



Projektvorstellung

**simply  
strong**  
by UNIQA

AktivPassiv  
Wenn im Schulsport alle mitmachen

Maria Jöchel & Benjamin Schön

# AKTIVPASSIV

WENN IM SCHULSPORT ALLE MITMACHEN



**simply  
strong**  
by UNIQA

## Infos

- ▶ Sinnvolle Bewegungs- und Lernsituationen, statt „Zuschauerfunktion“ passiver Schüler\*innen im Unterrichtsfach Bewegung und Sport.
- ▶ **Materialsammlung** für Bewegungserzieher\*innen ab >SEK I< österreichweit
- ▶ **Einsatzbereich:**
  - ▶ Passive Schüler\*innen im Sportunterricht
  - ▶ Distance Learning
  - ▶ Fachfremde Supplierstunden
- ▶ Das Programm ist praxisnah, modern und problemlos in den Schulalltag zu integrieren.



# Projektentwicklung

- ▶ Mag. Maria Jöchl (Sportgymnasium Josefstraße St. Pölten)
- ▶ Mag. Benjamin Schön (BORG Wr. Neustadt)



## Kooperationen mit



ÖSTERREICHISCHER ARBEITSKREIS  
SCHNEESPORT AN SCHULEN & HOCHSCHULEN





# Professionelle, moderne Aufbereitung

- ▶ Foto-, Video- und Podcastproduktion mit modernster Technik aus „eigener Hand“
  - ▶ Freigestellte Fotos
  - ▶ Kurzweilige Videos aus 3 dynamischen Kameraperspektiven
  - ▶ VoiceOver aus dem Tonstudio (Radio Energy)
  - ▶ Professionelle, mobile Podcastaufnahmen
- ▶ Junge, dynamische grafische Aufbereitung sämtlicher Materialien



# Inhalt

## A: Aktive Bewegungsprogramme

- Auswahl sportlicher Übungen und Workouts
- Digital (Video per QR-Code) und analog (Bildreihe)

## B: Unterstützende Teilnahme

- Konkrete Materialien für die Rolle als Co-Trainer\*in, Schiedsrichter\*in oder Analyst\*in

## C: Theoriepakete

- Themenkomplexe aus Bewegung, Sport und Gesundheit
- Theorie und Überprüfung, Podcasts, Rätsel, uvm.

## Bonus: Schwimmen

- Ausgewählte Materialien sind explizit für die besonderen Gegebenheiten im Schwimmunterricht aufbereitet
- Videoanalyse & Focus-Points, Schwimmtheorie, Übungsvideos

# Kapitel A

## simply strong by UNIQA KAPITEL A BEWEGUNGSPROGRAMME



|                         | TITEL                       | ANSTRENGUNG HERZ-KREISLAUF | EINSATZ DER HÄNDE | EINSATZ DER ARME | EINSATZ DER BEINE |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| A                       | Rumpfstabi                  | x                          |                   | x                | x                 |
| B                       | Beine AMRAP                 | x                          |                   |                  | x                 |
| C                       | Beweglichkeit               |                            |                   | x                | x                 |
| D                       | Rückenfit                   |                            |                   | x                | x                 |
| E                       | Hip Mobility                |                            |                   | x                | x                 |
| F                       | Faszientraining             |                            | x                 | x                | x                 |
| G                       | Buddy Core                  | x                          | x                 | x                | x                 |
| H                       | Oberkörper Workout          | x                          | x                 | x                | x                 |
| I                       | Sensomotorik                |                            |                   | x                | x                 |
| J                       | Jonglieren I (1-2 Bälle)    |                            | x                 | x                |                   |
| K                       | Jonglieren II (3 Bälle)     |                            | x                 | x                |                   |
| L                       | Kids I (Koordi/Entspannung) |                            |                   | x                |                   |
| M                       | Kids II (Kräftigung)        |                            | x                 | x                | x                 |
| N                       | Yoga „Krieger Flow“         | x                          |                   |                  | x                 |
| O                       | Yoga „Wilde Kerle“          | x                          | x                 | x                | x                 |
| P                       | Yoga „Advanced“             | x                          | x                 | x                | x                 |
| Q                       | Yoga „Wohlfühlen“           |                            | x                 | x                | x                 |
| <b>Audioanleitungen</b> |                             |                            |                   |                  |                   |
| R                       | Atemübung Kids              |                            |                   |                  |                   |
| S                       | Atemübung Teenies           |                            |                   |                  |                   |
| T                       | Meditation Kids             |                            |                   |                  |                   |
| U                       | Meditation Teenies          |                            |                   |                  |                   |

