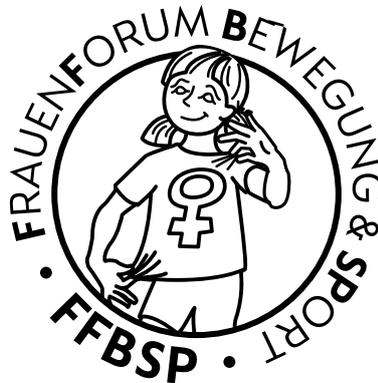


Mut – Spielen – Respekt

Zeitschrift „Mädchen im Turnsaal“



Neue Adresse www.ffbsp.at ab 2022!

Wir danken unserem Fördergeber!



Vorwort



Sie wollen neue Akzente setzen, die Mädchen in Ihren Sportstunden motivieren und begeistern – dann bekommen Sie hier viele Anregungen, wie Sie das erreichen können. Es ist wieder soweit – die 22. Ausgabe unserer Zeitschrift „Mädchen im Turnsaal“ zum Thema: „Mut – Spielen – Respekt“ liegt vor.

Mädchen Mut zu machen, sich etwas zuzutrauen, Grenzen auszuloten und über sich selbst hinauszuwachsen – das ist eine spannende Thematik im Sportunterricht, die Mädchen durchaus anspricht.

Das Spielen als Lebenselixier wahrzunehmen, die Möglichkeit zu bieten, das zu erleben und dabei einen respektvollen Umgang miteinander zu pflegen – diese Inhalte sind für mädchenfördernden Unterricht sehr gut geeignet.

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe wurde wieder mit den Autorinnen ausgewählt – nach ihren Erfahrungen im aktuellen Sportunterricht. Es ist uns gelungen, auch viele junge Kolleginnen für das Redaktionsteam zu gewinnen, die ihre Sichtweise des mädchenfördernden Sportunterrichts in ihren Artikeln aufzeigen. D.h. wir haben nun ein sehr breit gestreutes Autorinnenteam – von 40 Jahren Berufserfahrung bis zu wenigen Jahren Unterrichtstätigkeit. Der gegenseitige Austausch und die Diskussion zu den Inhalten sind bereichernd und überaus produktiv. An den Artikeln können Sie das feststellen.

Veranstaltungen:

Musik.Tanz.Bewegung fand im April 2024 wieder in der Kremser Sporthalle statt. 300 begeisterte Schülerinnen und Schüler präsentierten ihre Performances.

Geplant ist ein „Meet and Greet“, bei dem wir unsere Zeitschriften interessierten Kolleginnen und Kollegen vorstellen werden und es die Möglichkeit zum persönlichen Austausch geben wird. Der Termin wird noch bekannt gegeben. Wer mehr dazu wissen will, kann uns mailen: office@ffbsp.at.

Wir laden alle ein, unsere Homepage zu besuchen und sich viele Anregungen für einen zielführenden mädchenstärkenden Sportunterricht zu holen: www.ffbsp.at

Seit einiger Zeit gibt es auch die Möglichkeit, uns auf Instagram zu folgen: [frauenforum_bsp](https://www.instagram.com/frauenforum_bsp)

Unser Redaktionsteam arbeitet überaus effizient und diszipliniert – ein großes Dankeschön dafür – Ihr seid großartig! Es ist eine große Freude, mit so einem Team zu arbeiten!

Gabriele Bauer-Pauderer,
Obfrau

Redaktionsteam



Mag.ª Gabriele Bauer-Pauderer, geb. 1960

- Unterrichtstätigkeit im BRG Kremszeile: BSP, Geschichte & Politische Bildung
- AG-Leiterin AHS-Frauen NÖ
- Schulentwicklungsberaterin
- Landeskoordinatorin f. Musik.Tanz.Bewegung
- Lehrbeauftragte an der PH NÖ
- Univ. Lekt. am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft (ISBW)
- Obfrau des FrauenForum Bewegung&Sport



Mag.ª Dr.ª Rosa Diketmüller, geb. 1968

- Assistenzprofessorin am Inst. für Sport- und Bewissenschaft (ISBW, Abt. Sportpädagogik)
- mehrere Jahre Unterrichtstätigkeit
- Forschungsschwerpunkte: Sportpädagogik, Genderforschung, Gesundheitsförderung
- Initiatorin der Plattform Frauen im Sport
- Präsidentin IAPESGW (International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women)



Dipl. Sptl.ª Elisabeth Bauer, geb. 1957

- Unterrichtstätigkeit bis 2019 an der HAK Hollabrunn: BSP, Ethik
- ehemalige Handballnationalteamspielerin



Mag.ª Dr.ª Alexandra Wiesinger-Ruß, geb. 1965

- Unterrichtstätigkeit an der HLW 10, Reumannplatz: BSP, Deutsch
- Univ. Lekt. am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft (ISBW)
- AG-Leiterin für Humanberufliche Schulen Wien



Mag.ª Brigitte Göttinger, MA, geb. 1958

- Unterrichtstätigkeit bis 2023 an der HLA Mödling: BSP, Französisch
- Masterstudium Gender-Studies, Uni Wien
- Ausbildung zur Integrativen Tanzpädagogin
- Univ. Lekt. am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft (ISBW) bis 2021
- AG-Leiterin für Humanberufliche Schulen NÖ bis 2022



Mag.ª Ingrid Grießel, geb. 1963

- Unterrichtstätigkeit bis 2021 am BG/BRG Gänserndorf: BSP, Mathematik
- 2001–2022 Univ. Lekt. am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft (ISBW) (Fachdidaktik, Leichtathletik, Koordinations-training)
- Leichtathletiktrainerin



Cornelia Siller, Bed, geb. 1999

- Unterrichtstätigkeit am Sportgymnasium Maria Enzersdorf: BSP, Deutsch
- Lehrbeauftragte an der BSPA Wien (Abt. Sportlehrerausbildung): Deutsch
- Instruktorin für Athletik, Fitness und Koordination



Dipl. Päd.ª Doris Pichler, MA, geb. 1963

- Unterrichtstätigkeit an der MSI 1120 Wien, Steinbaurgasse: BSP, Deutsch, Informatik
- Masterstudium Gender-Studies, Uni Wien
- Schülerinnen- und Schülerberaterin
- Referentin für Gender und Migration bei LehrerInnen-Fortbildungen



Magdalena Kuzmits, MEd, geb. 1996

- Unterrichtstätigkeit am Sperlgynasium 1020 Wien
- Unterrichtsfächer: Bewegung und Sport, Psychologie und Philosophie
- Masterstudium „Interdisziplinäre Ethik“ berufsbegleitend



Mag.ª Claudia Strassberger, Bakk, geb. 1984

- Unterrichts- und Erzieherinnentätigkeit am Theresianum Wien: BuS, GWK
- Sportwissenschaftlerin (Schwerpunkt Gesundheitssport)
- Ausbildung zur Koordinatorin für die Berufsu. Studienwahlvorbereitung an höheren Schulen
- ÖFT-Kampfrichterinnenlizenz Sportakrobatik bis 2009

Inhaltsverzeichnis

Jöchl, Maria & Bauer-Pauderer Gabriele: Mut im Schwimmbad	06
Pichler, Doris: Mut zum Schwung. Mut zum Sprung. Mut zum Schritt. – Kletterabenteuer	10
Wiesinger-Ruß, Alexandra: Ich bin mutig. Ich bin eine tolle Frau. Du auch! Spiele zum Empowern	14
Oppeneiger, Sarah: 360-Degree-Football	17
Strassberger, Claudia: Achtsames Berühren im Sportunterricht – Respect yourself and your body!	19
Siller, Cornelia: Respekt im Umgang mit der eigenen Körpermitte: Beckenbodentraining für die Sekundarstufe II	23
Kuzmits, Magdalena: Entdecke die Kraft deines Zyklus	27

Mut im Schwimmbad



Pädagogischer Hintergrund

Die beschriebenen Übungen fordern von den Schülerinnen Mut und Überwindung. Der Aufbau und die Gestaltung der Übungsfolge bietet für jede Möglichkeiten, über ihre individuellen Grenzen zu gehen und durch Erfolgserlebnisse ihre Bewegungserfahrungen positiv zu erweitern.

FACHKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen können variationsreich ins Wasser springen.

SELBSTKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen lernen eigene Stärken kennen.

GESCHLECHTER-KOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen erleben sich als mutig und gehen an und über ihre Grenzen.

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: SEK I ab 5. Schulstufe



Zeitaufwand für den gesamten Arbeitsprozess

1 Doppelstunde



Material: 2 Schwimmbretter

Link zu einem Video zum Sitzköpfler >>



Link zu einem Video zum Abfaller rückwärts mit Sicherung >>



Link zu einem Video zum Abfaller rückwärts gebückt >>



Einstiegsfragen:

„Würdest du dich selbst als mutig beschreiben?“

„Was hilft dir, um dich in fordernden Situationen zu überwinden/mutig zu sein?“

Übungsablauf:

Vorbereitende Übungen im hüfthohen Wasser („Kinderbecken“) zur Orientierung unter Wasser.

- In Streckposition gespannt nach hinten fallen lassen, Variation:
auf Stiege oder Leiter schrittweise erhöhen
- Handstand mit gestreckten Beinen
- Rolle vw. im Wasser
- Rolle rw. im Wasser

- Flick Flack bzw. Kopfsprung rw. in den Handstand
- Mehrere Rollen hintereinander (vw. und rw.) Trainee-
rin dreht Turnerin mehrfach in der Rolle weiter.

