



# 36

## HOURS TO SPARTA

---

### SPORT

### UNTERRICHTSPLAN

# 36 HOURS TO SPARTA (Nach Sparta in 36 Stunden)

Unterrichtspläne zum Dokumentarfilm für Sportlehrer

## *Einleitung*

Chronische Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, metabolisches Syndrom, Osteoporose) gehören zu den hauptsächlichen Todesursachen in der westlichen Gesellschaft und stehen in direktem Zusammenhang mit unserem modernen Lebensstil und dessen Veränderungen in den vergangenen Jahrzehnten. Forschungen haben gezeigt, dass die Wurzeln gesundheitsbezogener Verhaltensweisen in der Kindheit liegen und maßgeblich von Familie, Freunden, Lehrern, der Schule und den Medien beeinflusst werden.

Daher ist es unerlässlich zu versuchen, Kinder und Jugendliche in der Schule positiv zu beeinflussen und darin zu unterstützen, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu entwickeln. Aus diesem Grund ist das Bildungsprogramm zum Dokumentarfilm „36 Hours to Sparta“ darauf ausgerichtet, bei Kindern und Jugendlichen das Interesse am Sport zu wecken und ihre Einstellungen, Wahrnehmungen und Verhaltensweisen davon inspirieren zu lassen.

Das Projekt hat die folgenden Ziele:

- Schüler bei der Entwicklung ihrer Kenntnisse zu unterstützen, damit sie sich für eine Freizeitgestaltung entscheiden können, die für ihre geistige und körperliche Gesundheit förderlich ist
- die Teilnahme von Schülern an sportlichen Aktivitäten (z. B. Laufen, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen) zu erhöhen
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu stärken

Überblick über den Lehrplan

Anzahl der Unterrichtspläne: 5

Dauer: 1-2 Schulstunden pro Unterrichtsplan

Hinweis zur Umsetzung der vorgeschlagenen Aktivitäten

- Die Unterrichtspläne sind auf Schüler der Klasse 5 bis 7 ausgerichtet, können aber auch entsprechend angepasst werden für Grundschüler der Klasse 3 und 4.
- Mit Ausnahme der Filmvorführung und der daran anknüpfenden Diskussion kann die Reihenfolge der Unterrichtspläne vom Lehrer variiert werden.
- Zusätzliche Informationen stehen auf Wunsch zur Verfügung.

## Unterrichtspläne

Unterrichtsplan 1	„36 Hours to Sparta“ – Filmvorführung und Diskussion
Unterrichtsplan 2	Kardiorespiratorische Fitness und Gesundheit
Unterrichtsplan 3	Entwickle deinen eigenen Trainingsplan!
Unterrichtsplan 4	Sport und Ernährung
Unterrichtsplan 5	Sportunterricht für Schüler mit Behinderung

## Hintergrundinformationen für den Lehrer

„36 Hours to Sparta“ ist eine 26-minütige Kurzversion des Dokumentarfilms **„Ultra: The Real Marathon“**. Dieser erzählt die Geschichte von fünf Personen aus verschiedenen Ländern Europas, die ihr Leben dem Spartathlon, einem Ultramarathon, verschrieben haben. Im Kurzfilm begleiten wir die fünf Sportler in ihrem Vorbereitungsjahr, in dem sie äußerst hart trainieren und über ihre körperlichen und mentalen Grenzen hinauswachsen.

## Der Spartathlon

Der Ultramarathon „Spartathlon“ basiert auf der historischen Strecke des griechischen Boten Pheidippides, der 490 v. Chr. von den Athenern nach Sparta geschickt wurde, um bei den Spartanern um Unterstützung in der Schlacht gegen die Perser zu bitten. Die darauf folgende Schlacht bei Marathon endete in einem der bedeutsamsten Siege der Griechen über die Perser. Rund 10.000 Griechen, die meisten aus Athen, kämpften gegen eine 20.000 Mann starke, von Großkönig Dareios angeführte persische Armee. Die Griechen überraschten ihre Feinde, indem sie sie von einem Berg herab angriffen.

