

# Tage des Berufsschulsports

vom

01. bis 03.10.2009

im

## Bundesleistungszentrum Kienbaum

Zum elften Mal trafen sich die Berufsschullehrkräfte zu den Tagen des Berufsschulsportes, und schon zum zweiten Mal in



von Donnerstagabend 17.00 Uhr bis Samstagmittag 13.00 Uhr.

Diese besondere Art der geballten Fortbildung - zu den übrigen Fortbildungsangeboten für die beruflichen Schulen im Fach Sport - wird nur mit der finanziellen Unterstützung der Unfallkasse Berlin und des DSLV ermöglicht.

Auch dieses Mal waren die Fortbildungstage wieder konkret am Rahmenlehrplan Sport der beruflichen Schulen mit dem Schwerpunkt - Bewegungsformen und Bewegungsräume entdecken und erleben - orientiert. Darüber hinaus wurde sich besonders darum bemüht einen Brückenschlag zur Welt der Lernenden zu schlagen, indem viele Trendsportarten wie z. B. Parkour (die Fähigkeit, Hindernisse effizient und sicher zu überwinden, was von den richtigen Traceuren auch als Lebensphilosophie umgesetzt wird), Slacklining (s. unten) und Waveboarding (eine Kombination aus Snowboarden, Skatboarden und Surfen), das Programm bildeten.

Fast zwanzig Dozenten waren angereist, um die Berufsschullehrkräfte mit neuen Sportarten, Methoden und Bewegungsangeboten zur Kompetenzvermittlung zu faszinieren und Impulse für deren Sportunterricht zu geben.



Am Donnerstagabend startete das Programm gleich nach dem Abendessen mit der Auswahl von Ultimate Frisbee, Futsal (Variante des klassischen Fußballs für die Halle), Aqua Fitness, Balancieren und Entspannung, was von annähernd 90 Teilnehmern begeistert angenommen wurde.

Hier konnten neue Körpererfahrungen gesammelt aber auch soziales Miteinander entwickelt werden



Konkret sah dies beim **Balancieren** so aus, dass z. B. eine Person auf der Reckstange stand und sich von zwei Kollegen, die die Reckstange in Beckenhöhe festhielten, balancieren ließ. Hierbei waren gleichermaßen die Körperbeherrschung, Konzentration und natürlich die Teamarbeit und Vertrauen sehr wichtig. Zum Ausklang des Abends wurde für ein freudvolles Miteinander mit Spiel und Spaß gesorgt. Hier entschieden sich einige

Kollegen zum gemeinsamen Volleyballspiel, Schwimmen oder zum Plausch im Kienbaum Freizeittreff.

Am Freitag versammelten sich dann alle Teilnehmenden nach dem Frühstück und wurden noch von 25 Tagesgästen zu dem hoch interessanten Vortrag von Frau **Dr. Sabine Kubesch** über „die **Förderung exekutiver Funktionen**“ ergänzt.

Hier wurde mitgeteilt, dass Lernende durch sportliche Betätigung befähigt werden sich länger auf kognitive Anforderungen zu konzentrieren und neue Informationen besser und schneller zu verarbeiten, da ihre Gehirnleistung durch sportliches Engagement stärker aktiviert wird.

Um es auf den Punkt zu bringen: Es wurde wieder deutlich, dass die sportliche Betätigung unerlässlich ist, was für Sportlehrkräfte sicherlich keine ganz neue Erkenntnis darstellt, allerdings nun mit fundierten wissenschaftlichen neurologischen Untersuchungen untermauert wurde.

**Fazit:** Die Lernleistung wird durch Sport dermaßen gesteigert, dass es geradezu zwingend erforderlich ist, die tägliche Sportstunde zu ermöglichen und damit zu fordern.

Vor dem Mittagessen konnten sich die Teilnehmer in fünf Workshops aufteilen, um in die Praxis zum Vortrag von Frau Dr. Kubesch einzusteigen, Gleichgewichtserfahrungen mit Langbänke oder Rollis zu sammeln, Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien oder Qi Gong

(eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform) kennen zu lernen.



Der **Sportgemeinschaft Handicap Berlin e. V. (SGH)** war es zu verdanken, dass in einem Spezialauto ca. zwanzig Wettkampffrollstühle nach Kienbaum transportiert werden konnten. Marco Jahnke führte die Teilnehmenden seines Workshops in das Fahren und schließlich Basketballspielen mit den Rollis ein, was verdeutlichte, dass es sich hierbei um ein Sporterfahrung handelt, die auch wett-kampferprobte Sportlehrkräfte erheblich herausforderte.

Nach einem deftigen Mittagessen und einer angemessenen Mittagspause durfte gleich wieder aktiv Sport getrieben werden.

Unter zehn Angeboten - Menschenpyramiden bauen, Waveboarding, Slacklining 1 und 2, Futsal, Le Parkour 1 und 2, Bewegung im Klassenraum, Progressive Muskelentspannung - konnten die Teilnehmenden auswählen und bis zum Abendessen jeweils zwei Veranstaltungen besuchen.