## Bewegungsprogramme



**A - Rumpfstabi**  
(Kräftigung) 12 Min.



**B - Beine AMRAP**  
(Kräftigung) 12 Min.



**C - Beweglichkeit**  
(Dehnen) 15 Min.



**D - Rückenfit**  
(Gesundheit) 21 Min.



**E - Hip Mobility**  
(Mobilisation) 15 Min.



**F - Faszientraining**  
(Gesundheit) 25 Min.



**G - Buddy Core**  
(Kräftigung) 30 Min.



**H - Oberkörper Workout**  
(Kräftigung) 15 Min.



**I - Sensomotorik**  
(Gesundheit) 14 Min.



**J - Jonglieren I**  
(Koordination) 10 Min.



**L - Kids I**  
(Kräftigung) 10 Min.



**M - Kids II**  
(Koordination) 10 Min.

! Dieses Übersichtsblatt kann unter dem folgenden QR-Code für den Selbsta Ausdruck heruntergeladen werden.



## Yoga Programme



**N - Yoga „Krieger Flow“**  
(Einsteiger) 30 Min.



**O - Yoga „Wilde Kerle“**  
(Einsteiger) 30 Min.



**P - Yoga „Advanced“**  
(für Geübte) 30 Min.



**Q - Yoga „Wohlfühlen“**  
(Einsteiger) 15 Min.

## Atemübungen & Meditationen



**R - Atemübung Kids**  
(Einsteiger) 10 Min.



**S - Atemübung Teenies**  
(Einsteiger) 10 Min.



**T - Meditation Kids**  
(Einsteiger) 10 Min.



**U - Meditation Teenies**  
(Einsteiger) 10 Min.

Alle Programme analog und digital (& auf Plakat!)

# Kapitel B

## Beobachtungsaufgabe #2: Beobachtung Ballspiele I



- Skizziere den Aufbau des Spieles (z.B. Tore, Markierungshütchen, ...)
- Notiere zu jeder Skizze den Namen des Spiels sowie die Spieldauer (mitstoppen!).
- Skizziere den Laufweg während jeweils einem Spieldurchgang!
- Beurteile außerdem die gesamte Aktivität und Beteiligung am Spiel.

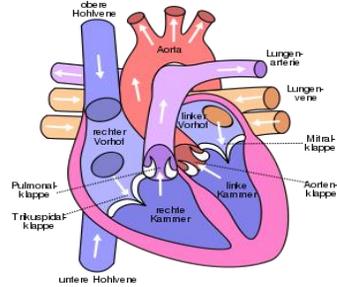
|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Name des Spiels:</li><br/><li><input type="radio"/> Spieldauer:</li><br/><li><input type="radio"/> Spieler*in:</li></ul> |
|--|--|

### Aktivität und Beteiligung am Spiel:

|              |            |       |             |                |
|--------------|------------|-------|-------------|----------------|
| o            | o          | o     | o           | o              |
| extrem aktiv | sehr aktiv | aktiv | Wenig aktiv | kaum beteiligt |

Notizen, Anmerkungen, Besonderheiten (z.B. Spielunterbrechung, ...):

# Kapitel C



|                               |
|-------------------------------|
| Paralympics                   |
| Inklusion im Sport            |
| Angst im Sport                |
| Gehörlosigkeit & Spitzensport |
| Gesundheit                    |
| Das Knie                      |
| Die Wirbelsäule               |
| Das Herz (Kids)               |
| Das Herz                      |
| Mentaltraining                |
| Training                      |
| Doping (Unterstufe) *         |
| Doping (Oberstufe) *          |
| Lawinenkunde                  |

|                                   |
|-----------------------------------|
| Lawinenkunde                      |
| Olympische Spiele                 |
| Faszination Radsport              |
| Warum carvt ein Ski?              |
| Skigeschichte                     |
| Extremsport Radfahren – ICE 2 ICE |
| #COMEBACKSTRONGER                 |
| First Female                      |
| Mythos Marathon                   |
| Gender Pay Gap **                 |
| Sportbekleidung **                |
| SIMPLY STRONG ***                 |
| Gesunder Lebensstil ***           |