Im 6. Buch seiner Historien erwähnt der antike griechische Geschichtsschreiber Herodot, dass die Athener einen Langstreckenläufer (einen sogenannten „hemerodromus“ oder „Tagläufer“) als Eilboten nach Sparta schickten, bevor sie in die Schlacht zogen, um die Spartaner von der persischen Bedrohung zu unterrichten und um militärische Unterstützung zu bitten. Der Läufer legte die Distanz von 240 km in weniger als zwei Tagen zurück und kehrte nach der Absage der Spartaner nach Athen zurück, um in der Schlacht bei Marathon zu kämpfen. Es scheint sich dabei um eine mehr oder weniger wahre Begebenheit zu handeln, nicht nur durch die Erwähnung bei Herodot, sondern auch, weil es sich bei der Hauptfigur um einen „hemerodromus“ handelt, einen professionellen Langstreckenläufer, wie es sie in der Antike bekanntermaßen gegeben hat.

Diese Begebenheit hat wohl John Foden, British Group Captain der Royal Air Force (RAF) und selbst Langstreckenläufer, inspiriert. Anfang der 1980er-Jahre entschloss er sich zusammen mit vier seiner Kollegen, die von Herodot beschriebene Strecke von Athen nach Sparta zu laufen, um herauszufinden, ob auch Menschen in der heutigen Zeit diese Distanz in weniger als zwei Tagen schaffen können. Nachdem er das Ziel innerhalb von 36 Stunden erreicht hatte, kam Foden der Gedanke, einen Ultramarathon zu veranstalten. So kam es, dass im September 1983 der erste internationale Spartathlon stattfand. Seitdem treffen sich Langstreckenläufer aus aller Welt einmal im Jahr in Athen, um an diesem Ultramarathon auf den Spuren des legendären Pheidippides teilzunehmen.

## Kurze Auswertung der psychischen Verfassung der Hauptfiguren des Films

Während des Langstreckenlaufs erleben die Protagonisten wechselnde Gefühlszustände von Angst, Qual, Euphorie, Unwille, Frustration und Befriedigung und stehen bisweilen kurz vor dem seelischen Zusammenbruch. Freude wird abgelöst von Delirium und Tränen der Trauer, die sich wiederum in Tränen

der Erlösung und des Glücks verwandeln! Während der Körper von Ermüdung und Erschöpfung geplagt zu sein scheint, wächst der Glaube an sich selbst sowie Leidenschaft und Entschlossenheit. Das ist die Kraft des Willens, die magische Kraft, die sich in der menschlichen Seele verbirgt! So fühlt sich Leben an! Es ist jedenfalls wunderschön mit anzusehen, wie jemand sich bemüht, seinen Traum zu erfüllen, voller Leidenschaft und Glaube an sich selbst. Sowohl Balázs als auch die anderen Protagonisten beweisen durch ihre Anstrengungen den enormen Wert und das Großartige am Sport. Selbst diejenigen, die die Ziellinie nicht erreichen, verdienen unseren Respekt für ihren Einsatz.

#### Die Vorteile von Sport

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivitäten (z. B. Laufen, Radfahren, Schwimmen) haben einen maßgeblichen Einfluss auf unser Leben. Bereits Hippokrates, der zwei Bücher über Heildiäten geschrieben hat, merkte an, dass die Ernährung allein einen Menschen nicht gesund hält, sondern vielmehr die Kombination aus gesunder Ernährung und Bewegung. Der römische Arzt Galen hat die Vorzüge von Bewegung wie folgt zusammengefasst: „Medizin und körperliche Betätigung sind Teilbereiche ein und derselben Wissenschaft – der Gesundheitswissenschaft.“

Tatsächlich stärkt Sport, neben den anderen Vorteilen wie einem gesunden und wohlgeformten Körper, unser Selbstwertgefühl und formt unsere Persönlichkeit.

### **UNTERRICHTSPLAN 1: „36 Hours to Sparta“ – Filmvorführung und Diskussion**

Ziel: Schüler anzuregen, über die Vorteile von Bewegung zu diskutieren und ihre Gefühle in Bezug auf den Film sowie ihre eigenen Erfahrungen zu äußern.

1. Schritt: Filmvorführung (26 Minuten)

2. Schritt: Diskussion

Fragenvorschläge:

- Wie viele von euch haben schon vom Spartathlon gehört? Was ist der Spartathlon? Warum erreichen nur so wenige Athleten das Ziel?
- Was sind deiner Ansicht nach die wesentlichen Unterschiede zwischen dem Spartathlon und anderen Wettläufen?
- Welche Geschichten haben dich am meisten bewegt und warum?
- Was sind deine Gefühle gegenüber den einzelnen Protagonisten?
- Was sind deiner Ansicht nach die psychologischen Vorteile von Bewegung für die Charaktere im Film?
- Sind sich die Protagonisten auf irgendeine Art ähnlich? Warum nehmen die jeweiligen Athleten am Spartathlon teil?
- Kennst du Leute, die ihr Leben durch Sport verändert haben? Falls nicht persönlich, dann vielleicht aus Filmen?
- Diskutiert im Hinblick auf die vorangegangenen Fragen über „Sportlerfilme“, z. B. *Hoop Dreams* (1994), *Kick It Like Beckham* (2002), *Die Stunde des Siegers* (1981).

