



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

G+S

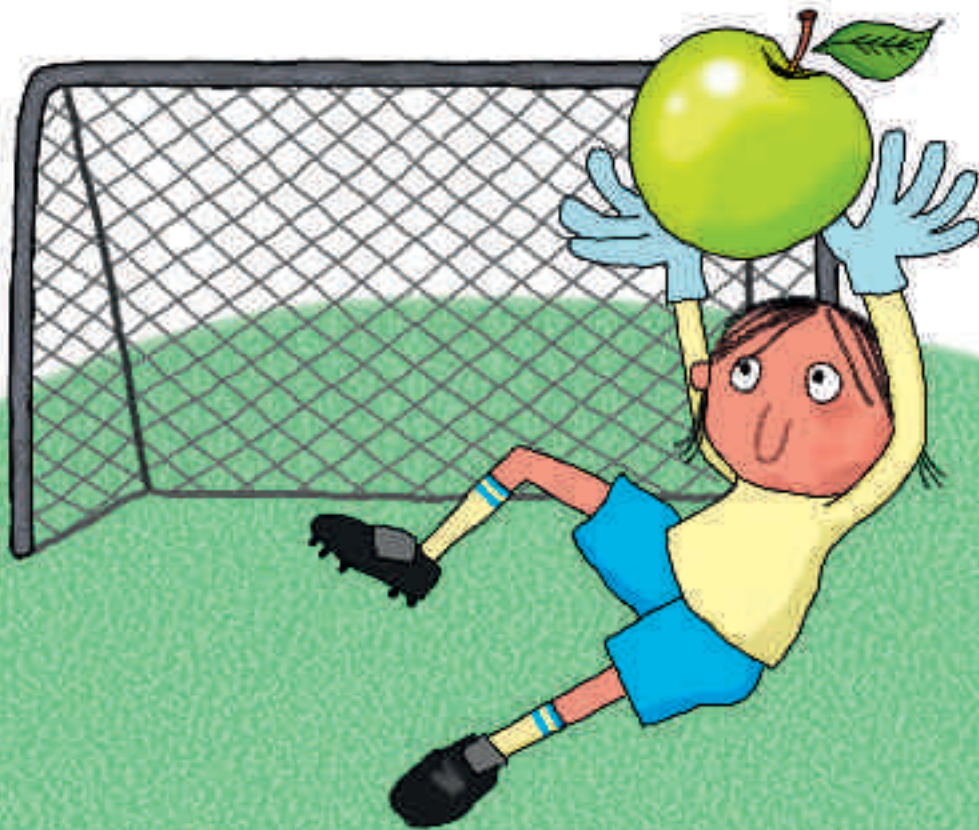
Gesundheit  
und  
Schule

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Fußball, Fitness, Ernährung

MATERIALIEN FÜR DEN SACHUNTERRICHT IN DER GRUNDSCHULE



W. G. K.



# Fußball, Fitness, Ernährung

Materialien für den Sachunterricht in der Grundschule

Herausgegeben von der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung,  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, Köln 2009  
und in Zusammenarbeit mit dem  
Deutschen Fußball-Bund

**M 1**

# Fußball spielt man überall

Amila ist ein 9 Jahre altes Mädchen, Eto und Thembi sind Jungen, beide sind 10 Jahre alt. Die drei Kinder mussten mit ihren Familien aus ihrer Heimat fliehen und wohnen seit einigen Wochen in einem Flüchtlingsheim. Zweimal in der Woche treffen sie sich mit 15 anderen Kindern. Dann spielen sie gemeinsam Fußball. Auch die meisten anderen Kinder wohnen noch nicht lange in Deutschland. Sie kommen aus verschiedenen Ländern der Welt. Deutsch spricht kaum jemand richtig gut. Trotzdem klappt das gemeinsame Spiel schon ganz prima.



Du kannst dir sicherlich noch mehr Gründe vorstellen, warum Fußball Kindern aus aller Welt Spaß macht.

Trage sie in die Sprechblasen ein.  
 Aus welchen Ländern könnten die Kinder kommen?  
 Finde passende Namen für die Kinder.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ballspiele waren schon früher beliebt

M 2

Überall auf der Welt spielen Kinder und Erwachsene heute Fußball: Antoine in Frankreich, Lian und Huan in China, Gabriela und Luíz in Brasilien. Wenn man ihnen zuschaut, dann sieht man gleich: die spielen Fußball.

Woran erkennt man das?

Menschen haben schon immer gerne mit dem Ball gespielt ...

### In Japan vor 1800 Jahren

Die Spieler standen im Kreis und spielten sich den Ball auf engem Raum zu. Der Ball durfte den Boden nicht berühren.



### Schon vor 2300 Jahren in China

Die beiden Mannschaften mussten versuchen, den Ball in das Netz des Gegners zu befördern. Das Netz war zwischen zwei Bambuspfehlen gespannt und kaum größer als ein Badetuch.

### England im 9. Jahrhundert

Schon damals war ein Ballspiel beliebt, das zwischen ganzen Dörfern ausgetragen wurde. Dabei musste man versuchen, den Ball auf den Marktplatz des anderen Dorfes zu bringen.

### Gleiche Regeln für alle

In England einigte man sich vor rund 140 Jahren auf einige Regeln, die heute weltweit gelten. Zum Beispiel wurde festgelegt, dass eine Mannschaft aus 11 Spielern besteht und dass der Ball von den Feldspielern nicht mit der Hand gespielt werden darf.

Vervollständige die Tabelle. Dazu musst du die Texte oben sorgfältig lesen.

Wann war das?	Wo war das?	Wichtige Regel
		Der Ball musste in ein kleines Netz hinein.
Im 9. Jahrhundert		
	In Japan	
		Festlegung von Regeln, die heute noch gelten.



# Wie fühlt sich das an?



Julians Trainer ärgert sich. Welches Gefühl könnte Julian haben?  
 Was empfindet Lukas aus der anderen Mannschaft?

Spieler und Zuschauer erleben beim Fußball viele Gefühle. Welche Gefühle kennst du? Welche Gefühle gibt es noch?

- Stolz
- Ärger
- Wut
- Traurigkeit
- Mitleid
- Freude
- Hoffnung
- Begeisterung
- Enttäuschung
- Langeweile

Wenn du magst, erzähle, was dich wütend machen kann.  
 Du kannst auch über ein anderes Gefühl sprechen.  
 Welche der oben genannten Gefühle könntest du beim Fußball haben?  
 Beschreibe dazu passende Situationen oder eigene Erlebnisse.

# Fußball – ein Sport für Mädchen und Jungen

M 4

Melanie würde gerne Fußball in einem Verein spielen. Als sie beim Abendessen darüber spricht, sind nicht alle begeistert.



Welche Einwände könnte Melanie noch zu hören bekommen?  
Wie würdest du an Melanies Stelle darauf antworten?

**H**eute spielen über 20 Millionen Frauen und Mädchen auf der ganzen Welt Fußball. Der erste Fußballverein für Frauen wurde 1894 in London gegründet. In den Jahren danach breitete sich der Frauenfußball überall in England aus.

**D**er erste Fußballverein für Frauen in Deutschland wurde 1930 gegründet und hieß „1. DFC Frankfurt“. Viele Menschen lehnten jedoch Fußball als Sport für Frauen und Mädchen ab.

**M**an glaubte, der Sport sei zu gefährlich für Frauen und würde ihrer Gesundheit schaden.

**S**eit dem Jahre 1970 fördert der Deutsche Fußballbund (DFB) Fußball für Frauen und Mädchen.

**I**nzwischen haben die deutschen Nationalspielerinnen im Fußball gezeigt, dass sie zu den besten der Welt gehören. Sie haben die Weltmeisterschaft 2003 in den USA und 2007 in China gewonnen.



Wenn du ein Mädchen bist: Hast du selbst schon einmal Fußball gespielt? Erzähle, was dir daran besonders gut gefallen hat. Was hat dir weniger gut gefallen?



Wenn du ein Junge bist: Hast du schon einmal Fußball mit Mädchen gespielt? Was hat dir daran besonders gut gefallen? Hat dir etwas weniger gut gefallen?

# Die Trainerin der deutschen Frauen-Nationalmannschaft



Kerstin spielt schon seit drei Jahren Fußball in einer Mädchenmannschaft.

Vor kurzem hat sich ein großer Traum erfüllt. Sie durfte Silvia Neid interviewen.

Welche Fragen würdest du der Trainerin stellen?

## Silvia Neid – ein Steckbrief

**Geboren:** am 2. Mai 1964 in Walldürn

**Trainerin der Nationalmannschaft:** seit 2005

### **Erfolge als Trainerin:**

- 2008 Gewinn der Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in Peking
- 2007 Weltmeisterin
- 2004 U19-Weltmeisterin
- 2004 U19-Vize-Europameisterin
- 2002 U19-Europameisterin
- 2002 3. Platz U19-Weltmeisterschaft
- 2001 U18-Europameisterin
- 2000 U18-Europameisterin
- 1999 U18-Vize-Europameisterin



Diese Fragen würde ich Silvia Neid gerne stellen:

---



---



---



---



---



---

Auf dem nächsten Arbeitsblatt kannst du Kerstins Fragen und die Antworten von Frau Neid nachlesen. Vielleicht findest du auch auf deine Fragen eine Antwort.



# „Ich spiele Fußball seit ich laufen kann“ – Silvia Neid gibt Auskunft

M 6

- Frage Nr. 1: Warum spielen Sie gerne Fußball?
- Frage Nr. 2: Können Mädchen genauso gut Fußball spielen wie Jungen?
- Frage Nr. 3: Mussten Sie sich schon einmal dumme Bemerkungen über Mädchen anhören, die Fußball spielen?
- Frage Nr. 4: Sollen Mädchen und Jungen in getrennten Mannschaften spielen?



Oh je, Kerstin hat ihre Notizzettel mit den Antworten durcheinandergebracht. Welcher Zettel passt zu welchen Fragen? Schreibe die passende Nummer in die Kästchen.

„Ich spiele Fußball seit ich laufen kann. Fußball ist vielseitig und spannend. Man braucht eine gute Technik, aber auch Ausdauer und Kraft. Außerdem muss man fleißig trainieren und gute Ideen beim Spielen haben.“

„Man kann Jungen und Mädchen nicht so einfach vergleichen. Männer haben mehr Muskeln als Frauen. Sie sind kräftiger und haben eine größere Ausdauer. Das macht sich beim Sport bemerkbar. Aber wenn es darum geht, die eigenen Fähigkeiten zu nutzen, dann sind die Mädchen genauso gut wie die Jungen.“

„Nein, noch nie. Meine Eltern und meine Familie haben mich stets unterstützt. Ich habe sogar sehr viel von meinem Vater und meinem Bruder gelernt. Die Frauen-Nationalmannschaft genießt ja mittlerweile große Anerkennung. Ich habe das Gefühl, dass die meisten Menschen in Deutschland es gut finden, dass nun auch Mädchen und Frauen Fußball spielen.“

„Jeder kann mit jedem Fußball spielen, egal, ob jung oder alt, Mädchen oder Junge, arm oder reich, blau oder grün.“

Ich finde es gut, dass die Möglichkeit besteht, dass Mädchen und Jungen gemeinsam in einer Mannschaft spielen können. Dadurch haben Mädchen mehr Möglichkeiten.

Nicht alle Fußballvereine haben schon eine Mädchenmannschaft.

Bei jüngeren Kindern gibt es noch keine so großen körperlichen Unterschiede. Für ältere Kinder wäre es jedoch schön, wenn es reine Jungen- und Mädchenmannschaften geben würde.“

## Lass uns mal spielen ...

Auf der Wiese im Park spielen 12 Kinder seit einigen Minuten Fußball.

