

FUT BALL

DER SCHUL-CUP VON
NRW-PHASE 2004/2005



EIN PROJEKT DER DEUTSCHEN
SPORTHOCHSCHULE KÖLN



INTER  SNACK





WWW.FITAMBALL.DE

INHALT

Fußballspielen und Ernährungsberatung in der Schule	03
Sport, Spaß, Lebensfreude – Das beste Mittel gegen Übergewicht	04
Gesundheitserziehung gehört in jede Schule	06
Projektschulen NRW	08
Freunde & Förderer	010
Projekt Organisation	014
Projekt Background	016
Trainings-Tagebuch	
Projekt Coaching	022
Projekt AG-Struktur	024
Essen & Trinken	028
Bewegung & Ernährung	034
Finale	038
Kontakte	040

IMPRESSUM

Herausgeber und verantwortlich: Deutsche Sporthochschule Köln

Redaktion: Dr. Jürgen Buschmann;

Dr. Andrea Dittrich, Harald Stoffels, Tina Busch

Fotos: 1. FC Köln, CMA, DSHS, Intersnack, Jens Koch, Martin Lässig, Stefan Menne

Gestaltung: Büro für Gestaltung, Cremer, Köln

Druck: Seltmann, Lüdenscheid

FUSSBALLSPIELEN UND ERNÄHRUNGSBERATUNG IN DER SCHULE

Das bevorstehende fußballspezifische Großereignis – die Weltmeisterschaft 2006 – wird in Deutschland für den Fußballsport im Speziellen, aber auch für den Sport allgemein einen immensen Popularitätsschub erzeugen. Diese positive Spirale möchten wir gern dazu benutzen, unsere Kinder und Jugendlichen zu mehr Bewegung und insgesamt zu einem verbesserten gesundheitsbezogenen Verhalten zu bringen. Ein besonderes Augenmerk soll auf das Wechselspiel zwischen Bewegungs-, Ernährungs- und Stressverhalten der Kinder gelegt werden.

Unter dem Motto „Mit Spaß gesund durch den Sport“ möchten wir alle Schülerinnen und Schüler ansprechen und nicht nur die sportlich leistungsorientierten. Alle sollen gern mitspielen können: Mädchen wie Jungen, starke wie schwache, begabte wie unbegabte. Unser breit angelegtes spielerisches – nicht ausschließlich auf den Fußball bezogenes – gesundheitsorientiertes Programm richtet sich deshalb vor allem auch an solche, die aufgrund körperlicher Leistungsschwächen oder wegen mangelnder Bewegungserfahrung (Übergewicht!) dem Sport bislang distanziert gegenüberstanden.

Angestrebt ist eine ganzheitliche Entwicklungsförderung, ausgehend von den individuellen Voraussetzungen, über den körperlichen und motorischen Bereich hinaus weitere Entwicklungsdimensionen anzusprechen, z. B. soziale, emotionale und kognitive. Das Fußballspiel ist ein hervorragendes Beispiel zur Realisierung der o. g. Ziele. Fußball schließt in hohem Maße an die Lebenswelt der Kinder an. Fast jeder Junge und viele Mädchen haben Erfahrungen mit verschiedenen Formen des Fußballspielens.

Allen Schülerinnen und Schülern sowie allen am Projekt Beteiligten wünschen wir viel Erfolg und viel Spaß!



Univ.-Prof. Dr. Walter Tokarski
Rektor der DSHS Köln



Dr. Jürgen Buschmann
Projektleiter



**SPORT, SPASS, LEBENSFREUDE –
DAS BESTE MITTEL GEGEN ÜBERGEWICHT**



Im Frühjahr 2003 schlug die Weltgesundheitsorganisation WHO Alarm: Übergewicht und Fettsucht (Adipositas) gehören zu den größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Besonders bei Kindern und Jugendlichen nehmen Häufigkeit und Schwere von Adipositas weltweit zu.

Aus dicken Kindern werden oft dicke Erwachsene, die häufiger chronisch erkranken als andere. Das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen, für bestimmte Krebsarten und Diabetes wird deutlich größer.

Als dies bekannt wurde, entstand bei Intersnack in Köln die Idee zu einem Präventionsprojekt gegen Übergewicht. In der renommierten Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) fand Deutschlands größter Hersteller von Kartoffelchips und salzigen Knabberartikeln (Marken u.a. „funny-frisch“, „Chio“, „Pom-Bär“) einen kongenialen Partner. Auch die Bezirksregierung Köln zeigte sich begeistert – „Fit am Ball – Der Schul-Cup von funny-frisch“ war geboren.

„Fit am Ball“ setzt auf regelmäßige Bewegung als bestes Mittel gegen Übergewicht. Dieser Ansatz geht auf Ergebnisse breit angelegter wissenschaftlicher Untersuchungen wie die Kieler Adipositas-Präventionsstudie KOPS (Professor Dr. Manfred James Müller) zurück.

Kindern und Jugendlichen Freude vermitteln an sportlicher Bewegung ist unser Ziel.

Der 1. FC Köln mit Trainer Huub Stevens und Nationalspieler Lukas Podolski, der MSV Duisburg mit Dirk Lottner, Meistertrainer Otto Rehhagel, Fußball-Weltmeisterin Silke Rottenberg, Sport-Reporter Uli Voigt und Hockey-Olympiasiegerin Marion Rodewald unterstützen als unsere Projekt-Partner besonders diese Seite von „Fit am Ball“.

Wissen über ausgewogene, gesunde Ernährung gehört mit dazu. Wer sich insgesamt vernünftig ernährt und richtig bewegt, kann auch in Maßen Kartoffelchips, Knabberereien oder Süßigkeiten genießen und nimmt doch kein Pfund zu. Die Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA) ist Fit-am-Ball-Partner in Sachen Ernährungsaufklärung.

Die Kölner Pilotphase 2003/2004 war ein überragender Erfolg. Dies wurde besonders deutlich beim Finalturnier mit 80 Schulmannschaften auf dem Gelände des 1. FC Köln; die Evaluation der Projekt-Daten durch die DSHS macht den Erfolg auch wissenschaftlich greifbar. Jetzt sind wir von Intersnack gespannt auf den Projektteil in 200 nordrhein-westfälischen Schulen. Im Herbst 2005 wird „Fit am Ball – Der Schul-Cup von funny-frisch“ dann deutschlandweit starten. Wir freuen uns, auch 2005/2006 „Fit am Ball“ als Drittmittelgeber der DSHS möglich machen zu dürfen.



Dr. Werner Wolf
Geschäftsführer Intersnack
Knabber-Gebäck GmbH & Co.KG



Christopher Ferkinghoff
Geschäftsführer Intersnack
Vertriebs GmbH

INITIATIVE

Übergewicht bei Kindern ist in Deutschland wie in vielen anderen westlichen Staaten ein zunehmendes Problem. Die Ursachen sind vielfältig. Als wesentlich wird jedoch von vielen Experten ein Ungleichgewicht von Ernährung und körperlicher Aktivität gesehen. Die individuellen und gesellschaftlichen Folgen dieser Entwicklung sind absehbar. Eine wachsende Zahl übergewichtiger Kinder bedeutet erhöhte Krankheitsrisiken, sinkende Leistungsfähigkeit und steigende Kosten im Gesundheitswesen. Das Problem „Übergewicht bei Kindern“ ist seit längerem bekannt und Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Der entscheidende Ansatzpunkt zur Problemlösung wird in der Vorbeugung

gesehen. Denn das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern wird ganz entscheidend in den ersten Lebensmonaten und -jahren geprägt.

Es ist kein Geheimnis, dass Vielen – Kindern wie Erwachsenen – das Wissen über den Zusammenhang zwischen einer ausgewogenen Ernährung und der Gesundheit fehlt. Diese grundsätzlichen Dinge zu vermitteln, darin sieht die CMA eine ihrer zentralen Aufgaben. Denn täglich entscheiden große und kleine Konsumenten über die Verwendung von Lebensmitteln und damit letztlich – verknüpft mit mehr oder weniger Bewegung – über ihren Lebensstil. Für solche Entscheidungen benötigt man jedoch Wissen. Ernährungswissenschaftliche und warenkundliche Informationen – zielgruppengerecht für Lehrer & Schüler, Eltern & Kinder aufbereitet – sind daher seit langem eine wichtige Säule unserer Kommunikationsarbeit. Denn nur wer ausreichend informiert ist, kann ein Bewusstsein für den Wert von Lebensmitteln und für eine ausgewogene Ernährung entwickeln.

ESSEN & TRINKEN



Dr. Andrea Ditttrich
Diplom-Oecotrophologin
Leiterin des Referates Wissenschafts-PR
CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der
deutschen Agrarwirtschaft mbH

Die CMA unterstützt in der Kampagne „Fit am Ball“ die Deutsche Sporthochschule Köln mit maßgeschneiderten Medien zu den Themen Ernährung und Gesundheit für Lehrer und Schüler. Das praxiserprobte und breit gefächerte Medienangebot umfasst u.a. Foliensätze, Unterrichtsmaterial, Lernmalbücher für Schüler und die Lehrerzeitung Food, School & Life.



