



„Mehr Mut!“ – Schulsport für alle, mit allen

Ein Ratgeber zur Sicherheit und Gesundheit
im und durch den Schulsport

Herausgegeben von der Unfallkasse Berlin und der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Impressum

© Unfallkasse Berlin 2018
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin
www.unfallkasse-berlin.de
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

Verantwortlich: Wolfgang Atzler (Geschäftsführer)

Autorinnen und Autoren der Erstauflage 2007: Annette Kuhlig (Unfallkasse Berlin), Klaus-Dieter Adamaschek, Bernhard Glowinski, Werner Krüger, Hans Mälzer, Heidemarie Schulz, Elke Wittkowski (alle Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Bereich Schulsport und Bewegungserziehung, Arbeitsgruppe „Recht & Sicherheit“)

Mitwirkende an der Überarbeitung: Annette Kuhlig (Unfallkasse Berlin), Melanie André, Thurid Dietmann, Cornelia Krüger, Peter Kremkoww, Matthias Mikolajski-Kusche, Christoph Pöhl, Ralf Ratajski (alle Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie)

Gestaltung: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Fotos: ©istockphoto.com/FatCamera (Titel, 5, 39, 64),
©shutterstock.com/Sergey Novikov (7)/smspsy (13)/
Robert Kneschke (85), ©freepik.com (19)

Druck/Auflage: 2. Auflage 2020, Auflagenhöhe 1.300.

Bestellnummer: UKB SI 44

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Zur Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule	5
3	Bewegungserziehung	7
3.1	Bewegungsräume	9
3.2	Bewegungszeiten	9
3.3	Bewegung und körperliche, psychische sowie kognitive Entwicklung	10
3.3.1	Bewegung und körperliche Funktionen	10
3.3.2	Bewegung und psychische Funktionen	11
3.3.3	Bewegung und kognitive Funktionen	11
3.4	Bewegung und Schule	12
4	Sport und Gesundheit	13
4.1	Ernährung	14
4.1.1	Gesundes Frühstück am Anfang des Schultages	14
4.1.2	Tipps für die Pausenverpflegung	15
4.1.3	Trinken in der Schule	16
4.1.4	Essen und Trinken kurz vor dem Sport	16
4.2	Teilnahme am Sport	17
4.2.1	Teilnahme am Schulsport während der Menstruation	18
4.2.2	Teilnahme am Schulsport im Ramadan	19
4.2.3	Befreiung vom Schwimm- und/oder Sportunterricht	20
4.3	Schulsport bei extremen Wetterbedingungen	21
4.3.1	Körperliche Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen unter großer Hitze	21
4.3.2	Körperliche Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen bei erhöhter Ozonbelastung	22
4.3.3	Sonnenschutz bei sportlichen Aktivitäten im Freien	23
4.4	Körperliche Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen bei Erkrankungen	23
4.4.1	Ess-Störungen	23
4.4.2	Adipositas (Fettleibigkeit)	25
4.4.3	Asthma bronchiale	26
4.4.4	Diabetes mellitus	29
4.4.5	Epilepsie	31
4.4.6	Medikamentengabe	38
5	Sonderpädagogische Förderung	39
5.1	Förderpläne im Sportunterricht	40
5.2	Zur Planung und Gestaltung von Schulsportangeboten	41
5.3	Hinweise zu den Förderschwerpunkten	43
5.3.1	Förderschwerpunkt ‚Sehen‘	43
5.3.2	Förderschwerpunkt ‚Hören‘	47
5.3.3	Förderschwerpunkt ‚Körperliche und motorische Entwicklung‘	49
5.3.4	Förderschwerpunkt ‚Sprache‘	52

5.3.5	Förderschwerpunkt ‚Lernen‘	53
5.3.6	Förderschwerpunkt ‚Geistige Entwicklung‘	56
5.3.7	Förderschwerpunkt ‚Emotionale und soziale Entwicklung‘	58
5.3.8	Förderschwerpunkt ‚Autismus‘	61
6	Sicherheit im Schulsport	64
6.1	Sportunfälle	65
6.1.1	Unfallgeschehen im Sportunterricht	65
6.1.2	Versicherungsrechtliche Aspekte	65
6.1.3	Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen	66
6.2	Sportstätten und Sportgeräte	67
6.2.1	Sportstätten	67
6.2.2	Sportgeräte	68
6.2.3	Prüfung der Sportgeräte	69
6.2.4	Sicherheitsbeauftragte	69
6.3	Aufsichtsführung	70
6.3.1	Aufsichtspflicht	70
6.3.2	Schulweg	72
6.3.3	Organisatorische Aufsichtsmaßnahmen	72
6.3.4	Kleidung	73
6.4	Sicherheitsbewusstes Handeln von Schülerinnen und Schülern	73
6.4.1	Ausprägung sozialer Kompetenzen	73
6.4.2	Helfen und Sichern	75
6.5	Sportarten mit erhöhtem Unfallrisiko	76
6.5.1	Trampolinspringen	76
6.5.2	Schwimmen	78
6.5.3	Schneesport	80
6.5.4	Radfahren	80
6.6	Sportverletzungen und Erste Hilfe im Sportunterricht	81
6.6.1	Sportverletzungen	81
6.6.2	Sofortmaßnahmen	81
6.6.3	Organisation der Ersten Hilfe	82
6.6.4	Meldeeinrichtungen	82
6.6.5	Erste-Hilfe-Material, Rettungsgeräte und Transportmittel	82
6.6.6	Ersthelferinnen und Ersthelfer	83
6.6.7	Ärztliche Versorgung	84
6.6.8	Rettungstransport	84
Anhang		85
	Auszug aus dem Schriftenverzeichnis der Unfallkasse Berlin	86
	Ausgewählte Rechtsvorschriften für die Berliner Schule	88
	Quellenangaben:	90

1 Einleitung

Der herausragenden Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Entwicklung des Menschen sowie seine Gesunderhaltung wird Rechnung getragen, indem das Schulgesetz Sport und Gesundheit zu unverzichtbaren Erziehungszielen erhebt: „Schulische Bildung und Erziehung sollen die Schülerinnen und Schüler insbesondere befähigen, (...) ihre körperliche, soziale und geistige Entwicklung durch kontinuierliches Sporttreiben und eine gesunde Lebensführung positiv zu gestalten sowie Fairness, Toleranz, Teamgeist und Leistungsbereitschaft zu entwickeln (...).“¹

Der Sportunterricht ist also unverzichtbar für die Vermittlung elementarer Kulturtechniken und damit für die Förderung der Handlungskompetenz. Gerade angesichts fortschreitenden Bewegungsmangels scheint es angezeigt, die Bewegungszeiten der Schülerinnen und Schüler auszuweiten und die Qualität der schulischen Bewegungsangebote stets zu prüfen und kontinuierlich zu verbessern.

Die dritte Sportstunde ist im Land Berlin mit wenigen Ausnahmen bis einschließlich der 10. Jahrgangsstufe vorgeschrieben. Viele Schulen bieten zusätzliche Sport- und Bewegungsangebote an. Der Bedarf ist gegeben. Es ist wünschenswert, dass gemäß der ‚Gemeinsamen Handlungsempfehlungen‘ der KMK und des DOSB an allen Berliner Schulen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote „über den Sportunterricht hinaus fester Bestandteil des Schulprogramms werden. Sie sind zentrale Bestandteile der Gesundheitsförderung und des sozialen Lernens.“²

Darüber hinaus geht es um einen Sportunterricht für **alle** Schülerinnen und Schüler, der der politischen Forderung nach Inklusion Rechnung trägt und differenzierte Angebote je nach Leistungsstand und Kompetenzen für alle bereithält.

Fachlich hochwertige Angebote erfordern qualifizierte Betreuung. Aus-, Fort- und Weiterbildung – und damit lebenslanges Lernen – der Lehrkräfte, Betreuerinnen und Betreuer gehören zu den Selbstverständlichkeiten, die das Handeln verantwortungsbewusster Pädagoginnen und Pädagogen bestimmen. Die Unfallkasse Berlin, die für das Schulwesen zuständige Senatsverwaltung, das LISUM, die Regionen sowie Berufs- und Sportverbände bieten eine große Zahl geeigneter Veranstaltungen an. Aber auch von der Basis kann der Wunsch nach bestimmten Fort- und Weiterbildungen an die Institutionen herangetragen werden, so dass praxisnahe und -relevante Angebote entwickelt und zur Verfügung gestellt werden können.

Sportpädagoginnen und Sportpädagogen wissen, dass nicht jede Handlungsweise der Gesundheit zuträglich ist: Bewegungsmangel, Fehlbelastungen und Überlastungen oder auch Krankheiten und Behinderungen können zu Beeinträchtigungen der Lebensqualität führen und die Lernfähigkeit mindern. Ziel der Schule muss es sein, Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich durch vielfältige Angebote ein positives gesundheitsförderliches Selbstkonzept anzueignen.

Ein entsprechendes (Schul-)Programm einer gesundheitsorientierten Schule berücksichtigt gleichberechtigt sowohl den Aspekt der Verhaltensprävention als auch denjenigen der Verhältnisprävention, nimmt also nicht nur die Personen in den

Blick – Schülerinnen und Schüler wie Lehrkräfte und nicht pädagogisches Personal –, sondern auch deren Arbeitsbedingungen.

Beleuchtung, Ergonomie, Lärmbelastung, Materialausstattung, Medien, Raumgestaltung, um nur einige Aspekte zu nennen, dürfen nicht Spezialgebiete für Arbeitsmedizin und Sicherheitsbeauftragte bleiben, sondern gehören ins Zentrum der Diskussion um die schulischen Entwicklungsvorhaben. Ohne Verhältnisprävention können die pädagogischen Verbesserungen nur mühsam erreicht werden.

Spätestens jetzt stellt sich die Frage nach der Aufsicht über die Schülerinnen und Schüler. Die Aufsichtspflicht gehört zu den Dienstpflichten der Lehrkräfte und zu den Aufgaben der anderen aufsichtspflichtigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Schule.

Durch die Aufsichtsführung sollen Schülerinnen und Schüler vor Schäden bewahrt, aber auch gleichzeitig altersangemessen zu Selbstständigkeit und Verantwortung erzogen werden. Aber auch im Rahmen der größten Umsicht kann es zu Unfällen kommen. Schülerinnen und Schüler sind während schulischer Veranstaltungen gesetzlich unfallversichert, Leistungspflichtige ist in Berlin die Unfallkasse Berlin (UKB). Das Eingehen kalkulierter Risiken gehört zum Alltag der Sportlehrkräfte und wird explizit in den Rahmenlehrplänen für Sport hervorgehoben. Unter den sechs pädagogischen Perspektiven, die als Handlungsorientierung für einen pädagogisch anspruchsvollen Sportunterricht ausgewiesen sind, befindet sich die Perspektive Wagnis. Jede aufsichtspflichtige Person, die ihre Aufsichtspflicht verantwortungsbewusst und umsichtig erfüllt, ist durch das Land Berlin und die Unfallkasse Berlin abgesichert.

Aus-, Fort- und Weiterbildung helfen, bestehende Risiken besser beherrschen zu können. Diese Broschüre soll ergänzend unterstützen, pädagogische Wagnisse einzugehen, und Sicherheit geben in der Legitimation von Unterrichtsvorhaben.

Gleichzeitig soll sie Wissen vermitteln zum Themenfeld Gesundheit und Sport, um Ängste im Zusammenhang mit Krankheiten oder Beeinträchtigungen zu nehmen. (Dies ersetzt natürlich nicht die fachlichen Hinweise von Ärzten.)

Häufig erreichen die Unfallkasse sowie die Fach- und Schulaufsicht Fragen interessierter Lehrkräfte, Eltern, Schülerinnen und Schüler, die das weite Feld des Schulsports betreffen. Zumeist kreisen diese um die Themen „Aufsichtspflicht“ und „Sicherheit“ im Rahmen des Sportunterrichts. Diese Broschüre kann nur Grundsätze aufzeigen. Im konkreten Einzelfall hat stets die betroffene Lehrkraft die Verantwortung, sachgerechte, pädagogisch begründete Entscheidungen zu treffen und angemessen zu handeln.

Pädagogischen Rat erhalten Sie bei den für den Schulsport in Berlin verantwortlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der für das Schulwesen zuständigen Senatsverwaltung und den Außenstellen in den Bezirken. Die Unfallkasse Berlin steht Ihnen für alle sicherheitsrelevanten Fragen zur Verfügung.

2 Zur Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule



Für alle Schülerinnen und Schüler ist Bewegung, Spiel und Sport ein grundlegender und wichtiger Bestandteil der Förderung. Schulsport leistet einen entscheidenden Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung und Persönlichkeitsentwicklung. Das Inhaltsspektrum in den Rahmenlehrplänen für das Fach Sport bildet die Grundlage für die Förderung sowie die Umsetzung der individuellen Förderziele im Schulsport. Der Sport ist vielgestaltig und bietet Schülerinnen und Schülern in unterschiedlichen Kontexten auf ihre jeweiligen Bedürfnisse ausgerichtete Möglichkeiten der Partizipation und Entfaltung.

Der mehrperspektivische Zugang im Schulsport eröffnet Erfahrungs- und Lernräume für Schülerinnen und Schüler mit stark unterschiedlichen individuellen Voraussetzungen und Unterstützungsbedarfen. Nur über die Vielfalt der Inhalte ist es möglich, den verschiedenen Ansprüchen und Bedürfnissen der unterschiedlichen Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden. Die Auswahl der Inhalte sollte so erfolgen, dass ihre Potentiale und individuellen Herausforderungen entscheidend dafür sind, wie bestimmte Inhalte ausgeformt werden.³

Welchen großen Einfluss Bewegung, Spiel und Sport in der Schule schon haben bzw. haben sollten, wird klar bei Betrachtung der vielfältigen Erscheinungsformen des Bewegens und motorischen Lernens in dieser Institution: Pausensport, Sportunterricht, Sportkurs, Sportarbeitsgemeinschaft, fachübergreifendes Projekt, Projekttag, Sportfest, Schulsport-Wettkampfprogramm, Klassenreise mit sportlichem Schwerpunkt – um nur die gängigsten Angebote mit „sportlicher“ Dominanz zu nennen.

Schulsportangebote wirken sich auf das Freizeitverhalten aus und können gerade auch für Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, Zugang zum Vereinssport zu finden.

3 Bewegungserziehung



Bewegung ist im weitesten Sinne das Medium, über das der Mensch auf die Welt einwirkt und sich dabei als ganze Person formt. Dementsprechend ist Bewegung Bedingung sowohl für die Entwicklung des Menschen als auch für die Entwicklung und Erhaltung seiner Umwelt: Über Bewegung nimmt der Mensch Beziehung zur (Um-) Welt auf.

Konkreter meint Bewegung den Prozess, mit dem und durch den sich der ganze (fühlende, denkende, wahrnehmende) Mensch mit seiner Umwelt auseinandersetzt. Dieser Prozess ist sowohl vom Funktionieren der eigenen Sinnes- und Bewegungsorgane als auch von der Außenwelt mit ihrer Reizfülle und ihrem Informationsgehalt abhängig.

Andererseits ist Bewegung, streng physikalisch betrachtet, an Raum und Zeit gebunden, weshalb dieser Prozess dann auch in Räumen und Zeiten abläuft, die sich von der Umwelt (allgemein, permanent) zum lokalen Bewegungsraum (konkret, aktuell) reduzieren lassen.

Entwicklungspsychologisch unbestritten ist, dass in frühen Phasen der Entwicklung die körperliche Auseinandersetzung mit der Umwelt über die Bewegung besonders bedeutsam ist. In diesem Zusammenhang ist vor allem das Spiel als ein für die Entwicklung insbesondere des jungen Menschen wichtiger Bereich hervorzuheben. In ihm vollzieht sich eine einerseits entlastete, andererseits aber ernsthafte und hingebungsvolle Auseinandersetzung mit der Umwelt.

Da diese Umwelt immer eine bereits vorgefundene ist, die voller Ansprüche an jene ist, die als Kinder und Jugendliche in sie hineinwachsen (Sozialisation), ist Erziehung, konkrete Bewegungserziehung notwendig! Sportpädagogische Ansätze sehen daher häufig ihren Schwerpunkt im Zusammenhang von Bewegung und kognitiver Kompetenz sowie Bewegung und Interaktionskompetenz, der seinen Niederschlag in der alltäglichen Arbeit der Sportlehrkräfte findet. Hierbei bewegen sich die Sportpädagoginnen und Sportpädagogen in einem grobmaschigen Rahmen bindender Rechts- und Verwaltungsbestimmungen, auf die je nach aktueller Betroffenheit und Perspektive unterschiedlich reagiert wird: Einerseits werden Rechtsvorschriften als gängelnd beklagt, andererseits werden möglichst detaillierte Regelungen gefordert. Ihr Bestreben ist es, sich gegen Ansprüche Dritter abzusichern und sozusagen das „Arbeitsfeld als Minenfeld“ zu entschärfen. Die Sportlehrkraft findet sich in einem ambivalenten Spannungsfeld von Schulvorschriften, Bindung und Freiheit wieder.⁴

3.1 Bewegungsräume⁵

Bewegungsraum ist grundsätzlich die gesamte Umwelt; er reduziert sich im konkreten Prozess der Bewegungserziehung auf Teilräume wie Spielplätze, Kindertagesstätten, Schul- und Pausenhöfe, Sporthallen und Sportplätze. Diese benötigen als Orte vielfältiger Sinneserfahrungen im Spiel- und Bewegungsbereich Raumqualitäten, die nicht nur betriebsfunktionelle und klimaregulierende Aufgaben erfüllen, sondern im Wesentlichen die individuellen und sozialen Nutzungsinteressen berücksichtigen und insgesamt zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens der Nutzenden beitragen. Zahlreiche Forschungen belegen, wie intensiv und nachhaltig Befindlichkeit, Bewegungsmotivation und Lernbereitschaft von der räumlich-materiellen Umwelt beeinflusst werden. Jeder Bewegungsraum wird über das komplexe System unserer Sinnesorgane wahrgenommen, wobei die Vernachlässigung auch nur einer Sinnesmodalität in der Auswahl der Gestaltungsmittel deutlich negative Auswirkungen auf die Befindlichkeit und das Verhalten des Individuums haben kann. Somit sind hier die Verantwortung und Mitwirkung aller Beteiligten gefragt und gefordert, im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten die Bewegungsräume entsprechend zu gestalten.

3.2 Bewegungszeiten

Die heutigen Lebensumstände haben sich in einer Form verändert, die es Kindern und Jugendlichen zunehmend schwerer macht, im Alltag das erforderliche Maß an kumulierter moderater körperlicher Aktivität von einer Stunde pro Tag zu erreichen.

Das Robert-Koch-Institut kommt in seiner KIGGS-Studie, Welle 2 (2014–2017)⁶ zu dem Ergebnis, dass lediglich 22,4 % der Mädchen und 29,4 % der Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren diese Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation erreichen.

Mit steigendem Lebensalter nimmt der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die diese Bewegungsempfehlung realisieren, kontinuierlich ab.

Die Studie von Völker⁷ zeigt auf, dass die Altersmindestnormen für Alltagsaktivitäten und körperlich-sportliche Aktivitäten (zu Fuß, per Rad und Spielen im Freien) nur noch von 40 % der untersuchten Kinder in Deutschland erreicht werden.

Sehr bedenklich ist, dass die Defizite bereits im frühen Kindesalter beginnen. Die Ergebnisse von Schuleingangsuntersuchungen machen deutlich, dass in den letzten 30 Jahren die diagnostizierten Koordinationsstörungen exponentiell von 8 % auf 32 % angestiegen sind.⁸

3.3 Bewegung und körperliche, psychische sowie kognitive Entwicklung

Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für das normale Funktionieren des Organismus und für den Erhalt der Leistungsfähigkeit. Art und Umfang der körperlichen Aktivität bestimmen, wie sich der Organismus anpasst. Je nach körperlicher Beanspruchung nimmt die Leistungsfähigkeit zu, bleibt gleich oder nimmt ab. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen schon seit Langem die positive Wirkung von Bewegung auf die körperlichen Funktionen. Mittlerweile wird aber auch der Einfluss auf psychische und kognitive Funktionen in den Fokus der Untersuchungen gerückt.

3.3.1 Bewegung und körperliche Funktionen

Sportliche Aktivitäten fördern die Entwicklung des Bewegungsapparats und erhöhen darüber hinaus die Ausdauerleistungsfähigkeit, die in besonderer Weise positiv wirkt. Hier sind u. a. die Erhöhung der physischen Leistungsfähigkeit, die Optimierung der Erholungsfähigkeit, die Minimierung von Verletzungen, die stabilere Gesundheit durch eine verbesserte Immunabwehr und ein vermindertes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen anzuführen.⁹

Folgende spezielle Anpassungen des Organismus sind besonders erwähnenswert:

- **Muskulatur:** Art und Umfang der Belastung steuern die Anpassungen in der Muskulatur. Ausdauerbelastungen bewirken Veränderungen, die den aeroben Energiestoffwechsel verbessern und somit die Ausdauerleistungsfähigkeit erhöht. Bewegungen mit hoher Kraftbelastung lösen ein Dickenwachstum der Muskeln aus und erhöhen die Kraftleistung.
- **Bewegungsapparat:** Da die Muskulatur Stützfunktion für den Bewegungsapparat erfüllt, wird durch eine gekräftigte Muskulatur die Belastbarkeit der Gelenke und der Wirbelsäule vergrößert. Sehnen sowie Bänder verdicken sich und die Knochendichte erhöht sich. Die Beweglichkeit und Gelenkigkeit nimmt bei entsprechender Beanspruchung zu.
- **Herz-Kreislauf-System:** Insbesondere Ausdauerbelastungen haben einen deutlichen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Die Herzhöhlen vergrößern sich und die Pumpkraft steigert sich. Dadurch wird das Herz in Ruhephasen geringer belastet (geringere Herzfrequenz), kann aber in der Belastung eine höhere Blutmenge fördern. Anpassungen im Blut bewirken, dass u. a. mehr Sauerstoff transportiert werden kann und höhere Laktatspiegel bei anaeroben Belastungen toleriert werden. Durch die vergrößerte Kapillarisation kommt es in der Muskulatur zu einem besseren Austausch der vom Blut an- und abtransportierten Substanzen.
- **Lunge:** Durch regelmäßige Ausdauerbelastungen werden vor allem die Atemmuskeln und weniger die Lunge selbst trainiert. Aber die Kapazität der Lunge kann dadurch besser genutzt werden und die Atemökonomie verbessert sich. Heranwachsende können einen größeren Brustkorb und eine größere Lunge mit entsprechend größerer Alveolaroberfläche entwickeln.

Weitere Anpassungen zeigen sich z. B. in der Energiebilanz, dem Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel sowie dem Immun- und Hormonsystem.

3.3.2 Bewegung und psychische Funktionen

Auch wenn die wissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse über den Zusammenhang von Bewegung und psychischen Funktionen nicht so differenziert vorliegen wie bei den körperlichen Funktionen, sind vielfältige positive Einflüsse nachgewiesen worden.

Durch Sport kommt es zu einer Steigerung der positiven Stimmungen und einem Rückgang der negativen¹⁰ bis hin zur Verminderung depressiver Symptome.¹¹ Es wird von einer positiven Korrelation zwischen körperlichen Aktivitäten und dem Selbstbewusstsein¹² und der Selbstachtung¹³ berichtet. Untersuchungen mit Jugendlichen verdeutlichen, dass sie durch körperliche Aktivitäten ihr Selbstwertgefühl verbessern.¹⁴

3.3.3 Bewegung und kognitive Funktionen

Aus dem Kanon der Untersuchungen, die einen positiven Effekt von Bewegung auf kognitive Funktionen nachgewiesen haben, sollen hier exemplarisch die Ergebnisse von Best¹⁵, Davis¹⁶ sowie Kuhn und Aberg¹⁷ genannt werden.

Best kommt zu dem Schluss, dass sich bei Kindern und Jugendlichen sowohl einmalige als auch kontinuierliche Einheiten körperlicher Aktivität positiv auf exekutive Funktionen auswirken. Als exekutive Funktionen werden kognitive Prozesse bezeichnet, die für die Planung, Ausführung und Kontrolle zielgerichteten Verhaltens verantwortlich sind. Sie werden von Strukturen im präfrontalen Kortex gesteuert. Dieser Teil des Gehirns befindet sich bei Kindern und Jugendlichen noch in der Entwicklung und ist daher in diesem Lebensabschnitt besonders vulnerabel bzw. empfänglich für positive Einflüsse. Kognitiv anspruchsvollere körperliche Aktivitäten scheinen dabei eine stärkere positive Wirkung auszuüben als kognitiv weniger fordernde Aktivitäten.

Auch die Probanden von Davis zeigten bei einer täglichen körperlichen Belastung von 20 Minuten bzw. 40 Minuten über einen Zeitraum von 11 bis 15 Wochen verbesserte exekutive Funktionen. Außerdem konnten bei ihnen bessere mathematische Leistungen festgestellt werden.

Eindrucksvoll unterstreicht die Auswertung von Kuhn und Aberg den betrachteten Zusammenhang. Sie werteten die Gesundheitsdaten von mehr als einer Million 18-jähriger gemusterter Männer aus. Es zeigte sich, je ausdauertrainierter die Probanden waren, desto besser schnitten sie bei den kognitiven Tests ab.

3.4 Bewegung und Schule

In der öffentlichen Diskussion um die Förderung des Sport- und Bewegungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen nimmt die Schule erwartungsgemäß eine besondere Position ein: Der Einfluss des Schulsports auf die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen ist in seinem Ausmaß deutlicher als vielfach angenommen. Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Anzahl der erteilten Sportstunden und der motorischen Leistungsfähigkeit.¹⁸

Sportunterricht erreicht darüber hinaus Kinder und Jugendliche aller sozialen Schichten sowie Mädchen und Jungen gleichermaßen. Dies stellt eine nicht zu unterschätzende Chance dar, dem Problem des Bewegungsmangels von Kindern und Jugendlichen im schulpflichtigen Alter entgegenzuwirken! Unter diesen Gesichtspunkten lassen die strukturellen Veränderungen in den Schulen in den letzten Jahren einen regelmäßigen Sportunterricht noch stärker an Bedeutung gewinnen. Wie im ‚Dritten Kinder- und Jugendsportbericht‘ (2015)¹⁹ ausgeführt wird, ist die Schule der wichtigste strukturelle Taktgeber bei Kindern und Jugendlichen. Hier werden je nach Alter und Schulform bis zu zwei Drittel des Tages verbracht. Dass dies einen erheblichen Einfluss auf das Aktivitätsverhalten der Heranwachsenden hat, liegt auf der Hand. Verschärft wird diese Situation an den Gymnasien, da das im Zuge von G8 fehlende dreizehnte Schuljahr durch wöchentlichen Mehrunterricht ohne Erhöhung der Sportstunden in der Mittelstufe und Oberstufe kompensiert wird.

Durch die vermehrte Einführung von Ganztagschulen verändert sich die körperaktive Zeit am Nachmittag. In diesem Zeitraum bewegen sich Kinder und Jugendliche nachweislich am meisten. Mit der vorgegebenen schulischen Struktur verringern sich jedoch die freien Bewegungszeiten.

Auf Grund dieser (Bewegungs-)Zwänge sind drei Sportstunden in der Woche das Minimum, das Schülerinnen und Schüler als Bewegungsausgleich benötigen. Auch wenn andere (Prüfungs-)Fächer ihre Bedeutung im Fächerkanon hervorheben und große Anstrengungen unternommen werden, um dort Unterrichtsausfall zu vermeiden, muss dies auch für das Fach Sport gelten.

Darüber hinaus sind Zielstellungen empfehlenswert, die Bewegungskonzepte entwickeln und realisieren wie die tägliche Sportstunde, die ‚Bewegte Pause‘ oder die ‚Bewegte Schule‘.

4 Sport und Gesundheit



4.1 Ernährung

Für die Leistungen im bevorstehenden Schulalltag ist eine ausgewogene Ernährung der Kinder und Jugendlichen mit einem vollwertigen Frühstück ein entscheidender Faktor. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) rät Eltern, nach Möglichkeit morgens mit den Kindern zu frühstücken und ihnen eine vollwertige Zwischenmahlzeit mitzugeben, anstatt ihnen einfach Geld in die Hand zu drücken.

4.1.1 Gesundes Frühstück am Anfang des Schultages

In vielen Familien fehlt in der morgendlichen Hektik die Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Rund 30 Prozent aller Kinder gehen in Deutschland morgens mit leerem Magen aus dem Haus. Dabei steigen die Leistungen in der Schule deutlich, wenn der Tag mit einem vollwertigen Frühstück beginnt.²⁰

Zu einem vollwertigen Frühstück gehören:

- Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark und Käse),
- Getreideprodukte (Vollkornbrot oder -brötchen, dunkles Kornbrot (Roggenbrot), Vollkornflocken),
- Obst oder zum Knabbern geeignetes Gemüse (Möhren, Kohlrabi, Radieschen, Paprikaschoten o. Ä.),
- gelegentlich ein Ei oder fettarme, nicht zu scharfe Wurst in kleinen Mengen,
- Süßes in kleinen Mengen, z. B. Trockenfrüchte (Studentenfutter), Konfitüre oder Honig,
- Getränke (z. B. Früchtetee, Milch, Kakao oder Saftschorlen).

Bei der Zusammensetzung des Frühstücks ist insbesondere auf eine ausreichende Versorgung mit dem Mineralstoff Calcium zu achten. Empfohlen wird für Kinder im Schulalter eine tägliche Aufnahme von 900 bis 1.200 mg Calcium für den Aufbau von Zähnen und Knochen. Besonders reichlich vorhanden ist Calcium in Käse und anderen Milchprodukten. Käse enthält zudem viel Magnesium, das beim Zusammenspiel von Nerven und Muskeln von Bedeutung ist. Käse ist auch ein wertvoller Vitaminspender, der den Körper unter anderem mit Vitaminen der B-Gruppe versorgt, die zur Steuerung von Stoffwechselvorgängen und für die Zellneubildung benötigt werden.

Wird morgens nichts gegessen und den Kindern kein entsprechendes Pausenbrot oder Obst mitgegeben, kommt es bei der nächsten Mahlzeit oft zu einem „Überessen“ oder zur Wahl sehr kalorienreicher Lebensmittel. Dies erhöht auf Dauer die Gefahr von Übergewicht. Außerdem stört ein zu voller Bauch die Aktivität des Gehirns. Daher sollten Frühstücksmuffel zwar nicht zum Essen gezwungen werden, aber vielleicht lässt sich schon damit viel erreichen, wenn Eltern im morgendlichen Familienalltag mit gutem Beispiel vorangehen und sich Zeit nehmen für ein gemeinsames Frühstück mit den Kindern, statt nur hektisch einen Schluck Kaffee zu trinken.