In der Veranstaltung **Slacklining 1** wurden verschiedene Flachbänder mit den entsprechenden Ratschen vorgestellt und jeweils zwischen zwei Bäumen zum Balancieren befestigt.

Weil das Band, je mehr man sich der Mitte nähert, extrem nachgibt, gerät die balancierende Person sehr stark ins Schwingen, so dass das Halten des Gleichgewichts eine besonders große Herausforderung an die Muskeln und Wahrnehmung stellte. Erstaunlich, dass sich die Kolleginnen und Kollegen trotz kurzer Regenschauer nicht vom intensiven Üben abhalten ließen. Unermüdlich stiegen sie immer wieder - mit und ohne Unterstützung - auf das kniehohe Band, wobei jeder weitere Erfolg von der Gruppe entsprechend durch Jubel honoriert wurde.

Die **Progressive Muskelentspannung** war nach erheblicher Anspannung vieler Workshops ein passendes Angebot zum Ausgleich. Mit Erstaunen konnten die „Neulinge“ erfahren, welche Muskelgruppen von der Fußspitze, über die Extremitäten und den Rumpf bis hin zur Nasenspitze willentlich bewegt werden können. Diese Übungen werden sicherlich für Auszubildende, die sehr schwer körperlich arbeiten müssen oder auch sich einseitig nur belasten und damit verspannen, sehr hilfreich sein können.

Ein weiteres Highlight stellte der Teamwettbewerb - **das alternative Sportfest** - nach dem Abendessen dar:

Die Mitglieder der Sportkommission, insbesondere Simone Heymann und Ronald Otto hatten sich lustige Wettbewerbe zur Förderung der Kooperation im Team, verteilt auf drei Hallenabschnitte, ausgedacht.



So mussten die Teams auf Stelzen um die Wette laufen,



dreibeinig zu zweit jeweils eine vorgegebene Strecke vorwärts, rückwärts und in einer Kurve bewältigen, in Rollis sitzend allein über ein Hindernis (eine Matte) fahren, um dann einen zugeworfenen Basketball in einen hohen Kasten vom Rollstuhl aus hineinwerfen



oder mit einem Spezialfahrrad eine Person um Hindernisse zu transportieren.



Wobei die zu transportierende Person mit Hilfe von entsprechenden Kommandos das Fahrrad steuern musste, da die lenkende Person, durch das Verbinden der Augen „blind“ war.



Der Dreier-Klimmzug sowie der „blinde“ Einbeinstand, waren jeweils eine auf 30 Sekunden abgestimmte Aufgabenstellung. Beim Erstgenannten mussten zwei Personen eine Reckstange in Schulterhöhe halten – ohne diese jedoch auf der Schulter abzusetzen – und die dritte Person hing bzw. machte Klimmzüge an dieser, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.



Die **Siegerehrung** mit den entsprechenden Preisen (Parkscheibe, Schlüsselanhänger mit Einkaufswagenchip, etc.), ge-

sponsert von der Unfallkasse Berlin fand dann im Clubraum unter großem Beifall und entsprechenden Kommentaren statt.

Anschließend fand noch ein reger Austausch über Erfahrungen des Tages sowie andere wichtige Belangen in gemütlicher Atmosphäre statt.



Am Tag der Deutschen Einheit konnten die Teilnehmer noch ein letztes Mal unter vier Veranstaltungen wählen: Erlebnis-Wagnis-Abenteuer, Bewegung im Klassenraum, Jump Style und Smolball (lt. Janusz Smolinski, das schnellstes Racketmannschaftsspiel).



Mit **Jump Style** wurde eine moderne Form des Tanzens, die bei Jugendlichen sehr beliebt ist, vorgestellt. In kleinen Gruppen wurden Choreografien erarbeitet und anschließend in großer Runde präsentiert.

„**Vom Ich zum Wir**“ war für die Teilnehmenden die letzte Veranstaltung die im großen Rahmen gemeinsam durchgeführt wurde.



Zusammenfassend kann hervorgehoben werden, dass insbesondere diese Art der Veranstaltung, verteilt auf drei Tage, mit Übernachtungsmöglichkeiten alle Anwesende wieder sehr begeistert hat.

Alle Lehrkräfte waren und sind froh, dass mit Simone Heymann und Ronald Otto die Fortsetzung dieser Fortbildungsreihe gelungen ist und damit eine Tradition von Dagmar Marcinkowski und Werner Krüger weitergeführt wird.

Deshalb noch einmal an dieser Stelle herzlichen Dank für die geleistete Arbeit von Dagmar Marcinkowski und Werner Krüger, die lange Zeit dafür gesorgt haben, dass regelmäßig Fortbildungsangebote für den Berufsschulsport auf hohem Niveau organisiert wurden.

Last but not least die Mitgliedern der Sportkommission (Wieland Frasch, Frank Görgeleit, Jörg Kirchbach, Werner Krüger, Hans Schipper, Lars Schröder, Ralf Wiechert-Beyerhaus, Armin Wolf. ) die nicht nur im Hintergrund unermüdlich Simone und Ronald unterstützt haben.

*di Seydel*