

## BEITRÄGE

- Wie leistungsfähig sind meine Schüler\*innen?
- Verletzungen im Sportunterricht
- Ansätze fächerübergreifenden Sportunterrichts
- Digitalisierung im Schulsport: Ja, aber mit Augenmaß

## LEHRHILFEN

- Aufwärmen mit Abstand
- Übungsbeispiele zur Verletzungsprophylaxe durch neuromuskuläres Training im Schulsportunterricht
- Bewegter Lateinunterricht



vereinigt mit



**Redaktionsleitung:** Prof. Dr. Günter Stibbe

**Redaktionskollegium:**

Dr. Frank Bächle  
Prof. Dr. H. P. Brandl-Bredenbeck  
Prof. Dr. Ulrike Burrmann  
Dr. Silke Haas  
Dr. Barbara Haupt  
Martin Holzweg (Vertreter des DSLVL)  
Prof. Dr. Michael Krüger  
Prof. Dr. Stefan Künzell  
Prof. Dr. Sebastian Ruin  
Prof. Dr. Jessica Süßenbach  
Prof. Dr. Thomas Wendeborn

**Manuskripte für den Hauptteil an:**

Prof. Dr. Günter Stibbe  
DSHS Köln, Institut für Sportdidaktik und  
Schulsport, Am Sportpark Müngersdorf 6,  
50933 Köln  
E-Mail: sportunterricht@dshs-koeln.de

**Besprechungsexemplare und**

**Besprechungen an:**

Prof. Dr. Sebastian Ruin  
Universität Graz  
Institut für Sportwissenschaft  
Mozartgasse 14, A-8010 Graz  
E-Mail: sebastian.ruin@uni-graz.at

**Manuskripte für die „Lehrhilfen“ an die**

**Redaktionsleitung „Lehrhilfen“:**

Dr. Frank Bächle  
E-Mail: lehrhilfen@hofmann-verlag.de

**Nachrichten und Informationen an:**

Prof. Dr. Thomas Wendeborn  
Universität der Bundeswehr München  
Fakultät für Humanwissenschaften  
Institut für Sportwissenschaft  
Werner-Heisenberg-Weg 39, 85577 Neubiberg  
E-Mail: thomas.wendeborn@unibw.de

**Erscheinungsweise:** Monatlich  
(jeweils in der 1. Hälfte des Monats)

**Bezugsbedingungen:**

Jahresabonnement (12 Ausgaben) € 64,80  
Sonderpreis für Studierende € 53,40  
Sonderpreis für Mitglieder des DSLVL € 53,40  
Einzelheft € 8,- (jeweils zuzüglich Versandkosten). Mitglieder des DSLVL Nordrhein-Westfalen, Hessen und Berlin erhalten sportunterricht im Rahmen ihrer Mitgliedschaft kostenfrei.

Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Ein Abonnement wird für ein Jahr abgeschlossen und verlängert sich um ein weiteres Jahr, wenn nicht schriftlich bis drei Monate vor Ablauf des Bezugszeitraumes gekündigt wurde.

Die Post sendet Zeitschriften auch bei Vorliegen eines Nachsendeantrags nicht nach! Deshalb bei Umzug bitte Nachricht an den Verlag mit alter und neuer Anschrift.

**Vertrieb:** siehe Verlag

Telefon (0 71 81) 402-124

E-Mail: sportunterricht@hofmann-verlag.de

**Anzeigen:** siehe Verlag

Tel. (0 71 81) 402-124, Fax (0 71 81) 402-111

**Druck:**

Medienhaus Plump GmbH, Rheinbreitbach

**ISSN 0342-2402**

© by Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

**Verlag:**

Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG  
Postfach 1360, D-73603 Schorndorf  
Tel. (0 71 81) 402-0, Fax (0 71 81) 402-111  
E-Mail: info@hofmann-verlag.de