Je abwechslungsreicher und interessanter das Frühstück ist, umso eher wird es von Kindern angenommen. So kann ein buntes Platz-Set in den Lieblingsfarben des Kindes ebenso den Hunger wecken wie Abwechslung im Angebot. Erstes und zweites Frühstück sollten sich ergänzen. Je kleiner das Frühstück zu Hause ausfällt, desto größer sollte der Pausensnack für die Schule sein. Da schon bei den Kleinen „das Auge mit isst“, sollte das Pausenfrühstück so verpackt werden (z. B. in einer praktischen Kunststoffbox), dass es auch nach Stunden noch lecker aussieht. Auch die Mitgabe eines Getränks für die Pause ist ratsam.

4.1.2 Tipps für die Pausenverpflegung²¹

Eine ideale Pausenverpflegung besteht nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zum Beispiel aus einem Vollkornbrot, dünn bestrichen mit Butter, Margarine oder Frischkäse und belegt mit magerem Schinken, fettarmer Wurst, Käse oder vegetarischem Brotaufstrich. Außerdem gehören frisches Obst und Gemüse roh dazu, am besten als „Fingerfood“ mundgerecht geschnitten. Zur Abwechslung kann statt des Brotes auch ein Milchprodukt wie Joghurt, Quark oder ein Milchdrink mitgegeben werden. Als Durstlöcher sollte den Kindern stets Wasser, ungesüßter Kräuter- bzw. Früchtetee oder eine Fruchtsaftschorle zur Verfügung stehen.

Wenn Kinder und Jugendliche zwischendurch frühstücken und viel trinken, lassen sich Leistungstiefs und Konzentrationsschwächen während des Unterrichts vermeiden. Nicht zu empfehlen sind süße Riegel, Croissants, Plundergebäck oder gesüßte Getränke, weil sie zu viele „leere Kalorien“ liefern; d. h., sie enthalten viel Energie in Form von Fett und Zucker, aber wenige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Zuckerreiche Produkte lassen den Blutzuckerspiegel zwar sehr schnell ansteigen, doch fällt dieser auch rasch wieder ab und landet unter dem Normalniveau, was zu einem Leistungstief führt. Mit Vollkornprodukten wird dagegen ein konstanterer Blutzuckerwert erreicht. Das Gehirn wird so gleichmäßiger und länger mit Glucose (Traubenzucker) versorgt, die dem Gehirn für seine Leistungen die notwendige Energie liefert. Außerdem liefern Vollkornprodukte wichtige Vitamine, Mineralstoffe, sättigende Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die zur Gesunderhaltung beitragen.

Auch in Obst und Gemüse sind die genannten Gesundheitsförderer enthalten, weshalb je nach Saison beispielsweise Erdbeeren, Äpfel, Kirschen und Gurkenscheiben, Tomatenstücke, Karotten oder Radieschen Bestandteil der Pausenverpflegung sein können. Milch, Käse und andere Milchprodukte liefern u. a. für das Wachstum wichtiges Eiweiß und Calcium. Milch und Milchmischgetränke sind nährstoffreiche Lebensmittel und eine geeignete Zwischenmahlzeit. Zum Durstlöschen sollten sie auf Grund ihres Energiegehalts nicht getrunken werden. Die Pausenverpflegung sollte je nach individuellen Vorlieben und abhängig vom Alter des Kindes variiert werden, denn Abwechslung schmeckt besser und fördert den Spaß am Essen und damit auch die schulische Leistungsfähigkeit.

4.1.3 Trinken in der Schule²²

Wissenschaftliche Studien zeigen deutlich, dass durstige Kinder und Jugendliche sich schlechter konzentrieren. Durst beeinträchtigt zudem die Aufmerksamkeit. Eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme führt nachweislich zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.²³ Die Ernährungswissenschaft plädiert daher dafür, an Schulen das Trinken während des Unterrichts und beim Sport zu erlauben. Trinkwasser wird nicht nur vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund „als das am besten geeignete Getränk“ empfohlen. Kaum ein Lebensmittel in Deutschland wird so gut kontrolliert und ist stets überall verfügbar wie Trinkwasser.

Ernährungs- und Sportwissenschaft empfehlen, dass

- Kinder zwischen 6 und 9 Jahren circa einen Liter,
- Kinder zwischen 10 und 14 Jahren circa 1,2 Liter,
- Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren 1,5 Liter täglich trinken sollten.

Gerade die eher unsportlichen Kinder und Jugendlichen greifen bei der Getränkeauswahl auffallend oft zu Limonaden oder Softdrinks, die als Durstlöcher wegen ihres hohen Kaloriengehaltes wenig geeignet sind.

Nach Angaben ihrer Eltern trinken Kinder und Jugendliche, die süße Getränke bevorzugen, signifikant weniger als Schülerinnen und Schüler, die Wasser als Getränk bevorzugen. Insgesamt haben Eltern großen Einfluss darauf, welche Getränke ihre Kinder beim Sport konsumieren, denn 63 % der Kinder nehmen zum Sport eine Getränkeflasche von zu Hause mit.

Eltern und Lehrkräfte sollten daher Kinder zum Trinken ermuntern und es ihnen oft ermöglichen. Auch im Unterricht und im Sport sollten in angemessener Weise Trinkphasen eingebaut werden. Trinkwasser ist überall verfügbar, von bester Qualität und kalorienfrei. Abgefüllt in eine Trinkflasche, sorgt es auch für ausreichend Getränkevorrat in der Schultasche. Wer es nicht immer pur mag, kann es vorab aufsprudeln oder gelegentlich durch Mischen mit Saft für Abwechslung sorgen.

4.1.4 Essen und Trinken kurz vor dem Sport²⁴

Sporttreibende sollten wie alle Kinder und Jugendliche täglich fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Dies wirkt sich günstiger auf die Leistungsfähigkeit und Konzentration aus als wenige große Mahlzeiten. Liegen zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten, kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit dazwischen durch Unterzuckerung stark absinken. Sind die Mahlzeiten zu groß oder zu süß, kann dies zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führen.

Studien weisen ebenfalls darauf hin, dass sich auch ein erhöhter Blutzuckerspiegel bei Schulkindern negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken kann.²⁵ Bei großen Mahlzeiten (z. B. Mensa-Essen vor dem Sportunterricht) besteht die Gefahr von Völ-

legeföhl und Müdigkeit. Direkt vor dem Sport sollte deshalb keine Hauptmahlzeit verzehrt werden. Findet der Sportunterricht in der Mittagszeit statt, sollte vorher leicht Bekömmliches gegessen werden. Ideal sind hier ein Vollkornbrot mit Margarine und Käse belegt oder Obst und Müsli; auch Trockenfrüchte, Nussmischungen oder „Studentenfutter“ sind ein guter Snack vor dem Sport. Wer viel schwitzt, sollte häufig kleinere Getränkemengen zu sich nehmen (Trinkwasser oder Apfelschorle aus mindestens drei Teilen Wasser und höchstens einem Teil Apfelsaft) – auch bereits vor dem Sporttreiben und bevor der Durst einsetzt. Wenn die Schülerin oder der Schüler nicht direkt nach dem Sport zum Essen nach Hause kann, sollte sie bzw. er neben einem Getränk auch einen Imbiss (belegtes Brot, Obst, Snack) „für danach“ dabei haben. Dies ist umso wichtiger, wenn wegen des Sportunterrichts das Mensa-Essen kleiner ausfallen muss.

Häufig treten bei untrainierten Sportlerinnen und Sportlern vor allem während Ausdauerbelastungen Seitenstiche auf. Die Ursache für diese Schmerzen ist bisher wissenschaftlich nicht abschließend geklärt. Sicher ist nur, dass körperliche Anstrengung der Auslöser ist und meistens untrainierte Personen davon betroffen sind. Unstrittig ist auch, dass falsche oder zu üppige Nahrungsaufnahme vor dem Sport Seitenstechen begünstigen. Wahrscheinlich hängen Seitenstiche mit der unzureichenden Sauerstoffversorgung der Atemmuskulatur und des Zwerchfells sowie mit Blutumverteilungen in Milz, Leber und Magen (Verdauungstätigkeit!) zusammen. Eine falsche Atemtechnik oder eine zu schwache Bauchmuskulatur führen offenbar zur Verkrampfung des Zwerchfells, die Schmerzen auslöst, die wir als Seitenstechen wahrnehmen. Psychische Ursachen kommen hinzu. Es handelt sich also um ein eindeutiges körperliches Überlastungs- und psychisches Überforderungssignal, wie es auch nach einer zu kurzen Aufwärmphase auftreten könnte.

Um die unangenehmen Seitenstiche zu beseitigen, ist die Belastung sofort zu reduzieren sowie bewusst und gleichmäßig in den Bauch ein- und auszuatmen. Vor allem betont langes Ausatmen bei gleichzeitiger Entspannung des Bauchbereichs kann schnell Hilfe bringen. Erleichterung kann auch bringen, wenn man beim Einatmen die Hand auf die schmerzende Stelle im Bauch drückt und beim Ausatmen diesen Druck wieder löst. Mit zunehmender Ausdauerfähigkeit sinkt die Anfälligkeit für Seitenstiche, da die Atmung und damit das Zwerchfell besser trainiert sind. Spielerische Ausdauerübungen sowie bewusste Atemschulung erhöhen die Chancen, dass auch ängstliche und weniger geübte Sportlerinnen und Sportler lernen, ihre Atemregulation auf Dauerbelastungen besser einzustellen.

4.2 Teilnahme am Sport

Die Verfassung von Berlin erhebt den Sport zu den zu fördernden Grundrechten und damit Staatszielen: „Sport ist ein förderungs- und schützenswerter Teil des Lebens. Die Teilnahme am Sport ist den Angehörigen aller Bevölkerungsgruppen zu ermöglichen“.²⁶ Folgerichtig gehören Bewegung und Sporttreiben zu den Bildungs- und Erziehungszielen der Berliner Schule: „Die Schüler sollen insbesondere lernen, (...)“

Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Sporttreiben zu entwickeln, (...)“²⁷
Deshalb sind die Schülerinnen und Schüler „verpflichtet, regelmäßig am Unterricht und an den sonstigen verbindlichen Schulveranstaltungen aktiv teilzunehmen, die erforderlichen Arbeiten anzufertigen und die Hausaufgaben zu erledigen.“²⁸

4.2.1 Teilnahme am Schulsport während der Menstruation

Die Einstellung zur Menstruation hat sich gegenüber früher wesentlich gewandelt. Als Gründe werden die frühzeitige Sexualerziehung auch in der Schule sowie die aufgeschlossener und natürlichere Einstellung der Jugendlichen zu diesen Fragen angeführt.

Das kommt auch in der sportlichen Betätigung während der Menstruation zum Ausdruck, die für solche Mädchen, die regelmäßig und intensiv Sport treiben, selbstverständlich ist. Am Schulsport hingegen müssen auch die Schülerinnen teilnehmen, die kein Interesse am Sport haben und die Menstruation als Vorwand zur Nichtteilnahme benutzen.

Mit den vorliegenden Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention²⁹ sollen Eltern, Lehrkräfte und Schülerinnen über den Sachverhalt informiert werden, um ihnen eine richtige Einstellung zu diesen Fragen zu ermöglichen.

- Da die Menstruation ein natürlicher Vorgang ist, braucht bei gesunden Schülerinnen der gewohnte Tagesablauf nicht geändert zu werden, daher sollte die Teilnahme am Schulsport selbstverständlich sein.
- Sportliche Bewegung kann in vielen Fällen sogar Menstruationsbeschwerden lindern, denn sie fördert die Durchblutung, löst Verkrampfungen der Muskulatur und entspannt psychisch.
- Vom schulischen Schwimmunterricht ist zumindest in den ersten Tagen der Menstruation aus hygienischen Gründen abzuraten, das trifft nicht für Schülerinnen zu, die an den Umgang mit Tampons gewöhnt sind.
- Menstruationsunregelmäßigkeiten sind während der Pubertät häufig und verringern sich mit zunehmendem Alter, d. h., dieses biologische Geschehen muss sich erst einstellen.
- Falls Schülerinnen an erheblichen Menstruationsbeschwerden leiden, ist die Teilnahme am Schulsport vom Ergebnis einer fachärztlichen Beratung abhängig. Jedoch sollten sie dem Stundenverlauf beiwohnen.
- Die Schülerinnen sind anzuhalten, einen Regelkalender zu führen. Für Prüfungen im Sport sollten stets zwei Termine zur Verfügung stehen.

An Frauen werden im späteren Leben körperliche und psychische Anforderungen ohne Rücksicht auf die Vorgänge der Menstruation gestellt. Daher sollten auch schon in der Schulzeit Belastungen während der Menstruation verlangt werden.

4.2.2 Teilnahme am Schulsport im Ramadan³⁰

Im Monat Ramadan sollen sich die Gläubigen, wenn sie gesundheitlich in der Lage dazu sind, von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang u. a. des Essens und Trinkens enthalten und sich überhaupt sehr bewusst um einen vorbildlichen Lebenswandel bemühen. Der Ramadan ist ein zentrales Gemeinschaftserlebnis in der Familie. Das allabendliche Mahl des Fastenbrechens wird im Kreis der Familie begangen, zu dem auch Gäste herzlich eingeladen sind. Gastfreundschaft und sozialer Zusammenhalt werden in dieser Zeit großgeschrieben. Immer mehr muslimische Kinder wollen mittlerweile am Fasten teilnehmen, obwohl dieses erst mit Eintritt in die Pubertät verbindlich wird. Sie imitieren das Verhalten der Eltern und älteren Geschwister.

„Grundsätzlich darf das Fasten nicht als Entschuldigung für Regel- und Pflichtverletzungen im Schulalltag herhalten, denn das besondere Opfer des Fastens besteht darin, es als eine zusätzliche Leistung zu erbringen, ohne sonstige Pflichten zu vernachlässigen.

Minderjährige sollten vom Fasten abgehalten werden, da sie sich in der körperlichen Wachstumsphase befinden und regelmäßig eine gesunde und kräftigende Ernährung und ausreichend viel Flüssigkeit benötigen, um einen Unterrichtstag aufmerksam zu überstehen. Am besten lassen sie sich davon überzeugen, wenn ihre Absicht gewürdigt, aber eine abgeschwächte Form des Fastens empfohlen wird, beispielsweise nur bis zum Mittag oder ersatzweise einen Tag am Wochenende.

Fällt die Fastenzeit in die Sommerzeit mit langen Tagen und großer Hitze, wird das Fasten körperlich besonders belastend. Auch wenn wichtige Leistungsüberprüfungen in die Zeit fallen, werden gläubige Muslime abwägen müssen, ob sie die rituelle Regelbefolgung oder ihre schulischen Leistungen höher gewichten wollen. Religiös begründen ließe sich ein Aussetzen des Fastens in Prüfungszeiten durchaus – denn das Fasten darf den Gläubigen nicht schaden. Viele fastende Muslime praktizieren das auch ganz selbstverständlich so. Wie Kranke und Reisende können sie „versäumte“ Fastentage später nachholen.“³⁰

Unabhängig davon sollten bei der Planung z. B. von Schulfahrten, Schul- und Sportfesten seitens der Schule die Zeiten des Ramadans – wenn möglich – berücksichtigt werden. Lässt es sich nicht umgehen, dass schriftliche oder andere Leistungsüberprüfungen in den Ramadan fallen, sollte organisatorisch geprüft werden, ob diese in den frühen Unterrichtsstunden stattfinden können.



4.2.3 Befreiung vom Schwimm- und/oder Sportunterricht

Die Befreiung vom Unterricht in einzelnen Fächern ist nur in besonderen Ausnahmefällen aus wichtigem Grund zulässig. Ein vorheriger schriftlicher Antrag der Erziehungsberechtigten oder der volljährigen Schülerin oder des volljährigen Schülers ist erforderlich.³¹

a) Befreiung aus gesundheitlichen Gründen

Schülerinnen und Schüler können aus gesundheitlichen Gründen oder bei einer Behinderung ganz oder teilweise von der Sport- bzw. Schwimmpraxis befreit werden. In der Regel ist dem Befreiungsantrag ein ärztliches Attest beizufügen, es sei denn, die Schule verzichtet darauf, weil die Erkrankung oder Behinderung vorübergehend oder offenkundig (z. B. Gipsarm) ist.

Anwesenheitspflicht im Unterricht besteht weiter. Die Schülerin oder der Schüler sollte nach Möglichkeit an den theoretischen Anteilen des Unterrichts teilnehmen können. Auch ist eine Mitarbeit in moderierender, beratender, helfender und schiedsrichterlicher Funktion etc. in der Regel möglich und wünschenswert. Mit Ausnahme der sportmotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten können die weiteren Inhalte des Sportunterrichts geschult und auch beurteilt werden.

Die verantwortliche Lehrkraft entscheidet in jedem Einzelfall, inwieweit die Teilnahme einer Schülerin oder eines Schülers, die bzw. der von der Teilnahme an der Sportpraxis befreit ist, in einer konkreten Unterrichtssituation sinnvoll und erforderlich ist.

b) Befreiung aus religiösen oder weltanschaulichen Gründen

„Sport- und Schwimmunterricht sind fester Bestandteil der schulischen Ausbildung. Jedes Kind hat das Recht auf freie Entfaltung seiner körperlichen Fähigkeiten. Sport stärkt die Gesundheit, fördert die Persönlichkeitsentwicklung und das soziale Lernen. Auch der Islam ruft zur körperlichen Ertüchtigung auf – eine prinzipielle Weigerung, am Sport- und Schwimmunterricht teilzunehmen, lässt sich daher aus religiöser Sicht nicht begründen.“³²

Sportunterricht ist elementarer Bestandteil der Bildungs- und Erziehungsarbeit der Berliner Schulen.³³ Ein religiöses oder weltanschauliches Bekenntnis allein ist kein wichtiger Grund, der eine Befreiung rechtfertigt.³⁴

Um Sport- und Schwimmunterricht z. B. bei einem hohen Anteil muslimischer Schülerinnen zu gewährleisten, prüft die jeweilige Schule, ob und inwieweit der Unterricht getrenntgeschlechtlich durchgeführt werden kann.³⁵

4.3 Schulsport bei extremen Wetterbedingungen

Die für das Schulwesen zuständige Senatsverwaltung hat Regelungen erlassen, nach denen bei extremen Wetterlagen der Unterricht in einer Art und Weise durchgeführt werden soll, der den Witterungsverhältnissen angepasst ist. Ist dies aufgrund der konkreten Situation des Einzelfalls nicht möglich, kann er unter bestimmten Voraussetzungen sogar ausfallen.³¹

4.3.1 Körperliche Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen unter großer Hitze

Die Hitzebelastung ist die physiologische und psychologische Reaktion des Menschen auf einen Hitzestress³⁶, der durch die Verbindung der Umgebungsfaktoren Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Luftbewegung und Strahlungswärme ausgelöst wird. Für die Sportpraxis ist von Bedeutung, dass die Luftfeuchtigkeit für die Auslösung des Hitzestresses von überragender Bedeutung ist. In Innenräumen ist die Strahlungswärme zu vernachlässigen.

Die Fähigkeit, einen regulären Funktionszustand des Organismus unter Hitzebelastung zu erhalten, wird als Hitzetoleranz bezeichnet. Kinder haben gegenüber Erwachsenen ungünstigere thermoregulatorische Mechanismen und werden daher besonders während körperlicher Aktivitäten durch den Hitzestress stärker belastet, d. h., sie haben eine geringere Hitzetoleranz.³⁷

- Kinder produzieren unter muskulärer Belastung mehr Stoffwechsel-Wärme, die im Wesentlichen über die Hautdurchblutung abgegeben wird. Die Wärmeabgabe ist jedoch durch die ungünstige Volumen-Oberflächen-Relation bei Kindern erschwert.
- Die physiologischen Kreislaufreaktionen unter körperlicher Belastung werden, insbesondere im Maximalbereich, durch die gleichzeitig notwendige Thermoregulation mittels vermehrter Hautdurchblutung zusätzlich gesteigert und erschwert.
- Bis zur Pubertät haben Kinder, bei gleicher Anzahl von Schweißdrüsen wie der Erwachsene, eine niedrigere Schweißproduktion und damit eine geringere Wärmeabgabe durch Verdunstung.
- Im Schulsport besteht für die Kinder (zu) selten Gelegenheit, den durch die Belastung unter Hitzestress ausgelösten Flüssigkeitsverlust durch ausreichendes Trinken auszugleichen. Verstärkt wird die Hitzebelastung durch ungeeignete Kleidung sowie Intensität, Dauer und Art der körperlichen Belastung. Untrainierte Kinder leiden wegen der mangelnden Kreislaufanpassung stärker unter einem Hitzestress als trainierte Kinder.

Wird die Hitzetoleranz überschritten, können Hitzeschäden auftreten. Frühzeichen eines Hitzeschadens sind Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit, Bauchschmerzen, Aggressivität, Benommenheit, Apathie.

Treten Symptome eines beginnenden Hitzeschadens auf, müssen folgende Maßnahmen ergriffen werden:

1. Die körperliche Belastung muss sofort beendet werden. Bei leichteren Symptomen kann ein kurzzeitiges Auslaufen der Stabilisierung des Kreislaufes dienen.
2. Das Kind soll in einen kühlen Raum gebracht und flach gelagert werden.
3. Bestehen keine Bauchschmerzen und/oder kommt es nicht zum Erbrechen, soll dem Kind reichlich Flüssigkeit in kleinen Portionen angeboten werden.
4. Kinder mit Hitzeschäden bedürfen immer einer ärztlichen Betreuung.

4.3.2 Körperliche Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen bei erhöhter Ozonbelastung

Bei lang andauernden Schönwetterperioden im Sommer können an Tagen mit intensiver Sonneneinstrahlung erhöhte Ozonkonzentrationen auftreten. Ozon kann nach Aussagen der Berliner Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umweltschutz sowie Gesundheit je nach Konzentration und Einwirkungsdauer sowie Empfindlichkeit der Menschen zu unterschiedlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Ab einer Ozon-Konzentration von $0,18 \text{ mg/m}^3$ sollen Menschen, die erfahrungsgemäß gegenüber Luftschadstoffen empfindlich reagieren, insbesondere ungewohnte und starke Anstrengungen im Freien am Nachmittag vermeiden.

Nachmittag vermeiden. Ab einer Ozon-Konzentration von $0,36 \text{ mg/m}^3$ wird der gesamten Bevölkerung empfohlen, lang andauernde und körperlich anstrengende Tätigkeiten im Freien am Nachmittag zu vermeiden.

Zur Orientierung für Berliner Lehrkräfte können die Ausführungen in einer Verwaltungsvorschrift 38 des Thüringer Kultusministeriums dienen:

Höhere Ozonkonzentrationen sind bei längeren Schönwetterperioden an Tagen intensiver Sonneneinstrahlung etwa in der Zeit zwischen 11:00 und 19:00 Uhr möglich. Gesundheitliche Beeinträchtigungen sind bei erhöhten Ozonkonzentrationen jedoch nur bei mehrstündigen hohen körperlichen Belastungen im Freien zu erwarten. Da derartige Belastungen im Schulsport in der Regel nicht erreicht werden, stellt sich bei erhöhten Ozonkonzentrationen zunächst nicht die Frage, ob der Schulsport einzustellen, sondern wie er sinnvoll zu gestalten ist. Hierzu werden vorsorglich folgende Hinweise gegeben:

- Die Auswahl der Inhalte und Anforderungen im Schulsport sowie der Übungsstätten ist stets unter Berücksichtigung der Witterungsbedingungen und der individuellen Voraussetzungen und Reaktionen der Schülerinnen und Schüler vorzunehmen.
- In Innenräumen ist die Ozonkonzentration in der Regel deutlich geringer als im Freien, deshalb kann der Schulsport in gedeckten Sportstätten (z. B. in Sporthallen oder Hallenbädern) grundsätzlich uneingeschränkt stattfinden.
- Bei Ozonkonzentrationen bis zu $0,18 \text{ mg/m}^3$ sind ozonbedingt auch im Freien keine Einschränkungen des Schulsports erforderlich.
- Bei Ozonkonzentrationen zwischen $0,18$ und $0,36 \text{ mg/m}^3$ kann der Schulsport durchaus im Freien stattfinden. Ausdauerbelastungen (z. B. Mittel- und Langstreckenläufe, Langstreckenschwimmen) sollten jedoch eingeschränkt oder in der Zeit der höchsten Ozonkonzentration vermieden werden.

- Es bestehen grundsätzlich keine Bedenken gegen die Durchführung von Mannschaftsspielen, Schulsportfesten und Schulsportwettkämpfen. Wettkämpfe und Schulsportfeste sollten aber möglichst in den kühleren (und weniger ozonbelasteten) Vormittagsstunden stattfinden.
- Bei Ozonkonzentrationen oberhalb von $0,36 \text{ mg/m}^3$ soll kein Schulsport im Freien durchgeführt werden.
- Schülerinnen und Schüler, die bei erhöhten Ozonkonzentrationen akute Symptome (z. B. Augenbrennen, Reizung der Atemwege) zeigen, sind gegebenenfalls von einzelnen Anforderungen freizustellen. Asthmakranke sollten bei akuten Beschwerden vom Sportunterricht im Freien befreit werden.
- Die Sport unterrichtenden Lehrkräfte sind gehalten, sich bei entsprechenden Witterungsbedingungen über die aktuellen Ozonwerte und Verhaltenshinweise zu informieren.

4.3.3 Sonnenschutz bei sportlichen Aktivitäten im Freien

Viele schulsportliche Aktivitäten finden im Freien statt. Besonders beim Surfen, Segeln, Ski- und Snowboardfahren sowie z. B. bei Triathlonwettkämpfen wird der Sonnenschutz häufig vernachlässigt und die Haut der Schülerinnen und Schüler durch UV-Strahlung gefährdet.

Daher sollten sich die Lehrkräfte vor sportlichen Aktivitäten über notwendige Verhaltensweisen und Maßnahmen zum Sonnenschutz informieren.

Einen wichtigen Schutz bietet der jeweiligen Aktivität angepasste (Funktions-)Kleidung einschließlich der erforderlichen Kopfbedeckung und – wenn notwendig – eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. Wenn es möglich ist, sind Schattenbereiche aufzusuchen und an unbedeckten Körperstellen sind Sonnenschutzmittel zu verwenden. Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist zu achten.

4.4 Körperliche Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen bei Erkrankungen

Sportlehrkräfte sollten bei Übernahme einer Lerngruppe Informationen über vorliegende Erkrankungen ihrer Schülerinnen und Schüler einholen. Eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern ist empfehlenswert. Zusätzlich verschaffen ärztliche Gutachten Informationssicherheit.

4.4.1 Ess-Störungen

Das körperliche Idealbild hat sich im Laufe des 20. Jahrhunderts vor allem in den westlichen Industrienationen entscheidend verändert. Das gesellschaftlich propagierte, heute gültige Schlankkeitsideal steht für einen Teil der zunehmend verunsicherten Bevölkerung synonym für Erfolg, Wertschätzung, Attraktivität und Ausstrahlung. Die Folge ist ein Anstieg von Ess-Störungen in den letzten dreißig Jahren,

der nicht nur in der Allgemeinbevölkerung, sondern in wachsender Anzahl auch im Sport beobachtet werden kann. Obwohl auch Männer Ess-Störungen entwickeln, bleiben diese in erster Linie eine frauenspezifische Erkrankung.

In Deutschland werden Ess-Störungen in der Regel anhand der ICD-10 (International Classification of Mental Disorders) eingeteilt und unterschieden in:

- die Anorexia nervosa („Magersucht“);
- die Bulimia nervosa („Ess-Brechsucht“);
- atypische Ess-Störungen.

Kriterien für die Anorexia nervosa nach ICD-10 sind ein BMI (Body-Mass-Index) von 17,5 oder weniger, selbst herbeigeführter Gewichtsverlust, endokrine Störung auf der Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse, Körperschemastörung mit der Idee, zu dick zu sein, bei Beginn vor der Pubertät Verzögerung der pubertären Entwicklungsschritte.

Kriterien für die Bulimia nervosa nach ICD-10 sind Essattacken, bei denen sehr große Mengen Nahrung in kurzer Zeit aufgenommen werden, ferner Versuche, dem dick machenden Effekt durch kompensatorische Verhaltensweisen entgegenzusteuern, bzw. die krankhafte Furcht vor einer Gewichtszunahme.

Bei der Bulimia nervosa führen regelmäßiges Erbrechen und abführende Maßnahmen über die körperlichen Mangelerscheinungen hinaus zu zahlreichen organischen Störungen. In den Zeiten zwischen den Heißhungeranfällen kommt es aufgrund des Diätverhaltens der Betroffenen zu einer vorübergehenden Mangelernährung. Als Folge treten Stoffwechsel- und Hormonveränderungen auf.

Menschen mit „atypischen Ess-Störungen“ erfüllen nicht immer alle genannten Kriterien einer klassisch definierten Ess-Störung, weisen aber dennoch ein stark gestörtes Essverhalten auf, wie z. B. alle Kriterien einer Anorexia nervosa bis auf den Gewichtsverlust. Dazu gehören nach der ICD-10-Klassifikation auch die atypische Anorexia und die atypische Bulimia, bei denen die Kernmerkmale trotz des typischen klinischen Bildes nicht vollständig vorhanden sind. Weiterhin werden der psychogene Appetitverlust, das Fasten bei Übergewicht sowie das Kauen und Ausspucken großer Nahrungsmengen dazu gezählt.

Erste Warnsignale für eine mögliche Entstehung einer Ess-Störung können neben einer extrem kritischen Haltung gegenüber der eigenen Person und dem Körper auch eine übermäßige Beschäftigung mit dem Essen, eine exzessive sportliche Betätigung sowie Stimmungsschwankungen, Depressionen und ein Rückzug aus dem sozialen Leben darstellen. Außerdem bedürfen ein sichtbarer Gewichtsverlust, heimliches Essen und das Vermeiden von Essen in Gesellschaft sowie eine übermäßige, offensichtliche Anwendung von Abführ- und Entwässerungsmitteln oder auch Appetitzüglern einer frühzeitigen Wachsamkeit. Zu den körperlichen Warnsignalen gehören Gewichtsverlust, chronische Müdigkeit, Blutarmut, Magen-/Darmbeschwerden,

Kälteempfindlichkeit, Zahnschäden (durch Erbrechen), Menstruationsstörungen, Verletzungsanfälligkeit, Infektanfälligkeit, verzögerte Heilung bei Wunden und Verletzungen.

Weiterführende Informationen können Sportlehrkräfte, Eltern, Schülerinnen und Schüler über diverse Adressen³⁹ erhalten.

4.4.2 Adipositas (Fettleibigkeit)

Die Adipositas ist im Kindes- und Jugendalter wegen der schon hohen und noch steigenden Prävalenz ein ernst zu nehmendes medizinisches Problem, nicht nur in Deutschland, sondern global.⁴⁰ Im Erwachsenenalter spricht man von Adipositas (deutsch Fettleibigkeit, engl. obesity), wenn der BMI (body mass index) höher als 30 kg/m² ist. Übergewicht wird durch einen BMI von 25 bis niedriger als 30 kg/m² definiert. Der BMI wird folgendermaßen berechnet: $BMI = (\text{Körpergewicht (kg)} : (\text{Körpergröße (m)})^2)$.

In Deutschland werden Kinder und Jugendliche als übergewichtig eingestuft, wenn ihr BMI-Wert unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht oberhalb des 90. Perzentils liegt. Ein BMI-Wert oberhalb des 97. Perzentils wird als Adipositas definiert.

