5 Ein Übungskatalog mit alternativen Sportmöglichkeiten

Im Folgendem werden für die in Kapitel 2 und 3 betrachteten Krankheitsbilder alternative Übungsmöglichkeiten vorgestellt, welche trotz gesundheitlicher Einschränkung ausgeführt werden und dementsprechend zu einer Verbesserung des gesundheitlichen Zustandes beitragen können. In Anlehnung an das bereits entwickelte Konzept von Teichert (2005) wird die äußere Form der alternativen Sportmöglichkeiten übernommen. Die Übungen werden ebenfalls im Karteikartenformat zugunsten einer leichten Anwendung seitens des Schülers und des Lehrers angeboten. In Anpassung an die gesundheitlichen Einschränkungen werden die Karteikarten weiterentwickelt und mit zusätzlichen Informationsfeldern versehen. Insgesamt werden 73 alternative Übungsmöglichkeiten vorgestellt, welche sich wie folgt auf die jeweiligen Einschränkungen verteilen:

- 18 Übungen für Asthmatiker
- 18 Übungen für adipöse und übergewichtige Schüler
- 12 Übungen für herzkranke Schüler
- 25 Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Die Übungsmöglichkeiten zur Verbesserung der Koordination nehmen den größten Teil des Kataloges ein, da diese Übungen für alle Kinder und Jugendlichen, besonders aber für gesundheitlich eingeschränkte Schüler notwendig erscheinen . Im Rahmen dieses Kataloges sollen die Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten nicht nur von Kindern mit einer umschriebenen Entwicklungsstörung der motorischen Funktion ausgeführt werden, sondern von allen gesundheitlich eingeschränkten Schülern mit einer Teilsportbefreiung. Dementsprechend gilt dieser Teil des Übungskataloges ebenso für asthmaerkrankte, adipöse und herzkranke Kinder und Jugendliche. Schüler mit Herzerkrankungen erhalten hier nur 12 Übungsvorschläge, da ihre Trainingsmöglichkeiten vor allem in den Bereichen Ausdauer und Kraft liegen, sie aber auch die Übungen der anderen vorgestellten Krankheitsbilder ausführen können, welche auf eine Schulung von Kraft, Ausdauer und vor allem Koordination abzielen. Zu jeder gesundheitlichen Einschränkung finden sich verschiedene Übungen für die Klassenstufen 5 bis 7 und 8 bis 10, um einerseits längerfristig erkrankten Schülern im Laufe der Schulzeit unterschiedliche

Sportmöglichkeiten anbieten zu können und um andererseits Differenzierungen bezüglich der Schwierigkeit von Übungen vornehmen zu können. Das heißt, Übungen für die Klassenstufen 8 bis 10 haben in der Regel einen höheren Schwierigkeitsgrad, als die der niedrigeren Klassenstufen, so dass die Übungen weitestgehend den körperlichen und koordinativen Voraussetzungen der jeweiligen Altersklasse angepasst sind. Gleichzeitig bedeutet dies, dass Schüler der Klassen 8 bis 10 gut die Übungen der Fünf- bis Siebenklässler ausführen können, Schüler der 5. bis 7. Klassen aber möglichst keine der höheren Klassenstufen ausüben sollten. Dabei muss beachtet werden, dass grundlegend von normalentwickelten Kindern ausgegangen wird. Etwaige Retardierungen oder Akzelerationen in der Entwicklung müssen individuell Beachtung finden.

Die Sportmöglichkeiten wurden schülergerecht ausgewählt, d. h. der Schüler sollte mit Hilfe der schriftlichen Instruktionen und der dazugehörigen Skizze oder fotografischen Abbildung in der Lage sein, den Kern der Übung schnell und eigenständig zu erfassen und diese erwartungsgemäß auszuführen. Die Übungen wurden bestmöglich dem jeweiligen Umfeld angepasst, d. h. auf Grundlage des Wissens, von welchen Sportarten bzw. Körperübungen die Schüler teilsportbefreit sind, wurde eine entsprechende Übung für den Indoor-Bereich (innen) Sporthalle oder Outdoor-Bereich (außen) Sportplatz gewählt. Bei der Auswahl der alternativen Sportmöglichkeiten wurde darauf geachtet, möglichst leicht verständliche und freudbetonte Übungen zu wählen, die nur ein Minimum an Vorbereitung bedürfen. Durch klare, den Schüler persönlich ansprechende Anweisungen zur Ausgangsstellung, Übungsausführung und Dosierung mit Hinweisen zur Belastungs- und Pausengestaltung werden dem Schüler motivierende und leicht praktikable Übungsvorschläge unterbreitet. Die „Was brauche ich?“- und „Pass auf!“-Felder verhelfen dem Schüler zu einer schnellen und richtigen Übungsausführung. Adressatengerechte und humorvolle Übungsbezeichnungen stützen das Konzept, dem Schüler möglichst spielerisch Freude an der sportlichen Bewegung zu vermitteln. Den Karteikarten können folgende Informationen entnommen werden:

- für welche Klassenstufe die Übung geeignet ist, d. h. Klasse 5 bis 7 oder Klasse 8 bis 10
- für welche gesundheitliche Einschränkung ist die Übung vorgesehen, d. h. für Asthmatiker, Adipöse und Übergewichtige, Herzkranke oder koordinativ Schwache
- welchen Schwierigkeitsgrad die Übung hat, d. h. ein roter Smilie markiert eine leichte Übung, bis hin zu fünf roten Smilies, welche eine schwere Übung verdeutlichen
- welche Nummer die jeweilige Übung hat, (zur besseren Handhabung seitens des Lehrers)
- welche Fähigkeiten trainiert werden, d. h. Kraft, Ausdauer oder Schnelligkeit schulende Übungen bzw. Übungen zur Verbesserung der Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- oder Rhythmisierungsfähigkeit
- den adressatengerechten Namen der Übung
- für welches Umfeld die Übung geeignet ist, d. h. Indoor, Outdoor oder beides
- welche Materialien für die Übung benötigt werden
- welche Ausgangsstellung gegebenenfalls eingenommen werden muss
- die ausführliche und präzise Ausführung der Übung
- die genaue Dosierung, durch Angaben zu Wiederholungen, Pausen und Serien
- eine übungsverdeutlichende Abbildung (Skizze und/oder Foto)
- was bei der Übung besonders zu beachten ist, hervorgehoben im „Pass auf!“-Feld

Mit Hilfe der Karteikarten und den darauf enthaltenen Informationen sollte der Schüler in der Lage sein, innerhalb des Unterrichts selbstständig und funktionell fehlerfrei üben zu können, ohne den Ablauf des Sportunterrichts unterbrechen oder stören zu müssen. Auf diese Weise wird ein störungsfreier Unterricht für die übrigen Schüler gewährleistet, während die gesundheitlich eingeschränkten Kinder und Jugendlichen in den sportlichen Verlauf integriert werden und zugleich ihre Gesundheit fördern. Das selbstständige Üben der Schüler mit den Karteikarten stellt keinerlei Mehrbelastung für den Sportlehrer dar, so dass für

alle Schüler, gesunde und gesundheitlich eingeschränkte, eine reibungslose Unterrichtseinheit ohne Verlust an Aktivität gewährleistet wird.

5.1 Asthma bronchiale

Der Übungskatalog für Asthmatiker umfasst acht Übungen zur Ausdauerschulung, sechs Kräftigungsübungen und vier Vorschläge zur Verbesserung der Schnelligkeit. Davon ist jeweils eine Hälfte der Klassenstufe 5 bis 7 und eine Hälfte den Klassen 8 bis 10 zugeordnet. Ausdauer schulenden Übungen wird hier besondere Beachtung geschenkt, da eine verbesserte allgemeine, aerobe Ausdauer das Risiko einer durch Anstrengungsasthma verursachten Atemnot deutlich verringern kann. Die Übungen zur Ausdauerschulung sollen vor allem zu dem Zeitpunkt ausgeführt werden, wenn die Schüler von Ausdauerläufen und ähnlichen Belastungen teilsportbefreit sind. Aus diesem Grund sind alle vorgestellten Übungen im Bereich Ausdauer Outdoor-tauglich, d. h. sie können im Freien durchgeführt werden. Nichtsdestotrotz muss auf negativ wirkende Einflussfaktoren geachtet und beispielsweise kalte, trockene und allergenreiche Luft vermieden werden. Die Übungen integrieren alle eine für Asthmatiker zu bevorzugende Intervallbelastung und schließen ungefährliche Bewegungsformen, wie beispielsweise Walking, mit ein. Freudbetonte Übungsvarianten lenken die Aufmerksamkeit der Schüler weg von der Anstrengung hin auf „Zusatzaufgaben“, wie Figuren, Zeitungen oder kleine zu zeichnende Kunstwerke. Dadurch empfinden die Schüler sportliche Bewegung nicht als Last und Anstrengung, sondern als freudvolle, motivierende Bewegung. Im Bereich der Kraft schulenden Übungen wird besonders die Muskulatur des Rumpfes, also Rücken und Bauch, sowie die Armmuskulatur trainiert. Diese Muskelgruppen tragen in einem gekräftigten, funktionstüchtigem Zustand zu einer Erleichterung der Atmung bei und erhöhen so die Leistungsfähigkeit eines Asthmatikers. Die Karteikarten geben Hinweise auf eine belastungsadäquate Atmung, d. h. bei Belastung Ausatmen und bei Entlastung Einatmen, so dass einem durch falsche Atmung hervorgerufenem Asthmaanfall entgegengewirkt werden kann. Die Technik der Lippenbremse kann und sollte gerade bei diesen Übungen Anwendung finden. Für einen Asthmatiker bieten sich auch die Kraft schulenden Übungen der Wirbelsäule von Teichert (2005) an. Im Bereich des Schnelligkeitstrainings können die