



Newsletter Nr. 2017/1

Liebe Mitglieder und Freunde des DSLV Saar,

zunächst möchte ich Ihnen ganz persönlich, aber auch im Namen des gesamten Vorstandes alles Gute zum neuen Jahr wünschen. Ich verbinde diesen Wunsch auch mit der Hoffnung, dass Sie vom schulischen Alltag und den ständigen ministeriellen Verordnungen und Innovationen nicht gänzlich aufgerieben werden und sich auch in Zukunft Ihres gewählten Berufes erfreuen.

Ein arbeitsreiches Jahr liegt hinter uns, und das neue Jahr hat schon die ersten Termine im Kalender festgeschrieben. Zu diesen möchte ich Sie herzlichst einladen.

Los geht es am 20 Januar mit einem Vortrag von PD Dr. Stiller aus Köln zum Thema *Eliteschulen des Sports aus sportpädagogischer Perspektive*.

Es folgt der Sportlehrertag am Mittwoch, den 15. März 2017 an der Hermann Neuberger Sportschule. Im Anschluss daran findet die Jahreshauptversammlung des DSLV Saar statt.

Unser Verband wird in diesem Jahr 60. Am 20.02.1957 wurde der Landesverband Saar im "Bund Deutscher Leibeserzieher" (BDL) im Rathaussaal von Saarbrücken gegründet. Eine diesem Jubiläum angemessene Feier werden wir im Oktober des kommenden Jahres ausrichten.

Übrigens: Auch wir gehen mit der Zeit. Wir sind jetzt auch bei facebook zu finden!

Mit den besten Grüßen

der Präsident des DSLV Saar

DSLV Saar e. V.

<http://www.dslv-saar.de/>



Eliteschulen des Sports aus sportpädagogischer Perspektive - Vortrag am Freitag, den 20. Januar

Nach den Olympischen Spielen ist vor den Olympischen Spielen. Nach den Spielen werden die Medaillen gezählt und zugleich die Weichen für eine Erhöhung der Medaillenausbeute bei den nächsten Spielen gestellt. Eine wichtige Rolle in diesem System spielen auch die Eliteschulen des Sports.

Der Referent, PD Dr. Timo Stiller, arbeitet als Sportlehrer an einer Eliteschule des Sports und hat sich an der UdS mit dem Thema Bildung schadet nicht - Qualitative Fallanalysen zur Situation der spitzensportlichen Nachwuchsförderung an einem allgemeinbildenden Gymnasium habilitiert.

Stiller führte vor dem Hintergrund umfangreicher bildungstheoretischer Analysen eine quantitative Untersuchung an spitzensportlich trainierenden Schülern und ehemaligen Schülern einer Eliteschule des Sports durch.

Referent: PD Dr. Timo Stiller

Termin: Freitag, den 20. Januar 2017, 19:00 Uhr

Ort: Hörsaal der Herrmann Neuberger Sportschule

Sportlehrertag am Mittwoch, den 15. März 2017

(In Zusammenarbeit mit dem LPM und dem Sportwissenschaftlichen Institut der Universität des Saarlandes)

Den Hauptvortrag wird Frau Univ.-Prof. Dr. Sabine Schäfer, die neue Professorin für den Bereich Bewegungswissenschaft, Motorik und Kognition zum Thema „*Die Auswirkung von Bewegung auf kognitive Leistungen in der Kindheit*“ halten.

Der „Saarländische Sportlehrertag 2017“ thematisiert diesmal in der Praxis den vielfältigen Einsatz „Differenziellen Lernens und Lehrens“ im Sportunterricht. Die Teilnehmer/innen haben Gelegenheit, praxisorientierte Workshops zu verschiedenen Themenbereichen zu besuchen. Genauere Informationen zu den Inhalten demnächst auf der Homepage des DSLV Saar Den Abschluss der Veranstaltung bildet eine Podiumsdiskussion.

Termin: 15.03.2017, 09:00 - 16:00 (anschließend Mitgliederversammlung des DSLV)

Ort: Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes

DSLIV Saar e. V.