Jörg hat sich den Ball erkämpft und läuft mit ihm sehr weit zur Seite raus.

„Der Ball ist doch längst im Aus“, ruft Stefan von der anderen Mannschaft.

„Wieso, das haben wir nicht festgelegt“, verteidigt Markus die Spielweise von Jörg.

Stefan hat schon fast keine Lust mehr weiterzuspielen.



Was würdest du sonst noch vorher verabreden?

Fußball kann man beinahe überall spielen. Manches sollte man aber klären, bevor das Spiel beginnt. Was ist wichtig? Warum?



Was würdest du sonst noch vorher verabreden?  
Hast du schon mal Streit beim Spielen erlebt? Erzähl!

# Vereinbarungen treffen

M 8

Marie und Susanne wollen im Park Fußball spielen. Beide nehmen ihre Jacken und Taschen, um den Torbereich zu markieren. Jetzt kann es losgehen!



Warum sagt Susanne: „Das ist nicht ehrlich!“?

Was meinst du, welche Vorteile hat ein kleines Tor?  
Welche Vorteile hat ein großes Tor?

Thorstens Mannschaft

Peters Mannschaft



Thorsten und Peter haben sich mit einigen Freunden zum Fußballspielen verabredet. Kurz vor dem Anpfiff sagt Thorsten plötzlich: „Stopp! Etwas kommt mir komisch vor“.

Was könnte Thorsten meinen?

MATERIALBOGEN

**M 9**

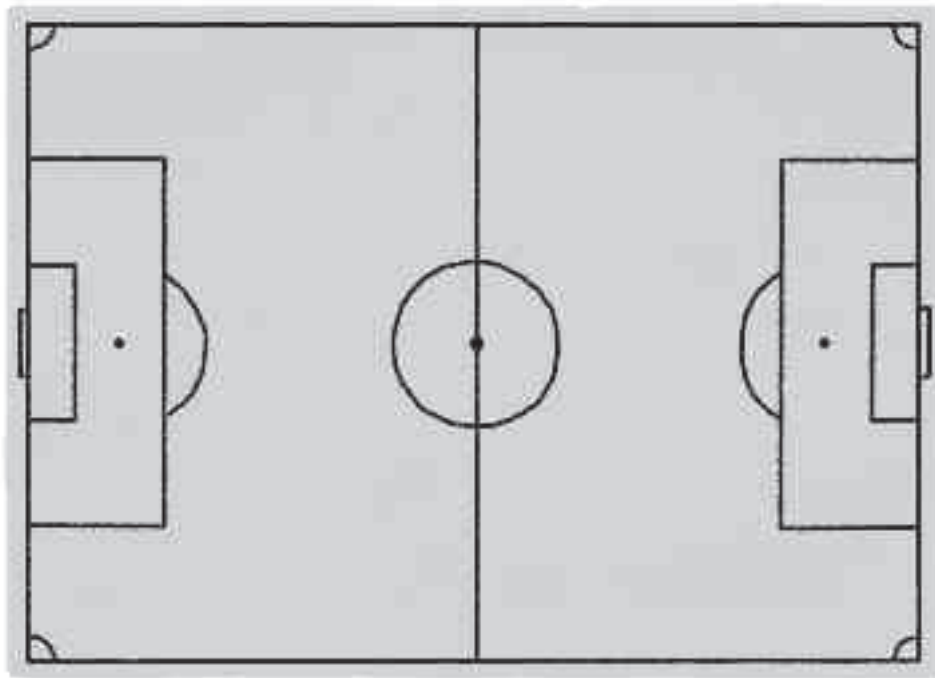
# Das Spielfeld

Antoine kommt aus Frankreich und ist neu in der Klasse. Er kennt die deutschen Wörter für die Aufteilung eines Fußballfelds noch nicht. Petra, seine Klassenkameradin, möchte sie ihm erklären.



„Das Spielfeld ist in einige wichtige Bereiche aufgeteilt: Torraum (1), Strafraum (2), Eckraum (3) und Mittelkreis (4). Dann gibt es Linien, und zwar die Torlinie (5), Torauslinie (6), Seitenlinie (7) sowie Mittellinie (8). Außerdem gibt es zwei wichtige Punkte auf dem Spielfeld: den Anstoßpunkt (9) und den Elfmeterpunkt (10). Alles klar, Antoine?“

Schau mal, ob du in der Zeichnung alles finden kannst. Schreibe die Nummern an die richtige Stelle.



Schreibe die Begriffe hier auf.

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 _____ | 6 _____  |
| 2 _____ | 7 _____  |
| 3 _____ | 8 _____  |
| 4 _____ | 9 _____  |
| 5 _____ | 10 _____ |

# Einige Fußballregeln

M 10

Hier haben sind einige richtige und einige falsche Fußballregeln versteckt.  
Kreuze die richtigen Regeln an.

Ein Tor wird gezählt, wenn der Ball sich eindeutig hinter der Torlinie befindet.

Wenn der Schiedsrichter pfeift, müssen alle Spieler das Feld verlassen.

Zur Not darf der letzte Feldspieler den Ball auch mit der Hand halten.

Beim Fußballspielen darfst du nicht foulen!

Beim Anpfiff gibt es immer einen Elfmeter.

Wenn der Ball über die Seitenlinie rollt, gibt es einen Einwurf.

Man darf den Ball auch mit dem Kopf spielen.

Alle Zuschauer müssen Krawatten tragen.

Der Ball darf auch mit einem Schläger gespielt werden.

Der Torwart darf den Ball im Strafraum mit den Händen berühren.

Kennst du noch weitere Fußballregeln?

Fallen dir noch andere Situationen ein, bei denen es Regeln gibt?



## Abseits oder kein Abseits?



Der Trainer erklärt seinem Team die Abseitsregel.

Abseits!

Du bist im Abseits, wenn ein Mitspieler dir den Ball zuspielt und du dich in diesem Moment als Angreifer näher am gegnerischen Tor befindest als der vorletzte Spieler des Gegners.

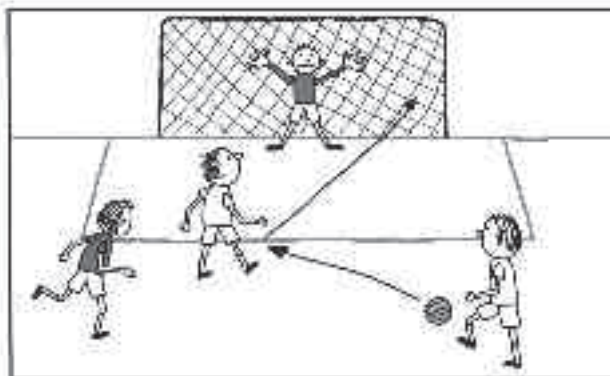
Es gibt aber auch einige Ausnahmen, bei denen der Schiedsrichter kein Abseits pfeift.

Zum Beispiel, wenn

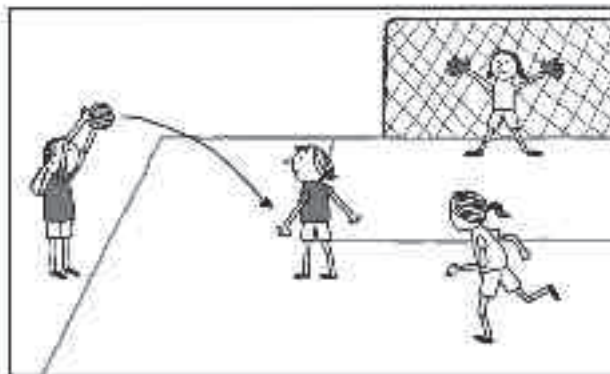
- du dich auf deiner eigenen Spielhälfte befindest,
- ein Gegenspieler den Ball zuletzt berührt hat,
- du nur abseits stehst, dich aber am Spiel nicht beteiligst,
- oder der Ball durch einen Einwurf, Abstoß oder Eckball zu dir gespielt wurde.

Hast du verstanden, was der Trainer genau meint? Versuche, die Abseitsregel mit deinen Worten zu erklären.

Patrick schießt den Ball zu Dennis, der steht aber bereits hinter dem letzten Verteidiger. Er nimmt den Ball an, umspielt den Torwart und schießt den Ball ins Tor. „Tooooo“, schreit Dennis! Nein, sagen die Gegenspieler, dies ist kein Tor, es war Abseits. Was meinst du dazu? Wer hat recht?



Einwurf! Susi wirft den Ball zu Marianne. Die Gegenspielerin rennt schnell nach vorne und behauptet, Marianne sei im Abseits. Stimmt das?



Wozu braucht man überhaupt die Abseitsregel?

# Keine Fouls!

M 12



Das Wichtigste beim Fußballspielen ist, dass du andere nicht verletzt. Versuche daher immer, den Ball auf faire Weise zu bekommen.

MATERIALBOGEN

Streiche durch, was du beim Fußballspielen *nicht* darfst.

dem Gegner ein gutes Spiel wünschen

dem Spieler aus der anderen Mannschaft wieder auf die Beine helfen

meckern beim Schiedsrichter

anspucken

absichtlich ein Bein stellen

schubsen

sich beim Schiedsrichter für das Spiel bedanken

bei Verletzungen das Spiel anhalten

der anderen Mannschaft für das Spiel danken

Handspiel

schlagen

schimpfen und drohen

das Spiel absichtlich verzögern

den anderen festhalten



# Der Schiedsrichter oder die Schiedsrichterin entscheidet



Frank, ein Mitspieler von Tom Schröder ist sauer: „Handspiel, Nr. 11 hat mit der Hand gespielt“, ruft er. Spieler Nr. 11 streitet das ab. Ein Mitspieler seiner Mannschaft unterstützt ihn. Freistoß oder nicht?

Beim Fußball kann es leicht zum Streit kommen.

- War der Ball im Aus oder doch nicht?
- Wer hat den Ball zuletzt berührt?
- Ist der Spieler ausgerutscht oder wurde er vom Gegner geschubst?



Was kann noch zum Streit führen?

---



---




---



---



---



Herr Klarsicht ist ein großer Fan von TUS Eintracht 09. Heute hat sein Verein 1:2 verloren. Herr Klarsicht meint genau zu wissen, warum: „Das war doch klar die Schuld vom Schiri. Der hat nur immer die Fouls unserer Mannschaft gepfiffen!“

Schiedsrichter sind unparteiisch, aber nicht unfehlbar.

Kennst du die Aufgaben eines Schiedsrichters?

Warum können auch Schiedsrichter Fehler machen?

Wärst du gerne Schiedsrichter?

Wann hast du dir, außer beim Fußball, schon mal gewünscht, es wäre ein Schiedsrichter da? Magst du erzählen?



# Niemand hat es gesehen - und doch ...

M 14

Gut, wir hätten gewinnen können. Trotzdem: Alle Achtung, Laura!



Herr Mannich, Trainer von Laura

Also, ich mag Laura ja sehr, aber das war nun wirklich nicht nötig.



Paula, Fan von Lauras Mannschaft.

Radioreporter Toni Reiser kommentiert:

„Nur noch vier Minuten und immer noch 1:1. Jetzt erkämpft sich Birke Rössler den Ball. Langer Pass zu Laura Brenner ... Fantastisch! Laura Brenner spielt zwei, drei Gegnerinnen aus! Jetzt ist sie an der Strafraumgrenze. Eine Verteidigerin ist dicht bei ihr. Laura Brenner stürzt. Elfmeter, der Schiedsrichter pfeift Elfmeter, so kurz vor Spielende.“

Doch was macht Laura Brenner? Sie läuft zum Schiri. Der Schiri nimmt seine Entscheidung zurück und zeigt auf Abstoß vom Tor. Na sowas ...“

Ich bin ausgerutscht. Mehr war nicht. Nichts zu sagen wäre doch unsportlich gewesen.