**GESUNDHEITSERZIEHUNG
GEHÖRT IN JEDE SCHULE.**

FIT AM BALL IN NORDRHEIN-WESTFALEN: 200 PROJEKTSCHULEN IN 116 ORTEN



Geschwister-Scholl-Schule
32052 Herford

Grundschule Westerenger
32130 Enger

Grundschule Nettelstedt
32312 Lübbecke

Grundschule Regenbogen
32312 Lübbecke

GS Minderheide
32425 Minden

Städt. RS Löhne
32584 Löhne

Grundschule Vlotho
32602 Vlotho

Weser-Gymnasium Vlotho
32602 Vlotho

Gesamtschule Hüllhorst
32609 Hüllhorst

Hauptschule Extertal
32699 Extertal

Realschule Horn-Bad Meinberg
32805 Horn-Bad Meinberg

Grundschule Bad Meinberg
32805 Horn-Bad Meinberg

GGG Bad Driburg
33014 Bad Driburg

Hauptschule Kilian
33098 Paderborn

Städt. Realschule
Bad Lippspringe

33175 Bad Lippspringe

Grundschule Sundern
33332 Gütersloh

Ratsgymnasium Rheda-Wiedenbrück
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marienschule Varenell
33397 Rietberg

Grundschule Kaunitz
33415 Verl

Astrid-Lindgren-Schule
33428 Harsewinkel

Von-Zumbusch-
Hauptschule

33442 Herzebrock-Clarholz

Cecilien-Gymnasium
33604 Bielefeld

Frölenbergerschule Städt.
Grundschule

33647 Bielefeld

Grundschule Quelle

33649 Bielefeld

Südstadtschule Städt. GGS

33813 Oerlinghausen

Gemeinschaftshauptschule

Marsberg

34431 Marsberg

Städt. Gymnasium Beverungen

37688 Beverungen

Realschule Florastraße

40217 Düsseldorf

Realschule in der Lohe

40476 Düsseldorf

GGG Adam-Stegerwald-Str.
40595 Düsseldorf

GHS Emil-Barth-Straße
40595 Düsseldorf

Karl Röttger-Tagesschule
40625 Düsseldorf

Städt. Realschule Osterath
40670 Meerbusch

GGG Bavierschule
40699 Erkrath

Brüder-Grimm-Schule
40764 Langenfeld

Wilhelm-Busch-Schule
40789 Monheim am Rhein

GGG Otfried-Preussler-Schule
40822 Mettmann

Astrid-Lindgren-Schule
40880 Ratingen

Eduard-Dietrich-Schule
40885 Ratingen

Gesamtschule Volksgarten
41065 Mönchengladbach

Astrid-Lindgren-Schule
41199 Mönchengladbach

Maternus Schule
41352 Kleinenbroich

GHS Niederkrüchten
41372 Niederkrüchten

Kreuzschule Städt.
Kath. Grundschule

41460 Neuss

KGS Münsterschule
41460 Neuss

Städt. Geschwister-Scholl-
Grundschule

41469 Neuss

KGS Gustorf
41517 Grevenbroich

GGG Stakerseite
41564 Kaarst

GGG Distelbeck
42119 Wuppertal

Gesamtschule Vohwinkel
42329 Wuppertal

Parkschule Wülfrath
42489 Wülfrath

Städt. Gem.-Grundschule
„Am Baum“

42549 Velbert

Gesamtschule Heiligenhaus
42579 Heiligenhaus

GGG Nierenhof
42655 Velbert

Städt. Gymnasium Haan
42781 Haan

KGS Julius-Sprietersbach
42853 Remscheid

Max-Born-Realschule
44319 Dortmund

Städt. HS Dortmund-Derne
44329 Dortmund

Heinrich-Böll-Gesamtschule
44388 Dortmund

Heinrich-Bußmann-Hauptschule
44532 Lünen

Städt. Gymnasium Lünen-Altlinen
44534 Lünen

HS Jürgens Hof
44628 Herne

Gesamtschule Wanne-Eickel
44649 Herne

GGG An der Maarbrücke
44793 Bochum

GGG Schule am Wasserturm
45139 Essen

Ganztagshauptschule Bärenelle
45144 Essen

Gesamtschule Holsterhausen
45147 Essen

Suitbertschule,
Städt. Kath. Grundschule

45277 Essen

Otto Pankok Schule

45468 Mülheim a.d. Ruhr

GHS Niedersprockhövel

45549 Sprockhövel

Barbaraschule

45701 Herten

GHS Paul-Gerhardt-Schule

45739 Oer-Erkenschwick

Grundschule Sickingsmühle

45772 Marl

Silvertschule Marl

45772 Marl

Kath. Grundschule

45881 Gelsenkirchen

GGs Fersenbruch
45883 Gelsenkirchen
 Ratsgymnasium Gladbeck
45964 Gladbeck
 Ganztags-Hauptschule Brauck
45968 Gladbeck
 Schule am Rosenhügel
45968 Gladbeck
 GS Konrad
46242 Bottrop
 Augustaschule Dorsten
46284 Dorsten
 GGS Wichernschule
46284 Dorsten
 Biemenhorster Schule
46395 Bocholt
 Euregio-Gymnasium Bocholt
46397 Bocholt
 St.-Georg-Gymnasium Bocholt
46399 Bocholt
 Ludgerusschule
46399 Bocholt
 Kath. Liebfrauen-Grundschule
46446 Emmerich am Rhein
 KGS Mühlenweg -
 Bönninghardttschule
46483 Wesel
 GGS Büderich
46487 Wesel
 GHS Volksparkschule
46537 Dinslaken
 GGS am Weyer
46539 Dinslaken
 Hildegardis-Gymnasium
47051 Duisburg
 Gesamtschule Globus
 am Dellplatz
47051 Duisburg
 GGS Karolinenstraße
47137 Duisburg
 Schule am Röttgersbach
47169 Duisburg
 GGS Sandstraße
47169 Duisburg
 GGS Kirchstraße
47198 Duisburg
 Heinrich-Heine-Gesamtschule
47228 Duisburg-Rheinhausen
 GGS Gerhart-Hauptmann-Schule
47239 Duisburg
 Städt. Gemeinschaftsgrundschule
 Donkschule
47239 Duisburg
 GGS Großenbaumer Allee
47269 Duisburg
 GGS Annastraße
47441 Moers
 Grundschule An der Talstraße
47445 Moers
 Grundschule Eick-West
47445 Moers
 GS am Niersenberg
47475 Kamp-Lintfort
 Haarbeck-Schule GHS Nord
47506 Neukirchen-Vluyn

Christus-König-Schule Kleve
47533 Kleve
 St. Michael Schule
47533 Kleve
 St.-Anno-Schule Straelen
47638 Straelen
 GGS Johann-Hinrich-Wichern-
 Schule
47665 Sonsbeck
 Gymnasium am Moltkeplatz
47799 Krefeld
 Buchenschule
47805 Krefeld
 Gemeinschaftsgrundschule
 Wimmersweg
47807 Krefeld
 Realschule Krefeld-Oppum
47809 Krefeld
 HS Hinter den 3 Brücken
48231 Warendorf
 Josefeschule Warendorf
48231 Warendorf
 Josefeschule Emsdetten
48282 Emsdetten
 Käthe-Kollwitz Realschule
48282 Emsdetten
 Marienschule-Emsdetten
48282 Emsdetten
 Maria-Sibylla-Merian-
 Gymnasium
48291 Telgte
 St.-Nikolaus-Schule
48336 Sassenberg
 Johannesschule Mesum
48432 Rheine
 Gymnasium Borghorst
48565 Steinfurt
 Ellemarkschule
48599 Gronau
 RS Vestert
48683 Ahaus
 Burgschule Ottenstein
48683 Ahaus
 Anne-Frank-Realschule
48683 Ahaus
 Hoimar-von-Ditfurth-Realschule
48691 Vreden
 Kardinal-von-Galen Grundschule
49479 Ibbenbüren
 Städt. Johannes-Kepler-Gymnasium
49479 Ibbenbüren
 Friedrich-von-Bodelschwingh-
 Realschule
49525 Lengerich/Westf.
 GS Ladbergen
49549 Ladbergen
 Schule für Erziehungshilfe
 Auguststraße
50733 Köln
 Hauptschule Brehmstraße
50735 Köln
 KGS Lebensbaumweg
50767 Köln
 Hauptschule Borsigstraße
50825 Köln

Kardinal-Frings-Schule
50829 Köln
 GGS Dellbrücker Hauptstraße
51069 Köln
 GGS Westerwaldstraße
51105 Köln
 GGS Adolph-Kolping-Straße
51147 Köln
 Städt. GGS Hand
51469 Bergisch Gladbach
 GGS Sülztal
51491 Overath
 GGS Bodenbergschule Schladern
51570 Windeck
 GGS Rosbach
51570 Windeck/Rosbach
 GGS Windeck-Dattenfeld
51570 Windeck-Dattenfeld
 Jakob-Moreno-Schule
51643 Gummersbach
 GGS Hackenberg
51702 Bergneustadt
 Grundschule Schnellenbach
51766 Engelskirchen
 KGS Mataréstraße
52078 Aachen
 KGS Linnich
52441 Linnich
 KGS Titz
52445 Titz
 Pestalozzischule
53111 Bonn
 Kath. Hauptschule St. Hedwig
53117 Bonn
 Collegium Josephinum
53117 Bonn
 GS Bonn Bad Godesberg
53175 Bonn
 Franziskus-Hauptschule Bornheim
53332 Bornheim
 Sebastian-Schule (KGS Roisdorf)
53332 Bornheim
 Grundschule Altendorf
53340 Meckenheim
 Hermann Josef GGS
53379 Euskirchen
 GGS Bergstraße
53604 Bad Honnef
 Theodor-Weinz-Schule
 Adenberger
53604 Bad Honnef
 GHS Oberpleis
53639 Königswinter
 GGS Oberdollendorf
53639 Königswinter
 Longenburgschule
53639 Königswinter
 Gymnasium Siegburg Alleestraße
53721 Siegburg
 GHS Neuenhof Siegburg
53721 Siegburg
 GHS Innere Stadt
53721 Siegburg/Haufeld
 RS Niederpleis
53757 Sankt Augustin

GHS Niederpleis
53757 Sankt Augustin
 KGS Meindorf
53757 Sankt Augustin
 Rhein-Sieg-Gymnasium
53757 Sankt Augustin
 GGS Waldschule Niederpleis
53757 Sankt Augustin
 GGS Sankt Augustin Ort
53757 Sankt Augustin
 Evangelische Grundschule Hangelar
53757 Sankt Augustin
 KGS ST. Martin Mülldorf
53757 Sankt Augustin
 GGS Menden
53757 Sankt Augustin
 GHS Hennef
53773 Hennef
 GGS Eitorf
53783 Eitorf
 Kopernikus-Gymnasium
53859 Niederkassel
 Katholische Grundschule Lülsdorf
53859 Niederkassel-Lülsdorf
 Hauptschule Achenbach
57072 Siegen
 Erich-Kästner-Realschule
57392 Bad Fredeburg
 GHS Finnentrop
57413 Finnentrop
 Hauptschule Altenhagen
58097 Hagen
 GH Hohenlimburg Hagen
58119 Hagen
 Gymnasium Hohenlimburg
58119 Hagen
 Friedrich-Leopold-Woeste-Gymnasium
58675 Hemer
 Burgschule Neuenrade
58809 Neuenrade
 Hauptschule Im Böddinghauser Feld
58840 Plettenberg
 Hardenbergschule
 Hauptschule Hamm
59075 Hamm
 Städt. Gymnasium Bergkamen
59192 Bergkamen
 Marienschule Seppenrade
59348 Lüdinghausen
 Ludgerischule Selm,
 Kath. Grundschule
59379 Selm
 Otto-Hahn-Realschule
59379 Selm
 Osterfeldschule
59425 Unna
 Städt. Aldegrevier Gymnasium
59494 Soest
 Städt. Realschule am Eichholz
59821 Arnsberg
 Realschule Bestwig
59909 Bestwig

GEMEINSAM FÜR MEHR FREUDE AN SPORT UND EINEM AUSGEWOGENEN LEBENSSTIL

In der Fußballbundesliga gehen der 1. FC Köln und Intersnack seit Beginn der Saison 2003/2004 gemeinsame Wege. Mit „Fit am Ball – Der Schul-Cup von funny-frisch“ wurde die Partnerschaft auf ein weiteres Projekt ausgedehnt. Kernelement waren bei der Pilotphase 24 Partnerschaften – je ein Spieler für alle teilnehmenden Schulen in Köln. FC-Stars wie Carsten Cullmann, Lukas Podolski, Matthias Scherz, Alexander Voigt oder Stefan Wessels besuchten Übungseinheiten innerhalb der Sport-AGs.