<b>Brennpunkt</b>		385
<b>Beiträge</b>	<i>Meike Kloe, Doris Oriwol, Claudia Niessner, Annette Worth &amp; Klaus Bös</i> Wie leistungsfähig sind meine Schüler*innen?	386
	<i>Ulrike Koch &amp; Urs Granacher</i> Verletzungen im Sportunterricht	393
	<i>Franziska Viehoff &amp; Heiko Ziemainz</i> Ansätze fächerübergreifenden Sportunterrichts	399
<b>Beitragsreihe:</b>	<i>Thomas Wendeborn &amp; Paul Klingen</i> Digitalisierung im Schulsport: Ja, aber mit Augenmaß (Teil 2)	404
<b>Lehrhilfen</b>	<i>Ingmar Bauckhage, Annika Dreschke, Steven Hammermüller, Patrizia Hagelmayer, Christian Keller, Lisa Jäger und Sören Schmelz</i> Aufwärmen mit Abstand (Teil 1)	409
	<i>Urs Granacher &amp; Ulrike Koch</i> Übungsbeispiele zur Verletzungsprophylaxe durch neuromuskuläres Training im Schulsportunterricht	417
	<i>Franziska Viehoff &amp; Heiko Ziemainz</i> Bewegter Lateinunterricht	423
<b>Nachrichten und Informationen</b>		428
<b>Fortbildungen und Veranstaltungen des Deutschen Sportlehrerverbandes</b>		430
<b>Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband</b>		432

**Titelbild**

© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

**Beilagenhinweis:**

Der Gesamtauflage dieser Ausgabe liegt eine Beilage der Sportpark Rabenberg e.V., 08359 Breitenbrunn bei.

**Meike Kloe, Doris Oriwol, Claudia Niessner, Annette Worth & Klaus Bös**

#### **Wie leistungsfähig sind meine Schüler\*innen?**

##### **Perzentilkurven zur Leistungsbeurteilung für die Testaufgaben 20-m-Sprint und 6-Minuten-Lauf**

*Die eigene Leistungsfähigkeit zu erfahren und zu reflektieren ist ein wichtiger Inhaltsbereich von Sportunterricht. In der Schulpraxis braucht es dafür kontinuierliche und verlässliche Instrumente zur Diagnose, Beurteilung und Einordnung motorischer Leistungen. In diesem Beitrag werden aktuelle alters- und geschlechtsspezifische Referenzperzentile der Testaufgaben 20-m-Sprint und 6-Minuten-Lauf berichtet, um gesicherte Aussagen zur Ausdauer- und Schnelligkeitsfähigkeit von Schüler\*innen zu ermöglichen.*

#### **How Capable Are My Students?**

##### **Percentile Graphs Evaluating Performance for the 20-Meter Sprint and 6-Minute Run**

*Experiencing and evaluating one's own capability is an important content item of physical education. Therefore updated and reliable means are necessary to diagnose, evaluate and classify motor performance in the school context. The authors offer updated percentiles as an age and gender specific reference for tests in the 20-meter sprint and the 6-minute run to provide objective statements about the students' capabilities in endurance and speed.*

**Ulrike Koch & Urs Granacher**

#### **Verletzungen im Sportunterricht: Häufigkeit, Ursachen und präventive Maßnahmen**

*Das Ziel des vorliegenden Überblicksartikels ist die Beschreibung und Diskussion der Häufigkeit und Ursache von Verletzungen im Sportunterricht. Darüber hinaus werden Effekte und Dosis-Wirkungs-Beziehungen präventiver Maßnahmen dargelegt.*