Die Häufigkeit von Übergewicht (einschließlich Adipositas) bei Mädchen und Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren beträgt 15,4 %, die Adipositasprävalenz liegt bei 5,9 %.

Sowohl die Übergewichts- als auch die Adipositasprävalenzen steigen mit zunehmendem Alter an. Der Anteil von übergewichtigen Kindern liegt bei den 3- bis 6-jährigen Mädchen bei 10,8 % und bei den Jungen bei 7,3 %. Er steigt auf 16,2 % bei den 14- bis 17-jährigen Mädchen bzw. 18,5 % bei den Jungen in dieser Altersgruppe an.⁴¹

Fettleibigkeit birgt ein hohes Risiko für chronische Erkrankungen. Die Auswirkungen der Adipositas auf die Gesundheit können kaum überschätzt werden. Es ist das am schnellsten wachsende Gesundheitsrisiko. Diese Situation findet sich praktisch in allen westlichen Industrienationen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat bereits 1997 die Adipositas als größtes Gesundheitsproblem eingestuft. Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von Übergewicht sind dringend erforderlich. In einigen Ländern wurden bereits nationale Aktionsprogramme beschlossen.⁴²

Der Prävention kommt eine besondere Bedeutung zu. Sie umfasst individuelles und gesellschaftliches Vorgehen.

Auf jeden Fall sollten alle übergewichtigen Kinder und Jugendlichen einem Präventivprogramm zugeführt werden. Besser wäre es darüber hinaus, jedes Kind frühzeitig sowohl im Essverhalten wie auch in seinem Bewegungsverhalten so zu motivieren, dass eine Entwicklung zum Übergewicht vermieden wird.

Man schätzt heute, dass adipöse 10- bis 13-Jährige zu 70 bis 80 Prozent bis ins Erwachsenenalter adipös bleiben. Bei Kindern im Einschulungsalter ist dieser Anteil geringer. Aus dicken Kindern werden also mit erheblicher Wahrscheinlichkeit dicke Erwachsene – mit einem hohen Risiko nachfolgender Erkrankungen.

Grundsätzlich wichtig ist – nicht nur im Hinblick auf Übergewicht und Adipositas –, eine Bewegungserziehung zu fördern, die Bewegung und Sport als selbstverständliches, natürliches und positiv erlebtes Phänomen vermittelt. Diese Erziehung muss bereits vor dem Kindergartenalter beginnen. In Elternhaus und Kindergarten muss für eine Erziehung sensibilisiert werden, die Bewegung und motorisches Geschick bewusst fördert, so dass ein lebenslanges Sporttreiben wahrscheinlicher wird. Auch der Schulsport kann dazu beitragen.

Das Körpergewicht bzw. der Ernährungszustand ist nicht das einzige Ziel. Wichtiger ist ein gesunder Lebensstil, der Ernährung und aktives Bewegungsverhalten umfasst.

Im Umgang mit Adipösen und extrem Adipösen ist besondere Sachkunde nötig. Im motorischen Bereich ist die verringerte Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates, insbesondere der Gelenke, zu beachten. Die Muskulatur ist aufgrund ihres Bewegungs- und Trainingsmangels häufig nur unzureichend entwickelt. Die Beweglichkeit und Koordination sind eingeschränkt. Die Ausdauerleistungsfähigkeit ist geringer.

4.4.3 Asthma bronchiale

Die BzgA schreibt in ihrer Handreichung „Chronische Erkrankungen als Problem und Thema in Schule und Unterricht“⁴³:

Asthma ist eine anfallsartig auftretende oder chronische Atemwegs-Einengung. Asthma bedeutet „erschwertes Atmen“, welches infolge einer Verkrampfung und evtl. Entzündung der Atemwege auftritt. Asthma bronchiale (Bronchialasthma) ist eine der möglichen Formen des Asthmas. In Deutschland ist es die häufigste chronische Kinderkrankheit.

Die Grundstörung des Asthma bronchiale beruht auf einer bronchialen Reizüberempfindlichkeit. Reize wie kalte oder trockene Luft, Staub, Industrieabgase, Tabakrauch, körperliche Belastung (auch Lachen und Husten), unspezifische emotionelle Reize, virale Infekte und inhalierte Allergene können die typischen plötzlichen, heftigen und kurz andauernden Anfälle hochgradiger Atemnot auslösen. Das Asthma bronchiale ist somit nicht in jedem Fall eine allergische Erkrankung; auch nicht jeder Anfall von Atemnot bei Allergikerinnen und Allergikern ist durch Allergene verursacht. Mit Blick auf den Individualfall ist es sinnvoll zu klären, ob in der Schule anfallsauslösende Faktoren ausgeschaltet werden können.

Die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Asthma bronchiale umfasst die medikamentöse Behandlung und die Anpassung der Lebensführung an die chronische Erkrankung mit dem Ziel, die körperlichen und sozialen Aktionsmöglichkeiten zu erweitern. Bewegung, Spiel und Sport können dazu einen wesentlichen Beitrag leisten. [...]

Kinder und Jugendliche, die an Asthma bronchiale erkrankt sind, dürfen nicht ohne zwingende Gründe vom Schulsport befreit, sondern sie sollten gerade hier im Rahmen der Möglichkeiten gefördert werden.

Notwendige Voraussetzung für die Teilnahme dieser Kinder und Jugendlichen mit Asthma bronchiale am Schulsport ist eine enge, vertrauensbildende Zusammenarbeit zwischen den Sportlehrkräften, den betroffenen Schülerinnen und Schülern, deren Eltern und den behandelnden Ärztinnen und Ärzten:

- Die Schülerinnen und Schüler sollten vor der Teilnahme am Schulsport ein ärztliches Attest vorlegen, in dem Hinweise zur individuellen körperlichen Belastbarkeit dokumentiert sind. Genauere Informationen über die aktuelle Belastbarkeit sollten die Sportlehrkräfte in regelmäßigen Gesprächen mit den betroffenen Schülerinnen und Schülern, deren Eltern oder den behandelnden Ärztinnen und Ärzten einholen.
- Die Sportlehrkräfte sollten in der Lage sein, durch Überwachung des Spracheinsatzes (z. B. bei Sprech- oder Singspielen) oder durch kurze Kontrollgespräche Rückschlüsse auf das aktuelle Befinden dieser Kinder und Jugendlichen zu ziehen. Sie sollten darüber hinaus, auch bei akuten Anfallzuständen, die Handhabung des Dosier-Aerosols, Atem erleichternde Körperstellungen (Aufstützen der Arme – Entlastung der Brustmuskulatur, therapeutische Stellungen zur Koordinierung der Atmung) und eine optimale Atemtechnik (langsame und tiefe Einatmung möglichst durch die Nase; Ausatmung gegen Lippenwiderstand, „Lippenbremse“) kennen.
- Die Sportlehrkräfte sollten die Sofortmaßnahmen beim Asthmaanfall beherrschen (s. u.).
- Die betroffenen Schülerinnen und Schüler sollten vor Beginn jeder Sportstunde ihr Dosier-Aerosol bei der Sportlehrkraft abgeben. Zur direkten Kontrolle der Ausatem-Leistungsfähigkeit sollten sie ihre eigenen Peak-Flow-Meter bereithalten. Nehmen Asthmakranke am Schulsport teil, so ist es nicht notwendig, den Unterricht speziell an ihren Bedürfnissen auszurichten. Die Sportlehrkräfte müssen sich jedoch darüber im Klaren sein, dass die betroffenen Kinder und Jugendlichen der gezielten Beobachtung bedürfen. Asthmatikerinnen und Asthmatikern muss generell gestattet werden, die Belastung zu unterbrechen, wenn sie es selbst für erforderlich halten.

Bei akuten Infekten (z. B. auch bei Schnupfen) sollte von einer Teilnahme am Schulsport abgesehen werden. Auf die besondere Gefährdung durch erkrankte Mitschülerinnen und Mitschüler wird hingewiesen.

Die Auswahl der Inhalte und die Intensität der Belastung im Schulsport sollten so erfolgen, dass ein Asthmaanfall vermieden wird. Hierzu ist Folgendes zu beachten:

- Während der Aufwärmphase, die mindestens 10–15 Minuten andauern sollte, muss eine betont langsam ansteigende Aktivierung erfolgen. Dabei sollte eine intervallartige Belastungsgestaltung im Vordergrund stehen.
- Die Belastungen sollten nach dem Intervallprinzip zunächst im submaximalen Bereich und unter Einsatz gezielter Entspannungspausen so dosiert werden, dass die Pulsfrequenz maximal 160 Schläge/Minute erreicht.
- Da ein durch Überbelastung ausgelöster Asthmaanfall („Anstrengungsasthma“) meist ca. 110 Minuten nach der Belastung, z. B. auch nach Ende der Sportstunde, auftritt, sollte auf ein entspannendes Ausklingen der Stunde geachtet werden.
- Psychophysische Regulationstechniken wie Eutonie, progressive Muskelentspannung, autogenes Training u. a. sollten vor allem nach konzentrierter und anstrengender Belastung gezielt zur Entspannung eingesetzt werden.
- Gymnastische Übungen sind besonders zu empfehlen, weil alle Dehnungen des Körpers einen unwillkürlichen Einatmenimpuls auslösen. Durch Beweglichmachungs- und Dehnübungen sollen die Atemräume vergrößert und behindernde Fehlhaltungen durch ein gezieltes Training der Stütz Muskulatur vermieden werden.
- Ausdauerbelastungen im Freien, z. B. Wandern, Waldlaufen, Jogging, Eislaufen und Skilanglaufen, sollten nie allein und nie ohne Dosier-Aerosol erfolgen. Im Sinne der geforderten Intervallbelastung sollten besser 3 x 20 Minuten mit erholenden Pausen gelaufen werden als 1 x 60 Minuten ohne Unterbrechung. Bei erhöhten Luftschadstoffwerten (z. B. Ozon) sollten Ausdauerbelastungen im Freien vermieden werden.
- Beim Schwimmen sollte die Wassertemperatur ca. 22 °C bis 26 °C betragen. Wegen der Ausatmung in das Wasser ist vor allem das Brustschwimmen und wegen der die Wirbelsäule entlastenden Technik das Rückenschwimmen zu empfehlen. Wegen der Gefahr der Pressatmung sollte auf jeden Fall auf Tauchübungen verzichtet werden.
- Bei den großen Ballspielen genießt Volleyball eine bevorzugte Stellung, da hier Intervallbelastungen und notwendige Pausen schon durch die Regeln vorgegeben werden. Andere Ballspiele müssen so modifiziert werden, dass sie die Bewältigung einer gleichwertigen, aber in der Belastung leichter zu kontrollierenden Aufgabe ermöglichen. Im Fußball wäre das z. B. die Rolle der bzw. des weitgehend von Defensivaufgaben befreiten Spielgestaltenden mit u. U. eingeschränktem Spielraum, im Basketball wie auch im Handball der Part der bzw. des von der Aufgabe, „Schnellangriffe“ zu laufen, befreiten Spielerin bzw. Spielers. Auch die Torwartposition erlaubt die aktive Teilnahme am Spiel. Die einseitige Festlegung auf bestimmte Spielpositionen sollte jedoch vermieden werden.

Folgende spezielle Hinweise für die Teilnahme von allergischen Asthmatikerinnen und Asthmatikern am Schulsport sind zu beachten:

- Bei einer Hausstaubmilbenallergie sollte auf die Staubfreiheit von Hallenboden, Umkleidekabinen und Geräteräumen geachtet werden. Belüftungsanlagen sollten nach Möglichkeit abgestellt werden. Tobespiele, das Werfen von Turnmatten und die Arbeit mit Schwungtüchern sollten möglichst vermieden werden, um nicht unnötig Staub aufzuwirbeln. Der Sportunterricht im Freien ist ohne besondere Einschränkung möglich.

- Bei einer Pollenallergie ist der Schulsport in der Halle in der Regel möglich, während für den Sport im Freien genaue Informationen über den Pollenflug wichtig sind. Für die langfristige Planung existieren Pollenflugkalender, zur aktuellen Pollenflugsituation sind Hinweise über die Tageszeitung, im lokalen Rundfunk, über das Pollentelefon und bei örtlichen Krankenhäusern zu erlangen. Wichtige Hinweise für die Vorgehensweise bei einem Asthmaanfall sind:
- Ruhe bewahren (Angst überträgt sich!) und die Schülerin bzw. den Schüler beruhigen,
- auf kontrollierten Einsatz des Dosier-Aerosols achten; dabei darf der Einsatz des Dosier-Aerosols nicht in kurzen Abständen wiederholt werden,
- auf eine Atem erleichternde Körperhaltung achten (nicht flach hinlegen, die selbst gewünschte Haltung einnehmen lassen),
- auf die richtige Atemtechnik achten,
- die Schülerin bzw. den Schüler nie alleine lassen,
- Eltern benachrichtigen, Ärztin oder Arzt rufen.

4.4.4 Diabetes mellitus⁴⁴

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselstörung, bei der das lebensnotwendige körpereigene Hormon Insulin in der Bauchspeicheldrüse zu wenig oder gar nicht gebildet wird.

Rund ein bis zwei Prozent der Bevölkerung leiden an Diabetes mellitus, wobei fast die Hälfte dieser Fälle gar nicht diagnostiziert wird. Es werden grundsätzlich zwei Formen unterschieden: Der Typ-I-Diabetes, der insulinabhängige Diabetes, früher auch juveniler Diabetes bezeichnet, tritt bei Kindern und Heranwachsenden auf. Typ II, der nicht insulinabhängige Diabetes, auch als Erwachsenendiabetes bezeichnet, kommt meist bei Menschen im Alter über vierzig Jahren vor und schreitet langsam fort.

Die Kinder mit Diabetes benötigen eine lebenslange Behandlung mit täglich mehrmaligen Insulingaben. Diese werden meist mit einem Insulin-Pen (ähnlich einem Stift) unter die Haut gespritzt. Andere Kinder nutzen dafür Plastikspritzen oder eine Insulinpumpe. Da bei Kindern mit Diabetes Insulin und Nahrung aufeinander abgestimmt werden müssen, muss mehrfach am Tag der Blutzucker gemessen werden.

Das Insulin reguliert den Blutzucker. Es senkt ihn. Körperliche Anstrengung senkt den Blutzucker ebenfalls. Kohlenhydrate (z. B. Brot, Zucker, Obstsaften) erhöhen den Blutzucker.

- Durch Sport werden die Zuckerspeicher in Muskel und Leber entleert. Der arbeitende Muskel benötigt wie das Gehirn Glucose. Deshalb muss beim Sport mehr Glucose bereitgestellt werden als in Ruhe.
- Insulin wirkt bei Muskelarbeit stärker, deshalb verringert sich der Insulinbedarf.
- Eine genaue Regelung der Insulinkonzentration bedarf daher einiger Erfahrung. Kinder mit Diabetes unterscheiden sich in ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit nicht von anderen Gleichaltrigen. Ein Kind mit Diabetes sollte des-

halb auch in der Schule keine Sonderrolle einnehmen und ebenso gefordert und gefördert werden wie seine Klassenkameraden. Kinder mit Diabetes sollen und können ohne Einschränkungen am Schulsport teilnehmen. Die Leistungsfähigkeit ist durch den Diabetes nicht eingeschränkt.

- Körperliche Anstrengung kann den Blutzuckerwert senken. Deshalb sollten Schülerinnen und Schüler vor der Sportstunde ihren Blutzuckerwert bestimmen und, wenn nötig, vorher oder auch während des Sports etwas essen.
- Wenn besondere körperliche Aktivitäten, z. B. Schwimmen, geplant sind, können die Insulinbehandlung und die Mahlzeiten schon vorher zu Hause darauf abgestimmt werden.
- Für den Notfall sollten Sportlehrkräfte und Betreuende selbst ein Päckchen Traubenzucker dabei haben, um dem Kind bei einer Unterzuckerung schnell helfen zu können.

Alle (Sport-)Lehrkräfte sollten eine Unterzuckerung erkennen können. Mögliche individuell unterschiedliche Anzeichen einer Unterzuckerung sind:

- Schwitzen,
- Blässe,
- Zittern,
- Müdigkeit,
- motorische Unruhe, Koordinationsprobleme,
- Schwäche,
- Heißhunger,
- Sehstörungen,
- ungewohnte Unaufmerksamkeit und Zerstreuung,
- krakelige Schrift,
- plötzliche Wesensänderung, z. B. Aggressivität, Alberei, Weinerlichkeit, besonders starke Anhänglichkeit.

Falls bei einer Schülerin oder einem Schüler Unterzuckerungszeichen erkannt werden, müssen Lehrkräfte die Schülerin bzw. den Schüler mit Ruhe, aber bestimmt auffordern, etwas zu essen oder zu trinken. Eine ungewöhnlich aggressive Ablehnung kann dabei auch ein Ausdruck der Unterzuckerung sein.

Zur Behandlung der Unterzuckerung eignen sich:

- Traubenzucker (3 Plättchen),
- ein Glas (0,2 l) Fruchtsaft, zuckerhaltige Limonade oder Cola (nicht Cola light!),
- Würfelzucker (6 Würfel in Wasser lösen).

Eine schnelle Beendigung der Unterzuckerung hat immer Vorrang vor langem Warten oder einer Blutzuckermessung. Das Kind sollte immer zuerst etwas essen. Wenn sich danach herausstellt, dass keine Unterzuckerung vorlag und irrtümlich Zucker verzehrt wurde, ist damit kein akutes Risiko verbunden. Die Eltern sollten jedoch darüber informiert werden.

Wenn das Kind keine Nahrung mehr zu sich nehmen kann oder schon bewusstlos ist, gelten folgende Regeln:

- das bewusstlose Kind in die stabile Seitenlage bringen;
- Notarzt oder Notärztin rufen: – Diagnose: Diabetes, Anlass: schwere Unterzuckerung (Hypoglykämie);
- das Kind nicht allein lassen.

Ein an Diabetes erkranktes Schulkind benötigt Unterstützung in folgenden Situationen:

- Es muss dem Kind zu jeder Zeit, auch im Unterricht, erlaubt sein, den Blutzuckerwert zu messen. Eventuell kann es erforderlich sein, dass die Lehrkräfte bei der Interpretation des Ergebnisses (Zahlen) helfen.
- Die Schülerin bzw. der Schüler muss zu jeder Zeit, auch im Unterricht, etwas essen oder trinken dürfen, wenn der Blutzuckerwert zu niedrig ist.
- Jede Lehrkraft sollte die Unterzuckerungsanzeichen kennen und wissen, wo der Traubenzucker und die Getränke zur Behandlung aufbewahrt werden. Das gilt ganz besonders für Sportlehrkräfte.
- In seltenen Notfällen – bei sehr niedrigem Blutzuckerwert (Unterzuckerung) – sind Kinder mit Diabetes auf die Hilfe von Erwachsenen angewiesen. Deshalb sollten alle Kolleginnen und Kollegen über die Unterzuckerung informiert sein.
- Bei Bedarf muss es der Schülerin bzw. dem Schüler erlaubt sein, sich Insulin zu spritzen und ggf. zu Hause anzurufen, um eine fehlerfreie Behandlung zu gewährleisten.
- Die Schülerin/der Schüler sollte Folgendes immer bei sich haben: eine ausreichende Menge Kohlenhydrate, Diabetes-Ausweis, Protokollheft, Blutzuckermessgerät/Stechhilfe, Insuline (falls vorhanden).

4.4.5 Epilepsie⁴⁵

Epilepsie ist ein griechisches Wort und heißt „Gepackt werden“, „Ergriffen werden“, „Angefallen werden“, also Anfall. Jeder Mensch kann z. B. durch Sauerstoffmangel oder Vergiftung einen epileptischen Anfall bekommen. Der epileptische Anfall ist also nur das Symptom einer Funktionsstörung des Gehirnes. Alle Erscheinungen eines solchen Anfalls lassen sich daher durch eine vorübergehende Störung der Hirntätigkeit, genauer durch abnorme elektrische Entladungen der Nervenzellen, erklären.

Treten epileptische Anfälle nur einmal oder gelegentlich auf und lässt sich jeweils eine Ursache für die Anfälle erkennen, bezeichnet man sie als akute epileptische Reaktionen oder Gelegenheitskrämpfe. Von einer Epilepsie als Krankheit spricht man erst, wenn sich epileptische Anfälle chronisch wiederholen und der einzelne Anfall aus voller Gesundheit auftritt. Obwohl dies unbegründet ist, werden manche Kinder mit epileptischen Anfällen in der Schule zumindest anfänglich von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern gemieden. Dabei spielen neben Berührungsängsten und Unsicherheiten der Kinder selbst auch Befürchtungen und Vorurteile ihrer Eltern eine Rolle. Auch manche Lehrkräfte verstärken diese Ausgrenzung von Kindern mit

einer Epilepsie, indem sie Anfälle als lästige und dem Kind anzulastende Störungen und nicht einfach als vorübergehendes, relativ harmloses körperliches Problem betrachten. Genauso nachteilig ist eine übertriebene Fürsorge mit falschem Mitleid und Unterforderung. Mitschülerinnen und Mitschüler wie Lehrkräfte sollten von den Eltern betroffener Kinder – erforderlichenfalls mit ärztlicher Unterstützung – so beraten werden, dass Anfälle nicht unnötig dramatisiert werden.

Kinder mit häufigen Anfällen können durch diese und oft auch durch die erforderlichen Medikamente in ihrer Lern- und Leistungsfähigkeit gestört sein. Darüber hinaus haben manche Kinder Verhaltensstörungen, was eine Klassengemeinschaft zusätzlich belasten kann. Weder Eltern noch Lehrkräfte sollten ihre Erwartungen und Anforderungen unangemessen hoch oder tief ansetzen. Schlechte Schulleistungen sind aber nicht notwendigerweise Folge der Epilepsie. So kann vermehrte Unruhe eine Nebenwirkung der Medikamente sein und sollte gegebenenfalls zu einer Umstellung veranlassen.

Epilepsie ist eine organische Erkrankung des Gehirns, an der ein Prozent der Bevölkerung leidet. Die Epilepsie tritt damit häufiger auf als so verbreitete Krankheiten wie z. B. der Diabetes mellitus. Der epileptische Anfall wird hervorgerufen durch eine Funktionsstörung des Gehirns und ist eine typische Reaktionsweise des Gehirns auf verschiedene Störfaktoren. Das Gehirn reagiert umso eher mit einem epileptischen Anfall, je geringer sein Ausreifungsgrad ist. Daher ist die Hälfte aller Epilepsie-Erkrankten nicht älter als 15 Jahre. Durch eine geeignete Therapie können heute siebzig Prozent aller Anfallskranken anfallsfrei werden.

Anfälle in der Schule können nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch bei ihren Mitschülerinnen und Mitschülern sowie bei den Lehrkräften zu Beunruhigung und Verunsicherung führen. Die Betroffenen selbst erleben ihre Anfälle lediglich im Spiegel ihrer Umwelt: Sie sehen entsetzte Blicke, erleben übertriebene Ängstlichkeit und Fürsorge oder hören auch abfällige Bemerkungen. Es bewährt sich sehr, wenn die Eltern ein regelmäßig aktualisiertes Merkblatt mit den wichtigsten Angaben zu den Anfällen ihres Kindes anfertigen und mit den Lehrkräften besprechen. Umgekehrt kommt es auch vor, dass Anfälle erstmals in der Schule bemerkt werden. Wenn Lehrkräfte den Verdacht haben, dass bestimmte Auffälligkeiten Ausdruck einer Epilepsie sein könnten, sollten sie dies besonders genau beobachten und mit den Eltern offen besprechen. Sie können dadurch wesentlich zur Diagnoseerstellung und damit zu einer wirksamen Behandlung beitragen.

Nur ein kleinerer Teil epileptischer Anfälle entspricht der landläufigen Vorstellung mit Umfallen, Bewusstseinsverlust und Zuckungen an Armen und Beinen. Manche Formen sind auch für Fachleute kaum erkennbar. So können Kinder mit einer Absenz z. B. mitten im Lesen kurz innehalten, einige Sekunden gedankenverloren vor sich hinschauen und dann weiter lesen, als ob nichts geschehen wäre. Bei juvenilen myoklonischen Anfällen kommt es typischerweise in der ersten Schulstunde (noch häufiger schon zu Hause) zu unwillkürlichen Zuckungen und Schleuderbewegungen der Arme bei erhaltenem Bewusstsein, und bei fokalen Anfällen mit Bewusstseins-

störung können die Betroffenen schließlich für ein bis zwei Minuten „verträumt“ und unaufmerksam wirken, Fragen nicht oder nur durch Floskeln beantworten, quasi automatisch ablaufende Bewegungen mit den Händen (wie z. B. Reiben, Wischen oder Nesteln) und oft auch mit dem Mund (Kauen, Lecken, Schmatzen) durchführen und danach meist fünf bis zehn Minuten benötigen, bis sie wieder normal „da“ sind. An die Abläufe während des Anfalls haben sie hinterher meist keinerlei Erinnerung. Eine wegen der möglichen Gefährdung wichtige, aber seltene Sonderform epileptischer Anfälle ist der sogenannte Status epilepticus mit einer Aneinanderreihung mehrerer Anfälle, zwischen denen sich die Kinder nicht erholen.

Kinder mit Epilepsie können auch zwischen den Anfällen einmal unaufmerksam oder vermehrt vergesslich sein. Außerdem werden besonders im Kindesalter immer wieder so genannte subklinische Anfälle diskutiert, die sich auch als Ängstlichkeit oder Reizbarkeit bemerkbar machen können.

Die meisten der heute eingesetzten Medikamente gegen epileptische Anfälle sind gut verträglich. Sofern tagsüber in der Schule eine Einnahme nötig ist, sollten die Lehrkräfte dies wissen und unterstützen. Eine vermehrte Müdigkeit kann Hinweis auf eine Überdosierung sein; im Zweifelsfall sollten Lehrkräfte derartige Beobachtungen den Eltern mitteilen.

Auch Kinder mit Epilepsie sollten am Schulsport und sonstigen Aktivitäten teilnehmen.

Unnötige Verbote und Einschränkungen vermindern ein oft ohnehin schon geringes Selbstvertrauen von Kindern mit Epilepsie. Bei ausreichender Überwachung können die meisten Kinder an fast allen Aktivitäten einschließlich des Schulsports (Ausnahmen: Absturzgefahr und Schwimmen ohne Aufsicht) sowie Klassenreisen teilnehmen. Übermäßige Belastungen wie starker Schlafentzug sollten allerdings weitgehend vermieden werden.

Ob und welche Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einem Anfall erforderlich sind, hängt in allererster Linie von der Anfallsart ab. In jedem Fall sollten Panik und Hektik vermieden werden. Es ist meist nicht erforderlich, Kinder wegen eines Anfalls vorzeitig nach Hause zu schicken.

Die dem Laienum bekannteste Erscheinungsform der Epilepsie ist der Krampfanfall. Da die Ärztin oder der Arzt nur ausnahmsweise Zeugin bzw. Zeuge eines Anfalls sein kann, ist für die Rekonstruktion des Anfallsgeschehens die Beobachtung und Schilderung der Augenzeuginnen und Augenzeugen besonders wichtig. Die oder der Kranke selbst hat für den Anfall in der Regel eine Erinnerungslücke. Nur das Wissen um die Ungefährlichkeit eines einzelnen Anfalls und die wichtigsten Anfallstypen ermöglichen eine gelassene Einstellung zu den Störungen und damit eine gute Beobachtung.

Meistens kommen die Anfälle für die Kranken und ihre Umgebung unvermittelt wie der Blitz aus heiterem Himmel. Manchmal kündigen sie sich jedoch durch Vorboten an. Stunden oder Tage vorher klagen die Kranken über Kopfschmerzen, schlechte Verdauung oder allgemeines Unwohlsein. Der Schlaf ist unruhig, bisweilen kommt es dabei zu vereinzelt Zuckungen der Hände, Arme und Beine oder zu schreckhaftem Zusammenfahren des ganzen Körpers. Der Beginn des Anfalls wird manchmal bei vollem Bewusstsein erlebt. Der medizinische Fachausdruck hierfür lautet „Aura“ (griech.: Windhauch). Wie ein Windstoß das Unwetter kann die Aura den Anfall einleiten. Solche Aura-Erscheinungen dauern höchstens Sekunden, dann löscht der Anfall das Bewusstsein aus.

Der große Krampfanfall (Grand mal) ist die eindrücklichste Erscheinungsform der Epilepsie. Auf den Beginn eines solchen Anfalls werden Außenstehende meist dadurch aufmerksam, dass die oder der Betroffene plötzlich stöhnt oder einen Schrei ausstößt und dann wie vom Schlag getroffen zu Boden stürzt. Zunächst bleibt sie bzw. er mit krampfhaft versteiften Muskeln, weit aufgerissenen, verdrehten Augen und verzerrtem Gesicht liegen (tonisches Stadium). Die Atmung stockt für einige Sekunden, so dass sich das Gesicht blaurot verfärbt (Zyanose) und der Eindruck des Erstickens entsteht. Nach einer Weile, die den Umstehenden endlos erscheint, die jedoch meist nur zehn bis zwanzig Sekunden dauert, kommt es zu heftigen stoßweisen Zuckungen der Arme, Beine und Gesichtsmuskeln (klonisches Stadium). Diese Phase des Anfalls dauert bei älteren Kindern und Erwachsenen ein bis zwei Minuten, bei Kindern im Vorschulalter kann sie bis zu 15 Minuten anhalten. Auf der Höhe des Anfalls fließt Speichel aus den Mundwinkeln oder wird durch die Zähne gepresst („Schaum vor dem Mund“). Urin kann abgehen, manchmal auch Kot. Durch den plötzlichen Kieferkrampf kann sich die bzw. der Kranke die Zunge oder die Wange verletzen; bei unglücklichem Sturz kann es zu Gesichts- und Kopfverletzungen kommen. Am Ende eines Anfalls atmet die bzw. der Betroffene tief und schnorchelnd, ist schweißbedeckt und unempfindlich gegenüber äußeren Reizen. Dieser Zustand geht meist in einen längeren Nachschlaf über. Manche Patientinnen und Patienten geraten nach dem Anfall in einen Erregungszustand, hantieren sinnlos an sich herum, laufen ziellos umher oder reden ohne Zusammenhang. Andere erholen sich rasch, können sich jedoch an nichts mehr erinnern. Bei Kindern kommt es im Anschluss an den Anfall nicht selten zum Erbrechen.

Folgen mehrere Anfälle aufeinander oder dauert ein Einzelanfall länger als 15 Minuten, handelt es sich um eine Anfallsserie oder einen Anfallsstatus (Status epilepticus). Dieser Zustand wird ohne rechtzeitiges ärztliches Eingreifen lebensbedrohlich.

Kleine epileptische Anfälle sind viel weniger bekannt als die großen Krampfanfälle, aber wesentlich häufiger. Sie sind in ihrem Verlauf stets milder als der große Anfall. Manchmal werden sie von den Angehörigen für eine harmlose Angewohnheit gehalten, manchmal sind sie so unscheinbar, dass ihre Erkennung selbst der Ärztin oder dem Arzt schwerfällt.