Projekt-Klassen wurden zum Training oder zu Spielen des 1. FC Köln eingeladen, und das Kölner Finale fand am 5. Juni 2004 auf dem FC-Gelände am Geißbockheim statt. Auch bei der NRW-Phase von „Fit am Ball“ ist der FC wieder mit an Bord – als Ausrichter des NRW-Finales am 18. Juni 2005 und erneut mit Schul-Partnerschaften.

Trainer Huub Stevens: „Schulsport kann man gar nicht genug fördern. In der Kombination mit fundierter Ernährungsberatung stellt ‚Fit am Ball‘ ein Muster-Projekt dar.“ FC-Nationalspieler Lukas Podolski: „Die Kids haben alle riesig Spaß am Projekt. Auch für mich war Fußballspielen schon immer das Größte. Jede freie Minute bin ich als Kind auf die Straße gerannt und habe Bälle gekickt.“ Für den 1. FC Köln ist „Fit am Ball“ überdies eine ideale Ergänzung zu seinem bestehenden Grundschulprojekt.



Huub Stevens
Trainer 1. FC Köln



Lukas Podolski
Spieler 1. FC Köln

Dirk Lottner:
„Setzt Euch ein Ziel!“

Die Aktion „Fit am Ball“ kenne ich noch gut aus meiner Zeit beim 1. FC Köln. Deshalb war es für mich auch selbstverständlich, dass ich jetzt als Kapitän des MSV Duisburg wieder mitmache. In Duisburg werden wir Spieler auch in die zehn Schulen gehen, die sich bisher für dieses Projekt angemeldet haben und die Übungseinheiten besuchen. Jeder Schüler sollte sich von Beginn an ein Ziel setzen. Genauso wie wir es beim MSV



Dirk Lottner
 Spieler MSV Duisburg

tun. Wir wollen Ende Mai auf einem der drei Aufstiegsplätze stehen und in die 1. Bundesliga aufsteigen. Dafür arbeiten wir jeden Tag hart an uns. Wer sich ein Ziel setzt und dieses unbedingt erreichen will, der schafft es auch. Durch Sport und gesunde Ernährung steigert man auch sein eigenes Wohlbefinden. Für mich gab es früher nach der Schule nur ein Ziel: Schnell die Hausaufgaben machen und mit den anderen Jungs Fußball spielen.

Leider gibt es das heute nicht mehr so häufig. Aber die Aktion „Fit am Ball“ ist dazu wieder ein guter Einstieg. Wer den Spaß am Sport selbst kennen lernt, der findet schnell heraus, dass Sport viel schöner sein kann als nach der Schule nur vor dem Computer zu sitzen. Deshalb bin ich von dieser Aktion auch absolut überzeugt.



Otto Rehagel
 Fußball-Lehrer

Otto Rehagel:
„Alles in Maßen!“

Heute sitzen viele Jugendliche zu oft vor dem Fernseher. Das beste Mittel gegen Übergewicht ist aber regelmäßige Bewegung. Als meine Generation in diesem Alter war, wurde man zur Bewegung praktisch gezwungen – es gab ja keine Abwechslung, außer Sport zu machen, zu turnen, Fußball zu spielen und sich zu bewegen. Hingegen muss man in der heutigen Zeit vielen Eltern den alten Satz wieder ins Gedächtnis rufen: Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper! Gerade mit Fußball kann man bei Kindern, Mädchen wie Jungen, so viel erreichen – wenn man richtig motiviert, begeistert man auch viele Kinder, die nicht im Sportverein sind. Natürlich gehört zum gesunden Leben außer Bewegung auch genügend Schlaf. Und mit der Ernährung ist es wie mit allem im Leben – alles in Maßen, dann geht man einen guten Weg, ohne dass man wie ein Mönch leben muss.

Das zu leben ist eine Kunst, die möglichst früh erlernt werden sollte, desto besser sind später die Resultate. Deshalb unterstütze ich „Fit am Ball – Der Schul-Cup von funny-frisch“, das Projekt zur Förderung des Schulsports und der ausgewogenen Ernährung.

Silke Rottenberg:
„Ich bin für täglichen Schulsport!“

Manche Kinder sind unbeweglicher als andere und finden ohne Hilfe keine Freude am Sport. Deshalb bin ich für zusätzliche Angebote im Schulsport und ganz allgemein für mehr Sport



Silke Rottenberg
Fußball-Weltmeisterin

in der Schule, am besten täglich! Das bringt die Kinder aus dem Lerntrutz heraus und hält den Geist frisch.

Persönlich möchte ich etwas für die vielen Mädchen tun, die an typischen Mädchensportarten wie Turnen kein Interesse finden, die aber an Ballspielen Spaß hätten, wenn sie in der Schule dazu mehr motiviert würden. Natürlich möchte ich vor allem für die Vorzüge des Fußballspiels werben. Fußball ist eine Mannschaftssportart, die die Integrationsfähigkeit fördert – was auch den Charakter prägt –, ein Sport, der äußerst vielseitig ist und auch immer mehr Mädchen Freude macht. Ich selbst spiele schon seit meinem vierten Lebensjahr und wurde dabei von meinen Eltern immer unterstützt und gefördert. Diese positiven Erfahrungen möchte ich weitergeben und unterstütze deshalb das Projekt „Fit am Ball – Der Schul-Cup von funny-frisch“.

S P I E L E N



Marion Rodewald
Hockey-Olympiasiegerin

Marion Rodewald:
„Gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie!“

Vor kurzem habe ich noch einmal meine alten Klassenbilder herausgekratzt. Da waren vielleicht ein oder zwei Kinder dabei, die ein wenig kräftiger aussahen. Heute dagegen fällt mir im Alltag auf, dass viele Kinder unter Übergewicht leiden.

Viel Sport und vernünftiges Essen ist meiner persönlichen Meinung nach das beste Mittel dagegen. Besonders wichtig finde ich regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten in der Familie. Dass die Eltern den Kindern vorleben, was gutes Essen bedeutet, ist für mich ein zentraler Punkt, wenn man über Präventionsmöglichkeiten gegen Übergewicht spricht. Für meine Mutter war es selbstverständlich, täglich für die Familie zu kochen, und das habe ich nicht vergessen. Deshalb ist es auch kein Problem für mich, gelegentlich Kartoffelchips oder Süßigkeiten zu genießen – in Maßen, versteht sich. Zusätzlicher Schulsport und ausgewogene Ernährung sind auch die Kernbotschaften von ‚Fit am Ball – Der Schul-Cup von funny-frisch‘. Deshalb unterstütze ich dieses Projekt.

Uli Voigt, Sport-Reporter:
„Raus auf den Bolzplatz!“

Als Fernsehreporter trägt man mit dazu bei, dass Millionen Menschen einen Großteil ihrer Zeit sitzend vor dem Bildschirm verbringen. Gerade bei Fußballübertragungen haben wir auch viele Kinder und Jugendliche als Zuschauer, die sich von diesem populären Spiel gern faszinieren lassen. Leider führt die Verehrung von Stars wie Michael Ballack oder Oliver Kahn nicht bei allen Kindern dazu, dass sie selbst aktiv werden und auf dem Bolzplatz den Idolen nach-eifern. Diesen Kindern müssen wir helfen, Freude am Sport zu entdecken.

Ich selbst spiele seit meiner Kindheit aktiv Fußball. Von dieser Begeisterung für Spiel und Bewegung möchte ich gerade den sportlich noch wenig aktiven Kindern im Rahmen der Kampagne ‚Fit am Ball – Der Schul-Cup von funny-frisch‘ etwas mitgeben. Ich denke, dass gerade wir Reporter eine besondere Verantwortung gegenüber Kindern und Jugendlichen tragen. Vielleicht können unsere Kommentare ein wenig helfen, einen gesünderen Lebensstil populär zu machen.



Uli Voigt
Sport-Reporter
Ressortchef Fußball
RTL Television



FIT AM BALL

DAS PROJEKT WIRD IN DREI PHASEN DURCHGEFÜHRT:

Phase I: Oktober 2003 bis Juni 2004 (Pilotphase in Köln mit 24 Schulen)

Phase II: September 2004 bis Juni 2005 (landesweit in NRW mit 200 Schulen)

Phase III: September 2005 bis Mai 2006 (bundesweit in Deutschland mit 1.000 Schulen)

Phase 1

Teilnehmer/-innen:

3. und 4. Schuljahre der Grundschulen sowie die 5. und 6. Schuljahre der weiterführenden Schulen.