<http://www.dslv-saar.de/>



Mitgliederversammlung am 15. März 2017

Zeit: Mittwoch 15. März 2017 – Beginn 16:00 Uhr

Ort: Saarbrücken, Hermann Neuberger Sportschule Saarbrücken

TAGESORDNUNG

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Genehmigung des Protokolls der JHV 2016
3. Berichte des Vorstandes
4. Entlastung des Vorstandes
5. Wahlen: Vizepräsident(in); Geschäftsführer(in); Referent(in) für Öffentlichkeitsarbeit; Leiter(innen) der Sektionen; zwei Kassenprüfer
6. Festsetzung der Jahresbeiträge 2014
7. Satzungsänderung
9. Anträge (Frist: Eingang beim Vorstand bis 2 Wochen vor der JHV lt. § 9(1) der GO)
10. Verschiedenes

Argumente pro Sportunterricht

Laufsport verändert das Gehirn – Ausdauertraining führt zu stärkerer Vernetzung

Das Gehirn von Ausdauerläufern sieht anders aus als das von Stubenhockern. Denn bei ihnen sind unterschiedliche Hirnregionen viel stärker miteinander vernetzt. Zwar muss noch geklärt werden, ob sich das auch auf ihre kognitiven Fähigkeiten auswirkt. Trotzdem könnte Laufen in jungen Jahren womöglich späteren Alterungsprozessen und neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer vorbeugen, glauben die Wissenschaftler in der wissenschaftlichen Zeitschrift *Frontiers in Human Neuroscience*.

Mehr hierzu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-20957-2016-12-15.html>

Laufen als Heilmittel fürs Gehirn?

Joggen und andere sportliche Bewegung tragen dazu bei, unsere Gesundheit zu erhalten. Das ist bekannt. Doch wie sich jetzt zeigt, könnte regelmäßiges Laufen sogar dabei helfen, schon vorhandene Schäden an Gehirn und Nerven zu beheben. Mäuse mit schwerwiegenden Defekten am Kleinhirn lebten durch regelmäßiges Laufen länger und ihr Gehirn regenerierte sich.

DSL V Saar e. V.

<http://www.dslv-saar.de/>



Vermutlich ist dafür die Ausschüttung eines speziellen Wachstumsfaktors beim Joggen verantwortlich, so in der Zeitschrift Cell Reports.

Mehr hierzu: http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/medizin/-/journal_content/56/12054/13985532/Schutzschild-f%C3%BCr-Quantencomputer/

Sport hilft bei ADHS

Strampeln statt Medikamente: Schon ein kurzes Sporttraining kann ADHS-Patienten helfen, sich besser zu fühlen und Aufgaben motivierter anzugehen. Das belegt eine Pilotstudie von US-Forschern, die junge Männer mit ADHS für 20 Minuten aufs Trimmrad setzten, bevor sie Aufmerksamkeitstests absolvierten. Schon dieses kurze Training zeigte positive Effekte, die sich nach Ansicht der Forscher noch steigern lassen könnten, wenn längere und andere Sportarten mit einbezogen werden.

Mehr hierzu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-20296-2016-06-20.html>

Warum Spielen im Freien der Fehlsichtigkeit vorbeugen kann

Sonnenlicht gegen Fehlsichtigkeit: Forscher haben erste Hinweise darauf gefunden, warum das Spielen im Freien Kinder gegen Kurzsichtigkeit schützt. Demnach könnte dieser Schutzeffekt vor allem mit dem UVB-Anteil des Sonnenlichts zusammenhängen. Auch eine ausreichende Versorgung mit Lutein scheint eine Rolle zu spielen. Keinen Einfluss hat dagegen der Vitamin-Gehalt, wie die Studienergebnisse nahelegen.

Die Kurzsichtigkeit grassiert: In Mitteleuropa brauchen heute schon rund 40 Prozent der Menschen eine Brille, in Asien sind es sogar bis zu 90 Prozent – Tendenz weiter steigend. Bei dieser meist schon in der Kindheit beginnenden Fehlsichtigkeit dehnt sich der Augapfel zu stark aus, dadurch liegt das scharfe Abbild des Gesehenen vor statt direkt auf der Netzhaut.

Die Ursachen für die Kurzsichtigkeit sind einerseits eine genetische Veranlagung, andererseits aber fördern häufiges Lesen und Stubenhocken das übermäßige Wachstum des Augapfels. Wie Studien belegen, trifft die Kurzsichtigkeit daher besonders oft Menschen mit längerer Bildungskarriere.

Draußen spielen hilft - aber warum?