Laura

Cool, echt fair. Laura ist ein Vorbild.



Marie, Mitspielerin von Laura

Für mich sah es so aus, als sei Laura umgestoßen worden. Als sie mir erklärte, sie sei ausgerutscht, konnte ich meine Fehlentscheidung zurücknehmen.



Markus Fischer, Schiedsrichter

Die spinnt doch!



Jana, Mitspielerin von Laura

Wie findest du Lauras Verhalten?  
Was sagst du zu den Bemerkungen der anderen?

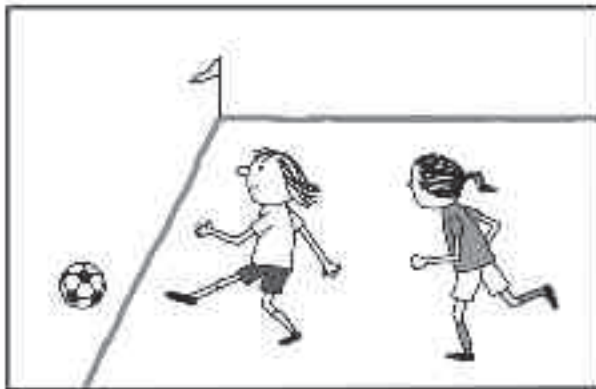
Das Wort „fair“ stammt aus der englischen Sprache und bedeutet so viel wie „gerecht“ und „anständig“ handeln.

Kannst du dich daran erinnern, wie jemand mal richtig fair gewesen ist, auch außerhalb von Fußball?



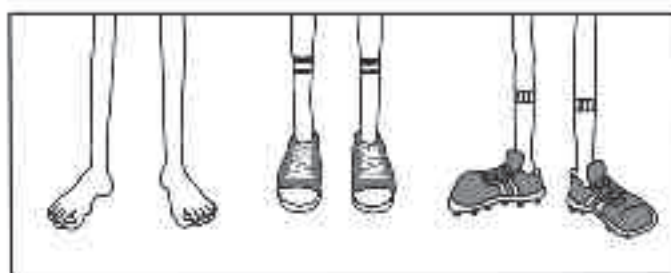
## Wie würdest du entscheiden?

Anna trifft den Ball mit der Hacke. Tor! Darf sie das?



Evi schießt den Ball über die Seitenlinie. Bekommt das gegnerische Team einen Einwurf oder gibt es eine Ecke?

Daniel spielt am Torwart vorbei. Er braucht nur noch aufs Tor zu schießen. Plötzlich stößt ein Verteidiger den Ball mit der Hand aus dem Tor. Was nun?



Marcel hat seine Schuhe nicht dabei und spielt barfuß, die anderen wollen mit Schuhen spielen. Was jetzt?

# Was ziehe ich an?

M 16



Wer nur einfach so zum Spaß spielt, zum Beispiel im Park, spielt oft mit normaler Kleidung und einfachen Turnschuhen. Wenn einer dabei aber barfuß spielt, sollten alle barfuß spielen. Warum?

Oft haben Fußballmannschaften aber eine richtige Ausrüstung: Shorts, Fußballschuhe, Trikots und Schienbeinschoner. Der Torwart trägt sogar noch Torwarthandschuhe.

Wozu ist das alles notwendig?



Du solltest außerdem den Schmuck und deine Armbanduhr ablegen, damit niemand verletzt wird.



Marie ist etwas zu spät zum Spiel erschienen. Schnell zieht sie ihre Fußballkleidung an. Schau mal, hat sie etwas vergessen?

MATERIALBOGEN

Kennst du Fußballmannschaften, zum Beispiel aus deinem Wohnort? Weißt du, wie die Mannschaftstrikots aussehen?

# Was du beim Fußball können solltest

Beim Fußball solltest du vor allem können: *stoppen, dribbeln, passen* und *zielgenau schießen*.

Leider sind dem Trainer die Erklärungen und Fotos durcheinandergelassen. Verbinde mithilfe von Linien, welche Erklärung zu welchem Foto passt.

## **stoppen**

Um den Ball gut stoppen zu können, musst du abschätzen, wo der Ball aufprallt. Halte den Fuß so, dass der Ball gegen die Fußinnenseite trifft.



## **dribbeln**

Wenn du läufst und dabei den Ball nah am Fuß führst, nennt man das Dribbeln.



## **passen**

Passen heißt, dass du den Ball zu einem deiner Mitspieler schießt.



## **zielgenau schießen**

Um deinen Mitspielern den Ball zuzuspielen oder das Tor zu treffen, musst du genau zielen.

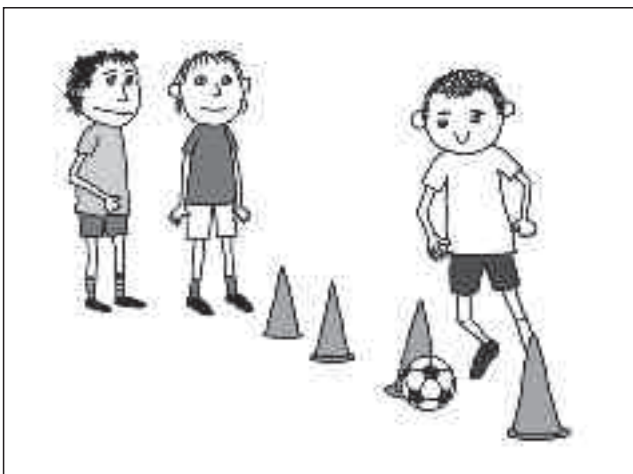
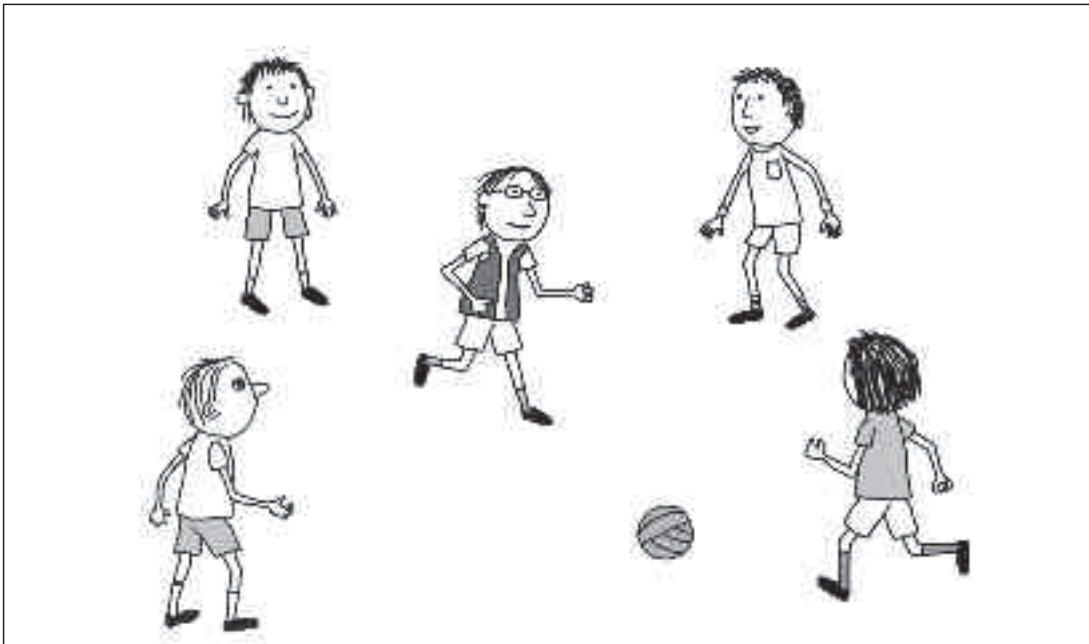


# Fußballübungen

M 18

MATERIALBOGEN

Welche Fähigkeiten werden hier geübt?



# Zuerst aufwärmen!



Vor dem Fußballspiel macht Sonja sich immer erst locker und wärmt sich auf. Sie läuft ein paar Runden ohne Ball und streckt sich.

Manchmal läuft sie auch eine längere Strecke. Dadurch bekommt sie mehr Ausdauer. Im Sport heißt dies Kondition.

Kannst du erklären, warum man beim Fußball Kondition braucht?  
Hast du eine gute Kondition?

Kurz vor dem Spiel will Sonja lieber nichts essen. Aber dafür trinkt sie genügend. Weißt du, warum sie das macht?



Alle haben sich zum Training zusammengefunden. Leider hat sich der Trainer etwas verspätet. Daniel macht den anderen einen Vorschlag.



Ist das richtig, was Daniel vorschlägt?

# Vom Straßenfußballer zum Weltstar – Zé Roberto

M 20



Zé Roberto, geboren am 6. Juli 1974 in Brasilien, heißt eigentlich Jose Roberto da Silva Junior. Er ist verheiratet und hat drei Kinder. Seit 1. Juli 2007 ist er Mittelfeldspieler beim Bundesligaverein FC Bayern München (Vertrag bis 30. Juni 2009). Außerdem ist er brasilianischer Nationalspieler. Er hat schon viel gewonnen. So war er zum Beispiel schon viermal Deutscher Meister, viermal DFB-Pokalsieger und einmal spanischer Meister.

## Ein Interview mit Zé Roberto

*Schon als kleiner Junge haben Sie in São Paulo gekickt. Haben Sie damals schon davon geträumt, Fußballprofi zu werden?*

Zé Roberto: „Ich habe nicht nur davon geträumt, ich habe sogar jeden Tag dafür zu Gott gebetet. Ich wollte unbedingt Fußballprofi werden, auch um meiner Familie finanziell helfen zu können. Wir stammen ja aus ärmeren Verhältnissen.“

*Wissen Sie noch, wann Sie Ihre ersten richtigen Fußballschuhe bekommen haben?*

Zé Roberto: „Wir hatten kein Geld. Als ich klein war, konnten mir meine Eltern keine Fußballschuhe und kein Trikot kaufen. Eines Tages hat mir ein Vater eines Schulkameraden ein paar Fußballschuhe geschenkt. Das war ein Traum. Ich habe jeden Tag mit den Schuhen Fußball gespielt und sie nur im Bett ausgezogen.“

*Wie wurden Sie entdeckt?*

Zé Roberto: „Wenn wir auf der Straße Fußball gespielt haben, dann haben das viele Leute gesehen. Einer davon erkannte mein Talent und gab meiner Mutter den Rat, mich in einer Fußballschule anzumelden.“

*Was ist Ihnen besonders wichtig am Fußballspielen?*

Zé Roberto: „Das Wichtigste für mich am Fußball sind der Teamgeist und der Erfolg, mit dem man auch die Fans glücklich machen kann.“

*Welchen Tipp können Sie Kindern und Jugendlichen geben? Wie wird man ein guter Fußballer?*

Zé Roberto: „Ich kann aus eigener Erfahrung sagen: Hart an sich arbeiten und vor allem mit Disziplin an die Sache herangehen.“

*Möchten Sie gerne einmal etwas ganz anderes machen als Fußball spielen?*

Zé Roberto: „Ja, ich möchte nach meiner aktiven Karriere als Pastor arbeiten. Ich habe mich schon erkundigt. Dafür müsste ich vier Jahre Theologie studieren. Das würde mich erfüllen. Die Religion ist mir wichtig, und mich macht es glücklich, mit Menschen zu arbeiten und vor allem armen Menschen zu helfen.“

**M 21**

# Der hat aber eine Energie ...

5:1!

Die Jungens vom 1. FC Kickerbach haben heute super gespielt. Erkan hat besonders viel Einsatz gezeigt. Unermüdlich erkämpfte er sich den Ball. Konzentriert nutzte er seine Chancen. Belohnung: Zwei Tore hat er selbst geschossen, ein Tor mit vorbereitet.