Zweierteams, Rollen werden gewechselt:

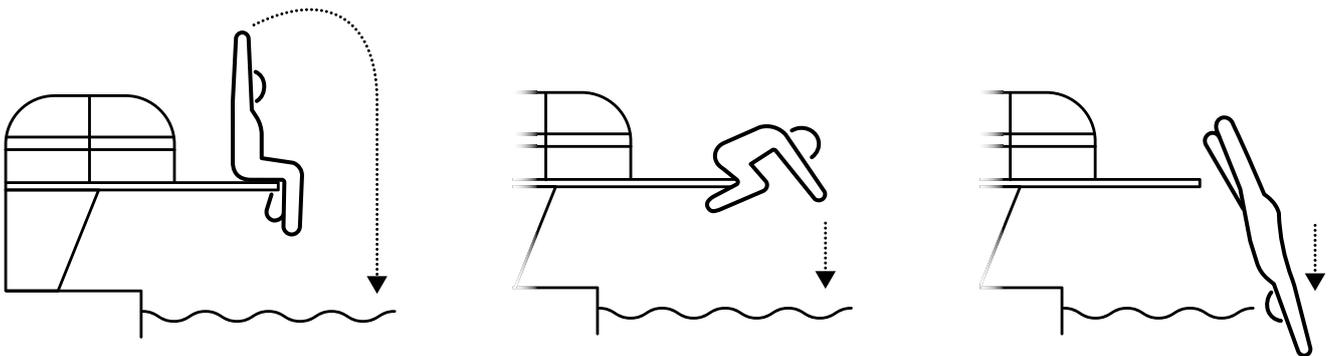
- Ausführung kontrollieren
- Feedback geben
- bei Übungen helfen



Hinweis:

unter Wasser durch die Nase ausatmen!

Sitzköpfler



1-m-Brett:

Die Schülerinnen sitzen mit gespannter Armhaltung und leicht angezogenen Beinen auf dem Brett und lassen sich gespannt nach vorne fallen.

Bewegungsanweisungen:

- „Lass deine Arme gestreckt!“
- „Fersen zum Gesäß, dann Beine strecken!“
- „Tauche gestreckt ins Wasser ein!“
- „Tauche mutig nach vorne ein!“

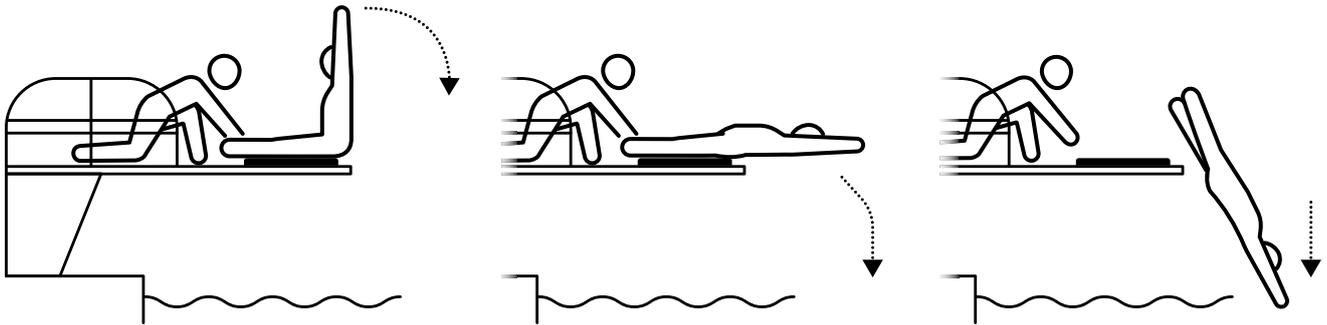
3-m-Brett:

Wenn die Schülerinnen die Technik am 1-m-Brett beherrschen, ist es vom 3m Brett zwar noch eine Überwindung, aber grundsätzlich eine sehr sichere Übung.

Unsere Erfahrungen

Der Sitzköpfler erfordert von den Schülerinnen auch vom 1-m-Brett Mut. Es ist jedoch eine leicht zu erlernende Übung, macht den Mädchen erfahrungsgemäß viel Spaß und gibt Selbstvertrauen. Vom 3-m-Brett wirkt der Sitzköpfler noch spektakulärer und die Mädchen sind wahnsinnig stolz auf ihre Leistungen. Auch das gegenseitige Anfeuern motiviert und stärkt den Zusammenhalt.

Abfaller rückwärts



Am Brett:

Abfaller rw. aus dem Sitzen:

Zwei Schwimmbretter werden auf das 1-m-Brett gelegt. Schülerin A setzt sich mit Blick nach hinten im Strecksitz auf die Bretter. Schülerin B fixiert Schülerin A an den Knöcheln.

Hinweis:

Durch die Schwimmbretter sitzen die Schülerinnen weicher und angenehmer auf dem harten Sprungbrett.

Bewegungsanweisungen:

- „Lass deine Arme gestreckt!“
- „Fixiere deinen Kopf zwischen den

gestreckten Armen!“

- „Schau zu deinen Fingerspitzen!“
- „Lehne dich mit gestrecktem Oberkörper langsam zurück!“

Sobald der Oberkörper über die Waagrechte nach unten kippt, lässt Schülerin B die Füße von Schülerin A los (auf Zuruf der Lehrerin).

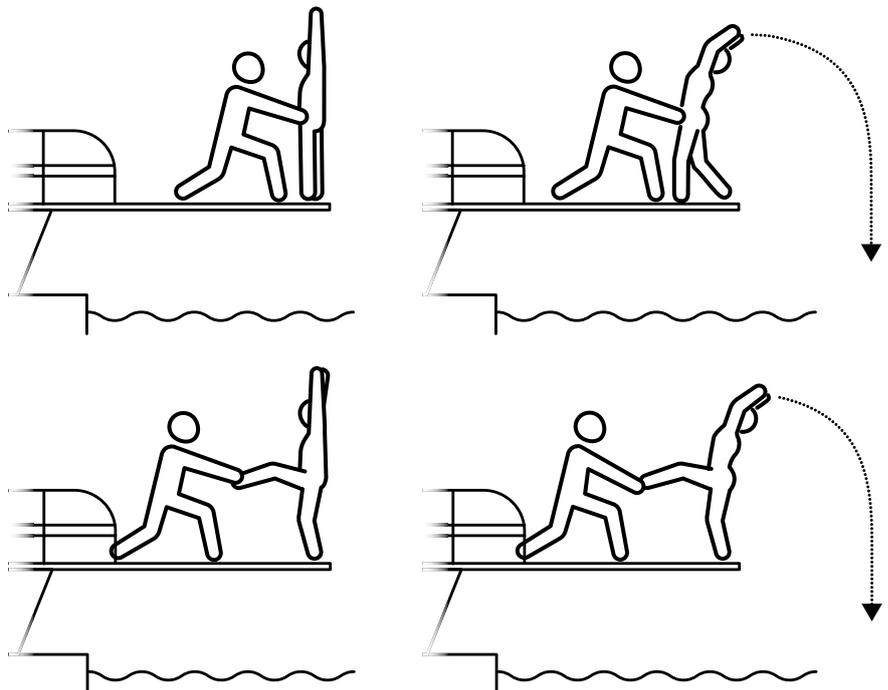
Abfaller rw. mit Sicherung:

Schülerin A steht rücklings am Brettende und wird von der Lehrperson an der Hüfte gesichert. Wichtig: Timing beachten!

Abfaller rw. mit Sicherung

(Variation):

Schülerin A steht mit Blick nach hinten und streckt ein Bein vor. Schülerin B hält Schülerin A an dem gehobenen Bein. Der Bewegungsablauf ist wie in Vorübung 1: Schülerin A streckt ihre Arme, schaut zu ihren Fingerspitzen und lässt sich langsam nach hinten. Schülerin B schiebt ggf. vorsichtig durch das gestreckte Bein Richtung Wasser.



Zielübung: Abfaller rückwärts

Reflexionsfragen:

- „Wie hast du diese Sprünge wahrgenommen?“
- „Wie fühlt es sich an, wenn du eine Übung geschafft hast?“
- „Was hat dir geholfen, mutig zu sein?“
- „Was hat dir geholfen, über deine Grenzen zu gehen?“

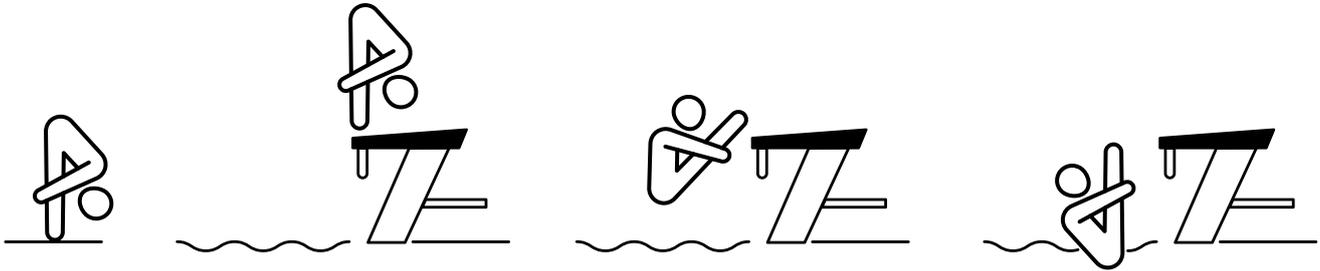
Unsere Erfahrungen

Der Abfaller rw. aus dem Sitzen kann für manche Schülerinnen bereits eine große Überwindung bedeuten. Deshalb baue ich Sitzköpfler und Abfaller rw. parallel auf, um ein differenziertes Übungsangebot bereitzustellen.

