



## THEMA

### Bewegung und Gesundheitsförderung in der Schule

## BEITRÄGE

- 40 Jahre bewegungsbezogene Gesundheitserziehung und -förderung im Schulsport
- Gesundheitskompetenz im Sportunterricht entwickeln
- Gesundheitsförderung im Schulsport aus trainingswissenschaftlicher, sportpädagogischer und gesundheitspsychologischer Perspektive
- Gesundheitsförderung durch digitale Medien im Sportunterricht

## LEHRHILFEN

- Yoga mit Kindern in der Grundschule und im Verein
- Muskuläre Balance



vereinigt mit



**Redaktionsleitung:**

Prof. Dr. Thomas Wendeborn

**Redaktionskollegium:**

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

**Manuskripte für den Hauptteil an:**

Prof. Dr. Thomas Wendeborn  
Universität des Saarlandes  
Sportwissenschaftliches Institut  
Campus Gebäude B8.2, 66123 Saarbrücken  
redaktion@hofmann-verlag.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 des Saarlandes  
Sportwissenschaftliches Institut  
Campus Gebäude B8.2, 66123 Saarbrücken  
thomas.wendeborn@uni-saarland.de

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

**Bezugsbedingungen:**

Jahresabonnement (12 Ausgaben) € 67,80  
Sonderpreis für Studierende € 55,80  
Sonderpreis für Mitglieder des DSLV € 55,80  
Einzelheft € 8,- (jeweils zuzüglich Versandkosten). Mitglieder des DSLV 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:**  
Plump Druck & Medien 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

## Inhalt

Brennpunkt	337
Zu diesem Heft	338

### Beiträge

<i>Elke Opper, Annette Worth &amp; Alexander Woll</i> 40 Jahre bewegungsbezogene Gesundheitserziehung und -förderung im Schulsport	340
<i>Clemens Töpfer, Lena Jungheim, Julia Lohmann, Ralf Sygusch, Susanne Tittlbach &amp; Hans Peter Brandl-Bredenbeck</i> Gesundheitskompetenz im Sportunterricht entwickeln	347
<i>Gerd Thienes &amp; Iris Pahmeier</i> Gesundheitsförderung im Schulsport aus trainingswissenschaftlicher, sportpädagogischer und gesundheitspsychologischer Perspektive	353
<i>Carolyn Knoke, Claudia Niessner, Alexander Woll &amp; Ingo Wagner</i> Gesundheitsförderung durch digitale Medien im Sportunterricht	358

### Lehrhilfen

<i>Jennifer Oberger &amp; Elke Opper</i> Yoga mit Kindern in der Grundschule und im Verein	365
<i>Karla Franke, Heidrun Printz &amp; Clemens Töpfer</i> Muskuläre Balance	371

<b>Buchbesprechung</b>	377
<b>Nachrichten und Informationen</b>	380
<b>Fortbildungen und Veranstaltungen des Deutschen Sportlehrerverbandes</b>	382
<b>Nachrichten und Berichte aus dem Deutschen Sportlehrerverband</b>	384

<b>Titelbild</b>	Martin Köhler
<b>Foto</b>	Seite 354: © LSB NRW   Foto: Andrea Bowinkelmann
<b>Karikaturen</b>	Seite 339, 356, 363: Dajana Biehl

**Idee, Konzeption und Redaktion:** Hans Peter Brandl-Bredenbeck & Elke Opper  
**Redaktionelle Verantwortung:** Hans Peter Brandl-Bredenbeck

**Beilagenhinweis:**

Der Gesamtauflage dieser Ausgabe liegt eine Beilage der Firma Klühspies Reisen GmbH & Co.KG, 58533 Halver-Oberbrügge, bei.

**Elke Opper, Annette Worth & Alexander Woll**

#### **40 Jahre bewegungsbezogene Gesundheitserziehung und -förderung im Schulsport**

##### **Konzepte, Erkenntnisse, Ausblick**

*Körperlich-sportliche Aktivität erfüllt seit jeher auch die Funktion der Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung von Gesundheit. Es überrascht daher nicht, dass „Gesundheit“ in den unterschiedlichsten historischen Epochen in der Schule und im Sportunterricht eine konstant wichtige Rolle spielte und heute mehr denn je an Bedeutung gewinnt. Wird der Blick bei Schüler\*innen auf die Entwicklung und Stärkung eines aktiven, gesunden Lebensstils gerichtet, dann sind es Körper- und Bewegungserfahrungen, die hierzu einen wesentlichen Beitrag liefern. Ebenso bedeutsam ist eine erfahrungsbasierte und handlungsorientierte Wissensvermittlung und der Aufbau von Kenntnissen zu einem gesunden bewegten Lebensstil sowie eine Unterstützung der Schüler\*innen beim Erschließen eigener Werthaltungen. Zu einer bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung gehört schließlich auch das Schaffen gesundheitsförderlicher Verhältnisse in der Schule wie beispielsweise ein bewegungsfreundlicher Schulhof. Die Konzepte zur Gesundheitserziehung und -förderung in der Schule und im Sportunterricht haben sich von den 1980er-Jahren bis heute erheblich verändert. Der folgende Beitrag beschäftigt sich mit der Frage, wo wir heute – nach über 40 Jahren Auseinandersetzung mit dieser Thematik – stehen.*

