

## Pilotprojekt

# Generationen teilen -Frühsport an Schulen -



## Einleitung:

Frühsport:

Fit in den Tag

Die meisten Deutschen haben morgens keine Lust auf Bewegung. Schade, denn Frühsport machtmunter und hebt dazu die Laune .

Frühsport - eine Horrorvision für Morgenmuffel. Doch mit einem morgendlichen Bewegungsprogramm kann man Energie für den ganzen Tag schöpfen

Bloß keinen Sport gleich nach dem Aufstehen! Acht von zehn Bundesbürgern halten nichts von Bewegung vor dem Frühstück. Das ergab eine Umfrage im Auftrag der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Am aktivsten sind demnach noch Frauen über 40: Jede Vierte von ihnen treibt Frühsport. Am wenigsten können sich junge Menschen zwischen 16 und 24 Jahren zu morgendlichen Aktivitäten aufraffen.

Anstatt schwungvoll mit leichter sportlicher Betätigung in die Gänge zu kommen, bleibt die Mehrheit der Deutschen lieber etwas länger im Bett liegen. Natürlich hat es etwas für sich, nach dem ersten Klingeln des Weckers noch einmal die Decke über die Ohren zu ziehen und ganz langsam wach zu werden. Mit den vielen positiven Auswirkungen, die ein maßvolles morgendliches Bewegungsprogramm auf die Gesundheit hat, kann das Räkeln und Dösen im Bett bis zur letzten Minute jedoch nicht mithalten.

Nicht nur der Figur tut regelmäßige Bewegung gut. Auch die Seele lebt auf:

Das sorgt für gute Laune und Elan. Konzentration und Leistungsfähigkeit steigen – ideale Startbedingungen für einen langen Arbeitstag. Weiterer Pluspunkt der morgens praktizierten Sporteinheiten: „Es ist ein gutes Gefühl, schon vor der Schule, der Arbeit oder dem stressigen Rentner Alltag etwas für die Gesundheit getan zu haben“, findet das ÜL – Team der SG Niederwangen.

Am besten ausprobieren und auf den Geschmack kommen „Quälen muss sich aber niemand. Die Bewegung am Morgen sollte in erster Linie Spaß machen. Dann fällt es auch leichter, sich täglich aufs Neue zu motivieren“, ein Leitsatz vieler erfolgreicher Personen.

Grundsätzlich ist die frühe sportliche Betätigung für jeden geeignet. Besonders auch für ältere Menschen ist regelmäßige Gymnastik ein bewährtes Mittel, um beweglich zu bleiben und Verspannungen zu lösen. Vorausgesetzt, man übertreibt es nicht mit dem sportlichen Ehrgeiz. Grund genug für den Sportwart für Ältere im Schwäbischen Turnerbund und ehemaligen Schulleiter Helmut Mandler ein neues Sportprogramm ins Leben zu rufen. Ein Pilotprojekt.



## Ausgangssituation

Gesundheit und Wohlbefinden sind vor allen Dingen eine Frage des Lebensstils. Auch die Frage, wie es um die Gesundheit im Alter bestellt ist, ist eng mit dem Lebensstil in der Kindheit und im Jugendalter verknüpft. Offenbar besteht für diese Zusammenhänge noch sehr wenig Sensibilität. Bewegung gibt jedem Menschen, besonders Kindern und Jugendlichen unverzichtbare Entwicklungsimpulse. Dem älteren Menschen kann altersbedingten Verlusten der Leistungsfähigkeit von Organsystemen wie Herz, Stoffwechsel oder Muskulatur entgegengewirkt werden. Warum also nicht beide Gruppierungen in einen gemeinsamen

Rahmen einbinden und damit auch die soziale Kompetenz schulen und verstehen lernen.

Das Sportangebot Frühsport sieht als gemeinsames Ziel, Kindern Jugendlichen, Eltern und Älteren ein anhaltendes Körperbewusstsein und Freude am Sport zu vermitteln.

Der baden-württembergische Lehrplan sieht zwar den Bereich Frühsport noch nicht vor, aber mit dem Projekt kann vielleicht eine Grundlage für einen modernen und qualitativ wertvollen Schulsport geschaffen werden.

Mangelnde Eigeninitiative, - fehlendes Selbstvertrauen, - mangelnde Sportkenntnisse - zu wenig Angebote können Grund für Bewegungsmangel bei jung und alt sein. Warum also nicht dieser Versuch?



## Ziele des Projektes

Das Projekt setzt sich für eine Verbesserung eines nachhaltigen Bewegungsangebots im Schul- und Lebensalltag ein.

Ebene: Kinder und Jugendliche

Die Kinder und Jugendlichen entwickeln im Laufe Ihrer Schulzeit ein gesundes Körperbewusstsein und eine möglichst lebenslange Freude an Sport und Bewegung. Damit wird ein wichtiger Beitrag zur positiven Entwicklung ( Sozialkompetenz, körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit ) geleistet. Es ist erwiesen, dass sich Bewegung auf schulische Leistungen positiv auswirkt

Ebene: Erwachsene und Ältere

Eltern, Familienangehörige und Ältere aus der Stadt haben die Möglichkeit durch kompetente Anleitung gemeinsam mit der Jugend sich sportlich zu betätigen. Sie sehen die Jugend plötzlich konfrontiert mit dem eigenen Tun. Wer sich im Alter fit halte, bewältigt auch Alltagssituationen besser. Ältere Menschen profitieren aber nicht nur körperlich von diesem Art Sport. Sie fühlen sich selbstbewusster, sie haben das Gefühl mitten im Leben zu stehen.

Beide Ebenen:

Der Sport eröffnet Möglichkeiten zu sozialen Kontakten. »Wer mit anderen Sport treibt, nimmt am gesellschaftlichen Leben teil.