Inhalte:

- **„Sport-Arbeitsgemeinschaften“**
Durchführung in der Schule durch Lehrer/-innen; alle AG-Leiter/-innen erhielten zu Beginn eine zweitägige Fortbildungsveranstaltung.
- **Schulinterner Wettkampf**
Als Abschluss des Projektes innerhalb der Schule wurde ein „Fußballturnier und Vielseitigkeitswettkampf“ mit allen Schülern/-innen der jeweiligen Jahrgangsstufen durchgeführt.
- **Abschlussveranstaltung**
Für alle am Projekt beteiligten Schulen fand eine zentrale Abschlussveranstaltung als „Fußballturnier und Vielseitigkeitswettkampf“ am 5. Juni 2004 in Köln statt.
- **Ernährungsberatung**
für Eltern und Lehrer/-innen.
Zentrale Informationsveranstaltung an der DSHS Köln: „Gesund essen – viel bewegen. Fit am Ball-Infotag für Eltern und Lehrer“ am 24.4.2004.
- **Begleitende Maßnahmen für die Projektschulen**
u. a. Besuch des Trainings beim 1. FC Köln, Besuch von Spielern des 1. FC Köln bei Schulveranstaltungen.

Phase 2

Teilnehmer/-innen:

3. und 4. Schuljahre der Grundschulen sowie die 5. und 6. Schuljahre der weiterführenden Schulen im Land Nordrhein-Westfalen; insgesamt 200 Schulen.

Inhalte:

wie Phase I, zusätzlich Ernährungsberatung für Schüler/-innen, Eltern und Lehrer/-innen innerhalb der AGs bzw. mit Broschüren/Handreichungen. Zusätzlich Einbindung des MSV Duisburg bei den begleitenden Maßnahmen.

Phase 3

Teilnehmer/-innen:

3. und 4. Schuljahre der Grundschulen sowie die 5. und 6. Schuljahre der weiterführenden Schulen in Deutschland; insgesamt 1.000 Schulen.

Inhalte:

wie Phase II, nur finden weitere Fortbildungsveranstaltungen statt; zusätzlich können nicht beteiligte Schulen „Fit am Ball – Der Schul-Cup von funny-frisch“ als schulinternes Turnier durchführen und erhalten dafür Materialien.

DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG + ERNÄHRUNG + STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR DIE GESUNDE ENTWICKLUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN



Autor:
Prof. Dr. Harald Michels

Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung sind wichtige Bausteine der gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.¹

Bewegung als Medium vielfältiger Wirkungsweisen
Körperliche Aktivität trägt maßgeblich zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und zum Erhalt der Gesundheit bei. Die Bedeutung der Bewegung ist dabei sehr vielseitig

So erschließen sich Kinder und Jugendliche beispielsweise über Bewegung ihre Umgebung, lernen über den Körper sich und andere zu begreifen, haben Erfolgs- und Risikoerlebnisse bei der Bewältigung von motorischen Aufgaben, setzen sich so mit den eigenen körperlichen Fähigkeiten auseinander, entwickeln ein Bild von sich selbst (Identitätsbildung). Kinder und Jugendliche gestalten ihre Lebenswelt unter Einbeziehung des Sports, der abwechslungsreiche Möglichkeiten bereithält, etwas zu erleben und sich in Szene zu setzen. Hier erleben sie mit anderen das gemeinsame Tun, mit- und gegeneinander spielen, sich absprechen, nachgeben und sich durchsetzen. Im Vergleich mit anderen können sich Kinder und Jugendliche miteinander messen, wetteifern und lernen dabei, sowohl Siege zu verarbeiten als auch Niederlagen zu ertragen. Dabei lernen sie, dass Bewegung mit Gefühlen wie Lust, Freude, Erschöpfung und Energie verbunden ist. Das Gefühl, etwas zu können, etwas mit dem eigenen Körper hervorbringen und gestalten zu können, z. B. eine sportliche Fertigkeit wie einen Handstand oder Tanz, gibt Selbstvertrauen und stärkt die eigene Identität.

¹ Die Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche wird im Programm GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung herausgestellt und mit vielfältigen Programm- und Aktionsvorschlägen begleitet (vgl. Mann-Luoma, R.: Integrierte Ansätze zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Gesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 12.2002).

BACKGROUND

Die motorische Entwicklung und die Möglichkeit der Teilhabe am sportlichen Tun stehen damit einerseits in enger Verbindung mit der Gesamtentwicklung einer gesunden personalen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Andererseits zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass immer mehr Kinder und Jugendliche unter Bewegungsmangel leiden. Dieser Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus und ist mitverantwortlich für organische Störungen, die sich u. a. in Übergewicht und Adipositas, Koordinationsschwäche, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Kreislaufschwächen ausdrücken. Aber nicht nur physische, auch psychosoziale Probleme tauchen bei sportinaktiven Personen vermehrt auf. Der Erhalt von ursprünglichen Bewegungswelten und die Entwicklung von reizvollen Bewegungsangeboten für Kinder und Jugendliche sind damit wesentliche Bestandteile einer präventiven Gesundheitsförderung.

Ernährung als Basis gesunder Lebensführung

So wie Bewegung ein unverzichtbarer Baustein einer gesunden Entwicklung ist, hat die Ernährung grundlegende Bedeutung für die menschliche Existenz. Dabei kommt es nicht nur darauf an, dass irgendwie irgendwas gegessen und getrunken wird. „Du bist, was du isst!“ Der menschliche Körper benötigt für eine gesunde Entwicklung die Aufnahme bestimmter Nahrungsgrundstoffe und Nahrungsbestandteile. Eine gesunde Ernährung setzt sich aus der richtigen Mischung dieser Nahrungsbestandteile und entsprechend angemessener Dosierung zusammen.

Nährstoffdefizite entstehen aufgrund einer nicht optimalen Kost (empfehlenswert ist eine so genannte optimierte Mischkost) und ungesüßelten Essverhaltens. Bedingt durch die Nahrungsmittelzusammensetzung, ist im Mittel bei Kindern und Jugendlichen die Proteinzufuhr zu hoch, der Anteil ungesättigter Fettsäuren zu niedrig, ebenso wie der Kohlenhydrat- und Ballaststoffanteil. Calcium-, Magnesium- und Jodzufuhr sind nicht ausreichend, die Eisenzufuhr erreicht bei Mädchen und Frauen nicht die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die Folsäurezufuhr liegt auch bei Jugendlichen deutlich unter den Empfehlungen. Dieser Mangel wirkt sich unmittelbar auf die körperliche Entwicklung aus und reicht von situativen Beeinträchtigungen, wie z. B. Müdigkeit und körperlichem Unwohlsein, bis hin zu langfristigen chronischen Erkrankungen (z. B. Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Ebenfalls problematisch sind die Folgen von gestörtem Essverhalten, welches sich in Übergewicht, Bulimie, Magersucht oder anderen Formen von Essstörungen manifestiert. Übermäßiges Essen, bedingt durch falsche Essgewohnheiten und Bedürfnisverschiebungen, die Essen als Ersatzhandlung erscheinen lassen, einerseits und andererseits eine übertriebene Orientierung an einem idealisierten Schlankheitsbild, welches zu Diäten und Schlankheitskuren bereits im Jugendlichenalter führt, sind u. a. Ursachen für die Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Aus gesundheitspräventiver Perspektive ist damit nicht nur eine Verbesserung der Nährstoffversorgung durch die Optimierung der Kost notwendig, sondern muss auch eine Verbesserung der Essgewohnheiten unter Einbeziehung eines veränderten Körperelbstbildes erzielt werden.

Stressbewältigung als Herausforderung des Lebens

Stress beschreibt ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Fähigkeiten einer Person, mit einer bestimmten Situation umgehen zu können. Stress äußert sich u.a. in Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten und auch Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Unruhe und Schlafstörungen. Stress von Kindern und Jugendlichen tritt als Unter- oder meist als Überforderung auf, um situativen familiären und schulischen Anforderungen erfolgreich zu begegnen. Fehlen Bewältigungsstrategien und unterstützende Netzwerke, um z.B. familiären Belastungen oder schulischen Erwartungen erfolgreich entgegenzutreten, können dies Ursachen für psychosomatische Störungen und Erkrankungen sein.

Die stressbedingten psychosomatischen Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen, so zeigen zahlreiche Untersuchungen, spielen eine erhebliche Rolle im Krankheitsgeschehen dieser Altersgruppe. Aus diesem Grund gilt es, Bewältigungsstrategien von Kindern und Jugendlichen auf der Verhaltensebene und der physiologischen Ebene zu fördern und zu trainieren. Die Gestaltung von angemessenen Bewältigungssituationen in den verschiedenen Lebensräumen von Kindern und Jugendlichen (z.B. Familie, Schule, Sport) spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle wie der Aufbau situationsangemessener Handlungskompetenzen. Entspannte Lern- und Freizeitsituationen sind dazu geeignet, in ihnen stressfreie Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, und stellen damit einen wichtigen Baustein gesundheitspräventiver Programme dar.

Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung beeinflussen sich gegenseitig!

Falsche Ernährung, Bewegungsmangel und fehlende Stressbewältigung äußern sich bei vielen Kindern und Jugendlichen schon heute in Gesundheitsstörungen.

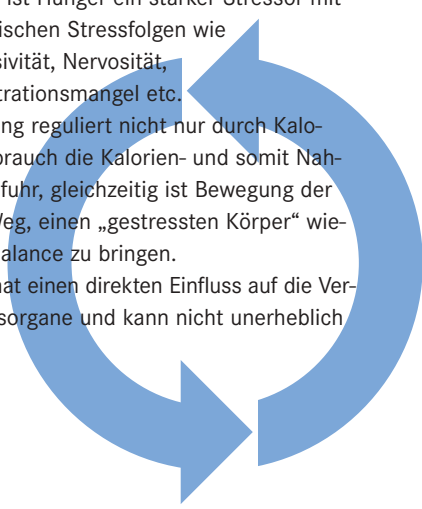
Diese stellen die Weichen für ernsthafte Erkrankungen im Erwachsenenalter wie:

- Übergewicht (Adipositas),
- Essstörungen,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Bewegungs- und Haltungsschäden,
- Zuckerkrankheit (Diabetes).

Zwischen Ernährung, Bewegungsmangel und Stressregulation bestehen vielfältige Zusammenhänge und wechselseitige Wirkungen, wie sie in den oben beschriebenen manifesten Krankheitsbildern langfristig zum Ausdruck kommen können.