#### **40 Years of Movement Based Health Education and Facilitation in Physical Education:**

##### **Concepts, Insights and Prospects**

*Physical and sportive activities have always served the function to stabilize, facilitate and restore health. Therefore it is not surprising that during different historic periods "health" has played a constant significant role in school and physical education and is currently playing an important role more than ever. If one focuses on the students' development and their support for an active and healthy lifestyle, then physical and movement experiences are a main contribution for that. It is also important that instruction not only includes insights based on experience and oriented toward action, but also that the students learn facts about a healthy and active lifestyle as well as that they receive support to develop their own system of values. Finally another aspect of movement based health facilitation is to create a health facilitating context in schools, such as a movement favoring schoolyard. Since the 1980s the concepts of both the education and facilitation of health in schools and in physical education have drastically changed. In this article the authors discuss the present state of the topic after 40 years of attempts to come to terms with it.*

**Clemens Töpfer, Lena Jungheim, Julia Lohmann, Ralf Sygusch,  
Susanne Tittlbach & Hans Peter Brandl-Bredenbeck**

#### **Gesundheitskompetenz im Sportunterricht entwickeln**

*Die Entwicklung einer sportbezogenen Gesundheitskompetenz wird als ein Ziel für den Sportunterricht ausgewiesen. Vor diesem Hintergrund werden aus sportpädagogischer Sicht Argumentationslinien entfaltet, die zeigen, welchen Beitrag Gesundheitskompetenz für die Förderung von aktiven und gesunden Lebensstilen junger Menschen leisten kann. Konkret wird ein Überblick über die aktuelle Modellierung von sportbezogener Gesundheitskompetenz angeboten. Auf Basis der Modellstruktur werden zudem exemplarisch mögliche kompetenzorientierte Lernziele und Lernaufgaben für den Sportunterricht vorgestellt und weitere Implikationen für die praktische Umsetzung skizziert.*

#### **Developing Health Competence in Physical Education**

*One objective of physical education is to develop specific health competence. Based on this background and from a sport pedagogical perspective the authors offer arguments for discussing how health competence can contribute to facilitating an active and healthy lifestyle for adolescents. They specifically offer an overview of the current model of sport-related health competence. Based on the model structure the authors additionally present examples of possible objectives and learning tasks oriented towards competence development in physical education and outline possible implications for practical implementation.*

**Gerd Thienes & Iris Pahmeier**

**Gesundheitsförderung im Schulsport aus trainingswissenschaftlicher, sportpädagogischer und gesundheitspsychologischer Perspektive**

*Sportliches Training trägt im Schulsport über einen Aufbau gesundheitsrelevanter Ressourcen zur Gesundheitsförderung bei. Diese sind eng an die Entwicklung von Gesundheitskompetenzen gebunden. Entwicklungsbezogene Trainingsanforderungen und schulstufenspezifische Lernaufgaben sind so auszugestalten, dass gesundheitsorientiertes Training auf allen Schul- und Altersstufen einen je spezifischen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Schulsport leistet.*

**Health Facilitation in Physical Education from an Exercise Physiological, Sport Pedagogical and Health Psychological Perspective**

*Exercises in physical education can develop resources relevant to health and therefore facilitate health. These resources are closely related to the development of health competence. Thereby developmentally based exercise standards and grade-specific learning tasks have to be modified in such a way that health oriented practice can promote a specific contribution to health in physical education for all school levels and age groups.*

**Carolin Knoke, Claudia Niessner, Alexander Woll & Ingo Wagner**

**Gesundheitsförderung durch digitale Medien im Sportunterricht. Ein Scoping Review**

*Ziel des vorliegenden Beitrags ist es, einen Forschungsüberblick in Form eines Scoping Reviews im deutschsprachigen Raum zu Untersuchungen der digitalen Gesundheitsförderung im Sportunterricht zu geben. Von N = 2311 Studien konnten 9 identifiziert werden, die sich auf Gesundheitsförderung in der Schule durch digitale Medien beziehen. Daraus zeichnen sich die Themen Self-Tracking, Smartphones, Apps sowie eine gezielte didaktische Vorbereitung des Einsatzes digitaler Medien im Unterricht als bedeutsam ab. Allerdings existieren bisher keine Studien zu einer spezifischen digitalbasierten Gesundheitsförderung von Schüler\*innen im Sportunterricht.*

**Health Promotion Through Digital Media in Physical Education: A Scoping Review**

*The authors use the scoping review format to offer an overview of studies on health promotion in physical education in German. Thereby they identified nine out of 2311 studies which address the topic and differentiate the following themes as significant: self-tracking, smart phones, apps as well as specific instructional preparations for using digital media in school. However the authors could not find a study on health promotion based on digital media for students in physical education classes.*