Leistungsstarke Schülerinnen können die beiden Varianten aus dem Stand durchführen.

Alle Übungen bieten abwechslungsreiche und spannende Erfahrungen durch das „freie Fallen nach hinten“ und das rückwärts Eintauchen ins Wasser.

Abfaller rw gebückt – „Bombe rw.“



Vorübung am Boden:

Im Stand Oberkörper nach vorne hinunterbeugen und mit den Händen bei möglichst gestreckten Beinen die Knöchel umfassen, Kopf zum Knie.

Bewegungsanweisungen für die Ausgangsposition:

- „Strecke deine Beine durch und greife an deine Knöchel. Wenn dies nicht möglich ist, beuge deine Knie so weit, dass du die Knöchel fest umfassen kannst.“
- „Halte deinen Kopf zwischen den gestreckten Armen und schau dabei zu den Knien.“

Abfaller rw gebückt vom Startsockel (=Bombe):

Schülerinnen stehen rücklings auf dem Sockel, Fersen schauen über die Kante.

Bewegungsanweisung:

- „Nimm die Ausgangsposition ein – umfasse mit beiden Händen deine Knöchel.“
- „Halte diese Position, während du dich nach hinten fallen lässt.“

Abfaller rw. gebückt vom 1-m-Sprungbrett:

Wer die Übung am Sockel beherrscht: selbe Übung am 1-m-Sprungbrett.

Unsere Erfahrungen:

Die Übung am Sockel erfordert bereits Mut, sich fallen zu lassen. Falls die Schülerinnen den Griff am Knöchel lösen, kann nicht viel passieren, da sie im Strecksitz in das Wasser fallen.

Wenn die Übung korrekt ausgeführt wird, erleben die Schülerinnen ein, wie sie es selbst beschreiben, „cooles“ Gefühl des Sich-Fallenlassens. Sie tauchen mit dem Gesäß ins Wasser und eine Fontäne steigt auf.

Dieses tolle Gefühl erhöht sich vom 1-m-Brett, die Schülerinnen ermutigen sich gegenseitig, es doch zu probieren.

Mut zum Schwung. Mut zum Sprung. Mut zum Schritt. Kletterabenteuer



Pädagogischer Hintergrund

Es lässt sich wiederholt beobachten, dass der Sportunterricht für Mädchen oft das einzige Bewegungsangebot darstellt. Wie aus ihren Erzählungen hervorgeht, beschränkt sich die Bewegung in der unterrichtsfreien Zeit oftmals auf Einkäufe gehen, Verwandte besuchen und am Handy sein. Die mangelnde Bewegungserfahrung wird im Sportunterricht evident, wenn bereits einfache Bewegungsaufgaben zu Verunsicherung führen und diese für manche Schülerinnen zu Wagnissen, zu Mutproben werden. Es braucht daher ein Bewegungsangebot, das motivierend und fordernd zugleich ist, um Vertrauen in die eigenen motorischen Fähigkeiten (wieder-)herzustellen.

SELBSTKOMPETENZ ▶ Schülerinnen erweitern ihren eigenen Wahrnehmungs-, Denk- und Vorstellungshorizont, um sich etwas zuzutrauen, etwas zu wagen, sich zu überwinden.

GESCHLECHTER-KOMPETENZ ▶ Schülerinnen können das Potenzial ihrer eigenen Fähigkeiten in Bezug auf ihr körperliches Handeln erkennen und widersetzen sich so kulturell und schichtspezifisch geprägten Geschlechterzuschreibungen.

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: ab 11 Jahren



Material: 2 Turnmatten, Sprossenwand, ein Klettertau, Weichboden, 4 Turnbänke, Kasten, Bock oder Kasten, Gymnastikstab



Zeitaufwand: 1 Doppelstunde

**Ablauf:**

- Aufbau des Klettersteiges
- Aufwärmen:
Laufen, ohne die Hindernisse zu berühren
- Die Aufgabenstellung jeder Passage wird aus der Perspektive der Bergsteigerin erklärt.
Auf mögliche Gefahren und das richtige Verhalten wird hingewiesen.
- Verwendete Fachbegriffe aus dem Bergsteigen werden während der Begehung der einzelnen Passagen erklärt.
- Eine Schülerin, die sich freiwillig meldet, zeigt das Durchklettern vor.
- Einfühlen in die Rolle der Bergsteigerin
- Die erste Bergsteigerin beginnt mit dem Aufstieg. Sobald die erste Sprossenwand überquert worden ist, startet die nächste Schülerin.
- Jede Schülerin entscheidet, wie oft sie den Klettersteig begehen möchte.
- Feedback und Reflexion

Passage „AUFSTIEG UND QUERGANG“

In die Sprossenwand wird eine Turnbank so eingehängt, dass eine schiefe Ebene entsteht.

Aufgabenstellung:

„Steige über die Turnbank hoch, bis du die Sprossenwand zum Festhalten erreicht hast. Wer sich traut, kann so weit hochsteigen, dass sie sich auf der obersten Sprosse anhalten kann. Du kannst auch auf allen vieren hochsteigen. Quere nun die Sprossenwand auf der Höhe, die du dir zutraust, bis du zur „Hängebrücke“ kommst.“

Variante:

Einen steileren Winkel wählen, indem die Turnbank in einer höheren Sprosse eingehängt wird.
Hinweis: Es kann auch barfuß geklettert werden.

Passage „HÄNGEBRÜCKE“

Ein Ende der Turnbank wird in die Sprossenwand eingehängt und das andere Ende wird auf den Lederteil des quergestellten Kastens gelegt, und zwar so, dass eine waagrechte Brücke entsteht.

Aufgabenstellung:

„Überquere die Brücke in deinem Tempo. Du kannst gehen, dich auf allen vieren oder sitzend und rutschend über die Brücke bewegen. Wenn es nötig ist, bitte eine Mitschülerin, dass sie dir beim Überqueren hilft, indem sie dir die Hand gibt.“

Varianten:

- Schülerinnen, die auf allen Vieren, sitzend oder rutschend die Hängebrücke bewältigen, versuchen bei einer nächsten Überquerung aufrecht hinüberzugehen.
- Es wird versucht über die Brücke zu gehen, ohne der Mitschülerin, die zwar daneben mitgeht, die Hand zu geben.
- Schülerinnen, die sich sicher fühlen, können ihr Tempo erhöhen oder einbeinig oder in der Standwaage kurz in der Brückenmitte verweilen.

Passage „FELSSPALTE UND TRITTSICHERHEIT“

In einem Abstand zum Kasten, beginnend mit einem halben Meter, wird ein Bock/Kasten (Kasten minus ein Teil) aufgestellt.

Aufgabenstellung:

„Steige nun mit einem großen Schritt so vom Kasten auf den Bock/Kasten, dass du auf diesem sicher stehen kannst“ (Trittsicherheit). Hinweis: Es erfordert Konzentration und Überwindung beim sicheren Hinuntersteigen.“

Variante: Der Abstand zwischen den Geräten kann vergrößert werden.

Passage „JUMP“

Ein Weichboden wird so platziert, dass er sowohl hinter dem Kasten (=Notausstieg) als auch hinter dem Bock/Kasten liegt.

Aufgabenstellung:

„Springe nun mit einem Sprung deiner Wahl in den ‚See‘. Du musst beidbeinig landen. Drehungen über die Querachse sind nicht erlaubt (keine Salti und Rollen).“

Bei der Erstbegehung werden gemeinsam Sprungideen gesammelt.

Notausstieg für Schülerinnen, die sich nicht über die Felsspalte wagen: „Du kannst gleich vom ersten Kasten in den ‚See‘ springen.“

Passage „FLUSSÜBERQUERUNG“

Der Aufbau der Hindernisse orientiert sich an den Kletterseilen und ist so vorzubereiten, dass nach dem Weichboden eine Turnmatte und im Abstand von zwei Metern eine weitere Turnmatte aufgelegt werden können.

Für den Notausstieg wird eine Turnbank zwischen den beiden Matten, und zwar an den beiden Mattenenden, platziert.

Aufgabenstellung:

„Fasse das Seil, schwinde dich über den ‚Fluss‘ und lande sicher am anderen Ufer. Achte darauf, dass du das Seil wieder so zurückschwingst, dass es die nachkommende Schülerin sicher fassen kann. Über einen schmalen Steig (umgedrehte Turnbank) kommst du wieder zurück zum Einstieg.“

Varianten:

- den Mattenabstand vergrößern
- statt der Matten Turnbänke verwenden und von Turnbank zu Turnbank schwingen
- Lehrerin hält zwischen den Matten einen Stab hoch, über den geschwungen werden soll. Die Schülerin bestimmt, in welcher Höhe der Stab gehalten wird.