3. Schritt: Spiel

Finde einen Mitschüler, der Sport treibt, und stelle seine positiven Erlebnisse dem Rest der Klasse vor (Zeit: 2 Minuten).

#### 4. Schritt: Gruppenarbeit

Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen ein. Jede Gruppe erstellt eine Liste der körperlichen und psychologischen Vorteile von Sport und stellt sie dem Rest der Klasse vor.

Materialien: ein Tisch oder große Papierbögen

Körperliche Vorteile	Psychologische Vorteile

### UNTERRICHTSPLAN 2: Kardiorespiratorische Fitness und Gesundheit

Ziele:

- die Wichtigkeit von kardiorespiratorischer Ausdauer (Fähigkeit des Körpers, über einen längeren Zeitraum Sport zu treiben) zu erkennen
- zu lernen, wie man seine optimale Trainingsdauer berechnet, um eigenständig trainieren zu können
- zu lernen, wie man Ausdauertests durchführt

#### 1. Schritt: Einführungsarbeit – Gruppendiskussion

- Was ist aerobes Training und Fitness?
- Welche sportlichen Aktivitäten sind aerob?
- Für welche Sportarten braucht man aerobe Kapazität und Ausdauer?

Für den Lehrer:

Der Spartathlon und der Marathon sind Wettläufe, bei denen sich die Leistung des Athleten verbessert, indem sich die kardiorespiratorische Ausdauer erhöht. Kardiorespiratorische Ausdauer bzw. aerobe Kapazität ist die Fähigkeit des menschlichen Körpers, Sauerstoff zu verwenden, um Energie für eine längere Zeitspanne zu gewinnen. Jede Art von Bewegung, bei der die Muskeln unter geringer Belastung über einen längeren Zeitraum beansprucht werden, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Ausdauer. Beispiele einer solchen „aeroben“ Bewegung sind Schwimmen, Laufen, Joggen, Radfahren und Seilspringen.

## Gesundheitliche Auswirkungen von aerobem Training

- Verringerung des Körperfettanteils durch Kalorienverbrauch, geringeres Risiko von Fettleibigkeit
- Regelmäßiges aerobes Training erhöht die „guten“ Cholesterinwerte (HDL), reguliert den Blutzuckerspiegel und verringert den Blutdruck. Diese Veränderungen verringern das Risiko der Entwicklung von Fettstoffwechselstörungen, Diabetes und Bluthochdruck.
- Menschen, die keinen Sport treiben, haben ein doppelt so hohes Risiko, an einer Herzkrankheit zu erkranken, als Menschen, die Sport treiben. Aerobes Training verbessert den Kreislauf, kräftigt das Herz und verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Regelmäßige Bewegung erhöht die Lebenserwartung.

## 2. Schritt: Den optimale Trainingsbereich berechnen

Fragenvorschläge:

- Wie viel aerobes Training ist erforderlich, um seine Gesundheit zu verbessern?
- Woher kann man wissen, ob man mit der richtigen Intensität trainiert?

Für den Lehrer:

Aerobes Training kann sich maßgeblich auf Herz und Lunge auswirken, sofern jede Trainingseinheit mit der richtigen Intensität über mindestens 30 Minuten durchgeführt wird, und zwar 3- bis 4-mal pro Woche. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten Jugendliche 5 Tage pro Woche für jeweils mindestens 60 Minuten mit der angemessenen Intensität trainieren.

Um die optimale Trainingsintensität zu berechnen, muss man den eigenen Puls messen können.

Wie findet man seinen optimalen Trainingsbereich?