Doch es scheint ein Mittel dagegen zu geben: Halten sich Kinder besonders häufig und regelmäßig im Freien auf, sinkt ihr Risiko, kurzsichtig zu werden und auch das Ausmaß der Fehlsichtigkeit verringert sich. Schon 40 Minuten täglich im Garten, auf dem Spielplatz oder der Straße reichen wahrscheinlich schon aus, um diese vorbeugende Wirkung zu entfalten.

Aber was genau macht den Aufenthalt im Freien so heilsam für die Augen? Einer Hypothese nach fördert das Sonnenlicht die Freisetzung des Botenstoffs Dopamin im Auge – und dieser

DSL V Saar e. V.

<http://www.dslv-saar.de/>



hemmt wiederum das Wachstum des Augapfels in der Kindheit. Andere Theorien vermuten einen Zusammenhang zu der vom Licht geförderten Produktion von Vitamin D.

Vitamin D scheint nicht involviert

Um mehr über die Wirkungsweise der Vorbeugung durch Licht zu erfahren, haben Astrid Fletcher von der London School of Hygiene and Tropical Medicine und ihre Kollegen eine Studie mit 371 Kurzsichtigen und gut 2.700 normalsichtigen Vergleichspersonen durchgeführt. Die Forscher verglichen die Blutwerte und analysierten unter anderem, wie stark die Teilnehmer in verschiedenen Lebensphasen der energiereichen UV-B Komponente des Sonnenlichts ausgesetzt waren.

Das Ergebnis: Ein Zusammenhang von Kurzsichtigkeit mit einem Vitamin D-Mangel bestätigte sich nicht. Weder bei den Blutwerten dieses Vitamins noch bei Genvarianten für eine veränderte Verarbeitung dieses Vitamins ließen sich Korrelationen zum Grad der Fehlsichtigkeit finden, wie die Forscher berichten.

UVB ist entscheidend

Fündig wurden Fletcher und ihre Kollegen dagegen bei der UV-Strahlung: Die Teilnehmer, die als Jugendliche und junge Erwachsene häufiger der UVB-Strahlung des Sonnenlichts ausgesetzt waren, litten später seltener an Kurzsichtigkeit. Das bestätigt nicht nur, dass ein häufiger Aufenthalt im Freien der Fehlsichtigkeit vorbeugen kann, es trägt auch dazu bei, das "Warum" weiter einzuengen.

"Unsere Ergebnisse stützen die Idee, dass UVB und dessen enge Verbindung zur Lichtintensität einer der Faktoren ist, die zur vorbeugenden Wirkung des Aufenthalts im Freien beitragen", erklärt Katie Williams vom King's College London. "Aber wir haben keine Belege dafür gefunden, dass UVB über eine gesteigerte Vitamin D-produktion wirkt. Wie viele Dinge in der Biologie sind die Mechanismen, über die verschiedene Faktoren die Kurzsichtigkeit beeinflussen, offenbar komplizierter."

Lutein als Schutzfaktor?

Überraschend war ein weiterer Fund: Wie die Forscher feststellten, hatten die Teilnehmer mit besonders hohen Werten von Lutein im Blut ein signifikant geringeres Risiko für Kurzsichtigkeit. Lutein gehört zu den Karotinoiden und ist ein in der Natur weit verbreiteter Pflanzenfarbstoff. Im Auge ist Lutein eine wichtige Komponente der Sehfärbstoffe. Es kommt besonders in der Makula vor, der Zone des schärfsten Sehens in der Netzhaut.

Ein ursächlicher Zusammenhang mit der Kurzsichtigkeit war bisher jedoch nicht bekannt. "Wir könnten vermuten, dass Lutein die Sehsinneszellen durch seine antioxidative Eigenschaft schützt und so die Signalgebung und die Entwicklung der Netzhaut beeinflusst", mutmaßt Williams. "In jedem Falle ist weitere Forschung nötig, um die Verbindung von Lutein und

DSL V Saar e. V.

<http://www.dslv-saar.de/>



Kurzsichtigkeit zu klären." (JAMA Ophthalmology, 2016; doi: 10.1001/jamaophthalmol.2016.4752)

Mehr hierzu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-20901-2016-12-02.html>

Björn Keller besucht Privatschule in USA

Ein Tag an einer kalifornischen Privatschule

Nachdem ich vor einigen Monaten einen Tag im Sportunterricht an einer öffentlichen Schule verbringen durfte (siehe Bericht Mitgliederinfo), wollte ich nun einmal den Sportunterricht an einer Privatschule in einer der wohlhabendsten Gegenden Kaliforniens besuchen. Also schrieb ich die Schulleiterin der „Bishop’s School“ in La Jolla, Aime Claire Roche, an. Diese lud mich auch umgehend zu einem Vormittag an ihrer Schule ein.