## AUFGABEN

1. Lies die Informationen sowie den Auszug aus dem Interview zum Thema Paralympics.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

## Zum Nachdenken:

„(...) Es ist normal, verschieden zu sein. Es gibt keine Norm für das Menschsein. Manche Menschen sind blind oder taub, andere haben Lernschwierigkeiten, eine geistige oder körperliche Behinderung - aber es gibt auch Menschen ohne Humor, ewige Pessimisten, unsoziale oder sogar gewalttätige Männer und Frauen.

Dass Behinderung nur als Verschiedenheit aufgefasst wird, das ist ein Ziel, um das es uns gehen muss. In der Wirklichkeit freilich ist Behinderung nach wie vor die Art von Verschiedenheit, die benachteiligt, ja die bestraft wird. Es ist eine schwere, aber notwendige, eine gemeinsame Aufgabe für uns alle, diese Benachteiligung zu überwinden. (...)"

Richard Weiszäcker, 1993

## Die Paralympischen Spiele

Die Paralympics sind an der Idee der Olympischen Spiele angelehnt und sind ein globaler Sportwettbewerb für Menschen mit Behinderung. Die Paralympischen Sommer- und Winterspiele werden vom IPC (International Paralympic Committee) organisiert und finden immer im Anschluss an die Olympischen Spiele statt. Das „Para“ (griech.: neben) in Paralympics verdeutlicht die Nähe zu den Olympischen Spielen und das Nebeneinander.

## Geschichte der Paralympischen Spiele

Der deutsche Neurologe Sir Ludwig Guttmann initiierte 1948 die sogenannten „Stoke Mandeville Games“ in England. Dieser sportliche Wettkampf für Menschen mit Behinderung fand am selben Tag wie die Olympischen Spiele in London statt. Guttmann wollte damit eine Verbindung zwischen diesen beiden sportlichen Wettkämpfen schaffen.

In Rom finden 1960 schließlich die ersten Paralympics statt. 400 Athlet:innen (vorerst nur Rollstuhlsportler:innen) aus 21 Nationen nehmen an den Spielen teil.

Seitdem finden die Paralympics alle vier Jahre statt, und das immer im selben Jahr wie die Olympischen Spiele. Die Teilnehmer:innenzahl steigt dabei mit jeder Austragung.

1976 werden in Schweden erstmals auch Winterspiele veranstaltet. 250 Skirennläufer:innen aus 14 Nationen kämpfen um Medaillen.

Seit den Sommer-Paralympics 1988 finden die Spiele regelmäßig auch am selben Ort wie die Olympischen Spiele statt. Das wurde in einem Abkommen zwischen dem Internationalen Olympischen Komitee (IOC) und dem Internationalen Paralympischen Komitee (IPC) festgeschrieben und gilt auch heute noch.

Quelle: <https://oepc.at>

## Klassifizierung und Beeinträchtigungskategorien

Grundsätzlich gibt es folgende Beeinträchtigungskategorien:

- Beeinträchtigung der Muskelkraft
- Beeinträchtigung der passiven Beweglichkeit
- Fehlen von Gliedmaßen
- Beeinträchtigung durch unterschiedliche Beinlänge
- Kleinwuchs
- Muskelhypertonie (unwillkürliche Muskelanspannung)
- Ataxie (Beeinträchtigung der Bewegungskoordination)
- Athetose (unkontrollierte Bewegungen von Händen und Füßen)
- Beeinträchtigung der Sehfähigkeit
- Intellektuelle Beeinträchtigung

Quelle: <https://www.dbs-npc.de>



## VIDEO ZU KLASSIFIZIERUNG

Die Sportlerinnen und Sportler werden zunächst in einer dieser zehn **Beeinträchtigungskategorien** eingeteilt. In diesem Zusammenhang wird auf die Art der Behinderung und ihre Auswirkung auf die Ausübung einer jeweiligen Sportart Rücksicht genommen. Innerhalb der einzelnen Sportart erfolgt eine weitere Einteilung in **Starkklassen**, die je nach Sportart sehr unterschiedlich sind. Die Einteilung in Kategorien und Starkklassen ist die Grundlage für faire Wettkämpfe, da somit Sportler:innen mit ähnlichen Voraussetzungen gegeneinander antreten können.