- Eine Methode, deine optimale Trainingsintensität zu ermitteln, ist zu beobachten, wie stark dein Herz während der körperlichen Aktivität schlägt. Dafür musst du zuerst deine maximale Herzfrequenz herausfinden – die höchste Belastung, die dein kardiovaskuläres System bei sportlicher Aktivität ertragen kann.
- Zuerst ermittelst du deine Ruheherzfrequenz (RHF), indem du zählst, wie oft dein Herz pro Minute schlägt. Lege dich ein paar Minuten vor dem Schlafengehen auf dein Bett und entspanne dich für 2-3 Minuten. Lege deinen Zeige- und Mittelfinger sanft auf die Innenseite eines Handgelenks oder an eine Seite deines Halses, knapp unterhalb des Unterkiefers. Zähle deinen Puls für 15 Sekunden und nimm das Ergebnis mal 4, z. B. 19 Herzschläge mal 4 = 76. (Wenn du das erste Mal deinen Puls misst, kannst du auch einfach die Herzschläge für eine ganze Minute zählen.)
- Errechne dann deine maximale Herzfrequenz (HFmax), indem du dein Alter von der Zahl 220 abziehst (z. B.  $220 - 14 = 206$ ).
- Anschließend berechnest du deine Herzfrequenzreserve (HFR), indem du deine Ruheherzfrequenz (RHF) von deiner maximalen Herzfrequenz abziehst (z. B.  $206 - 76 = 130$  Herzschläge). Das ist deine Herzfrequenzreserve. 60 % von dieser Zahl sind 78 Herzschläge. 85 % von dieser Zahl sind 110 Herzschläge. Wenn wir jede dieser beiden Zahlen einzeln zur Ruheherzfrequenz addieren, erhalten wir die Ober- und die Untergrenze unserer Herzfrequenz bei aerober Bewegung:
  - Untergrenze:  $76 + 78 = 154$  Herzschläge pro Minute
  - Obergrenze:  $76 + 110 = 186$  Herzschläge pro Minute

Der ideale Trainingsbereich einer Person liegt innerhalb dieser individuellen Werte. In diesem Beispiel sollte der Herzschlag bei aerober Bewegung also zwischen 154 und 186 Herzschlägen pro Minute liegen. Versuche deinen Puls zu messen und vergleiche das Ergebnis mit denen deiner Mitschüler.

### 3. Schritt: Einschätzen der kardiorespiratorischen Ausdauer

Es gibt einfache Tests, um deine Ausdauer einzuschätzen. Sie lassen sich ganz leicht auf dem Schulhof oder in der Turnhalle durchführen. Beispiele von Fitness-Tests:

1. Step-Test
2. 1600 m-Test
3. Shuttle-Run-Test (20 m)

Probiere einmal den einen oder anderen Test mit deinen Mitschülern aus, entweder im Klassenzimmer oder auf dem Schulhof, und lasst euch von eurem Sportlehrer helfen. Viel Erfolg!

Anleitungen zu diesen Tests gibt es auf den folgenden Webseiten:

<https://www.brianmac.co.uk/havard.htm>

[http://www.sparkpeople.com/resource/fitness\\_articles.asp?id=1115](http://www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp?id=1115)

<http://www.topendsports.com/testing/children.htm>

### UNTERRICHTSPLAN 3: Entwickle deinen eigenen Trainingsplan!

Ziele:

- Schüler darin zu fördern, ihre Freizeit konstruktiv zu nutzen
- zur Teilnahme an sportlichen Aktivitäten (z. B. Laufen, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen) anzuregen, je nach den individuellen Vorlieben, Fähigkeiten und Ausdauer Grenzen der Schüler
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen durch das Setzen und Erreichen persönlicher Ziele zu stärken

#### 1. Schritt: Erstelle dein eigenes Trainingsprogramm

Nutze die folgende Tabelle, um dein individuelles Trainingsprogramm zusammenzustellen.

AKTIVITÄT	DAUER	WIE OFT PRO WOCHE	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4	INSGESAMT IM MONAT
1. Joggen	3 Kilometer	3-mal/Woche	3-mal/Woche	3-mal/Woche	2-mal/Woche	2-mal/Woche	10-mal
2							
3							
4							
5							



### Anleitung zur Erstellung deines eigenen Plans:

- Erste Spalte: Liste die sportlichen Aktivitäten auf, mit denen du ab morgen anfangen willst (z. B. Seilspringen, Joggen, Radfahren).
- Zweite Spalte: Schreibe auf, wie lange die Übung dauern soll (z. B. 15 Minuten am Tag) bzw. wie lang die Strecke ist (z. B. 3 km Laufstrecke). Dritte Spalte: Trage ein, wie oft du die Aktivität in der Woche durchführen willst (z. B. 3-mal pro Woche). Trage in den darauffolgenden Spalten ein, was du tatsächlich in der jeweiligen Woche gemacht hast, und vergleiche es mit deiner Zielsetzung. In der letzten Spalte trägst du die Summe aller Trainingseinheiten des Monats ein. Überlege dir am Monatsende, ob du mit dem Ergebnis zufrieden bist oder nicht. Wenn du nicht zufrieden bist, setze dir ein neues Ziel für den nächsten Monat.