Notausstieg:

- „Nimm Anlauf und springe über den ‚Fluss‘!“
- „Ziehe dich über die Turnbank ans andere Ufer!“

Einfühlen in die Rolle der Bergsteigerin

„Suche dir einen Platz im Raum, setze dich hin und schließe die Augen.“

Stell dir vor, du gehst mit einer Freundin durch den Wald. Es ist angenehm warm. Du hörst die Vögel zwitschern. Lichtstrahlen fallen durch die Blätter. Du genießt die Ruhe und atmest die herrlich riechende Waldluft ein. Du wanderst einen schmalen Pfad entlang. Bald erreichst du einen Felsen, auf dem ein Hinweisschild mit der Aufschrift Klettersteig befestigt ist. Öffne nun langsam deine Augen, gehe zum Einstieg und beginne mit dem Aufstieg.“

Reflexionsfragen:

- „Bei welcher Passage warst du mutig?“
 - „Was half dir, um die Passage gut zu schaffen?“
 - „Wo bist du über dich hinausgewachsen?“
- Oder Aufstellung auf einer Linie von 0 bis 10:
- „Wie viel Mut war für mich heute notwendig?“
 - „Wie stark hat sich meine Sicherheit beim Klettern verbessert?“

Meine Erfahrungen

Am Anfang kam es zu Verunsicherungen. Durch Hilfestellungen und Ermutigungen der Mitschülerinnen wurde die Herausforderung gemeistert.

Hinweise und Empfehlungen

Je nach dem Leistungsvermögen der Schülerinnen ist zu überlegen, ob einzelne Passagen extra in einer Turnstunde geübt werden, bevor der gesamte „Klettersteig“ aufgebaut wird.



Fächerübergreifende Arbeit zum Beispiel mit Deutsch oder als Rechercheaufgabe in BuS:

Berühmte Bergsteigerinnen

<https://planetoutdoor.de/wissen/allgemein/6-beruehmte-bergsteigerinnen-und-kletterinnen-die-du-kennen-musst>

- „Lies die Beiträge der sechs berühmten Bergsteigerinnen.“
- „Stell dir vor, du bist eine Journalistin. Welche Fragen würdest du den Bergsteigerinnen stellen. Notiere vier Fragen.“
- „Suche dir eine Bergsteigerin aus und beschreibe, was dich an ihr beeindruckt.“

:: INFOBOX ::

FACHBEGRIFFE AUS DEM BERGSTEIGEN

Aufstieg: hinaufsteigen, emporsteigen

Einstieg: Beginn einer Kletterroute

Klettersteig: ein mit Stahlseilen, Leitern, Eisenklammern und manchmal auch mit Hängebrücken abgesicherter Bergweg

Notausstieg: Möglichkeit, auf einem einfacheren Weg weiterzugehen

Passage: ein Abschnitt der Bergtour

Quergang: ein waagrecht verlaufender Routenabschnitt

Trittsicherheit: steht in direktem Bezug mit der eigenen Selbsteinschätzung und bezeichnet die Fähigkeit, absturzgefährdete Passagen – in diesem Fall der Überstieg vom Kasten auf den Bock – angstfrei zu bewältigen.

Link>>



Ich bin mutig. Ich bin eine tolle Frau. Du auch!

Spiele zum Empowern



Pädagogischer Hintergrund

Es ist wichtig, im Sportunterricht der Mädchen immer wieder kleine Sequenzen einzubauen, die sie spüren lassen, dass sie wertvoll und selbstbewusst sind. Die drei genannten Spiele können auch einzeln sowohl am Anfang einer Einheit, aber auch als Ermutigung zum Schluss eingesetzt werden.

- SOZIALKOMPETENZ ▶ Schülerinnen können Mitschülerinnen ermutigen, Positives an sich wahrzunehmen.
- SELBSTKOMPETENZ ▶ Schülerinnen bestärken sich selbst.
- GESCHLECHTER- ▶ Schülerinnen können die eigene Stärke wahrnehmen und andere junge Frau empowern.
KOMPETENZ

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: ab SEK 1



Material: keines



Zeitaufwand: variabel je nach Spiel, 3–15 Minuten

LITERATUR

<https://gertrudangerer.com/vagusnerv-staerken-bestenliste-uebungen/>



Ich bin eine tolle Frau, weil...

Die Schülerinnen stehen im Kreis, die Lehrkraft gibt folgende Anweisung:

„Überlege dir einmal, welche Stärken du hast. Vielleicht kannst du schnell laufen, hoch springen, vielleicht bist du gut in Deutsch, kannst gut singen, gut zuhören, lieb lächeln.... Versuche jetzt 2–3 deiner Stärken zu finden.“

(2 Minuten Zeit geben)

„Solange die Musik spielt, läufst oder gehst du durch den Turnsaal. Wenn die Musik stoppt, gehst du zu einer Partnerin, gibst ihr die Hand und sagst: `Ich bin eine tolle Frau, weil ich laut schreien (eigenes Beispiel wählen!) kann. Du kannst jedes Mal dieselbe Stärke sagen oder auch abwechseln.``“

(Bewegungsart kann variiert werden, z.B. Hopslerlauf, seitwärts übersteigen, ...)

Nach 2–3 Durchgängen:

„Du hast jetzt von den anderen einige Stärken gehört. Vielleicht passen die auch zu dir. Überlege einmal, welche der Stärken auch zu dir passen und nimm sie in dein Repertoire auf.“ (1–2 Minuten Zeit geben)

„So, jetzt spielt die Musik gleich wieder und du kannst – wenn du möchtest – deine neuen Stärken nennen, sagen, wieso du eine tolle Frau bist.“

(noch 2–3 Durchgänge)

Meine Erfahrungen:

Das Spiel funktioniert gut. Es ist immer wieder darauf hinzuweisen, dass andere Partnerinnen gefunden werden sollen. Bei einer ungeraden Zahl der Schülerinnen macht die Lehrerin mit.

Atemübung: Spiel mit Mut

Die Schülerinnen stehen im Kreis und bekommen die Anweisung: „*Atme jetzt 2x kurz durch die Nase ein und dann lang durch den Mund aus.*“

Am Ende der Ausatmung sage ´Mut`.“

(**ein**=1 sec – **ein**=1 sec – **auuuuuus**=5–7 sec – Mut!)

Hintergrund:

Unser Wohlbefinden ist eng mit der Atmung verknüpft. Vor allem in Momenten hoher Anspannung halten wir oft die Luft an. Durch das zweimalige kurze Ausatmen wird ein Signal der Entspannung an den Vagusnerv weitergegeben.

Der Vagusnerv ist verantwortlich dafür, dass einerseits soziale Kontakte als bereichernd erlebt werden, aber auch die eigene Selbstregulation gestärkt wird. Es ist völlig normal, wenn Schülerinnen bei dieser Übung zu gähnen beginnen, weil sich dann ihr Vagusnerv eingeschaltet hat. Der Körper schaltet auf Entspannung und gähnt.

Meine Erfahrungen:

Die Atemübung funktioniert gut, wenn die Lehrkraft laut mitmacht. Anstelle von „Mut“ kann z.B. auch „*Ich bin stark!*“ gesagt werden. Wichtig ist, dass noch genug Atem vorhanden ist, dass der Begriff bzw. die Aussage laut gesagt werden kann.

Concentration mit Stärken

Voraussetzung für die Variante ist, dass das Spiel Concentration bereits gespielt wurde:

Schülerinnen sitzen im Kreis und klatschen den folgenden Rhythmus: „*Klatsch – Klatsch – Schnipp – Schnipp*“

1. Klatsch: *auf beide Oberschenkel klatschen*

2. Klatsch: *vor der Brust in die Hände klatschen*

1. Schnipp: *rechte Finger schnippen + eigener Name wird gesagt –*

2. Schnipp: *linke Finger schnippen + Name der Schülerin, die als nächstes drankommen soll, wird gesagt.*

(*Einleitungsformel: „Concentration – Concentration now beginns“*)

Nach einer angemessenen Probierzeit scheidet die Schülerin, die einen Fehler gemacht hat, kurz aus. – Sie macht z.B. 4 Kniebeugen, dann darf sie wieder mitmachen.

Die Schülerinnen stehen im Kreis, die Lehrkraft gibt folgende Anweisung: „*Wir haben in der letzten Stunde das Spiel ´Ich bin eine tolle Frau, weil ...` gespielt. Da ging es darum, was du gut kannst, also um Verben/Zeitwörter. Heute nehmen wir uns Adjektive/Eigenschaftswörter her. Wie bist du denn? Bist du sportlich, witzig, klug, ... Denk jetzt an 1–2 positive Eigenschaften, die du hast.*“ (2–3 Minuten Zeit geben) „*Sagt jetzt einmal reihum, was euch eingefallen ist. Und wenn einer von euch noch nichts eingefallen ist, kann sie eine der Eigenschaften nehmen, die gesagt worden ist.*“

Wir spielen jetzt Concentration, aber machen eine Abwandlung: Anstatt unseres eigenen Namens sagen wir jetzt das Eigenschaftswort: Also z.B. Klatsch – Klatsch – „sportliche“ – dann den Namen einer anderen Schülerin sagen. Das heißt, dass du deine positive Eigenschaft einer anderen Schülerin ´schenkst`.“

Meine Erfahrungen:

Es braucht einige Durchgänge, bis das Eigenschaftswort anstelle des eigenen Namens gesagt wird. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass dieser Begriff mit dem Namen grammatikalisch übereinstimmt: Also „*athletische*“ „*Karin*“, denn dann wird der anderen dieses positive Merkmal zugesprochen.

360-Degree-Football



Pädagogischer Hintergrund

Das Spiel „360-Degree-Football“ bietet einen wertvollen pädagogischen Beitrag für den Mädchen-Sport. Der Einsatz von Fußball im Sportunterricht ist von großer Bedeutung, um Geschlechterstereotypen zu durchbrechen und die Begeisterung für die Sportart bei allen Schülerinnen zu fördern. Darüber hinaus ist die Thematisierung des Frauenfußballs insgesamt essenziell, um Gleichberechtigung im Sport zu erreichen und das Wissen über weibliche Vorbilder zu erweitern.

