

Zirkeltraining der Gesundheitsforschung

SSV Rotation Berlin e.V. - Badminton, September 2011



Die Sektion Badminton des SSV Rotation Berlin folgte dem Aufruf der Deutschen Sportjugend und beteiligte sich mit 2 Terminen am "Zirkeltraining der Gesundheitsforschung". Angesprochen waren Kinder im Alter von 8-11 Jahren. Neben der sportlichen Herausforderung lag das Hauptanliegen unserer Aktion auf der Vermittlung der Interaktionen zwischen Sport, Ernährung und dem eigenen Körper. Der Spaß sollte natürlich auch nicht zu kurz kommen.



Station „Energie“ war ein Selbstläufer. Verständlich wenn es Schokoriegel gibt und man sich danach austoben darf. Die Schätzungen der Kinder für den Energieverbrauch waren in jeder Gruppe erstaunlich treffend. Beim Abarbeiten der Kalorien haben sich dann aber doch Einige gewünscht, sie hätten sich eine kleinere, leichtere Nascherei herausgesucht. Andere wiederum liefen einige Runden mehr um noch etwas zu bekommen. Das

Lesen und Vergleichen der Nährwerttabellen stellte keine Herausforderung dar, auch kamen sehr gute Antworten auf die Frage zum Unterschied zwischen „positiven“ und „negativen“ Kalorien.



Highlight war der Sprint mit den Gewichtsmanschetten, auch bei der reiferen Jugend. Die Frage, was die zusätzlichen Gewichte symbolisieren, wurde mit „Den Bauch unseren Trainers.“ direkt, aber treffend beantwortet. Die Kids stimmen überein : Sich mit zusätzlichem (unnötigen) Gewicht zu bewegen ist mal ganz lustig, über den Tag aber anstrengend und für den Wohlfühlfaktor nicht förderlich.



Auch die etwas ruhigeren Stationen waren gut ausgelastet. Vordrängeln beim Lungenvolumen Bestimmen war keine Seltenheit. Peinlichst wurde darauf geachtet, dass kein kleiner Finger zusätzlich im Wasserbad gemessen wurde. Auch kam der Einwurf, ob denn im Wasser der Druck nicht höher ist als in der Luft und das Ergebnis überhaupt stimmen kann! Der Zusammenhang Sport-Ausdauer-Lunge ist den Kindern geläufig. 3

Jungs wollen Ihre Lungenkapazität jetzt regelmäßig vergleichen und haben sich die notwendigen Luftballons „reserviert“.



Begeisterung auch bei der chemischen Analyse. Die Details zum Nährstoffaustausch der Zellen und zum ausgeglichenen Säure/Base-Haushalt waren sehr anspruchsvoll. An Hand des Speicheltest verstand jeder, warum wir 1l Wasser besser vertragen als 1l Zitronensaft. Über den differenzierenden Nährstoffgehalt der Getränke

schloss sich der Veranstaltungsrahmen zu Station „Energie“. Dabei waren die zum Training mitgebrachten Getränke für ph-Wert und Nährstoffangaben hilfreich.





Die Reflexionen liefen bei allen Übungen sehr gut. Besonders erfreulich war, dass die Teilnehmer selbständig die Zusammenhänge der Stationen untereinander erkannten und berücksichtigten.

Die häufig gestellte Frage „Machen wir so etwas mal wieder?“ ist sicher ein Indiz für zwei sinnvoll gestaltete Trainingseinheiten. Ob wir auch didaktisch erfolgreich waren, sehen wir u.a. beim Auswerten der Getränketagebücher in einer späteren Einheit.



Am 12. November starten wir unseren 5. Badminton-Aktionstag. Diesen gestalten wir wieder als Familiensporttag. Für die Kids unserer Sektion, die zu den angesetzten Terminen der Gesundheitsforschung anderweitig sportlich aktiv waren, werden wir voraussichtlich einen Mini-Zirkel aufbauen. Je nach Anzahl der Kinder, werden wir auch unsere Freizeitsportler über den Parcour schicken. Schauen wir mal, in welcher Toleranz sich die Schätzungen zum persönlichen Energieverbrauch bewegen und ob alle bereit sind, unmittelbar etwas zu verbrennen. Wir sind auch fair, jeder darf sein Gewicht heimlich in den Schrittzähler eingeben.



Vielen Dank an die Deutsche Sportjugend und die Deutsche Sporthochschule Köln die uns in Kooperation mit dem „Wissenschaftsjahr 2011“ diesen Forschungsnachmittag ermöglichen und unterstützt haben.

Schwer zu sagen, ob die Kids oder Organisatoren mehr Spaß beim Absolvieren des „Zirkeltraining der Gesundheitsforschung“ hatten. Beim Kalorien verbrennen und Gewichte schleppen lagen die Zwerge ganz sicher vorn. Dafür versprochen die Erwachsenen an diesem Tag auf Ihr Feierabendbier zu verzichten, ich jedenfalls habe mich daran gehalten.



Sportliche Grüße

Steffen

SSV Rotation Berlin, Badminton