WICHTIG: Ziele sollten wöchentlich gesetzt werden. Sonst besteht die Gefahr, dass sie vergessen und nicht umgesetzt werden.

TIPP 1: Egal ob du allein, mit Freunden oder mit deiner Familie trainierst, denk dran:

- Wärme dich mit geeigneten Übungen auf.
- Steigere die Intensität und Dauer des Trainings schrittweise.
- Lass das Training mit ein paar entspannteren Übungen ausklingen (z. B. mit Stretching oder lockerem Laufen).

TIPP 2: Wenn du magst, nutze Online-Apps, um dein Training zu steigern (z. B. Google Fit, Runtastic oder Endomondo; es gibt sie für PC, Handy oder Tablet). Sie können dir bei den folgenden Punkten helfen:

- deine Fitness-Ziele zu setzen
- deine Fortschritte festzuhalten und die Art und Dauer deines täglichen Trainings aufzuzeichnen
- deine Leistungen im Zeitverlauf zu vergleichen, um zu zeigen, wie groß deine Fortschritte sind

## UNTERRICHTSPLAN 4: Sport und Ernährung

Ziele:

- den Schülern nahezubringen, welche wichtige Rolle die Ernährung für Sport und Gesundheit spielt
- die verschiedenen Lebensmittelgruppen kennenzulernen
- sich mit dem Konzept einer ausgewogenen Ernährung und der Ernährungspyramide vertraut zu machen
- sich gemeinsam für eine gesunde Ernährung einzusetzen
- darüber zu diskutieren, wie eine gesunde Ernährung aussieht

1. Schritt:

Diskussion zum Thema Nahrung und Energie

Für den Lehrer:

Verweisen Sie auf die Szenen im Film „36 Hours to Sparta“, in denen zu sehen ist, welche Nahrung die Läufer während des Rennens zu sich nehmen, um eine Diskussion über die Bedeutung von Ernährung anzuregen. Die Diskussion kann mit der ganz einfachen Frage losgehen:

- Warum essen wir? Nahrung gibt uns Energie zum Leben, Laufen, Spielen, Üben – so wie Autos Kraftstoff zum Fahren brauchen. Für Sportler gibt es noch weitere Gründe, sich gesund zu ernähren. Sie benötigen die richtigen Nahrungsmittel, um zusätzliche Energie für ihr Training und ihre Wettkämpfe zu bekommen.

Erklären Sie der Klasse, dass eine gesunde Ernährung besonders bei Jugendlichen notwendig für die Aufrechterhaltung der Gesundheit ist, da der Körper in dieser Wachstumsphase einen höheren Bedarf an Nährstoffen hat. Zu den körperlichen Veränderungen eines Teenagers gehört die Zunahme an Gewicht und Körpergröße, aber auch an Knochenmasse und -dichte. So erlangen Jugendliche etwa 20 % ihrer ausgewachsenen Größe und 50 % ihres Erwachsenengewichts in den Teenagerjahren. Die Art der Nahrungsmittel, die sowohl Sportler als auch ganz normale Teenager brauchen, ist die gleiche:

Energie	Die Antriebskraft kommt von den Kohlenhydraten.
Wachstum	Proteine spielen eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung der Knochen.
Beschleuniger	Vitamine produzieren keine Energie, sind aber notwendig für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen.
Kraft	Eisen trägt dazu bei, dass der Blutkreislauf gut funktioniert.

Trage die Nahrungsmittel ein, von denen du meinst, dass sie reich an den folgenden Bestandteilen sind:

Kohlenhydrate

Proteine

Vitamine

Eisen

---

---

2. Schritt: Eine ausgewogene Ernährung

Für den Lehrer:

Die Wahl der geeigneten Ernährung ist wichtig für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist. Der Begriff ausgewogene Ernährung bezieht sich auf eine Reihe von Parametern, darunter die Vielfalt der

verzehrten Lebensmittel (sowohl aus allen Lebensmittelgruppen als auch innerhalb der einzelnen Gruppen), die Häufigkeit der Nahrungsaufnahme, die angemessene Anzahl von Mahlzeiten pro Tag, die Qualität (Auswahl der nahrhaftesten Lebensmittel aus jeder Gruppe), aber auch die Zusammenstellung von ausgewogenen Mahlzeiten, die richtige Menge (Portionsgröße) und schließlich auch die Umstände, also die geeignete Atmosphäre beim Essen.