Aber nicht nur langfristig wirken Ernährung, Bewegung und Stressregulation zusammen und beeinflussen einander:

- Ernährung hat beispielsweise nicht nur über Nahrungsbestandteile einen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Zum Beispiel ist Hunger ein starker Stressor mit den typischen Stressfolgen wie Aggressivität, Nervosität, Konzentrationsmangel etc.
- Bewegung reguliert nicht nur durch Kalorienverbrauch die Kalorien- und somit Nahrungszufuhr, gleichzeitig ist Bewegung der beste Weg, einen „gestressten Körper“ wieder in Balance zu bringen.
- Stress hat einen direkten Einfluss auf die Verdauungsorgane und kann nicht unerheblich

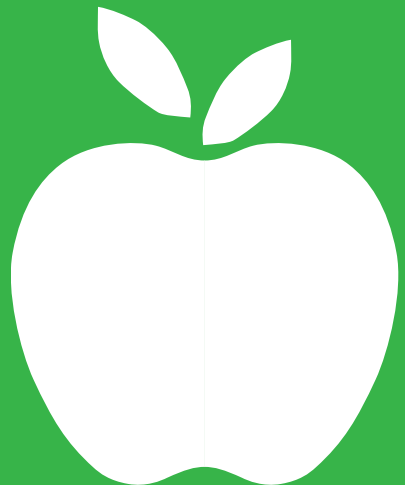


Nahrungsaufnahme, -verwertung und -genuss beeinflussen und somit auf den Magen schlagen.

Diese und andere Wirkzusammenhänge werden ebenfalls durch Ergebnisse der Jugendforschung belegt. Danach haben Kinder und Jugendliche nie isoliert Probleme mit der Ernährung, dem Stress oder ihrem Bewegungsverhalten.

Aus diesen Gründen liegt es nahe, die synergetischen Wirkungsweisen von Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung als Grundlage programmatischer Entwicklungen der Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen aufzugreifen und zum Ausgangspunkt einer attraktiven und effektiven Programm- und Maßnahmengestaltung zu machen. Es kommt dabei darauf an, die jeweiligen Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung nach kind- und jugendgemäßen Kriterien attraktiv zu gestalten und dabei in den Programmen diese Elemente kreativ miteinander zu verbinden (z. B. gesunde Saftbar bei einem Sportturnier, entspannte Atmosphäre bei Essens- und Sportsituationen).

Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung sollen auf diese Weise zum begleitenden Ereignis des sozialen Lebens von Kindern und Jugendlichen werden und werden deshalb im Projekt „Fit am Ball“ besonders berücksichtigt.





ELF WOCHEN

ANLEITUNG FÜR FREUDE AN SPORT UND GUTER ERNÄHRUNG



BIS ZUM ZIEL!



INTENSIVE VORBEREITUNG

Die Ausbildung der AG-Leiter/-innen der landesweiten Phase in NRW fand am 26. und 27. Januar 2005 in der Sportschule Hennef statt. Die AG-Leiter/-innen wurden in Vorträgen über die theoretischen Grundlagen des Projektes informiert und führten alle praktischen Übungen von „Fit am Ball“ auch selbst aus.



Die Leiter/-innen der Sportarbeitsgemeinschaften sind Lehrer/-innen aus den jeweiligen Projektschulen.

Zur Vorbereitung wurden alle AG-Leiter/-innen in einem zweitägigen Fortbildungskurs in Theorie und Praxis mit den Inhalten vertraut gemacht. Jede einzelne AG-Einheit wurde detailliert in Form eines gesonderten Handbuchs ausgearbeitet und den Leitern/-innen zur Verfügung gestellt. Als besondere Schwerpunkte im Rahmen der zweitägigen Veranstaltung wurden spielerische Übungen zur Entspannung, sowie das „Fußballspezifische Koordinations-training“ und Spiel-/Übungsformen zur „All-

gemeinen motorischen Förderung“ vermittelt. Praxisnahe und alltagsorientierte Bausteine zum Thema Ernährung, die in jeder AG-Stunde durchgeführt werden sollen, ergänzen das Programm.

Programm

Ort

Sportschule Hennef

Leiter

Buschmann

Referenten/
-in

András, Biermann, Braun,
Bussmann, Clements,
Glänzel, Hunold, Michels,
Stützer, Terheggen, Wrede

Teilnehmer/
-innen

200 Lehrer/-innen
aus NRW

COACHING



Mittwoch, 26. Januar 2005

- 11.00 Uhr Begrüßung/Einführung in das Projekt „Fit am Ball – Der Schul-Cup von funny-frisch“
Dr. J. Buschmann
- 14.00 Uhr Praxis I („Allgemeine motorische Förderung“/„Spielerische Entspannungsmethoden“/„Fußballspezifisches Koordinationstraining“)
- 15.45 Uhr Rahmenkonzept „Bewegung – Ernährung – Stressabbau“
Prof. Dr. H. Michels
- 17.30 Uhr Praxis II
- 20.00 Uhr Podiumsdiskussion

Moderation: Uli Voigt (RTL - Ressortleiter Fußball)
Teilnehmer/-innen: Dr. Jürgen Buschmann (DSHS Köln/Projektleiter), Carsten Cullmann (1. FC Köln), Dr. Andrea Dittrich (CMA), Dirk Lottner (MSV Duisburg), Andreas Rettig (1. FC Köln), Marion Rodewald (Hockey-Nationalmannschaft/Goldmedaillengewinnerin 2004), Dr. Werner Wolf (Geschäftsführer Intersnack)

Donnerstag, 27. Januar 2005

- 9.00 Uhr „Ernährung von Kindern und Jugendlichen“, H. Braun
- 11.00 Uhr Praxis III
- 13.30 Uhr Abschlussbesprechung/
Materialausgabe
- 14.00 Uhr Abreise

A group of four children, two girls and two boys, are smiling and looking towards the camera. They are wearing white t-shirts with red graphics. The graphics include a stylized red bird or flame-like shape and the word "BALL" in large, red, block letters. Below "BALL", the text "SCHUL-CUP VO" is visible. The word "AKTION" is overlaid in large, green, bold letters across the center of the image.

AKTION

SCHUL-CUP VO

AG-STRUKTUR

Trainings-/Übungseinheiten

Insgesamt sollen mindestens 11 Doppelstunden freiwillige „Sportarbeitsgemeinschaften“ mit jeweils ca. 30 Schüler/-innen durchgeführt werden. Alle AG-Leiter/-innen werden im Rahmen einer Fortbildungsmaßnahme mit den entsprechenden Inhalten vertraut gemacht. Jede AG-Einheit soll aus sechs Bausteinen (vgl. Tab. 1) bestehen und durchschnittlich 90 Minuten dauern.

Tab. 1:
Grundstruktur für eine AG-Einheit

Auftakt	
• Allgemeines Aufwärmen	5 min
• Spezielles Aufwärmen	10 min
Hauptteil	
• Koordination (fußballspezifisch) mit anschließender Trinkpause	15 min
• Aufgaben und Spiele zum Thema Ernährung	15 min
• Allgemeine Bewegungsförderung	10 min
• Übung „Vielseitigkeitswettkampf“ mit anschließender Trinkpause	10 min
Ausklang	
• Spielformen	15 min
• Cool-down: Entspannungsspiel	10 min

Pädagogische und didaktische Vorüberlegungen

Angestrebt ist eine ganzheitliche Entwicklungsförderung, ausgehend von den individuellen Voraussetzungen über den körperlichen und motorischen Bereich hinaus weitere Entwicklungsdimensionen anzusprechen, z.B. soziale,

emotionale und kognitive. Die Erziehung zum bewussten Umgang mit Genussmitteln sowie zum richtigen Ernährungsverhalten allgemein ist ein weiteres wichtiges Ziel.

Motto: „Mit Spaß gesund durch Sport“

Ziel soll es sein, dass Schüler/-innen

- sich mehr bewegen
- ihren Körper und seine Reaktionen kennen lernen
- Geschicklichkeit und Fitness erwerben
- an Eigenaktivität und Spaß gewinnen
- Ihr Ernährungsverhalten reflektieren
- bewusst mit Genussmitteln umgehen

> „Prävention durch Sport“

> „Schüler/-innen bezogen auf den Sport in der Gesellschaft handlungsfähig machen“

Die Vorgehensweise in der gesamten AG soll „ganzheitlich“ sein, d.h. ein besonderer Augenmerk wird auf das Wechselspiel zwischen Ernährungs-, Stress- und Bewegungsverhalten der Kinder gelegt. Dabei wird aber die Eigen Erfahrung über den Kontext zu den kognitiven Prozessen gestellt.

Inhalte

Das Fußballspiel ist ein exemplarisches Beispiel zur Realisierung der o.g. Ziele. Das Spiel schließt im hohen Maße an die Lebenswelt der Kinder an; fast jeder Junge und viele Mädchen haben Erfahrungen mit verschiedenen Formen des Fußballspielens. Doch diese „Fußballbegeisterung“ kann auch ambivalent sein, besonders dann wenn das Spielen nicht als soziales Handeln angelegt wird und Leistungsunterschiede „ausgelebt“ werden.

Hier wollen wir ansetzen mit unserer „Spiel-Didaktik“:

- alle sollen gerne mitspielen können: Mädchen wie Jungen, starke wie schwache, begabte wie unbegabte;
- das Spiel gelingt aber nur dann, wenn durch Lernen und Üben die notwendige Sachkompetenz in Form grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten geschaffen wird;
- die Vereinfachung des Fußballspiels auf kleine Spielformen –vom „Jägerball“ zum 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4 – erlaubt es allen Schülerinnen und Schülern mit unterschiedlichen Bewegungserfahrungen und –fertigkeiten mit- und gegeneinander zu spielen.

Die fußballspezifischen Elemente finden sich sowohl beim „Aufwärmen“, natürlich im spielerischen Schlussteil, als auch als ein Schwerpunkt im Hauptteil der Stunde. Besonderes Gewicht wird hier auf eine koordinative Laufschulung ohne und mit Ball (vgl. Tab. 2) gelegt.