„360-Degree-Football“ unterstützt die Entwicklung von Passgenauigkeit und vor allem die Orientierungsfähigkeit der Spielerinnen. Die Schülerinnen müssen ständig wissen, wo sie sich selbst, der Ball, die Tore und die Mitspielerinnen befinden. Dieses Spiel fordert und fördert die räumliche Wahrnehmung und die Entscheidungsfindung in einer dynamischen Umgebung. Durch diese innovative Herangehensweise wird nicht nur die sportliche Leistung verbessert, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Freude am Fußballspielen bei Mädchen gestärkt.

- FACHKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen können sich im Raum orientieren (Bescheid wissen über die eigene Position, die der Mitspielerinnen/Gegnerinnen sowie des Balles und der Kegel = Tore, peripheres Sehen, sich Anbieten und sich Freilaufen).
- SOZIALKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen können zielorientiert mit ihren Mitspielerinnen kommunizieren und zusammenarbeiten.
- GESCHLECHTER-KOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen können in einem traditionell männlich konnotierten Sportumfeld selbstbewusst und strategisch agieren.

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: ab SEK 1 – Voraussetzung: Passtechniken sowie Ballannahme werden gekannt



Material: 3–4 Kegel (ev. Flaschen, die mit Sand gefüllt sind), 1–4 Fußbälle, 3–6 Turnbänke, 4 Hütchen

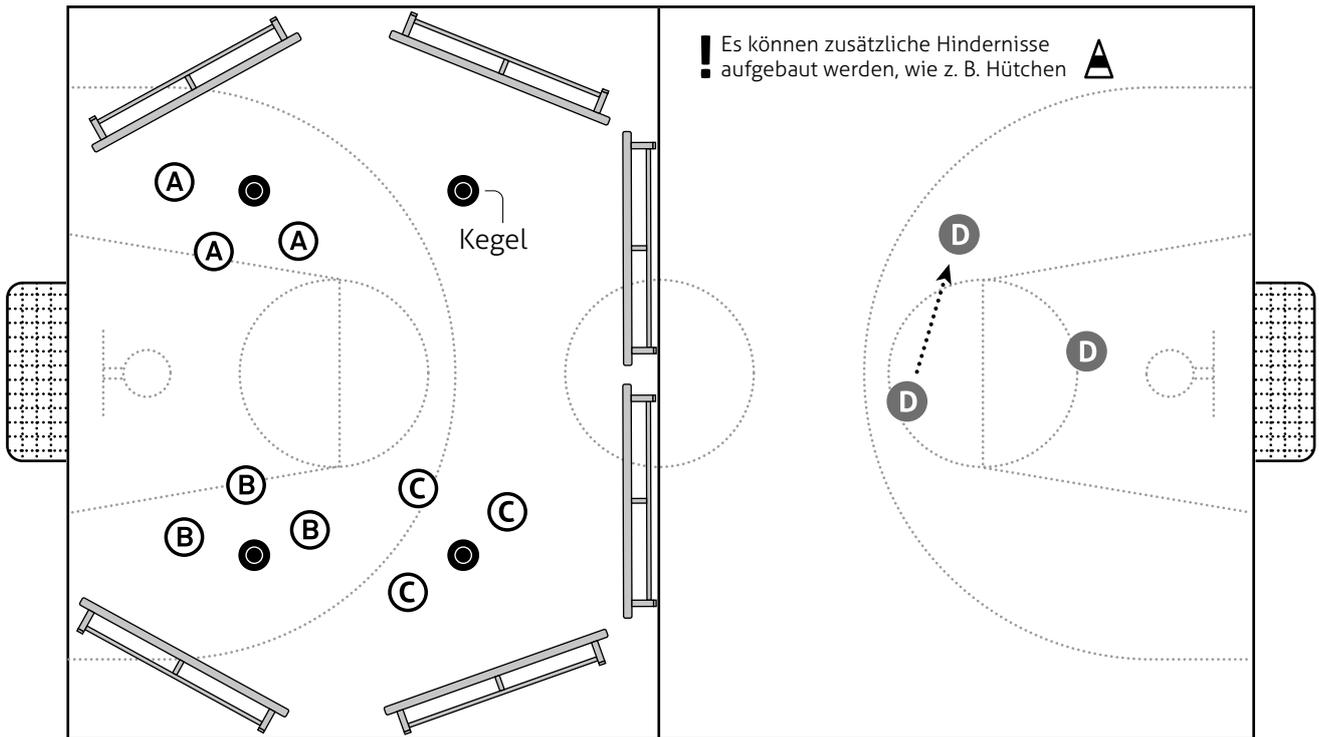


Zeitaufwand: ca. 45 Minuten



Spielerinnen 3er Team, 3–4 Teams

Spielfeld: Eine Hallenhälfte wird mit den Turnbänken abgegrenzt, auch in den vier Ecken werden Turnbänke aufgestellt, um mit der Außenbande spielen zu können



Spielablauf:

Das Spielfeld wird mit den Turnbänken in einer Spielfeldhälfte abgegrenzt. Die Bänke sind gekippt, sodass die breiten Seiten als Bande angespielt werden können. Die Kegel stehen 2-3 m vor den Bänken (siehe Skizze). Gespielt wird das Spiel in 3er-Teams, wobei jeweils 3 bis 4 Teams gleichzeitig und gegeneinander auf dem Spielfeld sind.

Ziel des Spiels ist es, den eigenen Kegel zu verteidigen und die anderen umzuschießen. Zu beachten ist, dass das Team ausscheidet, wenn der eigene Kegel umgeschossen wird. Dieser wird hinter die Turnbank gestellt. Stößt eine Schülerin einen Kegel mit dem Fuß um, scheidet sie aus. Die Teams und Personen, die ausscheiden, können in der zweiten Hallenhälfte Passübungen, aufgestellt im Dreieck machen. Ende: Gewonnen hat das Team, dessen Kegel am Schluss noch im Feld steht.

Zwischenreflexion:

- „Habe ich zielführend agiert?“
- „Konnte ich mich einbringen?“
- „Konnte ich mein Team unterstützen?“
- „Welche Rolle möchte ich im nächsten Durchgang gerne einnehmen: die der Verteidigerin oder die der Stürmerin?“
- „Braucht ihr zusätzliche Regeln, damit das Spiel besser funktioniert?“
- „Ist die Zusammensetzung der Teams fair? Wollt ihr die Teams verändern, damit ein ausgeglichenes und spannendes Spiel zustande kommt?“

Variationen:

VARIANTE 1

Die Spielerinnen wählen selbst, wo sie den Kegel platzieren möchten.

VARIANTE 2

Wird der Ball aus dem Spielfeld geschossen, scheidet die Spielerin, die den Ball zuletzt berührt hat, aus.

VARIANTE 3

Es können zusätzliche Hindernisse (z.B. Hütchen) am Spielfeld aufgestellt werden. Werden diese mit Ball oder Körper umgeworfen, ist diese Spielerin ausgeschieden.

Reflexion:

- „Wieso heißt das Spiel „360-Degree-Football“?“
- „Hast du deine Rolle gut ausüben können?“
- „Hast du auch gegen die Bande gespielt?“
- „Hast du deine Position und die Positionen deiner Mitspielerinnen im Blick behalten?“
- „Was ist dir besonders gut gelungen?“

Meine Erfahrungen:

Sobald das Passen und die Ballannahme geübt worden sind, gelingt diese Spielform. Nach einem zunächst anspruchsvollen Start aufgrund der Komplexität des Spiels hat es viel Spaß gemacht. Nun ist es die Lieblingsspielform für Fußball bei den Mädchen.

Achtsames Berühren im Sportunterricht – Respect yourself and your body!



Pädagogischer Hintergrund

Körperberührungen zwischen Schülerinnen kommen im Sportunterricht oft vor, sind somit ein fester Bestandteil schulsportlicher Inhalte bzw. Interaktionsprozesse. Sei es das Abklatschen bei Staffelspielen, das Händehalten bei Lauf- oder Kooperationsspielen, das Anhalten an den Schultern beim Ziehen in einer Rettungsschwimmstaffel, das Angreifen beim Sichern oder Korrigieren von Turn- oder Akrobatikübungen, beim Tanzen als auch das Rangeln bei Raufspielen oder das Wegschubsen bei Ballspielen.

Die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen, aber auch mit dem Berührungsverhalten von Schülerinnen untereinander findet im Sportunterricht jedoch selten statt. Grund dafür ist, dass für viele Sportlehrkräfte Körperberührungen zum einen etwas Alltägliches oder Selbstverständliches sind (= funktionelles Körperverständnis), zum anderen aber gleichzeitig etwas Heikles darstellen, über das sie mit den Schülerinnen nicht sprechen wollen, weil Berührungen auch etwas Intimes sein können.

Ziel dieses Beitrags ist es, Berührungen im Sportunterricht sichtbar zu machen und einen achtsamen/grenzwahrenden Umgang mit dem eigenen Körper und mit Berührungen zu fördern. Hierfür bedarf es eines geschützten Raumes (monoedukativer Sportunterricht) und klarer Kommunikationsregeln für die Reflexionsprozesse. Erst wenn der eigene Körper als wertvoll empfunden wird, ist es der Schülerin auch ein Bedürfnis, diesen vor Grenzüberschreitungen zu schützen.