Zu diesem Abschnitt gehört eine Präsentation zu den folgenden Punkten durch den Lehrer:

- die Lebensmittelgruppen
- die Ernährungspyramide
- eine ausgewogene Ernährung

Weitere Informationen zu lebensmittelorientierten Ernährungsleitlinien für Erwachsene, Kleinkinder, Kinder und Jugendliche gibt es unter den folgenden Links:

- Lebensmittelorientierte Ernährungsleitlinien in Europa:  
[http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user\\_upload/EDWText/TextElemente/Ernaehrungswissenschaft/EUFIC-FoodToday/Food\\_Based\\_Dietary\\_Guidelines\\_in\\_Europa\\_EUFIC\\_Review\\_2009.pdf](http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user_upload/EDWText/TextElemente/Ernaehrungswissenschaft/EUFIC-FoodToday/Food_Based_Dietary_Guidelines_in_Europa_EUFIC_Review_2009.pdf)
- Evidenzbasierte Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE):  
<https://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/>
- Lebensmittelgruppen in Deutschland:  
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>
- Österreichische Ernährungspyramide:  
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide>

Vorschläge für Unterrichtsaktivitäten

- Erstellen Sie mit den Schülern Plakate, Kunstwerke und Botschaften zum Thema „gesunde Lebensweise“ und stellen Sie diese in den Gemeinschaftsbereichen der Schule aus.
- Entwickeln Sie einen Fragebogen, z. B. zu den Essgewohnheiten der Schüler oder dem Essen in der Schulkantine.
- Besuchen Sie mit den Schülern die Schulkantine und befragen Sie den Leiter der Kantine.
- Planen und organisieren Sie:
  - ein Frühstück in der Schule
  - einen Mittagsimbiss
  - frische Saftgetränke nach dem Sportunterricht
- Führen Sie einen Obst-Tag ein, an dem nur Obst gegessen wird.
- Organisieren Sie zusammen mit Eltern, örtlichen Organisationen und Experten eine Schulveranstaltung, auf der es z. B. einen Vortrag zum Thema Ernährung gibt und die Ergebnisse der Fragebogenaktion vorgestellt werden.

# Zehn Schritte zum gesunden Essen für Kinder und Jugendliche

## MAHLZEITEN

TÄGLICH:  
Frühstück 3 Hauptmahlzeiten mindestens 1 Snack viel Wasser

## GEMÜSE Und Früchte

Vielfalt der Gemüse und Früchte jeden Tag.

## MILCHPRODUKTE

Milch, Joghurt oder Käse jeden Tag.

## BEWEGUNG

Körperliche Aktivität jeden Tag.

## GETREIDE

Vielzahl von Getreide jeden Tag. Bevorzugen Sie Vollkorn.

## ZUCKER & SALZ

Begrenzen Sie Salz und addierten Zucker, Aufnahme.

## MEAT

Rot und / oder Weiß mageres Fleisch 2-3 mal pro Woche. Vermeiden Sie verarbeitetes Fleisch.

## ÖL

Olivenöl als Haupt-Lipid.

## LEGUMES

Hülsenfrüchte mindestens einmal pro Woche.

## EIER

4-7 Eier pro Woche

## FISCH

Fisch und Meeresfrüchte 2-3 mal pro Woche. Fettiger Fisch mindestens einmal pro Woche.

## WIE WIR ESSEN

Essen Sie so oft wie möglich als Familie zusammen. Schalte den Fernseher aus.

## KÜCHE

Zu Hause gesundes und sicheres Essen kochen. Wählen Sie saisonale Produkte.

## UNTERRICHTSPLAN 5: Sportunterricht für Schüler mit Behinderung

### Ziele:

- Schüler über die Paralympischen Spiele und paralympische Sportarten zu informieren
- den Wert vom Einsatz und das Recht auf Sport für Menschen mit Behinderung nachzuvollziehen
- sich mit dem Thema Behinderung auseinanderzusetzen
- Einfühlungsvermögen zu entwickeln und zu erkennen, dass Menschen mit einer Behinderung ebenfalls an Sportarten mit hohen technischen und körperlichen Ansprüchen teilnehmen können

### 1. Schritt:

Lektüre von *Man in Motion Tour* von Rick Hansen

Von 1985 bis 1987 reiste Hansen in einem Rollstuhl um die Welt. Sein Weg begann allerdings schon 12 Jahre früher, als er 1973 im Alter von 15 Jahren bei einem Verkehrsunfall am Rückenmark verletzt und querschnittsgelähmt wurde.

