhig wie im Käfig der Tiger Und das käm Magen und Galle teuer zu steh'n.

Und wofür hätt ich den ganzen Krempel wenn ich nicht soviel wie möglich dort bin? Zur Sicherheit bräucht's Zäune und all den Plempel Weil so oft käm ich selber dann doch nicht hin.

Und dauernd wär'n Leut da, alle so super wie ich und alle wär'n reich und wichtig und schön Man dürft' nur Champagner trinken, nur bestes in jedem Gericht

Doch eigentlich weiss ich: Das würd mir rasend schnell auf die Nerven gehen.

Drum freu ich mich mehr, wenn's jetzt gleich klingelt Und Else kommt – neulich hat sie's beim Skifahr'n sauber gekringelt

Und Horst – technisch, ne Null, aber mit ihm spiel ich gern Un dann noch der Franz – mit ihm könnt'ma AH-Meister wern

Ah, ja – klar: die Merry – ihr Quickstep ist ne Wucht Mit Birgit - die kommt auch - wird Bergsteigen zur Sucht

Meine Jacht ist das Sportzeug, das Spielfeld mein Meer Ich schwitz, es strengt an – und dann passiert's, dass wir sehr lang noch beinand sitzen und es uns gut gehen lassen ganz ohne den Zaster und Plunder – ja, kann man das fassen?

Dr. Klaus Gladiator

ZUM RUNDEN GEBURTSTAG

Asam, Susanne Bruckner, Monika Burkhard, Helga Förstl, Gertraud Fuchs, Gesina Gronert, Friederike Häfner, Heinrich Hagenauer, Trude

Hartung, Renate Just, Margot Kämper, Felicia Klopfer, Franz Knoll, Annegret Lang, Friedemann Lehrberger, Marga Madeker, Barbara

Mahnke, Jutta Merkl, Wilhelm Mieth, Gertrud Müller, Alfred Niesmann, Klaus Nögel, Susanne Ober, Claudia Pfahl, Barbara

Popescu, Alexander Reiter, Rochus Roth, Barbara Rößle, Ulrike Schäfer, Barbara Scheurich-Pommer, Marianne

Schießl, Ingrid

Schwende, Uta Steinhardt, Edith Votteler, Eva Wanninger, Ingrid Zeitz, Margot Zimmermann, Daniela

DEUTSCHER SPORTLEHRERVERBAND

Landesverband Bayern e.V.

MITGLIEDER-/AUFNAHME-/ÄNDERUNGSANTRAG

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!!!!		
Name / Vorname:	Geburtsdatum:	
PLZ / Wohnort:	Str.:	
Tel.: Mobil:	E - Mail:	Passbild mit Adress und Geburtsdatum beilegen!
höchste Sportqualifikation:	ggf. in Ausbildung bis ca.:	
sportliche Tätigkeit	WO	
Ich beantrage die Mitgliedscha		zen
Der Jahresbeitrag (einstimmiger Besch Mitglied A	hluss der ordent. MVG 18.07.2014) beträgt für:	45 €
	30 € Jahresbeitrag entrichten, sowie Vollmitglieder des Deutschen Skilehrerverband	
Mitglied C Pensionäre und Rentner/innen	<u> </u>	30 €
Mitglied D Ehepartner mit Sportgualifikation, arbeitslose Sp	portlehrkräfte, sowie Mitglieder, die das 70. Lebensjahr erreicht haben	20 €
Mitglied E Sportstudierende, Studienreferendar in		0 €
Fördermitglied F (mind. 30 € im Jahr, Betrag bitte angeber	1)	€
Einmalige Aufnahmegebühr für alle Gruppen		10 €
	erbandes zum Vorzugspreis mit Versandkosten für DSLV - Mitglieder (Stand: Nov201 rricht" (Fachorgan des DSLV mit Lehrhilfen) beträgt (Normalpreis: 70,80 €))	3 für 2014) 57 € 31,20 € 38,40 €
SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT (EINZUGS	ERMÄCHTIGUNG) EINER WIEDERKEHRENDEN LASTSCHRI	FT:
	inzugsermächtigung und eines SEPA-Basis-Lastschriftmandats zu Beiträge eine entsprechende Deckung auf dem angegebenen Kor	

und ggf. Kontoänderungen rechtzeitig bekannt zu geben. Scheitert der Beitragseinzug aus Gründen, die das Mitglied zu verantworten hat, wird eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro erhoben. Beitragsermäßigungen werden nur gewährt mit unaufgefordertem Nachweis, der 4 Wochen vor Beitragseinzug vorliegen muss. Eine rückwirkende Beitragserstattung ist ausgeschlossen. Grundlage ist die gültige Satzung des DSLV Bayern e. V., die mit der Unterzeichnung anerkannt wird. Die Gäubiger-Identifikationsnummer: DE 35ZZZ00000459507 des DSLV und ihre Mandatsreferenz: = Mitgliedsnummer oder Vor-und Nachname erscheinen in Zukunft auf ihrem Kontoauszug.

Vorname Name	
IBAN: BIC:	
Bankinstitut: Ko	ntoinhaber:
Ort, Datum	Unterschrift Mandat für die SEPA-Lastschrift erteilt

Geschäftsstelle DSLV – LV Bayern e.V., Postfach 10 04 53. 80078 München, Tel: 089 - 419 72 419, Fax: 089 - 419 72 420, E-Mail: info@dslv-bayern.de