Unser Körper benötigt ständig Energie. Auch wenn wir scheinbar gar nichts tun, braucht unser Körper Energie:

- für das Gehirn, damit wir denken und uns konzentrieren können.
- für unsere Organe, wie das Herz und die Lunge.
- zur Verdauung, für die Stärkung gegen Krankheit und für andere Vorgänge im Körper.
- zur Erhaltung unserer Körperwärme.
- für den Aufbau von Knochen, Muskeln und zum Wachsen.

Wenn du dich anstrengst, dann benötigst du mehr Energie als beim Ausruhen.

Was meinst du, wofür benötigt dein Körper jeweils am meisten Energie? Kreuze an!

15 Minuten gehen

eine halbe Stunde gehen

15 Minuten fernsehen

eine Stunde gemütlich spazieren gehen

eine Stunde einen Berg hochwandern

eine Stunde im Auto sitzen

20 Minuten entspannt Radio hören

20 Minuten schwierige Rechenaufgaben lösen

20 Minuten in der Sonne liegen

Puh, jetzt bin ich aber müde. Jetzt habe ich keine Energie mehr.

Das kennst du doch auch. Manchmal hat man sich sehr angestrengt und ist müde. Erzähl!

Achtung: So ganz recht hat Erkan eigentlich nicht. Warum nicht?



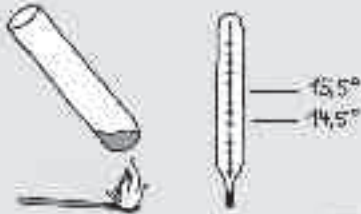
# Viel Energie – wenig Energie

M 22

MATERIALBOGEN

Wenn man sich anstrengt, benötigt man mehr Energie als beim Ausruhen. Zum Messen der Energie verwandte man früher die Maßeinheit „Kalorie“ (Abkürzung: cal).

Mit der Energie von 1 Kalorie kann man ...



... 1 Gramm Wasser von 14,5° Celsius auf 15,5° Celsius erwärmen.

... eine Tafel Schokolade von knapp 100 Gramm einen Meter hochheben.

1 Kalorie ist eine sehr kleine Maßeinheit. Oft findet man daher Angaben über Energie in Kilokalorie (Abkürzung: kcal). 1 Kilokalorie sind 1000 Kalorien.

Heute ist statt Kalorie die Maßeinheit Joule (J) gebräuchlich. 1 Kalorie sind ungefähr 4 Joule. Wenn du es ganz genau wissen willst: 1 Kalorie entspricht genau 4,2 Joule.

Ein Kilojoule (kJ) sind dann \_\_\_\_\_ Joule.



Die Energie, die wir zum Leben brauchen, nehmen wir mit der Nahrung zu uns. In der Nahrung ist Energie gespeichert.

100 Gramm Brot, also zwei kleinere Scheiben, enthalten ungefähr so viel Energie wie 30 Gramm Steinkohle oder 20 Gramm Benzin.

**Lebensmittel**

**Energie pro 100 g**

**in kcal**

**in kJ**

Zu Hause oder im Supermarkt findest du viele Lebensmittel, auf deren Verpackung Energieangaben stehen. Schreibe einige Beispiele auf:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

# Unser Energiebedarf ist nicht immer gleich

Mädchen im Alter zwischen 6 bis 10 Jahren brauchen bei normalem Gewicht und normaler körperlicher Betätigung zwischen 1400 und 1700 kcal am Tag. Jungen in dem Alter benötigen zwischen 1500 und 1900 kcal täglich.

Julia, Frau Schorn und Herr Schorn, der körperlich schwer arbeitet, müssen täglich mit der Nahrung unterschiedlich viel Energie aufnehmen.

Ordne richtig zu: 3100 kcal, 1400 kcal, 2000 kcal.  
Begründe deine Zuordnung.



**Julia**

ungefähr .....  
kcal am Tag



**Frau Schorn**

ungefähr .....  
kcal am Tag



**Herr Schorn**

ungefähr .....  
kcal am Tag

Wer Sport treibt, benötigt zusätzliche Energie.

<b>Tätigkeit eines Kindes, etwa 35 kg schwer</b>	<b>durchschnittlicher Energieverbrauch in kcal (ungefähr)</b>
15 Minuten Liegen	6
15 Minuten Stehen	8
15 Minuten Gehen	53
15 Minuten Schwimmen	67
15 Minuten Fußball spielen	69
15 Minuten Rad fahren	53
15 Minuten Tennis	58



- Sabrina spielt jetzt schon eine halbe Stunde Fußball. Wie viele Kilokalorien hat sie ungefähr verbraucht?
- Julian fährt dreimal in der Woche eine halbe Stunde Rad. Wie viele Kilokalorien verbraucht er dabei ungefähr?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Nicht nur Kalorien zählen

M 24



©FC Bayern München

Um dich gesund zu ernähren und um fit zu bleiben, darfst du nicht nur auf die Kalorien achten. Nahrungsmittel enthalten unterschiedliche Nährstoffe.

Sebastian Schweinsteiger

MATERIALBOGEN

## Kohlehydrate



### Dafür brauchst du sie:

- Sie geben Energie für die Arbeit der Muskeln und der Organe.
- Sie sorgen für den Erhalt der Körperwärme.

### Vor allem enthalten in:

- Getreide, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten
- Kommt auch als Zucker vor, zum Beispiel in Süßigkeiten, Kuchen, Marmelade, Honig

## Fette



### Dafür brauchst du sie:

- Auch sie geben Energie für den Körper.
- Fette sind in geringen Mengen wichtig, damit der Körper andere Nährstoffe, wie Vitamine, aufnehmen kann.

### Vor allem enthalten in:

- Butter, Margarine, Käse, Fleisch, Wurst, Speiseöl

## Eiweiß



### Dafür brauchst du sie:

- Dein Körper nutzt sie vor allem als Baustoff für neue Zellen.
- Er braucht sie auch, damit die vielen Vorgänge im Körper gut funktionieren.

### Vor allem enthalten in:

- Milch, Milchprodukten, Käse, Fleisch, Geflügel, Eier, Fisch, Sojaprodukten

## Vitamine



### Dafür brauchst du sie:

- Manche Vitamine regeln den Aufbau körpereigener Stoffe.
- Andere dienen deiner Sehfähigkeit, der Verdauung von Fetten und Kohlehydraten, dem Schutz vor Erkrankungen und dem Aufbau der Haut.

### Vor allem enthalten in:

- frischem Obst und Gemüse

## Mineralstoffe



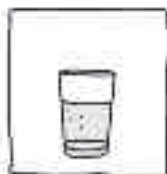
### Dafür brauchst du sie:

- Manche Mineralstoffe sorgen dafür, dass dein Körper genügend Flüssigkeit behält.
- Andere sind wichtig, damit Herz und Muskeln gut arbeiten.
- Wieder andere helfen deinem Körper, genügend Blut zu bilden.

### Vor allem enthalten in:

- Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukten, Trinkwasser

Außerdem brauchst du ausreichend Wasser, jeden Tag etwa 1 bis 1,5 Liter. Achtung: Viele Getränke enthalten Zucker. Diese Getränke machen schnell wieder durstig. Zu viel Zucker ist ungesund und macht dick. Unterstreiche die Getränke, die den Durst gut löschen.



Wasser



Cola



Fruchtsaft



Tee

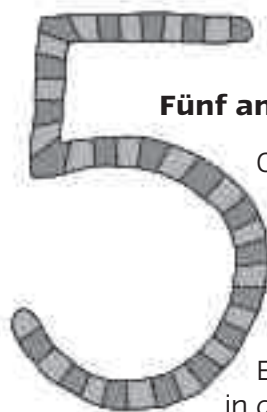


Limonade

# Auf die Mischung kommt es an

Nahrungsmittel enthalten wichtige Nährstoffe in unterschiedlichen Mengen. Achte darauf, dass du regelmäßig etwas aus allen Gruppen des Ernährungskreises isst!

Kannst du dir denken, warum die Felder des Ernährungskreises unterschiedlich groß sind?



## Fünf am Tag!

Obst und Gemüse enthalten wertvolle Nährstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe.

Fünf Portionen am Tag solltest du davon essen. Eine Portion ist so viel, wie in deine Hand passt.



- » Du weißt sicherlich noch, was du gestern gegessen und getrunken hast.
- » Von welcher Lebensmittelgruppe des Ernährungskreises hast du vielleicht zu viel gegessen?
- » Von welcher Lebensmittelgruppe hättest du mehr essen sollen?

# Fit für Fußball – sich richtig ernähren

Heute gab es schon nach vier Stunden schulfrei. Einige Jungen und Mädchen haben sich zum Fußballspielen verabredet. Oliver hört schon nach zehn Minuten wieder auf. Er hätte nach der Schule doch nicht das Butterbrötchen mit Schinken und Käse essen sollen. Was hätte er stattdessen essen können?




Wie bekommt ihr das, was fitte Fußballer und Fußballerinnen brauchen? Verbinde die Felder mit den passenden Kreisen. Die Felder und Kreise können auch mehrmals verbunden werden.

- Kraft**
- starke Knochen**
- Schnelligkeit**
- ausreichend Flüssigkeit**
- Konzentration**
- eine gute Muskulatur**

	Vollkornprodukte, Müsli, Obst und Gemüse halten dich fit. Sie geben dir langfristig Kraft und dienen der Konzentration.
	Fisch enthält viel wertvolles Eiweiß und ist leicht verdaulich.
	Milch, Käse, Joghurt, Quark und andere Milchprodukte enthalten Eiweiß und Kalzium. Eiweiß fördert den Muskelaufbau. Kalzium fördert starke Knochen.
	Kartoffeln, Nudeln und Reis enthalten Kohlehydrate, die dein Körper nach und nach abbaut. So hast du langfristig Energie.
	Bananen geben schnell Energie und belasten deinen Magen nicht.
	Wer schwitzt, verliert Wasser und Mineralstoffe. Mit Leitungswasser, Mineralwasser oder mit verdünntem Apfelsaft kannst du das gut ausgleichen.

Vergleicht eure Linien miteinander. Begründet eure Verbindungen. Nutze dazu auch die Arbeitsblätter „Nicht nur Kalorien zählen“ und „Auf die Mischung kommt es an“.



Übrigens: Auch Fleisch und fettarme Wurst enthalten Eiweiß und andere Stoffe, die dein Körper braucht. Aber sie enthalten auch Fett. Das kommt sowieso in vielen anderen Lebensmitteln vor. Darum reichen 2 oder 3 Portionen Fleisch in der Woche aus.