*Im Ergebnis der Literaturanalyse zeigte es sich, dass Schulsportverletzungen überwiegend in den Ballsportarten auftreten. Zurückzuführen sind diese unter anderem auf Defizite in den konditionell-koordinativen Fähigkeiten. Neuromuskuläres Training, welches Maximalkraft- und Schnellkraftübungen sowie Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und der Koordination beinhaltet, versucht gezielt diesen internalen (personenbezogenen) Verletzungsrisikofaktoren entgegenzuwirken. Unterschiedliche Studien weisen auf eine Reduktion der Verletzungsraten durch neuromuskuläres Training von bis zu 42% hin. Ein wöchentlicher Trainingsumfang von 30 bis 60 Minuten scheint bereits wirkungsvoll zu sein. Folglich kann neuromuskuläres Training in das Aufwärmprogramm integriert werden, um das Verletzungsrisiko im Sportunterricht zu reduzieren.*

#### **Sport injuries in physical education: Prevalence rates, aetiology, and preventive means**

*This narrative review describes and discusses prevalence rates and aetiology of sport injuries in physical education. In addition they present the effects and dose-response relations of injury preventive exercise programs.*

*The literature analysis shows that sport injuries in physical education mainly occur in ball sports. The authors attribute these injuries and others to deficits in fitness and coordination. Neuromuscular training including exercises for the promotion of maximal strength, muscle power, balance, and coordination are used to mitigate intrinsic injury risk factors. Results from different studies imply a training-induced reduction in injury rate of up to 42 percent following neuromuscular training. A 30-60 minute weekly exercise dosage seems to be sufficient. The authors conclude that integrating neuromuscular training into the warm-up of physical education classes may help to reduce the risk of sustaining sport injuries during physical education.*

**Franziska Viehoff & Heiko Ziemainz**

#### **Ansätze fächerübergreifenden Sportunterrichts: Sport und Latein**

*Fächerübergreifendes Lehren und Lernen im Sportunterricht scheint im schulischen Alltag nicht allzu verbreitet zu sein. Vor allem die Kombination des Faches Sport mit einer Fremdsprache im Allgemeinen und mit dem Fach Latein im Speziellen findet sich selten bis gar nicht (Viehoff, 2018). Im Rahmen einiger Unterrichtsbeispiele sollen Kombinationsmöglichkeiten aufgezeigt und die Vorzüge fächerübergreifenden Unterrichts thematisiert werden.*

#### **Concepts for Interdisciplinary Physical Education: Sport and Latin**

*It seems that interdisciplinary teaching and learning in physical education are not a common part of daily classes. Especially the combination of physical education with a foreign language in general, and specifically with the subject of Latin, is hardly found or does not exist (Viehoff, 2018). The authors use instructional examples to demonstrate possible combinations and to discuss the advantages of interdisciplinary instruction.*

## **Thomas Wendeborn & Paul Kligen**

### **Digitalisierung im Schulsport: Ja, aber mit Augenmaß (Teil 2)**

*Der vorliegende Beitrag ist die Fortsetzung des Dialogs zum Thema „Digitalisierung im Sportunterricht“ aus dem Heft 7/2020. Nachdem im ersten Teil die fachliche Perspektive der Digitalisierung ausführlich diskutiert wurde, setzt der zweite Teil den Diskurs zum E-Sport und E-Gaming im Schulsport fort. In diesem Kontext wird vor allem auf den medienkompetenten Umgang sowie die kompetenzförderlichen Potenziale virtueller Spiele eingegangen. Der Beitrag schließt mit der Diskussion zum Einsatz und zur Wirksamkeit digitaler Medien im Sportunterricht. Dabei wird vor allem das Lernen mit digitalen Medien mit Blick auf die vorliegenden Evidenzen diskutiert.*

### **Digitalization and Physical Education: Yes, But with Moderation (Part 2)**

*This article is a continuation of the authors' report on digitalization in physical education in the July 2020 issue. Having discussed the inherent perspective of digitalization, the authors' second part treats the specific topics of e-sports and e-gaming in physical education. In this context they emphasize the competent use of the media as well as the potential facilitation of competence through virtual games. They conclude by discussing the use and efficacy of digital media in physical education. Thereby the authors focus on learning with digital media with reference to the evidence presented.*