Die Zulassung von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung ist bei den Paralympischen Spielen überschaubar und nicht bei jeder Sportart möglich. Für diese Personengruppe bieten die **Special Olympics** die Möglichkeit zum sportlichen Wettbewerb, aber vor allem zum sportlichen Miteinander.

## Andreas Onea über die Klassifizierung bei den Paralympics:

Ja, es ist unglaublich komplex, auch für uns Beteiligte. Es MUSS Kategorien geben, weil einfach jede Behinderung individuell ist. Es gibt kaum eine Behinderung, die einer anderen ident ist. Auch bei Oberarm-Amputationen, so wie ich sie habe, findet man wahrscheinlich wenige Leute, die genau dieselbe Amputationshöhe haben wie ich. Entweder man hat noch einen kleinen Stumpf oder die Amputationshöhe geht noch höher. Es ist also sehr schwierig Leute zu finden, die wirklich genau die gleiche Behinderung haben und das streckt sich über die verschiedensten Behinderungskategorien aus. Beim Sport ist es aber so, dass man trotzdem Fairness haben muss, d.h. es sollten Leute gegeneinander konkurrieren wo zumindest eine gewisse Vergleichbarkeit darzustellen ist und deshalb gibt es das Klassensystem, wo Menschen mit ähnlichen Behinderungen gegeneinander antreten.



## Andreas Onea über sein positives Mindset:

„Es geht sicher auch damit einher, dass ich verstanden habe, dass es Dinge gibt, auf die ich keinen Einfluss habe. Dinge, die ich so nicht haben wollen würde oder die vielleicht nicht gut sind, aber das **was ich beeinflussen kann, ist immer meine Reaktion darauf.**“

Wie gehe ich mit Dingen, die passieren, um?“

Andreas Onea



HÖR dir Teil I des Podcasts mit Andreas Onea an (ca. 20 Min.)



## 1. Knie-Rätsel

Notiere die gesuchten Begriffe und markiere sie anschließend im „Suchsel“!

- |  |  |
|--|--|
| 1. Der Knochen ist außen durch diese feste Knochenschicht geschützt.<br><b>KNOCHENRINDE</b><br>..... | 7. Ein Gelenk wird durch einen Gelenkkopf und eine ... gebildet.<br>.....        |
| 2. Sie befinden sich im Knocheninneren und sind eng verzweigt.<br>.....                              | 8. Das Kniegelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk.<br>.....            |
| 3. Das ist in der Markhöhle von sogenannten Röhrenknochen eingelagert.<br>.....                      | 9. Das Hüftgelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk<br>.....             |
| 4. Sind weicher als Knochen und sind gefäß- und fast nervenloses Stützgewebe.<br>.....               | 10. Das Handgelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk.<br>.....           |
| 5. Liegen zwischen den Wirbeln und dienen als Stoßdämpfer (Mz).<br>.....                             | 11. Im Kniegelenk bildet dieser Knochen die Gelenkspfanne.<br>.....              |
| 6. Liegen zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein. Dienen als Stoßdämpfer (Mz).<br>.....         | 12. Davon gibt es im Kniegelenk ein „vorderes“ und ein „hinteres“(Ez.).<br>..... |

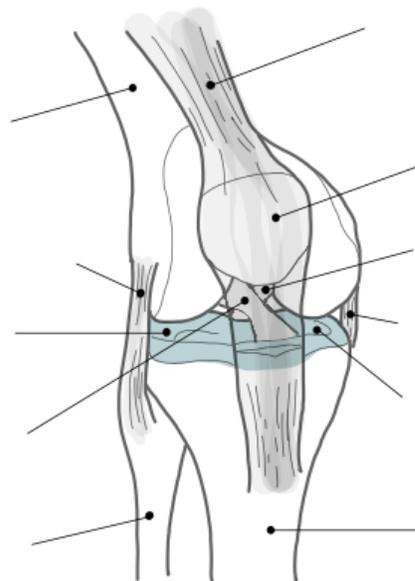
Mögliche Schreibrichtungen:

- ▶ von links nach rechts
- ▶ von oben nach unten
- ▶ von rechts nach links
- ▶ von unten nach oben

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | C | S | L | E | P | R | O | N | K | Y | C | N | N | O | J |
| G | T | B | S | J | X | L | K | R | E | U | Z | B | A | N | D |
| C | Z | L | B | K | N | E | L | E | G | I | E | K | I | K | M |
| S | M | S | K | U | G | E | L | G | E | L | E | N | K | M | E |
| L | S | H | R | L | X | S | Q | B | D | Y | K | T | T | M | N |
| R | P | T | Y | N | I | E | B | N | E | I | H | C | S | B | I |
| W | K | N | E | L | E | G | R | E | I | N | R | A | H | C | S |
| S | N | E | B | I | E | H | C | S | D | N | A | B | B | V | K |
| K | S | P | A | E | A | O | L | E | E | D | M | P | V | J | E |
| Q | L | K | S | O | M | I | U | C | F | L | I | O | J | I | N |
| K | N | O | C | H | E | N | B | A | E | L | K | C | H | E | N |
| L | B | I | N | Z | D | S | V | O | J | D | F | L | I | S | U |
| D | W | B | M | K | N | O | C | H | E | N | M | A | R | K | W |
| V | E | E | N | N | A | F | P | S | K | N | E | L | E | G | O |
| O | K | N | O | C | H | E | N | R | I | N | D | E | X | Y | Y |
| C | Q | Z | L | K | U | E | K | H | H | I | I | G | J | X | W |

## 2. Beschrifte die Abbildung des Kniegelenks mit den richtigen Begriffen aus der Wörterbox.

OBERSCHENKELKNOCHEN · SEHNE DES OBERSCHENKELMUSKELS · SCHIENBEIN · WADENBEIN · INNENBAND · AUSSENBAND · KNIESCHEIBE · VORDERES KREUZBAND · HINTERES KREUZBAND · INNENMENISKUS · AUSSENMENISKUS



# Prominente Unterstützung aus dem Spitzensport

- ▶ Felix Gottwald - Nordische Kombination
- ▶ Beate Schrott - Leichtathletik
- ▶ Janine Flock - Skeleton
- ▶ Irene Fuhrmann - Fußball  
Nationalteamtrainerin
- ▶ Nadine Wallner - Freeride Ski
- ▶ Andi Onea, Babsi Zangerl, Katrin Neudolt,  
Michi Strasser, Patrick Konrad, Alex Benn-  
ibler, Nikolas Karner



## THEORIEPAKET PODCASTS



Foto: Bernd Schön

### AUFGABEN

1. Wähle (gemeinsam mit deiner Lehrperson) einen Podcast auf der nächsten Seite aus.
2. Schau dir folgende Fragen bereits vor dem Anhören des Interviews an und beantworte diese im Anschluss schriftlich:

- Kannst du die Person bereits vor dem Podcast? Wenn ja, was wusstest du bereits vorher über sie?
- Notiere fünf Punkte, die dir von diesem Gespräch besonders im Gedächtnis geblieben sind. Begründe!
- Welche Frage(n) hättest du noch gerne gestellt? Formuliere mindestens zwei Fragen an die interviewte Person!
- **BONUS:** Gib deinen Klassenkolleg:innen eine kurze Zusammenfassung über das Gehörte!