- FACHKOMPETENZ/▶ Die Schülerinnen können beim Berühren/Berührtwerden:
GESCHLECHTER-▶ - eigene körperliche Grenzen erkennen und die von anderen berücksichtigen.
KOMPETENZ - selbst entscheiden, wer sie angreifen darf.
- Stoppsignale setzen („Nein sagen!“) und beachten.
- Körperdistanz und -nähe situationsspezifisch anpassen und akzeptieren.
- SOZIALKOMPETENZ▶ Die Schülerinnen erkennen,
- dass jede Person ein eigenes, situationsabhängiges Bedürfnis nach Nähe und Distanz hat.
- dass es unterschiedliche Erwartungshaltungen im Bezug auf Berührungen gibt.
- dass Berührungen auch eingesetzt werden können, um Macht zu demonstrieren.
- dass Berührungen außerhalb bestimmter Kontexte im Alltag tabuisiert sind.



INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: ab 11 Jahren



Material: Musikbox, Arbeitsblatt erstellt nach dem Verein „Selbstlaut“ (siehe Seite 20), Stifte



Zeitaufwand: 1–2 Unterrichtsstunden

LITERATUR

Selbstlaut – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen (Hrsg.) (2020). Wer darf was? Zugriff am 18.01.2020 unter <https://selbstlaut.org>
Sielert, U. & Schmidt, R.-B. (2012). Körperkontakte in pädagogischen Kontexten. In R.-B. Schmidt & M. Schetsche (Hrsg.), Körperkontakt. Interdisziplinäre

linäre Erkundungen (S. 141-160). Gießen: Psychosozial-Verlag.
Stecklina, G. (2012). Körperkontakte bei Heranwachsenden. In R.-B. Schmidt & M. Schetsche (Hrsg.), Körperkontakt. Interdisziplinäre Erkundungen (S. 125-140). Gießen: Psychosozial-Verlag.
<http://www.sportunterricht.de/akro/pyramidenplaner.html>



TIPPS

Respektvoller Umgang mit Berührungen im Sportunterricht

VOR dem Berühren

- Thematisierung
- Einverständnis einholen (z. B. „Darf ich dich angreifen?“)
- Ankündigung (z.B. „Ich werde dich jetzt am Oberschenkel halten.“)
- Regeln, Absprachen, Commitments im Umgang mit Berührungen (z. B. Stopp-Regel) erarbeiten

WÄHREND des Berührens

- nur bestimmte Körperzonen (keine sensiblen Stellen)
- Modus: möglichst kurzer Kontakt
- Häufigkeit: so wenig wie möglich, so viel wie nötig
- Mitsprechen

NACH dem Berühren aufgrund der Wahrnehmung von verbalen und non-verbalen Schülerinnenreaktionen

- Bei Fehlgriffen: Entschuldigung
- Rückversicherung
- Nachfrage/Feedback
- Klarstellung

ungünstige Alternativen:

- Überspielen von unangenehmen Berührungssituationen durch Witz oder Ironie
- Ignorieren

Stundenablauf

Einstieg:

Zu Beginn der Stunde bilden die Schülerinnen einen Sitzkreis in der Mitte des Turnsaals und das Thema der Stunde „Berührungen im Sportunterricht“ wird bekanntgegeben. Die Lehrerin fragt die Schülerinnen, welche Berührungen sie aus dem Sport kennen und welche Berührungen bzw. Körperkontakte im Sportunterricht vorkommen.

Didaktischer Hinweis:

Da es sich bei Berührungen um ein sensibles Thema handelt, ist es vorab wichtig zu erläutern, dass die Privatsphäre der Schülerinnen respektiert wird, dass jede Schülerin sich zum Thema äußern kann, aber nicht muss.

Übung 1: BEGRÜSSUNGSTANZ

Die Schülerinnen bewegen sich zur Musik (vw. Laufen, rw. Laufen, Hopselauf, Anhocken, Anfersen usw.) im Raum. Sobald ein Pfiff ertönt und die Musik leiser wird, begrüßen sich die Schülerinnen mit einem von der Lehrerin genannten Körperteil.

- Hand geben
- Rechter Fuß berührt den rechten Fuß
- Mit der Hand einschlagen („High Five“)
- Ellbogen berührt Ellbogen
- Auf die Schulter klopfen
- Nasenspitze berührt Nasenspitze

Reflexionsfragen

Beantworte mit einer Partnerin deiner Wahl folgende Fragen:

- Wer hat die Berührung initiiert? Wer hat berührt? Wer wurde berührt?
- Welche Berührungen waren für dich angenehm, unangenehm? Wovon hängt es ab?
- Ist dir jemand zu nahegekommen? Wer darf dich wann/wo berühren?
- In welchen Situationen sind Berührungen für dich in Ordnung?

Übung 2: ARBEITSBLATT „WER DARF WAS?“

Jede Schülerin erhält ein Arbeitsblatt, sucht sich einen ruhigen Platz im Turnsaal und füllt die Tabelle für sich aus.

Wer darf was?	Freund/Freundin
meine Hand halten 			
mir ein Bussi geben 			
die Hand auf meine Schulter legen 			
mich umarmen 			
sich an mich lehnen 			
mich zwicken 			
mir einen Schubs geben 			
mir über den Kopf streicheln 			
mir gegen das Schienbein treten 			
mein Knie berühren 			

Idee von: Selbstlaut – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen (Hrsg.) (2020). Wer darf was? Zugriff am 18.01.2020 unter <https://selbstlaut.org>

Reflexionsfragen

Beantwortet zu viert folgende Fragen:

- Was kannst du tun, wenn dich jemand berührt, den du nicht magst?
- Was kannst du tun, wenn dich jemand an einer Stelle berührt, die für dich intim ist?
- Wie kannst du deinem Gegenüber mitteilen, dass er/sie dir zu nahegekommen ist?

Die Strategien und offene Fragen werden im Plenum besprochen.

Übung 3: SKULPTUREN FORMEN

Die Schülerinnen gehen zu zweit zusammen und zeigen jeweils der Partnerin, welche Körperstellen nicht berührt werden dürfen. Schülerin A beginnt und formt aus Schülerin B eine Skulptur, indem sie die einzelnen Körperpartien/Gelenke an die von ihr vorgesehene Position bewegt. Nach 2–3 Minuten werden die Skulpturen eingefroren und der Skulpturenpark betrachtet. Die Schülerinnen können Tipps abgeben, was dargestellt wird. Danach Rollentausch.

Reflexionsfragen

Beantwortet zu viert folgende Fragen:

- Wie bist du beim Skulpturenbauen vorgegangen?
- Ist es dir leichtgefallen, auf die einzelnen Körperstellen Rücksicht zu nehmen?
- Welche Strategien hast du angewandt, wenn du dir nicht sicher warst, ob du eine Körperstelle berühren darfst?

Bei einer Doppelstunde ist der Hauptteil „Pyramiden bauen“ möglich.

Voraussetzung: Die Grundlagen der akrobatischen Elemente sind bekannt (z.B. Akro4Kids). Die Schülerinnen bilden Gruppen zu dritt, viert, fünft, sechst und versuchen möglichst viele Pyramiden zu bauen. Oberstes Prinzip ist der respektvolle Umgang mit dem eigenen und den anderen Körpern.

Übung 4: STILLE POST

(etwas mit der Hand auf den Rücken zeichnen, erraten)

Übung 5: TENNISBALLMASSAGE**Abschluss der Stunde:**

Sich selbst auf die Schulter klopfen, sich selbst umarmen

Respekt im Umgang mit der eigenen Körpermitte.

Beckenbodentraining für die Sekundarstufe II



Pädagogischer Hintergrund

Jedes Mädchen und jede Frau kann den eigenen Beckenboden als wertvollen Teil ihres Körpers sehen. Um den Beckenboden als Ressource zu begreifen und ihn funktionsfähig zu halten, ist es wichtig, Schülerinnen Übungen zu zeigen, die sie beim Spüren, Aktivieren und Trainieren des Beckenbodens unterstützen. Der Bewegungs- und Sportunterricht bietet dafür einen geeigneten Rahmen.

- METHODENKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen beherrschen Übungen und Methoden, die ihnen helfen, Beckenbodentraining eigenständig zu praktizieren und in ihren Alltag zu integrieren.
- SELBSTKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen erfahren Selbstwirksamkeit durch individuelles Training.
- GESCHLECHTER-KOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen lernen achtsam und respektvoll mit ihrer Weiblichkeit umzugehen und den weiblichen Beckenboden als Ressource wahrzunehmen.

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: ab 15 Jahren (SEK II)



Zeitaufwand für den gesamten Arbeitsprozess
ca. 50 Minuten



Material: Turnbänke, Turnmatten oder Gymnastikmatten, Gymnastikbälle oder Luftballons

Anatomische Struktur des Beckenbodens „begreifen“ und verstehen

Übung 1: BECKEN ABTASTEN

Becken und Beckenboden über den jeweiligen Sitzbeinhöcker ertasten

Information für die Schülerinnen:

„Die Aufhängestructur des Beckenbodens ist das knöchernerne Becken.“

Ablauf:

Die Schülerinnen sitzen auf Turnbänken mit beiden Beinen auf einer Seite. Sie tasten die knöchernen

Strukturen des Beckens mit ihren Händen ab.

Nun ertasten sie mit ihrer Hand (in Schaufelhaltung) die Innenseite ihrer Sitzbeinhöcker.

Aufgabenstellung:

- Ertaste den Unterschied zwischen knöcherner Struktur und dem weichen Gewebe.
- Spüre das weiche Gewebe, also deinen Beckenboden.

