

Education for Kenya

– Die Gestaltung des Sportunterrichts und der Sportmöglichkeiten vor Ort –

Seminarfacharbeit

am Veit-Ludwig-von-Seckendorff-Gymnasium

von

Mareike Allert,	A13/2
Jasmin Hartrampf,	A13/1
Kevin Kauper,	A13/2
Sebastian Kratsch,	A13/2

Seminarfachlehrer: Herr H. Jungblut

Fachbetreuer: Herr P. Irmer

Meuselwitz, den 05.11.2012

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	5
2. Das Land Kenia	6
2.1 Klima (Sebastian)	6
2.2 Kultur und Geschichte (Kevin)	8
2.3 Das kenianische Bildungssystem (Kevin)	10
2.3.1 Der kenianische Schulunterricht (Kevin)	11
3. Der Verein	13
3.1 Allgemeines (Mareike)	13
3.2 Die Projekte (Sebastian)	14
3.2.1 Der Schulbau (Sebastian)	14
3.2.2 Der Schulbus (Sebastian)	14
3.3 Umfrage zum Bekanntheitsgrad (Jasmin, Eigenanteil)	17
4. Sport in Kenia	21
4.1 Die Bedeutung des Sports in Kenia (Jasmin)	21
4.2 Die Läufer Kenias (Jasmin)	22
5. Die Erwärmung	23
5.1 Die Erläuterung der Erwärmungsspiele (Mareike)	24
5.1.1 Steh Bock, lauf Bock (Mareike)	24
5.1.2 Kettenfangen (Mareike)	24
5.1.3 Feuer, Wasser, Sturm (Mareike)	25
5.1.4 Völkerball (Mareike)	25

5.1.5 Brennball (Mareike)	26
5.2 Die Erläuterung des Lauf-ABC (Mareike)	28
6. Die Erstellung der Unterrichtsmaterialien	30
6.1 Die Wandtafeln (Jasmin, Eigenanteil)	30
6.1.1 Die Planung (Jasmin, Eigenanteil)	30
6.1.2 Die Umsetzung (Jasmin, Eigenanteil)	31
6.2 Das Kreuzworträtsel (Jasmin, Eigenanteil)	32
6.3 Das Memory (Jasmin, Eigenanteil)	33
6.3.1 Die Anleitung (Jasmin, Eigenanteil)	33
6.4 Die Entwicklung des Spiels „The Kenya marathon“ (Mareike, Eigenanteil) ..	35
6.4.1 Die Planung (Mareike, Eigenanteil)	35
6.4.2 Die Umsetzung (Mareike, Eigenanteil)	36
6.4.3 Die Anleitung (Mareike, Eigenanteil)	37
7. Die Planung des Sportplatzes	39
7.1 Die Vorüberlegungen (Sebastian, Eigenanteil)	39
7.2 Die Umsetzung als Skizze (Sebastian, Eigenanteil)	40
7.3 Die Vorüberlegungen für das Modell (Sebastian, Eigenanteil)	42
7.4 Die Umsetzung des Modells (Sebastian, Eigenanteil)	44
8. Die Planung eines Sportfestes	45
8.1 Vorüberlegungen (Kevin, Eigenanteil)	45
8.2 Die Erläuterung der Sportarten (Kevin)	46
8.3 Die Maßstäbe (Kevin, Eigenanteil)	47
8.4 Die Planung und Erstellung der Laufzettel (Kevin, Eigenanteil)	49
8.5 Der Ablaufplan (Kevin, Eigenanteil)	50

9. Resümee	51
10. Anhang	53
11. Literatur- und Abbildungsverzeichnis	80
11.1 Literaturverzeichnis	80
11.2 Abbildungsverzeichnis.....	85
12. Selbstständigkeitserklärung	87

1. Einleitung

"Das größte Problem in der Welt ist Armut in Verbindung mit fehlender Bildung. Wir müssen dafür sorgen, dass Bildung alle erreicht." (Nelson Mandela, April 2005)¹

Basierend auf dem Zitat Nelson Mandelas beschäftigt auch uns das Problem der Armut und der fehlenden Bildung in Entwicklungsländern. Während unserer Schullaufbahn wurden wir mehrfach auf die Tätigkeit des Vereins „Education for Kenya“ aufmerksam gemacht, der, wie wir feststellen mussten, in Altenburg und Umgebung bei Schülern noch nicht sehr bekannt ist.²

Es war uns wichtig, mit unserer Seminarfacharbeit etwas zu erreichen, von dem auch andere profitieren können. Deswegen entschieden wir uns dafür, uns an einem sozialen Projekt zu beteiligen.

Aufgrund unserer persönlichen Erfahrungen mit der Armut in den Entwicklungsländern und der Notwendigkeit, die Menschen dort zu unterstützen, wurden wir in unserer Entscheidung bezüglich dieses Themas bestärkt.

Nach dem ersten Treffen mit dem Verein entschieden wir uns dafür, die Gestaltung des Sportunterrichts und der Sportmöglichkeiten der Schule „Elimu ya Kenya – Altenburger Land“ zu übernehmen.

Zur Umsetzung dieses Projektes haben wir Absprachen in der Gruppe getroffen, in welchem Maße die Einzel- und Gruppenanteile erstellt werden sollten.

Da es noch keinen fest strukturierten Sportunterricht gibt, und keinen Ort, an dem man diesen ausüben kann, ist es Ziel unserer Arbeit, Vorschläge für den Sportunterricht an der Schule in Kenya zu entwickeln, verbunden mit der Erstellung von Arbeitsmaterialien und dem Entwurf eines Sportplatzes. Das bietet den Kindern die Möglichkeit einer sinnvollen Freizeitgestaltung.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, uns neben den oben genannten Arbeitsmaterialien und dem Entwurf auch mit kulturellen, sozialen und geografischen Fakten auseinander zu setzen.

¹aus: <http://www.education4kenya.de/>

²basierend auf selbst durchgeführter Umfrage (vgl. [3] S. 17-20)

2. Das Land Kenia

2.1 Klima

Die klimatischen Bedingungen in Kenia spielen für den Sport eine tragende Rolle. Auch wenn die Einheimischen an ihr Klima angepasst sind und sich beispielsweise gut mit den meteorologischen Gegebenheiten auskennen, sollte trotzdem versucht werden, diese zu beleuchten, da sämtliche sportliche Aktivitäten im Freien stattfinden und die klimatischen Umstände die Rahmenbedingungen für diese bilden.

Ein kleiner geografischer Überblick ist für das Verständnis der klimatischen Bedingungen notwendig. Kenia liegt in Ostafrika und ist mit einer Fläche von 5.826.346 km² etwas größer als Frankreich. Im Norden wird es durch den Sudan und Äthiopien begrenzt, im Westen durch Uganda. Im Süden grenzt Tansania an und im Westen befinden sich Somalia und der indische Ozean. Aufgrund der äquatorialen Nähe sind die Temperaturen ganzjährig hoch, durchschnittlich 26° Celsius und zwischen 8 und 12 Sonnenstunden pro Tag, womit Kenia zum tropischen Wechselklima zählt, dem heißesten Klimaten der Erde.

Das Tropische Wechselklima begründet sich in dem ständig wechselnden Zenitstand der Sonne entsprechend der Jahreszeit. Dieser Wandel führt zu einer Verschiebung der Druckgebiete innerhalb des Wendekreises der Sonne und erzeugt damit spezifische Windgürtel. Während Kenia im Sommer von feuchtwarmer Äquatorialluft getroffen wird, bringt der Winter trockene und heiße Passatwinde.

Demzufolge fallen im Winter kaum Niederschläge und das Land ist von Trockenheit geprägt. Im Frühling beziehungsweise Sommer setzt die Regenzeit ein, welche etwa von April bis Juni reichliche Niederschläge bringt.

Den meist trockensten und heißen Bedingungen muss sich angepasst werden. Im Winter sollten die auf dem Sportplatz (vgl. [7] S. 39-44) geplanten Schattenflächen genutzt werden, damit die Schüler nicht unnötigerweise der Sonne ausgesetzt werden. Ebenso muss genügend Trinkwasser zur Verfügung gestellt werden, damit die beim Sporttreiben verbrauchte Menge wieder zugeführt werden kann. In der Regenzeit muss auf die Beschaffenheit des Platzes geachtet werden. Dieser

sollte zwar durch die vorhanden Wassergräben an den Grundstücksgrenzen vor Überflutungen geschützt sein, aber der Sportunterricht könnte durch den heftigen Regen und den demzufolge nassen Boden behindert werden.

2.2 Kultur und Geschichte Kenias

Kenias Stärke ist es, „[...] das Beste aus vielen Kulturen zu einer starken, einzigartigen Identität zu vermischen“. Das Land entwickelt ebenfalls eine moderne Kultur, „[...] die aus endloser Vielfalt entsteht, aber dennoch rein und stolz kenianisch ist.“³

Kenias Geschichte begann vor über 4 Millionen Jahren. In Ostafrika lebte die Gattung der Australopithecus anamensis. Dieser war ein Vorläufer des Homo sapiens. Deshalb wird Kenia auch als „die Wiege der Menschheit“ bezeichnet.

Die Geschichte Kenias ist sehr komplex. Die frühen Stämme, die in Kenia ihre neue Heimat gefunden hatten, durchlebten Zyklen der Migration und Verschiebung der Machtverhältnisse. Kenia war dabei ein Treffpunkt der Völker aus den Ebenen des Südens, den Wäldern des Westens und den Wüsten des Nordens. Das Meer brachte Einflüsse aus der Außenwelt und es entwickelte sich ein Gewürzhandel.

Diese offene Küste brachte auch viele europäische Einflüsse mit sich.

Es kamen viele Siedler und Kenia wurde eine Kolonie des britischen Imperiums.

Durch die verschiedenen kulturellen Einflüsse entstand eine neue Küstenkultur. Weitere tiefgreifende Einflüsse brachten Händler und Arbeiter aus Indien und anderen asiatischen Staaten mit sich.

Nach der britischen Kolonialherrschaft und asiatischer Immigration, vereint Kenia verschiedenste Völker und Kulturen. Die heutige Bevölkerung Kenias ist jung und aufgeschlossen. In den letzten Jahrhunderten siedelten sich viele arabische und asiatische Immigranten an der Küste an.

Kiswahili, die Landessprache Kenias, ist heute die Hauptverkehrssprache ganz Ostafrikas.

In Kenia leben über vierzig verschiedene Bevölkerungsgruppen, die ihre eigenen Traditionen und Kulturen haben.

Die berühmteste Volksgruppe sind die Massai. Sie halten noch immer an ihren überlieferten Bräuchen fest. Sie leben in den Savannen des südlichen Kenias als Nomaden. Ab dem 18. Jahrhundert entwickelten sie sich zur wichtigsten Regionalmacht. Ihre Krieger waren sehr gefürchtet und nur wenige ließen sich auf

³ aus: <http://www.magical-kenya.de/entdecken-planen/ueber-kenia/kultur-geschichte.html>

einen Konflikt mit ihnen ein.

Das Volk der Massai teilt sich in fünf Altersgruppen auf, welche alle verschiedene Aufgaben übernehmen müssen. Die Altersgruppe der Kinder hütet das Kleinvieh, die Junior-Krieger und Senior-Krieger sind für die Verteidigung des Massai-Volkes und ihrer Vieherden verantwortlich. Es wurden auch gelegentlich Überfälle auf Nachbarvölker durchgeführt, bei denen Vieh gestohlen wurde. Aus den Altersgruppen der Junior-Ältesten und Senior-Ältesten setzen sich die Ältestenräte zusammen, hier wurden Streitfälle und Verwaltungsfragen besprochen.

Der größte Schatz der Massai war das Vieh. Es lieferte ihnen alles, was sie brauchten. Ihre Hütten bestanden aus Stroh und Lehm. Die Siedlung wurde meistens auch durch einen Dornenwall geschützt. Die Massai ernähren sich traditionell von Ziegen- und Schafsfleisch sowie von Rinderblut, das mit Milch vermischt wird. In zunehmendem Maße ernähren sich die Massai aber auch von Maisbrei. Ihre Rinder schlachten sie nur zu rituellen Anlässen oder in Notzeiten.

Im 19. Jahrhundert begann der Abstieg der Massai. Durch heftige Auseinandersetzungen zwischen den verschiedenen Clans, gab es eine große Zersplitterung und auch viele Opfer. Außerdem kam es zu Pockenepidemien, mehreren Dürren und einer Rinderpest, die die Herden der Massai erheblich dezimierte. Auch die Kolonialisierung wurde durch die Schwächung der Massai begünstigt. Das Volk verlor so seine Weidegründe und musste in Reservaten leben.

Große kenianische Gemeinschaften sind weiterhin die Kikuyu in Zentralkenia, die Luo vom Victoriasee, die Luhya aus den Hügelländern des westlichen Hochlandes oder die Kamba aus den Ebenen des östlichen Kenias. Ein weiteres bekanntes Volk sind die Kalenjin. Sie gelten als die besten Langstreckenläufer der Welt. Viele erfolgreiche Spitzensportler Kenias stammen aus diesem Volk, welches im Hochland des nördlichen Rift Valley lebt.

Kenias kulturelle Gegensätze zwischen Stadt und Land sind viel geringer als in anderen Ländern. Die meisten Stadtbewohner haben ihre Kindheit auf dem Land verbracht und besitzen immer noch ein Stück Land.

Kenia ist eine junge Gesellschaft, denn über 40% der Bevölkerung sind unter vierzehn Jahre alt.

2.3 Das kenianische Bildungssystem

In Kenia herrscht das 8-4-4 System. Das bedeutet die Schüler besuchen acht Jahre die Grundschule (Primary School), dann kommen sie für vier Jahre auf eine weiterführende Schule (Secondary School) und als letztes besuchen sie eine Hochschule für vier Jahre (University beziehungsweise College). Die Grundschule und weiterführende Schule sind in der Regel Ganztagschulen. Es findet jedes Jahr ein Wettbewerb zwischen den Schulen statt. Hier werden die höchsten Punktzahlen bei Examen verglichen. In dieser Phase stehen die Schüler besonders unter Druck, weil sie das bestmögliche Ergebnis für ihre Schule erreichen wollen. Ein weiterer Grund ist, dass bei einer sehr guten Leistung auch Stipendien vergeben werden. Ein Stipendium zu bekommen ist sehr schwierig, da die erforderlichen Leistungen sehr hoch sind und kaum ein Schüler diese erreicht. Die meisten Grundschulen wurden durch das Harambee-Prinzip unterhalten. Das bedeutete, die Eltern der Schüler finanzierten sie durch Spendensammeln selbst. Dadurch sind solche Schulen meist sehr ärmlich ausgestattet. 2003 schaffte die neue Regierung das Schulgeld ab. Dadurch wurde auch der Schulzugang für ärmere Familien ermöglicht. Investitionen in den Bildungssektor wurden aber nicht durchgeführt, was zur Folge hatte, dass das Schulsystem kaum in der Lage war, den steigenden Schülerzahlen gerecht zu werden. Dadurch ist guter Unterricht kaum möglich. Ein weiteres Problem ist, dass die Zahl der Lehrer abnimmt. Eltern mit einem höheren Einkommen, melden ihre Kinder deshalb auch vorwiegend an Privatschulen an, um für eine gute Ausbildung zu sorgen. Diese müssen aber auch finanziert werden. Am Ende der achten Klasse müssen alle Schüler einen besonderen Test ablegen. Ein guter Abschluss dieser Prüfung ist Voraussetzung für die Aufnahme an einer weiterführenden Schule. Diese Prüfung wird Kenyan Certificate of Primary Education (KCPE) genannt und ermöglicht den Besuch einer High School.

Die weiterführenden Schulen sind schulgeldpflichtig. Träger hierfür sind der Staat, Organisationen oder auch private Spender. Die hohen Schulgelder machen diese Schulen für einen Großteil der Bevölkerung unzugänglich. Die einzige Möglichkeit wären die begrenzten Stipendien, die Privatschulen vergeben. Die besten Schüler und Schülerinnen, die bei dem nationalen Examensvergleich ermittelt wurden,

erhalten einen kostenlosen Studienplatz an einer staatlichen Universität. Wer dies aber nicht schafft, ist auf die kostenpflichtigen Privatuniversitäten angewiesen oder er muss auf eine akademische Ausbildung verzichten. Diese Schüler machen dann eine Ausbildung, die meistens direkt in den Betrieben durchgeführt wird. Aber es gibt auch Privatinstitute, welche Ausbildungen anbieten. Letztere befinden sich meist in den Städten und sind kostenpflichtig.

Die zwölfte Klasse wird ebenfalls mit einer besonderen Prüfung abgeschlossen: dem Kenyan Certificate of Secondary Education (KCSE). Es ermöglicht den Besuch einer Universität.

2.3.1 Der kenianische Schulunterricht

Das Schuljahr beginnt im Januar und besteht aus drei Terms, die in der Regel je drei Monate lang sind. Die ersten beiden Monate werden zur Wissensaneignung verwendet und der dritte Monat dient zur Wiederholung. Am Ende jedes Terms müssen die Schüler in jedem Fach eine Abschlussprüfung bestehen.

An dem Beispiel der Schule "Elimu ya Kenya - Altenburger Land" in Mombasa (siehe Anhang, Seite 53, Abb. 1) beginnt der Unterricht um acht Uhr mit einem Fahnenapell. Hierbei singen die Kinder die Landeshymne. Dies dient vor allem der Motivation der Schüler und dem allgemeinen Zusammenhalt. Danach beginnt der Unterricht, wobei es sich hier um Blockunterricht mit jeweils zweimal fünfundvierzig Minuten Unterrichtszeit handelt. Nach den beiden Stunden haben die Schüler fünfzehn bis dreißig Minuten Pause. Dieser Takt wiederholt sich bis zur sechsten Stunde. Die Sekundarstufe II hat Unterricht bis zur achten Stunde. Dazwischen bekommen die Schüler ein geregeltes Mittagessen. Es gibt auch Sportunterricht, welcher allerdings noch schlecht strukturiert ist. In der Regel findet er zwischen sechzehn und siebzehn Uhr statt. Der Grund dafür sind die zwischen Mittag und Nachmittag herrschenden Temperaturen mit meist 30 °C +. Der Sportunterricht beginnt mit ein paar Aufwärmübungen und danach wird meist Fußball gespielt oder es wird gelaufen. Außerdem machen die Schüler gerne Akrobatik, worin sie sehr begabt sind.

Ein weiteres Unterrichtsfach der Schule ist Science. Dieses beinhaltet Biologie, Physik und Chemie. Desweiteren haben die Schüler Unterricht in Sprachen, wie

Kiswahili⁴ und Englisch. Zudem besteht für die Kinder der Schule „Elimu ya Kenya – Altenburger Land“ die Möglichkeit, Deutsch zu lernen. Ebenfalls gibt es die Unterrichtsfächer Sozialkunde, Kunst und einen christlichen oder islamischen Religionsunterricht.

Diese Schule ist eine Primary School und unterrichtet Schüler bis zur achten Klasse. Jede Klasse besitzt ungefähr dreißig Schüler. Später soll noch ein Kindergarten mit drei Klassen hinzukommen.

⁴ Landessprache Kenias

3. Der Verein

3.1 Allgemeines

Das Projekt „education4kenya“ wurde im September des Jahres 2005 gegründet. Dies geschah durch Gunter Nehrig, dem heutigen Vorsitzenden des Vereins. Bereits im selben Monat knüpfte man Kontakte zu der Tumaini Junior School in Mombasa. Bei seinem Besuch dieser und weiterer Schulen in Kenya bekam Herr Nehrig einen Eindruck von der sozialen Lage der Familien in den Armenvierteln Mombasas.

Am 22. März 2006 wurde schließlich der Verein „education4kenya e. V.“ gegründet. Bis dahin wurden schon zwölf Patenschaften für Schulkinder der Tumaini Junior School abgeschlossen.

Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, den armen Familien Unterstützung zu leisten, damit deren Kinder eine gute Schulausbildung genießen können. Somit steht die langfristige Sicherung des Lebensunterhaltes der Schüler und Schülerinnen gleichermaßen wie die, ihrer Familien, im Mittelpunkt.

Der Verein organisiert Schulpatenschaften, mit denen für die Kinder eine achtjährige Schulausbildung bis Ende der Primary School möglich ist. Hierbei wird ein Schulvertrag für ein Kind mit der Schule abgeschlossen. Das Schulgeld beträgt 180 Euro pro Jahr, welches persönlich auf das Konto der kenianischen Schule eingezahlt wird, damit Korruption und Missbrauch verhindert werden. Schon für über 200 Kinder ist so ein Schulbesuch möglich geworden.

Sowohl Vereinsvorstand als auch die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich. Da die Kosten für Reisen nach Kenia selbst bezahlt werden, gelangen auch alle Spenden zu den Betroffenen.

Momentan besitzt „education4kenya e. V.“ 85 Mitglieder und 198 Paten⁵.

Der Verein kooperiert mit den Kinder- und Jugendeinrichtungen der Region und darüber hinaus. Es gibt verschiedene Veranstaltungen, beispielsweise Konzerte, Vorträge oder die Vergabe von Themen für Seminarfacharbeiten, um Kinder und Jugendliche mit der Entwicklungszusammenarbeit vertraut zu machen.

⁵ Stand: 17.09.2012

3.2 Die Projekte

Das Ziel des Vereins, auch den Kindern aus sozial schwachen Familien in Kenia eine Schulbildung zu ermöglichen, wird durch zahlreiche Projekte umgesetzt. Lediglich eine kleine Auswahl dieser werde ich im Folgenden erwähnen.

3.2.1 Der Schulbau

Das größte und wichtigste Projekt ist zweifellos der Bau und die Erhaltung der Schule „Elimu ya Kenya - Altenburger Land“ in der Nähe von Mombasa. Der angesprochene Schulneubau vollzog sich über zwei Abschnitte, wobei der erste 2009 startete. Zu diesem Zeitpunkt wurde das Grundstück den schulischen Anforderungen entsprechend aufgeteilt. Die grundsätzliche Infrastruktur der Schule wurde festgelegt, das erste Schulgebäude, ein Schulhof und ein Wasserturm konnten gebaut werden. Ebenso wurde eine Fläche für den Schulgarten ausgespart, an welchem seit 2011 gearbeitet wird. Die Schule war so mit vier Klassenräumen, Küche, Mensa und ausreichend Toiletten ausgestattet. Weiterhin entstanden ein Raum für den Schulleiter mit kleiner Wohnung und ein Lehrerzimmer.

Mit dem zweiten Abschnitt konnte im August 2011 begonnen werden. Die Schule erreichte damit die Maßstäbe einer Primary School mit acht Klassenstufen. Sie verfügt jetzt über ein Computer-, ein Werk- und Nähkabinett, in denen handwerkliche Grundfertigkeiten vermittelt werden können. Weiterhin konnten neue sanitäre Anlagen gebaut werden, wodurch es möglich wurde, die alten zu einer Unterkunft für Wachpersonal umzubauen (siehe Anhang, Seite 53, Abb. 2).

3.2.2 Der Schulbus

Der Schulbus (siehe Anhang, Seite 54, Abb. 3) entstand aus einer gemeinsam entwickelten Projektidee des Vereins „education4kenia e. V.“ und der Fortbildungsakademie für Wirtschaft (FAW) GmbH, Akademie Plauen, Außenstelle Altenburg und durch die Unterstützung der Agentur für Arbeit Altenburg.

An der Schule „Elimu ya Kenya - Altenburger Land“ werden nach Fertigstellung des neuen Gebäudes bis zu 250 Schüler lernen. Aufgrund langer Schulwege und einer hohen Kriminalitätsrate im umliegenden Gebiet der Schule ist es notwendig, eine sichere Transportmöglichkeit bereitzustellen. Das Ziel des Projektes ist es, den sicheren und schnellen Transport von Schülern zu gewährleisten.

Eine gesetzliche Regelung in Kenia schreibt vor, dass Schulen den Schülertransport nur über eigene Schulbusse abwickeln dürfen. Außerdem dürfen Fahrzeuge, die nach Kenia eingeführt werden sollen, nicht älter als acht Jahre sein. In Kenia herrscht zudem, wie in England, Linksverkehr. Ein geeignetes Fahrzeug musste gefunden, auf den Schulbetrieb vorbereitet und nach Kenia überführt werden.

Das Fahrzeug, welches den Anforderungen entsprach, wurde schließlich nach umfangreicher Internetrecherche in Durham, England, in der Nähe von Newcastle gefunden. Nachdem telefonisch ein annehmbarer Kaufpreis ausgehandelt wurde, begutachteten ein Mitglied des Vereins und ein freier Mitarbeiter von FAW das Fahrzeug in Durham und schlossen den Kaufvertrag ab. Mit dem Eintreffen des Kleinbusses in Deutschland begann der Hauptteil der Arbeit.

Die FAW integrierte 15 junge Arbeitssuchende aus dem Raum Altenburg, denen in praxisnaher und theoretischer Ausbildung die Belange einer international ausgerichteten Projektarbeit nahegebracht wurden. Unter Anleitung von Fachpersonal wurde der genaue Ist-Zustand des Fahrzeuges erfasst und ein Arbeitsplan erstellt. Nachdem die nötigen Ersatzteile beschafft wurden, entkernten einige der Projektteilnehmer den Bus und bereiteten ihn auf seinen Einsatz vor. Das Fahrgestell und die Karosserie wurden repariert und neu lackiert. Im Innenraum wurden neue Sitze angebracht sowie neu bezogen und so konnten Kfz-technische und elektrische Grundlagen neu erworben, vertieft und angewendet werden. Auch wurden drei der Teilnehmer mit Aufgaben des Marketings vertraut gemacht, unter anderem mit der Erarbeitung einer Dokumentation für das Projekt.

Vom Projekt selbst profitieren nicht nur die Kinder in Kenia, sondern auch die Projektteilnehmer. Diese erhielten Kenntnisse auf verschiedenen Gebieten, gezielte Beratung und Hilfe für die Bewerbung auf dem Arbeitsmarkt. Von fünfzehn Teilnehmern konnten bereits neun ein Ausbildungs- beziehungsweise Beschäftigungsverhältnis aufnehmen. Nach einer feierlichen Übergabe am 31.

August 2011 wurde der Schulbus per Schiff nach Kenia geschickt und erreichte Mombasa am 20.3.2012.

3.3 Umfrage zum Bekanntheitsgrad

Bevor wir mit der Umsetzung unserer Ideen für die Gestaltung des Sportunterrichts an der Schule „Elimu ya Kenya – Altenburger Land“ begannen, wollten wir uns zunächst einen Überblick verschaffen, wie bekannt der Verein „education4kenya e. V.“ in Altenburg und Umgebung ist.

Wir entschieden uns für die Erstellung einer Umfrage, da sie uns eine gute Möglichkeit bot, gezielte Fragestellungen für unsere Zielgruppe zu formulieren. Jedoch war uns bewusst, dass dies mit großem Aufwand verbunden war, denn zur Erstellung kamen Umsetzung sowie Auswertung hinzu. Das Ergebnis unserer Umfrage fügten wir dem Anhang bei.

Zunächst wählten wir eine Zielgruppe für unsere Befragung aus. Schüler der Jahrgangsstufe 10 bis 12 erschienen uns dafür geeignet, da wir davon ausgingen, dass der Verein in dieser Altersgruppe schon einen relativ hohen Bekanntheitsgrad durch beispielsweise Spendenaktionen an den jeweiligen Schulen erreicht haben könnte. Unsere Schule, das „Veit-Ludwig-von-Seckendorff-Gymnasium Meuselwitz“ ließen wir bei dieser Befragung allerdings außen vor, da wir vermuteten, dass die Ergebnisse aufgrund unserer bestehenden Seminarfachgruppe zu diesem Thema verfälscht werden könnten.

Danach überlegten wir uns die Fragen. Wir hatten einige Vorschläge, bis wir uns schließlich auf vier präzise Fragestellungen einigten: „Kennen Sie den Verein Education for Kenya?“, „Kennen Sie die verschiedenen Projekte des Vereins?“, „Haben Sie schon einmal an einer Spendenaktion für den Verein Education for Kenya teilgenommen? und „Würden Sie zukünftig (wieder) an einer Spendenaktion für den Verein teilnehmen?“.

Lautete bei der zweiten und dritten Frage die Antwort „Ja“, so konnten zum Beispiel die einzelnen Projekte aufgezählt oder zwischen Spendenaktionen wie „Spendenlauf“, „Kuchenbasar“, „Flohmarkt“ oder „Sonstiges“ gewählt werden. Zu Beginn musste jeder Befragte außerdem das Geschlecht und die Jahrgangsstufe angeben. Als Format wählten wir A5, worauf sich alle Fragen übersichtlich anordnen ließen (siehe Anhang, Seite 54, Abb. 4).

Wir verschickten unsere Umfragen per Post, mit der Bitte an die jeweiligen Schulen, diese ausgefüllt wieder an uns zurück zu senden. Zuvor verfassten wir

eine schriftliche Anfrage, ob dies überhaupt möglich sei. Diese schrieben wir unter anderem auch an das „Friedrichgymnasium Altenburg“ sowie an die „Regelschule Dietrich-Bonhoeffer Altenburg“. Jedoch bekamen wir keine Rückmeldung dieser beiden Schulen. Somit führten wir unsere Befragung schließlich an drei Schulen durch. Diese waren das „Christliche Spalatin-Gymnasium Altenburg“, das „Lerchenberggymnasium Altenburg“ sowie die Regelschule „Gebrüder Reichenbach“. Das „Christliche Spalatin-Gymnasium Altenburg“ und die „Regelschule Gebrüder Reichenbach“ willigten der Befragung per Post ein. Im Lerchenberggymnasium sind wir auf Anfrage des Direktors nach einer Besprechung mit diesem persönlich in der Schule erschienen, um die Umfrage in den Klassen durchführen zu können. Insgesamt befragten wir 250 Schüler zum Verein „education4kenya e. V.“.

In den zehnten Klassen gab es 127 Befragte, davon waren 48,8% männlich und 51,2% weiblich. Wie im Diagramm zu sehen (siehe Anhang, Seite 55, Abb. 5), kannten in Bezug auf die erste Frage 37% der männlichen sowie 33,8% der weiblichen Schüler den Verein. Allerdings waren 63% der Schüler und 66,2% der Schülerinnen der Verein nicht bekannt. Daraus lässt sich also schließen, dass die Organisation einem Großteil der Zehntklässler unbekannt ist.

Von den verschiedenen Projekten des Vereins wussten lediglich nur 11,3% der männlichen beziehungsweise 4,6% der weiblichen Befragten (siehe Anhang, Seite 55, Abb. 6). Darunter zählten Schulbau und Geldpatenschaften. 88,7% der männlichen sowie 95,4% der weiblichen Schüler kannten diese Aktionen nicht. Basierend auf diesen Ergebnissen lässt sich somit schlussfolgern, dass die vielfältigen Projekte bei nur sehr wenigen Schülern bekannt sind.

An Spendenaktionen, wie Weihnachten im Schuhkarton, Benefizkonzerten oder einem Spendenlauf, haben 3,2% der männlichen und 3% der weiblichen Befragten teilgenommen. Im Diagramm (siehe Anhang, Seite 56, Abb. 7) ist zu sehen, dass eine Vielzahl der Schüler, mit 96,8% der Jungs und 97% der Mädchen, sich noch nicht für den Verein engagiert haben, was sich auf die fehlende Kenntnis der Projekte aus Frage zwei zurückführen lässt. Nur 17,7% der männlichen und 20% der weiblichen Befragten würden zukünftig (wieder) an einer Spendenaktion teilnehmen (siehe Anhang, Seite 56, Abb. 8). Ganze 82,3% der Jungs und 80% der Mädchen möchten dies nicht tun.

In Klasse 11 wurden insgesamt 68 Schüler befragt, von denen 60,2% männlich und 39,8% weiblich waren. Es lässt sich im Diagramm (siehe Anhang, Seite 55, Abb. 5) erkennen, dass 24,3% der Jungs sowie 29,6% der Mädchen den Verein kennen. Jedoch 75,7% der Schüler und 70,4% der Schülerinnen kennen ihn nicht, was vermuten lässt, dass das Ergebnis bei Frage zwei ähnlich ausfallen wird.

Die Projekte des Vereins, wie der Bau der Schule und eines Schulbusses, die Gestaltung eines Schulgarten sowie Patenschaften kannten 17% der männlichen und 51,8% der weiblichen Schüler (siehe Anhang, 55, Abb. 6). 83% der Jungs und 48,2% der Mädchen war das Engagement des Vereins unbekannt. Die Vermutung, dass circa die gleiche Anzahl an Schülern sowohl den Verein als auch die Projekte nicht kennt, hat sich bestätigt.

Keiner der Jungs hat schon einmal an einer Spendenaktion des Vereins teilgenommen (siehe Anhang, Seite 56, Abb. 7). 18,5% der Mädchen jedoch spendeten Geld über Kuchenbasare oder Flohmärkte beziehungsweise spendeten persönlich. 81,5% der Mädchen taten dies bisher noch nicht. Lediglich 12,2% der männlichen sowie 26% der weiblichen Schüler würden sich für den Verein einsetzen. 87,8% der Jungs und 70,3% der Mädchen wollen dies allerdings nicht tun (siehe Anhang, Seite 56, Abb. 8).

Weiterhin befragten wir 55 Schüler der 12. Klassen. Davon waren 54,5% männlich und 45,5% weiblich. 43% der Jungs ist „education4kenya e. V.“ bekannt, 57% kennen ihn nicht (siehe Anhang, Seite 55, Abb. 5). Doch über die Hälfte der Mädchen, nämlich 60%, hat den Namen des Vereins schon einmal gehört und 40% ist er unbekannt.

Wie man im Diagramm deutlich erkennen kann (siehe Anhang, Seite 55, Abb. 6), wissen weitaus mehr Mädchen von den Projekten des Vereins. Mit 32% liegen sie deutlich über den 6,6% der Jungs. Ganze 93,4% der männlichen sowie 68% der weiblichen Schüler sind bisher mit keiner Aktion in Verbindung gekommen. Als Projekte wurden beispielsweise der Schulbau, der Schulbus und Patenschaften beziehungsweise finanzielle Unterstützung erwähnt.

10% der Jungs nahmen an Spendenaktionen, wie der Durchführung eines Flohmarkts, teil. Bei den Mädchen waren es sogar nur 8% (siehe Anhang, Seite 56, Abb. 7). Allerdings pflegten hier je ein Schüler und eine Schülerin die Patenschaft zu einem Kind aus Kenya. Der Großteil, mit 93,3% der Jungs und 88% der Mädchen nahmen an noch keiner Aktion teil. In diesem Jahrgang würden

33,3% der männlichen Befragten und über die Hälfte der weiblichen Befragten, mit 52%, für den Verein spenden. 66,7% der Jungs und 48% der Mädchen haben kein Interesse daran, sich für diese Organisation einzusetzen (siehe Anhang, Seite 56, Abb. 8).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Verein „education4kenya e. V.“ in den Jahrgangsstufen 10 – 12 der Altenburger Schulen vor allem bei den 12. Klassen bekannt ist. Das könnte im Zusammenhang damit stehen, dass sich einige dieser Schüler in ihrer eigenen Seminarfacharbeit mit einem ähnlichen Thema beschäftigen. Der Verein könnte aber mit mehr Spendenaktionen wie Spendenläufen, Flohmärkten oder Kuchenbasaren an den Schulen die Schüler auf die einfachen und schlechten Lebensumstände der kenianischen Kinder aufmerksam machen und zum Helfen auffordern.

4. Sport in Kenia

4.1 Die Bedeutung des Sports in Kenia

In Kenia besteht ein erheblicher Gegensatz zwischen arm und reich, wobei die Vielzahl an sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen sowie Waisenkindern meist von der Gesellschaft ausgegrenzt wird. Sie können nicht zur Schule gehen, da sie ihre Familien finanziell durch Arbeiten oder Prostitution unterstützen müssen. Hierbei wird die kritische Lage der Frauen und Mädchen deutlich, die eine eher sekundäre Rolle in dieser Gemeinschaft ertragen müssen. Sie werden extrem diskriminiert und besitzen oft weitaus weniger Rechte als Männer. Den Heranwachsenden fehlt es somit besonders an Vorbildern, Motivation und Bezugspersonen, was schlechte Entwicklungsmöglichkeiten zur Folge hat.

Die Bedeutung von Sport in Kenia ist daher sehr groß, da es meist der einzige Weg ist, der dort herrschenden Armut zu entfliehen. Man will sich von Elend und Not losreißen und ein neues Leben als professioneller Sportler beginnen.

Vor allem Läufer besitzen gute Bedingungen, diese Ziele zu erreichen. So verabredet man sich in Gruppen von bis zu 80 Sportlern, wobei das Training unter äußerst schweren Laufbedingungen, nämlich barfuß auf staubigen, roten Pisten oft ohne teures Zubehör absolviert wird.

Für eine Studie der Universität Bayreuth, die vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft finanziert wurde, kamen zehn Läufer aus dem Hochland im Westen Kenias für Forschungen nach Bayreuth. Sie liefen sechs Wochen lang nicht auf der gewohnten Höhe von 2100 Metern, sondern nur noch auf 350 Metern Meereshöhe. Walter Schmidt, Professor für Sportmedizin und Sportphysiologie an der Universität Bayreuth und dessen Team fanden heraus, dass kenianische Läufer einen geringen Körperfettgehalt und eine besonders ökonomische Muskulatur haben, das heißt, sie benötigen bei einer bestimmten Geschwindigkeit weniger Sauerstoff für ihre Muskeln. Diese günstigen Voraussetzungen führen dazu, dass es eine starke Anzahl von erfolgreichen kenianischen Sportlern gibt.

4.2 Die Läufer Kenias

Ein erwähnenswerter Name ist zum Beispiel der Lang- und Mittelstreckenläufer Kipchoge Keino (siehe Anhang, Seite 57, Abb. 9), der 1940 in Kapchemoiwo geboren ist und seine ersten Wettkämpfe mit 18 Jahren bezwang. Er war 1968 in Mexico-City und 1972 in München Olympiasieger über 1500 Meter und 300 Meter Hindernis und zählt somit seit den 60er Jahren zur Weltspitze der afrikanischen Leichtathletik. Derzeit ist er Präsident des Nationalen Olympischen Komitees von Kenia und auch Mitglied des Internationalen Olympischen Komitees. Außerdem errichtete er in der Nähe von Eldoret das „KipKeino Childrens Home“, eine Farm mit Kinderheim, um Kindern eine Ausbildung zu ermöglichen.

Aber auch der 1985 geborene Patrick Makau Musyoki (siehe Anhang, Seite 57, Abb. 10) ist ein bekannter kenianischer Sportler. Er ist Langstreckenläufer und stellte beim Berlin-Marathon am 25.09.2011 mit 2:03:38 Stunden einen neuen Weltrekord im Marathonlauf auf.

Große Anerkennung genießt außerdem der 1995 erblindete Henry Wanyoike (siehe Anhang, Seite 58, Abb. 11). Er ist 1974 in Kikuyu geboren und begann in den 80er Jahren mit dem Training. Im April 2002 war er der Sieger im Blinden-Marathon von Japan und im September 2004 gewann er anlässlich der Paralympics in Athen Gold. Neben vielen anderen Vorhaben spendet er in dem Projekt „Cows for Kenya“ mithilfe der Cleven-Becker-Stiftung Kühe an bedürftige Menschen in den Kanjeru Slums. Hinzukommend gründete er im März 2005 die "Henry Wanyoike Foundation", womit er sich für die Aufforstung in Kenia engagiert. Bereits 2006 wurden 2.500 Bäume nahe dem Viktoriasee gepflanzt.

Großen Erfolg haben ebenfalls die Frauen, wie zum Beispiel Tegla Loroupe (siehe Anhang, Seite 58, Abb. 12), die 1973 in Nakuru geboren ist und unter anderem die dreifache Weltmeisterschaft im Halbmarathon aufstellte. Zudem unterstützt sie weltweit soziale Projekte, wirbt für Organspenden und ist die Botschafterin der Weltspiele für geistig Behinderte, den Special Olympics.

Großes Ansehen genießt auch die 1979 geborene Edna Kiplagat (siehe Anhang, Seite 59, Abb. 13). Sie ist eine Langstreckenläuferin und gewann 2011 bei den 13. Leichtathletik-Weltmeisterschaften in London im Marathon Gold.

5. Die Erwärmung

Die Grundlage eines jeden Sportunterrichts bildet die Erwärmung. Fakt ist, dass ein „kalter“ Muskel nicht so dehn- und strapazierfähig ist, wie ein aufgewärmter Muskel und somit viel anfälliger für Verletzungen ist.

Auch für die Kinder der Schule „Elimu ya Kenia – Altenburger Land“ soll die Erwärmung ein wesentlicher Bestandteil des Sportunterrichts sein. Dafür wählten wir einfache Erwärmungsspiele, bei denen man nur wenige Materialien benötigt sowie das Lauf-ABC, da hierbei ebenfalls keine Sportgeräte vorhanden sein müssen.

5.1 Die Erläuterung der Erwärmungsspiele

5.1.1 Steh Bock, lauf Bock

Hierbei wird zuerst das Spielfeld festgelegt, das beispielsweise durch Stöcke eingegrenzt werden kann. Nun muss ein Schüler ausgewählt werden, welcher der Fänger ist. Die restlichen Schüler können sich frei im Spielfeld bewegen. Der Fänger muss versuchen, die anderen Kinder zu fangen, wobei es genügt, ein Kind anzutippen. Schafft der Fänger das, muss das getippte Kind auf der Stelle stehen bleiben und eine Grätschstellung einnehmen. Ein solcher Gefangener kann durch einen Schüler, der noch nicht getippt wurde, befreit werden. Dazu muss das noch nicht getippte Kind unter den Beinen des Gefangenen hindurch krabbeln. Der Fänger muss versuchen, alle Mitschüler zu tippen, bevor sie wieder befreit werden können.

Sollte man eine große Anzahl von Spielern haben, gibt es ebenfalls die Möglichkeit, mehrere Fänger festzulegen.

5.1.2 Kettenfangen

Zu Anfang müssen zwei Fänger ausgesucht werden, die sich an den Händen fassen und die anderen Spieler fangen. Ein einfaches Antippen reicht, um gefangen zu werden. Die Fänger müssen jedoch zusammen bleiben und dürfen sich nicht verlieren. Wurde ein Spieler gefangen, muss dieser die Hand eines Fängers fassen und nun fangen sie zu dritt die anderen Spieler. Sobald vier Spieler eine Kette bilden, dürfen sie sich in zwei Zweier-Ketten teilen. So wird dies die ganze Zeit fortgesetzt. Die beiden Spieler, die zuletzt gefangen werden, sind die Sieger.

Man kann dieses Spiel beliebig oft spielen. Beispielsweise können die Sieger einer Runde die Fänger der nächsten Runde sein.

5.1.3 Feuer, Wasser, Sturm

Zuerst wird das Spielfeld festgelegt, worin sich die Spieler frei bewegen können. Sie müssen während des ganzen Spiels rennen.

Vor Beginn wird ein Spielleiter bestimmt, der die Aufgabe hat, verschiedene Kommandos zu rufen. Die Spieler im Feld müssen diese Kommandos nun so schnell wie möglich ausführen. Der Spieler, der ein gerufenes Kommando als letzter ausgeführt hat, scheidet aus. Alternativ kann für diesen auch eine Aufgabe zu Anfang festgelegt werden (zum Beispiel eine Runde um das Spielfeld rennen). Dies ermöglicht den Spielern immer in Bewegung zu bleiben.

Nun zu den Kommandos: das grundlegende Spiel umfasst drei von diesen. Das erste Kommando ist „Feuer“. Sobald der Spielleiter dies ruft, müssen sich die Spieler flach auf den Boden legen. Das zweite Kommando ist „Wasser“. Hierbei müssen sich die Schüler zu einem vorher festgelegten Ort bewegen. Das dritte Kommando ist „Sturm“. Dabei muss sich jeder Spieler einen Partner suchen und sich an diesem festhalten.

5.1.4 Völkerball

Für dieses Spiel wird ein weicher Ball benötigt.

Das große Spielfeld wird mit Hilfe einer Mittellinie in zwei gleich große Felder geteilt. Man kann zum Beispiel mittels eines Stockes die notwendigen Linien im Boden ziehen. Dann werden zwei gleichstarke Mannschaften gewählt. Jede Mannschaft geht in ein Spielfeld. Ein Spieler aus jeder Mannschaft – der Strohmann – muss in den sogenannten Himmel. So wird der Bereich genannt, der sich hinter der Grundlinie vom jeweils gegnerischen Feld befindet. Die Spieler der Mannschaften müssen nun von ihrem Spielfeld aus die Gegner abwerfen. Abgeworfen ist derjenige, der vom Ball getroffen wurde und ihn nicht fangen konnte. Dieser muss dann in den gegenüberliegenden Himmel. Von dort aus versucht er dann die Gegner abzuwerfen. Trifft er, so darf er wieder in das Spielfeld. Wird der Ball allerdings vom Spieler gefangen, gilt er als nicht abgeworfen und darf im Feld bleiben.

Wurden alle Spieler abgeworfen, muss der Strohmann den Himmel verlassen und ins Spielfeld gehen. Im Gegensatz zu seinen Mitspielern besitzt er drei Leben, er

muss also erst beim dritten Abwurf das Spielfeld verlassen. Sobald sich wieder ein Mitspieler im Feld befindet, kann der Strohmann in den Himmel zurück, damit er seine Leben behält.

Die Mannschaft, bei der zuerst alle Spieler abgeworfen wurden, verliert.

5.1.5 Brennball

Bei diesem Spiel wird ein Ball benötigt.

Das Spielfeld muss vier Freimale⁶ besitzen. Diese können mit Stöcken abgesteckt oder in den Boden gezeichnet werden. Ebenfalls muss ein Brennmal vorhanden sein, welches genauso abgesteckt oder gezeichnet werden kann (siehe Anhang, Seite 59, Abb. 14).

Es werden nun zwei Mannschaften gebildet, die beide in etwa dieselbe Anzahl an Schülern besitzen. Die erste Mannschaft sind die „Werfer“, die zweite sind die „Fänger“. Die Werfer müssen sich an der Startlinie aufstellen. Die Fänger dürfen sich in dem Spielfeld verteilen. Der erste Spieler der Werfer muss den Ball in das Feld werfen und zu den Freimalen laufen, in der Reihenfolge, wie sie gekennzeichnet sind. Er muss allerdings nicht gleich beim ersten Mal alle Freimale durchlaufen, sondern kann an ihnen anhalten. Die Fänger müssen den Ball des Werfers so schnell wie möglich fangen und ihm einem vorher festgelegten Spieler zuwerfen, der den Ball zu dem Brennmal bringt. Ist der Ball in diesem gelandet, ruft der Spieler laut „verbrannt“. Wenn sich der Ball im Brennmal befindet, muss der Läufer an einem Freimal sein. Ist er dies nicht, scheidet er aus. Nun ist der nächste Werfer an der Reihe. Sobald dieser geworfen hat, darf sich auch der vorherige Werfer von seiner Base zur nächsten bewegen. Erreicht ein Werfer das Ziel, so gibt es für seine Mannschaft einen Punkt. Schafft es ein Spieler, mit einem Wurf das ganze Spielfeld zu umrunden, so bekommt dieser drei Punkte.

Hat jeder Spieler der Werfer-Mannschaft geworfen, tauschen die Mannschaften. Die Fänger werden zu Werfern und umgekehrt.

Die Fänger dürfen sich überall im Feld verteilen und können sich den Ball zuwerfen. Allerdings ist es ihnen verboten, zu laufen, wenn sie den Ball in der Hand haben. Ebenfalls dürfen sie den Werfer beim Laufen nicht behindern. Die

⁶ Freimal = Base

Werfer dürfen den Ball überall hin werfen, nur nicht hinter sich. Wurde der Ball geworfen, dürfen sie ihn nicht nochmals berühren. Sie können so lange rennen, bis sich der Ball im Brennmal befindet.

Die Mannschaft, die am Ende die meisten Punkte hat, gewinnt.

5.2 Die Erläuterung des Lauf-ABC

Das Lauf-ABC umfasst sechs grundlegende Übungen, die der Erwärmung dienen. Dazu gehören die Fußgelenkarbeit, der Hopslerlauf, das Anfersen und Überkreuzen, sowie der Kniehebe- und Sprunglauf. Wir haben uns für diese Art der Erwärmung entschieden, da sie mithilfe von Bildern einfach verständlich ist. Im Folgenden werde ich die einzelnen Teile des Lauf-ABC erläutern.

Die erste obengenannte Übung ist die Fußgelenkarbeit. Dabei muss man sich mit kleinen Schritten nach vorn bewegen, wobei zu beachten ist, dass man sich aus dem Fußgelenk heraus abdrückt. Am Ende einer solchen Abdruckphase ist die Fußsohle in einer beinahe senkrechten Position. Die Knie werden nur leicht angehoben, höchstens in einem Winkel von ungefähr 45 Grad. Die Arme bieten bei der Vorwärtsbewegung eine Unterstützung (siehe Anhang, Seite 60, Abb. 15). Zuerst sollte die Fußgelenkarbeit langsam begonnen werden. Das Tempo kann nach und nach gesteigert werden.

Eine weitere grundlegende Übung des Lauf-ABC ist der Hopslerlauf, wobei es sich hier um Wechselsprünge handelt. Springt man mit dem linken Bein ab, wird das rechte Bein gehoben, sodass der Oberschenkel eine waagerechte Position einnimmt. Dabei wird beim Absprung der linke Arm gehoben, um die Schwungkraft zu maximieren. Springt man mit dem rechten Bein ab, so wird das linke Bein gehoben und der rechte Arm für den Schwung genutzt (siehe Anhang, Seite 60, Abb. 16).

Ebenfalls gibt es die Möglichkeit, das Anfersen auszuführen. Es ist ähnlich einem normalen Lauf, nur bemüht man sich hierbei, die Ferse bis zum Gesäß hochzuschlagen. Der Oberschenkel sollte dabei senkrecht zum Boden bleiben. Man bewegt sich bei dieser Übung nur geringfügig nach vorn (siehe Anhang, Seite 61, Abb. 17). Das Anfersen sollte langsam begonnen werden und sich dann allmählich steigern.

Eine zusätzliche Variante der Erwärmung ist das Überkreuzen. Hierbei handelt es sich um einen Seitwärtslauf, bei dem die Beine ähnlich einer Scherbewegung überkreuzt werden müssen. Dabei ist darauf zu achten, dass das rechte Bein im Wechsel mit dem linken Bein vorn sein muss (siehe Anhang, Seite 61, Abb. 18).

Desweiteren gibt es den Kniehebelauf, bei welchem die Knie im Wechsel gehoben werden, sodass der Oberschenkel jeweils eine waagerechte Position einnimmt. Eine leichte Neigung des Oberkörpers nach vorn ist wichtig. Es kommt bei dieser Übung darauf an, möglichst viele Kniehübe auf der Laufstrecke zu schaffen, wobei die Arme eine gute Unterstützung bieten (siehe Anhang, Seite 62, Abb. 19). Das Tempo kann mit der Zeit erhöht werden.

Bei der letzten Übung, dem Sprunglauf, nimmt man wenige Schritte Anlauf. Danach wird mit einem Bein abgesprungen, wobei auf ein gestrecktes Absprungbein und einen waagerechten Oberschenkel des Schwungbeins zu achten ist. Die Flugphase sollte möglichst lang sein und man sollte versuchen weit nach vorn zu springen. Sobald man mit dem Schwungbein landet, drückt man sich damit sofort wieder ab und es folgt der nächste Sprung (siehe Anhang, Seite 62, Abb. 20).

6. Die Erstellung der Unterrichtsmaterialien

6.1 Wandtafeln

6.1.1 Die Planung

In unserer Seminarfacharbeit werden die Erwärmungsspiele „Steh Bock, lauf Bock“, „Völkerball“, „Kettenfangen“, „Feuer, Wasser, Sturm“ und „Brennball“ für die abwechslungsreiche Gestaltung des Sportunterrichts genauer beschrieben (vgl. [5] S. 24-27). Doch diese für die Kinder bisher unbekanntes Spielmöglichkeiten müssen sie erst erlernen. Eine günstige Form dafür stellen anschaulich gestaltete Wandtafeln dar, auf denen sich der Name, eine kurze Erklärung sowie ein Bild des jeweiligen Spiels befinden.

Bevor ich mit der Umsetzung meiner Idee beginnen konnte, benötigte ich ein geeignetes Material für die Tafeln, das stabil, aber nicht zu schwer für den Transport ist. Außerdem sollen sie handlich sein, damit man sie gut für das Lernen im Unterricht verwenden kann. Aus diesen Kriterien heraus entschied ich mich für stabile Pappe, da sie leicht ist und sich gut beschriften lässt. Ich wählte A3 als Größe aus, da sie sich so gut transportieren und verwenden lassen können.

Nach der Klärung der Materialfrage wandte ich mich den Skizzen zu. Zunächst zeichnete ich mir kleinere Vierecke und schrieb die jeweilige Überschrift der Spiele darauf. Dann wählte ich eine geeignete Darstellungsform, so dass man jedes Spiel deutlich erkennen konnte. Ich bildete die Schwerpunkte der einzelnen Übungen ab, indem ich bei „Feuer, Wasser, Sturm“ zum Beispiel einen liegenden Menschen bei dem Kommando „Feuer“ malte oder die Mannschaftsaufstellung im Spielfeld bei Völkerball zeichnete. Hier waren die Menschen aber nur als ausgemalte Kreise dargestellt. Unter den Bildern ließ ich Platz für eine kurze Beschreibung der jeweiligen Übung, die ich erst in Deutsch formulierte und dann ins Englische übersetzte. So finden die Lerntafeln eine geeignete Verwendung im Sportunterricht.

6.1.2 Die Umsetzung

Nachdem ich mir überlegt hatte, wie die Wandtafeln aussehen sollten, beschäftigte ich mich nun mit der Umsetzung. Ich zeichnete mir die Umriss der Tafeln und Linien auf die stabile Pappe. Hierbei fielen die Maße für „Völkerball“ sowie „Brennball“ größer als erwartet aus, da die Beschreibung länger als die der anderen Spiele war. Dann schrieb ich die Überschriften der Übungen mit schwarzem Edding an den oberen Rand der Tafeln. Danach zeichnete ich die Skizzen in den für sie vorgesehenen Bereich ein und schrieb die jeweilige Erklärung darunter. Ich schnitt die Pappen schließlich aus und halbierte die beiden größeren nochmals, so dass ein unkomplizierter Transport gewährleistet ist (siehe Anhang, Seite 63-65, Abb. 21-25).

6.2 Das Kreuzworträtsel

Um das bisher erworbene Wissen der Kinder über günstige Erwärmungsübungen und spannende Sportspiele auf eine spielerische Art zu festigen, dachten wir über verschiedene Spiele nach. Am sinnvollsten erschien uns die Erstellung eines Kreuzworträtsels, da es eine geeignete Variante zur Überprüfung des Wissensstandes darstellt. Die Kenntnisse der Schüler werden dadurch gefördert und sie haben die Gelegenheit, grundlegendes, aber auch bereits erlerntes Wissen zu vertiefen.

Zunächst wandten wir uns dem Aufbau des Rätsels zu, wobei wir zuerst gemeinsam der Aufgabenstellung Ausdruck verliehen und diese anschließend ins Englische übersetzten. Dann begannen Mareike und Kevin mit der Wahl der einzelnen Lösungsbegriffe, die sich aus den unterschiedlichen Aufgabenstellungen ableiten lassen sollten und sie suchten einen Schlusssatz passend zum Thema „Sport“ als Lösung für das gesamte Denkspiel. Außerdem benötigten wir Sätze und Fragen, die leicht verständlich waren und aus denen sich das jeweilige Lösungswort relativ schnell erschließen lassen konnte. Sebastian und ich formulierten nun die einzelnen Aufgabenstellungen und übersetzten sie, zum besseren Verständnis der Kinder, ins Englische. Trägt man die richtigen Begriffe nun waagrecht ein, so ergibt sich die senkrecht stehende Auflösung „Sport is fun“.

Als Format dieses Arbeitsblattes wählten wir DIN A4, da diese Größe relativ handlich ist. Außerdem fügten wir ein Bild eines Fußballspielers sowie das eines Läufers hinzu, sodass das gesamte Rätsel eine ansprechende Wirkung auf die Schüler hat und sie Spaß am Lernen haben (siehe Anhang, Seite 66, Abb. 26). Zudem erstellten wir noch ein Lösungsblatt, welches als Kontrolle der Richtigkeit der gefundenen Begriffe dienen soll (siehe Anhang, Seite 67, Abb. 27).

6.3 Das Memory

Eine weitere spielerische Methode für das leichte Erlernen der zahlreichen Sportübungen ergab sich uns aus einem kreativ umgesetzten Memory. Dazu wählten vor allem Sebastian und Kevin allgemeine Sportbegriffe sowie Namen bereits erklärter Erwärmungsspiele aus, wobei sich diese Begriffe durch die kinderfreundliche Art des Spiels leichter einprägen lassen sollten.

Der nächste Schritt war die bildliche Darstellung der Wörter, welcher sich Mareike und ich widmeten. Wir überlegten uns, wie man diese nun am besten umsetzen konnte. Für das gesamte Spiel entwarfen wir zunächst kleinere Skizzen, um zu sehen, ob sich unsere Ideen für geeignete Bilder umsetzen ließen. Letztendlich fanden wir 15 passende Wörter mit je einer Darstellung, die wir auf zwei stabile weiße DIN A4-Blätter brachten und sie in 15 gleich große Stücke mit den Maßen sieben Zentimeter mal sechs Zentimeter teilten. Auf das erste A4-Blatt schrieben wir alle Begriffe mittig in je ein Feld mit schwarzem Filzstift, sodass die Wörter deutlich lesbar waren. Das zweite A4-Blatt beinhaltete nun die dazugehörigen Bilder bestehend aus Sportgegenständen, dargestellten Übungen und Spielen. Nach einer kurzen Vorzeichnung der Illustrationen, zeichneten wir sie wieder mit schwarzem Filzstift nach. Zur besseren Unterscheidung der Begriff-Karten von den Bild-Karten bemalten wir diese komplett mit rotem Buntstift, was zusätzlich einer größeren Anschaulichkeit des Spiels dienen sollte.

Als unsere Ideen erfolgreich umgesetzt waren, laminierten wir die beiden Papierbögen und schnitten sie entsprechend der 15 Teile aus. Außerdem verfassten wir noch eine Anleitung und erstellten ein Foto, auf dem die passenden Kartenpaare abgebildet waren (siehe Anhang, Seite 68, Abb. 28). Diese Hilfsmittel sollen das problemlose Spielen des Memorys gewährleisten.

6.3.1 Die Anleitung

Das Memory besteht insgesamt aus 30 Spielkarten, die in 15 rote Begriff-Karten und 15 weiße Bild-Karten unterteilt sind. Zunächst legt man damit zwei getrennte Haufen herumgedreht auf den Tisch, sodass man den Inhalt der Karten nicht erkennen kann.

Jedem Begriff wird nun ein Bild zugeordnet, indem der Spieler je eine Karte pro Haufen umdreht. Passen sie zusammen, so darf er das Kartenpaar behalten und ein weiteres ziehen. Stimmen der Begriff und das Bild nicht überein, so muss der Spieler die Karten wieder verdeckt an dieselbe Stelle legen und der nächste Spieler ist an der Reihe. Es gewinnt derjenige, der am Ende die meisten Kartenpaare gefunden hat.

6.4 Die Entwicklung des Spiels „The Kenya marathon“

6.4.1 Die Planung

Zu Beginn der Planung des Spiels einigten wir uns darauf, dass wir ein Brettspiel erstellen wollen, welches für die Kinder sehr leicht verständlich ist. Es sollte ein Startfeld geben, eine Strecke, die der Spieler mit seinem Spielstein zurücklegen muss, und ein Ziel.

Eine der ersten Fragen, die wir uns während der Planung stellten, war: Welche Form soll unser Spielfeld erhalten? Anfangs hatten wir die Idee, den Aufbau eines Sportplatzes zu wählen, jedoch mussten wir diese verwerfen, da sie sich nicht gut für eine längere Spielstrecke eignete. Sehr schnell beschlossen wir daraufhin, die Form des Landes Kenia zu verwenden. Nützlich hierbei waren für uns die geografischen Gegebenheiten, da Kenia sowohl Flachland als auch Hochland besitzt und uns damit auf gute Ideen brachte, die wir in unser Spiel einbauen konnten. Für die grundlegenden Geografiekenntnisse der Kinder wird dies außerdem nur von Vorteil sein.

Wir entschieden letztendlich, dass unser Spiel in Mombasa, dem Standort der Schule, starten und auf dem Mount Kenya, dem höchsten Punkt Kenias, enden sollte. Neben den normalen Feldern auf der Spielstrecke sollte es auch weitere spezielle Felder in den Farben blau, rot und orange geben.

Wir entschieden uns dafür, auch Spielkarten einzubinden. Somit legten wir fest: Kommt man auf ein blaues Feld, muss man eine Aufgabenkarte ziehen. Darauf stehen einfache Sportübungen, die der Spieler ausführen muss. Wenn er diese richtig ausgeführt hat, bekommt er eine Belohnung. Er darf beispielsweise einige Felder nach vorn rücken.

Ebenfalls beschlossen wir: Auf einem roten Feld angekommen, muss man eine Fragekarte ziehen. Darauf findet man eine Frage, die sich auf das Thema Sport bezieht. Wird diese richtig beantwortet, gibt es wieder eine Belohnung.

Auf jedem orangenen Feld tritt eine bestimmte Handlung ein. Beispielsweise setzt der Spieler aus oder darf nochmals würfeln, was sich von Feld zu Feld unterscheidet. Wir überlegten uns, dass wir dies jeweils in kleinen Kästchen mit kurzen englischen Texten neben dem Feld darstellen.

Nachdem wir uns ausführlich über die geografischen Gegebenheiten in Kenia informiert hatten, entschieden wir uns dafür, die Spielstrecke über den Turkana See in Kenia führen zu lassen. Der Weg sollte sich teilen: eine kurze Strecke über den See und eine längere um ihn herum. Vor diesem Abzweig muss eine Frage beantwortet werden. Ist die Antwort richtig, darf man den kurzen Weg nehmen. Sollte sie allerdings falsch sein, muss man den langen Weg benutzen.

In unserem Spiel geht es also nicht nur um rein theoretisches Wissen. Stattdessen werden die Kinder sehr oft in Bewegung sein, wodurch sie auch die Freude am Spiel nicht verlieren sollen.

6.4.2 Die Umsetzung

Bevor wir mit der Umsetzung des Spiels begannen, legten wir die Aufgaben (siehe Anhang, Seite 69-70, Abb. 29) und Fragen (siehe Anhang, Seite 71-72, Abb. 30) für die Spielkarten fest, wobei es sich bei den Aufgaben um einfache Übungen handelt, die, wie wir durch den Verein „education4kenya“ erfuhren, die Kinder auch schon beherrschen. Ebenfalls wurde der Text für die orangenen Spezialfelder (siehe Anhang, Seite 73, Abb. 31) von uns entworfen. Diesen übersetzten wir ins Englische, wobei wir versuchten, alles so einfach wie möglich zu halten, damit es für die Kinder auch wirklich gut verständlich ist.

Einen ersten Entwurf unseres Spiels machten wir auf Papier im A1-Format (siehe Anhang, Seite 74, Abb. 32), wobei wir auch den Verlauf unserer Spielstrecke festlegten. Als Spielbrett wählten wir eine starke Pappe, die wir vom Wellpappenwerk in Lucka zur Verfügung gestellt bekamen. Pappe empfanden wir als ein geeignetes Material, da man sie durch ihre leichte Masse sehr gut transportieren kann. Das bietet vor allem für den Flug nach Kenia einen Vorteil, da das Transportgewicht für Koffer beschränkt ist.

Ich zeichnete die Umrisse Kenias, welche wir danach mit einem schwarzen Edding umrandeten (siehe Anhang, Seite 74, Abb. 33). Jasmin und ich bemalten das Spielfeld mit Deckfarbe und Pinsel, wobei der Turkana See blau, Berge braun und flaches Land grün dargestellt wurden. Damit wollen wir erreichen, dass das Spiel ansprechend für die Kinder ist.

Währenddessen kümmerten sich Sebastian und Kevin darum, die Fragen und Aufgaben für die Karten, die wir vorher zusammen erstellt hatten, auf dem

Computer in eine entsprechende Form zu bringen und auszudrucken. Die obere Seite wurde jeweils so gestaltet, dass sich letztendlich auf jeder Aufgabenkarte ein blaugefärbter Läufer und auf jeder Fragekarte ein rotgefärbter Läufer befindet (siehe Anhang, Seite 75, Abb. 34 und 35).

Die Spielstrecke legten wir aus kleinen Papierkreisen. Die normalen Felder gestalteten wir weiß, die Aktionsfelder bekamen ihre bereits in der Planung festgelegten Farben blau, rot und orange. Die zu den orangenen Feldern gehörenden Texte wurden in ein Kästchen geschrieben, erhielten einen orangenen Hintergrund und wurden neben den Feldern platziert. Zu jedem zeichneten wir außerdem ein Bild, beziehungsweise suchten schwierig zu zeichnende Bilder im Internet und druckten sie aus.

Das Startfeld wurde farblos gehalten und wie geplant bei Mombasa positioniert. Das Zielfeld fand gelb gefärbt seinen Platz bei dem Mount Kenya. Alle Felder befestigten wir mit Klebstoff auf der Pappe.

Das komplette Spiel hat die Maße von rund 1x1 Meter. Da es in dieser Größe schwer zu transportieren ist, teilten wir es waagrecht und senkrecht in der Mitte in vier gleich große Teile, die eine ungefähre Länge von 0,50 Meter und eine Breite von circa 0,50 Meter haben.

Die Aufgaben- und Fragekarten haben wir letztendlich laminieren lassen, damit sie stabil sind und eine lange Spielfreude garantieren.

Am Ende legten wir einen Namen für unser Spiel fest: „The Kenya marathon“. Wir entschieden uns dafür, da Kenia sehr bekannt für seine Läufer ist und unser Spiel eine Art Lauf durch Kenia darstellen soll. Mit einem schwarzen Edding schrieben wir diesen Namen in die linke untere Ecke von der Pappe (siehe Anhang, Seite 76, Abb. 36).

6.4.3 Die Anleitung

„The Kenya marathon“ ist für zwei bis acht Spieler geeignet. Zu dem Spiel gehören: das Spielbrett, ein Würfel, zwanzig Question-Cards und zwanzig Task-Cards. Jeder Spieler braucht eine Spielfigur, die er beliebig wählen kann.

Das Spiel beginnt auf dem Startfeld in Mombasa. Es wird reihum gewürfelt und man darf seine Spielfigur nur um die gewürfelte Augenzahl vorrücken.

Gerät ein Spieler auf ein rotes Feld, muss von einem Mitspieler eine Question-Card gezogen werden, auf der eine Frage steht. Diese stellt der Mitspieler demjenigen, der das rote Feld betreten hat. Wird die Frage richtig beantwortet, darf der Spieler noch einmal würfeln.

Betritt ein Spieler ein blaues Feld, so muss er eine Task-Card ziehen. Darauf findet er eine Sportübung, die er ausführen muss. Gelingt ihm das, so bekommt er die auf der Karte stehende Belohnung.

Auf einem orangenen Feld angekommen, findet man einen kleinen Text auf dem Spielbrett. Je nach Aussage des Textes muss man hier aussetzen oder darf um einige Felder vorrücken.

Auf dem Weg zum Ziel wird man einmal auf den „Fährmann“ treffen. Sobald man dieses Feld erreicht, muss man darauf stehen bleiben, ganz gleich welche Augenzahl man gewürfelt hat. Nun zieht man eine Question-Card, wobei wieder ein Mitspieler die darauf stehende Frage vorliest. Wird die Frage richtig beantwortet, darf man den kurzen Weg über den See benutzen. Sollte die Antwort allerdings falsch sein, muss der Spieler den langen Weg nehmen.

Sollten zwei Spieler zufällig auf ein und dasselbe Feld gelangen, teilen sie sich dieses. Es ist nicht möglich, einen anderen Spieler rauszuwerfen.

Würfelt ein Spieler eine Sechs, so darf er direkt danach noch einmal würfeln. Erzielt man allerdings die Sechs und kommt auf ein rotes, blaues oder orangenes Aktionsfeld, gilt diese Regelung nicht.

Wer zuerst das Ziel, den Mount Kenya, erreicht, gewinnt das Spiel. Hierbei ist jedoch zu beachten, dass man die genaue Augenzahl braucht, um ins Ziel zu gelangen. Ist man zum Beispiel noch drei Felder vom Mount Kenya entfernt, muss man eine Drei würfeln, um zu gewinnen.

7. Die Planung des Sportplatzes

7.1 Die Vorüberlegung

Ein Sportplatz ist natürlich die Grundlage für die Ausübung der meisten sportlichen Aktivitäten. Dementsprechend muss versucht werden, die Bedingungen für den Platz bestmöglich zu nutzen und ihn unseren Ansprüchen, denen des Vereins und vor allem, denen der Schule anzupassen.

Die Schaffung der unterschiedlichen Sportmöglichkeiten bringt der Schule verschiedene Vorteile. Einerseits wird der Sport an der Schule gefördert, andererseits nimmt die Schule im regionalen Bereich eine Vorreiterposition auf diesem Gebiet ein. Außerdem wird das Zugehörigkeitsgefühl der Schüler gestärkt, da ihnen in der Schule größere Möglichkeiten zur Unterrichts- und Freizeitgestaltung gegeben werden und ihre Schule die bisherige Sonderstellung weiter ausbauen kann. Der Platz wird zwischen dem ersten und zweiten Gebäude errichtet werden (siehe Anhang, Seite 76, Abb. 37).

7.2 Die Umsetzung als Skizze

Eine Skizze im handlichen DIN A 4 Format bietet verschiedenste Vorteile. Im geeignetem Maßstab, etwa 2 Meter entspricht 1 Zentimeter, kann der gesamte Platz schnell überblickt werden. Auf ihr sind alle wichtigen Daten des Platzes, wie Längen- und Flächenangaben sowie die Nutzung und Beschaffenheit des Platzes eingetragen. Die Skizze kann zusätzlich genutzt werden, um beispielsweise Spielzüge beim Fußball oder Aufstellungen zu veranschaulichen. Auf ihr werden außerdem noch alle relevanten Markierungen, wie Spielfeldlinien, Bahnbeschränkungen und Startmarkierung gekennzeichnet. Sie kann also theoretisch auch als Bauplan für den Platz dienen.

Die Grundstruktur des Platzes ist anderen Sportplätzen nachempfunden, wobei ein Spielfeld das Zentrum des Platzes bildet und dieses von einer Laufbahn umgeben ist. In der Mitte entstehen ein rechteckiges Spielfeld und zwei halbkreisförmige Kurvenflächen. In diesen werden meist andere Dinge, wie zum Beispiel eine Sprunggrube oder Volleyballnetze, untergebracht. Grundsätzlich soll der Platz aber nur auf die Sportarten Sprint oder Dauerlauf, Weitsprung, Fußball und diverse Lauf- und Fangspiele ausgelegt sein, da die meisten Sportarten zu viele Gerätschaften, wie zum Beispiel Übungsbälle für jeden Schüler, benötigen und sehr komplexe Regeln besitzen, deren Erklärung und Vermittlung den Umfang der Arbeit sprengen würde. Jedoch steht einer nachträglichen Veränderung oder Anpassung des Platzes nichts im Wege.

Die Fläche, die für den Platz zur Verfügung steht, beträgt circa 30x50 Meter. Das sind ungefähr 1500 Quadratmeter (siehe Anhang, Seite 77, Abb. 38). Diese Fläche ist relativ klein für einen Sportplatz und deswegen sind die Möglichkeiten entsprechend begrenzt. Demzufolge werde ich natürlich versuchen, alle geplanten Disziplinen und Sportarten so platzsparend wie möglich unterzubringen, ohne dass der Ausübung dieser besonders abträglich ist.

Normalerweise werden Sprintdisziplinen meist auf geraden Strecken durchgeführt, weil der Sportler nur so ohne Einschränkungen optimale Ergebnisse erzielen kann. Da dies auf der kleinen Fläche nicht möglich ist, habe ich geplant, auch die beiden Kurvenabschnitte für den Sprint zu nutzen. Der große Radius der Kurven sollte es möglich machen, diese trotzdem mit großem Tempo durchlaufen zu

können. Jedoch wurde dieser Plan beiseitegelegt, da bereits eine Kurve mit einem Radius von 12 Metern das Spielfeld in der Mitte des Platzes längentechnisch sehr einschränkt und bereits eine Kurve für ein Sprintrennen von 100 Metern ausreichend ist. Eine der großen Kurven behielt ich bei, damit diese für die Sprints genutzt werden kann. Auf der anderen Seite wurden zwei kleine 90° Kurven geplant, welche durch eine Gerade verbunden sind. Die Innenfläche der Kurve (A2) ist 226 Quadratmeter groß. Die flache Seite kann nun nicht mehr im Sprint durchlaufen werden, soll nun aber als Auslaufstrecke fungieren und ist sehr platzsparend, weil sie nur 3 Meter der Platzlänge einnimmt. Auf dieser flachen Seite wurde die Laufbahnbreite von 3 auf 2 Meter verengt.

Damit kommen die Geraden auf eine Laufstrecke von jeweils 32 Meter und die große Kurve auf eine durchschnittliche Laufstrecke von circa 42 Meter. Die Strecke ist auf dieser U-förmigen Laufbahn immer 3 Meter breit, sodass 3 Bahnen je 1 Meter nebeneinander passen. Die Fläche der Laufbahn (A3) und der Ecken beträgt 506 Quadratmeter. Die Startmarkierungen müssen aufgrund der unterschiedlichen Längen in der Kurve versetzt werden, damit Innen- und Außenbahn gleiche Bedingungen haben. Weiterhin wird eine der Geraden als Anlaufstrecke für die Sprunggrube genutzt, womit kein weiterer Platz verbraucht wird.

Die Sprunggrube wird in die bisher ungenutzte Ecke des Sportplatzes gesetzt, in den Raum, den die große Kurve nicht ausfüllt. Sollte es gewünscht werden, kann theoretisch auch in die zweite Ecke eine weitere Sprunggrube gesetzt werden. Die Grube hat eine breite von 3 Metern und eine Länge von 6 Metern. Der Anlauf startet auf dem äußeren Bahndrittel. Nun muss man von außen zügig in die Mitte der Bahn laufen und dort abspringen. Diese Umsetzung ist zwar nicht optimal, ermöglicht aber beim Sportfest (vgl. [8] S. 50), die Disziplinen Sprung und Sprint gleichzeitig ausführen zu können.

Das Spielfeld in der Mitte des Platzes (A1) besitzt die Maße von 24x32 Meter, wodurch eine Fläche von 768 Quadratmeter gegeben ist. Diese kann als Spielfläche für Fußball oder andere Spiele, wie zum Beispiel Völkerball oder Lauf- und Fangspiele genutzt werden. Die Tore des Platzes haben eine geplante Höhe von 2 Metern und eine Breite von 4 Metern. Falls man auf den Toren noch eine Stange von ungefähr einem Meter Höhe anbringen würde, könnte man dort einen Basketballkorb befestigen und das Spielfeld ebenso für Basketball nutzen.

7.3 Die Vorüberlegungen für das Modell

Der Zweck des Modells ist, ähnlich dem der Skizze, dass es als Anschauungsmaterial dient. Es soll einen dreidimensionalen Überblick und damit eine bessere Übersicht über den Platz geben und die Nutzungsmöglichkeiten des Platzes aufzeigen. Am Modell können den Kindern beispielsweise Positionen von Spielern oder Spielzüge beim Fußball und ebenso der Ablaufplan des Sportfestes erklärt werden.

Im DIN A 3 Format ist die Übersicht besser, als auf der DIN A 4 Skizze und es lässt sich immer noch gut transportieren.

Das Material für das Modell zu wählen erforderte einige Überlegungen, da ich auf verschiedene Faktoren achten musste. Grundsätzlich standen drei Materialien für mich zur Auswahl. Das erste war Holz. Dieses ist sehr stabil, was wichtig für ein Modell ist, aber Holz ist sehr schwer, was schwierig macht, es zu transportieren. Außerdem ist es nicht leicht zu bearbeiten, da man Werkzeug und gewisse handwerkliche Fähigkeiten benötigt. Holz war damit nicht als Werkstoff für mein Modell geeignet. Das zweite Material, Pappe, ist natürlich von anderer Beschaffenheit. Sie ist wesentlich leichter als Holz und auch relativ gut zu bearbeiten. Sie ist zwar im Großen und Ganzen relativ stabil, das Modell könnte allerdings schon durch geringe Krafteinwirkung Schaden nehmen, welcher den Gesamteindruck verschlechtern würde. Pappe war damit auch nicht gut für ein Modell geeignet. Als drittes Material kam Styropor in Frage. Dieses ist ebenfalls sehr leicht, wodurch es gut zu transportieren ist. Es ist, wie Pappe, relativ leicht zu bearbeiten, bietet aber eine gute Stabilität. So bat Styropor eine gute Mischung aus Eigenschaften, welche es als Werkstoff für mein Modell geeignet machten.

Auf dem Modell sollten die verschiedenen Aufbauten des Platzes dreidimensional dargestellt werden. Dies sind zum Beispiel die Tore des Spielfeldes, welche für Fußball oder beispielsweise Handball genutzt werden könnten. Auch die Laufbahnbegrenzung sollte sich plastisch vom Untergrund abheben. Nicht zuletzt wird man auch die Schattenspende, welche auf der großen Kurvenfläche geplant sind, als Miniatur auf dem Platz wiederfinden.

Es bestanden zwei grundsätzliche Möglichkeiten, das Modell zu bearbeiten. Die erste besteht darin, eine Skizze des Platzes, welche bereits am Computer

eingefärbt wurde, mithilfe von Stecknadel oder ähnlichem auf dem Styropor zu fixieren und die Teile aufzustecken. Diese Methode wäre einfacher umzusetzen gewesen, da man nicht mit Farbe hantieren muss und das Styropor nicht direkt bearbeitet, sondern es nur als Untergrund, als Steckplatte, benutzt. Die zweite Bearbeitungsmöglichkeit ist die, das Styropor direkt zu bearbeiten. Es wird bemalt und der Sportplatz wird mithilfe von verschiedenen Materialien auf dem Modell dargestellt. Obwohl die zweite Methode etwas schwieriger umzusetzen war, habe ich mich für diese entschieden, da sie ein authentischeres Modell hervorbringt, als eine einfach aufgesteckte Skizze.

7.4 Die Umsetzung des Modells

Ich brachte eine Styropor-Platte von 20 Millimeter Dicke mithilfe eines Teppichmessers auf DIN A 3 Format. Um das Modell relativ realitätsnah aussehen zu lassen, bemalte ich das Styropor mit Unterstützung von Mareike und Jasmin mit einer Farbe, die in etwa der des Bodens in Kenia entspricht.

Unter Berücksichtigung der bereits angefertigten Skizze, zeichnete ich wichtige Markierungen und Linien auf dem Modellgrund auf. Um diese dreidimensional darstellen zu können, beklebte ich sie mit einfachem Faden, um so die Ränder der Laufbahn zu verdeutlichen. Nach Absprachen mit dem Rest der Gruppe und Verbesserungsvorschlägen, entschied ich mich, mit den Details wie folgt vorzugehen: Die auf dem Spielfeld befindlichen Tore baute ich vereinfacht aus Draht und platzierte sie in der Mitte des jeweiligen Spielfeldes. Die Aufbauten in der größeren Kurve, welche als Schattenspender fungieren sollen, stellte ich aus Holz und Papier her und steckte sie in das Modell. Die Sprunggrube schnitt ich nicht, wie zuerst geplant, aus dem Styropor aus, sondern beklebte die Fläche der Grube einfach mit buntem Papier. (siehe Anhang, Seite 77, Abb. 39).

8. Die Planung eines Sportfestes

8.1 Vorüberlegungen

Meine Aufgabe der Seminarfacharbeit war die Planung des Sportfestes. Wir entschieden uns dafür, da wir es als wichtig erachten, dass die Schüler neben der Erwärmung und kleinen Spielen auch richtige Wettkampfsportarten erlernen und ihre Fähigkeiten zeigen können. Das Sportfest stellt einmal im Jahr sozusagen den Höhepunkt dessen dar.

Als erstes überlegten wir uns die Disziplinen unseres Sportfestes. Wir haben uns letztendlich für einen Dreikampf mit den Sportarten Weitsprung, 100 Meter Sprint und Ausdauerlauf entschieden. Wir hatten ebenfalls andere Vorschläge, beispielsweise Weitwurf, was allerdings aufgrund der fehlenden Mittel nicht verwirklicht werden konnte.

Damit das Sportfest umgesetzt werden kann, erarbeitete und erstellte ich grundlegende Dinge, wie die Maßstäbe für die Bewertung der Schüler, einen Laufzettel, bei welchem jeder Schüler einer Klasse eingetragen werden muss und daraufhin dann die jeweiligen Punktzahlen zu notieren sind und einen Ablaufplan, der die zeitliche Verteilung der Klassen beinhaltet.

8.2 Die Erläuterung der Sportarten

Im Folgenden werde ich die von uns gewählten Sportarten 100 Meter Sprint, Weitsprung und Ausdauerlauf näher erklären.

Beim Sprint gilt es, so schnell wie möglich die vorgegebene Strecke zurückzulegen. Der Sprint wird in drei Phasen eingeteilt. Die erste Phase ist die Beschleunigungsphase. Beim Start kommt es auf eine schnelle Reaktionszeit an, um nach dem Startsignal so schnell wie möglich loszukommen. Danach gilt es, auf den ersten 20 bis 30 Metern zu Beschleunigen und auf seine Höchstgeschwindigkeit zu kommen. Die zweite Phase ist die Phase maximaler Geschwindigkeit. Hier werden die nächsten 30 Meter bei maximaler Geschwindigkeit durchgelaufen. Man muss hier darauf achten, nicht langsamer zu werden. Die dritte Phase ist die Phase absinkender Geschwindigkeit. Hier ist eine gut trainierte Sprintausdauer erforderlich, um das Tempo bis zum Ziel zu halten und erst danach abzubremesen (siehe Anhang, Seite 78, Abb. 40).

Beim Weitsprung gilt es, zuerst einen optimalen Anlaufweg zu finden. Auf diesem Anlaufweg muss man beschleunigen, um auf seine maximale Geschwindigkeit zu kommen und dann mit einem Bein in einer vorgegebenen Zone abzuspringen. Als nächstes kommt die Flugphase. Es gibt verschiedene Techniken, doch am besten für Schüler geeignet ist die Schrittsprungtechnik. Das Sprungbein bleibt zunächst hinter dem Körper. Es wird während des Fluges, als Schwungbein, wieder nach vorne gezogen. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet und die Arme werden während des Fluges von oben nach vorne gestreckt (siehe Anhang, Seite 78, Abb. 41).

Beim Ausdauerlauf gilt es, nicht so schnell wie möglich die Strecke zu schaffen, sondern die vorgegeben Laufstrecke zurückzulegen. Wichtig ist es, sein optimales Tempo herauszufinden. Am besten erreicht man dies, wenn man am Anfang langsam losläuft und immer etwas schneller wird bis man sein optimales Tempo herausgefunden hat, mit dem man die vorgegeben Strecke am besten zurücklegen kann. Am wichtigsten ist es, nicht zu schnell zu laufen, da es beim Ausdauerlauf nicht auf die Geschwindigkeit ankommt.

8.3 Die Maßstäbe

Als nächstes machte ich mir Gedanken über die Maßstäbe. Die Maßstäbe sind erforderlich, um die verschiedenen Leistungen der Schüler zu bewerten. Ich entschied mich für ein Punktesystem, bei dem es für die verschiedenen Leistungen eine bestimmte Anzahl an Punkten gibt. Das bedeutet, je besser die Leistung des Schülers, desto mehr Punkte bekommt er gutgeschrieben. Am Ende werden dann die Punkte aller drei Disziplinen zusammengerechnet und der Schüler erhält seine Endpunktzahl. Die Schüler mit den besten Leistungen werden am Ende bei der Siegerehrung geehrt.

Beim Weitsprung entschied ich mich für eine Mindestweite von einem Meter. Für alles, was darunter liegt, bekommt man keine Punkte. Ab einem Meter gibt es dann einen Punkt. Für jeden weiteren Dezimeter gibt es einen Punkt dazu. Ein Beispiel hierfür wäre eine Sprungweite von fünf Metern, welche einundvierzig Punkte bringt.

Beim 100 Meter Lauf habe ich eine Höchstzeit von dreißig Sekunden festgelegt. Wer mehr Zeit benötigt, erhält keine Punkte. Für jede halbe Sekunde weniger gibt es einen Punkt mehr. Das bedeutet, bei einer Zeit von fünfundzwanzig Sekunden erhält der Schüler eine Punktzahl von elf Punkten und bei einer Zeit von zwanzig Sekunden erhält er einundzwanzig Punkte.

Der Ausdauerlauf bietet mehrere Möglichkeiten zur Bewertung.

Man kann die benötigte Zeit bewerten, die der Schüler für die vorgegebene Strecke braucht. Hier kommt es vor allem auf die Schnelligkeit der Schüler an und darauf, ein gleichbleibendes Tempo zu halten und nicht langsamer zu werden. Je schneller man die vorgegebene Strecke zurücklegt, desto mehr Punkte erhält man.

Die zweite Möglichkeit zur Bewertung ist, nicht die Zeit zu bewerten, sondern die zurückgelegte Strecke. Das bedeutet, je länger die Schüler laufen, desto mehr Punkte erhalten sie. Bei dieser Möglichkeit müssen die Schüler besonders auf ihr Tempo achten. Ein langsames Tempo bietet mehr Vorteile als ein schnelleres, weil es hier nicht um die Zeit, sondern um die Laufstrecke geht. Natürlich darf bei dem Ausdauerlauf keine Pause oder Unterbrechung gemacht werden. Wenn ein Schüler dies missachtet, erhält er keine Punkte. Hier gibt es pro fünfzig Meter

zurückgelegter Strecke einen Punkt. Also wäre eine zurückgelegte Strecke von 2000 Metern vierzig Punkte wert. Es gilt hier eine maximale Strecke von 2500 Metern.

Wir haben uns für die zweite Bewertungsmöglichkeit entschieden, weil diese auch für jüngere Schüler von Vorteil ist. Sie verfügen über die Ausdauer, lange zu laufen, können aber noch nicht mit dem Tempo der älteren Schülern mithalten können. Dies bringt ein besseres Gleichgewicht aller Altersklassen mit sich.

8.4 Die Planung und Erstellung der Laufzettel

Desweiteren war ich zuständig für die Erstellung eines Laufzettels, auf welchem man die Punkte der Schüler eintragen kann (siehe Anhang, Seite 79, Abb. 42). Hier entschied ich mich für einen Laufzettel pro Klassenstufe. Auf diesem muss man die Klassenstufe, die Namen der Schüler und ihre Punktzahl eintragen. Am Anfang muss die Klasse jemanden wählen, der sie bei dem Sportfest begleitet und ihre Ergebnisse auf dem Laufzettel einträgt. Diese können Lehrer oder Schüler oder auch Eltern sein.

Die Namen der Schüler müssen in alphabetischer Reihenfolge eingetragen werden, nach der sie auch starten. Immer, wenn ein Schüler eine Disziplin abgeschlossen hat, müssen die Punkte, die er erhalten hat, auf dem Laufzettel eingetragen werden.

Am Ende müssen die Laufzettel ausgefüllt abgegeben werden, um die Gesamtpunktzahlen der Schüler zu errechnen.

8.5 Der Ablaufplan

Das Sportfest läuft an zwei Tagen ab. Der erste Tag ist für die Klassen eins bis vier und der zweite Tag für die Klassen fünf bis acht angedacht. Durch die große Anzahl an Schülern und dem verhältnismäßig kleinen Sportplatz, gab es somit keine andere Lösung. Der Ablauf ist an beiden Tagen identisch. Die Schüler beginnen mit der Erwärmung bevor sie zu ihrer ersten Station gehen. Es sind immer zwei Klassen beschäftigt, entweder mit Weitsprung oder mit dem Sprint. Die beiden anderen Klassen können sich in dieser Zeit ausruhen oder sich weiter aufwärmen. Es gibt insgesamt vier Durchgänge bis jede Klasse die beiden Stationen abgeschlossen hat.

Zuerst startet Klasse eins mit dem Sprint und Klasse zwei mit dem Weitsprung. In dieser Zeit haben die Klassen drei und vier Pause. Danach tauscht Klasse eins mit Klasse drei und Klasse zwei tauscht mit Klasse vier. Hier endet auch der erste Durchgang. Wenn Klasse drei und vier ihre Stationen abgeschlossen haben, wird wieder getauscht, und zwar so, dass Klasse eins beim Weitsprung ist und Klasse zwei beim Sprint. Es folgt der letzte Durchgang und die Klassen wechseln nochmals. Nun muss Klasse drei zum Weitsprung und Klasse vier zum Sprint. Sind diese mit ihren Stationen fertig, beginnen die Klassen eins und zwei mit ihren Ausdauerläufen über 1000 Meter. Haben diese den Lauf beendet, haben sie Ruhepause und die Klassen drei und vier müssen den Ausdauerlauf bewältigen. Nachdem diese ihn beendet haben, ist der anstrengende Teil für die Schüler vorüber. Danach erfolgen die Auswertung der Punkte und die Ermittlung der Gewinner. Am Ende schließt sich die Siegerehrung an, bei der die besten Schüler ausgezeichnet werden. Mit der Siegerehrung endet auch das Sportfest.

9. Resümee

Im Eigenanteil unserer Seminarfacharbeit haben wir verschiedene Aspekte behandelt, welche sich auf den Sport an der Schule „Elimu ya Kenia - Altenburger Land“ beziehen. Die Planung eines Sportplatzes wurde durchgeführt und mithilfe von Skizzen und einem Modell veranschaulicht. Hierbei wurde von uns auf die räumlichen Gegebenheiten und die Anforderungen der Schule geachtet. Ein Problem bei diesem Aspekt ist zweifellos die Umsetzbarkeit in Originalgröße, da diese weitere Baumaßnahmen erfordert und somit auch finanzielle Mittel. Dies durchzuführen ist nun Arbeit des Vereins.

Weiterhin planten wir in der Arbeit ein Sportfest, um den Kindern an der Schule abwechslungsreiche sportliche Aktivitäten im Schulalltag zu ermöglichen. Die Disziplinen wurden von uns nach den Möglichkeiten des Sportplatzes ausgewählt und sind auch für jüngere Schüler einfach zu erlernen und zu absolvieren. Die Bewertungsmaßstäbe für die Leistungen der Schüler müssen eventuell an das Niveau der kenianischen Schüler angepasst werden, da eine endgültige Festlegung von unserem Standpunkt aus nicht möglich ist.

Ein anderer Teil unserer Arbeit wurde Erwärmungsübungen und -spielen gewidmet. Diese können ausgeübt werden, um die Kinder auf den Sportunterricht vorzubereiten und als Beschäftigung in den Pausen dienen. Die einzelnen Übungen sind auf Tafeln dargestellt und ins Englische übersetzt worden, damit sie in Kenia genutzt werden können. Wir haben verschiedene Möglichkeiten erarbeitet, den Kindern spielerisch Wissen über Sport zu vermitteln. Nach unserer Meinung ist unser Brettspiel „The Kenya marathon“, welches den Kindern in Kenia hoffentlich lange Spaß bereiten wird, am besten gelungen. Ein kleiner Makel des Spiels ist allerdings, dass man im ersten Spieldurchlauf nicht alle Fragen richtig beantworten kann, da das Wissen für diese Fragen durch das Spiel selbst oder durch die Arbeit vermittelt wird.

Außerhalb der sportlichen Aspekte haben wir uns mit dem Verein beschäftigt und eine Umfrage zu dessen Bekanntheit bei jungen Schülern in Altenburg und Umgebung durchgeführt. Aufgrund dessen, dass bei weitem nicht alle von uns befragten Schulen der Durchführung zustimmten, erreicht unsere Umfrage leider nicht die gewünschte Aussagekraft. Wir kommen trotzdem zu der Meinung, dass

es für den Verein hilfreich wäre, sich noch aktiver an den Schulen zu präsentieren, um Bekanntheit und eventuelle Unterstützung zu gewinnen.

Die Ziele, die wir uns zu Anfang der Seminarfacharbeit gesetzt hatten, konnten wir demnach erfüllen.

10. Anhang



Abb. 1: Schule „Elimu ya Kenia – Altenburger Land“

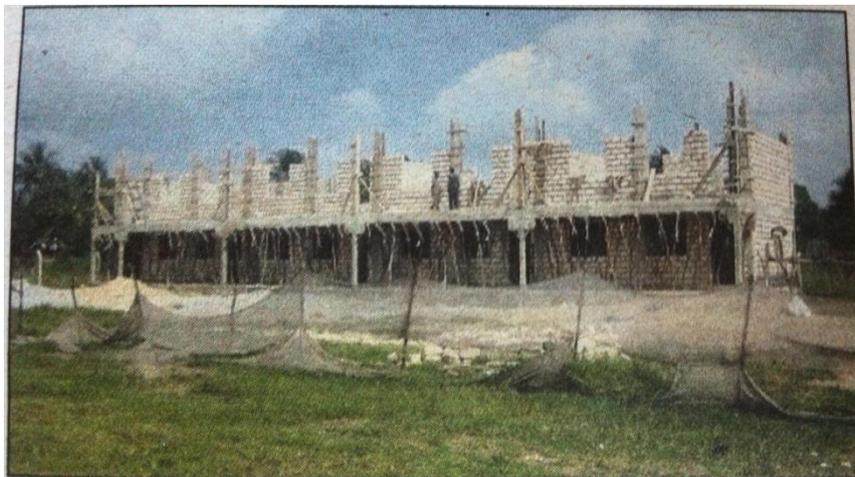


Abb. 2: Die Baustelle im Dezember 2011



Abb. 3: Der Schulbus

Befragung zu „Education for Kenya“

Geschlecht: männlich weiblich

Jahrgangsstufe:

1. Kennen Sie den Verein „Education for Kenya“?

Ja Nein

2. Kennen Sie die verschiedenen Projekte des Vereins?

Ja Nein

Wenn ja, welche?

-

-

-

3. Haben Sie schon einmal an einer Spendenaktion für den Verein „Education for Kenya“ teilgenommen?

Ja Nein

Wenn ja, wobei?

Spendenlauf

Kuchenbasar

Flohmarkt

Sonstiges:

.....

.....

4. Würden Sie zukünftig wieder an einer Spendenaktion für den Verein teilnehmen?

Ja Nein

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Abb. 4: Der Umfragezettel

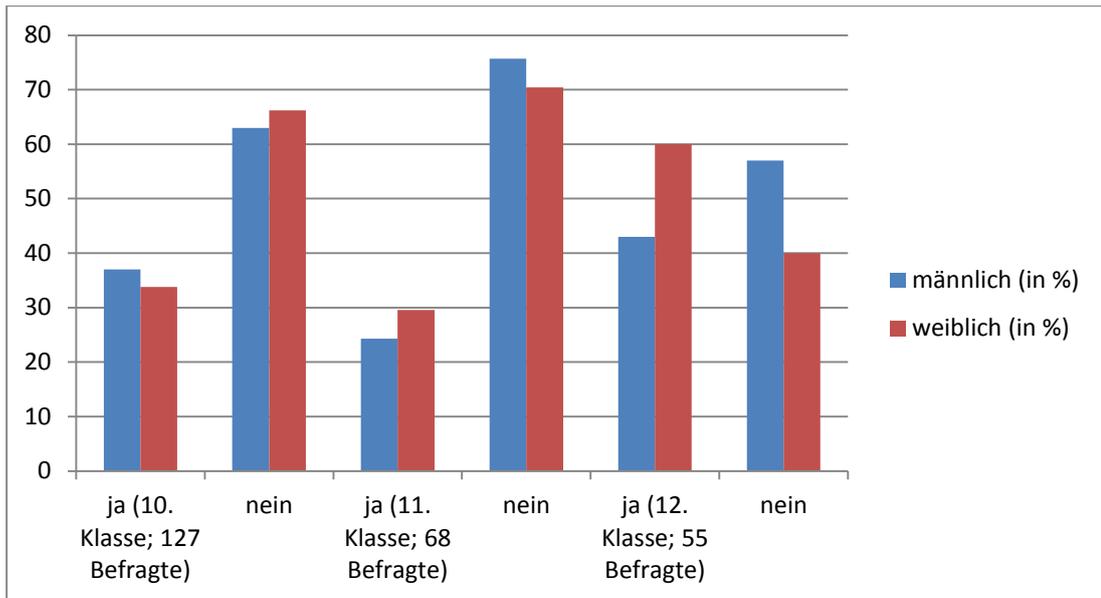


Abb. 5: Diagramm zu Frage 1: Kennen Sie den Verein „Education for Kenya?“

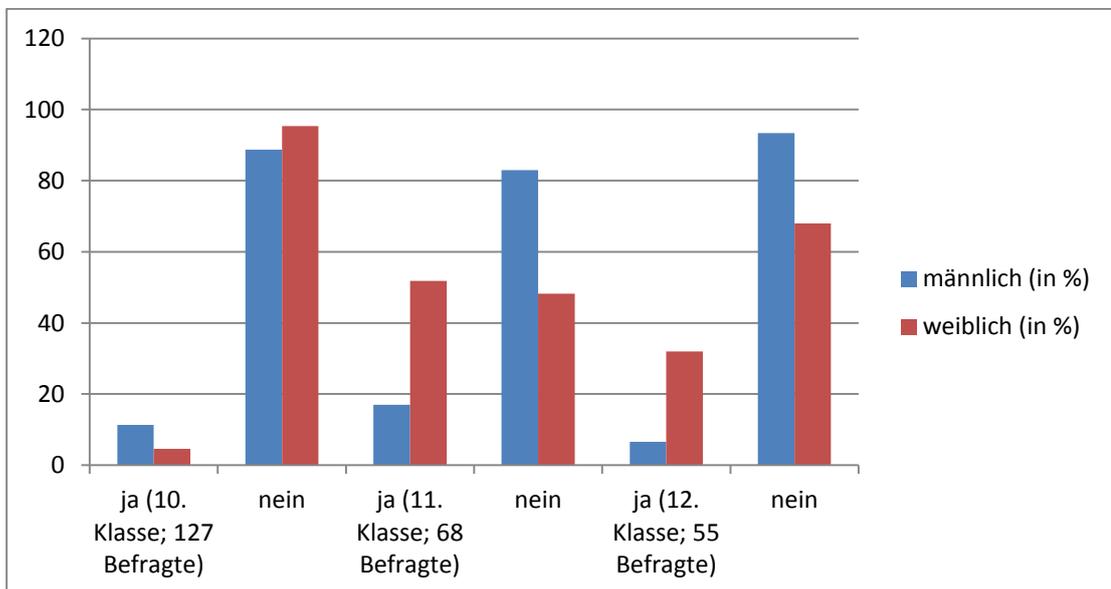


Abb. 6: Diagramm zu Frage 2: Kennen Sie die verschiedenen Projekte des Vereins?

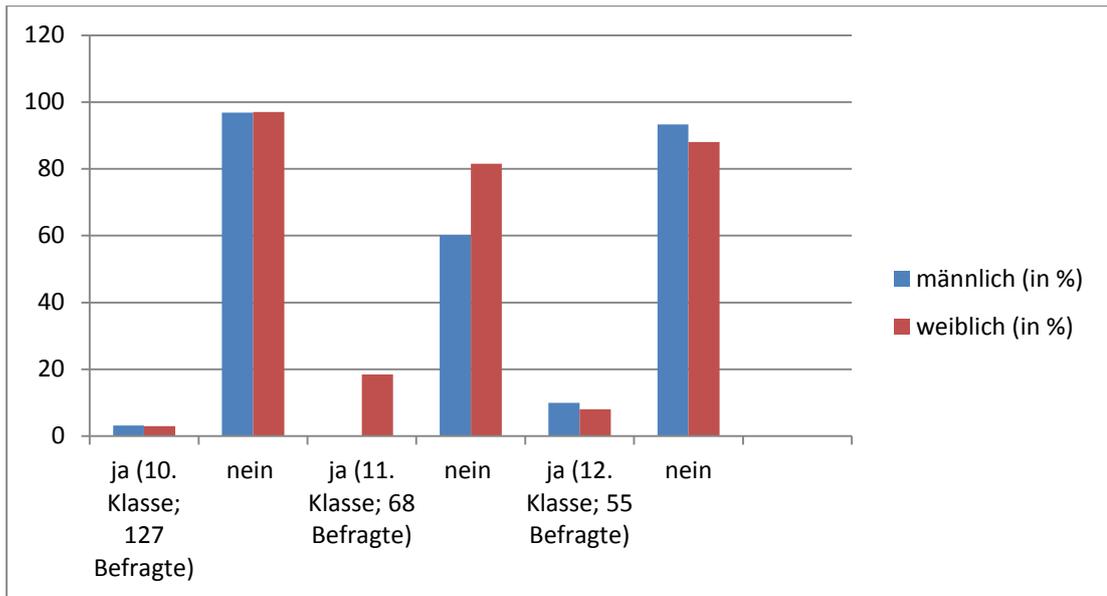


Abb. 7: Diagramm zu Frage 3: Haben Sie schon einmal an einer Spendenaktion für den Verein „Education for Kenya“ teilgenommen?

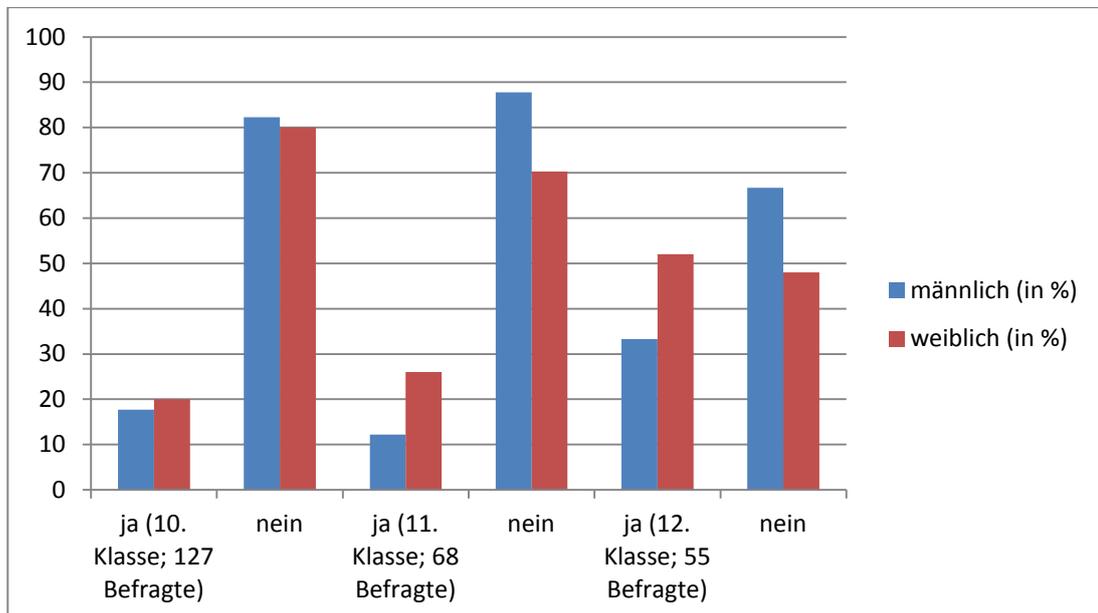


Abb. 8: Diagramm zu Frage 4: Würden Sie zukünftig wieder an einer Spendenaktion für den Verein teilnehmen?

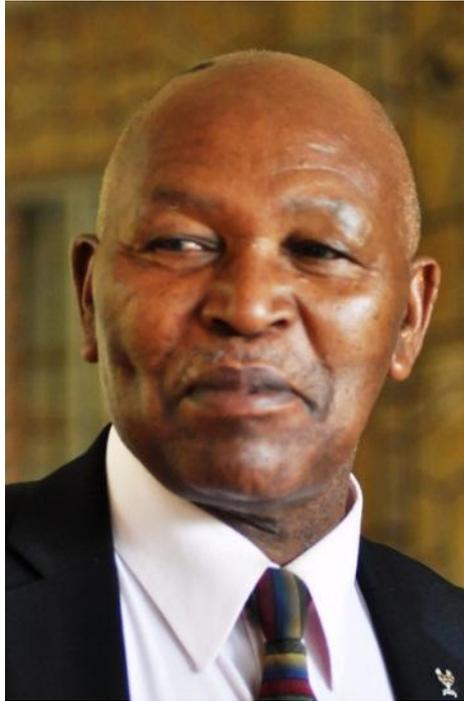


Abb. 9: Kipchoge Keino

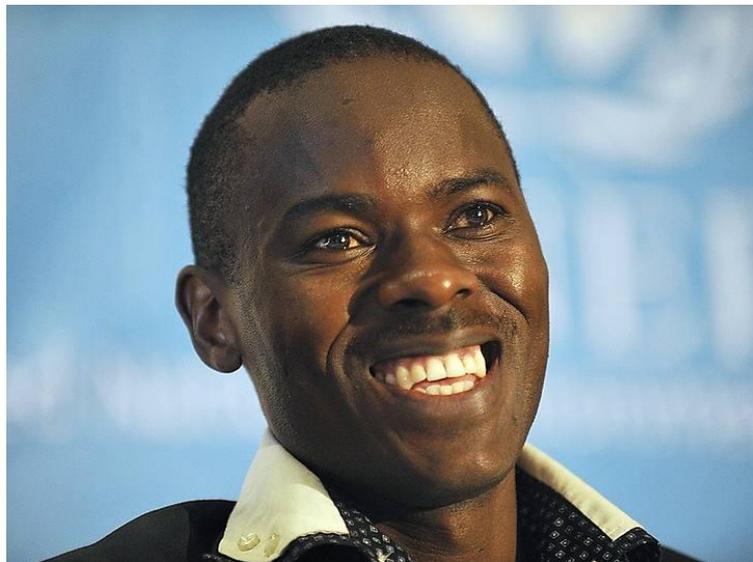


Abb. 10: Patrick Makau Musyoki



Abb. 11: Henry Wanyoike



Abb. 12: Tegla Loroupe



Abb. 13: Edna Kiplagat

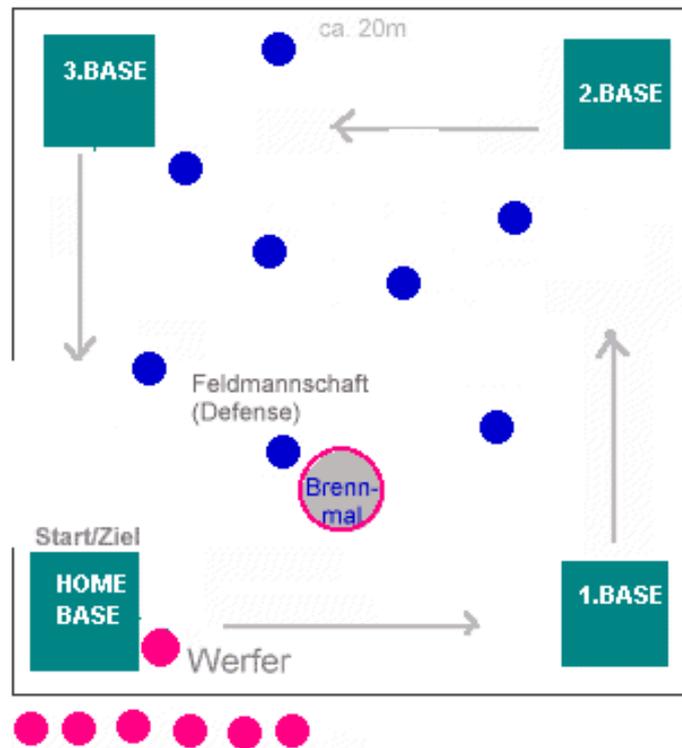


Abb. 14: Spielfeld bei Brennball



Abb. 15: Fußgelenkarbeit



Abb. 16: Hopslerlauf



Abb. 17: Anfersen



Abb. 18: Überkreuzen



Abb. 19: Kniehebelauf



Abb. 20: Sprunglauf

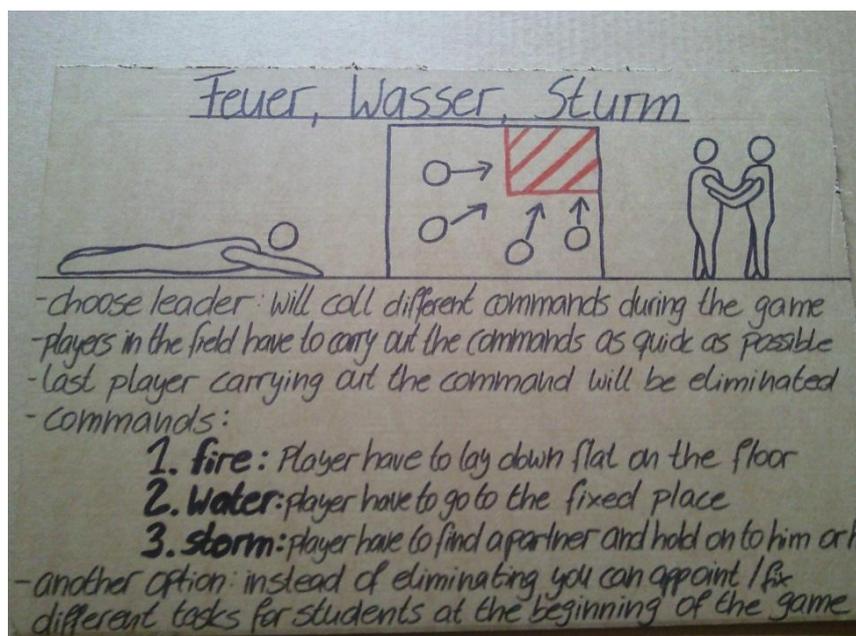


Abb. 21: Wandtafel zu „Feuer, Wasser, Sturm“

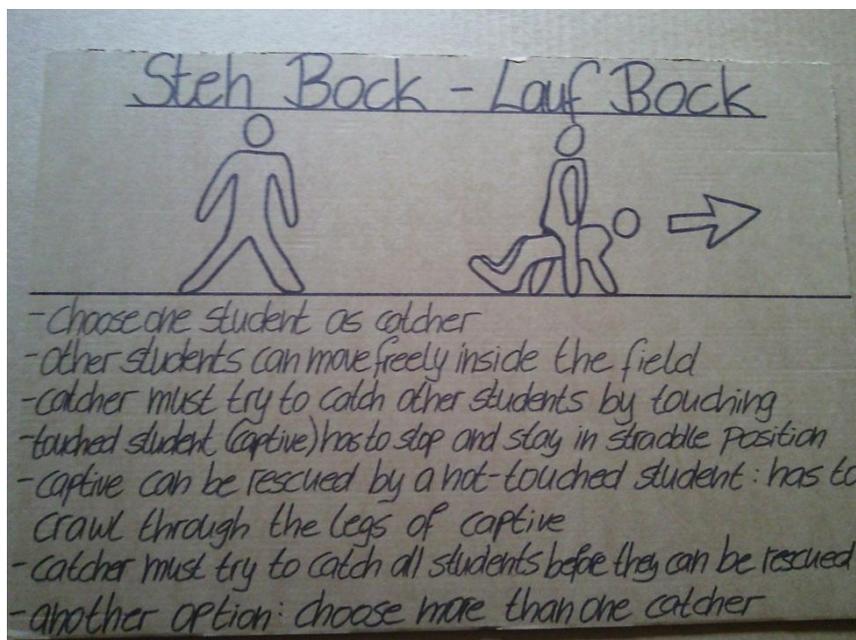


Abb. 22: Wandtafel zu „Steh Bock, Lauf Bock“

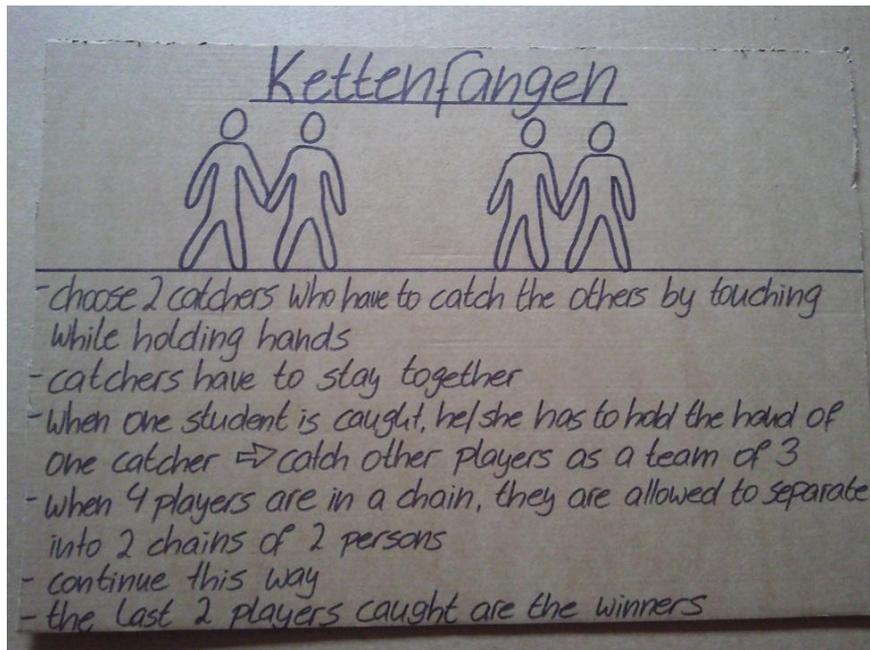


Abb. 23: Wandtafel zu „Kettenfangen“

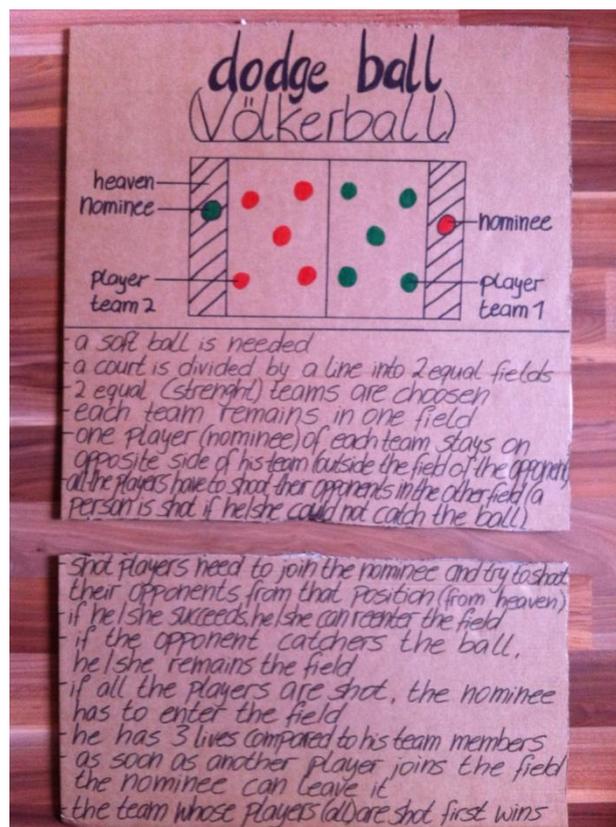


Abb. 24: Wandtafel zu „Völkerball“



Abb. 25: Wandtafel zu „Brennball“

CROSSWORD

Task:

Here you can see different sentences, questions or only simple terms. You have to find the missing words instead of the three dots. These you must fill in the crossword. In case your words are correct, you will get a solution sentence.

1. How many meters do you have to run in an endurance run?
2. . . . - jack
3. In the game *soccer* you have to shoot the ball into the . . .
4. In the game *soccer* you will be sent away from the football field in case you get the . . . card.
5. In the game . . . - *fangen* you have to choose two players at the beginning.
6. The hopping-run is an exercise of the “. . . – ABC”.
7. In the game *Steh Bock, Lauf Bock* you have to crawl through the . . . of another player to rescue him or her.
8. . . . , *water, storm* is an exciting warming-up game.
9. In a sprint you have to run a . . . meters.
10. When you get hit in the game *dodge ball*, you have to go to . . .

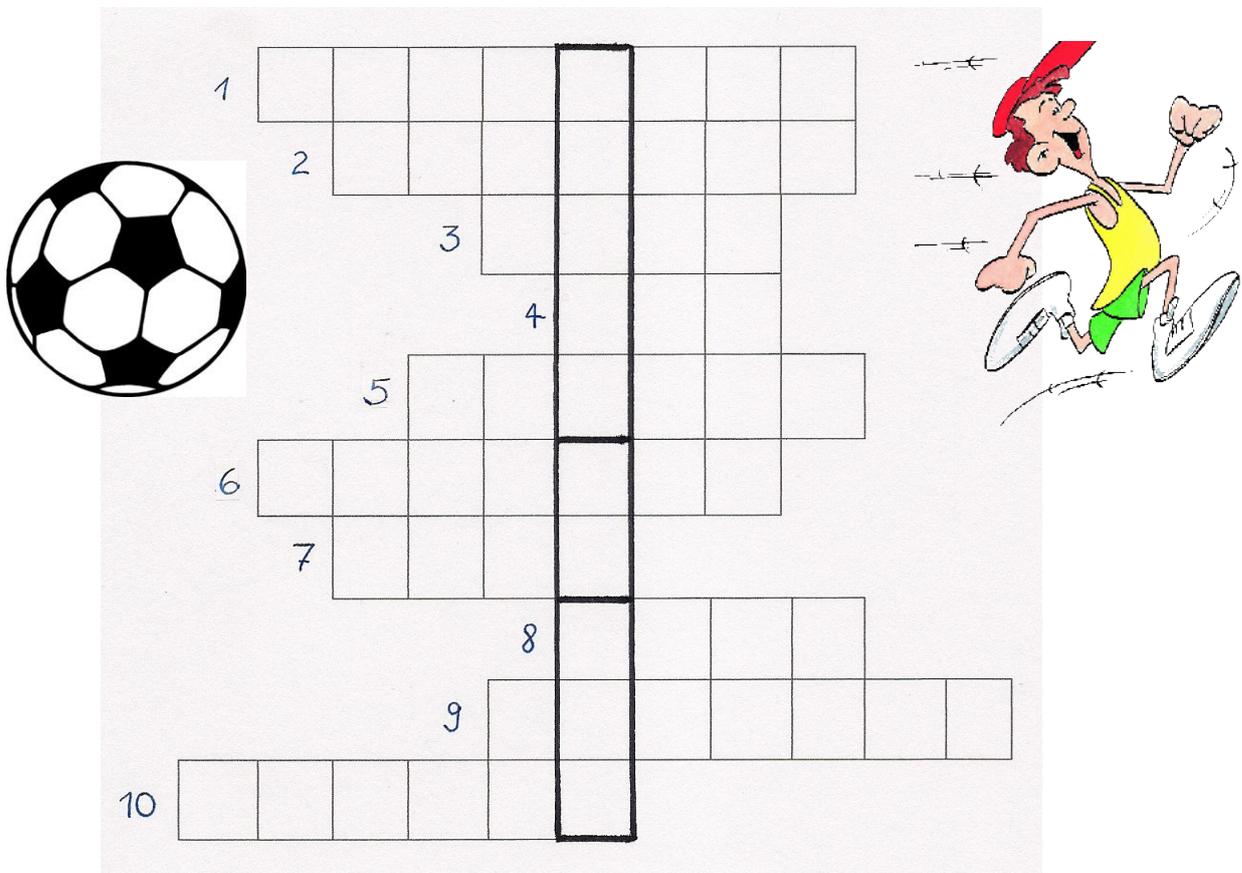


Abb. 26: Arbeitsblatt mit Kreuzworträtsel

SOLUTION: CROSSWORD

Task:

Here you can see different sentences, questions or only simple terms. You have to find the missing words instead of the three dots. These you must fill in the crossword. In case your words are correct, you will get a solution sentence.

1. How many meters do you have to run in an endurance run?
2. . . . - jack
3. In the game *soccer* you have to shoot the ball into the . . .
4. In the game *soccer* you will be sent away from the football field in case you get the . . . card.
5. In the game . . . - *fangen* you have to choose two players at the beginning.
6. The hopping-run is an exercise of the “. . . – ABC”.
7. In the game *Steh Bock, Lauf Bock* you have to crawl through the . . . of another player to rescue him or her.
8. . . . , *water, storm* is an exciting warming-up game.
9. In a sprint you have to run a . . . meters.
10. When you get hit in the game *dodge ball*, you have to go to . . .

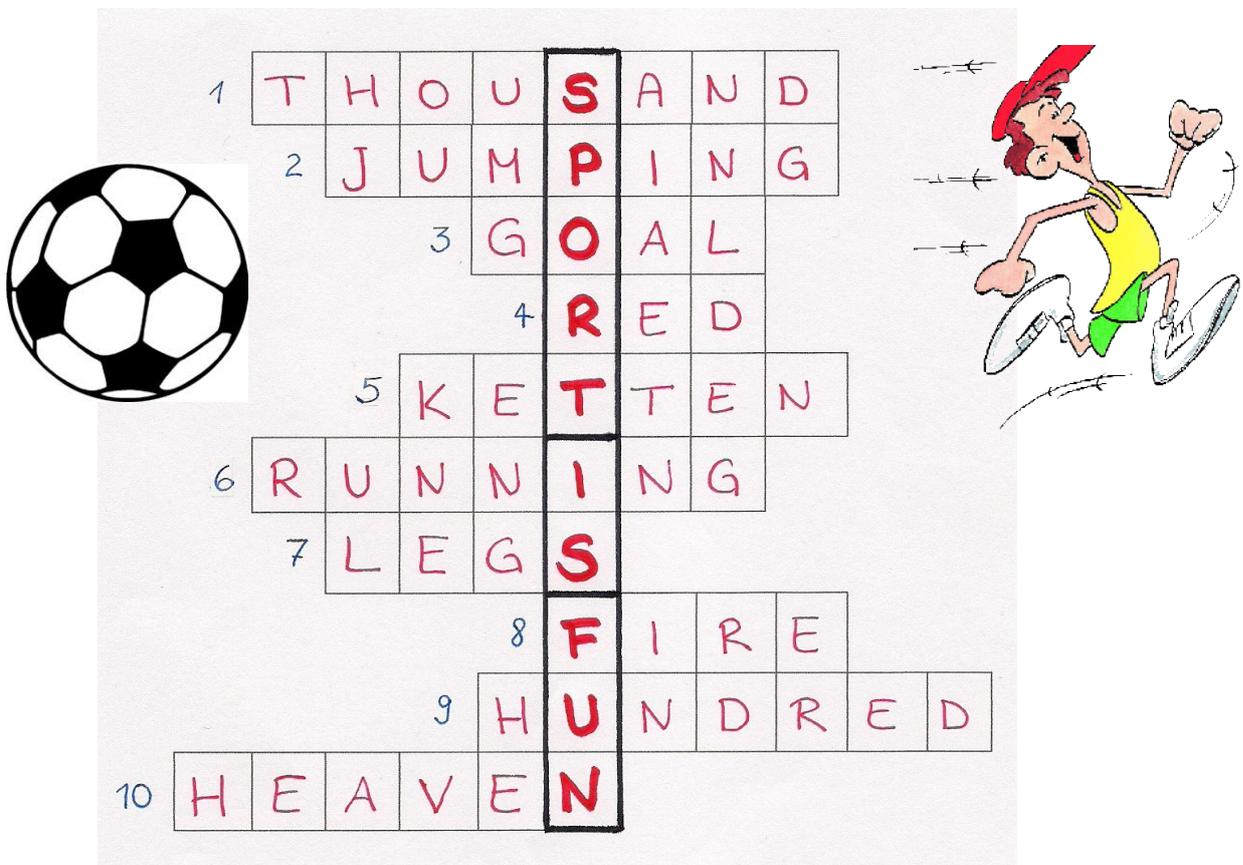


Abb. 27: Lösung Arbeitsblatt mit Kreuzworträtsel

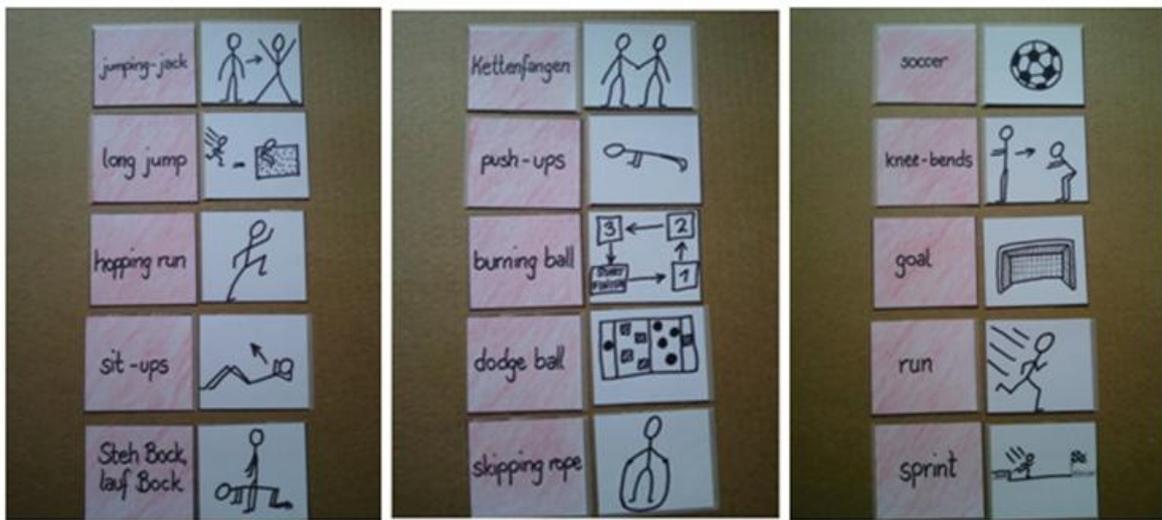


Abb. 28: Auflösung Memory

Aufgaben für Aufgabenkarten

Task (T): Go one round around the table on hands and feet!

Reward (R): Go two fields forward.

T: Jump with the skipping rope 20 times!

R: Go three fields forward.

T: Balance 20 seconds on one leg!

R: Go two fields forward.

T: Jump with the skipping rope on one leg 10 times!

R: You are allowed to dice again.

T: Jump backwards with the skipping rope 10 times!

R: Go three fields forward.

T: Do the "hopping run" one round around the table!

R: Go two fields forward.

T: Do one warming up exercise of your choice!

R: Go two fields forward.

T: Do 10 push-ups!

R: Go three fields forward.

T: Do 10 knee-bends!

R: Go two fields forward.

T: Do the jumping-jack 10 times!

R: Go two fields forward.

T: Run around the table 5 times!

R: You are allowed to dice again.

T: Hop on one leg 10 times!
R: You are allowed to dice again.

T: Hop around the table on one leg 2 times!
R: Go three fields forward.

T: Run one time backwards around the table!
R: Go two fields forward.

T: Hop like a frog around the table one time!
R: Go two fields forward.

T: Do 15 sit-ups!
R: You are allowed to dice again.

T: Do the jumping jack 15 times!
R: Go three fields forward.

T: Do 15 push-ups!
R: You are allowed to dice again.

T: Do 10 sit-ups!
R: Go three fields forward.

T: Do 15 knee-bends!
R: Go three fields forward.

Abb. 29: Aufgaben für Aufgabenkarten

Fragen für Fragekarten

Question (Q): In which game do you have to crawl through the legs of a „captive“ to rescue him or her?

Answer (A): „Steh Bock, lauf Bock“

Q: What do you have to do in the game „Fire, Water, Storm“, when you hear the command „fire“?

A: You have to lay down flat on the floor.

Q: What do you have to do in the game „Fire, Water, Storm“, when you hear the command „water“?

A: You have to go to the fixed place.

Q: What do you have to do in the game „Fire, Water, Storm“, when you hear the command „storm“?

A: You have to find a partner and hold on to him or her.

Q: In which game do you find a „nominee“?

A: dodge ball

Q: In which game do you find four bases?

A: burning ball

Q: How do we call the two teams of “burning ball”?

A: the „throwers“ and the „catchers“

Q: How many players are in one soccer team?

A: eleven

Q: Who was Samuel Kamau Wanjiru?

A: an athlete and Olympic champion from Kenya

Q: Who was Henry Wanyoike?

- A: a blind world record holder of the marathon
- Q: How long is the Olympic Marathon?
A: about 42 kilometers
- Q: How are the Olympic Games opened?
A: with the Olympic fire (Olympic torch relay)
- Q: In which interval the Olympic Summer games take place?
A: four years
- Q: In which game you go to heaven when you get hit by the ball?
A: dodge ball
- Q: How long does a soccer game take?
A: 90 minutes
- Q: What need to be shouted in "burning ball" in order to kick another player out?
A: Burned!
- Q: How many "nominees" take part in dodgeball?
A: two
- Q: Where did the Fifa Worldcup take place in 2010?
A: South Africa
- Q: In which game the "catchers" have to take each other's hand?
A: Kettenfangen
- Q: Which games could start with more than one catcher?
A: Kettenfangen; Steh Bock, lauf Bock

Abb. 30: Fragen für Fragekarten

Ferryman:

Take a question card. If your answer is correct, I will take you over the lake. In case your answer is not correct you have to take the longer way.

A wild animal is chasing you and you to climb up a tree.

Suspend a lap.

You have found an oasis.

Have one more throw.

You meet a safari truck. You are picked up.

Go ahead 3 fields.

A sandstorm is coming.

Go back 3 fields to avoid it.

Climbing up a mountain is hard.

Suspend a lap.

Abb. 31: Beschriftung der orangenen Aktionsfelder



Abb. 34: Oberseite der Fragekarten



Abb. 35: Oberseite der Aufgabenkarten

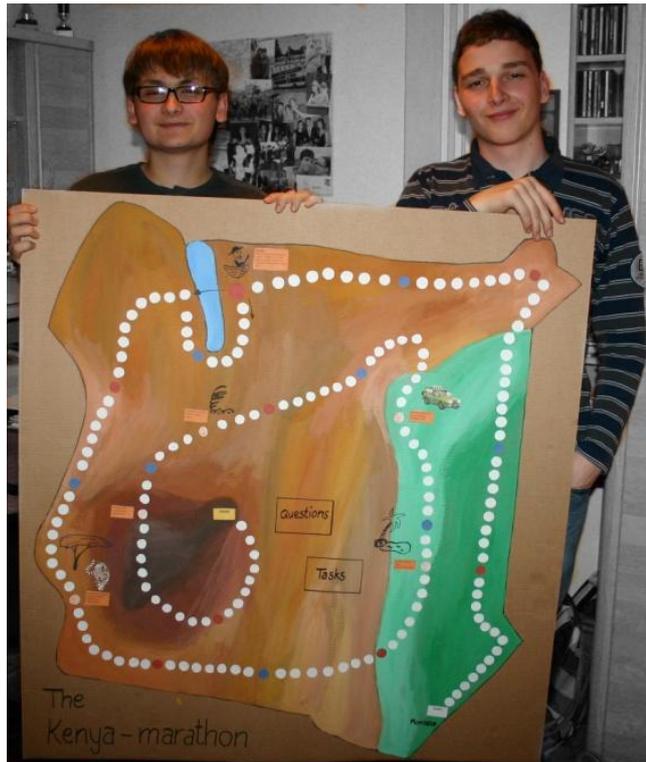


Abb. 36: Kevin und Sebastian mit dem fertigen, aber noch ungeteiltem Spiel

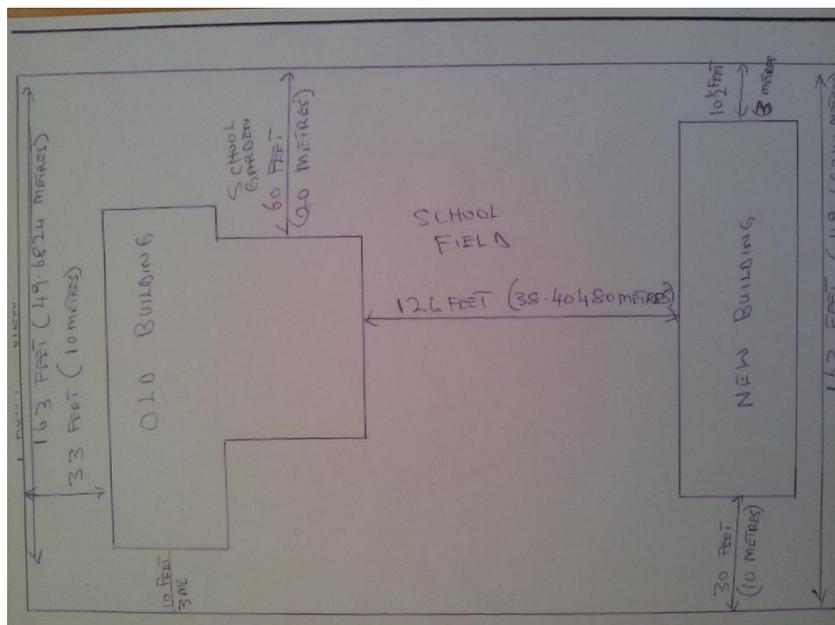


Abb. 37: Lageplan der Schule

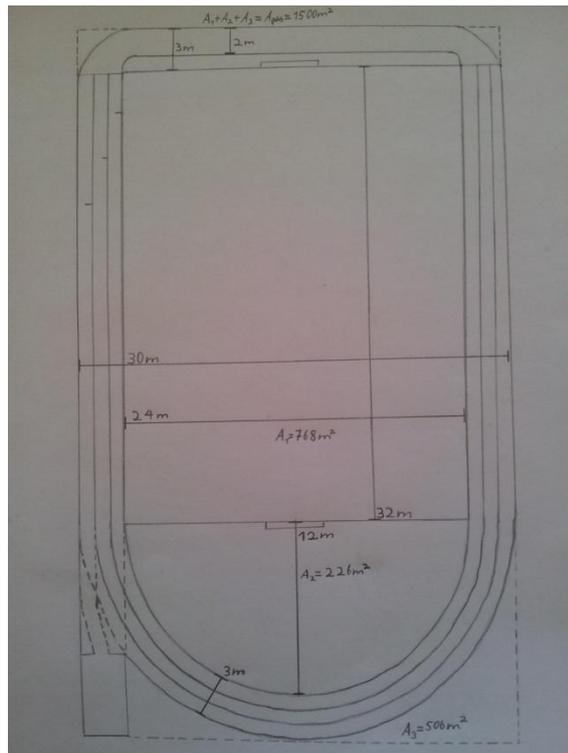


Abb. 38: Skizze des Sportplatzes



Abb. 39: Fertiges Modell

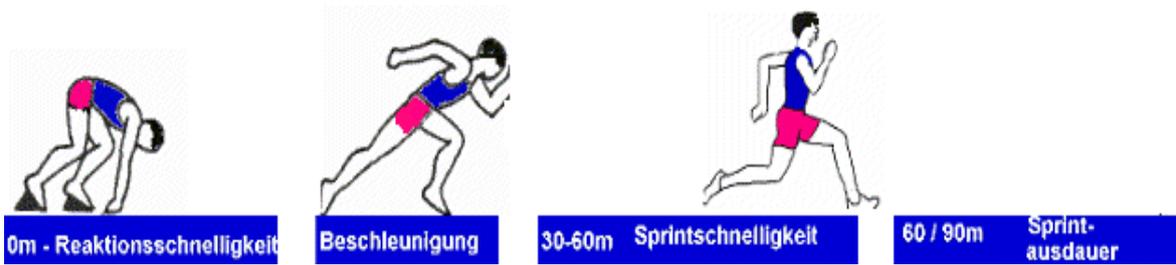


Abb. 40: Der allgemeine Ablauf des Sprints



Abb. 41: Der allgemeine Ablauf des Weitsprungs

11. Literatur- und Abbildungsverzeichnis

11.1 Literaturverzeichnis

Archiv des Vereins⁷

Cordts, L. *Vor- und Nachbereitung im Sportunterricht.* Verfügbar unter:

<http://nibis.ni.schule.de/~as-ver/fach/sport/methode/aufwarm/index.htm>

[14.01.2012 14:58 Uhr]

Göllnitz, I.; Hanickel, K.; Meyer, J.; Seurich, S. (2010) *4.1 Klima.* In: Education for Kenya – Die Errichtung einer Schulgartenanlage. Seite 9

Mandela, N. *Zitat.* Verfügbar unter:

<http://www.education4kenya.de/>

[12.08.2012 16:48 Uhr]

Mätzold, R. *Zweiter Schulabschnitt in Mombasa eingeweiht.* In Amtsblatt Altenburger Land Nr. 8. [19.5. 2012] Seite 12

Nehrig, G. *Reise zur Primary School Elimu ya Kenya "Altenburger Land".* In Kurier. [24.9.2011] Seite 6

Strobel, B.; Gruber, V. (2008). *Mannschaftsspiel Brennball – Variationen.*

Verfügbar unter:

<http://www.sbc-fischer.de/pics/Brennball.pdf>

[14.01.2012 14:10 Uhr]

Verfasser unbekannt. (2008). *Lauf-ABC - Das Alphabet für jeden Läufer.*

Verfügbar unter:

<http://www.leichtathletik.de/index.php?NavID=1&SiteID=28&NewsID=17442>

⁷ Ein bestimmter Teil der Informationen ist nicht online verfügbar und wurde aus dem Archiv des Vereins zur Verfügung gestellt. Daher ist eine nähere Quellenangabe nicht möglich.

[18.05.2012 13:51 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Chronik unseres Vereins.* Verfügbar unter:

<http://www.education4kenya.de/index.php?inhalt=chronik>

[29.12.2011 12:39Uhr]

Verfasser unbekannt. *Das Lauflexikon.* Verfügbar unter:

<http://www.lauftipps.de/lauflexikon/begriff.php?id=22>

[08.07.2012 10:54 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Das Projekt.* Verfügbar unter:

<http://www.education4kenya.de/index.php?inhalt=projekt>

[29.12.2011 10:45 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Der lange Lauf ins Licht.* Verfügbar unter:

<http://www.henry4gold.com/deut/story/story.htm>

[15.04.2012 11:50 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Feuer, Wasser, Sturm.* Verfügbar unter:

https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:AZtjLxBd9bQJ:www.floorball-sommercamp.de/component/docman/doc_download/19-feuer-wasser-sturm-in-variation.html+feuer+wasser+sturm+regeln&hl=de&gl=de&pid=bl&srcid=ADGEESi5L33EH_44V5d1HBrqITNhaq577Kzcyj1LJb7yIPixV3GcCz1YIPRurAsd2P3hFrFklw8jFo_eKsLQbLhx85LitmIIEaqEqKSvncoZHEB5x7BZrVbrl_5l_imww4aCUKgk37Iyj&sig=AHIEtbR5T2MYHHdRwbkly6DG9clxdqzxWw

[14.01.2012 14:27 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Kenia.* In Brockhaus-Enzyklopädie: in 24 Bänden. 20.

überarbeitete und aktualisierte Auflage. Leipzig; Mannheim: Brockhaus. Seite 633 ff.

Verfasser unbekannt. *Kenia: Bekannte Personen.* Verfügbar unter:

<http://www.goruma.de/Laender/Afrika/Kenia/Persoenlichkeiten>

[01.01.2012 11:55 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Kenia: Makrosoziale Struktur.* Verfügbar unter:

<http://liportal.inwent.org/kenia/gesellschaft.html>

[04.07.2012 18:14 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Kettenfangen.* Verfügbar unter:

<http://www.die-schnelle-sportstunde.de/spi.htm#Ankerachtundzwanzig>

[14.01.2012 14:30 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Kipchoge Keino.* Verfügbar unter:

<http://www.munzinger.de/search/portrait/kipchoge+keino/1/51739.html>

[14.04.2012 18:03 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Kultur in Kenia: den Traditionen des Landes näherkommen.* Verfügbar unter:

<http://www.magical-kenya.de/entdecken-planen/ueber-kenia/kultur-geschichte.html>

[05.07.2012 13:26 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Laufschule: Kniehebelauf.* Verfügbar unter:

<http://www.runnersworld.de/training/laufschule-kniehebelauf.95121.htm>

[18.05.2012 14:25 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Leistungsdeterminierende Faktoren zum 100m-Sprint.*

Verfügbar unter:

http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/materialdatenbank/upload/2181/558499_Leistungsdeterminierende_Faktoren_zum_100m_Sprint.doc

[07.07.2012 11:07 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Marathon laufen in Kenia: Das Land der Läufer.*

Verfügbar unter:

<http://www.tripsbytips.de/reisefuehrer-artikel/marathon-laufen-in-kenia-das-land-der-laeufer/10362249.html>

[01.01.2012 11:37 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Massai*. Verfügbar unter:

<http://www.transafrika.org/pages/informationen-afrika/voelker-in-afrika/massai.php>

[04.07.2012 18:05 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Rätsel um kenianische Wunderläufer geklärt*. Verfügbar unter:

http://www.fitforfun.de/sport/laufen/training/schneller-laufen-raetsel-um-kenianische-wunderlaeufer-endlich-geklaert-_aid_7955.html

[01.01.2012 11:49 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Sport für sozialen Wandel*. Verfügbar unter:

<http://www.care.de/kenia-sport-wandel.html>

[08.01.2012 16:46 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Steck Bock, lauf Bock*. Verfügbar unter:

<http://www.ene-mene-fit.de/spiele/steh-bock-lauf-bock>

[14.01.2012 14:48 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Teglas Marathonläufe*. Verfügbar unter:

<http://www.tegla-loroupe.de/Biograph.html>

[14.04.2012 19:03 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Völkerball*. Verfügbar unter:

<http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen6.php>

[14.01.2012 13:50 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Weitsprung in der Schule*. Verfügbar unter:

<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/weitindex.html>

[08.07.2012 10:55 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Weltreisender Bettler in Sachen Wohltätigkeit*. Verfügbar unter:

<http://www.netzeitung.de/sport/374500.html>

[14.04.2012 18:30 Uhr]

Verfasser unbekannt. *Wie ein englischer Bus neun Jobs schafft.* Verfügbar unter:
<http://www.education4kenya.de/index.php/presseschau>
[17.02.2012 18:23 Uhr]

11.2 Abbildungsverzeichnis

Amtsblatt Altenburger Land Nr. 8, Seite 12

[19.05.2012]

<http://2.bp.blogspot.com/-W8D1mzLWjL8/TwsV-gWKjol/AAAAAAAAAEIgfXop-Fmls4o/s1600/Hopserlauf.jpg>

[01.07.2012 16:24 Uhr]

http://franchie.de/wp-content/uploads/2008/05/tiger_3c_500.png

[04.04.2012 16:36 Uhr]

http://p4.focus.de/img/gen/o/t/photo_1345126486231-1-

HD_2082262_1_sid_Pxgen_r_Ax541.jpg

[05.10.2012 17:10 Uhr]

<http://www.oberelbe-marathon.de/uploads/pics/HenryWanyoike.jpg>

[05.10.2012 17:15 Uhr]

<http://www.beetlebugs.net/shop/images/SafariTruckWK9604ML.jpg>

[04.04.2012 16:39 Uhr]

<http://www.bsc-guels-fussball.de/assets/images/fussball.jpg>

[30.06.2012 15:05 Uhr]

<http://www.education4kenya.de/index.php/dokumentation>

[07.10.2012 15:27 Uhr]

<http://www.education4kenya.de/index.php/schule>

[07.10.2012 14:35 Uhr]

<http://www.flickr.com/photos/peternjorogecom/7690507540/>

[05.10.2012 17:04 Uhr]

http://www.google.de/imgres?q=kniehebelauf&um=1&hl=de&biw=1600&bih=700&tbid=9BjOUyuATIZcTM:&imgrefurl=http://www.aktiv-laufen.de/Training/Lauf-ABC:-Sinnvolle-Uebungen-fuer-jeden-Laeufer/4/467&docid=-jCk23X1Ujx4IM&imgurl=http://www.aktiv-laufen.de/img/1238083145.jpg&w=300&h=255&ei=7I3wT6_iHo74sgaxxaXzDg&zoom=1&iact=hc&vpx=199&vpy=161&dur=312&hovh=204&hovw=240&tx=144&ty=95&sig=107608041271762576980&page=1&tbnh=168&tbnw=198&start=0&ndsp=24&ved=1t:429,r:0,s:0,i:69

[01.07.2012 16:31 Uhr]

http://www.mdsz.hu/Image/sport_motivumok/atletika/atletika/laufen02.gif

[30.06.2012 15:03 Uhr]

<http://www.perelman-pioneer.com/wp-content/uploads/2012/01/ppc-web-pix-kiplagat-edna-200x200.jpg>

[05.10.2012 17:31 Uhr]

<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/brenn5.gif>

[14.10.2012 13:20 Uhr]

<http://www.sportsuche.info/wp-content/uploads/sport.jpg>

[04.04.2012 16:34 Uhr]

<http://www.tegla-loroupe.de/index/Tegla-02.JPG>

[05.10.2012 17:23 Uhr]

<http://www.sportunterricht.de/lksport/sprint3.gif>

[14.10.2012 14:19 Uhr]

http://sport.freepage.de/cgi-bin/feets/freepage_ext/41030x030A/rewrite/lksport/weitlehr.html

[14.10.2012 14:24 Uhr]

12. Selbstständigkeitserklärung

„Ich versichere, dass ich die vorliegende Seminarfacharbeit ohne unerlaubte Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe.“

Mareike Allert

Jasmin Hartrampf

Kevin Kauper

Sebastian Kratsch