**Reihe:****Gesundheitserziehung und Schule**

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln,  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit  
und in Zusammenarbeit mit dem  
Deutschen Fußball-Bund

**Autoren:**

**Prof. Dr. Joachim Kahlert**, Ludwig-Maximilians-Universität München

**Prof. Dr. Andreas de Bruin**, Hochschule München

**Redaktion:**

**Interviews mit Silvia Neid und Zé Roberto:**

**Andrea Bistrich**, M.A.

**Illustrationen:**

**Jana Konschak**, München

**Gesamtleitung des Projektes von Seiten der  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**

**Dr. Eveline Maslon**, Köln

Druck: Degensche Druckerei, Troisdorf-Spich

1.100.06.09

1. Auflage Juni 2009

Bestell-Nr.: 20480000

**Fotos:**

**DFB-Abteilung Schule**

**Getty Images**



**BZgA**

**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

ISBN 978-3-**937707**-67-9

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln





DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

G+S

Gesundheit  
und  
Schule

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Fußball, Fitness, Ernährung

SACHINFORMATIONEN UND DIDAKTISCHE KOMMENTARE



# Inhalt

	<b>Seite</b>
<b>1. Ein Spiel, das uns bewegt (M1-M3)</b>	<b>3</b>
1.1 Material	3
1.2 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen	3
1.3 Intentionen	4
1.4 Vorschläge für die Bearbeitung	4
1.5 Lösungshinweise	5
1.6 Quellen und weiterführende Informationen	5
<b>2. Mädchen - immer stärker am Ball (M4-M6)</b>	<b>5</b>
2.1 Material	5
2.2 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen	5
2.3 Intentionen	6
2.4 Vorschläge für die Bearbeitung	6
2.5 Lösungshinweise	7
2.6 Quellen und weiterführende Informationen	7
<b>3. Fair sein - dann haben alle Spaß (M7-M15)</b>	<b>7</b>
3.1 Material	7
3.2 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen	7
3.3 Intentionen	8
3.4 Vorschläge für die Bearbeitung	8
3.5 Lösungshinweise	10
3.6 Quellen und weiterführende Informationen	10
<b>4. Fit am Ball (M16-M26)</b>	<b>11</b>
4.1 Material	11
4.2 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen	11
4.3 Intentionen	13
4.4 Vorschläge für die Bearbeitung	13
4.5 Lösungshinweise	15
4.6 Quellen und weiterführende Informationen	15

## **Autoren:**

**Prof. Dr. Joachim Kahlert**, Ludwig-Maximilians-Universität München

**Prof. Dr. Andreas de Bruin**, Hochschule München

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln,  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und in Zusammenarbeit mit dem  
Deutschen Fußball-Bund

# 1. Ein Spiel, das uns bewegt (M1-M3)

## 1.1 Material

- M1** Fußball spielt man überall
- M2** Ballspiele waren schon früher beliebt
- M3** Wie fühlt sich das an?

## 1.2 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen

Fußball wird überall auf der Welt gespielt. Die grundlegende Spielidee ist leicht verständlich, universal und fordert vielseitige Fähigkeiten und Eigenschaften, wie z.B. Geschicklichkeit, Kombinationsfähigkeit, Schnelligkeit, Umsicht, Ausdauer, Beweglichkeit, Kooperationsgeist. Außerdem sind bei diesem Sport viele Emotionen im Spiel. Das macht Fußball immer wieder aufs Neue attraktiv.

Der Einstieg (**M1**) macht bewusst, dass Kinder aus aller Welt zusammen Fußball spielen können, selbst, wenn sie sonst keine gemeinsame Sprache haben. Amila ist ein bosnischer Mädchenvorname. Eto könnte ein kurdischer Junge aus dem Nordirak sein, Thembi ist ein afrikanischer Männername.

Die dargestellte Szene ist inspiriert von dem Projekt „Bunt kickt gut!“. Im Jahr 1995 gründete der Sozialarbeiter Rüdiger Heid in einer Münchner Flüchtlingsunterkunft eine interkulturelle Fußballmannschaft. Heute spielen Jugendliche und Kinder aus Einwandererfamilien, Jugendzentren und Tagesheimen in über 1000 Ligaspielen gegen- und miteinander. Das Projekt wurde vom Bundespräsidenten ausgezeichnet und vom Innenministerium, der Stadt München und der Europäischen Union unterstützt. Ähnliche Initiativen gibt es auch in anderen Städten, zum Beispiel in Dortmund und Hamburg.

Der Erfolg dieser Fußballprojekte spiegelt einiges von dem wider, was das Spiel überall auf der Welt attraktiv macht: Wettbewerb, Miteinander, Vielfalt persönlicher Fähigkeiten und Eigenschaften, wenige grundlegende Regeln reichen aus, Spannung bis zum Spielende, Verständigung durch Gestik, Mimik, Körpersprache, körperliche und geistige Fähigkeiten werden angesprochen, man erlebt viele Gefühle (Freude, Ärger, Stolz etc.) – und man kann sich austoben.

Diese Erlebnisvielfalt beim Ballspielen hat sicherlich dazu beigetragen, dass Spiele mit dem Ball schon seit langer Zeit und überall auf der Welt für Menschen attraktiv sind (**M2**). Ob diese Spiele Vorläufer des Fußballs sind, ist strittig, aber nicht wirklich wichtig. Vielmehr unterstreicht die vielfältige Geschichte des Ballspiels, dass Menschen gerne und überall auf der Welt die Herausforderungen des Umgangs mit dem Ball suchen.

Das heutige Fußballspiel hat sich ursprünglich aus dem Rugby entwickelt. In den Cambridge Rules von 1848 wurde geregelt, dass man Tore nicht mehr mit der Hand erzielen durfte. Mit Gründung der ersten Fußballorganisation in London 1863 wurde ein Grundstein für ein verbindliches Regelwerk gelegt. Seit 1886 bestimmt das International Football Association Board (IFAB) weltweit die Regeln.

Emotionen, die beim Fußballspielen beteiligt sind, kommen abschließend zur Sprache (**M3**).

### 1.3 Intentionen

- Gründe bewusst machen, die das Fußballspielen überall auf der Welt beliebt machen **(M1)**.
- Darüber nachdenken, warum man miteinander Fußball spielen kann, auch wenn man sonst keine gemeinsame Sprache spricht **(M1)**.
- Erkennen, dass das heutige Fußballspiel viele Vorläufer in der Vergangenheit hat und sich erst nach und nach so herausgebildet hat, wie es heute gespielt wird **(M2)**.
- Sinnerschließend Informationen entnehmen und anwenden **(M2)**.
- Über Gefühle sprechen und die Vielfalt von Gefühlen bewusst machen **(M3)**.
- Sich in Situationen hineinversetzen und für eine Auswahl von Gefühlen passende Situationen beschreiben können **(M3)**.

### 1.4 Vorschläge für die Bearbeitung

- Die Aussagen von Amila, Eto und Thembi **(M1)** geben einen Impuls, um über die weltweite Beliebtheit des Fußballs zu sprechen (Amila: Fußball kennt jeder, man kann Fußball überall spielen; Eto: Man kann sich ohne Sprachkenntnisse verständigen; Thembi: Jeder kann spezielle Fähigkeiten einbringen).
- Mögliche Vertiefung: Woran erkennt Eto, dass sich andere freuen?
- Die Schülerinnen und Schüler tragen in die freien Sprechblasen weitere Gründe für die Verbreitung des Fußballs ein. Beim Zusammentragen der Gründe wird die Vielseitigkeit des Fußballs deutlich. Weitere Namen finden die Kinder unter [www.beliebte-vornamen.de](http://www.beliebte-vornamen.de).
- Nach dem (Vor-)Lesen des Einstiegstextes auf **M2**: Wer kann etwas über Fußball aus anderen Ländern erzählen? Kinder berichten aus ihren Erinnerungen aus dem Fernsehen, aus eigenen Erfahrungen im Urlaub/aus ihren Herkunftsländern.
- Woran erkennt man das Fußballspiel? (z.B. Ball wird mit Fuß gespielt; begrenztes Feld, zwei Tore, zwei in der Regel gleich große Mannschaften)
- Ballspiele haben Menschen schon immer Spaß gemacht. Evtl. weitere Ballspiele sammeln.
- Bei welchen der auf **M2** dargestellten Spiele hättet ihr gerne mitgemacht, bei welchen nicht so gerne? Warum? Warum nicht? (mündlich, auch schriftlich als Formulierungsübung)
- Sinnerschließendes Lesen beim Vervollständigen der Tabelle auf **M2**.
- Die Fußballszene auf **M3** stößt ein Gespräch über Gefühle an.
- Situationsschilderungen zu den aufgeführten Gefühlen veranschaulichen deren Bedeutung.
- Die weiteren Übungen dienen dazu, Gefühle zur Sprache zu bringen und über Gefühle nachzudenken.

Anregungen für Kinder, die noch nicht lesen können (z.B. 1. Schuljahr)

- Die Lehrerin/der Lehrer liest den Text **(M1)** vor bzw. erzählt die Geschichte sinngemäß.
- Warum können Amila, Eto und Thembi so gut miteinander spielen?
- Was macht euch beim Fußball Spaß?
- Die Lehrerin/der Lehrer lässt Bilder über Fußball malen. Woran erkennt man, dass Kinder Fußball spielen? **(M2)**
- Die Lehrerin/der Lehrer erzählt von den Spielen früher. Wer hätte gerne mitgemacht? Warum? Warum nicht?
- In den unteren Klassenstufen sollte man zunächst Gefühle herausgreifen **(M3)**, die den Kindern sehr vertraut sind, z.B. Freude, Ärger.

## 1.5 Lösungshinweise

Zu **M2**

Wann war das?	Wo war das?	Wichtige Regel
Vor 2300 Jahren	In China	Der Ball musste in ein kleines Netz hinein.
Im 9. Jahrhundert	In England	Der Ball musste auf den Marktplatz des anderen Dorfes gespielt werden.
Vor 1800 Jahren	In Japan	Der Ball durfte den Boden nicht berühren.
Vor rund 140 Jahren	In England	Festlegung von Regeln, die heute noch gelten.

## 1.6 Quellen und weiterführende Informationen

- Baumann, Marc (2006): Rudis Racker. In: fluter. Magazin der Bundeszentrale für Politische Bildung, Nr. 18, S. 28 f.
- Schönlebe, Dirk (2006): Nach dem Spiel ist vor dem Spiel. In: fluter. Magazin der Bundeszentrale für Politische Bildung, Nr. 18, S. 26.
- Informationen zum Münchner Integrationsprojekt: [www.buntkicktgut.de](http://www.buntkicktgut.de)
- Informationen zum Integrationspreis: [www.dfb.de](http://www.dfb.de) (Rubrik: Soziales Engagement → Integrationspreis)
- Informationen zur Geschichte des Fußballs mit Filmausschnitten zu historischen Vorgängern unter [www.Fifa.com](http://www.Fifa.com) (Rubrik: Klassiker des Weltfußballs → Geschichte)

# 2. Mädchen – immer stärker am Ball (M4-M6)

## 2.1 Material

- M4** Fußball – ein Sport für Mädchen und Jungen
- M5** Die Trainerin der deutschen Frauen-Nationalmannschaft
- M6** „Ich spiele Fußball seit ich laufen kann“

## 2.2 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen

Mädchen- und Frauenfußball sind heute selbstverständlich geworden (**M4**). Der Weg dorthin war lang. Der erste Frauenfußballverein der Welt, der Londoner British Lady Football Club, wurde 1894 von einer Frau gegründet. Ein Jahr später fand in London das erste Frauenfußballspiel zwischen Südengland und Nordengland vor 10.000 Zuschauern statt. Bis zum Jahre 1897 mussten die Spielerinnen noch lange Röcke, Blusen und Stiefel tragen.

Von 1917 bis 1920 boomte der Frauenfußball in England. Fast jedes größere Dorf hatte ein Frauenfußballteam. Die besten waren die Dick Kerr's Ladies, Arbeiterinnen einer Munitionsfabrik. Sie nahmen im März 1920 am ersten internationalen Spiel der Frauenfußballgeschichte teil und gewannen 2:1 gegen Femina Paris, Frankreichs ersten Damenfußballklub.

Der erste deutsche Frauenfußballklub, der 1. DFC Frankfurt, wurde 1930 von Lotte Specht gegründet, aber schon ein Jahr später wieder aufgelöst. Als 1933 die Nationalsozialisten an die Macht kamen, wurde der Frauenfußball verpönt. Man erklärte ihn für gesundheitsschädlich und unsittlich.

Nachdem in Italien 1970 die erste, noch inoffizielle Frauenfußball-Weltmeisterschaft mit Beteiligung eines deutschen Teams stattgefunden hatte, machte sich auch der Deutsche Fußballbund die Förderung des Frauen- und Mädchenfußballs zur Aufgabe. Für den Frauenfußball galten zunächst andere Regeln: Das Spiel dauerte 2 x 30 Minuten, Handspiel war erlaubt, Stollenschuhe waren verboten. Doch die Frauen konnten sich durchsetzen und spielen seit 1991 nach den gleichen Regeln wie die Männer.