Am häufigsten sind die Absenzen. Hierbei tritt akut eine Bewusstseinspause von bis zu dreißig Sekunden ein. Die bzw. der Erkrankte hält in seiner Tätigkeit inne, kann aber auch diese Tätigkeit automatisch fortführen. Nicht selten werden Phänomene wie Grimassieren, Lidbewegungen, Schmatzbewegungen beobachtet. Diese Anfälle werden häufig fälschlicherweise als „Ungezogenheiten“ interpretiert.

Bei sogenannten psychomotorischen Anfällen, einer anderen Form der kleinen Anfälle, ist das Bewusstsein eingeengt, die Patientin bzw. der Patient wirkt „umdämert“ (daher der ältere Ausdruck Dämmerattacken). Häufig werden Nestel- oder Greifbewegungen beobachtet, ebenso Schmatzen, Kauen oder szenische Handlungen, die in sich zwar sinnvoll scheinen können, in der Situation jedoch inadäquat sind.

Bei einem Krampfanfall vor allem Ruhe bewahren und die Mitschülerinnen und Mitschüler auffordern, ebenfalls ruhig zu bleiben. Achten Sie darauf, dass die Schülerin bzw. der Schüler frei atmen kann und sich nicht verletzt. Auf keinen Fall festhalten!

Der große Krampfanfall hat einen eigengesetzlichen Ablauf und ist in der Regel nach maximal vier Minuten beendet. Durch Manipulation an der kranken Person kann der Anfall weder verhindert noch verkürzt werden. Für die bzw. den Kranken ist ein solcher Anfall praktisch niemals gefährlich oder lebensbedrohlich. Dauert er jedoch länger als vier Minuten, muss unbedingt eine Ärztin oder ein Arzt hinzugezogen bzw. die sofortige Einweisung ins nächste Krankenhaus veranlasst werden, da in diesem Fall eine lebensbedrohliche Anfallserie oder ein Anfallstatus droht.

Folgende Maßnahmen sollten von der (Sport-)Lehrkraft durchgeführt werden:

- Kündigt sich der Anfall für die kranke Schülerin bzw. den kranken Schüler durch eine Aura an, legt man die Schülerin bzw. den Schüler rasch auf eine weiche Unterlage oder auf den Boden, damit ein Sturz mit eventuellen Verletzungen vermieden wird.
- Gegenstände, an denen sich die kranke Schülerin bzw. der kranke Schüler während des Krampfanfalls verletzen könnte, sollten aus dem Aktionsradius entfernt werden (scharfe und kantige Gegenstände, Gläser etc.).
- Beengende Kleidungsstücke am Hals sind zu lockern.
- Die kranke Schülerin bzw. der kranke Schüler ist in eine „stabile Seitenlage“ zu bringen, vor allem beim „bewusstlosen Nachschlaf“.
- Eine Unterlage ist unter dem Kopf zu platzieren, damit sich die bzw. der Krampfende nicht durch Zuckungen des Kopfes anschlagen oder verletzen kann.
- Die kranke Schülerin bzw. der kranke Schüler sollte während des Anfalls nicht alleingelassen, sondern der Anfallsablauf nach den vorstehend genannten Maßnahmen beobachtet werden. Dabei ist besonders darauf zu achten, ob eine Körperseite bevorzugt betroffen ist. Die Anfallsdauer ist durch Blick auf die Uhr zu kontrollieren.

- Die zuckenden Glieder sollen nicht festgehalten oder die verkrampften Fäuste nicht geöffnet werden (auch nicht die Kiefer auseinanderdrücken), um Bissverletzungen der Zunge zu verhindern.
- Panik sollte auf jeden Fall vermieden werden, sie hilft weder der Patientin bzw. dem Patienten noch der Lehrkraft.

Ein bis zwei Stunden nach dem Krampfanfall haben sich die meisten Kranken voll erholt und können die unterbrochene Tätigkeit wieder aufnehmen. Schülerinnen und Schüler, bei denen epileptische Anfälle gelegentlich vorkommen und somit bekannt sind, können nach einem Anfall in Begleitung nach Hause gehen bzw. zur Ärztin oder zum Arzt geschickt werden; auf keinen Fall jedoch unbeaufsichtigt.

Da die kranke Schülerin bzw. der kranke Schüler oft starke Medikamente einnehmen muss, kann leichte Ermüdbarkeit auftreten. Außerdem finden sich nicht selten Konzentrationsstörungen und gelegentlich meist durch das Verhalten der Umwelt induzierte Verhaltensstörungen. Es ist zu beachten, dass ein chronisch krankes Kind bisweilen dem Unterricht fernbleiben muss, um sich regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen zu unterziehen.

Sportliche Betätigung ist für die meisten Epilepsiekranken von großem Nutzen. Neben der damit erreichten körperlichen Widerstandsfähigkeit steht die Harmonisierung der Bewegungsabläufe im Vordergrund. Hinzu kommt der oft erwünschte Ausgleich affektiver Spannungen durch den Sport.

Einige Einschränkungen betreffen in erster Linie die besondere Gefährdung durch Anfälle während der Sportausübung sowie die Möglichkeit zusätzlicher Kopfverletzungen durch bestimmte Sportarten. Generell kann man die Ratschläge bezüglich diverser Freizeitaktivitäten so zusammenfassen: „Nicht zu hoch, nicht zu schnell, nicht ins Wasser.“

Die Gefahr der Anfallsauslösung durch körperliche Belastung wird im Allgemeinen überschätzt. Nur extreme Belastungen, wie sie bei manchen Leistungssportarten gefordert werden, können das Auftreten von Anfällen begünstigen. Wasser- und Kochsalzverlust durch starkes Schwitzen sowie verstärkte Muskeltätigkeit wirken eher anfallhemmend, während übermäßiges Trinken Anfälle auslösen kann.

Eine Brille tragende Epilepsiekranken sollten beim Sport Kontaktlinsen oder Kunststoffgläser tragen, die auch beim Sturz nicht in spitze Teile zerbrechen können wie Brillengläser aus Glas und somit das Verletzungsrisiko verringern. Bezüglich einzelner Sportaktivitäten gelten folgende Hinweise:

- Gymnastik ist in jeder Form erwünscht.
- Gegen die Teilnahme an Sportspielen bestehen keine Bedenken.
- Bei Leichtathletik ist die Überanstrengung durch Läufe zu vermeiden, ebenso das Tragen von Spikes (erhöhte Verletzungsgefahr).
- Beim Gerätturnen muss vor allem auf Absicherung durch Matten und ausreichende Sicherheitsstellung geachtet werden.

- Schwimmen ist prinzipiell für Anfalls Kranke nicht verboten. Es ist jedoch zu beachten, dass es selbst durch einen milden Anfall (Absenz) zum Ertrinkungstod kommen kann. Aufsicht beachten und nicht in offenen Gewässern schwimmen lassen.
- Auf Sprünge vom Sprungbrett und Tauchen sollte verzichtet werden.
- Für Anfalls Kranke ungeeignet: Turnen am Hochreck, an hohen Ringen, Klettertauen, Wurfübungen mit Diskus, Speer und Hammer, Boxen, Judo, Reitsport und Schießsport.

Die Rolle der (Sport-)Lehrkraft betrifft drei Bereiche:

- die diagnostische Funktion,
- die integrative Funktion,
- die Aufsichtsfunktion.

Die diagnostische Funktion: Häufig werden Anfallsphänomene erstmals in der Schule bemerkt. Wenn Lehrkräfte den Verdacht haben, dass bestimmte Auffälligkeiten an ihrer Schülerin bzw. ihrem Schüler Symptome einer epileptischen Erkrankung sein könnten, sollten sie besonders genau beobachten und die Eltern ansprechen. Sie können dadurch wesentlich zur korrekten Diagnosestellung und damit zu einer wirksamen Behandlung beitragen.

Die integrative Funktion: Die Lehrkraft kann dem anfallskranken Kind helfen, indem die Integration in den Klassenverband gefördert wird, damit die Klassengemeinschaft das anfallskranken Kind als „eines der ihren“ akzeptiert, als ein Kind, das sich, abgesehen von wenigen Besonderheiten, so verhält wie jedes andere Schulkind auch.

Wenn die Schülerin bzw. der Schüler nicht anfallsfrei ist, empfiehlt es sich, mit den Mitschülerinnen und Mitschülern ein informatives Gespräch zu führen. Ob die betreffende Schülerin bzw. der betreffende Schüler daran teilnimmt, muss von Fall zu Fall entschieden werden. Kinder und Jugendliche sind in der Regel sehr verständnisvoll, wenn sie wissen, worum es sich handelt. Lehrkräfte sollten initiativ vorgehen und nicht vergessen, dass Eltern es oft nicht wagen, den ersten Schritt zu tun. Aufgrund der mit der Epilepsie verbundenen Diskriminierung ihres Kindes sind die Eltern häufig verängstigt und verunsichert. Die Lehrkräfte sollten daher das Gespräch mit den Eltern suchen, die in der Regel für jede verständnisvolle Ansprache dankbar sind. Ein Gespräch zwischen Eltern, Lehrkräften und der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt kann sehr hilfreich sein.

Verhalten Sie sich möglichst wenig restriktiv. Dies gilt insbesondere beim Sport. Es bestehen keinerlei Bedenken gegen eine Teilnahme an Exkursionen und Schullandheimaufenthalten. Obgleich die meisten anfallskranken Kinder sich in Leistung und Verhalten nicht von den Mitschülerinnen und Mitschülern unterscheiden, werden sie teils durch Überbehütung in der Familie, teils durch Unterforderung in der Schule ins Abseits gedrängt, was ungünstige Konsequenzen für die Schullaufbahn und die Berufswahl hat.

In der Schule werden die Weichen für den künftigen Lebensweg des anfallskranken Kindes gestellt. Die Lehrkräfte können in vielen Fällen dazu beitragen, dass diese Schülerin bzw. dieser Schüler die gleichen Chancen erhält wie alle anderen auch.

Die Aufsichtsfunktion: Aufsichtspersonen haften nur bei Vorsatz oder Fahrlässigkeit. Es ist nicht möglich, ein anfallskrankes Kind auf Schritt und Tritt zu beaufsichtigen. Hierunter würde auch die erforderliche Erziehung zur Selbstständigkeit leiden. Die Verantwortung der Lehrkraft liegt nicht darin, jedes Risiko von der Schülerin bzw. dem Schüler fernzuhalten, sondern in der Zuwendung zum Kind, das ihre Hilfe braucht.

Diese Informationen können nur wenige Schlaglichter setzen. Jede bzw. jeder an Epilepsie Erkrankte hat individuelle Probleme, die individuell berücksichtigt werden müssen. Die Lehrkräfte sollten sich bei den Betroffenen, bei den Eltern oder auch bei den behandelnden Ärztinnen und Ärzten informieren und die Eltern auch auf Selbsthilfegruppen hinweisen, da sich unter Betroffenen viele Schwierigkeiten leichter lösen lassen als durch Außenstehende.

4.4.6 Medikamentengabe

Da einige Schülerinnen und Schüler auf Grund von chronischen Erkrankungen oder Allergien auf ärztlich verordnete Medikamente angewiesen sind, ist durch die Sportlehrkraft zu prüfen, ob dies für Mitglieder der Klasse zutrifft. In solch einem Fall sollte mit den Eltern abgesprochen werden, ob die Einnahme während der Schulzeit notwendig ist und ob bei sportlichen Aktivitäten (dazu zählen auch Sportfeste oder Schulwettkämpfe) besondere Faktoren zu berücksichtigen sind.

Einzelheiten zur Medikamentengabe regelt die „Handreichung Medikamentengabe“ der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie.⁴⁶

Fragen zum Versicherungsschutz bei der Gabe von Medikamenten beantwortet die DGUV- Broschüre „Medikamentengabe in Schulen“.⁴⁷

5 Sonderpädagogische Förderung



(Die Inhalte dieses Kapitels sind zum größten Teil der Broschüre der Unfallkasse NRW „Gemeinsames Lernen im Schulsport, Inklusion auf den Weg gebracht“, Band 1, Kapitel 5 entnommen und wurden auf die landesspezifischen Regelungen Berlins angepasst.)

Für die Förderung von Schülerinnen und Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf gibt es besondere schulrechtliche Vorgaben gemäß der Verordnung über die sonderpädagogische Förderung (SopädVO).⁴⁸

Förderschwerpunkte sind:

- Sehen
- Hören und Kommunikation
- Körperliche und motorische Entwicklung
- Lernen
- Geistige Entwicklung
- Emotionale und soziale Entwicklung
- Autismus
- Sprache

Schülerinnen und Schüler, bei denen ein sonderpädagogischer Förderbedarf festgestellt wurde, erhalten sonderpädagogische Förderung gemäß SopädVO in einem oder mehreren ausgewiesenen Förderschwerpunkten.

5.1 Förderpläne im Sportunterricht

In der SopädVO (§ 3 Abs. 2) ist festgelegt, dass die Erstellung und Fortschreibung eines individuellen Förderplans für Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf verpflichtend ist. Er ist kontinuierlich fortzuschreiben und bildet die Grundlage für die sonderpädagogische Förderung.

Der Förderplan beinhaltet immer eine Beschreibung von gezielten Fördermaßnahmen, die eine Schülerin, ein Schüler benötigt, um bestimmte Lern- und Entwicklungsziele zu erreichen.

In der sonderpädagogischen Förderung beziehen sich die individuellen Förderziele nicht ausschließlich auf konkrete Inhalte des entsprechenden Lernbereichs oder Unterrichtsfachs. Die Ziele beziehen sich ebenfalls auf Entwicklungs- und Förderbereiche, die den jeweiligen Förderschwerpunkten zugeordnet sind (z. B. Wahrnehmung, Motorik, Sozialverhalten, Emotionalität, Kognition, Sprache und Kommunikation).

Für den Schulsport gilt, dass das Inhaltsspektrum, das im Rahmenlehrplan für das Fach Sport festgelegt ist, für die Verwirklichung der individuellen Förderziele genutzt werden sollte. Die konkreten Maßnahmen und Ziele orientieren sich an den entsprechenden kompetenzorientierten Lehrplänen.

Eine Förderplanung hilft den Lehrkräften dabei, stärker auf die Individualität aller Schülerinnen und Schüler zu achten und geeignete, vielfältige Lernangebote zu organisieren. Die Planung der Förderziele und deren Fortschreibung im Förderplan sollte im kollegialen Austausch erfolgen.

Im Förderplan werden Schwerpunkte der Förderung festgelegt. Es werden konkrete Fördermaßnahmen (pädagogische, didaktische, methodische und organisatorische) für den Unterricht und für einen überschaubaren und angemessenen Zeitraum benannt. So wird der Entwicklungs- und Leistungsfortschritt dokumentiert und lernprozessbegleitend fortgeschrieben. Eine kontinuierliche individuelle Lernentwicklung soll dadurch zielgerichtet unterstützt werden und Aufschluss über den individuellen Entwicklungsprozess geben. Die Förderpläne beinhalten eine Diagnose und/oder Beschreibung des gegenwärtigen Lernstands in den Fächern des Bildungsgangs und in den individuellen Entwicklungsschwerpunkten.

Die Förderpläne sind grundlegend für

- die konkrete Unterrichtsplanung,
- die Planung individueller Fördermaßnahmen,
- das Feedback für Schülerinnen und Schüler,
- die Elternberatung und für
- die effiziente Förderung: gezielte Förderung und Entlastung durch klare Arbeitsteilung.

5.2 Zur Planung und Gestaltung von Schulsportangeboten

Für die Gestaltung von Schulsportangeboten mit Schülerinnen und Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf gibt es keine Rezepte oder Standardlösungen. Der Umgang mit individuellen Problemstellungen sowie das Aufgreifen von Lernchancen erfordert individuelle Lösungen und kreative Herangehensweisen. Es kommt auf die Bereitschaft an, individuellen Schwierigkeiten zu begegnen und gemeinsam Lösungen für die herausfordernden Situationen zu entwickeln sowie Hilfestellungen und Ressourcen bereitzustellen und anzunehmen. An dieser Stelle ist es sehr wertvoll, auch die Eltern als „Experten für ihr Kind“ und die Schülerinnen und Schüler altersangemessen als „Experten in eigener Sache“ einzubeziehen. Das Ausfindigmachen von individuellen Entwicklungspotentialen im Sinne einer individuellen Förderung, das Anbieten von verschiedenen Lernwegen, Sozialformen, Medien sowie personellen und technischen Unterstützungen spielt dabei eine entscheidende Rolle. Die Berücksichtigung unterschiedlicher Schwierigkeits- und Komplexitätsstufen und individueller Lerngeschwindigkeiten ist ebenfalls ein wichtiger Faktor.

Jede Schülerin, jeder Schüler und jede Lerngruppe ist anders. So verschieden wie Schülerinnen und Schüler sind, so unterschiedlich ihre Vorerfahrungen und Lebenswege sind, so verschieden sind auch die Ausprägungen und Auswirkungen der Behinderungen und des Entwicklungsstands sowie die unterschiedlichen Unterstützungsbedarfe, die sich für den Schulsport ergeben. Bei allen methodisch-di-

daktischen Entscheidungen muss diese Unterschiedlichkeit von Lehrkräften als zentrale Größe mitgedacht werden. Eine Loslösung vom One-Size-fits-All-Denken ist Voraussetzung für jegliches Handeln der Lehrkraft.⁴⁹ Die Individuen mit ihren spezifischen Bedürfnissen müssen in den Vordergrund gerückt werden.⁵⁰

Ein sonderpädagogischer Förderbedarf muss nicht immer dazu führen, dass die Schülerin oder der Schüler auch im Schulsport auf besondere Unterstützung angewiesen ist. Ob eine individuelle Modifikation einer Lernsituation notwendig ist, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab und kann sich auch in den verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen unterschiedlich darstellen. Ein zugeschriebener Förderschwerpunkt ist nur eine Facette von vielen zu berücksichtigenden Faktoren. Angebote sollten so ausgerichtet werden, dass jede Schülerin, jeder Schüler individuell herausgefordert wird.

Beispiel: Für eine Schülerin/einen Schüler mit dem Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung, die/der in ihrer/seiner Freizeit seit mehreren Jahren im Fußballverein spielt, mit den Regeln des Spiels vertraut ist und grundlegende sportartbezogene Bewegungsfertigkeiten beherrscht, sind beim Fußball im Schulsport keine individuellen Anpassungen notwendig.

Für eine Schülerin/einen Schüler ohne sonderpädagogischen Förderbedarf, die/der Fußball grundsätzlich ablehnt, weil sie/er Angst vor den harten Schüssen hat, sind jedoch individuelle Anpassungen nötig, um sie/ihn ins Spielgeschehen zu integrieren. Der Einsatz von einem Softball beispielsweise ermöglicht dieser Schülerin/diesem Schüler, Ängste abzubauen und sich zunehmend am Spielgeschehen zu beteiligen. In einem anderen Bewegungsfeld und Sportbereich stellt sich die Situation anders dar. Die beschriebene Schülerin/der beschriebene Schüler beteiligt sich motiviert an dem Erfinden von Tanzschritten im Bereich Gymnastik-Tanz. Sie/er bringt Vorerfahrungen aus einer Tanz-AG im Rahmen des offenen Ganztagsangebots mit. Im Gegensatz dazu zeigt die Schülerin/der Schüler mit dem Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung erhebliche Probleme beim Verstehen der Aufgabenstellung und der Umsetzung von Tanzschritten. Sie/er benötigt Hilfestellungen, um sich eine Reihenfolge der Bewegungsabläufe zu merken. Eine Modifikation der Lernsituation, hier die Einteilung der komplexen Handlungsabfolge in einzelne Teilbereiche, ist notwendig. Eine Visualisierung der einzelnen Tanzschritte und deren Reihenfolge stellen für sie/ihn eine Hilfestellung für die Orientierung dar.

Diese Beispiele zeigen, dass die Beurteilung der individuellen Situation mit Blick auf die individuellen Kompetenzen entscheidend ist. Die Förderschwerpunkte geben Anhaltspunkte für eine gezielte Förderung auch im Schulsport. Gleichmaßen dürfen weitere Voraussetzungen wie z. B. das Alter, das Verantwortungsbewusstsein, die Einstellung zum Thema, der Entwicklungsstand, die Einsichtsfähigkeit, die sozialen Kompetenzen sowie die Vorerfahrungen der Schülerin, des Schülers nicht aus dem Blick geraten.

Die Unterrichtssituationen müssen also immer wieder auf die Passung hinsichtlich der Verschiedenheit der Individuen abgestimmt werden. Die Gestaltung von diversitätssensiblen Schulsportangeboten ist als leitendes Prinzip herauszustellen.⁵¹ Die Lehrkraft muss ihre Entscheidungen immer wieder hinterfragen und entsprechend der jeweiligen Situation ihr Handeln verändern und flexibel anpassen. Die Entwicklung der Beobachtungskompetenz und die dadurch gewonnenen Kenntnisse über unterschiedliche Bedürfnisse, Lernstile, Interessen und Vorerfahrungen ist eine wichtige Fähigkeit der Lehrkraft, um auf die unterschiedlichen Lerntypen eingehen zu können und individuelle Über- oder Unterforderung zu vermeiden.

5.3 Hinweise zu den Förderschwerpunkten

Im Folgenden werden die sonderpädagogischen Förderschwerpunkte und ihre Bedeutung für den Schulsport aufgeführt. Der Fokus liegt auf den möglichen Auswirkungen, die der jeweilige Bedarf an sonderpädagogischer Unterstützung in den einzelnen Förderschwerpunkten mit sich bringen kann. Konkrete Hinweise und Tipps dienen als Grundlage für die Planung und Gestaltung von Schulsportangeboten. Die Darstellungen zu den einzelnen Förderschwerpunkten sowie die abgeleiteten Hinweise für den Schulsport sind demzufolge nicht als vollständige „Rezeptsammlung“ zu verstehen. Sie sind ausschließlich als Hinweise und Anregungen zu verstehen, wie auf die unterschiedlichen Förderbedarfe eingegangen werden kann, sodass eine sinnstiftende Teilhabe von Schülerinnen und Schülern mit sonderpädagogischen Förderbedarf in der Gruppe gelingen kann. Eine gezielte individuelle Förderung rückt somit ins Zentrum der Planung und Gestaltung von Schulsportangeboten.

5.3.1 Förderschwerpunkt ‚Sehen‘

„Im sonderpädagogischen Förderschwerpunkt ‚Sehen‘ werden Schülerinnen und Schüler gefördert, die sich in der Schule wegen Blindheit, Sehbehinderung, einer zerebral bedingten Sehbeeinträchtigung oder einer massiven visuellen Wahrnehmungsstörung ohne diese Förderung auch unter Einsatz von Hilfsmitteln nicht angemessen entwickeln können. Blinden gleichzustellen sind Schülerinnen und Schüler, deren Sehvermögen so hochgradig beeinträchtigt ist, dass ihre Orientierung trotz Sehhilfe vorrangig taktil-auditiv erfolgt. Zusätzlich zum Erwerb schulischer Kompetenzen und Abschlüsse zielt die Förderung insbesondere auf die optimale Entwicklung der vorhandenen Sehfähigkeiten, auch mit Unterstützung optischer

und elektronischer Hilfsmittel, die effektive Nutzung der nichtvisuellen Sinne, die Entwicklung von Orientierungsstrategien und Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags in bekannter und unbekannter Umgebung, die Ermutigung und Anleitung zu körperlicher Bewegung, die Unterstützung beim Erwerb sozialer Kompetenzen, das Erschließen der Möglichkeiten der Freizeitgestaltung und auf den Erwerb beruflicher Anschlussfähigkeiten.“ (SopädVO Berlin § 7, Abs. 1–3)

Bedeutung für den Schulsport:

Die fehlende visuelle Kontrolle für Schülerinnen und Schüler mit dem Förderschwerpunkt ‚Sehen‘ erschwert die grundlegenden Prozesse der Wahrnehmung und Raumerfahrung, die wiederum die Voraussetzung für ein angstfreies und sicheres Bewegungshandeln darstellen. Der Ausfall des Sehens wirkt sich immer erschwerend auf die Möglichkeiten der eigenständigen Orientierung und der (Fort-)Bewegung aus. Dies gilt in besonderem Maße für die Schülerinnen und Schüler, die von Geburt an blind aufwachsen.⁵² Schulsportangebote leisten einen entscheidenden und besonderen Beitrag zu einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung und insbesondere zum Ausbau der motorischen Kompetenzen. Die Unterscheidung der unterschiedlichen Beeinträchtigungen der Sehfähigkeit ist im Zusammenhang mit dem Schulsport von Bedeutung. Schülerinnen und Schüler mit Blindheit in unterschiedlich ausgeprägter Form verfügen z. B. häufig lediglich über die Fähigkeit, hell und dunkel zu unterscheiden oder Umrisse von Personen oder Geräten zu erkennen. Die Lehrkraft soll die visuellen Möglichkeiten bei der Schülerin, dem Schüler und den Eltern erfragen und bei der Gestaltung von Schulsportangeboten berücksichtigen.

Hinweise für den Schulsport:

Individuelle Voraussetzungen situationsabhängig erfragen und abklären:

- Für eine gezielte Planung und Gestaltung des Angebots und des Einsatzes von Hilfestellungen ist es nützlich, die Schülerin, den Schüler zu fragen, wie sie oder er etwas sieht und nicht, ob sie/er etwas sieht. Die Auskünfte über den konkreten Wahrnehmungseindruck können in unterschiedlichen Situationen stark variieren. Der Austausch mit der Schülerin, dem Schüler hilft der Lehrkraft, spezifische, situationsangepasste Hilfen zur Verfügung zu stellen. Geeignete Hilfestellungen beziehen sich vorwiegend auf die Förderung der Orientierungsfähigkeit.

Raumorientierung unterstützen und Gefahren vermeiden:

- Die Übungsstätte kann je nach Beschaffenheit des Raumes bei der Schülerin, dem Schüler unterschiedliche Empfindungen verursachen. Es kann sein, dass die Übungsstätte wegen fehlender Orientierung Ängste und Unsicherheiten hervorruft. Es kann jedoch auch sein, dass in einem leeren großen Raum (Sporthalle) vorhandene Unsicherheiten in den Hintergrund treten, weil dieser auffordernd wirkt, sich „frei“ austoben zu können, da bis auf die Wände auf keine Hindernisse durch Möbel, Gegenstände, Unebenheiten im Raum geachtet werden muss. Über

diese Wahrnehmungen und Empfindungen sollte die Lehrkraft sich mit der Schülerin, dem Schüler austauschen. Der Austausch ist hilfreich, um die Schülerin, den Schüler beim Abbauen von Ängsten zu unterstützen, Hilfestellungen gezielt einsetzen zu können und freudvolle Erlebnisse zu fördern (z. B. vor Beginn oder am Schluss der Einheit sich noch einmal fünf Minuten ohne die Lerngruppe in der leeren Übungsstätte bewegen zu dürfen).

- Vor der ersten Schulsportereinheit in einer unbekannten Umgebung sowie bei unbekannten Geräteaufbauten ist es sinnvoll, der Schülerin, dem Schüler die Möglichkeit zu geben, die Sportstätte und die Geräte zu erkunden. Feststehende Orientierungspunkte können gemeinsam besprochen und festgelegt werden.
- Gleiche Begrifflichkeiten verwenden, gemeinsames Verständnis für die Umgebung aufbauen.
- Laufen ohne oder mit eingeschränkter visueller Kontrolle kann ein Gefühl von Unsicherheit und Orientierungslosigkeit hervorrufen. Bei Übungs- und Spielformen, bei denen gleichzeitig viele Schülerinnen und Schüler in einem Raum laufen, ist es hilfreich, Orientierungshilfen anzubieten. Beispielsweise laufen alle in die gleiche vorher vereinbarte Richtung oder laufen mit Begleitung (z. B. Handfassung, indirekter Kontakt durch Führung mit Gymnastikstab, Bändchen).
- Auf Gefahrenzonen im Raum (z. B. fest installierte Fußballtore) hinweisen und diese evtl. absperren.
- Als Orientierungshilfe gezielt die Positionierung als Lehrkraft im Raum wählen (z. B. immer die gleiche Position im Gesprächskreis wählen). Die Schülerin, der Schüler weiß dann genauer, wohin sie/er die Aufmerksamkeit richten muss.
- Bevor Körperkontakt aufgenommen wird, empfiehlt sich eine kurze Ansprache, damit die Schülerin, der Schüler weiß, wo sich die Person befindet und wann und wo der Körperkontakt erfolgt.
- Hilfen für die Beschreibung von Positionen im Raum einsetzen, z. B. mit Hilfe der Uhrzeit: „Von dir aus gesehen liegt der Ball auf drei Uhr“.
- Für eine gezielte Förderung der Raumorientierung ist es ratsam, nach vorheriger Ankündigung zeitweilig bewusst Situationen zu schaffen, in denen die Schülerin, der Schüler mit Sehschädigung in ihrer/seiner Orientierungsfähigkeit stark gefordert wird, z. B. durch die Initiierung von gezieltem Durcheinanderlaufen der Gruppe in einem Hallenbereich. Wichtig dabei ist, der Schülerin, dem Schüler das Ziel der Übung offenzulegen und vorher anzukündigen sowie der gesamten Lerngruppe den Zweck der Übung transparent zu machen. Einzelnen Mitschülerinnen und Mitschülern ohne Sehschädigung kann in diesen Situationen die Möglichkeit gegeben werden, sich die Augen verbinden zu lassen. Sie können dabei erfahren, mit welchen Herausforderungen sie sich auseinandersetzen müssen, um die Raumorientierung weiterhin gewährleisten zu können. Die gezielte Förderung der Raumorientierung spielt für Schülerinnen und Schülern mit dem Förderschwerpunkt „Sehen“ eine wichtige Rolle, da Fähigkeiten in diesem Bereich in vielen Alltagssituationen besonders gefordert werden (z. B. Orientierung im Straßenverkehr, in der Fußgängerzone).

Hilfestellungen zur visuellen Orientierung entsprechend den individuellen Voraussetzungen bereitstellen:

- Blendungen durch Lichtquellen vermeiden, Sporthalle möglichst gleichmäßig ausleuchten,
- Kontrastreiche Markierungen wie farbige Klebebänder oder Folien als Orientierungshilfen verwenden, z. B.
 - › an Absprungstellen (Sprungbretter, Sprungbalken),
 - › an Leitlinien an Spielfeldern,
 - › an Laufweggrenzen,
 - › in Bereichen, in denen Hände oder Füße aufgesetzt werden sollen (Kasten, Bock, Weichboden),
 - › an Wurfzielen,
 - › an Orten (z. B. Anfang und Ende einer Langbank, auf der balanciert werden soll),
- Hindernisse wie Ringe, Seile oder Großgeräte durch farbige Tücher oder Karten markieren,
- farbige, weiche Bälle wählen,
- kontrastreiche Trikots bei Mannschaftsspielen einsetzen, damit die Schülerinnen und Schüler ihre Mannschaftszugehörigkeit eindeutig erkennen können.