Hansen war bis dahin ein aktiver Sportler gewesen. Als er erfuhr, dass er sich nicht mehr bewegen konnte, suchte er neue Herausforderungen. Er wurde der erste körperlich behinderte Student, der an der University of British Columbia in Kanada einen Abschluss als Sportlehrer machte. Er spielte Volleyball- und Basketball-Turniere im Rollstuhl und nahm an 19 Marathons teil. Das größte Ziel für Hansen war jedoch, in seinem Rollstuhl um die Welt zu reisen und damit Spenden für den Rollstuhlsport und die Forschung an Rückenmarksverletzungen zu sammeln. Darüber hinaus wollte er die öffentliche Wahrnehmung von Sportlern mit Behinderung verändern. Seine Tour führte Hansen durch 34 Länder und 4 Kontinente. Er bestieg 5 Berge, reiste durch überflutete Gebiete und war extrem hohen und niedrigen Temperaturen ausgesetzt. Er hatte rund 100-mal einen Platten und wurde 4-mal ausgeraubt. Doch es gab auch wunderbare Augenblicke auf dieser Reise, und er wurde von vielen als Held gefeiert. Kinder liefen neben ihm her und schenkten ihm Blumen. Es gelang ihm, Menschen auf der ganzen Welt zu überzeugen, dass Menschen im Rollstuhl alles Mögliche machen können, darunter auch Sport. So gibt es z. B. seit 1992 Rollstuhlläufen als paralympische Disziplin.

Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Ihren Schülern die Notwendigkeit von Zugang und Barrierefreiheit nahebringen können:

<https://www.rickhansen.com/Our-Work/School-Program/Educational-Materials>

Quelle: das Buch „Become a Champion of Life“, International Olympic and Athletic Education Foundation (2004), S. 75.

### 3. Schritt: Begreifen und diskutieren

- Welche Gefühle lösen diese Geschichten bei dir aus?
- Rick Hansen beweist, dass Menschen mit Behinderung genauso sind wie alle anderen Menschen. Sie können auf ihre individuelle Weise Sport treiben und an Wettkämpfen teilnehmen. Welche Hürden gibt es für gewöhnlich, die eine Teilnahme an sportlichen Aktivitäten für Menschen mit Behinderung verhindern?
- Vielleicht gibt es jemanden in deiner Familie oder in deinem Freundes- oder Bekanntenkreis, der mit einer Behinderung lebt? Was meinst du, mit welchen Hürden er im Alltag konfrontiert wird? Wie könntest du ihm helfen?
- Wie barrierefrei ist deine Schule und die Gemeinde? Was könntest du in der Schule verändern, damit Menschen mit Behinderung einen leichteren Zugang zu den Räumlichkeiten haben?

.....

Für den Lehrer:

Das angepasste Sportkonzept „Adapted Physical Education“ (APE) ist ein sorgfältig erstellter Sport-Lehrplan für Schüler mit Behinderung. Ziel des APE ist es, alle Schüler in den Sportunterricht einzubeziehen, und zwar ohne Ausnahme. Kinder mit Behinderung brauchen ebenso wie Kinder ohne Behinderung eine soziale Akzeptanz und Anerkennung für das, was sie können, und nicht für das, was sie nicht können. Dieser Lehrplan will neben der Förderung von körperlichen/motorischen Fähigkeiten vor allem erreichen, dass Schüler mit Behinderung im Klassenzimmer pädagogisch und sozial integriert sind.

#### 4. Schritt: Mehr über paralympischen Sport erfahren

- Bildet Kleingruppen in der Klasse und findet Informationen über die folgenden paralympischen Sportarten heraus: Boccia, Goalball, Gewichtheben und Rollstuhl-Rugby. Stellt der Klasse die Ergebnisse eurer Recherche vor.
- Probiert mit der Hilfe eures Sportlehrers einige dieser paralympischen Sportarten aus! Ihr könnt z. B. versuchen, mit Unterstützung eines Partners mit verbundenen Augen zu laufen, oder auch einen Basketball in eine Plastiktüte stecken und Goalball spielen. Ihr könnt auch ein Volleyballnetz oder ein einfaches Seil in niedriger Höhe über dem Boden spannen, um ein Gespür für Sitzvolleyball zu bekommen.
- Ladet einen Sportler mit Behinderung ein und unterhaltet euch mit ihm in der Klasse. Am besten kombiniert ihr die Einladung mit einem paralympischen Sportevent, entweder zusammen mit eurer Gemeindeverwaltung, einem Behindertensportverein oder dem nationalen Behindertensportverband.