Ein **PLAKAT ZUM SELBSTAUSDRUCK** mit sämtlichen Interviews ist unter dem folgenden QR Code zu finden:



## TOO



**Alex Benn-Ibler**  
(Gesundheit) 70 Min.



**Niklas Engel**  
(Mentalcoaching) 52 Min.



**Janine Flock**  
(Skeleton) 69 Min.



**Irene Fuhrmann**  
(Nationaltrainerin Fußball) 51 Min.



**Felix Gottwald**  
(Nordische Kombination) 55 Min.



**Niko Karner**  
(Verein Spielerpass) 51 Min.



**Patrick Konrad**  
(Rennrad) 72 Min.



**Katrin Neudolt**  
(Badminton) 44 Min.



**Andi Onea**  
(Schwimmen) 60 Min.



**Christian Redl**  
(Apnoetauchen) 100 Min.



**Erwin Reiterer**  
(Sportwissenschaft) 52 Min.



**Beate Schrott**  
(Leichtathletik) 47 Min.



**Michael Strasser**  
(Extremsport) 66 Min.



**Nadine Wallner**  
(Freeride Ski) 49 Min.



**Babsi Zangerl**  
(Klettern) 55 Min.



**Werner Schwarz**  
(SIMPLY STRONG) 55 Min.



**René Knapp**  
(UNIQA)



**Peter Eichler**  
(UNIQA)

# Alle Podcasts auf Plakat

# Kapitel D



## Theoriepakete

- D1 Schwimmen**
- D2 Baderegeln und Rettung**
- D3 Apnoetauchen**

## Focus Points

- + Startsprung
- + Streckentauchen
- + Kraul
- + Delfin
- + Rücken
- + Brust
- + Rollwende

## Übungsauswahl für Trainer:innen

- + Gleitübungen
- + Wrigg-Übungen
- + Kraul-Übungen
- + Spielformen

alle Fotos: Benni Schön



**HIER geht es zum Video der Technik:  
Focus Points - Startsprung**



Der Startsprung ist ein „Kopfsprung“. Wie du in der Skizze siehst, unterscheidet sich der „Schwimm-Köpfler“ wesentlich vom rein ästhetischen Turmspringen. Ein sportlicher Kopfsprung ist dynamisch und geht weit „nach vorn“. Ein flacher Eintauchwinkel bedeutet mehr **VOR**trieb! Ein „Bauchfleck“ ist dabei sogar besser, als wenn der Kopfsprung so steil ist, dass er fast überdreht.

**Merke ▶ Flach eintauchen, dynamischer Sprung „nach vorn“!**

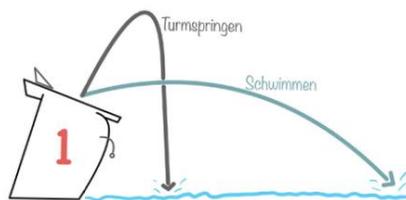
#### Startkommando:

Das Startprozedere bei Schwimmwettkämpfen beginnt noch bevor die Athlet:innen auf den Startsockel steigen. Das Startkommando beim Schwimmen lautet:

„**Langer Pfeifton**“ ▶ Schwimmer:in steigt komplett auf den Sockel und macht sich bereit

„**Auf die Plätze**“ ▶ Position wird lediglich deutlicher angespannt

„**Startsignal**“ ▶ Los!



Einfach zu kontrollieren ist für dich Startposition. Hier bewegt sich noch niemand und du kannst die Kriterien in Ruhe abchecken:

#### Startposition: Schrittstart<sup>2</sup>

- ▶ Vorderer Fuß: Zehen schauen über die Kante (zum besseren Abdruck)
- ▶ Hände greifen fest am Startsockel (nicht nur die Fingerspitzen)
- ▶ Gesäß wird mit dem Kommando „Auf die Plätze“ nach oben verlagert
- ▶ Ganzer Körper wird in Spannung gebracht

#### Start:

- ▶ Dynamischer Abdruck nach vorn (siehe Skizze)
- ▶ Arme drücken sich vom Sockel weg. Die 1. Position in der Luft sollte so sein wie am Bild von Seb Giefing
- ▶ Nicht hinunterfallen lassen, sondern aktiv Richtung Bahnende

#### Eintauchen:

- ▶ Arme bleiben „oben“ (=über Kopf)
- ▶ Kopf bleibt zwischen den Armen eingezwickelt

Einer der häufigsten Fehler in der Phase ist, dass die Arme gleich nach dem Eintauchen „nach unten“ gehen. Es ist aber wichtig zu verstehen, dass direkt nach dem Eintauchen die Geschwindigkeit noch so hoch ist, dass ein Gleiten (mit Armen über Kopf) am schnellsten ist. Erst wenn man langsamer wird, beginnt der erste Armzug. Daher die nächste Phase unabhängig vom Schwimmstil:

#### Unterwasserphase

- ▶ Gleitphase ausnutzen (nicht sofort nach dem Eintauchen mit dem Armzug beginnen)
- ▶ Beintempi: Bei Kraul darf man Delfinbeinschläge machen!
- ▶ Der erste Armzug (mit Ausnahme des Brust-Unterwasserzugs) geschieht erst an der Wasseroberfläche



Nina Gangl mit der optimalen Startposition: Finger und Zehen sind an der Kante des Startsockels.



Sebastian Giefing kurz nach dem Startkommando: Der Blick ist weit nach vorn gerichtet, die Arme noch vom Abdrücken hinten. Erst in der Flugphase kommen die Arme nach vorne über den Kopf. Körperspannung und flacher Eintauchwinkel.



Nina Gangl mit optimaler Eintauchposition: Die Arme sind gestreckt, die Hände liegen übereinander (nicht „Betten“), der Kopf ist zwischen den Oberarmen eingezwickelt. Diese Position wird noch eine kurze Zeit nach dem Eintauchen (beim „Gleiten“) gehalten!



# Besondere Themen

- ▶ Inklusion
  - ▶ Mitmach-Workshop zum Thema „**Gebärdensprache**“ mit Sportlerin Katrin Neudolt
  - ▶ Theoriekapitel „**Paralympics**“ mit Andy Onea
  - ▶ Zusammenarbeit mit bestehenden Vorzeigeprojekten wie **“Spielerpass“**
- ▶ Gleichstellung
  - ▶ **Weibliche**, starke Vorbilder aus dem Sport
- ▶ **“Neue Themen“**
  - ▶ **Yoga** - modern und schüler\*innen-freundlich aufbereitet



# Vision

- ▶ Neues **Selbstverständnis** im Bewegungs- und Sportunterricht
  - ▶ durch Wegfallen der „Turnbefreiung“
- ▶ Einfache Möglichkeit der **Leistungsbeurteilung**
  - ▶ auch bei passiver Teilnahme
- ▶ **Aufwertung** des Unterrichtsgegenstandes Bewegung und Sport
  - ▶ “Es gibt für jede\*n etwas zu tun!”
- ▶ Ein Projekt, welches so aufbereitet ist, dass es auch tatsächlich verwendet wird und nicht im „Sportkammerl“ verstaubt

# simply strong by UNIQA

- ▶ Obmann: Dir. Werner Schwarz
- ▶ Neue Webseite
- ▶ Instagram: schulsport\_plus
- ▶ Instagram: simplystrong.at



schulsport\_plus



Schulsport+  
35 Beiträge 1.283 Follower 1.411 Gefolgt

Schulsport+

Bewegung und Sport-Kollektiv 🏃💪🏊🏈  
@maryjoe\_sayshello & @benni\_schoen  
Aktuelles Projekt: „AktivPassiv - Wenn im Schulsport alle mitmachen!“

[www.schulsport-plus.at](http://www.schulsport-plus.at)



# Mythos „Turnbefreiung“

- ▶ Gründe zum Fernbleiben: SchUG
- ▶ § 45 (1) Das Fernbleiben vom Unterricht ist nur zulässig:
  - ▶ a. bei gerechtfertigter Verhinderung (Abs. 2 und 3),
  - ▶ b. bei Erlaubnis zum Fernbleiben (Abs. 4)
  - ▶ c. bei Befreiung von der Teilnahme an einzelnen Unterrichtsgegenständen (§ 11 Abs. 6).
- ▶ Indisponiertheit (z.B. Erkältung) → SuS müssen BESP-Unterricht besuchen, da Lehrpläne *„nicht nur motorische Leistungen, sondern auch kognitive und personale Kompetenzen beinhalten“*

***(Richtlinien für die Teilnahme am Unterricht Bewegung und Sport, 22. November 2021, S. 4)***

Das wichtigste Puzzleteil:

**IHR!**

Feedback

Multiplikation  
(Mundpropaganda)

TATSÄCHLICHER  
EINSATZ