Ebene: Stadt

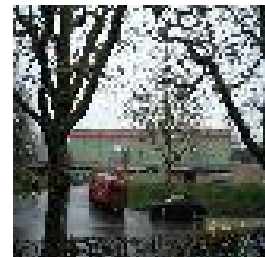
Durch die geschaffene vernetzte Kooperationsstruktur zwischen einem Sportverein ( es können noch viele mehr werden ) , Schulen, weiteren Trägern der Sozialen Arbeit in der Stadt Wangen und den Präventionsbereichen von Krankenkassen kann das Projekt zu einem festen Bestandteil in der Bewegungswelt mit Kinder, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren ein großer Gewinn für alle Beteiligten werden.

## Angebote und Angebotsformen

Beginn: 18. September 2007

**Zeit:** 1 x wöchentlich ( mittwochs, 06.45 – 07.30 Uhr )

**Ort:** Lothar Weiß Halle und Freigelände Argen Sportplätze. So oft wie möglich im Freien.



Eine genaue Festlegung zu Inhalten, Durchführung und Organisation wird im Rahmen der Einzelmaßnahmen mit allen Beteiligten abgestimmt. Die Sport- und Bewegungsangebote sind offen und nach den Bedürfnissen der Teilnehmer ausgerichtet. Die vielseitigen Erfahrungen der Sportverantwortlichen ( Übungsleiter des Vereins und der Sportlehrer der Schule ) werden ausgetauscht und enden in einer praktischen Sportkonzeption. Die Betreuung und Durchführung des Sportangebots wird von der SG Niederwangen organisiert und durchgeführt. Ein Team aus 3 Personen ( Beate Schaupp Weber ( Übungsleiterin – P - ), Günter Ullmayer ( Physiotherapeut ) und Michael Höß ( Übungsleiter und Trainer – B - ) gewährleisten die kontinuierliche und zuverlässige Durchführung.

Wichtigster Aspekt der morgendlichen Bewegung bleibt die Freude an der Bewegung. Die Freude daran diese zu kultivieren ist ein heeres Ziel, bleibt sie doch auf diese Art und Weise möglichst lange erhalten.

Die Vermittlung, wie -dabei sein, dazugehören, gesund, sich wohl fühlen, neu entdecken, gestalten, üben und leisten – sind spannende Elemente. Ein breites Bewegungsspektrum gilt es zu schaffen, um nachhaltig Erfolg zu haben.

Das frühmorgendliche Sportangebot wird „ Aktion „ und Erlebnis bieten. Sie kommt dadurch den Bedürfnissen der Teilnehmer entgegen. Leichte Gymnastikprogramme, Koordinative Übungen, Partnerübungen, effektives Fitnessprogramm,

## Projektbetreuung

Das Projekt wird von dem Initiator Herr Helmut Mandler, -STB Turnwart für Ältere- begleitet und logistisch betreut. Er koordiniert die Verbindungen von Schulen, dem Sponsor – AOK – , der Stadt Wangen und dem durchführenden Verein Sportgemeinde Niederwangen. Er führt die Dokumentation des Projekts und leitet diese an Dachorganisationen ( STB, Kultusministerium ) weiter.

## Organisation

Die Werbung erfolgt über die Schulen, die örtliche Presse, Wangener Organisationen wie Bürgerforum und die AOK. Als Mittel dienen Plakate, Flyer ,E-Mail Werbung. Die Schülermitverwaltung wird eng an das Projekt gebunden. Es ist beabsichtigt einen oder mehrere interessierte Schulmentoren mit in den praktischen Teil mit ein zu binden. Die AOK unterstützt das Pilotprojekt mit einem Betrag von ??????. Der Betrag wird der SG Niederwangen als Aufwandsentschädigung für die theoretische und praktische Umsetzung des Projektes zur Verfügung gestellt.

## Praktische Sportkonzeption:

Das Team der SG Niederwangen erstellt das Sportprogramm.

Im Team ist man sich bewusst, dass aufgrund des zu erwartenden sehr großen Altersunterschiedes die sportlichen Übungen ein breites Bewegungsspektrum zu erfassen hat.

Ziele wie Bewegungsförderung der motorischen Eigenschaften, Er- und Ausleben der Spiel- und Bewegungsbedürfnisse, Körpererfahrung, Sinneswahrnehmung durch vielfältige Bewegungs- und Spielformen, auch die Verbesserung der Leistungsfähigkeit sind angebracht.

Bewegungsmöglichkeiten gibt es in vielfältigster Form, welche jung und alt ansprechen. Laufen, Balancieren, Springen, Fangen, Schwingen, Schaukeln, Ziehen, Hüpfen um nur einige zu nennen.

Erreicht werden diese Ziele mit einer Vielzahl von verschiedenen Inhalten, die im Team erarbeitet wurden bzw. bedarfsangepasst erarbeitet werden. Beispielhaft sollen hier genannt sein

- Bewegungsgeschichten zum Kennenlernen,
- Einsatz von Handgeräten und auch Alltagsmaterialien
- Bewegung mit Musik
- verschiedenste Spielformen, Mannschaftsspiele, Partnerspiele, kleine Lauf- und Staffelspiele, Aufwärmspiele
- Bewegungslandschaften wie Geräteparcours
- sportliche Tests zur Belastungskontrolle
- Bewegungsbeispiele im Freien, Nordic Walking, Walking, große Spiele
- Einbeziehen von der im Umfeld vorhandenen Natur
- Nach jeder Frühsportstunde erhält jeder Teilnehmer ein Stück Obst ( Apfel ) nach dem

Motto „An apple a day keeps the doctor away“