Orientierung durch akustische Signale unterstützen:

- Akustische Signale vereinbaren! Bei einem Pfiff bleibt die Schülerin, der Schüler beispielsweise unmittelbar stehen und wartet auf die Ansprache der Lehrkraft. Die Schülerin, der Schüler weiß, dass sie oder er dann einen zusätzlichen wichtigen Hinweis zur Aufgabe, zur Raumorientierung oder zu einer möglichen Gefahr als „Notsignal“ (z. B. zur Bewegungsrichtung, zu Hindernissen, zur Position zu den Mitschülerinnen und Mitschülern) bekommt.

Orientierungshilfen durch andere Personen anbieten und gestalten:

- Hilfestellungen durch Körperkontakt (z. B. Hinführen, Mitnehmen) gemeinsam und sensibel gestalten,
- Verhaltensregeln für Hilfestellungen vereinbaren und festlegen (wer hilft bei welcher Aufgabe mit welchem Hilfsmittel in welchem Zeitraum?).

Kurz und knapp:

- individuelle Voraussetzungen situationsabhängig erfragen und abklären,
- Raumorientierung unterstützen und Gefahren vermeiden,
- Hilfestellungen zur visuellen Orientierung entsprechend den individuellen Voraussetzungen bereitstellen,
- Orientierung durch akustische Signale unterstützen,
- Orientierungshilfen durch andere Personen anbieten und gestalten.

5.3.2 Förderschwerpunkt ‚Hören‘

„Im sonderpädagogischen Förderschwerpunkt ‚Hören und Kommunikation‘ werden Schülerinnen und Schüler gefördert, die sich in der Schule wegen Gehörlosigkeit, Schwerhörigkeit oder einer auditiven Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstörung ohne diese Förderung auch unter Einsatz von Hilfsmitteln nicht angemessen entwickeln können. Ziel der Förderung ist der Erwerb schulischer Kompetenzen und Abschlüsse durch die Unterstützung von Lernprozessen unter Berücksichtigung der Auswirkungen einer Hörschädigung. Die Förderung zielt zusätzlich auf den Erwerb der Lautsprache und gegebenenfalls der Gebärdensprache, die Entwicklung kommunikativer Strategien, den Umgang mit Hilfsmitteln, Dolmetscherinnen und Dolmetschern für die Deutsche Gebärdensprache sowie der eigenen Hörschädigung, die Stärkung der Identität und die Befähigung zu einer selbstbestimmten Lebensgestaltung einschließlich der beruflichen Orientierung und Eingliederung.“ (SopädVO Berlin § 8, Abs. 1, 2)

Bedeutung für den Schulsport:

Der Schulsport ist für Schülerinnen und Schüler mit einer Hörschädigung gerade im Hinblick auf die Behebung von Koordinationsschwächen und -störungen sowie die Schulung der Raumwahrnehmung oder die Schulung der Gesamtmotorik von zentraler Bedeutung.⁵³

Beim Tragen von Hörhilfen (z. B. Hörgeräte, Cochlea-Implantat) sollten Besonderheiten berücksichtigt werden. Therapeutische Hilfsmittel dürfen laut Rechtsgrundlagen zur Sicherheitsförderung nicht zu Gefährdungen führen und sind ggf. abzulegen. Bei wenigen Sportangeboten, z. B. bei der Ausübung von Sportspielen mit erhöhtem Körperkontakt, kann ein erhöhtes Risiko bestehen, dass die Hörhilfe geschädigt wird. Es ist deshalb bei der Planung und Durchführung einer Schulsportereinheit sorgfältig zu prüfen, bei welchen Übungen die Benutzung von Hörgeräten uneingeschränkt erlaubt werden kann und bei welchen Disziplinen sie abzulegen sind.⁵⁴

Da Hörhilfen in ihren technischen Voraussetzungen, aber auch in ihrer Positionierung am Körper sehr unterschiedlich sein können, ist es in jedem Fall wichtig, immer mit den Eltern und der Schülerin, dem Schüler zu besprechen, was im Schulsport im Einzelfall beachtet werden sollte. Bei einem Cochlea-Implantat kann es beim Sport beispielsweise zu individuell unterschiedlichen Problemen kommen, für die auch individuelle Lösungen seitens der Betroffenen gefunden werden müssen. Beispielsweise ist der Bereich des Implantats ggf. vor Stößen zu schützen (z. B. durch einen Helm). Beim Bewegen auf Kunststoffuntergründen, die sich in hohem Maße statisch aufladen können, kann es sein, dass externe Komponenten des Implantats zuvor abgenommen werden müssen. Zudem kann eine vermehrte Schweißbildung dazu führen, dass es zu Ausfällen des Cochlea-Implantats kommt. Beim Schwimmen sind Hörhilfen grundsätzlich abzulegen. Hörhilfen sind in der Regel nicht für das Tragen im Wasser geeignet.

Hinweise für den Schulsport:

Der Einsatz von Hörhilfen als therapeutische Hilfsmittel ist im Schulsport unter der Berücksichtigung von sicherheitsrelevanten Fragestellungen abzuklären.

Einsatz von Hilfen zur Gestaltung von Kommunikation:

- Einsatz von visuellen Hilfsmitteln: Anhand von Orientierungsmarkierungen, Bildern, Piktogrammen oder kurzen schriftlichen Hinweisen werden Anweisungen und Aufgabenstellungen verständlich und können den Lernprozess unterstützen;
- für gute Lichtverhältnisse sorgen: Die Schülerin, der Schüler sollte nicht geblendet werden. Der Blick auf das Gesicht der Sprecherin, des Sprechers sollte ungehindert und störungsfrei sein, damit Informationen auch von den Lippen abgelesen werden können;
- Bewegungsabläufe demonstrieren (vormachen/nachmachen), ggf. mehr Zeit für die Vermittlung von Bewegungsabläufen einplanen;
- Hintergrundgeräusche (phasenweise) minimieren, damit die Schülerinnen und Schüler Hinweise und Regelabsprachen störungsfrei aufnehmen und verarbeiten können;
- Sichtkontakt herstellen, bevor mit dem Sprechen begonnen wird;
- alle Anweisungen vor Übungs- oder Spielbeginn transportieren, spontane Zurufe im Geschehen können häufig nicht gehört werden;
- die Ansprachen sollten in normaler Lautstärke erfolgen und klar und deutlich artikuliert werden (ggf. einzelne Gebärden erlernen);
- Gesprächsregeln vereinbaren, damit alle Schülerinnen und Schüler die Chance auf einen optimalen Informationsfluss haben;
- Signale und/oder Gebärden vereinbaren, Kommunikationswege besprechen und festlegen (z. B. durch den Einsatz von Handzeichen und Signalen);
- Mitschülerinnen und Mitschüler als Helfer/Übersetzer/Vermittler einsetzen;
- Kommunikationskette einrichten: Auf ein bekanntes Signal von der Lehrkraft (z. B. Handzeichen oder Pfiff) bleiben alle Schülerinnen und Schüler stehen. In der Nähe stehende Mitschülerinnen und Mitschüler weisen die Schülerin, den Schüler darauf hin, dass sie oder er Blickkontakt zu der Lehrkraft aufnehmen soll.

Kurz und knapp:

- Einsatz von Hörhilfen als therapeutische Hilfsmittel im Schulsport unter Berücksichtigung von sicherheitsrelevanten Fragestellungen abklären,
- Einsatz von Hilfen zur Gestaltung der Kommunikation.

5.3.3 Förderschwerpunkt ‚Körperliche und motorische Entwicklung‘

„Im sonderpädagogischen Förderschwerpunkt ‚Körperliche und motorische Entwicklung‘ werden Schülerinnen und Schüler gefördert, die wegen einer erheblichen körperlichen Beeinträchtigung ihre Fähigkeiten und Anlagen in der Schule ohne diese Förderung auch unter Einsatz von Hilfsmitteln nicht angemessen entwickeln können. Zusätzlich zum Erwerb schulischer Kompetenzen und Abschlüsse zielt die Förderung insbesondere auf die Erweiterung der Handlungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler durch Anleitung zur effektiven Nutzung von spezifischen Hilfsmitteln und die Ausweitung der Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit, der Mobilität sowie der beruflichen Anschlussfähigkeiten.“ (SopädVO Berlin § 9, Abs. 1, 2)

Bedeutung für den Schulsport:

Der Schulsport hat für Schülerinnen und Schüler mit dem Förderschwerpunkt ‚Körperliche und motorische Entwicklung‘ eine besondere Bedeutung: Durch die Bewegungsangebote und -anforderungen können individuelle motorische Möglichkeiten kennengelernt, genutzt und erweitert werden.

Bewegungseinschränkungen können dazu führen, dass Schülerinnen und Schüler im Alltag auf besondere Unterstützung und Hilfestellungen angewiesen sind. Das kann je nach individuellen Voraussetzungen beispielsweise das An- und Auskleiden im Umkleideraum, Transfersituationen (z. B. vom Stand auf den Boden, vom Sitzen in den Stand, aus dem Rollstuhl auf eine Weichbodenmatte), das Einnehmen von verschiedenen Körperpositionen oder den Gebrauch von Sachen und Gegenständen betreffen. Geeignete Unterstützung und Assistenz, z. B. durch die Lehrkraft oder einer/s Schulhelferin/ Schulhelfers, sollte unter Einbeziehung der Schülerin, des Schülers organisiert werden. Die Mitschülerinnen und Mitschüler der Lerngruppe können je nach Alter und Entwicklungsstand einbezogen werden.

Je nach Ausprägung und Ursache einer körperlichen Behinderung können bestimmte Bewegungen und Belastungen, z. B. starke Dehneinwirkung auf die Muskulatur, Belastungsformen, die sich verstärkend auf den Muskeltonus auswirken, oder das Tragen von Lasten, nicht förderlich sein. Sie sollten dann mit besonderer Vorsicht und Bedacht ausgeführt werden oder sogar ganz vermieden werden. Die Lehrkraft muss sich daher individuell mit dem Behinderungsbild, den Möglichkeiten, aber auch den Einschränkungen der Schülerin, des Schülers vertraut machen. Für den Schulsport ist es erforderlich, relevante medizinische Aspekte im Dialog mit der Schülerin, dem Schüler, den Eltern und ggf. mit den behandelnden Ärzten bzw. Therapeutinnen und Therapeuten abzustimmen. In jedem Fall ist es sinnvoll, die Lehrkraft für Sonderpädagogik beratend hinzuzuziehen, insbesondere, wenn die Schülerin, der Schüler therapeutische Hilfsmittel (z. B. Aktiv- oder Elektro-Rollstuhl, Rollator, Orthesen) im Alltag nutzt, die sie oder er auch im Schulsport einsetzt.

Grundlegende Kenntnisse über die Funktionsweise dieser Hilfsmittel sind erforderlich, um Möglichkeiten für den Einsatz von therapeutischen Hilfsmitteln im Schulsport abzuklären. Dadurch kann ermöglicht werden, dass die Schülerin, der Schüler beim Umgang mit den Hilfsmitteln im Schulsport gezielt unterstützt werden kann und gleichzeitig ein sicherer Einsatz von therapeutischen Hilfsmitteln gewährleistet werden kann.

Hinweise für den Schulsport:

Strukturierungs- und Orientierungshilfen anbieten:

- das Wahrnehmungsvermögen berücksichtigen und unterstützende Maßnahmen einsetzen:
 - › visuell (z. B. Hütchen oder Matten zur Kennzeichnung von Spielfeldern)
 - › akustisch (z. B. verschiedene Geräusche mit eindeutiger Bedeutung: Klingel = Sammeln im Kreis, Pfiff = Spielstopp, Klatschen = Stationswechsel)
 - › taktil (z. B. Seilchen als Führungshilfen durch Bewegungsparcours)

Die individuelle Belastbarkeit berücksichtigen:

- je nach individueller Belastbarkeit individuelle Pausen ermöglichen,
- ggf. Ruhezone für kurze Auszeiten in der Halle einrichten.

Alleinstellungsmerkmale minimieren:

- Der Lerngruppe zeitweilig einen Rollstuhl zur Verfügung stellen, der von Mitschülerinnen und Mitschülern genutzt werden kann, um für gemeinsame Übungen und Spiele ähnliche Voraussetzungen zu schaffen. Gleichzeitig kann dadurch auch das Verständnis für die Situation der Schülerin, des Schülers mit Körperbehinderung erweitert und das soziale Miteinander unterstützt werden. Viele Förderschulen besitzen eigene Rollstühle und weitere therapeutische Hilfsmittel, die auch im Schulsport eingesetzt werden können. Der Aufbau von Kooperationsstrukturen mit Förderschulen kann an dieser Stelle gewinnbringend sein.

Eigenständigkeit fördern und fordern:

- möglichst vielfältige Angebote gestalten, in denen die Schülerinnen und Schüler trotz Bewegungseinschränkungen weitgehend eigenaktiv und möglichst selbstständig handeln können,
- die vorhandenen Handlungsmöglichkeiten und motorischen Voraussetzungen der Schülerin, des Schülers unterstützen,
- Handlungen, die die Schülerin, der Schüler eigenständig ausführen kann, sollten nicht von anderen Personen übernommen werden,
- Wiederholungen von Spiel- und Übungsformen und das Aufgreifen bekannter Aufgabenstellungen in unterschiedlichen Situationen sind für eine zunehmende selbstständige Beteiligung hilfreich.

Umgang mit therapeutischen Hilfsmitteln fördern:

- Die Bewegungsmöglichkeiten mit Hilfe von therapeutischen Hilfsmitteln, z. B. Rollstuhl oder Rollator, können im Schulsport in besonderem Maße gefördert werden. Fahrtechniken mit dem Rollstuhl können beispielsweise erweitert werden, z. B. durch das gezielte Fahren von Kurven, das Fahren auf unterschiedlichen Untergründen oder schnelles/langsames Fahren.

Hilfen für das Erlernen und die Umsetzung von Bewegungen bereitstellen:

- Bewegungen vormachen und mit einfachen Worten beschreiben,
- den Bewegungsablauf durch aktionsbegleitendes Sprechen rhythmisieren und phrasieren,
- Schlüsselwörter an Bewegungsknotenpunkten beim Erlernen von Bewegungstechniken platzieren,
- grundlegende Bewegungsfertigkeiten erarbeiten bzw. festigen sowie Wiederholung von Grundübungen (Repertoire an Bewegungsaufgaben mit geringer Variation) einbauen,
- Spiele und bekannte Aufgabenstellungen wiederholen,
- erforderliche Hilfestellungen bei der Bewegungsausführung gemeinsam mit der Schülerin, dem Schüler planen und gestalten, nach dem Grundsatz „So viel Hilfe wie nötig, so wenig Hilfe wie möglich“.
- Oftmals ist für eine Hilfeleitung eine bestimmte Technik des Helfens notwendig, z. B. Kenntnis über geeignete Transfertechniken aus dem Rollstuhl in den Stand oder auf den Boden. Die Schülerin, der Schüler kann dabei die Lehrkraft anleiten. Sofern der Schülerin, dem Schüler das auf Grund ihres bzw. seines Alters oder Entwicklungsstands nicht möglich ist, ist es sinnvoll, sich bei den Eltern oder der Lehrkraft für Sonderpädagogik über geeignete Formen zu erkundigen.

Kurz und knapp:

- Strukturierungs- und Orientierungshilfen anbieten,
- die individuelle Belastbarkeit berücksichtigen,
- Alleinstellungsmerkmale minimieren,
- Eigenständigkeit fördern und fordern,
- den Umgang mit therapeutischen Hilfsmitteln fördern,
- Hilfen für das Erlernen und die Umsetzung von Bewegungen bereitstellen.

5.3.4 Förderschwerpunkt ‚Sprache‘

„Im sonderpädagogischen Förderschwerpunkt ‚Sprache‘ werden Schülerinnen und Schüler gefördert, die wegen einer erheblichen Sprachbeeinträchtigung ihre Fähigkeiten und Anlagen in der Schule ohne diese Förderung nicht angemessen entwickeln können. Zusätzlich zum Erwerb schulischer Kompetenzen zielt die Förderung insbesondere darauf, die Schülerinnen und Schüler frühzeitig zu befähigen, über eine dialoggerichtete Anleitung Sprache auf- und auszubauen, sprachliches Handeln im Alltag zu bewältigen und sich als kommunikationsfähig zu erleben, damit ihr sonderpädagogischer Förderbedarf in der Regel beim Verlassen der Primarstufe entfallen kann.“ (SopädVO Berlin § 10, Abs. 1, 2)

Bedeutung für den Schulsport:

Sprache und Bewegung sind zwei wesentliche Dimensionen der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung. Schülerinnen und Schüler mit dem Förderschwerpunkt ‚Sprache‘ erschließen sich Zusammenhänge (z. B. über die Beschaffenheit von Gegenständen und deren Funktion) und erweitern ihre begrifflichen Kompetenzen, indem sie Bewegungshandlungen in Verbindung mit Sprache erfahren. Im Schulsport ergeben sich vielfältige direkte und indirekte Sprechanlässe, wodurch die Sprachentwicklung unterstützt wird.⁵⁵

Hinweise für den Schulsport:

Verständigung gewährleisten

- Mit direkter Ansprache wird die Aufmerksamkeit gebunden und auf das Thema gelenkt. Wenn allgemeine Inhalte für die gesamte Lerngruppe vermittelt werden, ist es oft sinnvoll, die Schülerin, den Schüler nochmals direkt anzusprechen und so sicherzustellen, dass sie oder er sich angesprochen fühlt.
- Vereinfachung von Arbeitsanweisungen:
 - › kurze, einfache Sätze formulieren,
 - › langsam und deutlich, mit kurzen Pausen nach Sinneinheiten sprechen,
 - › Symbolkarten und nonverbale Kommunikation einsetzen,
 - › auf die entsprechenden Objekte oder Piktogramme zeigen, so wird das Sprachverstehen unterstützt,
 - › die Reihenfolge der anstehenden Handlungen skizzieren und diese Skizzen mit Worten begleiten,
 - › sportfachspezifische Begriffe erklären und visualisieren.
- Schülerinnen und Schüler mit dem Förderschwerpunkt Sprache haben meist ein gutes Bewusstsein dafür, wann sie beim Sprechen oder beim Verstehen von sprachlichen Informationen an ihre Grenzen stoßen. Rückzugs- und Vermeidungstendenzen können auftreten. Die oft gestellte Frage, ob die Schülerin, der Schüler alles verstanden hat, ist deshalb meist nicht zielführend und kann dazu führen, dass sich diese Tendenzen verstärken. Alternativ kann es hilfreich sein, die Schülerin, den Schüler zu bitten, es mit eigenen Worten zu wiederholen. Die Wieder-

holung und Betonung der wichtigsten Informationen in Form von Schlagwörtern kann ebenfalls hilfreich sein. Dies kann auch in einem kurzen Zweiergespräch (geschützter Rahmen) erfolgen.

Einsatz von Hilfen zur Gestaltung von Kommunikationsprozessen

- ritualisierte Signale einsetzen, z. B. Glockenton, Pfliffe oder Handzeichen,
- nonverbale Hinweisreize wie Mimik, Mundbild und Gestik verwenden,
- Arbeitsanweisungen und Handlungsschritte visualisieren, z. B. durch den Einsatz von Piktogrammen, Symbolen, Plakaten oder Bild-Wortkarten,
- die Zuhörumgebung/Raumakustik optimieren (Störlärm mindert die Konzentrationsfähigkeit und die Leistungsmotivation),
- lautsprachliche Gebärden/Zeichen und Gesten vereinbaren und einsetzen,
- Sitzkreise und andere kommunikative Formen etablieren.⁵⁶

Kurz und knapp:

- Verständigung gewährleisten,
- Hilfen zur Gestaltung von Kommunikationsprozessen zielgerichtet einsetzen.

5.3.5 Förderschwerpunkt ‚Lernen‘

„Im sonderpädagogischen Förderschwerpunkt ‚Lernen‘ werden Schülerinnen und Schüler gefördert, die wegen einer erheblichen und langandauernden kognitiven Einschränkung ihres Lern- und Leistungsvermögens auf einem für sie angemessenen Niveau unterrichtet und bewertet werden. Im Rahmen der Förderung ist zu berücksichtigen, dass die Beeinträchtigung des Lern- und Leistungsverhaltens vielfach mit Beeinträchtigungen der motorischen, sensorischen, kognitiven, sprachlichen sowie emotionalen und sozialen Fähigkeiten verbunden ist. Ziel der Förderung ist insbesondere die Entwicklung der Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler, damit sie das größtmögliche Maß an Selbstständigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe erreichen. Der Integration ins Arbeitsleben wird durch eine intensive berufliche Orientierung, Vorbereitung und Ausbildung Rechnung getragen.“ (SopädVO Berlin § 11, Abs. 1, 2)

Schülerinnen und Schüler mit dem Förderschwerpunkt Lernen können Beeinträchtigungen in den Bereichen Gedächtnis, sprachliches Handeln, Wahrnehmung, Motorik, Emotionalität und Interaktion aufweisen. Dies gilt es in den Angeboten des Schulsports zu berücksichtigen.

Bedeutung für den Schulsport:

Da viele der Schülerinnen und Schüler gerade im Schulsport seltener als in vielen kognitiv geprägten Unterrichtsfächern an ihre Leistungsgrenzen stoßen, können sie beim Sport Erfolge sammeln und sich oftmals auch als leistungsstark in der Gruppe erleben. Schulsportangebote können einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, dass die Schülerinnen und Schüler mit dem Förderschwerpunkt Lernen ein positives Selbstbild und eine positive Einstellung zum Körper und zur eigenen Leistungsfähigkeit aufbauen.

Hinweise für den Schulsport:

Aufgabenverständnis unterstützen:

- Gliederung von Handlungsabläufen, Aufteilung in kleinschrittige, aufeinander aufbauende Teilaufgaben (z. B. Handlungspläne anbieten), die die einzelnen aufeinanderfolgenden Handlungen bildlich darstellen,
- Transferfähigkeit unterstützen durch die Abwandlung von bekannten Unterrichtsinhalten in kleinen Schritten (bekannte Aufgaben mit geringer Variation anbieten),
- Herausstellen und Hervorheben der zentralen, wichtigen Elemente der Aufgabenstellung (elementarisieren),
- Handlungsziele herausstellen und veranschaulichen.

Individuelles Lerntempo berücksichtigen:

- Die individuelle Ermüdung sowie Schwankungen bei der Konzentrationsfähigkeit können auch eine Folge der kognitiven Anforderungen (z. B. Bewegungsausführung, Überblick über das Unterrichtsgeschehen, strategische und taktische Bemühungen) sein. Häufig können die Schülerinnen und Schüler sich dann vorrangig nur auf die momentanen Bewegungshandlungen konzentrieren. Möglicherweise ist es sinnvoll, den Schülerinnen und Schülern kurze Auszeiten zu ermöglichen. Gegebenenfalls finden sie nach dem aktiven Beobachten zügig wieder zu einer aktiven Teilnahme zurück, wenn die Lehrkraft sie dazu auffordert.

Eine klare Strukturierung von Angeboten arrangieren:

- eindeutig abgesprochene Verhaltensregeln etablieren, z. B. durch festgelegte Sammelpunkte, wiederkehrende Akustiksignale, klare Ordnungsstrukturen,
- Einsatz von Strukturierungs- und Orientierungshilfen (visuell, akustisch, taktil), z. B.:
 - › Kennzeichnung von Spielfeldern bzw. Standorten durch Markierungskegel, Matten, farbige Spielfeldbegrenzungen,
 - › Einsatz von akustischen Signalen zum Start und Ende einer Übung oder eines Spiels,
 - › Einsatz von Zähltafeln,
 - › Beschriftung von Lernstationen,
- den Organisationsrahmen transparent machen und Vorhersehbarkeit schaffen, z. B. durch Ablaufpläne oder Ankündigung von Aktivitätswechseln.

Veranschaulichung und einfache Sprache einsetzen:

- Aufgabenstellungen und Spielregeln mit möglichst einfachen Worten erklären und veranschaulichen,
- das Erfassen und Verstehen von Regeln kann situativ durch klare, bildliche Darstellungen oder das Vormachen durch eine Mitschülerin, einen Mitschüler unterstützt werden,
- Veranschaulichung nutzen: Einsatz von Bildern, einfachen Darstellungen/Piktogrammen, Orientierungs-/Markierungshilfen am Boden oder an den Wänden,
- Mitschülerinnen und Mitschüler als Vorbild in Partner- oder Gruppenaufgaben einbinden (vor- und nachmachen),
- direkte Ansprache vor der Aktion kann den Schülerinnen und Schülern helfen, sich auf die Aufgabe vorzubereiten und Aufmerksamkeit herzustellen.

Regeln und Konsequenzen offenlegen:

- klare und einhaltbare Regeln etablieren,
- Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Regeln transparent machen und diese konsequent einfordern.

Erfolgsenerlebnisse stärken:

- Bedeutsam ist es, wenn die Schülerinnen und Schüler sich selbst als erfolgreich erleben, individuelle Fortschritte machen und immer wieder positiv für ihre Bemühungen und die (kleinen) Erfolge von der Lehrkraft gelobt und bestärkt werden. Grundsätzlich sind zeitnahe und sehr konkrete wertschätzende Rückmeldungen für diese Schülerinnen und Schüler von enormer Bedeutung.
- Das eigene Handeln und die damit verbundenen Erfolge sollten ebenfalls zielführend positiv durch die Lehrkraft unterstützt werden. Dabei ist es immer hilfreich, wenn eine wertschätzende und die Vielfalt in der Lerngruppe akzeptierende Stimmung entsteht.

Zeiten für den Austausch mit der Schülerin, dem Schüler einplanen:

- Geht man aktiv auf die Schülerin, den Schüler zu, versucht ihre/seine Aufmerksamkeit zu gewinnen, zeigt Interesse für die Vorlieben, Interessen, aber auch Ängste und Sorgen, wird es zunehmend leichter sein, die individuellen Bedarfe zu erkennen und methodisch und didaktisch professionell und differenzierend zu agieren.

Kurz und knapp:

- Aufgabenverständnis unterstützen,
- individuelles Lerntempo berücksichtigen,
- eine klare Strukturierung von Angeboten arrangieren,
- Veranschaulichung und einfache Sprache einsetzen,
- Regeln und Konsequenzen offenlegen,
- Erfolgsenerlebnisse stärken,
- Zeiten für den Austausch mit der Schülerin, dem Schüler einplanen.

5.3.6 Förderschwerpunkt ‚Geistige Entwicklung‘

„Im sonderpädagogischen Förderschwerpunkt ‚Geistige Entwicklung‘ werden Schülerinnen und Schüler mit einer hochgradigen und dauerhaften Beeinträchtigung in allen Entwicklungsbereichen gefördert. Unterricht und Erziehung erfolgen nach dem Rahmenlehrplan für Schülerinnen und Schüler mit dem sonderpädagogischen Förderschwerpunkt ‚Geistige Entwicklung‘. Ziel der Förderung ist insbesondere die Entwicklung von kognitiven, kommunikativen, sprachlichen, senso- und psychomotorischen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten, einschließlich der Ausformung von lebenspraktisch orientierten Kulturtechniken, um den Schülerinnen und Schülern ein aktives Leben in beruflicher und sozialer Integration sowie die selbstbestimmte Entfaltung ihrer Persönlichkeit zu ermöglichen.“ (SopädVO Berlin § 12, Abs. 1, 2)

Bedeutung für den Schulsport:

Für Schülerinnen und Schüler mit dem Förderschwerpunkt ‚Geistige Entwicklung‘ ist im besonderen Maße der handelnde Umgang mit der Umwelt eine wichtige Grundlage jedes Lernens. Der Schulsport bietet hierfür vielfältige Möglichkeiten und Zugänge und leistet somit einen entscheidenden Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung.

Zudem wird das Sammeln von Erfahrungen im sozialen Miteinander ermöglicht. Besonders für Schülerinnen und Schüler mit Schwierigkeiten in den Bereichen Selbstorganisation, Handlungsplanung und Selbstständigkeit kann die Situation in der Umkleidekabine Herausforderungen mit sich bringen. Gleichzeitig bietet der Schulsport dadurch auch Anlässe zur gezielten Förderung von Fähigkeiten in diesen Bereichen. Aus diesem Grunde ist es sinnvoll, die Situationen in der Umkleidekabine in den Blick zu nehmen und zu hinterfragen, ob die Schülerin, der Schüler z. B. einen erhöhten Zeitaufwand, konkrete Hilfestellungen beim An- und Ausziehen oder bei der Organisation der Handlungsschritte beim Umkleiden benötigt.

Hinweise für den Schulsport:

Für die Planung und Gestaltung von Schulsportangeboten sind folgende Aspekte zu berücksichtigen:

Handlungsorientierte Zugänge zu Inhalten ermöglichen:

- verschiedene Sinne und Lernkanäle ansprechen,
- individuelles Lerntempo berücksichtigen,
- einen spielerischen, erforschenden Zugang zu Bewegung anbieten.

Die Komplexität von Aufgabenstellungen entsprechend dem individuellen Anforderungsniveau herabsetzen und das Aufgabenverständnis unterstützen:

- Handlungsabläufe gliedern, z. B. durch Aufteilung in kleinschrittige, aufeinander aufbauende Teilaufgaben (Handlungspläne anbieten, die die einzelnen aufeinanderfolgenden Handlungen bildlich darstellen),
- Transferfähigkeit unterstützen durch die Variation von bekannten Unterrichtsinhalten,
- herausstellen und hervorheben der zentralen, wichtigen Elemente der Aufgabenstellung (elementarisieren),
- Handlungsziele herausstellen und veranschaulichen.
- Bei komplexeren Anforderungen im Gruppengeschehen, z. B. bei Mannschaftsspielen, kann es sinnvoll sein, die Schülerinnen und Schüler (zunächst) nur Teilaspekte erarbeiten zu lassen. Ein Gewähren von Sonderregeln oder Schutzräumen am allgemeinen Spielgeschehen kann zeitweilig eine Hilfestellung für gemeinsame Aktionen in der Gruppe darstellen.⁵⁷

Veranschaulichung und einfache Sprache einsetzen:

- Aufgabenstellungen und Spielregeln mit möglichst einfachen Worten erklären, das Erfassen und Verstehen von Regeln kann situativ durch klare, bildliche Darstellungen oder das Vormachen durch eine Mitschülerin, einen Mitschüler erleichtert werden,
- Veranschaulichung nutzen: Bilder, einfache Darstellungen/Piktogramme, Orientierungs-/Markierungshilfen am Boden oder an den Wänden,
- Mitschülerinnen und Mitschüler als Vorbild in Partner- oder Gruppenaufgaben einbinden (vor- und nachmachen),
- eine direkte Ansprache vor der Aktion kann Aufmerksamkeit herstellen und den Schülerinnen und Schülern helfen, sich auf die Aufgabe vorzubereiten.

Die Aufnahmefähigkeit von Informationen berücksichtigen:

- bei neuen und oder komplexeren Aufgabenstellungen evtl. Pausen einbauen oder die Aktivitätsphasen strukturieren, indem z. B. bekannte, ritualisierte Aufgaben sich mit neuen Aufgaben abwechseln,
- Erinnerungstützen, Gedächtnisstützen anbieten (z. B. in Form von Bildkärtchen oder wiederholter Ansprache, Verwendung von Signalwörtern).