Übung 2: ATEMÜBUNG MIT BALL

Information für die Schülerinnen:

„Der Beckenboden bildet den Abschluss des Rumpfes nach unten. Die sogenannte Rumpfkapsel besteht aus dem Beckenboden (unten), dem Zwerchfell (oben) und der Rumpfmuskulatur, die diese Elemente verbindet. Bei der Einatmung senkt sich das Zwerchfell, der Beckenboden weicht nach unten aus. Bei der Ausatmung steigt das Zwerchfell nach oben, der Beckenboden folgt und spannt sich folglich dadurch an.“

Ablauf:

Die Schülerinnen gehen in den Kniestand und senken ihr Becken, sodass sie mit dem Beckenboden den kleinen Gymnastikball oder Luftballon berühren, den sie zwischen ihren Oberschenkeln platziert haben. Dann sollen sie husten, lachen oder auch singen, um zu spüren, wie die Atmung auf den Ball übertragen wird.

Aufgabenstellung:

- „Spüre, wie sich die Atmung auf den Ball überträgt.“
- „Beschreibe, wie sich die Veränderung anfühlt, wenn du hustest oder laut Konsonanten (p-t-k) aussprichst.“



Trainieren der umliegenden Muskulatur und Bewegungen aus dem Alltag



Übung 3: ABDUKTION UND AUSSENROTATION

Informationen für die Schülerinnen:

„Ein Hüftmuskel ist mit dem Beckenboden verbunden. Diese Muskulatur setzt im Beckeninneren an und ist über eine Faszie mit dem Beckenboden verbunden. Durch die Kräftigung der Hüftmuskulatur sowie der Beinachse wird auch der Beckenboden gestärkt.“

Ablauf

HAIFISCHMAUL [Bilder Reihe 1]:

Die Schülerinnen liegen in Seitenlage auf dem Boden und legen ihren Kopf auf ihrem gestreckten Arm ab. Die Beine liegen übereinander, beide Knie- und Hüftgelenke sind 90 Grad angewinkelt. Das bodennahe Bein bleibt liegen, beide Fersen berühren sich während der gesamten Übung. Nun wird das bodenferne Knie langsam abgehoben und dann wieder auf dem anderen Knie abgelegt. Bei der Übung muss darauf

geachtet werden, dass das Becken sich bei der Übung nicht mitbewegt, sodass es zu einer reinen Beinabduktion und -außenrotation kommt.

DELFIN [Bilder Reihe 2]:

Die Schülerinnen liegen in Seitenlage auf dem Boden und legen ihren Kopf auf ihrem gestreckten Arm ab. Die Beine liegen übereinander in einem Winkel von ca. 90 Grad im Hüft- und Kniegelenk. Das bodennahe Bein bleibt liegen, das bodenferne Bein wird angehoben. Nun werden mit dem bodenfernen Bein Kreise in Form einer liegenden Achterschleife gemacht, wobei das Knie die Bewegung einleitet. Die Ferse zeigt beim Start der Bewegung zur Decke, danach zum Boden.

Von beiden Übungen können jeweils drei Sätze pro Seite zu je 15 bis 20 Wiederholungen gemacht werden.



Übung 4: REAKTIVE BECKENBODENARBEIT

Information für die Schülerinnen:

„Im Alltag wird der Beckenboden vor allem beim Bücken, Heben und Tragen aktiviert. Durch Kräftigungsübungen wird der Beckenboden bei diesen Bewegungen/Tätigkeiten wirksam angesteuert.“

Ablauf

KNIEBEUGE [linkes Bild]:

Die Schülerinnen stehen etwas breiter als hüftbreit und nehmen eine aufrechte Körperposition ein. Nun wird der Beckenboden bewusst angespannt und die Schülerinnen beugen langsam ihre Knie (bis ca. 90 Grad). Dann strecken sie langsam wieder ihre Knie, der Beckenboden wird erst am Ende der Bewegung wieder entspannt

AUSFALLSCHRITTE [rechtes Bild]:

Die Schülerinnen stehen hüftbreit und nehmen eine aufrechte Körperposition ein. Nun wird der Beckenboden bewusst angespannt und die Schülerinnen machen einen Schritt nach vorne. In der Endposition sind Hüft- und Kniegelenk des vorderen Beins sowie das Knie des Standbeins jeweils 90 Grad gebeugt. Das vordere Bein drückt sich wieder ab und der Beckenboden wird erst am Ende der Bewegung wieder entspannt.

Von beiden Übungen können jeweils drei Sätze zu je 10 bis 15 Wiederholungen gemacht werden.

Sexualität und Durchblutung

Übung 5: SEEANEMONE

Information für die Schülerinnen:

„Eine gute Durchblutung ist Voraussetzung für die neurale Ansteuerung des Beckenbodens. Sie führt zudem zu einer besseren Propriozeption, d.h. einer verbesserten Wahrnehmung des eigenen Körpers und dessen Lage im Raum. Ein gut durchbluteter Beckenboden kann besser spüren, was zu einer verbesserten Wahrnehmung führt und das sexuelle Erleben bereichern kann.“

Ablauf:

Die Schülerinnen liegen auf dem Rücken. Ihre Knie- und Hüftgelenke sind ca. 90 Grad gebeugt, Beine und Füße berühren den Boden nicht. Nun bewegen die Schülerinnen in dieser Position Beine und Becken in kreisenden und „weichen“ Bewegungen wie eine Seeanemone.



Die Knie führen diese schwingende Bewegung. Anschließend legen sie die Beine wieder am Boden ab und spüren die Körperregion Becken und Beckenboden nach.

Entdecke die Kraft deines Zyklus



Pädagogischer Hintergrund

Die vorliegende Stundenplanung beabsichtigt den Schülerinnen die Kraft aufzuzeigen, die sie aus ihrem Zyklus schöpfen können, zumal das Thema oft nur aus einem negativen Blickwinkel betrachtet wird. Die Schülerinnen lernen ihre Befindlichkeiten und ihr körperliches Leistungsvermögen in den unterschiedlichen Phasen des Zyklus wahrzunehmen und einzuordnen.

In weiterer Folge fördert dies das Selbstbewusstsein und ruft ein Gefühl der Selbstbestimmung hervor. Zudem wirkt das offene Gespräch über den Menstruationszyklus einer Tabuisierung und Stigmatisierung entgegen und fördert eine gendergerechte und inklusive Lernumgebung, in der sich die Schülerinnen gehört und verstanden fühlen.

FACHKOMPETENZ ▶ Schülerinnen wissen Bescheid über ihre Leistungsfähigkeit in den einzelnen Phasen des Zyklus.

GESCHLECHTERKOMPETENZ ▶ Schülerinnen lernen die Besonderheiten des weiblichen Körpers kennen, anzunehmen und zu nützen.

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: Sek. II



Material: Laptop oder Beamer für Filmwiedergabe, Kärtchen für Staffellauf (siehe Kopiervorlage), 2 Turnbänke, 3 Kästen, 2 Turnmatten, 1 Weichboden, 7 Reifen, 1 Minitramp



Zeitaufwand: 1 Doppelstunde

Link zum Film Cycles >>

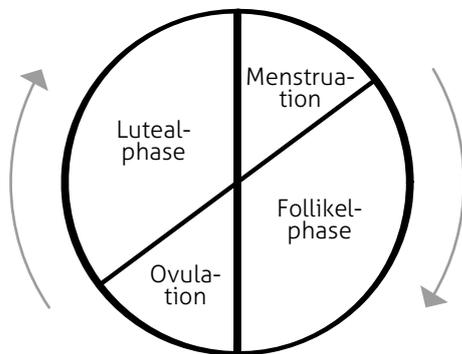


LITERATUR

Carmichael, M.A., Thomson, R.L., Moran, L.J., Wycherley, T.P. (2021). The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance. A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1667.

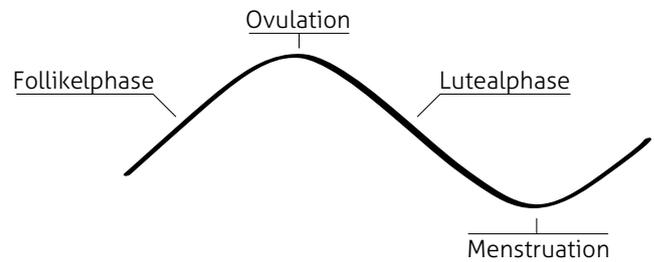
McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., Thomas, K., & Hicks, K. M. (2020). The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrhoeic Women. A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 50, 1813-1827.

Zyklusphase [Abb. 1]



Energielevel [Abb. 2]

stark vereinfacht



Einstiegsphase

- „Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, warum du an manchen Tagen mehr leisten kannst und auch willst, dir im Gegensatz dazu aber an manchen Tagen die Energie und Motivation fehlen?“
- „Kannst du die Zeiträume einordnen? Fällt dir etwas auf?“

Es folgt ein Gespräch bezüglich des Wissens über den Zyklus. Ziel der Einstiegsphase ist es, vorhandenes Wissen zu sammeln und Wissenslücken zu füllen. Als Ergänzung können die Phasen des Zyklus auch auf einem Plakat als Skizze in Form eines Kreises sowie das körperliche Energielevel als Kurve dargestellt werden (siehe Abb. 1 und Abb. 2).



INFOBOX für LehrerInnen

Basiswissen Zyklus [Carmichael et al., 2021; McNulty et al., 2020]

Der Menstruationszyklus beschreibt monatlich ablaufende Vorgänge, die sich auf die Reifung von Eizellen und die Veränderung der Gebärmutter-schleimhaut beziehen.