Der große Erfolg der deutschen Frauen-Nationalmannschaft hat den Mädchen- und Frauenfußball auch in Deutschland weiter populär gemacht. Silvia Neid, die überaus erfolgreiche Trainerin der Frauen-Nationalmannschaft (**M2/M3**), verkörpert Erfolg und wachsende Popularität des Spiels auch bei Mädchen und Frauen und kann Mädchen, die gerne Fußball spielen möchten, als Vorbild dienen.

### 2.3 Intentionen

- Fußball als Sport für Mädchen und Jungen anerkennen (**M4**).
- Sich mit Argumenten gegen Fußball als Mädchen- bzw. Frauensport auseinandersetzen (**M4**).
- Eigene Argumente für den Mädchen- und Frauenfußball mithilfe weiterer Informationen finden (**M5, M6**).
- Mädchen ein Vorbild geben (**M5**).
- Sinnerschließend Informationen entnehmen und kombinieren (**M6**).

### 2.4 Vorschläge für die Bearbeitung

- Über Melanies Absichten (**M4**) sprechen.
- Weitere mögliche Einwände sowie Argumente gegen diese Einwände sammeln (Partner-, Gruppenarbeit, Klassengespräch). Der Sachtext auf **M4**, die Bearbeitung der unten stehenden Aufgabenstellung (**M4**) sowie die Informationen über die erfolgreiche Trainerin Silvia Neid (**M5/M6**) liefern weitere Argumente.
- Differenzierungsmöglichkeit: Verschiedene Schülergruppen erarbeiten Argumente mit unterschiedlichen Materialien (**M4-M6**).
- Die Argumente können auch im Rahmen eines Rollenspiels vorgetragen werden.
- Die Aufgabenstellung auf **M6** motiviert zum gezielten, sinnerschließenden Lesen.

Anregungen für Kinder, die noch nicht lesen können (z.B. 1. Schuljahr)

- Melanies Geschichte erzählen (**M4**). Was würde man in deiner Familie dazu sagen?
- Fragen auf **M4** (unten) im Gesprächskreis besprechen.
- „Habt ihr schon einmal etwas von der deutschen Fußballnationalmannschaft der Frauen gehört?“ (**zu M5**). Über ausgewählte Erfolge informieren; Silvia Neid kurz vorstellen.
- „Stellt euch vor, ihr könntet Frau Neid Fragen stellen. Was würdet ihr sie gerne fragen? Warum?“

## 2.5 Lösungshinweise

- Zu **M6**: erste Antwort Mitte, links (Frage 1); längere Antwort daneben (Frage 4); dritte Antwort (Frage 2); untere Antwort (Frage 3)

## 2.6 Quellen und weiterführende Informationen

- Steinbichler, Kathrin (2006): „Nur Fußball zu spielen ist mir zu langweilig.“ Interview mit Birgit Prinz, Deutschlands Weltfußballerin. In: fluter. Magazin der Bundeszentrale für Politische Bildung, Nr. 18, S. 31–33.
- [www.ich-spiele-fußball.de](http://www.ich-spiele-fußball.de) (Deutscher Fußballbund)
- [www.bpd.de](http://www.bpd.de) (Bundeszentrale für Politische Bildung, Rubrik: Dossier Fußball WM 2006)

# 3. Fair sein – dann haben alle Spaß (M7–M15)

## 3.1 Material

- M7** Lass uns mal spielen ...
- M8** Vereinbarungen treffen
- M9** Das Spielfeld
- M10** Einige Fußballregeln
- M11** Abseits oder kein Abseits?
- M12** Keine Fouls!
- M13** Der Schiedsrichter oder die Schiedsrichterin entscheidet
- M14** Niemand hat es gesehen – und doch ...
- M15** Wie würdest du entscheiden?

## 3.2 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen

Ob beim Spiel in der Profiligena oder beim Kicken auf der Wiese – einige grundlegende Regeln werden beim Fußball überall auf der Welt eingehalten. Je nachdem, in welchem Rahmen ein Fußballspiel stattfindet, sind die Regeln unterschiedlich verbindlich. Beim spontanen Spiel regelt sich einiges von selbst, weil jeder die Grundlagen des Spiels kennt. Dennoch ist es mitunter sinnvoll, einige Absprachen zu treffen (**M7**). Das vermeidet Streit während des Spiels. Außerdem muss man für geeignete Bedingungen sorgen (**M8**). Während z.B. bei offiziellen Partien die Größe des Tors festgelegt ist (Torbreite 7,32 m, Torhöhe 2,44 m), muss man sich beim spontanen Spiel, mit improvisierten Toren, über die Größe der Tore verständigen. Ist das Tor zu groß, fliegt so gut wie jeder Ball ins Tor, ist es zu klein, wird kaum ein Treffer erzielt.

In den unteren Altersklassen hat jede Mannschaft nur 7 Spieler. Gespielt wird auf einem halben Fußballfeld mit kleineren Toren (Torbreite 5 m, Torhöhe 2 m). Für ältere Jugendliche und Erwachsene betragen die Spielfeldmaße 90 bis 120 m in der Länge und 45 bis 90 m in der Breite. Das Spielfeld ist in verschiedene Bereiche aufgeteilt (**M9**).

Einige wichtige Regeln werden mit **M10** erarbeitet. Die Abseitsregel (**M11**), die es seit 1863 gibt und die vermeiden soll, dass sich Spieler der angreifenden Mannschaft einfach in die Nähe des gegnerischen Tors stellen und auf den Ball warten, gibt immer wieder Anlass für Missverständnisse.

Regelverstöße werden als Foul geahndet (**M12**). Noch Ende des 19. Jahrhunderts wurde bei Länderspielen und anderen wichtigen Spielen von jeder Mannschaft ein „Unterschiedsrichter“ benannt, der in Zweifelsfällen vom Team angerufen werden konnte. Der „Schiedsrichter“ (**M13**) nahm damals lediglich die Zeit und diente bei Streitfällen zwischen den Unterschiedsrichtern als Berufungsinstanz. Erst seit 1891 hat er als neutrale Person die Macht bzw. die Aufgabe, auch ohne Rücksprache strittige Fälle zu entscheiden, das Spiel zu eröffnen, zu beenden und zu unterbrechen und Regelverstöße aufzudecken und angemessen zu bestrafen. Er oder sie sind unparteiisch, weil sie sich ausschließlich der Einhaltung von Regeln verpflichtet fühlen, aber keiner Person oder Mannschaft.

Trotz aller Regeln und Verabredungen hängt es letztlich vom Verhalten jedes einzelnen Spielers ab, ob ein Spiel mit Respekt und Achtung voreinander abläuft. Fairness ist eine Grundtugend des Zusammenlebens. Die auf **M14** beschriebene Radioszene lehnt sich an ein reales Ereignis an. Der damalige Werder-Bremen-Spieler Miroslav Klose bekam im April 2005 im Spiel gegen Arminia Bielefeld einen Elfmeter zugesprochen. Der Schiedsrichter hatte ein Foulspiel des Gegenspielers im Strafraum gesehen. Klose erklärte daraufhin dem Schiedsrichter, er sei fair vom Ball getrennt worden. Die Elfmeter-Entscheidung wurde zurückgenommen. Klose wurde für sein faires Handeln von der Deutschen Olympischen Gesellschaft mit der Fair-Play-Plakette des deutschen Sports ausgezeichnet und erhielt außerdem die Fair-Play-Trophäe des Verbands Deutscher Sportjournalisten.

### 3.3 Intentionen

- Über mögliche Streitfälle beim Fußball sprechen, sich über eigene Erfahrungen austauschen (**M7, M8**).
- Sinnvolle Verabredungen treffen und dabei die Umstände des Spiels berücksichtigen (**M7, M8**).
- Sich in Situationen hineinversetzen (**M7, M8**).
- Das Spielfeld kennenlernen und Raumvorstellungen schärfen (**M9**).
- Verständnis für die Bedeutung von Regeln anbahnen (**M7, M8, M10**).
- Anspruchsvolle Informationen mit eigenen Worten wiedergeben (**M11**).
- Regelkenntnisse auf verschiedene Situationen anwenden (**M10, M11, M15**).
- Faire und unfaire Verhaltensweisen unterscheiden (**M12, M14**).
- Fairness als Grundelement des zwischenmenschlichen Handelns (nicht nur im Sport) verstehen lernen (**M12, M14**).
- Die Rolle des Schiedsrichters/der Schiedsrichterin als unparteiische Person erklären können (**M13**).
- Bewusst machen, warum die Aufgabe des Schiedsrichters manchmal schwierig ist (**M13**).
- Die eigene Urteilsfähigkeit in moralischen Fragen schulen (**M14**).
- Sich mit unterschiedlichen Meinungen auseinandersetzen (**M14**).

### 3.4 Vorschläge für die Bearbeitung

- Der Einstiegstext auf **M7** gibt einen Impuls, über ähnliche Erfahrungen zu sprechen. Was hätten Stefan, Jörg und die anderen besser vorher geregelt?
- Manches muss man nicht extra besprechen, anderes schon. Welche Fragen sollten besser vor dem Spiel geklärt werden? Die Fragen können alleine, in Partner- oder Gruppenarbeit oder auch im Klassengespräch erarbeitet werden. **M8** enthält weitere Szenen, über die sich die Schülerinnen und Schüler verständigen können. Warum protestiert Susanne? Wie könnten Susanne und Marie weitermachen? Auch zur



zweiten Szene können die Kinder Vorschläge unterbreiten, wie Thorsten und Peter sich einigen könnten.