Eine klare Strukturierung von Angeboten arrangieren:

- eindeutig abgesprochene Verhaltensregeln etablieren, z. B. durch festgelegte Sammelpunkte, wiederkehrende Akustiksignale und klare Ordnungsstrukturen,
- Strukturierungs- und Orientierungshilfen einsetzen (visuell, akustisch, taktil), z. B.
 - › Kennzeichnung von Spielfeldern bzw. Standorten durch Markierungskegel, Matten, farbige Spielfeldbegrenzungen,
 - › Einsatz von akustischen Signalen zum Start und Ende einer Übung/eines Spiels,
 - › Einsatz von Zähltafeln,
 - › Beschriftung von Lernstationen,
- den Organisationsrahmen transparent machen und Vorhersehbarkeit schaffen (auch zeitliche Orientierung), z. B. durch Ablaufpläne oder Ankündigung von Aktivitätswechseln.

Hilfen für das Bewegungslernen bereitstellen:

- Bewegungen vormachen und mit einfachen Worten beschreiben,
- den Bewegungsablauf durch aktionsbegleitendes Sprechen rhythmisieren und phrasieren,
- Schlüsselwörter an Bewegungsknotenpunkten beim Erlernen von Bewegungstechniken platzieren,
- grundlegende Bewegungsfertigkeiten erarbeiten bzw. festigen sowie Wiederholung von Grundübungen (Repertoire an Bewegungsaufgaben mit geringer Variation) einbauen,
- Spiele wiederholen und bekannte Aufgabenstellungen wiederholen.

Kurz und knapp:

- handlungsorientierte Zugänge zu Inhalten unterstützen,
- die Komplexität von Aufgabenstellungen entsprechend dem individuellen Anforderungsniveau herabsetzen und das Aufgabenverständnis unterstützen,
- Veranschaulichung und einfache Sprache einsetzen,
- die Aufnahmefähigkeit von Informationen berücksichtigen,
- eine klare Strukturierung von Angeboten arrangieren,
- Hilfen für das Bewegungslernen bereitstellen.

5.3.7 Förderschwerpunkt ‚Emotionale und soziale Entwicklung‘

„Im sonderpädagogischen Förderschwerpunkt ‚Emotionale und soziale Entwicklung‘ werden Schülerinnen und Schüler gefördert, die auf Grund von erheblichen und lang andauernden Beeinträchtigungen im Bereich der emotionalen und geistigen Entwicklung sowie des Erlebens und des Verhaltens ohne diese Förderung in der allgemeinen Schule nicht oder nicht hinreichend unterstützt werden können. Ziel der Förderung ist die Weiterentwicklung kommunikativer Fähigkeiten und das Erlernen von individuellen Kommunikationswegen. Insgesamt soll die emotional-soziale Kompetenz erweitert werden. Die Integration in die Gesellschaft ist zentrale Aufgabe des Unterrichts.“ (SopädVO Berlin § 13, Abs. 1, 2)

Bedeutung für den Schulsport:

Bewegung, Spiel und Sport stehen immer im engen Zusammenhang mit Interaktionsprozessen. Für Schülerinnen und Schüler mit dem Förderschwerpunkt ‚Emotionale und soziale Entwicklung‘ kann Schulsport einen wichtigen Beitrag leisten zur Entwicklung und Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen, z. B. zum Umgang mit Regeln und Konflikten, Fairness-Verhalten und Kooperationsfähigkeit. Bewegungsangebote können ebenso dazu beitragen, emotionale Spannungen abzubauen. Dadurch kann über Schulsportangebote häufig ein Zugang zu diesen Schülerinnen und Schülern geschaffen werden, der durch andere Unterrichtsfächer in der Form nicht gelingt. Allerdings birgt Sport – und dabei insbesondere Mann-

schaftsspiele oder Sportangebote mit einem direkten Vergleich oder Wettkampforientierung – auch ein hohes Konfliktpotenzial. Der Umgang mit entsprechenden Situationen kann die Schülerin, den Schüler stark herausfordern, verunsichern oder auch überfordern. Verhaltensweisen wie Rückzug und Verweigerung, aber auch Provokation und Aggression können darauf hindeuten, dass die aktuelle Situation die Schülerin, den Schüler verunsichert oder überfordert.

Hinweise für den Schulsport:

Zentraler Faktor im Schulsport ist eine enge und kontinuierliche Führung sowie ein klares, eindeutiges und konsequentes Verhalten der Lehrkraft. Des Weiteren sind folgende Punkte wichtig:

Berücksichtigung der Tagesform:

- Wie eine Schülerin, ein Schüler sich während des Angebots verhält und welche Bereitschaft sie oder er zeigt, sich auf die Angebote einzulassen, entscheidet sich oft schon vor dem Schulsportangebot, z. B. auf dem Schulweg, in der vorausgegangenen Pause oder in der Umkleidekabine. Zeigen sich Verhaltensauffälligkeiten im Schulsport, so ist es hilfreich, auch Informationen zur Tagesform einzubeziehen und ggf. mit der Klassenleitung vor und nach der Einheit kurz Rücksprache zu halten, wie der Tag bisher gelaufen ist. Ein Gespräch mit der Schülerin, dem Schüler über die Tagesform kann zudem Aufschluss darüber geben, was sie/ihn aktuell beschäftigt.

Den Umgang mit akuten Konflikten und Krisen gestalten:

- In vielen Situationen ist es für die Lehrkraft hilfreich, nach dem Grundsatz zu handeln: „Keine Diskussionen und Konfrontationen in der konkreten Situation und im erregten Zustand!“ An dieser Stelle ist es oft wertvoll, zunächst eine angekündigte Konsequenz auf das herausfordernde Verhalten unmittelbar durchzusetzen, jedoch die Klärung der Auseinandersetzung oder des Konflikts zeitlich zurückzustellen, sodass die Schülerin, der Schüler als auch die Lehrkraft Zeit haben, sich emotional von der Situation zu distanzieren. Anschließend kann ein Gespräch stattfinden, in dem die Bedürfnisse und die Erwartungen der Parteien geklärt werden, Absprachen getroffen werden und evtl. weitere disziplinarische oder grenzziehende Maßnahmen eingeleitet werden. Die zuständige Klassenleitung und ggf. die Eltern sollten über Konflikte sowie die daraus folgenden Konsequenzen informiert werden.
- Möglichkeiten zum räumlichen Rückzug anbieten. Dabei bestimmt die Schülerin, der Schüler den Zeitpunkt seiner Rückkehr entweder selbst oder folgt einer Vereinbarung (z. B. Time-out-Regel).
- Die Lehrkraft vereinbart gemeinsam mit der Schülerin, dem Schüler transparente, individuelle Ziele. Die Akzeptanz der Zielvereinbarung ist erfahrungsgemäß umso größer, je mehr die Schülerinnen und Schüler eingebunden sind. Dazu gehört auch eine regelmäßige Verhaltensreflexion.
- Die Lehrkraft sollte sich gedanklich einen Handlungsplan zurechtlegen für den Fall, dass bestimmte Verhaltensweisen wiederholt auftreten (z. B. Gestaltung von Auszeiten), ebenfalls Handlungsalternativen für die Reaktion auf ein wiederkehrendes herausforderndes Verhalten bedenken.

- Zeigt die Schülerin, der Schüler herausforderndes Verhalten, ist es sinnvoll, dass die Lehrkraft ihr oder ihm signalisiert, dass sie handlungsfähig bleibt (z. B. durch Signale, Gesten oder Ermahnungen).
- Vorausschauend agieren und mögliche Konflikte vermeiden bzw. umgehen, bei wiederkehrenden Streitigkeiten zwischen Schülerinnen und Schülern, z. B. durch Umorganisation der Situation.
- Wenn es die Situation zulässt, kann gegebenenfalls das Ignorieren des unerwünschten Verhaltens hilfreich sein.

Transparenz und Vorhersehbarkeit schaffen:

- Den Organisationsrahmen transparent machen und Vorhersehbarkeit schaffen, z. B. durch Ablaufpläne oder die Ankündigung von Aktivitätswechseln. Die Schülerin, der Schüler weiß so, was sie/ihn erwartet. Vorhersehbarkeit unterstützt die Schülerin, den Schüler erfahrungsgemäß dabei, sich auf unbekannte Aufgaben einzustellen, Ängste abzubauen sowie sich auf neue Situationen einlassen zu können.

Individuelle Verhaltensregeln festlegen und konsequent einfordern:

- Wenige klare und überschaubare Regeln (ein bis höchstens drei Regeln) entweder mündlich oder z. B. in einem Plan festlegen. Bei Regelverstoß umgehend handeln und die vorher vereinbarten Konsequenzen einfordern.

Verhaltensreflexion unterstützen und regelmäßiges transparentes Feedback geben:

- Das Feedback sollte dem Entwicklungsstand und dem Alter angemessen eingesetzt werden. So sollte bei Grundschulern angemessenes Verhalten durch Loben unterstützt werden. Bei Jugendlichen ist direktes, sprachliches Loben nicht immer notwendig. Es können unterstützende Gesten, wie z. B. ein kurzes Zucken ebenso zielführend sein. Wichtig ist, dass verdeutlicht wird, dass das erwünschte Verhalten bemerkt wurde.

Einsatz von Verstärkersystemen:

- Die Arbeit mit Verstärkersystemen ist ein probates Mittel in der Erziehung. Mit einem Verstärkerplan erhält die Schülerin, der Schüler z. B. immer dann einen Punkt (Token) in Form von Smileys oder einem Stempel, wenn es ihr oder ihm gelingt, sich an spezifische Verhaltensregeln zu halten. Hat die Schülerin, der Schüler eine bestimmte Anzahl an Tokens gesammelt, können diese in Verstärker eingetauscht werden (z. B. Ausführung eines beliebigen Bewegungsangebots). Die Aufmerksamkeit wird dadurch auf das positive Verhalten der Schülerin, des Schülers gerichtet und dieses verstärkt. Es bietet sich an, Verstärkerpläne, die von der Klassenleitung bereits eingeführt und etabliert wurden, in Schulsportangebote zu übertragen. Mehrere Verstärkerpläne, gleichzeitig eingesetzt, können sich gegenseitig aufheben.

Kurz und knapp:

- Berücksichtigung der Tagesform,
- den Umgang mit akuten Konflikten und Krisen gestalten,
- Transparenz und Vorhersehbarkeit schaffen,
- individuelle Verhaltensregeln festlegen und konsequent einfordern,
- Verhaltensreflektion unterstützen und regelmäßiges transparentes Feedback geben,
- Einsatz von Verstärkersystemen,
- Beziehungsarbeit.

5.3.8 Förderschwerpunkt ‚Autismus‘

„Im sonderpädagogischen Förderschwerpunkt „Autismus“ werden Schülerinnen und Schüler gefördert, die wegen ihrer individuellen Ausprägung einer Autismus-Spektrum-Störung in ihrer Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit stark beeinträchtigt sind, bei denen Verhaltensmuster, Aktivitäten und Interessen deutlich eingeschränkt sind und die ihre Fähigkeiten ohne diese Förderung auch unter Einsatz von Hilfsmitteln nicht angemessen entwickeln können. Zusätzlich zum Erwerb schulischer Kompetenzen und Abschlüsse zielt die Förderung auf die Entwicklung kommunikativer, emotional-sozialer sowie situations- und handlungsbezogener Kompetenzen. Die Rahmenbedingungen der schulischen Förderung sind wegen des breiten Spektrums der Ausprägung einer autistischen Störung in den pädagogischen Konzeptionen der Schulen zu beschreiben und festzulegen.“ (SopädVO Berlin § 14, Abs. 1, 2)

Eine Diagnose ‚Autismus‘ führt nicht immer zu sonderpädagogischem Förderbedarf.

Bedeutung für den Schulsport:

Im Schulsport hat die Aufnahme und Verarbeitung von vielen unterschiedlichen, auch neuen Wahrnehmungsinformationen eine zentrale Bedeutung. Schülerinnen und Schüler mit Autismus haben grundsätzlich in unterschiedlichen Bereichen und Ausprägungen eine andersartige Wahrnehmungsverarbeitung. Das kann dazu führen, dass die Schülerin, der Schüler Situationen mit unangenehmen Wahrnehmungserfahrungen meidet oder sich verweigert, jedoch kann es auch sein, dass sie/er große Freude an einer spezifischen Aktion im Schulsport zeigt, weil angenehme Wahrnehmungserfahrungen in dieser Situation erlebt werden. Für die Lehrkraft ist es häufig nicht direkt erkennbar, welcher Wahrnehmungseindruck was bewirkt. Um ein Verständnis für diese individuellen Voraussetzungen und Wahrnehmungen zu bekommen, ist es wichtig, sich mit der Schülerin, dem Schüler auszutauschen, die Lerngruppe, ggf. Schulhelfer und die Eltern mit einzubeziehen. Die Angebote müssen an die individuellen Bedingungen der Schülerin/des Schülers angepasst sein.

Hinweise für den Schulsport:

Berücksichtigung der individuellen Wahrnehmungsverarbeitung:

- Grundsätzlich ist es immer bedeutsam, die Schülerin, den Schüler zu seinen Wahrnehmungseindrücken zu befragen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Schülerin/der Schüler dies eventuell nur teilweise oder nur sehr schwer zum Ausdruck bringen kann. Ziel sollte es sein, gemeinsam individuelle Hilfestellungen zu finden und zu etablieren, die es der Schülerin oder dem Schüler möglich machen, sich auf die Situation einzulassen, und die das Lernen in der jeweiligen Situation erleichtern. Eine große Hilfestellung kann es für alle Beteiligten sein, vorhandene etablierte Strukturen, Regeln und Hilfen (Arbeitspläne, Symbole, Strukturierungshilfen) aus der Klasse in das Schulsportangebot zu übertragen. Ein enger Austausch mit der Lehrkraft für Sonderpädagogik und weiteren Lehrkräften ist an dieser Stelle bedeutend. Die Situation in der Sporthalle kann auf Grund der Geräuschkulisse, der veränderten Akustik oder auch Gerüchen und der Strukturierung von Aufstellungen für die Schülerin, den Schüler mit Autismus belastend sein. Kurze Auszeiten in einem ruhigen Hallenbereich oder die vorübergehende Anwendung von lautstärkedämmenden Ohrstöpseln sind individuelle Möglichkeiten, die angeboten oder abgesprochen werden, um die Schülerin, den Schüler kurzfristig zu entlasten.
- Wichtig ist ein vorsichtiger und sensibler Umgang mit Körperkontakt. Wird hierauf nicht Rücksicht genommen, kann dies zu Abwehr führen und von der Schülerin/ dem Schüler als Schmerz empfunden werden. Darüber hinaus sollte sensibel mit Kontakten mit Gegenständen, die eine unterschiedliche Oberflächenbeschaffenheit aufweisen, umgegangen werden. Taktile Wahrnehmungseindrücke können sehr unterschiedlich empfunden werden.

Eine klare Strukturierung von Angeboten arrangieren:

- eindeutig abgesprochene Verhaltensregeln etablieren, z. B. durch festgelegte Sammelpunkte, wiederkehrende Akustiksignale, klare Ordnungsstrukturen,
- Einsatz von Strukturierungs- und Orientierungshilfen (visuell, akustisch, taktil), z. B.:
 - › Kennzeichnung von Spielfeldern bzw. Standorten durch Markierungskegel, Matten, farbige Spielfeldbegrenzungen,
 - › Einsatz von akustischen Signalen zum Start und Ende einer Übung oder eines Spiels,
 - › Einsatz von Zähltafeln,
 - › Beschriftung von Lernstationen,
- Den Organisationsrahmen transparent machen und Vorhersehbarkeit schaffen (Rituale), z. B. durch Ablaufpläne oder die Ankündigung von Aktivitätswechseln. Die Schülerin, der Schüler weiß so, was sie oder ihn erwartet. Vorhersehbarkeit unterstützt die Schülerin, den Schüler erfahrungsgemäß dabei, sich auf unbekannte Aufgaben einzustellen, Ängste abzubauen sowie sich auf neue Situationen einzulassen zu können;

- zeitliche und räumliche Orientierung unterstützen, z. B. durch Ablaufpläne, den Einsatz eines Time-Timers oder einer Sanduhr, und den Beginn und das Ende einer Spiel- und Übungsform ankündigen,
- die Schülerin, den Schüler an der Strukturierung von Aufgabenstellungen beteiligen.

Hilfestellungen für die Orientierung in der Gruppe, insbesondere im Spielgeschehen bei Mannschaftssportarten geben:

Mannschaftsdienliches Kooperieren in einer Gruppe stellt viele Schülerinnen und Schüler mit Autismus vor besondere Herausforderungen. Sich auf den Gegner sowie die eigenen Mitspieler einzustellen sowie das Spielgeschehen zu antizipieren, sind Voraussetzungen, damit sinnvolle Spielentscheidungen getroffen werden können. Schülerinnen und Schüler mit Autismus haben oft Schwierigkeiten, ein Verständnis für diese Situation zu entwickeln. Folgende Hilfestellungen können eingesetzt werden:

- Das taktische Verhalten eines Spiels vereinfachen.
- Die Schüler, der Schüler erfüllt nur eine Aufgabe (situativ entscheiden) während des Spiels (z. B. nur einen Gegenspieler decken, sich nur in einer markierten Zone bewegen).
- Coach als Helfersystem: Eine Schülerin, ein Schüler coacht die Schülerin, den Schüler mit Autismus von der Außenlinie. Die Mitspielerin, der Mitspieler ruft ihr oder ihm z. B. zu, wo er sich hinstellen soll, an wen er den Ball weitergeben kann oder wen er decken soll. Wichtig dabei: Dieses Helfersystem sollte auf Freiwilligkeit basieren. Der „Coach“ muss sorgfältig ausgewählt werden, weil er sehr emphatisch sein und gleichzeitig über Führungsqualitäten verfügen muss.
- Einsatz eines Spielstopps: Wenn der Schülerin oder der Schüler mit Autismus in Ballbesitz ist, dürfen die Mitspielerinnen und Mitspieler diesen nicht angreifen.

Kurz und knapp:

- andersartigen Wahrnehmungsverarbeitung berücksichtigen,
- Visualisierungs- und Strukturierungshilfen einsetzen,
- Angebote klar strukturieren und ritualisieren,
- Hilfestellungen für die Orientierung in der Gruppe, insbesondere im Spielgeschehen bei Mannschaftssportarten, geben.

6 Sicherheit im Schulsport



6.1 Sportunfälle

6.1.1 Unfallgeschehen im Sportunterricht⁵⁸

Während an den Grundschulen das Sportunfallgeschehen in Berlin 2019 etwas über 20 Prozent (20,3 %) lag, machten die Sportunfälle an den Sekundarschulen und Gymnasien mehr als vierzig Prozent (46 %) aller Schulunfälle aus. Bundesweit teilten sich 2019 die Sportunfälle nach ausgewählten Sportarten wie folgt auf:

- Ballspiele 53,8 %
- Gerätturnen 12,1 %
- Leichtathletik 7,6 %
- Laufspiele 5,4 %
- Wintersport 3,9 %
- Wassersport 2,2 %

Bei den Ballspielen unterteilten sich 2019 die Unfälle noch einmal wie folgt:

- Fußball 29,6 %
- Basketball 21,2 %
- Volleyball 9,2 %
- Handball 4,8 %
- Kleine Sportspiele 6,6 %
- Völkerball 2,8 %
- Hockey 2,2 %
- Sonstige Ballspiele 23,6 %

Als Hauptprobleme bei den Ballsportarten können genannt werden:

- Ballannahme, Balltreffer;
- Umknicken, Sturz;
- Kollision mit Mitspielerinnen und Mitspielern, Körperberührung.

Verletzungsschwerpunkte sind:

- Verletzungen der Finger und der Hand;
- Sprunggelenksverletzungen.

6.1.2 Versicherungsrechtliche Aspekte

Während des Sportunterrichts sind die Schülerinnen und Schüler gesetzlich unfallversichert bei der Unfallkasse Berlin.

Ebenso versichert sind sie während anderer Sportveranstaltungen, wenn es sich hierbei um schulische Veranstaltungen handelt. Diese stehen im zeitlichen, räumlichen, und inneren Zusammenhang mit dem Schulbesuch und werden von der Schule organisiert und beaufsichtigt. Auf den Schulsport bezogen können das sein:⁵⁹

- Schwimmunterricht,
- Sportunterricht an entfernten Orten,
- Sportwettkämpfe,

- Jugend trainiert für Olympia,
- Schulfahrten mit sportlichen Zielstellungen (z. B. Schneesport, Radwanderungen),
- Exkursionen und Wandertage mit sportlichen Inhalten,
- Sportveranstaltungen verschiedenster Art,
- Schulsportarbeitsgemeinschaften
- Veranstaltungen im Rahmen von: Kooperation Schule-Verein.

Der Versicherungsschutz schließt die Wege zu und von den Veranstaltungsorten ein.

Werden hier andere Personen (z. B. Eltern) im Auftrag der Schule unterstützend tätig und übernehmen Aufgaben, die sonst von Pädagoginnen und Pädagogen ausgeübt werden, greift auch hier die gesetzliche Unfallversicherung. Für Haftung und Regress gelten in diesem Fall die gleichen Regelungen wie für eine zur Aufsicht verpflichtete Dienstkraft.

Die Schuldfrage ist im Bereich der gesetzlichen Unfallversicherung zweitrangig. Allerdings kann die Unfallkasse Berlin im Fall einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verursachung die verantwortliche Person in Regress nehmen. Dies sind aber Ausnahmen. Gradmesser ist die fachliche Begründung und die pädagogische Absicht des Handelns!

Eine im Sport eingesetzte Lehrkraft muss darauf eingestellt sein, dass sich ein Unfall ereignen kann. Sie muss die erforderlichen und zumutbaren Erste-Hilfe-Maßnahmen rechtzeitig und in ordnungsgemäßer Weise durchführen. Aus diesem Grund wird verlangt, dass Sportlehrkräfte eine gültige Ersthelferaus- bzw. -fortbildung haben müssen, die nicht älter als zwei Jahre sein darf.

Der Unfall muss in das Verbandbuch oder den Meldeblock eingetragen werden.⁶⁰

Wird ein Arztbesuch erforderlich, muss innerhalb von drei Tagen von der Schule eine Unfallanzeige ausgefüllt und an die Unfallkasse Berlin geschickt werden.

Verbandbücher, Meldeblöcke und Unfallanzeigen sind bei der Unfallkasse Berlin zu beziehen. Die Unfallanzeige kann auch aus dem Internet heruntergeladen werden.⁶¹

6.1.3 Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen

Jede Sportlehrkraft ist in erster Linie bemüht, Unfälle im Sportunterricht zu vermeiden. Dies kann durch eine Ursachenanalyse erleichtert werden. Ursachen von Unfällen können technische, organisatorische oder personenbezogene Mängel sein.

Unter technischen Mängeln versteht man bauliche Unzulänglichkeiten in der Sporthalle oder defekte Sportgeräte.

Organisatorische und methodische Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen sind z. B.:

- angemessene Aufsicht,

- Überprüfen der Kleidung und Ausrüstung der Schülerinnen und Schüler,
- geregelter Geräteauf- und -abbau,
- bestimmungsgemäßer Einsatz der Geräte,
- konsequente Spielleitung,
- richtige Standortwahl der Lehrkraft,
- sorgfältige Planung,
- Wahl der Ordnungs- und Organisationsformen,
- Wahl der methodischen Unterrichtsformen,
- zielgerichtete Erwärmung,
- Sicherheits- und Hilfestellung,
- attraktive und motivierende Gestaltung des Sportunterrichts.⁶²

Personenbezogene Maßnahmen sind:

- Bewegungsförderung,
- Schulung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten,
- Schulung der sozialen Kompetenzen,
- Schaffung eines Klimas der gegenseitigen Rücksichtnahme und Wertschätzung.

6.2 Sportstätten und Sportgeräte

Um den Sportunterricht lehrplankonform, attraktiv und sicher zu gestalten, bedarf es guter Rahmenbedingungen. Hierzu zählen auch baulich intakte Sporthallen und Sportplätze sowie ausreichende und in gutem Zustand befindliche Sportgeräte.

6.2.1 Sportstätten

Die Ausstattung neu erbauter Sporthallen wird in DIN 18032 (Teil 1-6) 63 geregelt. Aber auch in älteren Sporthallen, die nicht entsprechend der DIN 18032 ausgestattet sind, kann Sportunterricht stattfinden. Entscheidend ist, in welchem Zustand sie sich befinden, insbesondere der Sporthallenboden, die Wände, Trennvorhänge und Geräteraumtore. Für die Einhaltung der Verkehrssicherungspflicht ist vor Ort die Schulleiterin oder der Schulleiter verantwortlich.

Die Sportlehrkraft muss die Inhalte des Unterrichts und die organisatorischen Maßnahmen den Gegebenheiten anpassen. Wenn z. B. die Hallenstirnseiten keinen Prallschutz aufweisen, sind Weichbodenmatten an die Wände zu stellen. Diese müssen mit Gurten fest an der Wand verankert werden.

6.2.2 Sportgeräte

Die Ausstattung mit Sportgeräten und deren Zustand ist in den Sporthallen sehr unterschiedlich. Hier gilt, dass die Geräte nur so genutzt werden können, wie es ihr Zustand hergibt und wie es die Bestimmung des Gerätes vorsieht. Ist z. B. der Mattenkern einer Turnmatte zerstört, kann diese nicht mehr als Fallschutz verwendet werden.

Die Sportlehrkräfte sollten sich vor Verwendung größerer Sportgeräte mit deren Aufbau befassen, um die richtige Handhabung von Fest- und Verstelleinrichtungen kennenzulernen und so Verletzungen bei sich oder den Schülerinnen und Schülern zu vermeiden. Dabei lässt sich gleichzeitig erkennen, wie viele Personen für einen sicheren Aufbau eingeplant werden müssen.

Werden mehrere Geräte aufgebaut, ist ein Hallenplan hilfreich, in dem ausreichende Sicherheitsabstände zwischen den Stationen und zu den Einrichtungen eingeplant sowie die richtigen Mattenpositionen für den Fallschutz eingetragen werden. Der Plan kann gleichzeitig im Unterricht als Vorlage für Schülerinnen und Schüler dienen, um sie beim Geräteaufbau aktiv und zunehmend selbstständig einzubinden.

Um Sportgeräte lange in gutem Zustand zu halten, ist nicht nur die sachgemäße Nutzung, sondern auch eine entsprechende Lagerung notwendig. Sinnvoll ist hier eine effektive Einteilung der Geräteräume. Als günstig haben sich Kennzeichnungen der Bodenfläche oder Wände und die Beschriftung von Sportgeräteschränken erwiesen. Für die Kontrolle der Einhaltung der Hallenordnung sollte eine Sportlehrkraft zuständig sein.

Alternative Nutzung von Sportgeräten:⁶⁴

Um gerade das Gerätturnen attraktiver zu gestalten und kleine (kalkulierbare) Risiken anzubieten, haben sich Gerätelandschaften oder Gerätestationen bewährt. Hier kommt es häufig zum alternativen Einsatz von Turngeräten. Aus technisch-organisatorischer Sicht ist dabei zu beachten:

- auftretende Kräfte berücksichtigen und die Verbindung von einzelnen Geräten nur mit zulässigen Seilen bzw. Gurten vornehmen,
- geeignetes Seilmaterial und richtige Knotentechnik bei Verbindungen zwischen Geräten verwenden,
- Geräte nur so einsetzen, dass sie nicht beschädigt werden,
- keine intakten Matten verwenden, wenn diese beim Gerätearrangement geknickt werden,
- Gerätearrangements mit schwingenden Großgeräten generell vermeiden,
- Schwung- und Laufbereiche unterschiedlicher Stationen dürfen sich nicht überschneiden,
- Auf- und Abbau der Landschaften gut organisieren. Fachlich-inhaltlich kann hier der Berliner Turn- und Freizeitsportbund beraten.

6.2.3 Prüfung der Sportgeräte

Die Sportlehrkraft ist verpflichtet, vor jedem Sportunterricht die Sportstätte und auch die Sportgeräte, die sie nutzen möchte, zu überprüfen (Sicht- und Funktionsprüfung). Fest stehende Geräte müssen fest verankert sein (Tore!).

Auftretende Mängel sind in der Regel nicht von der Sportlehrkraft zu beheben, sondern an die Schulleitung weiterzuleiten. Auch die bzw. der Sicherheitsbeauftragte sollte informiert werden. Je nach Grad der Schädigung kann der Hausmeister/die Hausmeisterin oder eine durch den Schulträger beauftragte Fachfirma den Mangel beheben.

Einmal jährlich sind die Sportstätten und Sportgeräte einer sachkundigen Prüfung zu unterziehen (Prüfung und Wartung). Dies macht ebenfalls eine Fachfirma. Bestehende Mängel sollten bei dieser Hauptprüfung der Firma gemeldet werden. Die Anwesenheit einer Sportfachkraft bei dieser Prüfung kann sehr hilfreich sein.

Defekte Geräte können nur eingeschränkt oder gar nicht genutzt werden. In letzterem Fall sollten sie bis zu ihrer Reparatur gekennzeichnet und so gelagert werden, dass sie nicht unmittelbar zum Einsatz zur Verfügung stehen.

Zur umfassenden Information zu diesem Thema ist die Internetseite **www.sichere-schule.de** sehr zu empfehlen.

6.2.4 Sicherheitsbeauftragte⁶⁵

Um Führungskräfte bei ihren Aufgaben im Bereich Arbeitsschutz zu unterstützen, sieht die Gesetzliche Unfallversicherung die Bestellung von Sicherheitsbeauftragten vor (§ 20 SGB VII). Da in der Schule der Schulleiter bzw. die Schulleiterin wie ein Unternehmer bzw. eine Unternehmerin tätig wird, sind auch hier Sicherheitsbeauftragte einzusetzen.

Um in der Schule den äußeren und den inneren Schulbereich abzudecken, sollten immer zwei Sicherheitsbeauftragte tätig werden.

Im inneren Schulbereich wird häufig eine Sportlehrkraft als Sicherheitsbeauftragte bzw. Sicherheitsbeauftragter bestellt. Das ist durchaus sinnvoll, stellt doch der Sportunterricht einen Unfallschwerpunkt dar.

Hierbei bedarf es einer besonders intensiven Kommunikation innerhalb des Fachbereiches Sport, um die Sicherheitsbeauftragten beim Aufspüren und der Beseitigung von Gefahrenstellen in der Sporthalle oder auf dem Sportgelände zu unterstützen. Der tägliche Umgang mit den Geräten und das „Viele-Augen-Prinzip“ versetzen die Sicherheitsbeauftragten in die Lage, schnell und im Sinne der Sicherheit der Kinder und Jugendlichen zu handeln. Das kann notfalls auch die Sperrung der defekten Geräte zur Folge haben.

Auch bei der jährlichen Wartung der Sportgeräte durch eine Fachfirma kann der Fachbereich Sport helfen. Eine vorab erstellte Liste mit bereits erkannten Mängeln sollte zur Verfügung stehen.