Gegründet 1909 als reines Mädcheninternat, ist die Bishop’s School mittlerweile eine koedukative Ganztagschule, die eng mit der episkopalen Kirche verbunden ist. Insgesamt werden 800 Schülerinnen und Schüler in den Klassen 6 - 12 an der Bishop’s School (49 % Jungen, 51 % Mädchen) unterrichtet. Die durchschnittliche Klassengröße beträgt 14 Schülerinnen und Schüler. Da es eine Privatschule ist, zahlen die meisten Schülerinnen und Schüler eine Tuition, sprich „Studiengebühr“. Diese beträgt für das aktuelle Schuljahr \$33.800 (Frühstück und Mittagessen inklusive). Hinzu kommen ca. \$ 2.500 für Bücher, Ipads, Schulausflüge, u. ä. Um allerdings eine gewisse soziale Vielfaltigkeit zu schaffen, werden in jedem Schuljahr \$ 3 Millionen von der Schule zur Verfügung gestellt, um Schülerinnen und Schüler aus sozial schwachen Familien mitunter vollfinanzieren zu können. Es erhalten ca. 20 % aller SchülerInnen Finanzhilfe aus dem Topf der Schule. Desweiteren besitzt die Schule einen Fonds über derzeit \$ 36 Millionen, der mit Spenden aus privater Hand gefüllt ist, um Kosten rund um die Schule tragen zu können (Personal, Baukosten, ...). Die Schule bezieht keine Mittel aus staatlicher Hand.

Der Campus der Schule liegt mitten in La Jolla, dem teuersten Stadtteil von San Diego. An der Schule angekommen, wurde ich sehr freundlich von der Schulleiterin, Aime Claire Roche, sowie dem Leiter des Athletic Departments, Joel Allen, empfangen. Im Anschluss an eine sehr nette Unterhaltung mit Aime Claire und Joel, in der sie mir viele Fragen zum Schulsystem in Deutschland und dem Stellenwert des Sports an deutschen Schulen stellten, führte Joel mich über den Campus, wobei wir den Schwerpunkt auf die Sportanlagen legten.

Insgesamt sind 60 % aller Schülerinnen und Schüler Teil mindestens eines der 59 Sportteams, die die Schule anbietet. Neben einer modernen Indoor-Sportarena, in der am Vormittag der Sportunterricht und am Nachmittag u.a. die Spiele der Basketball –und Volleyballteams stattfinden, besitzt die Schule ein Football – und Softball-Feld, einen Leichtathletik-Platz, einen Pool für das Schwimm –und Wasserballteam, verschiedene Tennisplätze sowie ein schuleigenes Athletik –und Kraftstudio. In dem Athletik-Bereich ist ein Vollzeit „Strength and

DSL V Saar e. V.

<http://www.dslv-saar.de/>



Conditioning Coach“ angestellt, der den ganzen Tag vor Ort ist und entweder für gesamte Sportteams oder einzelne Athleten Trainingspläne im Kraft –und Athletikbereich erstellt. Die Athleten kommen in den freien Zeiten ihres Stundenplans in den Kraftbereich und führen dort unter Aufsicht des „Strength und Conditioning Coaches“ ihr Athletiktraining durch. Das Training in den jeweiligen Sportteams ist auch in den Schulalltag eingebaut. Gecoacht werden die Sportteams von speziellen Trainern, die in den seltensten Fällen auch Lehrerin oder Lehrer an der Schule sind, sondern eben von extern angestellt sind.

Nach dem Rundgang, durfte ich den Sportunterricht zweier Sportlehrer der Schule besuchen. Auch hier wurde ich sehr nett empfangen und hospitierte den Sportunterricht einer 6. Klasse. Es stand Boden –und Gerätturnen auf dem Programm. Immer noch beeindruckt von der Infrastruktur der Schule und all den Möglichkeiten gerade im Sportbereich, wurde mir nun aber klar, dass es Dinge gibt, die mit Geld nicht zu kaufen sind. Auch wenn meine Eindrücke natürlich sehr subjektiv sind und ich nur einen kleinen Einblick erhalten durfte, so war ich doch recht schnell davon überzeugt, dass die SportlehrerInnen in Deutschland deutlich besser ausgebildet sind.