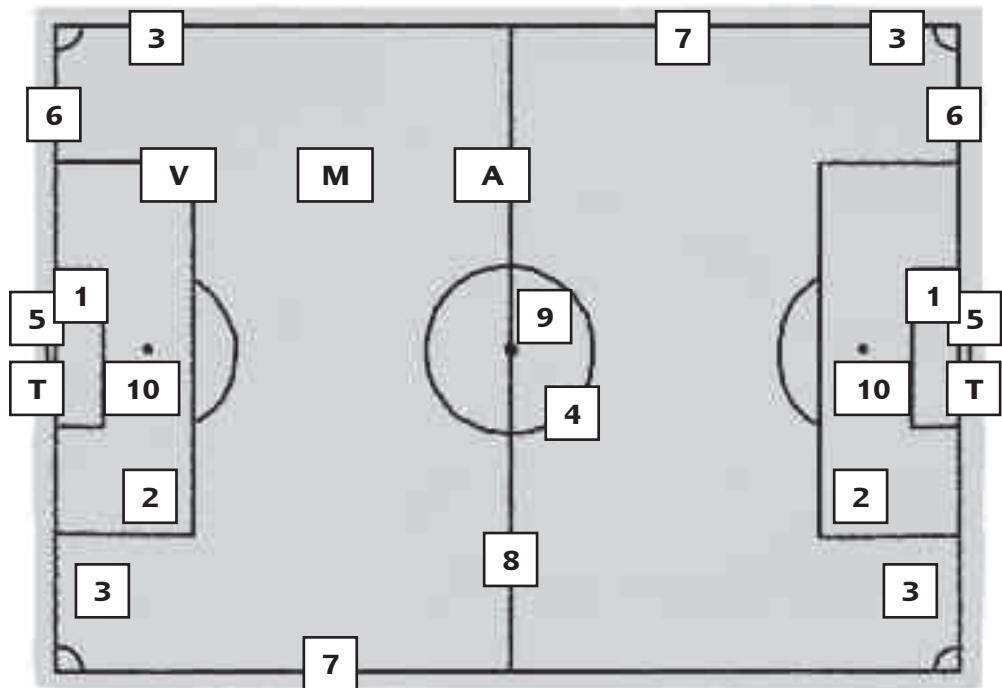
- Um das Fußballfeld richtig zu kennzeichnen, müssen die Kinder den Text sorgfältig lesen und die Informationen übertragen **(M9)**.
- In Partnerarbeit oder auch alleine kennzeichnen die Kinder gültige Regeln **(M10)**. Andere Situationen, für die es Regeln gibt: in der Schule, im Elternhaus, im Verkehr. Warum gibt es diese Regeln? Sind sie sinnvoll?
- Die Auseinandersetzung mit der Abseitsregel **(M11)** setzt sinnerschließendes Lesen voraus und schult die sprachlichen Fertigkeiten. Alternativ zum Lesen der Regel kann die Lehrerin/der Lehrer die Regel auch erklären. Er/sie oder Schülerinnen/Schüler können die Regeln mit einer Tafelskizze veranschaulichen. Möglich ist auch eine entsprechende Aufstellung von Kindern. Steht genügend Zeit zur Verfügung, können die im unteren Teil des Blattes beschriebenen Spielszenen nachgestellt werden.
- Was ist an der gezeigten Spielszene **(M12)** nicht in Ordnung? Die Kinder berichten von Fouls, die sie selbst erlebt haben. Was ist danach geschehen? Warum kommt es eigentlich zu Fouls? Anschließend wird anhand der beschriebenen Szenen entschieden: Foul oder nicht?
- Die Spielszene **(M13)** gibt Anlass, über mögliche Streitfälle zu sprechen. Die Streitfälle können auf Wortkarten gesammelt werden. Weitere Impulse: Warum ist es manchmal schwierig, als Schiedsrichter die richtige Entscheidung zu treffen? Manchmal sind Schiedsrichterentscheidungen sehr umstritten. Hast du so etwas schon erlebt?
- Manchmal wäre es gut, auch außerhalb des Fußballsports einen Schiedsrichter zu haben. Wer kennt Beispiele?
- Um die Bedeutung von Fairness vertiefend zu erarbeiten, sollte zunächst die Radioszene **(M14)** (möglichst mit entsprechender Dramatik) vorgelesen werden (Lehrerin/Lehrer oder Schülerin/Schüler). Die Kinder äußern sich spontan. Anschließend kommentieren sie die Stellungnahmen auf dem Arbeitsblatt. Dazu lassen sich auch Pro- und Contra-Gruppen bilden: Die einen verteidigen die jeweiligen Aussagen, die anderen suchen Gegenargumente.
- Transfer: Wer hat in anderen Situationen schon faires oder unfaires Verhalten erlebt? Wie können wir dafür sorgen, dass wir in der Klasse und in der Schule fair miteinander umgehen?
- Abschließend können die Kinder ihr Wissen über Regeln und Fairness noch einmal anwenden **(M15)**. Die Kinder können sich weitere Fußballaufgaben ausdenken. Wer löst sie?

Anregungen für die Kinder, die noch nicht lesen können (z.B. 1. Schuljahr)

- Die Szenen von **M7** und **M8** können erzählt und zur Veranschaulichung auch nachgestellt werden.
- Ein Fußballfeld auf große Papierbögen aufmalen. Wer kennt die Namen für die einzelnen Bereiche/Linien/Punkte? **(M9)**
- Einige Szenen von **M10** und **M11** mit Kindern nachstellen. Lehrer/Lehrerin kann die Szene beschreiben. Kinder versuchen, sich entsprechend aufzustellen. Ausgewählte Szenen von **M12** vorlesen.
- Was kann beim Fußball zum Streit führen **(M13)**? Hat jemand schon Streit erlebt? Wozu dient der Schiedsrichter?
- Die Radioszene **(M14)** zunächst nachstellen oder an der Tafel als Skizze veranschaulichen. Was hättest du an Lauras Stelle gemacht?

### 3.5 Lösungshinweise

Zu **M9**



Unterschieden werden auch folgende Spielertypen: Torwart (T); Verteidiger (Innen, Außen) (V); Mittelfeldspieler (Links, Rechts, Mitte) (M); Angreifer/Stürmer (Links, Rechts, Mitte) (A).

Zu **M10**

- Die richtigen Regeln kommen in folgenden Wortfeldern zum Ausdruck: „Ein Tor ...“, „Beim Fußballspielen ...“, „Wenn der Ball ...“, „Man darf den Ball ...“, „Der Torwart ...“
- Falsch: „Wenn der Schiedsrichter ...“, „Zur Not ...“, „Beim Anpfiff ...“, „Alle Zuschauer ...“, „Der Ball darf ...“.

Zu **M11**

- Dennis steht hinter den letzten Gegenspielern und somit im Abseits. Das Tor zählt nicht.
- Bei einem Einwurf kann man nicht im Abseits stehen. Marianne steht nicht im Abseits.

### 3.6 Quellen und weiterführende Informationen

- [www.ich-spiele-fussball.de](http://www.ich-spiele-fussball.de) (Rubrik: „Regeln einfach erklärt“)
- [www.dfb.de](http://www.dfb.de) (Rubrik: DFB-Info → „Fußballregeln“)
- [www.fd21.de](http://www.fd21.de) (Rubrik: „Fußball ABC“)
- [www.abseitsregel.de](http://www.abseitsregel.de)

## 4. Fit am Ball (M16-M26)

### 4.1 Material

- M16** Was ziehe ich an?
- M17** Was musst du beim Fußball können?
- M18** Fußballübungen
- M19** Zuerst aufwärmen!
- M20** Vom Straßenfußballer zum Weltstar – Zé Roberto
- M21** Der hat aber eine Energie ...
- M22** Viel Energie – wenig Energie
- M23** Unser Energiebedarf ist nicht immer gleich
- M24** Nicht nur Kalorien zählen
- M25** Auf die Mischung kommt es an
- M26** Fit für Fußball – sich richtig ernähren

### 4.2 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen

Sport treiben ist gesund. Damit das so bleibt, müssen nicht nur Regeln im Umgang mit anderen beachtet werden. Auch mit sich selbst sollte man achtsam umgehen. Dazu gehört, sich angemessen zu kleiden, sich aufzuwärmen und vor allem auch, sich gesund zu ernähren.

Zur Basisausstattung beim Fußballspielen gehören ein Paar Fußballschuhe, ein T-Shirt, eine kurze Hose, Strümpfe und ein Paar Schienbeinschoner. Die Preise dafür sind sehr unterschiedlich. Manche Eltern können oder wollen teure Trikots nicht finanzieren. Obwohl es für Kinder schön ist, ein Trikot ihres Idols zu tragen, soll das Bewusstsein geschärft werden, dass man auch ohne spezifische Fußballkleidung ein guter Spieler sein und werden kann. Um die Verletzungsgefahr zu verringern, müssen Accessoires wie beispielsweise Ohrringe, Uhren und auffallende Piercings abgelegt werden (**M16**).

Wer gut spielen will, muss einige Basistechniken beherrschen, wie Stoppen, Dribbeln, Passen und zielgenau Schießen. Beim Passen werden verschiedene Varianten unterschieden: Querpass (horizontal), Doppelpass (Spieler 1 zu Spieler 2, Spieler 2 direkt zu Spieler 1 zurück), Steilpass (der Ball wird von Spieler 1 möglichst gerade nach vorne zu Spieler 2 gespielt, Flanke (von der Seite wird der Ball in die Mitte vor das Tor gespielt) (**M17, M18**). Vor allem aber müssen gute Spielerinnen und Spieler fit sein. Neben guter Kondition, Beweglichkeit (**M19**) und auch Fleiß (**M20**) kommt es besonders auf die richtige Ernährung an. Sie sorgt dafür, dass dem Körper ausreichend Energie zur Verfügung steht (**M21**).

Naturwissenschaftlich betrachtet bedeutet Energie die Fähigkeit, Arbeit zu verrichten. Energie kann nicht verbraucht werden, sie wird umgewandelt. Dabei kann nicht die gesamte Energie in der gewünschten Form genutzt werden. Zumeist wird beim Energieumsatz auch Wärmeenergie frei, die man nicht benötigt: Bei der Umwandlung von elektrischer Energie in Licht entsteht unerwünschte Wärme an der Glühbirne. Bei Übertragung von Bewegungsenergie von Motorenkolben auf Antriebsvorrichtungen entsteht ebenfalls Wärmeenergie.

Die Kinder kennen den Energiebegriff aus der Alltagssprache: Man hat keine Energie mehr, viel Energie haben, Energieriegel, Energieverbrauch, Energiedrink, Energierechnung.

Hier kann es nicht darum gehen, das abstrakte physikalische Energiekonzept zu klären. Vielmehr kommt es darauf an, deutlich zu machen, dass auch unser Körper Energie benötigt, und zwar sowohl für die normalen Körperfunktionen (Grundumsatz) als auch für besondere Leistungen (Leistungsumsatz) **(M21)**. Die mit der Nahrung aufgenommene Energie wird zu etwa 60 Prozent in Wärmeenergie umgesetzt, der Rest wird zum Aufbau energiereicher chemischer Verbindungen genutzt, die für die Körperfunktionen benötigt werden. Dieser Grundumsatz ist abhängig vom Körpergewicht und beträgt je Kilogramm Körpermasse etwa 24 kcal.

Besondere Leistungen erhöhen den Leistungsumsatz. Dieser ist abhängig von der Art der Tätigkeit, der Dauer und Intensität, vom Alter, von der allgemeinen Fitness sowie vom Körpergewicht **(M22)**. Grundumsatz und Leistungsumsatz ergeben den täglichen Kalorienbedarf, den wir durch den Energieträger Nahrung decken.

Der Energiegehalt der Nahrung wird heute häufig noch in Kilokalorien angegeben. Die Kinder werden nahezu täglich mit Angaben über den Energiegehalt von Lebensmitteln konfrontiert: Joule, J, kcal, Kilokalorien. Offiziell ist heute die Einheit Joule bzw. Kilojoule gebräuchlich. Dabei entspricht 1 Kalorie 4,181 Joule bzw. 1 J entspricht 0,2388 Kalorien.

Ein Kind im Alter von 4 bis 7 Jahren hat bei Normalgewicht und mittlerer körperlicher Aktivität einen Kalorienbedarf von täglich etwa 1400/1500 kcal (Mädchen/Jungen). Für 7- bis 10-Jährige rechnet man 1700/1900 kcal (Mädchen/Jungen), bis zu 13 Jahren etwa 2000/2300 kcal.

Sportliche Aktivitäten erhöhen den Kalorienbedarf **(M23)**.

Für die richtige Ernährung und Fitness kommt es jedoch nicht allein auf den Energiegehalt der Nahrung an, sondern auch auf die Inhaltsstoffe: Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe **(M24)**.

Zur Veranschaulichung der Mengenverhältnisse von Nahrungsmitteln, die man täglich essen sollte, findet man in der Literatur die Ernährungspyramide oder den Ernährungskreis. In dem vorliegenden Material wird den Schülern der Ernährungskreis angeboten **(M25)**, weil die Ernährungspyramide durch die Anordnung der Nahrungsmittel (Basis, Spitze) eine zu statische Vorstellung von richtiger, ausgewogener Ernährung vermitteln kann.