Ein vor Ort stationiertes „Mängelbuch“ kann die interne tägliche Kommunikation verbessern.

Aufgaben der Sicherheitsbeauftragten in der Schule können sein:

- Unfallstatistik der Schule führen, um Unfallschwerpunkte aufzudecken;
- geeignete Präventionsmaßnahmen mit der Schulleitung bzw. den Fachkolleginnen und Fachkollegen überlegen;
- mit den Arbeitsschutzgremien (Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsarzt/Betriebsärztin, Unfallkasse Berlin) zusammenarbeiten;
- technische Mängel notieren und an die Schulleitung weiterleiten;
- an Schulbegehungen und Arbeitsschutz-Ausschusssitzungen teilnehmen;
- bei Unfallermittlungen helfen;
- Fortbildungen für Sicherheitsbeauftragte besuchen.

Die Sicherheitsbeauftragten haben nur beratende Funktion. Sie tragen keine Verantwortung im Bereich Arbeitsschutz!

Vielfach geht es bei der Tätigkeit der Sicherheitsbeauftragten nicht nur um Fragen des Arbeitsschutzes, sondern auch um Gesundheitsthemen. Da beides nicht voneinander zu trennen ist, befassen sich die verantwortlichen Kolleginnen und Kollegen häufig auch mit Problematiken wie „Bewegte Schule“, Gefährdungsbeurteilung, „Schulklima“ oder „Betriebliche Gesundheitsförderung“.

6.3 Aufsichtsführung

6.3.1 Aufsichtspflicht⁶⁶

Die Aufsichtspflicht besteht gegenüber minderjährigen sowie gegenüber volljährigen Schülerinnen und Schülern, die auf Grund ihres geistigen oder körperlichen Entwicklungsstandes der Beaufsichtigung bedürfen. Daneben besteht auch gegenüber den anderen volljährigen Jugendlichen eine sich aus dem Schulverhältnis ergebende abgestufte Aufsichtspflicht (Fürsorgepflicht), die von der Schule durch Anordnungen zur Durchführung des Schulbetriebs, zur Aufrechterhaltung der Ordnung und zur Vermeidung von Gefahren wahrgenommen wird.

Die Aufsichtspflicht wird von den Lehrkräften sowie den pädagogischen und nicht-pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Schule wahrgenommen. Sie gehört zu den Dienstpflichten der Lehrkräfte und zu den Aufgaben der anderen aufsichtspflichtigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Erziehungsberechtigte oder andere geeignete Personen können bei der Aufsicht unterstützen, wenn sie von der Schule hierzu beauftragt werden. Die Beauftragung erfolgt in der Regel schriftlich. In Ausnahmefällen können auch geeignete Schülerinnen und Schüler weiterführender Schulen beauftragt werden. Sind sie minderjährig, müssen die Erziehungsberechtigten vorher schriftlich zugestimmt haben. In jedem Fall verbleibt die Verantwortung jedoch bei der Lehrkraft oder der aufsichtspflichtigen Mitarbeiterin oder dem aufsichtspflichtigen Mitarbeiter.

Die Aufsichtspflicht der Schule erstreckt sich auf die Zeiten des Unterrichts und der schulischen Veranstaltungen (hierzu gehören beispielsweise die ergänzende Förderung und Betreuung, die außerunterrichtliche Förderung und Betreuung im gebundenen Ganztagsbetrieb, Arbeitsgemeinschaften, Schülerfahrten, Wander- und Projekttag, Schulsportveranstaltungen und Wettbewerbe), den Aufenthalt der Schülerinnen und Schüler auf dem Schulgelände in der Unterrichtszeit, auf die Pausenzeiten und eine angemessene Zeit vor und nach den schulischen Veranstaltungen. Als angemessene Zeit vor und nach den schulischen Veranstaltungen ist in der Regel ein Zeitraum von 15 Minuten anzusehen, soweit die örtlichen Gegebenheiten oder schulischen Besonderheiten keinen anderen Zeitraum erforderlich machen. Die Beaufsichtigung der Schülerinnen und Schüler muss auch bei Unterrichtsausfall und in Freistunden gewährleistet sein.

Die Aufsichtsführung ist Teil des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule. Sie umfasst Vorkehrungen, Anordnungen und andere Maßnahmen, die dazu geeignet sind, die Schülerinnen und Schüler vor Schäden zu bewahren und zu verhindern, dass andere Personen durch sie Schäden erleiden.

Art und Umfang der Aufsichtsführung richten sich nach dem Alter, der Reife, der Anzahl der Schülerinnen und Schüler und der Gruppenzusammensetzung sowie den sonstigen, bei sachgerechter Würdigung jeweils zu berücksichtigenden Umständen. Die sonstigen zu berücksichtigenden Umstände sind insbesondere die sich aus dem Schulbetrieb, der Art des Unterrichts oder der einzelnen schulischen Veranstaltung sowie der Beschaffenheit und des Gefährdungspotentials der Einrichtung oder des Geländes ergebenden Besonderheiten.

Die Aufsicht ist kontinuierlich, aktiv und präventiv zu führen. Die Schülerinnen und Schüler müssen sich jederzeit beaufsichtigt fühlen. Insoweit muss die Aufsichtsführung umsichtig und vorausschauend erfolgen. Die Anzahl der Aufsichtspersonen richtet sich nach den örtlichen Verhältnissen und nach der Art der Aktivität; es darf während der Pausen sowohl im Schulgebäude als auch auf dem Schulhof keine aufsichtsfreien Bereiche geben. In Bereichen des Schulgebäudes und -geländes sowie bei Unterrichtsinhalten mit hohem Gefahrenpotenzial ist die Aufsicht besonders intensiv zu führen.

6.3.2 Schulweg⁶⁶

In den Verantwortungsbereich der Erziehungsberechtigten fällt der Weg zwischen der Wohnung und der Schule oder zwischen der Wohnung und dem außerhalb des Schulgeländes gelegenen Ort, an dem der Unterricht oder eine andere schulische Veranstaltung stattfindet (Schulweg).

Finden in Randstunden Unterricht oder andere schulische Veranstaltungen außerhalb des Schulgeländes statt, dürfen Schülerinnen und Schüler bis einschließlich der Jahrgangsstufe 4 zu dem Ort der schulischen Veranstaltung bestellt oder von dort nach Hause entlassen werden, wenn das vorherige schriftliche Einverständnis der Erziehungsberechtigten eingeholt wurde. Für wiederkehrende Veranstaltungen kann die Einverständniserklärung pauschal für die Dauer von bis zu einem Schuljahr erteilt werden. Ab Jahrgangsstufe 5 müssen die Erziehungsberechtigten von der Schule rechtzeitig informiert werden und dürfen nicht widersprochen haben.

Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II können zu jedem Ort schulischer Veranstaltungen bestellt und nach Hause entlassen werden, sofern nicht die verantwortliche Lehrkraft im Einzelfall eine andere Regelung für erforderlich hält.

6.3.3 Organisatorische Aufsichtsmaßnahmen

Die Lehrkraft für das Fach Sport ist verpflichtet, darauf zu achten, dass sich die im Sport- und Schwimmunterricht eingesetzten Geräte in einem ordnungsgemäßen Zustand befinden und die Schülerinnen und Schüler während des Sport- und Schwimmunterrichts sachgerechte Kleidung tragen und Gegenstände, die beim Sport oder Schwimmen behindern oder zu Verletzungen führen können, vor Unterrichtsbeginn ablegen. Hierzu zählen insbesondere Uhren, Ringe, Ketten, Armbänder, Ohringe, Anstecker, Piercings und Kopftuchnadeln. Über Ausnahmen im Einzelfall entscheidet die zuständige Lehrkraft. Die zuständige Schulbehörde hat geeignete Maßnahmen zum Schutz vor Verlust und Beschädigung dieser Gegenstände zu treffen. Kopftücher dürfen nicht mit Nadeln befestigt sein (Sportkopftücher oder -kappen verwenden).⁶⁷

Während des Sportunterrichts sollte sich die Sportlehrkraft immer so positionieren, dass sie möglichst alle Schülerinnen und Schüler im Blick hat. Es ist nicht gefordert, dass alle Abläufe im Unterricht von der Lehrkraft selbst organisiert und durchgeführt werden. Eine Verantwortungsübernahme durch die Schülerinnen und Schüler ist gewollt und sollte altersabhängig auch eingefordert werden. Ein Eingreifen der Lehrkraft ist auch bei Konflikten nicht zwingend. Nur wenn sich eine Eskalation anbahnt und eine Gefahr für die Gesundheit der Beteiligten besteht, muss die Lehrkraft handeln.

Wenn Unterrichtsinhalte mit einem höheren Gefährdungspotential ausgewählt werden, ist eine besonders gründliche Planung des Unterrichts notwendig. Voraussetzung sind entsprechende Fachkenntnisse und sichere Rahmenbedingungen.

Außerdem ist zu überlegen, wie z. B. Aufbauten zu erfolgen haben und wo sich die Lehrkraft positioniert. Das sollte immer an der Station sein, wo die Gefahr, sich zu verletzen, am größten ist.

6.3.4 Kleidung

Die Kleidung während des Sportunterrichts muss nicht nur sportgerecht, sondern auch funktional sein. D. h., während eines großen Sportspiels müssen z. B. feste Sportschuhe getragen werden. Im Gymnastik- und Geräteturnbereich sowie bei der Ausübung von Kampfsportarten ist es hingegen sinnvoll, dass die Kinder und Jugendlichen barfuß üben, um die Fußmuskulatur zu stärken und die Wahrnehmung und das Gleichgewicht zu fördern. Weiter sind die Beschlüsse der Sportfachkonferenz zu diesem Thema zu beachten. Besondere Unterrichtsaktivitäten abseits der Sporthalle erfordern selbstverständlich im Sinne der Sicherheit entsprechende Bekleidung (Wassersport – Schwimmweste, Radsport – Helm, Rollsport – Protektoren usw.).

Bei Brillenträgerinnen und Brillenträgern kann die Gefahr von Augenverletzungen und anderen Schnittverletzungen sowie einer Beschädigung der Brille durch das Tragen einer Sportbrille mit bruchsicheren Spezialgläsern verringert werden. Die Schule sollte die Eltern auf das Tragen einer Sportbrille im Sportunterricht hinweisen.⁶⁸ Über die Teilnahme einer Schülerin bzw. eines Schülers mit Sehschwäche und die Einzelheiten der Teilnahme (mit Brille/ohne Brille) entscheidet die Sportlehrkraft unter Berücksichtigung der Risiken der einzelnen Übungen ggf. in Absprache mit den Eltern.

6.4 Sicherheitsbewusstes Handeln von Schülerinnen und Schülern

6.4.1 Ausprägung sozialer Kompetenzen

Das Verhüten von Unfällen und der Aufbau eines Sicherheitsbewusstseins bei den Schülerinnen und Schülern gehören zu den wichtigen pädagogischen Zielen des Sportunterrichts. Dabei geht es nicht nur um die spezielle Bearbeitung von Sicherheitsthemen im Unterricht, sondern um ein ständiges Einfließen von Sicherheitsaspekten bei der Planung und Durchführung von Schulsport, wobei es nicht um so viel Sicherheit wie möglich geht!

Um sicherheitsbewusst handeln zu können, müssen Schülerinnen und Schüler befähigt werden, Gefahren

- zu erkennen und zu beurteilen,
- zu bewältigen oder zu vermeiden oder
- für deren Beseitigung zu sorgen.

Darüber hinaus geht es um die Auseinandersetzung mit Gefahren.

Dazu benötigt die Schülerin bzw. der Schüler:

- Methodenkompetenz: Was ist gefährlich und wie gehe ich damit um?
- Kompetenz im Bewegen und Handeln: körperliche Voraussetzungen, die Bereitschaft, Gefahren wahrzunehmen und für die eigene Sicherheit zu sorgen;
- Kompetenzen im Reflektieren und Urteilen: Risiken abschätzen: Welche Risiken kann ich eingehen, ohne mich unkalkulierbaren Gefahren auszusetzen?
- Kompetenz im Interagieren: anderen helfen, Regeln einhalten, Verantwortung übernehmen.

Der Sportunterricht kann hier einen sehr wertvollen Beitrag leisten.

Im Vordergrund steht die Bewegungsförderung, weil mehr Bewegung auch mehr Bewegungssicherheit bringt. Durch die Schulung der koordinativen Fähigkeiten und der Wahrnehmung werden die Schülerinnen und Schüler in die Lage versetzt, die Bewegungen zu steuern und zu kontrollieren. Dies kann Unfälle vermeiden bzw. Unfallfolgen minimieren.

Sind es in der Grundschule eher die kleinen Spiele, die hier vor allem geeignet scheinen, so können es im Sekundarbereich vielfältige Übungen im Umgang mit Bällen sein.

Die Entwicklung eines Sicherheitsbewusstseins bezieht sich aber nicht nur auf die Ausprägung sportlicher Fertigkeiten, sondern in immer stärkerem Maße auf psychosoziale Aspekte. Dabei geht es um die Nutzung der sozialen Ressourcen des Sportunterrichts.

Hier lassen sich zwei Ebenen unterscheiden:

- die personenbezogene und die
- die unterrichtsbezogene Ebene.

Personenbezogene Maßnahmen können sein:

- Motivation fördern;
- Angst abbauen;
- lösungsorientiertes und planvolles Handeln fördern.

Ziel ist es, bei den Schülerinnen und Schülern soziale Kompetenzen auszuprägen, die zu einer höheren Selbstwirksamkeitserwartung führen und das Sicherheitsbewusstsein erhöhen.

Unterrichtsbezogene Maßnahmen können sein:

- gemeinsam Regeln aufstellen und deren Einhaltung durchsetzen;
- sich gegenseitig achten und unterstützen;
- Unterricht unter Mitwirkung der Schülerinnen und Schüler gestalten;
- sicherheits- und gesundheitsbewusstes Verhalten fördern;
- mit Risiken bewusst umgehen.

6.4.2 Helfen und Sichern⁶⁹

„Unter Helfen wird im Gerätturnen die adäquate bewegungsführende und/oder bewegungsunterstützende Tätigkeit eines Helfenden während der Bewegungsausführung verstanden.“⁷⁰

Darüber hinaus sind methodische und auch psychologische Hilfen zur Unterstützung möglich.

Helfen dient nicht nur als Mittel der Kompensation von Defiziten (fehlende Kraft, mangelnde Koordination, Schwächen im Haltungs- und Bewegungsapparat), sondern vermittelt den im Übungsprozess befindlichen Lernenden aktive, unterstützende Lernhilfe und dient der Unfallprävention. Zusätzlich kann durch das Vermitteln eines Gefühls der Sicherheit das motorische Lernen auf diesem Wege erleichtert werden. Bei den Helfenden wird zudem die Handlungsfähigkeit gefördert, weil sie durch ständiges Beobachten und Begleiten der Übungen den notwendigen Unterstützungsbedarf erfahren.

Hauptgriffarten sind:

- Klammergriff,
- Stützgriff,
- Drehgriff vorwärts und rückwärts.

„Unter Sichern verstehen wir alle situationsangepassten Maßnahmen, die der Verhinderung eines Unfalls dienen oder (bei einem nicht zu verhindernden Eintritt eines Sturzes) zumindest die Verletzung so gering wie möglich halten. Dabei gehören nicht nur der eingreifende Einsatz des Sichernden, sondern auch Matten, Decken und Handlongen – auch die Unterrichtsorganisation und die Gestaltung des Geräteaufbaus – zu möglichen Sicherheitsmaßnahmen und zum Sicherheitsrahmen einer Sportstunde.“⁷¹

Bevor ein qualifiziertes Sichern möglich ist, bedarf es grundlegender Kenntnisse, Erfahrungen und Fertigkeiten im Helfen! Somit liegt der Kompetenzgrad für das Sichern deutlich über dem des Helfens. Um die erforderlichen Fähigkeiten zu erlernen, ist eine lange praktische Tätigkeit mit wiederholten Bewegungsbeobachtungen, das Erkennen von Fehlern und die Automatisierung von Hilfsgriffen notwendig.

Was macht Helfen (und Sichern) so bedeutsam?

- Für das Helfen sind Kooperation, Verständigung, Einsicht und Verantwortung Voraussetzung.
- Zum Helfen werden die richtige Anwendung der Hilfsgriffe, Kraft, Aufmerksamkeit, Reaktion und Koordination benötigt.
- Die Schülerinnen und Schüler werden zum selbstständigen Handeln geführt, unter der Voraussetzung, dass sie Hilfe von einer Mitschülerin oder einem Mitschüler anfordern und annehmen.

- Unter psychologischen Aspekten vermindert das Helfen die Angst vor Schmerzen, vor dem Scheitern oder vor der Bewegung an sich.
- Es werden soziale Kompetenzen gestärkt und durch das intensive Miteinander dient es auch der Gewaltprävention.

Im Unterricht sollten im Vorfeld die körperlichen, aber auch die „klimatischen“ Voraussetzungen geschaffen werden. Durch Übungen zum Thema „Anfassen“ können Berührungängste abgebaut werden. Haltungs- und Wahrnehmungsübungen trainieren die Körperspannung. An einfachen Elementen lassen sich die Hilfsgriffe erlernen. Gemeinsam ausgearbeitete Prinzipien vermeiden Missverständnisse und erleichtern die Kommunikation.

6.5 Sportarten mit erhöhtem Unfallrisiko

Für Sportarten mit erhöhtem Unfallrisiko (z. B. Schneesportfahrten, Schwimmen, Surfen, Klettern, Wanderungen im Gebirge) gelten besondere Sicherheitsanforderungen. Die Aufsichtspersonen müssen über spezielle fachliche Voraussetzungen verfügen und mit den erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen vertraut sein.⁶⁶

6.5.1 Trampolinspringen

a) Minitrampolin

Bedeutung des Minitrampolins im Sportunterricht

Das Minitrampolin (Minitramp) ist ein beliebtes Turngerät bei Kindern und Jugendlichen im Schulsport. Mit Hilfe der katapultierenden Wirkung des Gerätes können vielfältige und attraktive Flugaktionen erfolgreich bewältigt werden. Die außergewöhnlichen Körper- und Bewegungserfahrungen und der hohe Erlebniswert sind als sportpädagogisch wertvoll anzusehen. Gerade diese attraktiven Eigenschaften des Minitrampolins können aber auch für Schülerinnen und Schüler bei unkontrollierten Sprüngen gefährlich werden. Deshalb müssen Lehrkräfte über spezielle fachliche Kompetenzen bzw. Qualifikationen zum Einsatz des Minitramps verfügen.

Fachliche Voraussetzungen der Sportlehrkräfte

Es ist davon auszugehen, dass Sportlehrkräfte, die während des Studiums im Turnen ausgebildet wurden, über die notwendigen Kenntnisse und Erfahrungen für einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem Mini-Trampolin verfügen. Sie können das Gerät in ihrer eigenen Fachverantwortung einsetzen.

Sportlehrkräfte ohne Turnausbildung und fachfremd unterrichtende Lehrerinnen und Lehrer dürfen dies nicht ohne Weiteres. Sie müssen entweder mindestens eine Übungsleitung-C-Lizenz im Turnen besitzen oder an einer Fortbildung zum Einsatz des Mini-Trampolins teilgenommen haben. Fortbildungsveranstaltungen werden z. B. vom Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund e. V. angeboten.

Sicherer Geräteinsatz

Vor der Nutzung der Minitrampoline muss ein Sicherheitscheck durch die Lehrkraft erfolgen. Ein Minitrampolin, das den Sicherheitsanforderungen nicht mehr genügt, ist der Nutzung wirksam zu entziehen.

Die Minitrampoline sind im Geräteraum zusammengeklappt auf einen Transportwagen zu stellen bzw. an die Wand zu lehnen oder zu hängen. Die Geräte dürfen nicht aufgebaut in den Geräteräumen stehen bleiben, da sonst eine missbräuchliche Nutzung (mit hoher Unfallgefahr) nicht zu verhindern ist.

Beim Transport sind die Minitrampoline waagrecht zu tragen, mit den Fußgestellen auf der Oberseite. Die Schülerinnen und Schüler sollen beim Tragen vorwärts mit Blick in Bewegungsrichtung gehen.

Der Transport und der Aufbau der Minitrampoline erfolgt erst nach dem Aufbau der anderen Geräte und Matten, um einem vorzeitigen Springen der Schülerinnen und Schüler entgegenzuwirken. Aus dem gleichen Grund wird der Abbau der Trampoline unmittelbar nach dem Beenden des Springens durchgeführt.

Auf Grund des erforderlichen Kraftaufwands sollte die Lehrkraft den Auf- und Abbau in unteren Jahrgangsstufen selbst vornehmen. Nach dem Aufbau oder einem Umbau überprüft die Lehrkraft abschließend den ordnungsgemäßen Zustand vor der Freigabe des Geräts zum Springen.

Die Landefläche nach dem Trampolinsprung muss mit geeigneten Matten gesichert werden. Ausführliche Informationen hierzu und weitere Hinweise zum Trampolinspringen bietet die Broschüre „Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit“.⁷²

b) Trampolinhallen

Vorbereitung und Organisation

Bei Schulausflügen in Trampolinhallen handelt es sich um die Ausübung einer Sportart mit erhöhtem Unfallrisiko (AV Aufsicht, Nr. 8).

Das schriftliche Einverständnis der Erziehungsberechtigten muss im Vorfeld eingeholt werden. Dabei sollten die Eltern nach Handicaps oder möglichen Einschränkungen ihrer Kinder befragt werden.

Die verantwortliche Lehrkraft muss die geplante Veranstaltung so organisieren, dass das Verletzungsrisiko so gering wie möglich gehalten wird. Dabei ist zu berücksichtigen, welches Schülerklientel teilnehmen wird. Hier ist im Vorfeld zu prüfen, ob teilnehmende Schülerinnen oder Schüler teilweise oder ganz sportbefreit sind bzw. ob ärztliche Atteste oder Krankschreibungen vorliegen.

Beim Trampolinspringen ist das Tragen von Schmuck oder Bändern nicht erlaubt. Die Haare sind zusammenzubinden und Kopftücher dürfen keine Nadeln aufweisen. Das Tragen von Sportbrillen und sportiver Kleidung wird empfohlen.

Die Absprache von klaren Regeln ist im Vorfeld zu leisten und bei der Durchführung der Veranstaltung sind diese umzusetzen. Hierfür stellen die Trampolinhallen hallenspezifische Regeln auf ihren Internetseiten zur Verfügung.

Folgende zusätzliche Regelungen werden für Schulen empfohlen:

- › › Doppelsalti sind streng verboten!
- › › Einfache Salti sollten erst dann auf den kleinen Trampolinen erlaubt werden, wenn sie sicher auf einem Langtrampolin beherrscht werden.
Darüber hinaus kann die Lehrkraft weitere Regeln aufstellen, um die Sicherheit zu erhöhen, z. B. dass keine Salti gesprungen werden dürfen.
Wir empfehlen, vereinbarte Regeln vorher von den Schülern und Schülerinnen zur Kenntnisnahme unterschreiben zu lassen.

Verantwortung der Lehrkraft

Vor Ort in den Hallen gibt es Aufsichts-/Betreuungspersonal. Den Anweisungen dieser Personen ist Folge zu leisten.

Die Verantwortung für die Klasse und damit die Aufsichtspflicht verbleibt jedoch immer bei der Lehrkraft. Dies heißt, dass die Lehrkraft sich grundsätzlich bei der Gruppe befindet und die Einhaltung der Regeln kontrolliert.

6.5.2 Schwimmen⁶⁶

a) Organisation des Schwimmunterrichts

Schwimmunterricht darf nur von Lehrkräften erteilt werden,

- die entweder Sportunterricht geben dürfen und in deren Ausbildung eine abgeschlossene Schwimmausbildung integriert war oder
- die eine Lehrbefähigung im Schwimmen besitzen.

Alle Lehrkräfte, die Schwimmunterricht erteilen, müssen das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Silber besitzen. Ab 01.02.2022 gilt zusätzlich, dass ein Nachweis der Rettungsfähigkeit nicht älter als vier Jahre sein darf. Lehrkräfte, die vor dem Schuljahr 1992/1993 die Lehrbefähigung im Schwimmen erworben haben, müssen das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze besitzen. Alle Lehrkräfte, die Schwimmunterricht erteilen, müssen ab 01.02.2022 eine entsprechend den Vorgaben der Unfallkasse Berlin gültige Ersthelferaus- bzw. -fortbildung haben.

b) Schwimmtauglichkeit

Vor Beginn des Schwimmunterrichts in der 3. Klasse muss die Schwimmtauglichkeit festgestellt werden. Die Lehrkräfte sind gehalten, die ausgegebenen Fragebögen dazu auf den Elternabenden zu erläutern.

c) Aufsichtspflicht beim Schwimmunterricht

Die Aufsichtspflicht während des Schwimmunterrichts obliegt allein den unterrichtenden Lehrkräften. Sie ist besonders sorgfältig wahrzunehmen.

Die Größe der zu beaufsichtigenden Schülergruppe sollte maximal 15 Personen betragen.

d) Schwimmen auf Wandertagen und Schülerfahrten

Zum Baden und Schwimmen dürfen nur Schwimmbäder und ausgewiesene Badestellen/Badestrände genutzt werden. Wird die Badestelle/der Badestrand nicht durch die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. (DLRG) oder eine andere Rettungsorganisation bewacht, muss der für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer freigegebene Bereich im Wasser klar erkennbar sein. Schülerinnen und Schüler, die nicht mindestens das Deutsche Schwimmbzeichen in Bronze besitzen (früher: Freischwimmerzeugnis), dürfen sich nur in diesem abgegrenzten Bereich aufhalten. Fehlt die Abgrenzung, dürfen diese Schülerinnen und Schüler nicht ins Wasser. Die Aufsichtspersonen haben sich über die Gegebenheiten der Schwimmstätte vorab zu informieren.

Das Baden und Schwimmen muss von mindestens zwei Aufsichtspersonen je Klasse oder Lerngruppe geleitet werden. Mindestens eine Aufsichtsperson muss das Deutsche Rettungsschwimmbzeichen in Silber besitzen, welches nicht älter als vier Jahre sein darf. Die Schülerinnen und Schüler sind vor der Veranstaltung auf die Gefahren beim Baden und Schwimmen hinzuweisen. Schülerinnen und Schüler, die nicht mindestens das Deutsche Schwimmbzeichen in Bronze besitzen, dürfen sich nur in für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer ausgewiesenen Bereichen im Wasser aufhalten. Ist es aufgrund der örtlichen Verhältnisse oder aufgrund der Tatsache, dass auch Schülerinnen und Schüler, die nicht mindestens das Deutsche Schwimmbzeichen in Bronze besitzen, an der Veranstaltung teilnehmen, erforderlich, die Klasse oder Lerngruppe zu teilen, sind so viele Aufsichtspersonen einzusetzen, dass jede der Teilgruppen angemessen beaufsichtigt ist. Die Entscheidung trifft die für die Durchführung der Veranstaltung verantwortliche Person. Die Aufsichtspersonen haben die Schülerinnen und Schüler ständig zu beobachten, wobei sich in der Regel nicht mehr als zehn Schülerinnen und Schüler der Klasse oder Lerngruppe gleichzeitig im Wasser aufhalten dürfen. Schülerinnen und Schüler, die mindestens das Deutsche Rettungsschwimmbzeichen in Silber besitzen, können zusätzlich zur Aufsichtsführung herangezogen werden; für minderjährige Schülerinnen und Schüler muss die schriftliche Einverständniserklärung ihrer Erziehungsberechtigten vorliegen.

Bei dem Besuch von Schwimmbädern, in denen die Schülerinnen und Schüler zusätzlich durch das Aufsichtspersonal des Bades überwacht werden, reicht es aus, wenn eine der Aufsichtspersonen mindestens im Besitz des Deutschen Schwimmabzeichens in Bronze (ehemaliges Freischwimmerzeugnis) ist. Wenn es die Umstände zulassen, können die Aufsichtspersonen entscheiden, dass sich auch mehr als 10 Schülerinnen und Schüler gleichzeitig im Wasser aufhalten dürfen.

6.5.3 Schneesport⁶⁶

Schneesportfahrten dürfen nur mit mindestens zwei Aufsichtspersonen je Klasse oder Lerngruppe durchgeführt werden. Mindestens eine der Aufsichtspersonen muss eine Übungsleiter-C-Lizenz in der zu unterrichtenden Sportart (Alpin, Nordisch, Snowboard) oder eine gleichwertige Qualifikation (z. B. Jugendskileiterin oder Jugendskileiter) besitzen. Die örtlichen Bestimmungen für den Unterricht mit Schülergruppen im Schneesport sind zu beachten. Das Tragen von Helmen ist beim alpinen Skifahren und Snowboardfahren verpflichtend. Bei Touren im Gebirge ist außerdem immer eine einheimische Bergführerin oder Skilehrerin oder ein einheimischer Bergführer oder Skilehrer hinzuzuziehen. Alpines Skifahren und Snowboardfahren ist nur auf dafür ausgewiesenen Pisten zulässig. Die Aufsichtspersonen haben darauf zu achten, dass die Gruppe zusammenbleibt, oder sie haben sich so zu verteilen, dass sie bei Abfahrten die gesamte Gruppe im Blick haben und für die Schülerinnen und Schüler jederzeit erreichbar sind.

6.5.4 Radfahren⁶⁶

Ein- oder mehrtägige Radtouren dürfen erst ab Jahrgangsstufe 5 durchgeführt werden und müssen von mindestens zwei Aufsichtspersonen je Klasse oder Lerngruppe begleitet werden. Alle teilnehmenden Schülerinnen und Schüler müssen nach Vergewisserung der Aufsichtspersonen im Radfahren geübt sein (beispielsweise die Radfahrprüfung abgelegt haben) und vor Fahrtantritt muss die Verkehrssicherheit der Fahrräder überprüft werden. Das Tragen von Fahrradhelmen ist für minderjährige Schülerinnen und Schüler Pflicht. Die Schule entscheidet in eigener Verantwortung, ob sie eine schriftliche Erklärung der Erziehungsberechtigten akzeptiert, dass ihr Kind ohne Helm an der Radtour teilnehmen darf. Volljährige Schülerinnen und Schüler sollen Fahrradhelme tragen.

6.6 Sportverletzungen und Erste Hilfe im Sportunterricht

6.6.1 Sportverletzungen

Unterschieden wird aus medizinischer Sicht nach Sportverletzung und Sportschaden.

- Eine Sportverletzung ist ein Makrotrauma (einmaliges Geschehen), das akut auftritt.
- Ein Sportschaden ist ein Mikrotrauma (mehrfach und geringfügig), das chronisch auftritt und eine anhaltende Überlastung darstellt.

Da der Sportschaden im Sportunterricht eher selten anzutreffen und auch versicherungsrechtlich nicht über die Unfallkasse Berlin abgedeckt ist, wird darauf im Weiteren nicht eingegangen.

Eine Sportverletzung entsteht, wenn ein akutes Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit auftritt.