Tab. 2: Inhalte des Trainingsschwerpunktes „Fußballspezifische Koordination“

- Stangenlauf – Stangendribbling
 - Lauf- und Dribblingaufgaben im „Hütchenschungel“
 - Lauf- und Dribblingaufgaben im Hütchenviereck
 - Lauf- und Passaufgaben im Passbogen
 - Lauf- und Passaufgaben am Stangendreieck
 - Lauf- und Technikaufgaben im Wendigkeitsparcours
 - Lauf-, Dribbling- und Ballkontrollaufgaben im Farbenviereck
 - Lauf- und Technikaufgaben im Stangenlauf und Hütchenslalom
 - Lauf- und Dribblingaufgaben mit Stangengasse und Torschuss
 - Lauf- und Torschussaufgaben mit Einzelhürde und Dribblingtor
-

Das Thema „Ernährung“ wird sehr praxisnah und alltagsorientiert behandelt. Zunächst kann sich jeder Schüler anhand von Fragebögen sein individuelles Ess- und Trinkverhalten bewusst machen und es -falls erforderlich- korrigieren. Durch Spiele und Aufgaben zu verschiedenen Bereichen der Ernährung wird das Gelernte vertieft (vgl. Tab 3).

Tab.3: Inhalte zum Thema Ernährung

- Fragebögen (und Auswertung) über derzeitiges Ess- und Trinkverhalten
 - Energie und Bewegung
 - Kalorienaufnahme und -verbrennung
 - Bewusstes Genießen von Nahrung
 - Gesunde Snacks
 - Essen und Trinken im Sport
 - Bewegungsspiele und Ernährung
-

Ergänzt werden die einzelnen Unterrichtseinheiten durch ein breit angelegtes spielerisches – nicht direkt auf das Fußballspiel bezogenes – Sportförderprogramm (vgl. Tab. 4), das Üben für den „Vielseitigkeitswettkampf“ für das Abschlußturnier (vgl. dazu „Abschlußwettkampf“) sowie durch ein spielerisches „Entspannungsprogramm“ zum Cool-down.

Tab.4: Inhalte des Programms „Allgemeine motorische Förderung“

- Kraft spielerisch (Kraft-/Gewandtheitsspiele)
 - Kooperation (u.a. Akrobatik, Vertrauensspiele)
 - Kreativität (u.a. Scharaden, Bewegungsmemory)
 - Erlebnis/Abenteuer („Geländespiele“, „Circuit-Jungle“)
 - Beweglichkeit/Geschicklichkeit (u.a. Balanceübungen)
-



FREUDE



1:1

TOOOOR!

ESSEN





2:1

JAAAAA!

TRINKEN





ESSEN & TRINKEN

FÜNF MAHLZEITEN UND REGELMÄSSIG WIEGEN



Autor: Dr. Hans Jürgen Tritschoks, Sportmediziner und Dipl.-Sportlehrer

Ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung, um körperliches und geistiges Wohlbefinden zu erzielen. Ernährungsfehler (z. B. zu wenig Flüssigkeit, unzureichende Vitaminzufuhr) führen dagegen häufig zu Leistungseinbußen. Diese äußern sich in einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwächen, Muskelkrämpfen oder sogar Schwächeanfällen. Die Aufnahme zu vieler Kalorien durch einseitige Ernährung in Verbindung mit Bewegungsmangel führt bei Kindern zu Übergewicht und Adipositas. Zahlreiche Studien belegen, dass die Anzahl der übergewichtigen Kinder in den vergangenen Jahren drastisch zugenommen hat. Dadurch wird u. a. das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen schon frühzeitig begünstigt.

Kinder brauchen keine Vitaminpillen, Powerdrinks oder Energieriegel. Häufig enthalten sie zu viele Kalorien. Es kommt vielmehr auf die richtige Kombination der Nährstoffe an. Eine abwechslungsreiche und kohlenhydratbetonte Mischkost, die sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientiert, bildet die beste Grundlage für die allgemeine Leistungsfähigkeit und reicht vollkommen aus. Durch sie erhalten die Kinder alle wichtigen Nährstoffe ausreichend, die sie für ihre Entwicklung benötigen.

Essen im Sport

Damit sich die Kinder gut auf sportliche Betätigungen vorbereiten, sind folgende Ernährungstipps und -maßnahmen zu befolgen:

- Grundsätzlich drei bis fünf kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen. Das hält die Leistung aufrecht und führt nicht zu Leistungsschwankungen.
- Die letzte größere Mahlzeit sollte drei Stunden vor dem Sport eingenommen werden. Hierbei darauf achten, dass sie kohlenhydratreich und fettarm ist (z. B. Müsli, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse). Denn je höher der Fettanteil in der Mahlzeit ist, desto länger verweilen die Speisen im Magen.
- Bis 30 Minuten vor dem Sport können die Kinder einen kleinen Kohlenhydratimbiss z. B. in Form von Obst, fettarmen Vollkornkeksen oder eines Riegels aus Getreide und Trockenfrüchten essen.
- Nicht mit leerem oder zu überfülltem Magen Sport treiben.
- Für das Essen Zeit nehmen und nicht hastig größere Mahlzeiten einnehmen.
- Beim Essen die Bissen gründlich kauen (zehn Mal), weil dadurch die Verweildauer im Magen verkürzt wird.

- Nach dem Sport eine kohlenhydratreiche Kost verzehren, um die verloren gegangenen Substanzen zu ersetzen. Dabei beachten: je höher der Fettanteil in der Mahlzeit ist, desto stärker wird die Kohlenhydrataufnahme und damit die Auffüllung der Kohlenhydratspeicher behindert.
- Regelmäßiges Wiegen unterstützt die Kontrolle, ob mit den Mahlzeiten ausreichend, zu viel oder zu wenig Energie aufgenommen wurde.

Trinken im Sport

Neben dem Essen hat auch der Flüssigkeitshaushalt einen entscheidenden Einfluss auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Der Flüssigkeitsbedarf des Organismus in Millilitern pro Tag entspricht dem Tagesenergiebedarf in Kilokalorien. Für Sieben- bis Zwölfjährige z. B. sind das ca. 1,8 bis 2,2 Liter/Tag. Davon werden etwa 40 % mit der Nahrung und 60 % mit Getränken aufgenommen, so dass die reine Trinkmenge für diese Altersgruppe etwa 1,1 bis 1,4 Liter/Tag beträgt. Durch den Sport wird der Flüssigkeitsbedarf erheblich gesteigert. In Abhängigkeit von der Sportart (vgl. Tab. 1) kann der Bedarf auf mehr als das Doppelte ansteigen. Gerade Kinder vergessen häufig beim Spiel und Sport das Trinken. Erst, wenn sie Durst haben, nehmen sie Flüssigkeit zu sich. Dabei ist das Durstgefühl ein Warnsignal des Körpers. Der Flüssigkeitsmangel beträgt dann ca. 1 % des Körpergewichts. Als Folge kann das Blutvolumen vermindert („Blutverdickung“) und damit die Leistungsfähigkeit eingeschränkt sein. Weitere Flüssigkeitsverluste (bis 2 % des Körpergewichts) reduzieren den Sauerstofftransport in die Muskelzellen und führen zu einer Übersäuerung und frühzeitigen Ermüdung der Muskulatur. Hieraus wird ersichtlich, dass schon geringe Flüssigkeits-

defizite erhebliche Leistungseinbußen zur Folge haben (vgl. Tab. 2). Den individuellen Flüssigkeitsbedarf kann man leicht ermitteln: Wiegen vor und nach dem Sport. Die Differenz ist die Flüssigkeitsmenge, die man mindestens zu sich nehmen sollte, um das Defizit auszugleichen.

Tab. 1:
Flüssigkeitsverluste bei verschiedenen Sportarten

Sportart	Flüssigkeitsverlust (ca., in Liter)
100-m-Lauf	0,15
1000-m-Lauf	0,9-1,5
Radfahren 50 km	1,5-3,0
Skilanglauf 10 km	0,8-1,0
Rudern 2 km	bis 0,8
Fußball (ca. 1,5 h)	0,9-3,0
Basketball	bis 1,7
Eishockey	1,0-1,8
Fechten	bis 1,0

Richtiges Trinken will gelernt sein. Neben einer ausgeglichenen Flüssigkeitsbilanz am Tag sind auch kurzzeitige Flüssigkeitsdefizite zu vermeiden. Es reicht nicht aus, den Flüssigkeitsmangel vom Tage durch eine vermehrte Aufnahme am Abend auszugleichen. Daher ist es wichtig, dass Kinder frühzeitig ein richtiges Trinkverhalten besonders im Sport erlernen. Hierbei sind folgende Hinweise zu beachten:

- Nie mit einem Durstgefühl den Sport beginnen. Daher vorher schon 200 bis 300 Milliliter trinken. Das gilt besonders nach dem Aufwärmen.
- Während des Sports bei jeder Gelegenheit trinken. Bei einer Sportdauer unter 30 Minuten reicht es aus, nach dem Sport die Flüssigkeitsverluste auszugleichen. Bei län-

gerer Dauer als 30 Minuten regelmäßig und kleinere Mengen trinken. Pro Stunde sollten insgesamt 0,5 bis 1,0 Liter Flüssigkeit in drei bis fünf Portionen von 0,2 – 0,25 Liter zugeführt werden.

- In einer geschützten Ecke eine Trinkbar einrichten. Dort werden verschiedene Getränke angeboten, oder es können mitgebrachte Getränke abgestellt werden.
- Trinkpausen in den Ablauf des Sportunterrichts einbeziehen. Dafür klare Regeln aufstellen (Zeitpunkt und Ort).
- Trinkrituale einführen, um richtiges Trinken zu lernen.
- Wiegen und ein Trinktagebuch helfen, Flüssigkeitsdefizite und Trinkmengen regelmäßig zu kontrollieren.
- Nach dem Sport erst trinken und dann eine Kleinigkeit essen.

Die Auswahl an Sportgetränken ist inzwischen riesengroß und kaum noch zu überblicken. Dabei ist zu beachten, dass ein Sportgetränk drei wesentliche Aufgaben erfüllen muss:

1. schneller Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten, die durch das Schwitzen entstehen,
2. ausreichender Ersatz von Elektrolyten, die mit dem Schweiß verloren gehen,
3. zusätzliche Bereitstellung von Energie (Kohlenhydrate) bei länger andauernden Belastungen.

Im Sportunterricht stehen der Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich durch das Trinken im Vordergrund. Empfehlens- und preiswerte Sportgetränke während und nach dem Sport sind daher:

- Mineralwasser (geringer bis kein Kohlen säuregehalt),
- Obst- oder Gemüsesaftschorle; Mischungsverhältnis Saft zu Mineralwasser von 1 : 1 bis 1 : 3 je nach Geschmack.