Orientierung über ausgewogene Ernährung für Kinder im Grundschulalter im Zusammenhang mit dem Ernährungskreis (zu **M25**)

<b>Produktgruppe</b>	<b>Faustregel für Verzehr in Portionen (pro Tag)</b>	<b>Orientierung über Mengenangaben für den Verzehr pro Woche 4-6 Jahre/7-9 Jahre</b>
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	3 Mal eine Portion	2100 g / 2400 g
Gemüse, Hülsenfrüchte	3 Mal eine Portion	1400 g / 1500 g
Obst	Zusammen mit Gemüse bis zu 5 Mal	1000 g / 1100 g
Getränke	1 bis 1,5 Liter am Tag: Wasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertee	1 bis 1,5 Liter täglich

Milch, Milchprodukte	3 Mal eine Portion	2400 g / 2800 g
Fleisch, Fisch, Wurst, Eier	2–3 Portionen Fleisch pro Woche, 1–2 Eier, 1–2 Portionen Fisch pro Woche	300 g / 350 g Fleisch/Wurst 1–2 Eier 100 g / 150 g Fisch
Fette, Öle	ein Esslöffel Streichfett oder Speiseöl	35 g / 40 g

Um fit für Fußball zu sein, sollte man ausreichend Vollkornprodukte, Milchprodukte aus fettarmer Milch, Obst und Gemüse sowie gelegentlich Fisch mit seinen hochwertigen Fettsäuren verzehren **(M26)**. Gerade Nudeln, Vollkornprodukte und Reis enthalten Kohlenhydrate, die langsam abgebaut werden und den Körper längerfristig mit Energie versorgen können.

### 4.3 Intentionen

- Erkennen, dass sachgerechte Kleidung und das Ablegen von Schmuck und Uhren das Verletzungsrisiko verringern **(M16)**.
- Einige Grundtechniken für das Fußballspielen kennenlernen und üben **(M17, M18)**
- Das Aufwärmen als wichtige Übung vor dem Spielen anerkennen **(M19)**.
- Geduld und Disziplin als weitere Voraussetzung für Erfolg bewusst machen **(M20)**.
- Sich bewusst machen, dass unser Körper Energie benötigt **(M21)**.
- Den Zusammenhang zwischen Anstrengung und zusätzlichem Energiebedarf klären **(M21)**.
- Die gängigen Maßeinheiten zur Bestimmung des Energiegehalts von Lebensmitteln nutzen können **(M22)**.
- Den eigenen Kalorienbedarf einschätzen können **(M23)**.
- Erkennen, dass eine ausgewogene Ernährung nicht nur die aufgenommenen Kalorien, sondern vor allem auch die Nährstoffe berücksichtigen muss **(M24)**.
- Die Bedeutung einzelner Nährstoffe für den Körper erkennen und die Grundregeln einer angemessenen Ernährung kennenlernen **(M24/M25)**.
- Speziell bezogen auf Fußball: den Nährstoffbedarf in Zusammenhang mit den erforderlichen Leistungen bringen **(M26)**.

### 4.4 Vorschläge für die Bearbeitung

- Gespräch mit den Kindern darüber, was man zum Fußballspielen anziehen kann **(M16)**. Die Antworten werden an der Tafel festgehalten. Die Kinder können auch in Gruppen überlegen und ihre Ideen auf Kärtchen schreiben. Wer hat bereits ein Fußballtrikot zu Hause?
- „Was sollte man zum Fußballspielen nicht tragen?“ Beispiele sammeln.
- In der Zeichnung **(M16)** hat Marie Schienbeinschoner und Fußballschuhe vergessen. Außerdem trägt sie noch ihre Ohrringe. Mit den Kindern wird über diese Situation diskutiert. Warum braucht man eigentlich Schienbeinschoner?
- Kinder nennen Fußballmannschaften aus ihrem Dorf oder ihrer Stadt, und wenn möglich, erzählen sie, wie deren Trikots aussehen. Als ergänzende Übung können die jeweiligen Mannschaftstrikot gezeichnet und angemalt werden.
- Die Lehrerin/der Lehrer überlegt mit den Kindern, welche Fähigkeiten zum Fußballspielen wichtig sind **(M17)**.
- Die Kinder lesen den Text **(M17)** und verbinden die Teiltexthe mit den entsprechenden Bildern.
- „Gibt es noch weitere Fußballtechniken? Welche Balltricks kennt ihr?“
- Die Kinder versuchen anhand der Bilder **(M18)** zu beschreiben, welche Fähigkeiten man jeweils übt. „Kennt ihr noch weitere Fußballübungen?“

- „Wofür musst du, unabhängig vom Fußballspielen, sonst noch üben?“ (Schule, Musikschule etc.)
- Die Kinder lesen den Kurzbericht über Sonja (**M19**). Gemeinsam wird diskutiert, warum Sonja diese Übungen macht: lockere Muskeln reduzieren die Verletzungsgefahr. Wichtig ist, die Übungen langsam und ohne Leistungsdruck auszuführen.
- Bearbeitung der Fragen in Einzelarbeit oder in Gruppen (**M19**). „Was kann man tun, um eine gute Kondition zu bekommen?“
- Das Interview mit dem Bundesligaspieler Zé Roberto kann mit verteilten Rollen gelesen werden. Es unterstreicht, dass es neben körperlicher Fitness auch auf Haltungen wie Disziplin und Motivation ankommt (**M20**).
- Einstiegsszene von **M21** lesen oder vorlesen. „Fühle deinen Puls. Was geschieht, wenn du dich schneller bewegst, auf der Stelle hüpfst ...“ Wenn man sich anstrengt, benötigt man mehr Energie.
- Die Auseinandersetzung mit Erkans Aussage (**M21**, unten) sichert das Verständnis, dass auch der Körper im Ruhezustand Energie benötigt.
- Über die Energieangaben auf Lebensmittelpackungen sprechen. Eventuell Packungen mitbringen lassen. Die Kinder haben solche Angaben sicherlich schon gesehen. Die Zeichnung unten links gibt Anlass, die Kinder von ihren Erfahrungen berichten zu lassen. Der obere Teil von **M22** veranschaulicht die Einheiten Kalorie bzw. Joule.
- Die Rechercheaufgabe auf **M22**, unten, kann zur Zusammenstellung einer eigenen Kalorientabelle führen. Wichtig ist der Hinweis, dass man den Energiegehalt von Nahrungsmitteln nur vergleichen kann, wenn man von gleichen Mengen ausgeht. Daher die Angabe „pro 100 Gramm“.
- Vertiefung und Erweiterung: Die Kinder schätzen den Kaloriengehalt anderer Nahrungsmittel ein; anschließend werden Rechercheaufgaben verteilt: Klären der Angaben durch Nachschauen auf Verpackungen zu Hause, im Geschäft.
- Einschätzung des unterschiedlichen Energiebedarfs (**M23**) festigt das Bewusstsein vom Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Kalorienumsatz.
- Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für körperliche Fitness wird mit Materialien (**M24-M26**) erarbeitet. Dabei bietet **M24**, Informationen, die für die Bearbeitung der Aufgabe auf **M24** genutzt werden können (sinnerschließende Informationsentnahme).
- Die kurze Situationsschilderung auf **M26**, oben, gibt den Anstoß zur Anwendung des erworbenen Wissens. Mit Bezug auf die Anforderungen des Fußballs wird es in der weiteren Bearbeitung vertieft. Die untere Aufgabe dient der vertiefenden Reflexion und trägt zur Übung bei, gezielt weitere Informationen (**M24**, **M25**) hinzuzuziehen.
- Weitere Anwendung: Die Kinder unterbreiten Vorschläge für ein „gutes“ Frühstück und begründen die Zusammensetzung mit den zuvor erarbeiteten Informationen.

Anregungen für die Kinder, die noch nicht lesen können (z.B. 1. Schuljahr)

- Die Einstiegsgeschichte auf **M21** kann vorgelesen werden und als Anlass dienen, über Erfahrungen körperlicher Anstrengung zu sprechen.
- Fortsetzung für jüngere Kinder (1. Klasse) erst mit dem Ernährungskreis (**M25**).
- Das Gespräch über Mengenverhältnisse kann mit Wortübungen verbunden werden: sparsam, mäßig, reichlich, möglichst oft ...
- Einen Ernährungskreis auf dem Fußboden des Klassenraums auslegen: Die Felder beschriften und entsprechende Lebensmittel bzw. deren Verpackungen zuordnen lassen. Die zugeordneten Mengen können in etwa die Mengenverhältnisse einer ausgewogenen Ernährung veranschaulichen.

- Einzelne Nahrungsmittel (Verpackungen) in die Felder des Ernährungskreises einordnen: Banane, Erbsen, Lachs, Karotten, Fruchttetee, Brot ...
- Zur Übung verschiedene Produkte/Verpackungen in Felder legen lassen: eher gesund, weniger gesund.
- Ein „Fit-für-Fußball-Feld“ in der Klasse auslegen: Anforderungen an einen Fußballer jeweils auf große Karten schreiben (**M26**) und die entsprechenden Produkte/Verpackungen jeweils zu den Karten legen lassen.
- Gemeinsam in der Schule frühstücken. Die Bedeutung ausgewählter Lebensmittel für das Frühstück besprechen (auch mit Bezug auf **M25** und **M26**).

#### 4.5 Lösungshinweise

Zu **M19**

- Frage 1 und 2: Beim Fußballspielen muss man viel laufen, insbesondere die Mittelfeldspieler. Dafür braucht man eine gute Kondition. Ebenso trägt eine gute Kondition dazu bei, dass die eigene Koordination und Konzentration während des Spiels nicht nachlässt.
- Frage 3: Sonja isst kurz vor dem Spiel nicht mehr, da ihr Körper sonst zu wenig Zeit hat, die Nahrung zu verdauen. Trinken ist sehr wichtig, da Sonja beim Fußballspielen viel Flüssigkeit verliert.
- Frage 4: Der Vorschlag von Daniel ist nicht gut, da am Anfang des Trainings die Muskeln erst gelockert und aufgewärmt werden müssen.

#### 4.6 Quellen und weiterführende Informationen

- Gaschler, Peter; Lauenstein, Christa; Pförtner, Sandra & Schieb, Christoph (2005): Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Anregungen zur Förderung motorisch und psycho-sozial auffälliger Kinder in Schule, Verein und Kindertagesstätte. Band 1: Koordination; Band 2: Haltung – Ausdauer, Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
- Grottemeyer, Barbara; Herges, Claudia & Demuth, Reinhard (2008): Themenfeld Energie. In: Kahlert, Joachim & Demuth, Reinhard (Hrsg.): Wir experimentieren in der Grundschule. Band 2, Köln, S. 41–78.
- Kosel, Andreas; Wnuck, Andreas & Breithecker, Dieter (2005): Kindergarten in Bewegung. Grundlagen für Gesundheit und Bewegungssicherheit, Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
- Meißner, Klaus (2006): Ernährungserziehung in der Grundschule. In: Sache Wort Zahl, Heft 34, S. 4–9.
- Schröder-Lausen, Enken & Nerdel, Claudia (2008): Themenfeld Nahrung. In: Kahlert, Joachim & Demuth, Reinhard (Hrsg.): Wir experimentieren in der Grundschule. Band 2, Köln, S. 167–198.
- [www.ich-spiele-fussball.de](http://www.ich-spiele-fussball.de) (Rubrik: „Taktik und Technik“)
- [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de) (Rubrik: „Grundtechniken“)
- [www.fd21.de](http://www.fd21.de) (Rubrik: „Ballschule“)
- Unter [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de) finden sich Informationen des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz zur ausgewogenen Ernährung.
- Weitere Informationen zu Kindergesundheit und Ernährung: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- Kostenlose Broschüre der BZgA, Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter bis zu 10 Jahren, 15 Seiten (in deutscher, türkischer und russischer Sprache): Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung und Entspannung
- DVD „Ess- und Trinkgeschichten mit der Maus“, 47 Min. Zielgruppe: Kinder von 3 bis 7 Jahren, [www.bzga-avmedien.de](http://www.bzga-avmedien.de)

**BZgA**

**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

ISBN 978-3-**937707**-67-9

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln