DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

G+S Gesundheit und Schule

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Fußball, Fitness, Ernährung

MATERIALIEN FÜR DEN SACHUNTERRICHT IN DER GRUNDSCHULE

Fußball, Fitness, Ernährung

Materialien für den Sachunterricht in der Grundschule

Herausgegeben von der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, Köln 2020
und in Zusammenarbeit mit dem
Deutschen Fußball-Bund

IMPRESSUM

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

Autoren:
Prof. Dr. Joachim Kahlert, Ludwig-Maximilians-Universität München
Prof. Dr. Andreas de Bruin, Hochschule München

Illustrationen:
Jana Konschak, München

Gesamtleitung des Projektes von Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
Dr. Eveline Maslon, Köln

Druck: Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG,
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen
Auflage: 2.15.02.20
Bestell-Nr.: 20480000

Fotos:
DFB-Abteilung Schule
Getty Images

Inhalt

		Seite
1. Ein Spiel, das uns bewegt (M1–M3)		**4**
1.1 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen		4
1.2 Intentionen		4
1.3 Vorschläge für die Bearbeitung		5
1.4 Lösungshinweise		6
1.5 Quellen und weiterführende Informationen		6
1.6 Kopiervorlagen		
M1	Fußball spielt man überall	7
M2	Ballspiele waren schon früher beliebt	8
M3	Wie fühlt sich das an?	9
2. Mädchen – immer stärker am Ball (M4–M6)		**10**
2.1 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen		10
2.2 Intentionen		10
2.3 Vorschläge für die Bearbeitung		11
2.4 Lösungshinweise		11
2.5 Quellen und weiterführende Informationen		11
2.6 Kopiervorlagen		13
M4	Fußball – ein Sport für Mädchen und Jungen	13
M5	Stimmt das alles so?	14
M6	Frauen- und Mädchenfußball – eine bewegte Geschichte	15
3. Fair sein – dann haben alle Spaß (M7–M15)		**16**
3.1 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen		16
3.2 Intentionen		17
3.3 Vorschläge für die Bearbeitung		17
3.4 Lösungshinweise		19
3.5 Quellen und weiterführende Informationen		19
3.6 Kopiervorlagen		20
M7	Lass uns mal spielen ...	20
M8	Vereinbarungen treffen	21
M9	Das Spielfeld	22
M10	Einige Fußballregeln	23
M11	Abseits oder kein Abseits?	24
M12	Keine Fouls!	25
M13	Der Schiedsrichter oder die Schiedsrichterin entscheidet	26
M14	Niemand hat es gesehen – und doch ...	27
M15	Wie würdest du entscheiden?	28
4. Fit am Ball (M16–M26)		**29**
4.1 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen		29
4.2 Intentionen		31
4.3 Vorschläge für die Bearbeitung		32
4.4 Lösungshinweise		33
4.5 Quellen und weiterführende Informationen		34
4.6 Kopiervorlagen		35
M16	Was ziehe ich an?	35
M17	Was musst du beim Fußball können?	36
M18	Fußballübungen	37
M19	Zuerst aufwärmen!	38
M20	Yassins Traum: Fußballprofi in Deutschland	39
M21	Der hat aber eine Energie ...	40
M22	Viel Energie – wenig Energie	41
M23	Unser Energiebedarf ist nicht immer gleich	42
M24	Nicht nur Kalorien zählen	43
M25	Auf die Mischung kommt es an	44
M26	Fit für Fußball – sich richtig ernähren	45

1. Ein Spiel, das uns bewegt (M1–M3)

1.1 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen

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

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

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

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

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

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

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

1.2 Intentionen

- Gründe bewusst machen, die das Fußballspielen überall auf der Welt beliebt machen **(M1)**.
- Darüber nachdenken, warum man miteinander Fußball spielen kann, auch wenn man sonst keine gemeinsame Sprache spricht **(M1)**.
- Erkennen, dass das heutige Fußballspiel viele Vorläufer in der Vergangenheit hat und sich erst nach und nach so herausgebildet hat, wie es heute gespielt wird **(M2)**.

- Sinnerschließend Informationen entnehmen und anwenden **(M2)**.
- Über Gefühle sprechen und die Vielfalt von Gefühlen bewusst machen **(M3)**.
- Sich in Situationen hineinversetzen und für eine Auswahl von Gefühlen passende Situationen beschreiben können **(M3)**.

1.3 Vorschläge für die Bearbeitung

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

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

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

1.4 Lösungshinweise

Zu **M2**

Wann war das?	Wo war das?	Wichtige Regel
Vor 2300 Jahren	In China	Der Ball musste in ein kleines Netz hinein.
Im 9. Jahrhundert	In England	Der Ball musste auf den Marktplatz des anderen Dorfes gespielt werden.
Vor 1800 Jahren	In Japan	Der Ball durfte den Boden nicht berühren.
In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts	In England	Festlegung von Regeln, die heute noch gelten.

1.5 Quellen und weiterführende Informationen

- Brandt, Chistian; Hertel, Fabian & Stassek, Christian (Hrsg.) (2012): Gesellschaftsspiel Fußball. Eine sozialwissenschaftliche Annäherung. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- Brüggemeier, Franz-Josef (2006): Vom Randphänomen zum Massensport. In: Informationen zur Politischen Bildung (Heft 290) (verfügbar unter http://www.bpb.de/izpb/8749/vom-randphaenomen-zum-massensport, Abrufdatum 05.08.2019).
- Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ), Referat Öffentlichkeitsarbeit (Hrsg.) (2015): Die Rolle des Sports in der deutschen Entwicklungszusammenarbeit, Bonn und Berlin (verfügbar unter www.bmz.de/de/mediathek/publikationen/reihen/infobroschueren_flyer/infobroschueren/Materialie268_sport_ez.pdf, Abrufdatum 10.08.2019).
- Deutscher Fußball-Bund (Hrsg.) (o. Jg.): Integration A-Z. (verfügbar unter https://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/13449-DFB_Buch_Integration_A-Z-2.pdf (Abrufdatum 05.08.2019).
- Grüne, Hardy & Schulze-Marmeling, Dietrich (2016): Das goldene Buch des deutschen Fußballs. Göttingen.
- Schürmann, Volker; Mittag, Jürgen; Stibbe, Günter; Nieland, Jörg-Uwe & Haut, Jan (2016): Bewegungskulturen im Wandel. Der Sport der Medialen Moderne - Gesellschaftstheoretische Verortungen, Bielefeld.
- Informationen zu einem erfolgreichen interkulturellen Fußballprojekt: www.buntkickt-gut.de (Abrufdatum 12.08.2019).
- www.dfb.de/vielfaltanti-diskriminierung/integration (Informationen über Förderung der interkulturellen Integration durch den Deutschen Fußball-Bund, Abrufdatum 06.08.2019).

Fußball spielt man überall

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

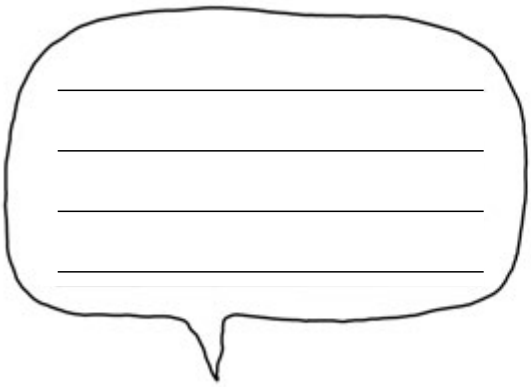
Jasina aus Syrien

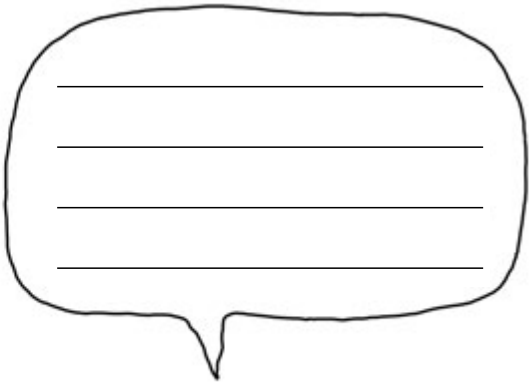
Eto aus dem Nordirak

Thembi aus Simbabwe

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

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





Ballspiele waren schon früher beliebt

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

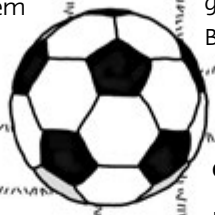
Menschen haben schon immer gerne mit dem Ball gespielt ...

In Japan vor 1800 Jahren

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

Schon vor 2300 Jahren in China

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



England im 9. Jahrhundert

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

Gleiche Regeln für alle

In England einigte man sich im Laufe der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts auf einige Regeln, die heute weltweit gelten. Zum Beispiel wurde festgelegt, dass eine Mannschaft aus 11 Spielern besteht und dass der Ball von den Feldspielern nicht mit der Hand gespielt werden darf.

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

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

Wie fühlt sich das an?

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

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

Stolz
Ärger
Wut
Mitleid
Freude
Traurigkeit
Hoffnung
Begeisterung
Enttäuschung
Langeweile

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

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

2.1 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen

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

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

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

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

Der große Erfolg der deutschen Frauen-Nationalmannschaft hat den Mädchen- und Frauenfußball auch in Deutschland weiter populär gemacht. Er ermutigt Mädchen und Frauen, die gerne Fußball spielen, und hat dazu beigetragen, Klischees und Vorurteile über Frauenfußball zurückzudrängen **(M5/M6)**

2.2 Intentionen

- Fußball als Sport für Mädchen und Jungen anerkennen **(M4)**.
- Sich mit Argumenten gegen Fußball als Mädchen- bzw. Frauensport auseinandersetzen **(M4)**.
- Eigene Argumente für den Mädchen- und Frauenfußball mithilfe weiterer Informationen finden **(M5, M6)**.
- Mädchen ein Vorbild geben **(M6)**.
- Meinungen **(M5)** anhand von sachlichen Informationen prüfen **(M4** grauer Kasten unten; **M6)**.
- Verschiedene Informationsquellen (Text, Grafik, Tabellen) nutzen und kombinieren **(M4**, **M5**, **M6)**.

2.3 Vorschläge für die Bearbeitung

- Über Melanies Absichten **(M4)** sprechen.
- Weitere mögliche Einwände sowie Argumente gegen diese Einwände sammeln (Partner-, Gruppenarbeit, Klassengespräch). Der Sachtext auf **M4**, die Bearbeitung der unten stehenden Aufgabenstellung **(M4)** sowie die Auseinandersetzung mit den Aussagen der Kinder **(M5)** und deren Überprüfung (**M4**, **M6**). liefern weitere Argumente.
- Differenzierungsmöglichkeit: Verschiedene Schülergruppen erarbeiten Argumente mit unterschiedlichen Materialien (**M4**–**M6**).
- Mädchen und Jungen erzählen lassen, warum sie gerne Fußball spielen. Spielen Jungens und Mädchen auch zusammen? Berichten lassen. Gegebenenfalls Impuls der Lehrerin/des Lehrers: In vielen Teams spielen Mädchen und Jungen zusammen. Wie findet ihr das? (**M4**-**M6**).
- Die Argumente können auch im Rahmen eines Rollenspiels vorgetragen werden.
- Die Bearbeitung der Aufgabenstellung auf **M5** übt in Kombination mit **M4** und **M6** den Umgang mit verschiedenen Informationsquellen ein. Sehr anspruchsvoll ist die Überprüfung der Aussage von Vittoria **(M6)**, da dafür die Sachinformation aus **M4**, grauer Kasten unten recht, und die Information aus dem Säulendiagramm auf **M6** kombiniert werden müssen. Für die Überprüfung von Ambeys Aussage müssen die Kinder die passende Textstelle im Interview identifizieren und nachrechen (1974: „über 40 Jahre“).
- Vittorias Aussage kann auch als Ausgangsimpuls genutzt werden, über den Einfluss von Medien auf die eigenen Interessen zu sprechen: „Wer kann sich erklären, warum es damals so viele neue Mannschaften gab?“„Wer hat schon mal nach einer Fernsehsendung (nach einem Internetbesuch) gedacht/gesagt, ´das will ich auch machen/haben...`?“

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

- Melanies Geschichte erzählen **(M4)**. Was würde man in deiner Familie dazu sagen?
- Wer von euch spielt Fußball? Wer würde gerne Fußball spielen? (ggf.: Was hindert euch daran?) Wer mag lieber nicht Fußball spielen? (ggf.: Warum nicht?).
- Fragen auf **M4** (unten) im Gesprächskreis besprechen.
- „Habt ihr schon einmal etwas von der deutschen Fußballnationalmannschaft der Frauen gehört?“ (zu **M5**).
- Das Interview vorlesen. „Stellt euch vor, ihr könntet der Fußballexpertin Frau Prof. Schmitt Fragen stellen. Was würdet ihr sie gerne fragen? Warum?“

2.4 Lösungshinweise

- Zu **M4/M5/M6**: Marie: stimmt, siehe **M6** Interview; Ambey: stimmt, siehe **M6** Interview; Pablo: stimmt nicht, siehe **M6**, fiktiver Zeitungsartikel „Spannung bis zum Schluss“; Zofia: stimmt, siehe Tabelle **M6**, oben links; Jonas: stimmt nicht, siehe **M4**, im grauen Kasten unten rechts; Lukas: stimmt, siehe **M6**, Interview; Vittoria: stimmt, siehe Kombination aus **M4**, grauer Kasten, und **M6**, Balkendiagramm.

2.5 Quellen und weiterführende Informationen

- Herzog, Markwart (Hrsg.) (2013): Frauenfußball in Deutschland. Anfänge – Verbote – Widerstände – Durchbruch. (Irseer Dialoge. Kultur und Wissenschaft interdisziplinär, Band 18). Kohlhammer, Stuttgart.
- Reinders, Heinz (2016): Optimale Förderung des Mädchenfußballs aus Vereinssicht. Schriftenreihe des Nachwuchsförderzentrums für Juniorinnen, Band 3, Würzburg: Julius-Maximilians-Universität Würzburg.
- Reinders, Heinz (2017): Strukturelle Förderung des Mädchenfußballs. Rechtliche Regelungen zum jahrgangsversetzten Einsatz von Juniorinnen im Junioren-Fußball in den

Landesverbänden des DFB. Schriftenreihe des Nachwuchsförderzentrums für Juniorinnen, Band 4, Würzburg: Julius-Maximilians-Universität Würzburg.

- Sobiech, Gabriele & Ochsner, Andrea (Hrsg.) (2010): Spielen Frauen ein anderes Spiel? Geschichte, Organisation, Repräsentation und kulturelle Praxen im Frauenfußball. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- Steinbichler, Kathrin (2006): „Nur Fußball zu spielen ist mir zu langweilig." Interview mit Deutschlands Weltfußballerin Birgit Prinz über Emanzipation und Mädchenfußball in Kabul. In: fluter. Magazin der Bundeszentrale für Politische Bildung, Nr. 18, S. 31-33, verfügbar unter www.fluter.de/nur-fussball-zu-spielen-ist-mir-zu-langweilig (Abrufdatum 06.08.2019).
- www.bpb.de/gesellschaft/sport/frauenfussball-wm-2011/65043/chronologie (Informationen der Bundeszentrale für Politische Bildung u.a. über die Geschichte des Frauenfußballs (Abrufdatum 06.08.2019).
- www.dfb.de/frauen-nationalmannschaft (zahlreiche Informationen über die Nationalmannschaft der Frauen, Abrufdatum 06.08.2019).
- https://www.dfb.de/dfb-maedels/start (Informationen über die Förderung des Mädchenfußballs durch den Deutschen Fußball-Bund, Abrufdatum 06.08.2019).

Fußball – ein Sport für Mädchen und Jungen

M 4

MATERIALBOGEN

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

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

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

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

Man glaubte, der Sport sei zu gefährlich für Frauen und würde ihrer Gesundheit schaden.

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

Die Nationalmannschaft der Frauen gehört zu den besten der Welt. Sie wurde 2003 in den USA und 2007 in China Weltmeister und war mehrfach Europameister. Im Jahre 2016 wurde sie Siegerin bei den Olympischen Spielen in Brasilien.

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

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

Stimmt das alles so?

Marie

Ambeyi

In der Klasse 4b der Grundschule Bolzhausen diskutieren die Kinder nach dem Ende der Frauen-WM 2019 über Mädchenfußball. Nicht alles, was gesagt wird, stimmt. Du kannst das mit den Arbeitsblättern M4 und M6 überprüfen.

Pablo

Lukas
spielt in einem Verein Fußball

Jonas

Zofia
ist noch neu in der Klasse

Vittoria
Freundin von Marie

Marie: Ich spiele so gerne Fußball im Verein. Wir sind drei Mädchen und spielen mit Jungen zusammen. Aber früher war es für Mädchen und Frauen gar nicht so einfach, wenn sie Fußball spielen wollten.

Ambeyi: Mein Opa hat mir erzählt, als er vor über 40 Jahren nach Deutschland kam, wurde das erste Mal das Tor einer Frau zum Tor des Monats gewählt.

Pablo: Aber erst vor acht Jahren wurde zum ersten Mal ein Spiel der Nationalmannschaft der Frauen vom Fernsehen direkt übertragen.

Zofia: Dafür gehörte die deutsche Nationalmannschaft der Frauen im Sommer 2019 zu den besten der Welt. Unter den europäischen Mannschaften war sie die beste.

Jonas: Das glaube ich nicht. Die Nationalmannschaft der Frauen hat doch erst eine Weltmeisterschaft gewonnen.

Lukas: Dafür wurde sie acht Mal Europameister!

Vittoria: Ich habe mal gehört, dass es die meisten Mädchenmannschaften gab, ein Jahr nachdem die deutsche Nationalmannschaft der Frauen zum zweiten Mal Weltmeister wurde.

Frauen- und Mädchenfußball – eine bewegte Geschichte

M 6

MATERIALBOGEN

Die besten Frauen-Nationalmannschaften der Welt (Juli 2019)

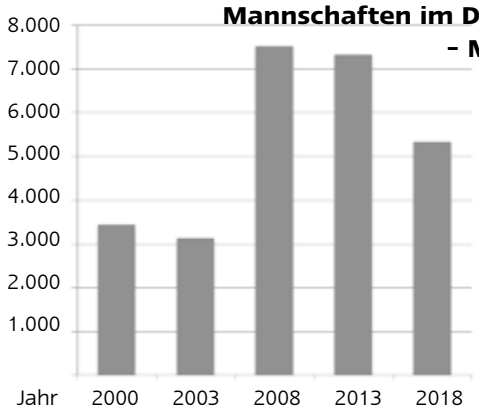
Platz	Land
1.	USA
2.	Deutschland
3.	Niederlande
4.	Frankreich
5.	England
6.	Schweden
7.	Kanada
8.	Australien
9.	Nordkorea
10.	Brasilien

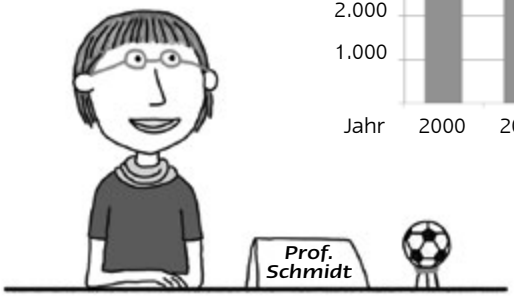
Spannung bis zum Schluss

Die Fernsehzuschauer erlebten gestern einen spannenden Fußballkrimi. Das erste Mal wurde ein Fußballspiel der Nationalmannschaft der Frauen live im Fernsehen übertragen. Im Halbfinale der Europameisterschaft stand es zwischen Deutschland und Italien nach dem Ende der regulären Spielzeit noch 1:1. Im anschließenden Elfmeterschießen hielt die deutsche Torhüterin drei Elfmeter. Zum Schluss gewann das deutsche Team 4:3.

(Kleinstädter Tageblatt, 29. Juni 1989)

Mannschaften im Deutschen Fußballbund – Mädchen bis 16 Jahre –





Kerstin interviewt die Fußballexpertin Frau Prof. Schmidt:

Kerstin: Ich habe gelesen, dass Sie auch Fußball gespielt haben?
Prof. Schmidt: Ja, das liegt in unserer Familie. Meine Oma hat schon Fußball gespielt. Das war nicht einfach.

Kerstin: Warum nicht?
Prof. Schmidt: Viele Leute meinten, Fußball sei nichts für Mädchen und Frauen. Manche Ärzte behaupteten, Fußball würde Mädchen und Frauen krank machen. Bis 1970 war es den Vereinen im Deutschen Fußballbund sogar verboten, Frauenmannschaften auf ihren Plätzen spielen zu lassen.

Kerstin: Und jetzt gibt es sogar eine Bundesliga für Frauenfußball.
Prof. Schmidt: Richtig, seit 1990/91 gibt es die Bundesliga. Damals wurde der TSV Siegen Meister.

Kerstin: Ich habe mal gehört, dass die Deutsche Frauennationalmannschaft sehr oft die Europameisterschaften gewonnen hat. Wissen Sie das genauer?
Prof. Schmidt: Im Jahr 1989 hat sie das erste Mal an der Europameisterschaft teilgenommen und gleich gewonnen. Weitere Titel holte sie in den Jahren 1991, 1995, 1997, 2001, 2005, 2009 und 2013.

Kerstin: Das alles war möglich, obwohl der Frauenfußball zuerst wenig unterstützt wurde?
Prof. Schmidt: Wenn Mädchen und Frauen gut zusammenhalten, sich für eine Sache begeistern und sich nicht entmutigen lassen, dann können sie Vieles erreichen.

Kerstin: Gab es etwas, worüber Sie sich besonders gefreut haben?
Prof. Schmidt: Klar, einmal über die Erfolge der deutschen Nationalmannschaft der Frauen. Und dann erinnere ich mich noch an etwas als ich Kind war: Meine beiden Brüder und ich haben gerne „Das Tor des Monats“ geschaut. Damals, im Jahr 1974, wurde erstmals das Tor einer Frau zum Tor des Monats gewählt. Meine Brüder haben da aber dumm geschaut.

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

3.1 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen

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

In den unteren Altersklassen hat jede Mannschaft weniger Spieler, in der E-Jugend z.B. wird Fünf-gegen-Fünf oder Sieben-gegen-Sieben gespielt. Das Spielfeld und die Tore sind kleiner. Für ältere Jugendliche und Erwachsene betragen die Spielfeldmaße 90 bis 120 m in der Länge und 45-90 m in der Breite. Bei internationalen Begegnungen muss das Spielfeld zwischen 100 und 110 m lang und zwischen 64 und 75 m breit sein. Das Spielfeld ist in verschiedene Bereiche aufgeteilt **(M9)**.

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

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

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

3.2 Intentionen

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

3.3 Vorschläge für die Bearbeitung

- Der Einstiegstext auf **M7** gibt einen Impuls, über ähnliche Erfahrungen zu sprechen. Was hätten Selina, Jörg und die anderen besser vorher geregelt?
- Manches muss man nicht extra besprechen, anderes schon. Welche Fragen sollten besser vor dem Spiel geklärt werden? Die Fragen können alleine, in Partner- oder Gruppenarbeit oder auch im Klassengespräch erarbeitet werden. **M8** enthält weitere Szenen, über die sich die Schülerinnen und Schüler verständigen können. Warum protestiert Susanne? Wie könnten Susanne und Marie weitermachen? Auch zur zweiten Szene können die Kinder Vorschläge unterbreiten, wie Pavel und Peter sich einigen könnten.
- Um das Fußballfeld richtig zu kennzeichnen, müssen die Kinder den Text sorgfältig lesen und die Informationen übertragen **(M9)**.
- In Partnerarbeit oder auch alleine kennzeichnen die Kinder gültige Regeln **(M10)**. Andere Situationen, für die es Regeln gibt: in der Schule, im Elternhaus, im Verkehr. Warum gibt es diese Regeln? Sind sie sinnvoll?
- Die Auseinandersetzung mit der Abseitsregel **(M11)** setzt sinnerschließendes Lesen voraus und schult die sprachlichen Fertigkeiten. Alternativ zum Lesen der Regel kann die Lehrerin/der Lehrer die Regel auch erklären. Er/sie oder Schülerinnen/Schüler können die Regeln durch eine Tafelskizze veranschaulichen. Möglich ist auch eine entsprechende Aufstellung von Kindern. Steht genügend Zeit zur Verfügung, können die im unteren Teil des Blattes beschriebenen Spielszenen nachgestellt werden.
- Was ist an der gezeigten Spielszene **(M12)** nicht in Ordnung? Die Kinder berichten von Fouls, die sie selbst erlebt haben. Was ist danach geschehen? Warum kommt es eigentlich zu Fouls? Anschließend wird anhand der beschriebenen Szenen entschieden: Foul oder nicht?
- Die Spielszene **(M13)** gibt Anlass, über mögliche Streitfälle zu sprechen. Die Streitfälle können auf Wortkarten gesammelt werden. Weitere Impulse: Warum ist es manchmal schwierig, als Schiedsrichter die richtige Entscheidung zu treffen? Manchmal sind Schiedsrichterentscheidungen sehr umstritten. Hast du so etwas schon erlebt?
- Manchmal wäre es gut, auch außerhalb des Fußballsports einen Schiedsrichter zu haben. Wer kennt Beispiele?

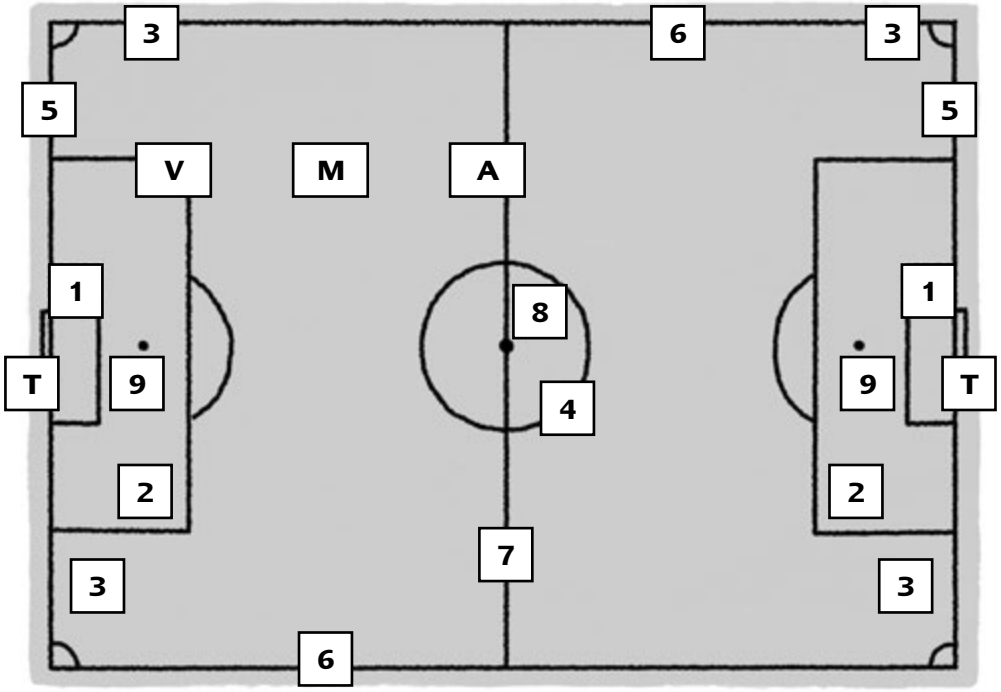
- Um die Bedeutung von Fairness vertiefend zu erarbeiten, sollte zunächst die Radioszene **(M14)** (möglichst mit entsprechender Dramatik) vorgelesen werden (Lehrerin/Lehrer oder Schülerin/Schüler). Die Kinder äußern sich spontan. Anschließend kommentieren sie die Stellungnahmen auf dem Arbeitsblatt. Dazu lassen sich auch Pro- und Contra-Gruppen bilden: Die einen verteidigen die jeweiligen Aussagen, die anderen suchen Gegenargumente.
- Transfer: Wer hat in anderen Situationen schon faires oder unfaires Verhalten erlebt? Wie können wir dafür sorgen, dass wir in der Klasse und in der Schule fair miteinander umgehen?
- Abschließend können die Kinder ihr Wissen über Regeln und Fairness noch einmal anwenden **(M15)**. Die Kinder können sich weitere Fußballaufgaben ausdenken. Wer löst sie?

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

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

3.4 Lösungshinweise

Zu **M9**



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

Zu **M10**

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

Zu **M11**

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

3.5 Quellen und weiterführende Informationen

- Deutscher Fussball-Bund (2019): Fussball-Regeln 2019/2020, Frankfurt am Main (als PDF verfügbar unter www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/204324-regeln.pdf, Abrufdatum 09.08.2019).
- IFAB – The International Football Association Board (Hrsg.) (2019): Spielregeln 2019/20. Zürich. (auf Deutsch auch verfügbar unter http://static-3eb8.kxcdn.com/documents/799/104549_200519_LotG_201920_DE_SinglePage.pdf, Abrufdatum 05.08.2019).

Lass uns mal spielen ...

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

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

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

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

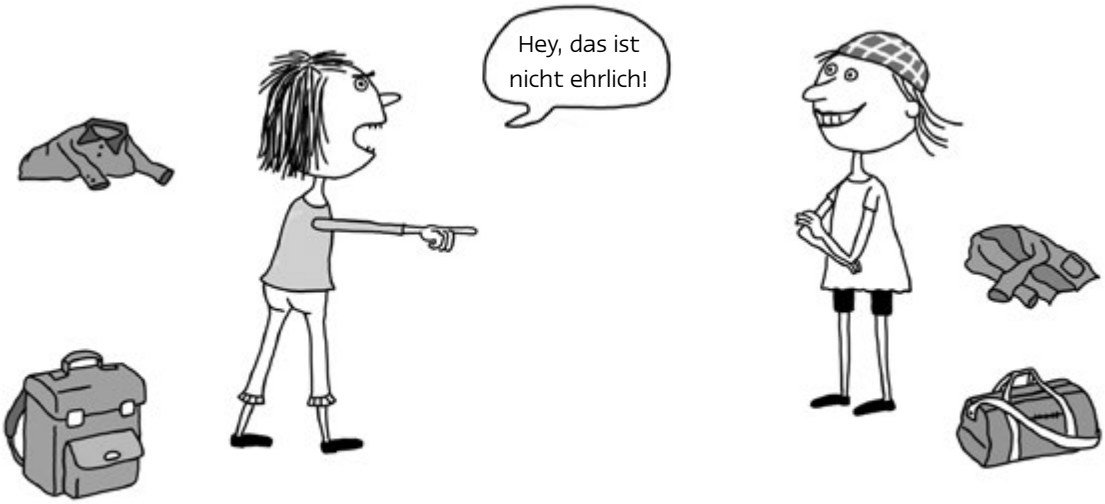
Christa hat schon fast keine Lust mehr weiterzuspielen.

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

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

Vereinbarungen treffen

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



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

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

Pavels Mannschaft

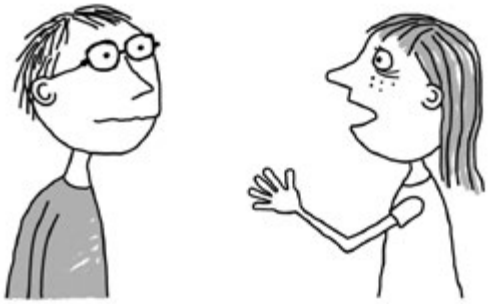
Peters Mannschaft

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

Was könnte Pavel meinen?

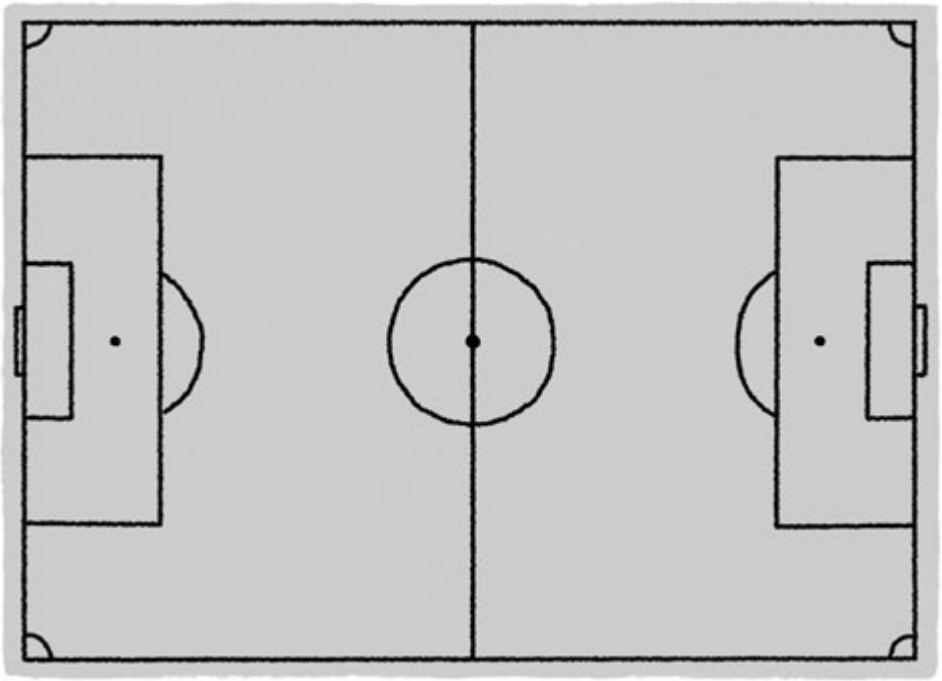
Das Spielfeld

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



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

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



Schreibe die Begriffe hier auf.

1 _____ **6** _____

2 _____ **7** _____

3 _____ **8** _____

4 _____ **9** _____

5 _____

Einige Fußballregeln

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

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

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

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

Beim Fußballspielen darfst du nicht foulen!

Beim Anpfiff gibt es immer einen Elfmeter.

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

Man darf den Ball auch mit dem Kopf spielen.

Alle Zuschauer müssen Krawatten tragen.

Der Ball darf auch mit einem Schläger gespielt werden.

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

Kennst du noch weitere Fußballregeln?

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

Abseits oder kein Abseits?

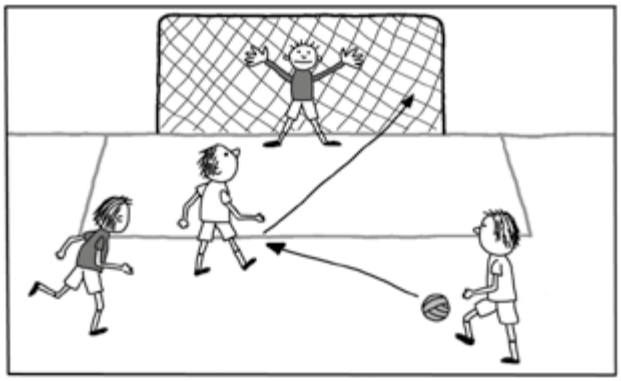
Der Trainer erklärt seinem Team die Abseitsregel.

Abseits!
Du bist im Abseits, wenn ein Mitspieler dir den Ball zuspielt und du dich in diesem Moment als Angreifer näher am gegnerischen Tor befindest als der vorletzte Spieler des Gegners.
Es gibt aber auch einige Ausnahmen, bei denen der Schiedsrichter kein Abseits pfeift.
Zum Beispiel, wenn

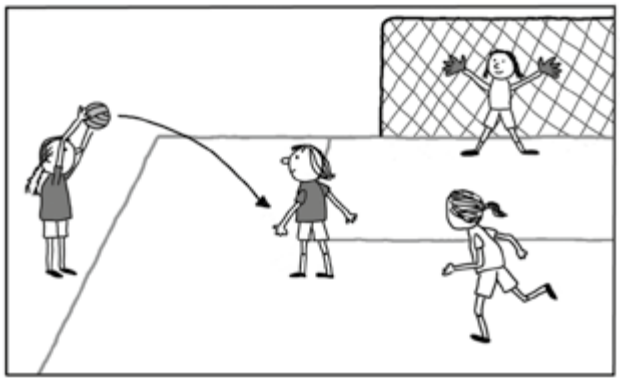
- du dich in deiner eigenen Spielhälfte befindest,
- ein Gegenspieler den Ball zuletzt berührt hat,
- du nur abseits stehst, dich aber am Spiel nicht beteiligst,
- der Ball durch einen Einwurf, Abstoß oder Eckball zu dir gespielt wurde.

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

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



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



Wozu braucht man überhaupt die Abseitsregel?

Keine Fouls!

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

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

- dem Gegner ein gutes Spiel wünschen
- dem Spieler aus der anderen Mannschaft wieder auf die Beine helfen
- meckern beim Schiedsrichter
- anspucken
- absichtlich ein Bein stellen
- schubsen
- sich beim Schiedsrichter für das Spiel bedanken
- bei Verletzungen das Spiel anhalten
- der anderen Mannschaft für das Spiel danken
- Handspiel
- schlagen
- schimpfen und drohen
- das Spiel absichtlich verzögern
- den anderen festhalten

Der Schiedsrichter oder die Schiedsrichterin entscheidet

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

Freistoß oder nicht?

Beim Fußball kann es leicht zum Streit kommen.

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

Was kann noch zum Streit führen?

_____

_____

_____

_____

_____

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

Schiedsrichter sind unparteiisch, aber nicht unfehlbar.

Kennst du die Aufgaben eines Schiedsrichters?

Warum können auch Schiedsrichter Fehler machen?

Wärst du gerne Schiedsrichter?

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

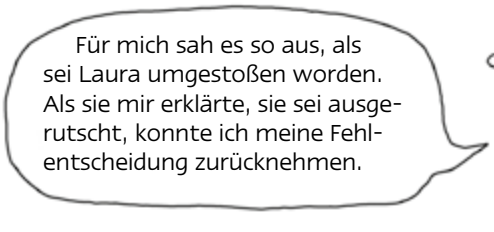
Niemand hat es gesehen – und doch ...

M 14

Radioreporter Toni Reiser kommentiert:

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

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



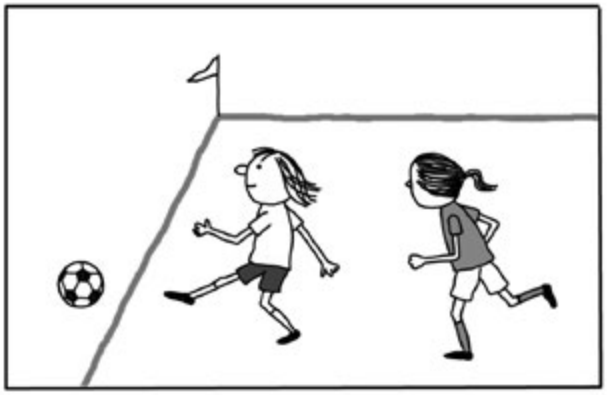
Wie findet du Lauras Verhalten?
Was sagst du zu den Bemerkungen der anderen?

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

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

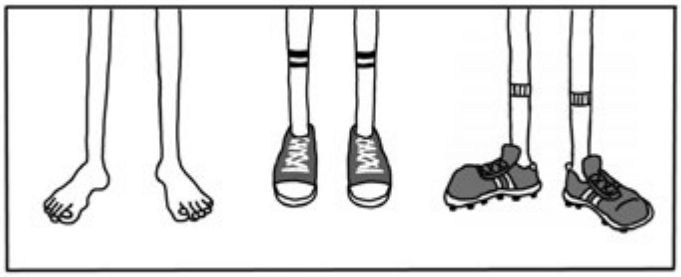
Wie würdest du entscheiden?

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



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

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



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

4. Fit am Ball (M16–M26)

4.1 Sachlicher Hintergrund und didaktische Überlegungen

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

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

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

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

Die Kinder kennen den Energiebegriff aus der Alltagssprache: Man hat keine Energie mehr, viel Energie haben, Energieriegel, Energiedrink, Lebensenergie, Energielieferant, Energie sparen, Energiewende.

Hier kann es nicht darum gehen, das abstrakte physikalische Energiekonzept zu klären. Vielmehr kommt es darauf an, deutlich zu machen, dass auch unser Körper Energie benötigt. Der Energiebedarf setzt sich zusammen aus dem Ruheenergieverbrauch und dem Energieverbrauch für körperliche Aktivität **(M21)**. Hinzu kommt der Energieverbrauch für Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit.

Der größte Teil des Energiebedarfs wird für den Ruheenergieverbrauch benötigt. Dieser umfasst die Energie für das Funktionieren des Körpers in Ruhe - also für Atmung, Herzschlag, Gehirntätigkeit, Verdauung und Stoffwechsel sowie für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur **(M21)**. Der Ruheenergieverbrauch ist abhängig von Alter, Körpergröße, Körpergewicht, Geschlecht und Hormonen. Aufregung und Stress verbrauchen zusätzlich Energie.

Wie viel Energie der Mensch insgesamt benötigt, lässt sich vor allem durch Bewegung beeinflussen. Um den Gesamtenergiebedarf auszurechnen, multipliziert man den

Ruheenergieverbrauch mit einem Faktor, dem so genannten PAL-Wert (PAL = physical activity level) als Rechenmaß für die körperliche Aktivität. Für Menschen, die den meisten Tag sitzen und sich nur wenig bewegen, liegt der PAL-Faktor bei 1,4-1,5. Durch Sport und anstrengende Bewegung an mehreren Tagen der Woche steigt er auf 1,7-1,8. Bei Leistungssport und Schwerstarbeit liegt er bei 2,0-2,4.

Der Energiegehalt der Nahrung wird in Kilokalorien oder Kilojoule angeben **(M22)**. Die Kinder werden nahezu täglich mit Angaben über den Energiegehalt von Lebensmitteln konfrontiert: Joule, J, kcal, Kilokalorien. Dabei gilt: 1 kcal = 4,184 kJ und 1 kJ = 0,239 kcal. 1000 kJ ergeben ein Megajoule (MJ).

Ein Kind im Alter von 4-7 Jahren hat bei Normalgewicht und geringer körperlicher Aktivität (PAL-Faktor 1,4) einen Kalorienbedarf von täglich etwa 1300/1400 kcal (Mädchen/Jungen). Für 7- bis 10-Jährige rechnet man 1500/1700 kcal (Mädchen/Jungen), für 10- bis 13-Jährige etwa 1700/1900 kcal.

Sportliche Aktivitäten oder körperlich anstrengende Arbeit erhöhen den Kalorienbedarf **(M23)**.

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

Hinzu kommen Ballaststoffe und bioaktive Substanzen. Ballaststoffe erhöhen das Nahrungsvolumen und machen satt, ohne Kalorien zu liefern. Bioaktive Substanzen stärken das Immunsystem und schützen vor Erkrankungen.

Viele Lebensmittel - besonders Gemüse und Obst - enthalten zudem reichlich Wasser. Wasserreiche, feste Lebensmittel bringen viel Volumen und füllen den Magen, ohne dass sie viele Kalorien liefern.

Mit Zucker gesüßte Getränke wie Limonaden, Cola, Brausen, Eistee, Fruchtsaft pur, Nektare oder Fruchtsaftgetränke, sättigen dagegen kaum. Sie enthalten nur unnötig Kalorien und sind als Durstlöscher ungeeignet. Die besten Flüssigkeitslieferanten sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees oder stark verdünnte Saftschorlen (3 Teile Wasser und 1 Teil Saft).

Zur Veranschaulichung der Mengenverhältnisse von Nahrungsmitteln, die man täglich essen sollte, findet man in der Literatur die Ernährungspyramide oder den Ernährungskreis. In dem vorliegenden Material wird den Kindern der Ernährungskreis angeboten **(M25)**.

Die Größe der einzelnen Segmente steht für den Mengenanteil in der täglichen Nahrung. Addiert man die Segmente für Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst, wird deutlich, dass die Kost zu etwa 75 Prozent aus pflanzlichen Lebensmitteln und nur zu etwa 25 Prozent aus tierischen Lebensmitteln (Milch, Milchprodukte, Käse, Fleisch, Wurst, Fisch und Eier) bestehen soll.

Übrigens: Eine solche Ernährung ist gleichzeitig gut für das Klima. Denn bei der Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel werden weniger Treibhausgase erzeugt als bei der Produktion tierischer Lebensmittel.

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

Produktgruppe	Faustregel für Verzehr in Portionen (pro Tag)
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	4 Portionen*
Gemüse, Hülsenfrüchte	3 Portionen*
Obst	2 Portionen*
Getränke	1 Liter am Tag: Wasser, Mineralwasser, ungezuckerter Früchte- und Kräutertee
Milch, Milchprodukte	3 Portionen
Fleisch, Fisch, Wurst, Eier	2-3 Portionen Fleisch pro Woche, 1-2 Eier, 1-2 Portionen Fisch pro Woche
Fette, Öle	1 Esslöffel Streichfett und 1,5 Esslöffel Speiseöl

* Als „eine Portion" wird heute oft die Menge empfohlen, die in eine Hand oder zwei Hände passt. Siehe dazu hier **M25** sowie zum Beispiel die Empfehlung des Bundeszentrums für Ernährung unter www.bzfe.de/inhalt/wie-gross-ist-eine-portion-985.html (Abrufdatum 10.08.2019).

Um fit für Fußball zu sein, sollte man täglich Vollkornprodukte, Gemüse und Obst, Milch und Milchprodukte aus fettarmer Milch sowie ein- bis zweimal pro Woche Fisch essen **(M26)**. Gerade Kartoffeln, Nudeln, Reis, Couscous, Bulgur oder anderes Getreide enthalten Kohlehydrate, die langsam abgebaut werden und den Körper längerfristig mit Energie versorgen können.

Seefisch liefert neben hochwertigem Eiweiß reichlich Jod, fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering wertvolle Fettsäuren, die so genannten Omega-3-Fettsäuren. Kleine Mengen Fleisch, Wurst und Ei können den Speiseplan ergänzen.

Ganz wichtig ist ausreichend Flüssigkeit, für Grundschulkinder mindestens 1 Liter am Tag. Wer sich viel bewegt und ordentlich schwitzt, noch dazu bei hohen Temperaturen, braucht deutlich mehr. Am besten schon trinken, bevor der Durst kommt. Denn Durst meldet der Körper dann, wenn es ihm bereits an Flüssigkeit mangelt.

4.2 Intentionen

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

- Speziell bezogen auf Fußball: eine geeignete Lebensmittelauswahl in Zusammenhang mit den erforderlichen Leistungen bringen **(M26)**.

4.3 Vorschläge für die Bearbeitung

- Gespräch mit den Kindern darüber, was man zum Fußballspielen anziehen kann **(M16)**. Die Antworten werden an der Tafel festgehalten. Die Kinder können auch in Gruppen überlegen und ihre Ideen auf Kärtchen schreiben. Wer hat bereits ein Fußballtrikot zu Hause?
- „Was sollte man zum Fußballspielen nicht tragen?" Beispiele sammeln.
- In der Zeichnung **(M16)** hat Marie Schienbeinschoner und Fußballschuhe vergessen. Außerdem hat sie ihre Ohrringe noch an. Mit den Kindern wird über diese Situation diskutiert. Warum braucht man eigentlich Schienbeinschoner?
- Kinder nennen Fußballmannschaften aus ihrem Dorf oder ihrer Stadt, und wenn möglich, erzählen sie, wie die Trikots aussehen. Als ergänzende Übung können die jeweiligen Mannschaftstrikots gezeichnet und angemalt werden.
- Die Lehrerin/der Lehrer überlegt mit den Kindern, welche Fähigkeiten zum Fußballspielen wichtig sind **(M17)**.
- Die Kinder lesen den Text **(M17)** und verbinden die Teiltexte mit den entsprechenden Bildern.
- „Gibt es noch weitere Fußballtechniken? Welche Balltricks kennt ihr?"
- Die Kinder versuchen anhand der Bilder **(M18)** zu beschreiben, welche Fähigkeiten man jeweils übt. „Kennt ihr noch weitere Fußballübungen?"
- „Was musst du, unabhängig von Fußball, sonst noch üben?" (Schule, Musikschule etc.)
- Die Kinder lesen den Kurzbericht über Sonja **(M19)**. Gemeinsam wird diskutiert, warum Sonja diese Übungen macht: lockere Muskeln reduzieren die Verletzungsgefahr. Wichtig ist, die Übungen langsam und ohne Leistungsdruck auszuführen.
- Bearbeitung der Fragen in Einzelarbeit oder in Gruppen **(M19)**. „Was kann man tun, um eine gute Kondition zu bekommen?"
- Der Traum von Yassin kann als Einstieg dienen, darüber zu sprechen, welche Eigenschaften und welche Unterstützung man braucht, um langfristig ein großes Ziel zu erreichen. Die Berarbeitung der Aufgabenstellung (Tabelle) regt zur Vertiefung der Überlegungen und zur Begründung der eigenen Auffassungen an. Allerdings sollte man auch darüber nachdenken, wie man sich darauf einstellen kann, dass nicht alle Träume in Erfüllung gehen **(M20)**.
- Einstiegsszene von **M21** lesen oder vorlesen. „Fühle deinen Puls. Was geschieht, wenn du dich schneller bewegst, auf der Stelle hüpfst ...?" Wenn man sich anstrengt, benötigt man mehr Energie.
- Die Auseinandersetzung mit Erkans Aussage (**M21**, unten) sichert das Verständnis, dass der Körper auch im Ruhezustand Energie benötigt.
- Über die Energie-Angaben auf Lebensmittelpackungen sprechen. Eventuell Packungen mitbringen lassen. Die Kinder haben solche Angaben sicherlich schon gesehen. Die Zeichnung unten links gibt Anlass, die Kinder von ihren Erfahrungen berichten zu lassen. Der obere Teil von **M22** veranschaulicht die Einheiten Kalorie bzw. Joule.
- Die Rechercheaufgabe auf **M22**, unten, kann zur Zusammenstellung einer eigenen Kalorientabelle führen. Wichtig ist der Hinweis, dass man den Energiegehalt von Nahrungsmitteln nur vergleichen kann, wenn man von gleichen Mengen ausgeht. Daher die Angabe „pro 100 Gramm".
- Vertiefung und Erweiterung: Die Kinder schätzen den Kaloriengehalt anderer Nahrungsmittel ein; anschließend werden Rechercheaufgaben verteilt: Klären der Angaben durch Nachschauen auf Verpackungen zu Hause, im Geschäft.
- Einschätzung des unterschiedlichen Energiebedarfs **(M23)** festigt das Bewusstsein vom Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Kalorienumsatz.
- Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für körperliche Fitness wird mit den

Materialien **M24–M26** erarbeitet. Dabei bietet **M24**, Informationen, die für die Bearbeitung der Aufgabe auf **M26** genutzt werden können (sinnerschließende Informationsentnahme).

- Die kurze Situationsschilderung auf **M26**, oben, gibt den Anstoß zur Anwendung des erworbenen Wissens. Mit Bezug auf die Anforderungen des Fußballs wird es in der weiteren Bearbeitung vertieft. Die untere Aufgabe dient der vertiefenden Reflexion und trägt zur Übung bei, gezielt weitere Informationen (**M24**, **M25**) hinzuzuziehen. Eine Handvoll als Orientierungsgröße für eine Portion passt auch zu dem unterschiedlichen Bedarf von Kindern und Erwachsenen: kleine Hände der Kinder – kleinere Portion; große Hände der Erwachsenen – größere Portion).
- Weitere Anwendung: Die Kinder unterbreiten Vorschläge für ein „gutes" Frühstück und begründen die Zusammensetzung mit den zuvor erarbeiteten Informationen.

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

- Yassins Traum **(M20)** kann als kurze Geschichte erzählt werden. „Habt ihr auch Träume für später?" „Wovon kann es abhängen, ob die Träume in Erfüllung gehen?" „Was kann man selbst dafür tun?"
- Die Einstiegsgeschichte auf **M21** vorlesen; sie gibt einen Anlass, über Erfahrungen körperlicher Anstrengung zu sprechen.
- Fortsetzung für jüngere Kinder (1. Klasse) erst mit dem Ernährungskreis **(M25)**.
- Das Gespräch über Mengenverhältnisse kann mit Wortübungen verbunden werden: sparsam, mäßig, reichlich, möglichst oft ...
- Einen Ernährungskreis auf dem Fußboden des Klassenraums auslegen: Die Felder beschriften und entsprechende Lebensmittel bzw. deren Verpackungen zuordnen lassen. Die zugeordneten Mengen können in etwa die Mengenverhältnisse einer ausgewogenen Ernährung veranschaulichen.
- Einzelne Nahrungsmittel (Verpackungen) in die Felder des Ernährungskreises einordnen: Banane, Erbsen, Lachs, Karotten, Früchtetee, Brot ...
- Zur Übung verschiedene Produkte/Verpackungen in Felder legen lassen: eher gesund, weniger gesund.
- Ein „Fit-für-Fußball-Feld" in der Klasse auslegen: Anforderungen an einen Fußballer jeweils auf große Karten schreiben **(M26)** und die entsprechenden Produkte/Verpackungen jeweils zu den Karten legen lassen.
- Gemeinsam in der Schule frühstücken. Die Bedeutung ausgewählter Lebensmittel für das Frühstück besprechen (auch mit Bezug auf **M25** und **M26**).

4.4 Lösungshinweise

Zu **M 19**

- Frage 1 und 2: Beim Fußballspielen muss man viel laufen, insbesondere die Mittelfeldspieler. Dafür braucht man eine gute Kondition. Ebenso trägt eine gute Kondition dazu bei, dass die eigene Koordination und Konzentration während des Spiels nicht nachlässt.
- Frage 3: Sonja isst kurz vor dem Spiel nur eine Kleinigkeit, wie zum Beispiel eine reife Banane. Die ist leicht verdaulich und bringt zusätzlich Energie. Trinken ist sehr wichtig, da Sonja beim Fußballspielen viel Flüssigkeit verliert.
- Frage 4: Der Vorschlag von Daniel ist nicht gut, da am Anfang des Trainings die Muskeln erst gelockert und aufgewärmt werden müssen.

4.5 Quellen und weiterführendes Material

- Boeing, Heiner u.a. (2012): Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten. Stellungnahme. Bonn. Herausgegeben von der Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2012). Als PDF verfügbar unter www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/DGE-Stellungnahme-Gemuese-Obst-2012.pdf (Abrufdatum 09.08.2019).
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2013): Unterricht in Bewegung, Köln (als PDF verfügbar unter bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-schulform-sortiert/unterricht-in-bewegung, Abrufdatum 10.08.2019).
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2017): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Sonderheft 03, Köln
- Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE): www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung.html
- Gaschler, Peter; Lauenstein, Christa; Pförtner, Sandra & Schieb, Christoph (2005): Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Anregungen zur Förderung motorisch und psychosozial auffälliger Kinder in Schule, Verein und Kindertagesstätte. Band 1: Koordination; Band 2: Haltung – Ausdauer, Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
- Grotemeyer, Barbara; Herges, Claudia & Demuth, Reinhard (2008): Themenfeld Energie. In: Kahlert, Joachim & Demuth, Reinhard (Hrsg.): Wir experimentieren in der Grundschule. Band 2, Köln, S. 41-78.
- Krug, Susanne; Finger, Jonas D.; Lange, Cornelia; Richter, Almut & Mensink, Gert B. (2018): Sport und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittsergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. In: Robert-Koch-Institut (Hrsg.): Journal of Health Monitoring 3. Jg., H. 2, S. 3-22 (bei Eingabe von Autor[inn]en und Titel auch im Netz verfügbar, Abrufdatum 12.08.2019).
- Schröder-Lausen, Enken & Nerdel, Claudia (2008): Themenfeld Nahrung. In: Kahlert, Joachim & Demuth, Reinhard (Hrsg.): Wir experimentieren in der Grundschule. Band 2, Köln, S. 167-198.
- www.dge.de (Rubrik „Ernährungspraxis“)
- Die Homepage des Bundeszentrums für Ernährung bietet zahlreiche Informationen und Anregungen über eine ausgewogene Ernährung sowie praktische Tipps für Schule und Unterricht: www.bzfe.de.
- Weitere Informationen zu Kindergesundheit und Ernährung: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga.de .
- Kostenlose Broschüre der BZgA, Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter bis zu 10 Jahren, 15 Seiten (in deutscher, türkischer und russischer Sprache): Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung und Entspannung (als PDF verfügbar unter www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/tut-kindern-gut, Abrufdatum 10.08.2019).
- DVD „Ess- und Trinkgeschichten mit der Maus“, 47 Min. Zielgruppe: Kinder von 3 bis 7 Jahren, www.bzga-avmedien.de (Abrufdatum 10.08.2019).

Was ziehe ich an?

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

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

Wozu ist das alles notwendig?

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

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

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

Was du beim Fußball können solltest

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

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

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

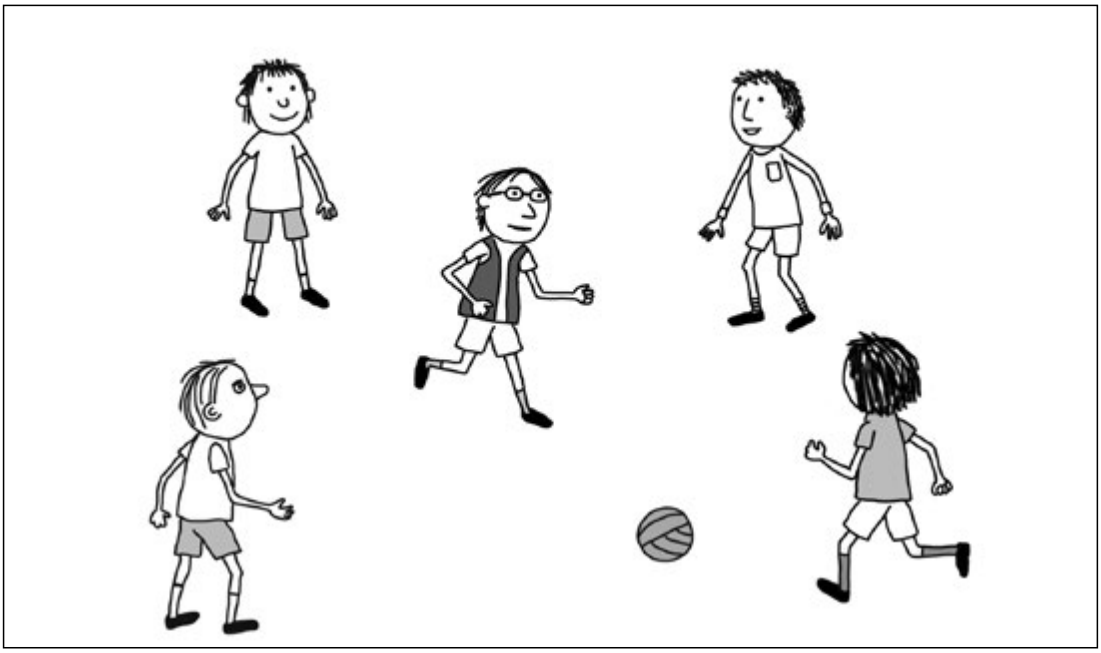
dribbeln
Wenn du läufst und dabei den Ball nah am Fuß führst, nennt man das Dribbeln.

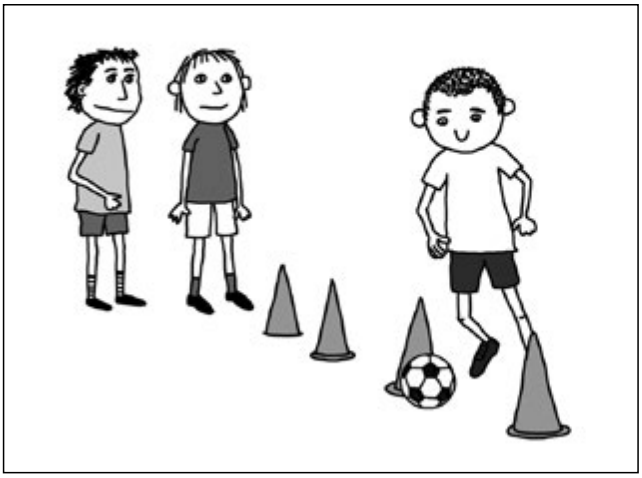
passen
Passen heißt, dass du den Ball zu einem deiner Mitspieler schießt.

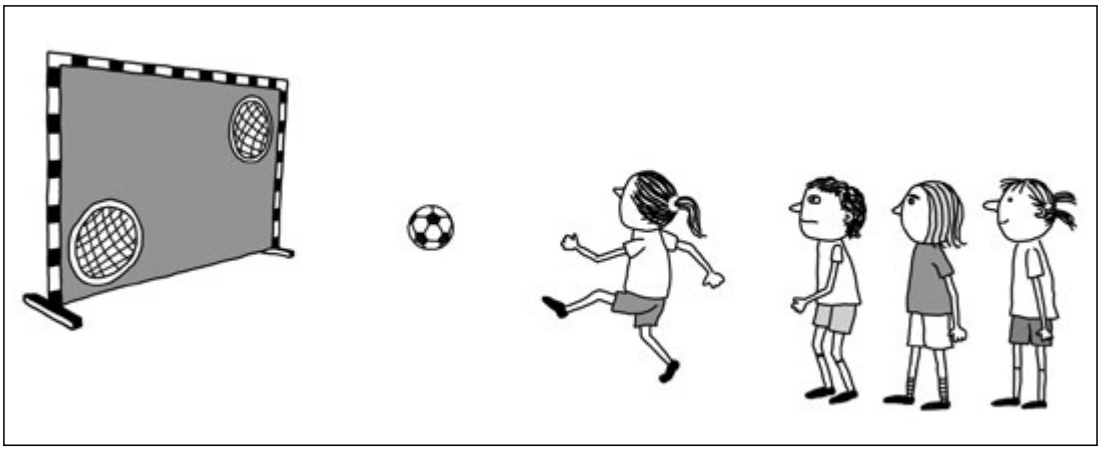
zielgenau schießen
Um deinen Mitspielern den Ball zuzuspielen oder das Tor zu treffen, musst du genau zielen.

Fußballübungen

Welche Fähigkeiten werden hier geübt?







Zuerst aufwärmen!

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

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

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

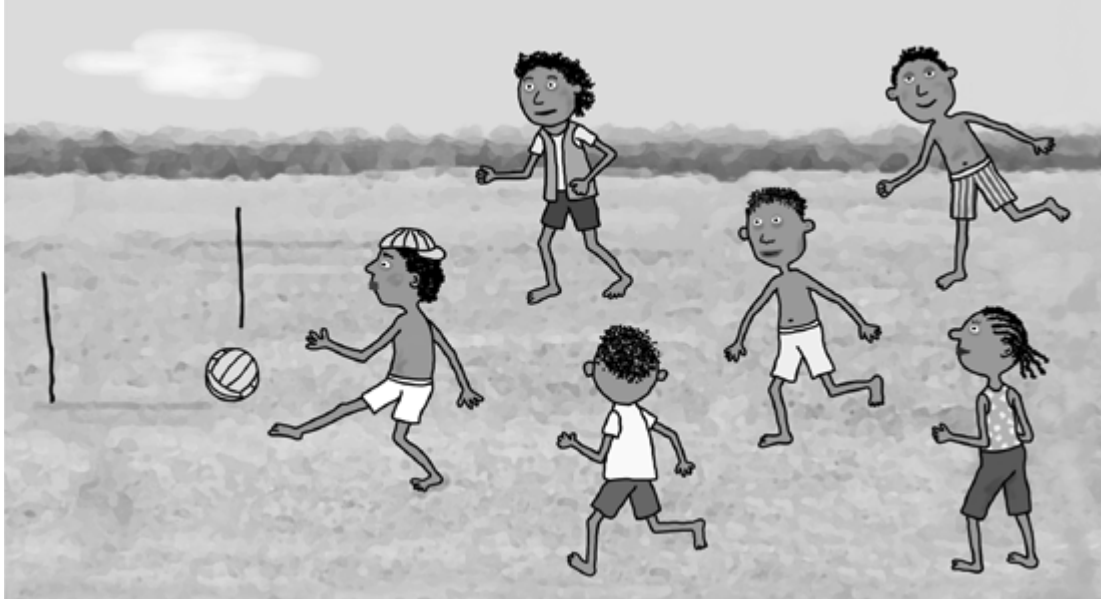
Kurz vor dem Spiel will Sonja nur noch einen kleinen Imbiss zu sich nehmen, zum Beispiel eine reife Banane. Außerdem achtet sie darauf, genügend zu trinken. Weißt du, warum sie das macht?

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

Ist das richtig, was Daniel vorschlägt?

Yassins Traum: Fußballprofi in Deutschland

M 20



Yassin lebt in einem Dorf in Marrokko. Er ist weit und breit der beste Spieler. Er träumt davon, eines Tages Profi-Fußballer in Deutschland zu sein. Seine Familie macht ihm Mut. Aber die meisten Freunde finden die Idee verrückt. Wird Yassins großer Traum in Erfüllung gehen? Um sein Ziel zu erreichen, muss er hart trainieren. Kreuze an, was du noch wichtig findest und ergänze die Tabelle.

	sehr wichtig	wichtig	nicht wichtig
Enttäuschungen aushalten können			
fair sein			
Glück			
an sich glauben			
sich auch in der Schule anstrengen			
freundliche Nachbarn			
sich gut ernähren			
genügend Schlaf			
eine schicke Sporttasche			

Auch wenn man sich sehr anstrengt, erreicht man nicht immer jedes Ziel. Ihr kennt das ja vielleicht auch schon. Was würdet ihr Yassin raten, damit er nicht total enttäuscht ist, wenn sein Traum doch nicht in Erfüllung gehen sollte?

Der hat aber eine Energie ...

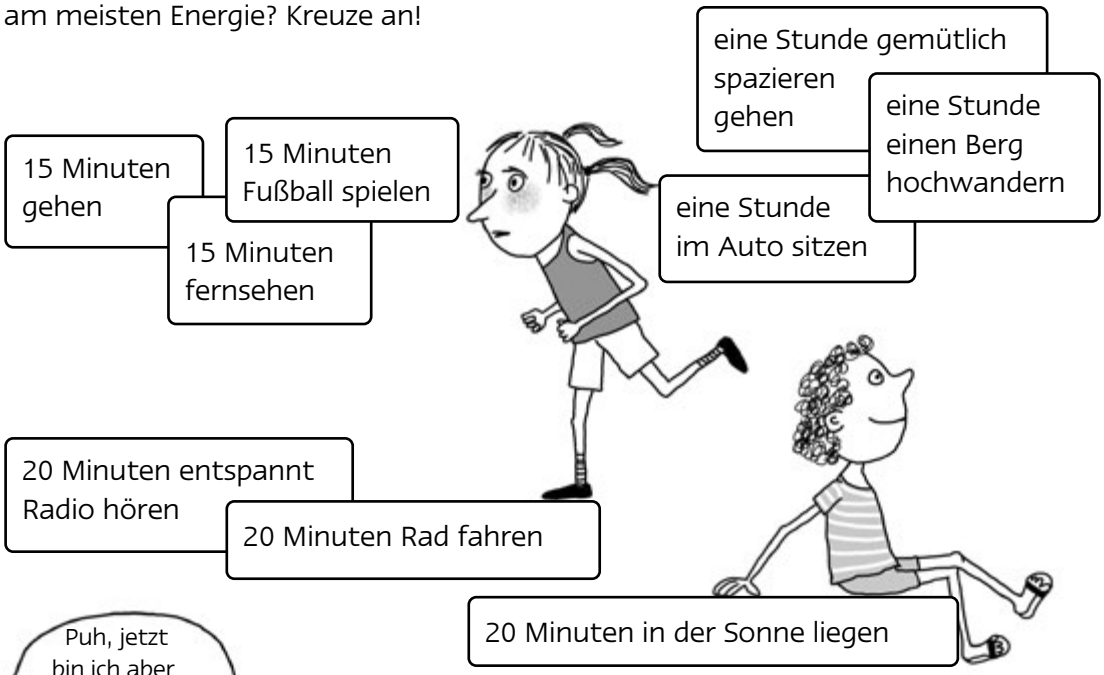
5:1!
Die Jungens vom 1. FC Kickerbach haben heute super gespielt. Erkan hat besonders viel Einsatz gezeigt. Unermüdlich erkämpfte er sich den Ball. Konzentriert nutzte er seine Chancen. Belohnung: Zwei Tore hat er selbst geschossen, ein Tor mit vorbereitet.

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

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

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

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



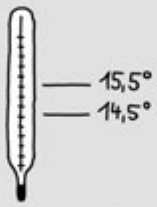
Das kennst du doch auch. Manchmal hat man sich sehr angestrengt und ist müde. Erzähl!

Auch ohne zu spielen und ohne Sport wird man irgendwann müde. Erkläre warum!

Viel Energie – wenig Energie

Wenn man sich bewegt, benötigt man mehr Energie als beim Ausruhen. Zum Messen der Energie verwendet man die Maßeinheiten „Kalorie“ (Abkürzung: cal) oder „Joule“ (Abkürzung: J).

Mit der Energie von 1 Kalorie kann man …



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

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

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

1 Kalorie und 1 Joule sind sehr kleine Maßeinheiten. Oft findet man daher Angaben über Energie in Kilokalorie (Abkürzung: kcal) und Kilojoule (Abkürzung kJ). 1 Kilokalorie sind 1000 Kalorien.

Ein Kilojoule (kJ) sind dann _____ Joule.

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

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

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

Lebensmittel	Energie pro 100 g in kcal	Energie pro 100 g in kJ

Unser Energiebedarf ist nicht immer gleich

Mädchen und Jungen im Alter zwischen 6 bis 10 Jahren brauchen bei normalem Gewicht und wenig körperlicher Betätigung zwischen 1400 und 1700 kcal am Tag.

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

Ordne richtig zu: 3100 kcal, 1400 kcal, 1800 kcal.
Begründe deine Zuordnung.

Julia	**Frau Schorn**	**Herr Schorn**
ungefähr ..... kcal am Tag	ungefähr ..... kcal am Tag	ungefähr ..... kcal am Tag

Wer sich im Alltag viel bewegt und regelmäßig Sport treibt, benötigt zusätzliche Energie – ungefähr 300 bis 500 kcal pro Tag, je nachdem wie oft man aktiv ist und wie intensiv.

So viel Bewegung ist gut für Kinder ab 6 Jahren, sagen Experten:

Alltagsbewegung
- 1 Stunde oder mehr pro Tag
- zum Beispiel zur Schule laufen oder mit dem Rad fahren, Treppen steigen, dein Zimmer staubsaugen

Sport oder anstrengendes Spiel
- 30 Minuten oder mehr pro Tag
- zum Beispiel Schwimmen, Tanzen, Laufen, Tennis oder Fußball spielen

- Wie bist du heute zur Schule gekommen?

_____

- Welchen Sport treibst du gerne?

_____

Nicht nur Kalorien zählen

Um fit zu bleiben, darfst du nicht nur auf die Kalorien achten. Nahrungsmittel enthalten unterschiedliche Nährstoffe.

Klaus Meister, Trainer des 1. FC Flankenball e.V.

Kohlenhydrate

Dafür brauchst du sie:

- Dein Körper nutzt sie vor allem als Brennstoff.
- Sie geben Energie für die Arbeit des Gehirns, der Muskeln und der Organe.

Vor allem enthalten in:

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

Fette

Dafür brauchst du sie:

- Auch sie geben Energie für den Körper.
- Fette dienen als Kälteschutz und als Polster und Stütze, z. B. an den Fußsohlen.

Vor allem enthalten in:

- Butter, Magarine, Käse, Sahne, Wurst, Öl, Nüsse, Schokolade

Eiweiß

Dafür brauchst du sie:

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

Vor allem enthalten in:

- Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse

Vitamine

Dafür brauchst du sie:

- Sie regeln den Aufbau und Abbau anderer Nährstoffe.
- Sie sind wichtig für den Aufbau körpereigener Stoffe (z. B. Knochen, Zähne, Muskeln, Blut).
- Einige sind wichtig, damit Augen, Nervenbahnen und die Blutgerinnung gut funktionieren.
- Manche Vitamine helfen beim Schutz vor Krankheiten.

Vor allem enthalten in:

- frischen und naturbelassenen Lebensmitteln

Mineralstoffe

Dafür brauchst du sie:

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

Vor allem enthalten in:

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

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

Wasser

Cola

Fruchtsaft pur

Tee ohne Zucker

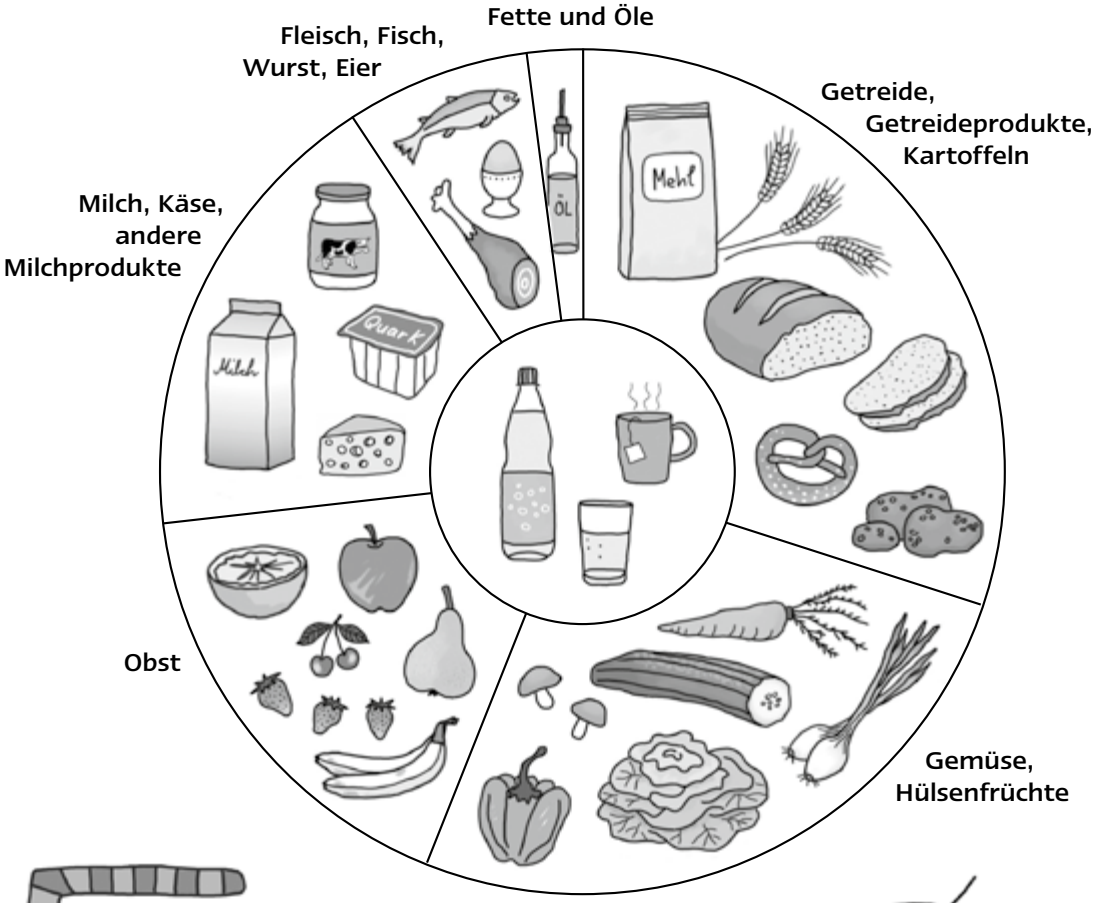
Limonade

Auf die Mischung kommt es an

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

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

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



Fünf am Tag!

Obst und Gemüse enthalten wertvolle Nährstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Daher solltest du täglich drei Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst essen.
Eine Portion ist bei großstückigem Gemüse und Obst (zum Beispiel Kohlrabi, Apfel, Birne) so viel, wie in eine deiner Hände passt, bei kleinstückigem Obst und Gemüse (zum Beispiel Erbsen, Beeren) so viel, wie in deine beiden Hände passt, wenn du sie zur Schale formst.

Fit für Fußball – sich richtig ernähren

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

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

Kraft

starke Knochen

Schnelligkeit

ausreichend Flüssigkeit

Konzentration

eine gute Muskulatur

	Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen, Müsli, Obst und Gemüse halten dich fit. Sie geben dir langfristig Kraft und dienen der Konzentration.
	Fisch ist leicht verdaulich, enthält viel hochwertiges Eiweiß, viele gesunde Fettsäuren und wichtige Mineralstoffe.
	Milch, Käse, Joghurt, Quark und andere Milchprodukte enthalten Eiweiß und Kalzium. Eiweiß ist notwendig für den Muskelaufbau. Kalzium fördert starke Knochen.
	Kartoffeln, Nudeln , Reis, Couscous, Bulgur oder anderes Getreide enthalten Kohlenhydrate, die dein Körper langsam abbaut. So hast du langfristig Energie.
	Bananen geben schnell Energie und belasten deinen Magen nicht.
	Wer schwitzt, verliert Wasser und Mineralstoffe. Mit Leitungswasser, Mineralwasser oder mit stark verdünntem Apfelsaft (deutlich mehr Wasser als Saft) kannst du das gut ausgleichen.

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

Übrigens: Auch Fleisch und Wurst enthalten Eiweiß und andere wichtige Nährstoffe. Aber sie enthalten oft auch viel Fett, Salz und andere ungünstige Stoffe. Darum reichen 2 oder 3 Portionen Fleisch in der Woche aus.

BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149–161
50825 Köln
www.bzga.de