Zwar eignet sich generell jedes Mineralwasser auf dem deutschen Markt als Sportgetränk, jedoch sollte man berücksichtigen, dass ein hoher Mineralgehalt des Mineralwassers besonders wirksam ist. Dadurch werden die Elektrolytverluste schnell ausgeglichen. Daher sind

bei der Auswahl des Mineralwassers folgende Richtwerte zu beachten:

- Natrium über 400 mg/l,
- Hydrogencarbonat über 1.500 mg/l,
- Magnesium über 50 mg/l,
- Calcium über 150 mg/l.

ESSEN & TRINKEN

Tab. 2: Symptome des Flüssigkeitsdefizits

Wasserverlust (in % des Körpergewichts)	Symptome	Flüssigkeitsverlust (in Litern)		
		Kinder 10 Jahre 30 kg	Jugendliche 15 Jahre 60 kg	Erwachsene 70 kg
1 %	• leichter Durst	0,3	0,6	0,8
2 %	• Verminderung der Ausdauerleistungsfähigkeit	0,6	1,2	1,4
3-5 %	• Neigung zu Muskelkrämpfen • trockene Haut und Schleimhäute • verminderter Speichel- und Harnfluss • Verminderung der Kraftleistung	0,9-1,5	1,8-3,0	2,1-3,5
5-10 %	• Hautröte • erhöhter Puls • Schwindelgefühl • Kopfschmerzen • vermindertes Blutvolumen	1,5-3,0	3,0-6,0	3,5-7,0
10-ca. 15 %	• Verwirrtheit • geschwollene Zunge • runzelige, empfindungslose Haut • Krämpfe	3,0-4,5	ca. 6,0-9,0	7,0-10,5
ca. 15 %	• Tod	über 4,5	über 9,0	über 10,5

(IDM 2003, 9)



VIELE KINDER ESSEN ZU VIEL UND BEWEGEN SICH ZU WENIG

Autor: Dipl. oec. troph. Dipl.-Sportlehrer Hans Braun

Der im Dezember 2004 veröffentlichte Ernährungsbericht machte es noch einmal deutlich: Die Deutschen essen zu viel und bewegen sich zu wenig. Die Folgen sind bekannt, langfristig droht eine Gewichtszunahme, die in der Regel von weiteren Erkrankungen, insbesondere des Herz-Kreislaufsystems begleitet wird. Dies ist jedoch nur ein Aspekt des Ungleichgewichts von Ernährung und Bewegung.

Ausreichende und gut dosierte Bewegung hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Deutlich wird dies aus den Ergebnissen zahlreicher Studien der vergangenen Jahrzehnte. Regelmäßige Bewegung reduziert Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhten Blutzuckerspiegel oder ungünstige Blutfettwerte. Entsprechend hat die Weltgesundheitsorganisation Bewegungsmangel an die Spitze der Risikofaktoren gestellt. Unabhängig davon profitieren auch Gehirn, Geist und Psyche von körperlicher Aktivität.

Neben der regelmäßigen Bewegung liefert auch die Ernährung einen wichtigen Beitrag zur Ver-



Berlin – Die Deutschen essen zu viel und zu fett. Obendrein sitzen sie ge vor dem Fernseher und machen wenig Sport. Das ist die Botschaft der Ernährungsministerin Ulrike Giese (CDU) zum Ernährungsbericht 2004, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gestern in Berlin vorlegte. So hoch die Zufuhr an Kalorien sei, so wenig Bewegung bräuchten sonst nur Halbmarathonläufer, sagte die Ministerin. Sie kündigte eine Kampagne an, um die Ernährungsumstellung zu erleichtern und zu nutzen. Die Folgen des ungesunden Ernährungsverhaltens seien häufiger als gedacht und Herz-Kreislauf-Probleme wiederum führe oft nicht nur zu körperlichen, sondern auch zu seelischen Beschwerden. Landläufig wird unter einer gesunden, ausgewogenen Kost in erster Linie die optimale Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen verstanden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die optimale Ernährung nicht nur aus dem physiologischen Blickwinkel betrachtet wird. Neben den gesundheitlichen Aspekten gibt es zahlreiche andere Motive, die unsere Lebensmittelauswahl beeinflussen. Dazu gehören unter anderem: Geschmack, Genuss, Appetit, Hunger, Durst, Gewohnheit, soziale Gründe, Tradition, Kultur etc. So sollten diese Motive ebenfalls als ein Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung betrachtet werden.

Quelle: WELT KOMPAKT 10/

Unabhängig davon führt jedoch der einseitige Verzehr einzelner Lebensmittel zu einem Ungleichgewicht in der Nährstoffversorgung. Dann ist es hilfreich, die Gründe für diese Unausgewogenheit zu erkennen und mit entsprechenden Vereinbarungen Lösungswege anzubieten. Dabei sollte eine dogmatische Einteilung der Lebensmittel in „gut“ und „schlecht“ vermieden werden. Die Angebotspalette der Land- und Ernährungswirtschaft ist vielfältig und bietet alles, was für eine gesunde und ausgewogene Ernährung notwendig ist. Für Kinder und Erwachsene heißt es aber, mit dieser Vielfalt sinnvoll umzugehen zu lernen. Daher sind Schulungen im Bereich der Ernährung für alle Altersgruppen hilfreich, um langfristig selbstständig entscheiden zu können, was für einen persönlich wichtig und richtig ist.

Es gilt also, seine individuelle Ernährungs- und Bewegungsstrategie aufzubauen und diese bis ins hohe Lebensalter zu erhalten. Dann kann von den positiven Impulsen, die beide Themen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben, profitiert werden.

Da unser Essverhalten frühzeitig geprägt wird, ist es wichtig, schon im Kindesalter die Zusammenhänge von Ernährung und Bewegung aufzuzeigen. In den AG-Einheiten des Projekts „Fit am Ball“ werden daher ausgewählte Bausteine zum Thema Ernährung behandelt. Ziel ist es, grundlegende Aspekte der gesunden und ausgewogenen Ernährung auf spielerische Art in einem entspannten Rahmen zu vermitteln.

Die ersten beiden Unterrichtseinheiten behandeln das Thema Trinken.

Sportler wissen: Eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz ist notwendig, um sich vor Leistungseinbrüchen zu schützen. Jedoch nicht nur im Sport, sondern auch im Schulalltag hilft regelmäßiges Trinken, leistungsfähig zu bleiben. Je

nach Alter und Körpergewicht sollten 1 bis 1,5 Liter pro Tag getrunken werden.

Bei körperlicher Betätigung wird ein großer Teil der umgesetzten Energie in Form von Wärme frei. Um einen übermäßigen Anstieg der Körpertemperatur zu verhindern, kühlt sich der Körper durch Schwitzen. Je nach Umgebungstemperatur und Intensität der Belastung kann dieser Flüssigkeitsverlust 0,5 bis 2 Liter je Stunde betragen. Wer wissen möchte, wie viel Flüssigkeit beim Sport verloren ging, sollte sich vorher und nachher (nahezu) unbedeckt wiegen. Die Differenz gibt ungefähr den Wasserverlust wieder. Die 1,5-fache Menge der Differenz sollte dann zusätzlich getrunken werden.

Der in der ersten AG eingesetzte Trink-Check hilft nun herauszufinden, was und wie viel getrunken wird. Die Schüler lernen dadurch ihr eigenes Trinkverhalten einzuschätzen und eigene Trinkdefizite zu erkennen.

„Es ist unmöglich, ein Sportgetränk zu entwickeln, das bei jeder Person in jeder beliebigen Situation die entstandenen Verluste exakt ausgleichen kann.“ (Prof. Fred Brouns) Trotzdem gibt es einige Kriterien die einen „optimalen Durstlöscher“ ausmachen. Er sollte für jeden geschmacklich angenehm sein und damit zum Trinken anregen. Bei der Auswahl des Getränks ist wichtig, dass es gut vertragen wird und keine Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Probleme entstehen z.B. durch zu viel Kohlensäure im Getränk. Ziel ist es, die durch den Schweiß verlorene Flüssigkeit schnell zu ersetzen.

Kinder bevorzugen süße Getränke. Energydrinks, Cola, Limonaden, Fruchtsäfte und Malzbier sind jedoch stark hyperton (hoher Anteil osmotisch wirksamer Teilchen) und als Flüssigkeitslieferant während Belastungen nicht geeignet. Zudem haben sie einen hohen

Energiegehalt und sollten daher im Alltag nur in geringen Mengen getrunken werden.

Zum Ausgleich des täglichen Flüssigkeitsbedarfs und beim Sport eignen sich vorwiegend Mineralwasser, Fruchtsaftschorle, Molke sowie Früchte- und Kräutertees.

Ein Ernährungs-Check bildet den Schwerpunkt der Unterrichtseinheiten 3 und 4.

In der Ernährungsberatung werden gerne Ernährungsanalysen eingesetzt, um etwas über das Essverhalten der Person zu erfahren. Eine einfache Variante stellt der hier eingesetzte Ernährungs-Check dar. Dabei geht es nicht darum, exakte wissenschaftliche Daten zu erfassen. Die Schüler sollen ihr eigenes Ernährungsverhalten beobachten, lernen Verzehrsmengen einzuschätzen und schließlich damit ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten kennen lernen. Wer das eigene Verhalten bewusst wahrnimmt, ist eher in der Lage, Veränderungen anzugehen und diese umzusetzen. Die Auswertung verdeutlicht schließlich, in welchen Lebensmittelgruppen die empfohlenen Mengen erreicht werden. Die empfohlenen Lebensmittelmengen sind so ausgewählt, dass langfristig eine ausreichende Nährstoffversorgung erzielt wird.

Wer sportlich aktiv sein möchte, benötigt ausreichend Energie. Durch den hohen Energieumsatz im Training kommen manche Sportler auf einen täglichen Energiebedarf von 5.000 kcal. Bei Bergetappen der Tour de France werden z.B. bis zu 9.000 kcal/Tag umgesetzt. In solchen Phasen müssen Athleten besonders darauf achten, dass sie nicht zu wenig essen. Problematisch hingegen wird es für Sportler bei schweren Verletzungen, die eine Trainingspause von mehreren Wochen bedeutet. Die Gewohnheit viel zu essen bleibt oft beibehalten, der Energieverbrauch ist nun jedoch deutlich reduziert. Die zuviel aufgenommene Ener-

gie wird in den Fettspeichern abgelegt und der Sportler hat im Anschluss an die Regeneration mit einigen Pfunden zu viel zu kämpfen.

Noch deutlicher macht sich dies in der breiten Bevölkerung bemerkbar. Der Energieverbrauch in Beruf, Schule und Alltag wird immer geringer. Die Energiezufuhr durch Lebensmittel und Getränke bleibt konstant. Die Gefahr der schleichenden Gewichtszunahme über Jahre hinweg nimmt zu. Wer gerne und viel essen möchte und dabei auf sein Gewicht achtet, sollte versuchen, über regelmäßige Bewegung seinen Energieverbrauch hoch zu halten. **In den beiden Unterrichtseinheiten 5 und 6 ist es das Ziel, den Schülern den Zusammenhang von Energiezufuhr und -verbrauch aufzuzeigen und die Bedeutung von Bewegung für eine gesunde Lebensweise zu vermitteln.** Um dies spürbar und erfahrbar zu machen, werden verschiedene Spiele eingesetzt. Die Schüler erkennen dadurch unterschiedliche Belastungsstärken bei ein und demselben Spiel und können den größeren Energieverbrauch bei stärkerer Belastung nachvollziehen.

Sportler interessieren sich am häufigsten dafür, welche Lebensmittel sie vor, während und nach dem Sport essen sollen. Hierbei kommt es sicherlich wieder darauf an welche Kategorie Sportler dies fragt. Ein Hochleistungssportler versucht sich optimal auf die Trainingseinheit vorzubereiten und möchte im Anschluss sehr schnell regenerieren, um zum nächsten Training wieder fit zu sein.

Für den Freizeitsportler ist es ausreichend, einige Grundregeln zu beachten.

- regelmäßig über den Tag verteilt trinken
- einen vollen Bauch oder knurrenden Magen vermeiden
- 3-4 Std. vor dem Sport sollte die letzte größere Mahlzeit erfolgen
- 1-2 Std. vorher können noch kleinere

- Portionen gegessen werden
- unmittelbar vor, während und nach dem Sport wird in kleinen Portionen getrunken, so dass es nicht belastet
- nach dem Sport hilft ein belegtes Brötchen oder Obst die Energietanks wieder aufzuladen

In der Unterrichtseinheit 7 wird dieses Thema in Form eines Quiz bearbeitet.

Wie oben beschrieben gehört auch der Genuss eines Lebensmittels zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Dies gilt auch für Knabberereien und Süßigkeiten.

Wichtig dabei ist, wie bei vielen Dingen, das gesunde Maß in der Mitte finden. Die etwas verkürzte Aussage des im Mittelalter aktiven Mediziners und Philosophen Paracelsus „**Die Menge macht das Gift**“ haben die meisten sicherlich schon mal gehört. Ein uralter Satz mit ewiger Bedeutung. **Diesem Aspekt ist die Unterrichtseinheit 8 gewidmet.**

Bei Kindern und Jugendlichen kommen dagegen die Lebensmittelgruppen Obst und Gemüse eher zu kurz. Dabei sind dies wichtige Lieferanten vieler Vitamine und Mineralstoffe und somit ein wesentlicher Bestandteil im Rahmen einer ausgewogenen und sportgerechten Ernährung. Weitere wichtige Bestandteile von Obst und Gemüse sind die sekundären Pflanzenstoffe. Im Rahmen einer Mischkost werden davon ca. 10.000 unterschiedliche Stoffe verzehrt, die jedoch nur 1,5 g in unserer täglichen Ernährung ausmachen. Die präventive Funktion der Pflanzenstoffe ist hingegen enorm. Ihre positive Wirkung wird unter anderem als Antioxidans, Immunstimulans und beim Schutz vor Krebs gesehen.

Um genügend Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen, lautet die aktuelle

Empfehlung 3x Gemüse und 2x Obst am Tag zu verzehren. Wichtig dabei ist eine vielfältige und nach Möglichkeit saison-orientierte Auswahl. Dies entspricht bei Erwachsenen in etwa 400 g Gemüse und 300 g Obst. Bei Kindern und Jugendlichen jeweils 250-350 g. Dagegen werden im Bundesdurchschnitt nur 150-200 g Obst bzw. Gemüse verzehrt. **Um diesen Zustand zu verbessern, wird die Unterrichtseinheit 9 mit verschiedenem Obst gestaltet.**

In der Unterrichtseinheit 10 geht es noch einmal um das Thema Essgewohnheiten.

Die Kinder sollen erkennen, welche Gewohnheiten bestehen und in welchen Situationen unbewusst gegessen wird. Das kann u.a. das beliebte Essen vor dem Fernseher sein. Möglicherweise wird auch festgestellt, dass es keine festen Essenszeiten gibt. Die Schüler lernen in dieser Einheit unterschiedliche Essregeln kennen, vergleichen ihre eigenen Essregeln mit denen anderer Familien und können so zu Hause neue Essregeln anregen.

Zum Abschluss der AG's bietet sich in der Unterrichtseinheit 11 ein gemeinsames „Festessen“ an.

Aufgrund des vorgegebenen Zeitrahmens können die in den Unterrichtseinheiten angesprochenen Themen zum Teil nur knapp behandelt werden. Falls Sie feststellen, dass eigentlich zu wenig Zeit zur Verfügung steht und die Schülerinnen und Schüler mehr Fragen zum Thema äußern, haben Sie ein wesentliches Ziel erreicht. Ihnen ist es gelungen, die Kinder hinsichtlich einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu sensibilisieren. Es bleibt zu hoffen, dass diese ersten Schritte das Interesse am Thema Ernährung und Bewegung aufrecht erhalten.

Viel Spaß und viel Erfolg bei der Umsetzung.

FINALE

Nach jeder Phase des Projektes ist eine zentrale Abschlussveranstaltung geplant, an der alle Projektschulen teilnehmen sollen. Innerhalb der einzelnen Schulen soll davor ein eigener kleinerer Wettbewerb stattfinden.

Schulinterner Wettkampf

An jeder Projektschule findet als Abschluss des Projektes ein schulinterner Wettkampf statt. Daran sollen alle Schüler/-innen der teilnehmenden Jahrgangsstufen, nicht nur AG-Teilnehmer/-innen, mitmachen können. Die Schulen erhalten dazu Vorschläge für ein Rahmenprogramm, damit diese Veranstaltung zu einem Schulfest werden kann. Als Preise werden Minifußbälle, T-Shirts und Urkunden zur Verfügung gestellt.

Wettkampfform:

Alle spielen Fußball („4 gegen 4“) und nehmen an einem „Vielseitigkeitswettkampf“ teil.

Mannschaften:

Schüler/-innen werden zu Sechserteams ausgelost (mindestens zwei Mädchen); danach wird nach dem „Crocky-System“ gespielt. Das heißt, nach jeder Spielrunde werden neue Mannschaften gewählt.

Abschlussveranstaltung

An der zentralen Abschlussveranstaltung sollen nur die AG-Schüler/-innen aus den Projekt-schulen teilnehmen. Die Turnierform entspricht dem schulinternen Wettkampf, nur bleiben die Mannschaften bestehen und spielen so für ihre Schule.

Das Finale der NRW-weiten Projektphase II findet am 18. Juni 2005 auf den Sportanlagen des 1. FC Köln (Geißbockheim) statt.

Turnier:

1. Fußballspiel: „4 gegen 4“

Spielfeld: 20 m x 30 m

(Markierungen: zwei Drittlinien)

Tore: 2 m breit

Spieldauer: 10 Minuten ohne Wechsel

2. Vielseitigkeitswettkampf:

- **Passtiming**

Aufgabe: Aus 10 Metern Entfernung so passen, dass der Ball in einem Kreis von 1 Meter Durchmesser liegen bleibt.

- **Zielschießen**

Aufgabe: Aus 16 Metern Entfernung den Ball so auf das Tor schießen, dass möglichst viele Punkte erzielt werden.

- **Zielwerfen**

Aufgabe: Aus 10 Metern Entfernung frontal auf ein in Zonen eingeteiltes Kleinfeldtor werfen und möglichst viele Punkte erzielen.

- **Stangenlauf**

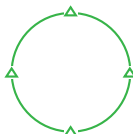
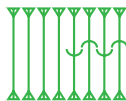
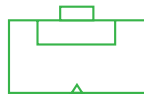
Aufgabe: Mit dem Rhythmus zwei Stangen nach vorn und eine Stange zurück so über alle zehn Stangen in maximal 20 Sekunden laufen, dass keine Stange herunterfällt.

- **Zielstoßen**

Aufgabe: Mit rechts und links jeweils drei Mal in ein 3 Meter entferntes Ziel treffen.

- **Zeitschätzlauf**

Aufgabe: Auf einer Kreisbahn sollen die Spieler/-innen genau 1 Minute laufen und bleiben dann stehen, wenn sie glauben, 1 Minute absolviert zu haben.



FIT AM BALL.

DER SCHUL-CUP VON



WWW.FITAMBALL.DE
INFO@FITAMBALL.DE

Deutsche Sporthochschule Köln
Sabine Maas
Leiterin der Presse-,
Informations- und Transferstelle
Telefon: 0221-49 82 0
Telefax: 0221-49 82 84 00
E-Mail: maas@dshs-koeln.de

Intersnack Vertriebs GmbH
Harald Stoffels
Leiter Unternehmens PR
Telefon: 0221-48 94 0
Telefax: 0221-48 94 20 4
E-Mail: hstoffels@intersnack.de

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft
der deutschen Agrarwirtschaft mbH
Dr. Andrea Dittrich
Leiterin Wissenschafts-PR
Telefon: 0228-84 70
Telefax: 0228-84 72 02
E-Mail: andrea.dittrich@cma.de

1. FC Köln
Oliver Büser
Pressestelle
Telefon: 0221-71 61 60
Telefax: 0221-71 61 63 39
E-Mail: bueser@fc-koeln.de

MSV Duisburg
Tobias Günther
Pressestelle
Telefon: 0203-42 92 40
Telefax: 0203-42 92 44 4
E-Mail: guenther@msv-duisburg.de