Die Zykluslänge ist individuell und kann monatlich unterschiedlich ausfallen. Sie beträgt in etwa 21-35 Tage.

Der Menstruationszyklus wird in Phasen unterteilt, die mit unterschiedlicher Leistungsbereitschaft, Schwankungen bezüglich der Stimmung sowie Höhen und Tiefen des Energielevels und der körperlichen Leistungsfähigkeit einhergehen.

MENSTRUATION:

Es kommt zur Regelblutung, die unbefruchtete Eizelle wird gemeinsam mit der Gebärmutter-schleimhaut ausgestoßen. In dieser Phase kann es zu Regelbeschwerden kommen, denen jedoch durch moderate sportliche Betätigung entgegengewirkt werden kann.

Die körperliche Leistungsfähigkeit ist im Vergleich gesunken.

FOLLIKELPHASE:

Die Eizelle reift im Eierstock heran. Der Östrogenspiegel steigt und somit auch die Leistungsbereitschaft. Der Körper ist in dieser Phase generell sehr leistungsstark. Trainingsschwerpunkte können jetzt auf intensivem Ausdauertraining und Maximalkrafttraining liegen.

OVULATION:

Es kommt zum Eisprung. Kurz davor erreicht das Östrogen die höchste Konzentration. Der Körper ist in Topform und es sind beste Voraussetzungen für Trainingsfortschritte gegeben.

LUTEALPHASE:

Der Progesteronspiegel steigt an und bewirkt, dass sich die Gebärmutter-schleimhaut verdickt. Der Körper bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Herzfrequenz und Körpertemperatur steigen leicht an, wodurch das Energielevel sinkt und Regenerationsphasen länger werden. Die Phase ist von dem Gefühl geprägt, sportlich nicht an den Höhepunkt der Leistungsfähigkeit herankommen zu können. In dieser Phase ist das Grundlagentraining zu forcieren.

Film: CYCLES

Im Anschluss an das einleitende Gespräch soll der Kurzfilm Cycles der österreichischen Filmemacherinnen Johanna Brunner und Anjuna Hartmann, hinter dem eine rein weibliche Crew steht, die bisher behandelten Inhalte audiovisuell untermalen. Er thematisiert Sportlichkeit und Leistungsfähigkeit im Einklang mit dem weiblichen Zyklus am Beispiel Free-Riden. Der Film ist über folgenden Link abrufbar:

<https://vimeo.com/861981495> (QR-Code auf S. 25)
(Dauer: 12min; abgerufen am 12.05.2024)

Reflexionsfragen zum Film:

- „In uns, um uns und mit uns prägen Rhythmen unser Leben. Welche werden im Film angesprochen?“
- „Wie beschreiben die Sportlerinnen den Verlauf ihrer Leistungsfähigkeit in den unterschiedlichen Zyklusphasen?“
- „Was meinen die Filmemacherinnen mit der Aussage ‚Keep on riding the rhythms‘?“

Aktive Phase:

RUNNING IN CYCLES/ZYKLUSLAUF

Staffellauf:

4 Gruppen: Jeder Gruppe wird eine Zyklusphase zugeordnet.

Staffellauf über Hindernisse, die die Zyklusphasen abbilden: Am Ende einer Strecke liegen verdeckt Karten mit Begriffen. Passt die Karte zur „Zyklusphase der Gruppe“, darf sie mitgenommen werden.

Ist es die Karte einer anderen Gruppe, muss diese zurückgelegt werden und die Schülerin läuft ohne Karte zurück.

Haben die Gruppen alle Karten mitgenommen, werden diese aufgelegt und als Wiederholung des bisher Gelernten laut vorgelesen. Für jede richtige Karte bekommt die Gruppe einen Punkt.

Aufbau des Staffellaufs:

Den Schülerinnen soll erklärt werden, dass die einzelnen Elemente den Zyklus widerspiegeln. Je nach vorhandenem Material wird empfohlen, die Strecke über die Hindernisse entweder zur Gänze oder zumindest den Anfang (Turnbänke) und das Ende (Reifen) mehrmals aufzubauen.

Menstruation:

Ziehen in Bauchlage über die Turnbank

Follikelphase:

Hockwenden über die zweite Turnbank und anschließendes Hochlaufen auf den Kastenteilen (maximal drei Kastenteile bei Aufbau mit Minitramp empfohlen)

Ovulation:

höchster Punkt des Staffellaufs: Sprung in den Weichboden (bei geübten Gruppen auch Sprung ins Minitramp möglich)

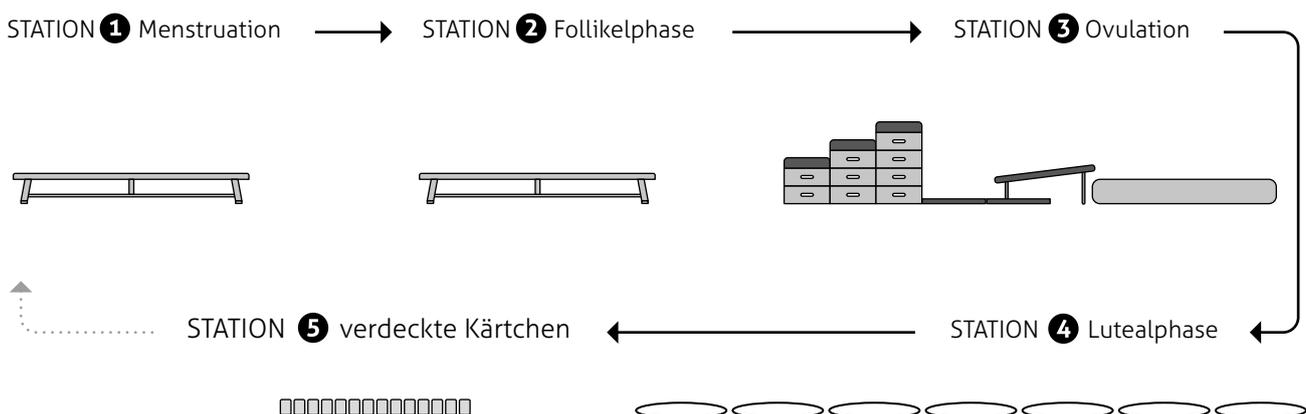
Lutealphase:

Laufen durch die Reifen: in jedem Reifen zwei Kontakte, zwei Reifen vorwärts, dann einen rückwärts

Abschlussreflexion:

- „Was ist dir speziell in Erinnerung geblieben?“
- „Welches Wissen nimmst du für dich mit?“

In der abschließenden Reflexionsphase ist es von besonderer Bedeutung, die Individualität und Besonderheit jeder Schülerin hervorzuheben und die Kraft, die aus dem Zyklus geschöpft werden kann, zu betonen.



Kärtchen zu Menstruation >>

Regelblutung	Unbefruchtete Eizelle wird ausgestoßen	Gebärmutter-schleimhaut wird abgebaut	Niedrige Konzentration von Östrogen und Progesteron
Regeneratives Training	Lockeres Ausdauertraining	Regelschmerzen durch moderate Bewegung lindern	Sportliche Betätigung fühlt sich anstrengender an

Kärtchen zu Follikelphase >>

Eizelle reift im Eierstock heran	Östrogenspiegel steigt an	Muskulatur reagiert stärker auf Trainingsreize	Maximalkraft-training
Große Effekte beim Muskel-aufbau	Intensives Ausdauertraining	Energielevel steigt	Verspüren von Tatendrang

Kärtchen zu Ovulation >>

Eisprung	Ausstoßung der Eizelle aus dem Eierstock	Östrogen erreicht die höchste Konzentration	Körper ist in Höchstform
Beste Voraussetzungen für Trainingsfortschritte	Höchstleistungen	Leistungsbereitschaft am Maximum	„Tipping Point“

Kärtchen zu Lutealphase >>

Körper bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor	Progesteronspiegel steigt an	Gebärmutter-schleimhaut verdickt sich	Körpertemperatur steigt leicht an
Gefühl, nicht das Maximum geben zu können	Grundlagen-training mit moderatem Puls	Energielevel sinkt	Geringere Regeneration

Impressum + Disclaimer

..... Medieninhaberinnen & Herausgeberinnen:
..... Mag.^a Gabriele Bauer-Pauderer, Dipl. Sptl.ⁱⁿ Elisabeth Bauer, Mag.^a Dr.ⁱⁿ Rosa Diketmüller, Mag.^a Claudia Strassberger, Bakk,
..... Mag.^a Brigitte Göttinger, MA, Mag.^a Ingrid Grießel, Mag.^a Maria Jöchel, Mag.^a Dr.ⁱⁿ Alexandra Wiesinger-Ruß
..... Alle: FrauenForumBewegung&Sport; Verlagsort: 3500 Krems; www.ffbsp.at; Herstellungsort: Melk
..... Grafik: Michaela Köck [geschmacksache.at]; Coverillustrationen: Carla Müller
..... Fotos: von den Autorinnen (wenn nicht anders angegeben)

..... Die Zeitschrift erscheint einmal jährlich.
..... Ganze Zeitschrift(en) bzw. Einzelartikel zu beziehen unter www.ffbsp.at/bestellung/
..... Bankverbindung: Kremser Bank und Sparkassen AG, BLZ 20228, KontoNr. 00101027688,
..... IBAN: AT762022800101027688, BIC: SPKDAT21 | Email: office@ffbsp.at

..... Alle im Heft angeführten Links wurden zum Zeitpunkt der Drucklegung kontrolliert.
..... Danach kann keine Verantwortung für die Erreichbarkeit der Links übernommen werden.