Die häufigsten Verletzungen sind:

- Verstauchungen (Distorsionen),
- Knochenbrüche (Frakturen),
- Ausrenkungen (Luxationen),
- Bänderdehnungen, Bänderrisse (Ligamentrupturen),
- Prellungen,
- Muskel-Sehnen-Knorpel-Verletzungen,
- Hautwunden.

6.6.2 Sofortmaßnahmen

Maßnahmen der Ersten Hilfe werden erforderlich, wenn sich eine Schülerin oder ein Schüler verletzt hat. Jede Person ist zur Ersten Hilfe verpflichtet, unabhängig davon, ob eine Erste-Hilfe-Ausbildung absolviert wurde oder nicht.

Sofortmaßnahmen sind nach BÖHMER gemäß dem „PECH“-Schema durchzuführen:

- P = Pause
- E = Eiskühlung
- C = Compression
- H = Hochlagerung

Effekte dieser Erstbehandlung sind:

- + Schmerzlinderung,
- + Minderung der Weichteilschwellung,
- + Minderung der Entzündungsreaktion,
- + schnellere Regeneration.

Dabei ist zu beachten:

- Kühlung nur in den ersten Minuten (max. 20 Minuten nach der Verletzung, gegebenenfalls mit Pausen bis zu zwei Stunden).
- Wenn Kühlung, dann mit kaltem Wasser/feuchtem Tuch oder Kühlpacks!
- Kälte nicht auf offene Wunden! Eis-Haut-Kontakt vermeiden!
- Kein Eisspray verwenden!
- Kompression und Hochlagerung unmittelbar nach der ersten Kühlung!

Als Nachteile des Eissprays sind bekannt:

- enthält Chloräthyl, dadurch eingeschränkte Kälteschmerzempfindung;
- höchste Senkung der Hauttemperatur bis ca. 21 °C – Erfrierungsgefahr;
- Wundheilungsstörungen.

6.6.3 Organisation der Ersten Hilfe⁷⁴

Die Bezirksämter – Schulamt – und die für das Schulwesen zuständige Senatsverwaltung sind als Schulträger für die Gewährleistung wirksamer Erste-Hilfe-Maßnahmen in den Schulen verantwortlich. Die Verantwortung vor Ort wird von der Schulleiterin oder dem Schulleiter wahrgenommen.

Die Schulträger und die Verantwortlichen vor Ort haben dafür zu sorgen, dass die zur Ersten Hilfe und zur Rettung aus Gefahr für Leben und Gesundheit erforderlichen Einrichtungen, insbesondere Meldeeinrichtungen, Sanitätsräume, Erste-Hilfe-Material und das erforderliche Personal, insbesondere Ersthelferinnen und Ersthelfer, zur Verfügung stehen sowie nach einem Unfall sofort Erste Hilfe geleistet und eine gegebenenfalls erforderliche ärztliche Versorgung veranlasst wird. Im Falle eines Unfalls ist die jeweilige Beschäftigung beziehungsweise der jeweilige Unterricht so lange zu unterbrechen, bis Erste Hilfe geleistet wurde.

Die Verantwortlichen vor Ort haben dem Schulträger Sicherheitsmängel an Schulanlagen (Gebäuden, Schulgärten, Geräten) oder sonstigen Einrichtungen (einschließlich Einrichtungen der Ersten Hilfe) unverzüglich anzuzeigen und, falls erforderlich, provisorische Maßnahmen zur Gefahrenminderung zu veranlassen.

6.6.4 Meldeeinrichtungen

In Bereichen mit einer erhöhten Gefährdung für Schülerinnen und Schüler (Sporthallen, naturwissenschaftliche Unterrichtsräume, Werk- oder Technikräume) sollen entsprechend den örtlichen Gegebenheiten zusätzliche, allen Lehrkräften zugängliche Telefone vorhanden sein.

6.6.5 Erste-Hilfe-Material, Rettungsgeräte und Transportmittel

Die Schulträger und die Verantwortlichen vor Ort haben dafür zu sorgen, dass das Erste-Hilfe-Material jederzeit schnell erreichbar und leicht zugänglich in geeigneten Behältnissen gegen schädigende Einflüsse geschützt, in ausreichender Menge

bereitgehalten sowie rechtzeitig ergänzt und bei Ablauf der Verfallsdaten erneuert wird. Neu einzuführende Verbandstoffe müssen entsprechend dem Medizinproduktegesetz ein CE-Zeichen tragen. Medikamente und Salben gehören nicht in den Verbandkasten.

In den Schulen muss mindestens ein kleiner Verbandkasten nach DIN 13157 Typ C vorhanden sein. Der Verbandkasten ist an einer zentralen, allen Hilfeleistenden zugänglichen Stelle im Schulgebäude (z. B. im Sanitätsraum oder Schulsekretariat) aufzubewahren. In Räumen oder Einrichtungen der Schule, in denen die Schülerinnen und Schüler einer besonderen Gefährdung ausgesetzt sein können (naturwissenschaftliche Unterrichtsräume, Werk- oder Technikräume, Lehrküchen, Sporthallen), müssen je nach Bedarf zusätzlich kleine Verbandkästen nach DIN 13 157 Typ C vorhanden sein. In Sporthallen und auf Sportplätzen sollten zusätzlich Kältepackungen vorhanden sein. Für die Ausstattung der Sanitätsräume oder vergleichbarer Einrichtungen ist die Ausstattung mit einer Liege (abwaschbare Oberfläche) oder die Anschaffung einer Krankentrage nach DIN 13 024 ausreichend.

Bei Veranstaltungen außerhalb des Schulgeländes, bei Unterricht in außerhalb des Schulgeländes liegenden Sporthallen und auf entfernt liegenden Sportplätzen (z. B. bei Wanderungen, Exkursionen, Schulfahrten sowie bei Wasser- und Wintersportveranstaltungen) soll von der verantwortlichen Dienstkraft Erste-Hilfe-Material mitgeführt werden, um im Unglücksfall Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten zu können.

Erste-Hilfe-Einrichtungen sowie Aufbewahrungsorte von Erste-Hilfe-Materialien sind deutlich erkennbar und dauerhaft mit einem weißen Kreuz auf grünem Grund zu kennzeichnen.

6.6.6 Ersthelferinnen und Ersthelfer⁷³

Die an den Schulen tätigen Dienstkräfte haben alle der Ersten Hilfe dienenden Maßnahmen zu unterstützen. Sie sind verpflichtet, sich zur Ersthelferin bzw. zum Ersthelfer ausbilden und in angemessenen Zeiträumen fortbilden zu lassen, sofern keine persönlichen Gründe entgegenstehen. Lehrkräfte, die Sport- und/oder Schwimmunterricht erteilen, müssen eine gültige Ersthelferaus- bzw. -fortbildung besitzen.

Die Verantwortlichen vor Ort haben darauf zu achten, dass Schulsekretärinnen und Schulsekretäre sowie Dienstkräfte, die in gefahrgeneigten Bereichen tätig sind (Sporthallen, naturwissenschaftliche Unterrichtsräume, Werkräume) sowie Dienstkräfte, die Schulfahrten leiten, vorrangig als Ersthelferinnen und Ersthelfer zur Verfügung stehen und der Einsatz der Ersthelferinnen und Ersthelfer entsprechend den Erfordernissen organisiert ist. Gutscheine für die Erste-Hilfe-Aus- und Fortbildung können bei der Unfallkasse Berlin beantragt werden. Die Auswahl der Ausbildungsorganisation und die Terminabsprache erfolgen durch die Schule. Die Aus- und Fortbildung umfasst je 9 Unterrichtseinheiten und muss alle zwei Jahre wiederholt werden.

6.6.7 Ärztliche Versorgung

Die Verantwortlichen vor Ort beziehungsweise die Ersthelferinnen und Ersthelfer müssen dafür sorgen, dass die Schülerinnen oder Schüler bzw. Dienstkräfte unverzüglich

- einer Durchgangsärztin bzw. einem Durchgangsarzt vorgestellt werden, sofern Art und Umfang der Verletzung eine ärztliche Versorgung angezeigt erscheinen lassen;
- bei einer schweren Verletzung über den Notruf einen Rettungswagen oder ärztliche Hilfe anfordern;
- bei Vorliegen einer Augen-, Hals-, Nasen- oder Ohrenverletzung der nächst erreichbaren Arztpraxis (ggf. Krankenhaus) des entsprechenden Fachgebiets zugeführt werden.

6.6.8 Rettungstransport

Über die Form des Transports nach einem Schulunfall entscheidet die Erste Hilfe leistende bzw. die aufsichtspflichtige Person nach Lage des Einzelfalls, gegebenenfalls im Benehmen mit der verantwortlichen Person vor Ort und gegebenenfalls nach telefonischer Absprache mit den Erziehungsberechtigten. Bei der Auswahl des Transportmittels sind die Art der Verletzung, der Zustand der verletzten Schülerin bzw. des verletzten Schülers, die örtlichen Verhältnisse und die Entfernung zur nächstgelegenen Arztpraxis beziehungsweise zum nächstgelegenen Krankenhaus zu berücksichtigen.

Bei leichten Verletzungen kann der Fußweg oder die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel in Betracht kommen. In anderen Fällen kann es ausreichend sein, die verletzte Schülerin bzw. den verletzten Schüler mit einem Taxi (mit Taxicoupon der Unfallkasse Berlin!) zu befördern.

Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen oder Verletzungen sowie bei Verdacht auf innere Verletzungen ist in jedem Fall die Feuerwehr unter der Notrufnummer 112 zu alarmieren. Die den Notruf aufnehmende Feuerwehrkraft entscheidet anhand des Krankbildes oder Verletzungsmusters über die Entsendung des Rettungsmittels (Rettungs- oder Notarztwagen). Die Erste Hilfe leistende bzw. die verantwortliche Person vor Ort hat dafür zu sorgen, dass den Rettungsdiensten der Weg zu der verunglückten Person gewiesen wird.

Die Erste Hilfe leistende bzw. die aufsichtspflichtige Person hat auch für die Begleitung der verletzten Schülerin bzw. des verletzten Schülers auf dem Transportweg nach Hause oder zur medizinischen Versorgung zu sorgen, d. h., in allen Fällen ist die Begleitung der verletzten Person sicherzustellen. Als Begleitpersonen kommen neben Dienstkräften, Erziehungsberechtigten und nahen Angehörigen auch Feuerwehkräfte sowie sonstiges medizinisches Personal in Betracht. Ausnahmsweise kann auch eine Schülerin oder ein Schüler von mindestens 16 Jahren mit der Begleitung beauftragt werden. Die Erziehungsberechtigten der verletzten Schülerin bzw. des verletzten Schülers sind von der Schule bzw. der Aufsichtsperson unverzüglich über den Schulunfall und den Aufenthaltsort ihres Kindes zu informieren.

Anhang



Auszug aus dem Schriftenverzeichnis der Unfallkasse Berlin

Bestellnummer	Titel
DGUV I 202-017	Inline-Skaten mit Sicherheit
DGUV I 202-018	Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schulen
DGUV I 202-033	Minitrampolin – Mit Leichtigkeit und Sicherheit
DGUV I 202-035	Matten im Sportunterricht
DGUV I 202-044	Sportstätten und Sportgeräte
DGUV I 202-048	Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht
DGUV I 202-049	Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren – Ein Beitrag des Sports zur Verkehrserziehung
DGUV I 202-052	Alternative Nutzung von Sportgeräten
DGUV I 202-053	Bewegungsfreudige Schule
DGUV I 202-072	Seilgärten in Kindertageseinrichtungen und Schulen
DGUV I 202-081	Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen
DGUV I 202-091	Medikamentengabe in Schulen
DGUV I 204-006	Anleitung zur Ersten Hilfe + Plakat (DIN A3)
DGUV I 204-020	Verbandbuch
DGUV I 204-021	Dokumentation der Erste-Hilfe-Leistung (Meldeblock)
DGUV I 204-033	Notruf-Nummern-Verzeichnis
DGUV I 204-035	Aufkleber „Erste Hilfe“ (weißes Kreuz auf grünem Grund 10 x 10 cm)
DGUV I 211-021	Der Sicherheitsbeauftragte
DGUV I 211-023	Unterweisungsbuch
DGUV I 211-024	Meldungen des Sicherheitsbeauftragten
	Rechtsfragen bei Erster Hilfe-Leistung durch Ersthelfer
	Sicher im Ausland – Informationen zum gesetzl. Unfallversicherungsschutz für Schüler und Studenten Auslandsaufenthalten

Plakate und Aushänge

DGUV I 2004-003	Anleitung zur Ersten Hilfe bei Unfällen (DIN A3)
	Eislaufen Spiel, Sport und Spaß mit Sicherheit! (DIN A2)

Bestellnummer	Titel
Weitere Druckerzeugnisse der UKB	
UKB SI 02	Tipps zum Schulsport
UKB SI 09	Fitness für Kopf und Körper
UKB SI 14 DSH	Spiele von gestern für Kinder von heute – Spiele für draußen
UKB SI 15 DSH	Spiele von gestern für Kinder von heute – Spiele für drinnen
UKB SI 18	Die Bewegungsbaustelle
UKB SI 30	Mein Kind geht auf Klassenfahrt
	aktuelle Schulsport-Info

Unterrichtsmaterialien für den Sportunterricht	
UKB SU 02	Sitzvolleyball
UKB SU 09	Mehr Motivation – mehr Spaß am Sport
UKB SU 11	Chancen durch Inklusion im Sport
UKB SU 12	Goalball
UKB SU 13	Werfen, Laufen, Springen (Impulse für den inklusiven Sportunterricht in der Grundschule)
UKB SU 03-08	FOSIS-Module

Hinweis:

Die Internetseite **www.sichere-schule.de** gibt einen umfassenden Überblick über aktuelle Vorschriften und Sicherheitsstandards für Sporthallen. Bei einem virtuellen Sportstätten-Rundgang erhalten Sie per Mausklick Hinweise zu Sportgeräten, ausgewählten Schulsportinhalten und organisatorischen Themen wie Erste Hilfe.

Auf der Internetseite **www.dguv-lug.de** werden für Lehrkräfte sortiert nach Schulstufen Unterrichtsmaterialien zum Themenfeld „Lernen und Gesundheit“ zur Verfügung gestellt. Regelmäßig kommen neue hinzu. In der Rubrik „Sport“ sind aufbereitete Unterrichtsthemen für den Sportunterricht zu finden.

Auf der Homepage der Unfallkasse Berlin **www.unfallkasse-berlin.de** finden Sie in der Rubrik „Schulsport“ zahlreiche Broschüren und Links zu sportunterrichtlichen Themen sowie das vollständige und aktuelle Schriftenverzeichnis.

Zusätzlich zu diesen Unterrichtsmaterialien erhält jede Schule von der Unfallkasse Berlin kostenfrei viermal im Jahr die Zeitschrift „Pluspunkt“ und einmal jährlich die „Schul-Info“ und „Schulsport-Info“.

Ausgewählte Rechtsvorschriften für die Berliner Schule

<https://www.berlin.de/sen/bildung/schule/rechtsvorschriften/>

Schulgesetz für das Land Berlin (SchulG) vom 26. Januar 2004 (GVBl., S. 26); zuletzt geändert am 09. April 2019 (GVBl., S. 255)

<https://www.berlin.de/sen/bildung/schule/rechtsvorschriften/>

Gesetz zur Förderung des Sports im Lande Berlin (Sportförderungsgesetz) vom 6. Januar 1989, zuletzt geändert durch Gesetz vom 18. Februar 2012;

<https://www.berlin.de/sen/inneres/sport/sportmetropole-berlin/broschueren-flyer-rechtsvorschriften/>

Verordnung über die sonderpädagogische Förderung (Sonderpädagogikverordnung – SopädVO) vom 19. Januar 2005, zuletzt geändert durch die Verordnung vom 20.09.2019;

<https://www.berlin.de/sen/bildung/schule/rechtsvorschriften/>

Gesetz über die Anstalt öffentlichen Rechts Berliner Bäder-Betriebe (Bäder-Anstaltsgesetz – BBBG) vom 25. September 1995, zuletzt geändert durch Gesetz vom 10. Mai 2007; http://gesetze.berlin.de/jportal/portal/t/i9b/page/bsbeprod.psml/action/portlets.jw.MainAction?p1=0&eventSubmit_doNavigate=searchInSubtree-TOC&showdoccase=1&doc.hl=0&doc.id=jlr-B%C3%A4derAnstGBErahmen&doc.part=R&toc.poskey=#focuspoint

Ausführungsvorschriften über die Nutzung öffentlicher Sportanlagen Berlins und für die Vermietung und Verpachtung landeseigener Grundstücke an Sportorganisationen (Sportanlagen-Nutzungsvorschriften – SPAN) vom 28. April 1998 in der Fassung vom 2. Februar 2010;

<https://www.berlin.de/sen/inneres/sport/sportmetropole-berlin/broschueren-flyer-rechtsvorschriften/>

Ausführungsvorschriften über die Wahrnehmung der Aufsichtspflicht im schulischen Bereich und die Verkehrssicherungspflicht sowie die Haftung (AV Aufsicht) vom 25. April 2006, zuletzt geändert am 20. September 2020

<https://www.berlin.de/sen/bildung/schule/rechtsvorschriften/>

Ausführungsvorschriften über Beurlaubung und Befreiung vom Unterricht (AV Schulbesuchspflicht) vom 19. November 2014, zuletzt geändert am 22. Dezember 2017 (Abl. 2018, S. 451).

<https://www.berlin.de/sen/bildung/schule/rechtsvorschriften/>

Dienstvereinbarung Arbeits- und Gesundheitsschutz/Gesundheitsförderung

zwischen der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport und dem Gesamtpersonalrat der allgemeinbildenden Schulen/Personalrat der zentral verwalteten und berufsbildenden Schulen, 01.08.2005;

https://www.gew-berlin.de/public/media/050801_dv_arbeits-und_gesundheitsschutz.pdf

Gemeinsame Handlungsempfehlungen der Kultusministerkonferenz und des Deutschen Olympischen Sportbundes zur Weiterentwicklung des Schulsports 2017 bis 2022. Beschluss der KMK vom 16.02.2017, Sekretariat der Kultusministerkonferenz, Taubenstr. 10, 10117 Berlin

Rahmenlehrplan Jahrgangsstufen 1 – 10, Fachteil C: Sport; Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft Berlin, Ministerium für Bildung, Jugend und Sport Brandenburg, Berlin Potsdam 2015

Rahmenlehrplan für die gymnasiale Oberstufe – Sport, Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport, Berlin 2006

Quellenangaben:

- 1 Schulgesetz für das Land Berlin (SchulG), § 3, Abs. 3, Nr. 8, vom 26. Januar 2004 (GVBl. S. 26), letzte Änderung am 09. April 2019 (GVBl., S. 255).
- 2 Gemeinsame Handlungsempfehlungen der Kultusministerkonferenz und des Deutschen Olympischen Sportbundes zur Weiterentwicklung des Schulsports 2017 bis 2022. Beschluss der KMK vom 16.02.2017.
- 3 Thiemann, Heike: Inklusiven Sportunterricht gestalten. Didaktisch-methodische Überlegungen. In: Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis. Hg. v. Martin Giese und Linda Weigelt. Aachen (Meyer & Meyer), 2015, S. 53–66.
- 4 Nach: Dietrich, K., in: Eberspächer, H. (Hrsg.), Handlexikon Sportwissenschaft, Reinbek bei Hamburg, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH 1987 und: Weiß, H.: Schulvorschriften – Last oder Hilfe?, in: Sportunterricht, Hofmann Verlag, Schorndorf, Heft 6, 2005.
- 5 Nach: Koch, J.: Raum und Bewegung – Entfaltung ganzheitlicher Wahrnehmungsprozesse im Sport, in: „Sportunterricht“, Hofmann Verlag, Heft 6, Schorndorf 2006.
- 6 Robert-Koch-Institut, KIGGS-Studie, Welle 2 (2014–2017).
- 7 Völker, K.: Risikofaktor Inaktivität; in: W. Schmidt (Hrsg.): Dritter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht, Hofmann-Verlag Schorndorf, 2016.
- 8 Schmidt, W.: Die deutsche Gesundheits- und Bildungskatastrophe. Mehr Gerechtigkeit und Bewegung für Kinder, Czawalina-Verlag, Hamburg 2013.
- 9 Weineck, J.: Optimales Training, Spitta-Verlag, Balingen 2000.
- 10 Larun, L., Nordheim LV., Ekeland E. et al.: Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. Cochrane Database Syst Rev 19 (3), 2006.
- 11 Motl, Birnbaum, Kubik, Dishman: Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence, Psychosom Med 66, S. 336–342, 2004.
- 12 McAuley, E.: Physical Activity and psychosocial outcomes. In: Bourchard, Shephard, Stephens: Physical activity, fitness and health, IL: Human Kinetics, Champaign, 1994.
- 13 Leith, L. M.: Foundation of exercise an mental health, Fitness Information Technology, Morgantown 1994.

- 14 Ahn, Feweda: A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health, J Pediatr Psychol 36, S 385–397, 2011.
- 15 Best, Miller: A developmental perspective on executive function, Child Dev 81 S. 1641–1660, 2010.
- 16 Davis, Tomporowski, McDowell et al.: Exercise improves executive function and achievement and alters brain activations in overweight children: a randomized controlled trial, Health Psychol. 30 S. 91–98, 2011.
- 17 Kuhn, Aberg: Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood, University of Gothenburg, Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA, 2009.
- 18 Klaes, L., Rommel, A., Cosler, D. & Zens, Y.: Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Hofmann-Verlag, Schorndorf, 2004.
- 19 DOSB: Dritter Kinder- und Jugendsportbericht 2015, erschienen im Hofmann-Verlag.
- 20 Helen Schick: Wer gut frühstückt, ist besser in der Schule, in **www.welt.de/gesundheit**, 14.12.2015.
- 21 Broschüre „Schulfrühstück“: Lehrkräfte, Lehramtsstudierende und Lehramtsanwärter/-innen können ein kostenloses Exemplar (Bestell-Nr. 20290003) per E-Mail anfordern. Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung an, in welcher Schulform bzw. Schulstufe Sie unterrichten.
- 22 Das Forum Trinkwasser e. V.; **http://www.gesundheit.de/ernaehrung/richtig-trinken/trinken-anschulen**, 23.08.2005.
- 23 H. Heseke, M. Weiß: Trinken und Leistungsfähigkeit in der Schule, Paderborn 2002.
- 24 Bruckmann, Klaus/Recktenwald, Heinz-Rüdiger: Schulbuch Sport. Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2003, S. 117 und S. 177; Schröder, Eva-Maria: Wann soll der kleine Sportler essen? **www.familienhandbuch.de** Ernährung sporttreibender Kinder und Jugendlicher – was ist zu beachten? 01.03.2006.
- 25 The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: a systematic review. **https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24808492**, Zugriff am 15.03.2017 um 12:21 Uhr.
- 26 Verfassung von Berlin vom 23.11.1995, zuletzt geändert am 06.07.2006, Art. 32.

- 27 Schulgesetz für das Land Berlin § 3 Abs. 2 Nr. 7 vom 26.01.2004, zuletzt geändert am 09. April 2019.
- 28 Ebd., § 46 (2) Satz 1.
- 29 Empfehlungen zur „Teilnahme am Schulsport während der Menstruation“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e. V., 1994.
- 30 Bildung für Berlin „Islam und Schule“, Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer an Berliner Schulen, Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2. Auflage Oktober 2010, Seite 8–9.
- 31 Ausführungsvorschriften über Beurlaubung und Befreiung vom Unterricht (AV Schulbesuchspflicht) von 19. November 2014 (Abl. S. 2235), die durch Verwaltungsvorschriften vom 22. Dezember 2017 (Abl. 2018 S. 451) geändert worden sind.
- 32 Bildung für Berlin „Islam und Schule“, Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer an Berliner Schulen, Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2. Auflage Oktober 2010, Seite 13.
- 33 Schulgesetz für das Land Berlin (SchulG) § 3, Abs 2, Nr. 7, Abs 3, Nr. 7 vom 26.01.2004, zuletzt geändert am 09. April 2019.
- 34 Ausführungsvorschriften über Beurlaubung und Befreiung vom Unterricht (AV Schulbesuchspflicht), Nr. 5 vom 19. November 2014 (Abl. 2014, S. 2235), die durch Verwaltungsvorschriften vom 22. Dezember 2017 (Abl. 2018, S. 451) geändert worden sind.
- 35 Rundschreiben II/Nr. 59 v. 14.6.05.
- 36 Stegemann, J., Leistungsphysiologie, Thieme, Stuttgart (1977).
- 37 Bar-Or, O., Die Praxis der Sportmedizin in der Kinderheilkunde, Springer, Berlin-Heidelberg-NewYork-Tokio 1986.
- 38 Verwaltungsvorschrift des Thüringer Kultusministeriums vom 19. Januar 2001 (GABl. S. 47).
- 39 U. a. **www.bzga.de** / **www.hungrig-online.de** – **www.adipositas-online.de** / **www.essprobleme.de** / **www.Ess-Stoerungen.net** / **www.magersucht.de** / **www.ernaehrung.de** (Deutsches Ernährungsberatungs- und -Informationsnetz) / **www.elternimnetz.de**; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (DHS) e. V., Beratungsstelle für Essgestörte „Durch Dick und Dünn“.

- 40 WHO: Report of a WHO Consultation on Obesity, Obesity: Preventing and managing a global epidemic. WHO, Genf 2000.
- 41 Robert-Koch-Institut, KIGGS-Studie, Welle 2 (2014–2017).
- 42 **www.bzga-kinderuebergewicht.de/grundlagen.**
- 43 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Chronische Erkrankungen als Problem und Thema in Schule und Unterricht. Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer der Klassen 1 bis 10 (Reihe Gesundheitserziehung und Schule). Köln 2016.
- 44 Kinder mit Diabetes in der Schule. Informationen für Lehrerinnen und Lehrer. Herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft für Pädiatrische Diabetologie (AGPD) – Mainz 2013.
- 45 Schule und Epilepsie, Schweizerische Epilepsie-Stiftung.
Viele Textpassagen sind dem Buch „Ärztlicher Rat für Epilepsiekranken“ von Prof. Dr. med. Ansgar Matthes entnommen (4. Auflage Georg Thieme Verlag Stuttgart 1984 ISBN 3- 13- 437304-1).
- 46 Senatsverwaltung für Bildung Jugend und Familie: Handreichung Medikamentengabe, Berlin, 2016, **<https://www.berlin.de/sen/bjf/inklusion/fachinfo/handreichung-medikamentengabe.pdf>**.
- 47 DGUV I 202-091 „Medikamentengabe in Schulen“, Juli 2014.
- 48 Verordnung über den sonderpädagogischen Förderbedarf (Sonderpädagogikverordnung – SopädVO), vom 19. Januar 2005, zuletzt geändert durch die Verordnung vom 20.09.2019, (GVBl S. 565).
- 49 Thiemann, Heike: Inklusiven Sportunterricht gestalten. Didaktisch-methodische Überlegungen. In: Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis. Hg. v. Martin Giese und Linda Weigelt. Aachen (Meyer & Meyer), 2015, S. 55.
- 50 Vgl. Tiemann 2015, S. 54.
- 51 Vgl. Tiemann 2015, S. 55 ff.
- 52 Thiele, Michael: Bewegung, Spiel und Sport im gemeinsamen Unterricht von sehgeschädigten und normalsichtigen Schülerinnen und Schülern. Handreichung der Staatlichen Schule für Sehgeschädigte Schleswig zum gemeinsamen Sportunterricht. Würzburg (edition Bentheim), 2001, S. 21.
- 53 Kosel, Horst: Sport. In: Sportpädagogik der Gehörlosen und Schwerhörigen. Hg. Von Heribert Jussen und Otto Kröhnert. Berlin (Karl Marhold), 1982, S. 463–470.

- 54 Vgl. Kosel 1982, S. 463.
- 55 Zimmer, Renate: Handbuch Sprachförderung durch Bewegung. Freiburg (Herder), 2009, S. 34 ff.
- 56 Reber, Karin; Schönauer-Schneider, Wilma: Bausteine sprachheilpädagogischen Unterrichts. München (Ernst Reinhardt), 2011.
- 57 Rouse, Pattie: Fitness, Motorik und soziale Kompetenz für alle. Inklusion im Sportunterricht. Mülheim an der Ruhr (Verlag an der Ruhr), 2012, S. 69.
- 58 Statistik der Unfallkasse Berlin 2019, DGUV Statistik, Schülerunfallgeschehen 2019.
- 59 Sozialgesetzbuch VII, § 8 Arbeitsunfall und versicherte Tätigkeiten.
- 60 DGUV Information 204-020 Verbandbuch oder DGUV Information 204-021 Dokumentation der Erste-Hilfe-Leistungen (Meldeblock).
- 61 <https://www.unfallkasse-berlin.de/service/unfallanzeigen/>.
- 62 Projekt FOSIS „Förderung von Schutzfaktoren in der Schule“, UKB SU 03-09.
- 63 DIN 18032-1, Ausgabe: 2014-11, Sporthallen – Hallen und Räume für Sport und Mehrzwecknutzung – Teil 1: Grundsätze für die Planung, **www.beuth.de/** – Sporthallen – Hallen für Turnen, Spiele und Mehrzwecknutzung – Teil 2: Sportböden; Anforderungen, Prüfungen, **www.beuth.de/langanzeige/DIN V -2001-04.**
- 64 DGUV Information 202-052 „Alternative Nutzung von Sportgeräten“, Auflage 2/2017.
- 65 DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“, § 20; DGUV Information 211-021 „Der Sicherheitsbeauftragte“.
- 66 Ausführungsvorschriften über die Wahrnehmung der Aufsichtspflicht im schulischen Bereich und die Verkehrssicherungspflicht sowie die Haftung (AV Aufsicht) Nr. 7 und Nr. 8, vom 25. April 2006, zuletzt geändert am 20. September 2020.
- 67 UKB SI 02 „Tipps zum Schulsport“.
- 68 Ebd.

- 69 Schmidt-Sinns, Jürgen: Aber sicher helfen wir! – Einführung des Helfens und Sicherns bei Kindern, Lehrhilfen für den Sportunterricht, 53,1/2004a, Beilage zur Zeitschrift Sportunterricht, Schmidt-Sinns, Jürgen: Aber sicher helfen wir! – Weiterführendes Helfen und Sichern mit und bei Jugendlichen und Erwachsenen, Lehrhilfen für den Sportunterricht, 53,5/2004b, Becker, Bockhorst, Haberstroh: Hilfen zum Helfen, Helfergriffe für das Turnen in der Schule, GUVV Westfalen-Lippe.
- 70 Schmidt-Sinns 2004a, ebd. Seite 2.
- 71 Schmidt-Sinns 2004a, ebd. Seite 1.
- 72 DGUV Information 202-033 „Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit“.
- 73 DGUV Vorschrift 1, Dritter Abschnitt „Erste Hilfe“, DGUV Information 204-006 „Anleitung zur Ersten Hilfe“.
- 74 DGUV Information 202-059 Erste Hilfe in Schulen.

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Tel.: 030 7624-0
Fax: 030 7624-1109
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
www.unfallkasse-berlin.de

Best.-Nr. UKB SI 44