Als die Kinder in der Halle ankamen, waren bereits mehrere Geräte aufgebaut und nachdem die Sportlehrer etwas Musik angemacht hatten, verteilten sich die Schülerinnen und Schüler wahllos auf die verschiedenen Stationen und gaben ihr Bestes. Die beiden Sportlehrer waren sicherlich mit viel Engagement bei der Sache, aber „gelernt“ haben eigentlich nur die Kinder, die scheinbar sowieso schon turnerisch ausgebildet waren. Die anderen „Nichtturner“ stürzten sich beispielsweise irgendwie über das Pferd, der Sportlehrer stand hin und wieder daneben, jedoch waren die „Hilfestellungen“ eher Versuche im Notfall noch ein Stück vom T-Shirt greifen zu können, bevor das Kind unangenehme Bekanntschaft mit dem Turngerät macht. Von strukturierten Lehr –und Lernwegen war jedenfalls nichts zu sehen, aber vielleicht war dies auch die Vollendung des „entdeckenden Lernens“.

Die Quintessenz des Besuches war für mich jedenfalls wie so vieles in den USA: Es herrschen oft extreme Gegensätze, von extrem fortschrittlich bis zu extrem altmodisch, von in diesem Beispiel extrem guter und professioneller Infrastruktur des Sportbereiches und sehr guter Coaches der Sportteams hin zu Sportlehrern, die zwar mit viel Freude und Engagement aber weniger guter methodischer/ pädagogischer Ausbildung bei der Arbeit sind.

Ich bin sehr dankbar, dass ich einen Einblick in eine solche Schule erhalten durfte und habe viele tolle Dinge gesehen, auch Dinge, die neidisch machen, wie z.B. die Sportanlagen oder die Mensa, die qualitativ hochwertiges und vielfältiges Essen anbietet und es wirklich ermöglicht sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Auf der anderen Seite bin ich fest davon überzeugt, dass die Lehrerausbildung in Deutschland qualitativ viel hochwertiger ist, als in den USA. Zudem ist der Sportunterricht an deutschen Schulen, selbst mit oft weniger gut ausgestatteten Sportanlagen, sehr viel moderner und engagierte SportlehrerInnen versuchen, alle Kinder einer Klasse und nicht nur die Experten zu Erfolgserlebnissen zu verhelfen. Einzig an dem Stellenwert, den der Sport an den amerikanischen Schulen einnimmt, könnten wir uns zumindest teilweise ein Beispiel nehmen. So ist man hier eben davon überzeugt, dass die Teilnahme am Sport (oder auch dem Theater, der Musik oder Kunst) wichtig ist, um

DSLIV Saar e. V.

<http://www.dsliv-saar.de/>



Charakterzüge zu entwickeln, die in vielen anderen Lebensbereichen eine wichtige Rolle spielen und nur beschränkt in anderen Fächern erfahren werden kann. Auch die positiven Auswirkungen von Bewegung im Schulalltag auf die kognitive Leistungsfähigkeit wird hier nicht bestritten und so hat gerade kürzlich in San Diego das „Neuronasium“ eröffnet, eine Schule, die sportliche Bewegung und kognitives Lernen ganz eng miteinander verbindet. Mehr dazu in meinem nächsten Bericht.

Wer nach dem Bericht, sich ein Bild von der Bishop's School machen möchte, kann einfach folgenden Links folgen.

Video der Schueler der Bishop's School „We're a different kind of cool“:
<http://www.bishops.com/page>

Homepage des Athletics Department der Schule: <http://www.bishops.com/page/athletics>

Viele Grüße aus San Diego

Björn Keller

Newsletter bestellen bzw. abbestellen

Unter dem folgenden Link können Sie den Newsletter zu jeder Zeit abonnieren oder auch abbestellen: <http://dslv-saar.de/newsletter.php>

Impressum

Für die Inhalte verantwortlich im Sinne des Mediendienste-Staatsvertrages ist:

Univ.-Prof. Dr. Georg Wydra

In der Klaus 22

66606 St. Wendel

Tel: 06856-305

E-Mail: g.wydra@mx.uni-saarland.de

DSL V Saar e. V.

<http://www.dslv-saar.de/>