Für den Lehrer:

Die ersten Paralympischen Spiele fanden 1960 in Rom statt. Sie werden seitdem alle 4 Jahre durchgeführt und sind die wichtigste Sportveranstaltung für Sportler mit Behinderungen. Seit den Paralympics in Seoul (1988) finden die Paralympischen Spiele in derselben Stadt und in denselben Einrichtungen wie die Olympischen Spiele statt. Heute gibt es bei den Sommerspielen 22 paralympische Sportarten. 18 davon sind auch olympische Sportarten und 4 gibt es nur bei den Paralympics (Boccia, Goalball, Para-Gewichtheben und Rollstuhl-Rugby). Die bei den Paralympischen Spielen aufgestellten Rekorde lassen sich mit denen der Olympischen Spiele vergleichen (z. B. im 100-Meter-Lauf). In einigen Fällen liegt der paralympische Rekord über dem olympischen, z. B. beim Para-Gewichtheben.

Das Motto „Spirit in Motion“ (auf Deutsch: „Geist in Bewegung“), das von der paralympischen Bewegung bei den Olympischen Sommerspielen 2004 in Athen übernommen wurde, verdeutlicht, dass das Wesentliche unserer menschlichen Existenz unabhängig von geistigen und körperlichen Fähigkeiten im Willen und in der Tatkraft liegt, unsere Leistung zu verbessern.

## LITERATURVERZEICHNIS

- Biddle S., Sallis J. F. und Cavill N. (1999) *Young and Active? Young People and Health-enhancing Physical Activity: Evidence and Implications*. London: Health Education Authority.
- Laitinen J., Ek E. und Sovio U. (2002) „Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behaviour“ *Prev Med* 34: 29-39.
- Mikkilä V., Rasanen L., Raitakari O. T., Marniemi J., Pietinen P., Ronnema T. und Viikari J. (2007) „Major dietary patterns and cardiovascular risk factors from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study“ *British Journal of Nutrition* 98 (1): 218-225.
- Mikkilä V., Rasanen L., Raitakari O. T., Pietinen P. und Viikari J. (2005) „Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study“ *British Journal of Nutrition* 93 (6): 923-931.
- NIH <http://grants.nih.gov/grants/guide/pa-files/PA-06-415.html>.
- Raitakari O. T., Porkka K. V., Taimela S., Telama R., Rasanen L. und Viikari J. S. (1994 a) „Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults“ *American Journal of Epidemiology* 140 (3): 95-205.
- Raitakari O. T., Porkka K. V., Ronnema T. und Akerblom H. K. (1994 b) „Clustering of risk factors for coronary heart disease in children and adolescents: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study“ *Acta Paediatrica* 83: 935-940.
- Sallis J. F. und Owen N. (1999) *Physical Activity and Behavioral Medicine*. London: Sage Publications.
- Winnick J. (1995) *Adapted Physical Education and Sport*. USA: Human Kinetics.

## DANKSAGUNG

- Das Bildungsprogramm „36 Hours to Sparta“ wurde von ANEMON PRODUCTIONS konzipiert und ermöglicht durch eine exklusive Stiftung der STAVROS NIARCHOS FOUNDATION.

Das Konzept für die Geschichtseinheit wurde entwickelt von Dr. CONSTANTINA ADRIANOPOULOU; Sportunterrichtspläne von Dr. ANTONIS CHRISTODOULOS; der Abschnitt zur Ernährung wurde aufbereitet von Prof. ANTONIA MATALA.

Projektleitung: DANAE ANEZAKI; Produktionsleitung: ELEKTRA PEPPA; Producer: REA APOSTOLIDES und GIOURI AVEROFF

In Zusammenarbeit mit dem Institute of Preventive Medicine Environmental and Occupational Health *Prolepsis* (bei Ernährungsfragen) und der Charokopeion University

- Der Film „36 Hours to Sparta“ ist eine Kurzversion des Dokumentarfilms Ultra: The Real Marathon | Regie BALAZS SIMONYI | Produktionsleitung BALAZS SIMONYI und LASZLO JOZSA | Eine Produktion von HBO EASTERN EUROPE & SPEAKEASY in Zusammenarbeit mit ANEMON PRODUCTIONS

DAS BILDUNGSPROGRAMM „36 HOURS TO SPARTA“ WURDE KONZIPIERT MITHILFE EINER EXKLUSIVEN STIFTUNG VON

