

# Sport frei für alle!



Ein guter Schulhof ermöglicht **Sport** – nicht nur für den Unterricht



- ▶ Bewegungsangebote im Freien
- ▶ Natürliche Anlagen machen Lust auf Bewegung
- ▶ Mehrfachnutzung ist sinnvoll
- ▶ Möglichkeiten für informellen Sport
- ▶ Raum für kreative Bewegungsanreize lassen

# Sportmöglichkeiten für alle Kinder und für viele Anlässe

Es geht nicht nur um Noten und Medaillen. Am Anfang steht die Lust an der Bewegung. Bewegungsarmut ist dagegen oft Ursache für Übergewicht und schlechte Laune.

## Erst mal raus!

Ein naturnaher Schulhof mit vielfältigen Angeboten bringt Schüler\*innen in Bewegung. Er lädt sie ein, sich im Freien aufzuhalten, zu spazieren, zu toben, zu laufen, zu springen. Diese natürlichen Bewegungen bilden die Grundlage für jeden Sport, den Schulsport ebenso wie den Wettkampfsport.

Die Natur spielt dabei eine wichtige Rolle. Untersuchungen zeigen: Schüler\*innen von Schulen in grüner Umgebung sind öfter draußen.

## Sinnvolle Sportanlagen

Der Sportunterricht findet in der Regel in der Sporthalle statt. Oft stehen öffentliche Wettkampfsportanlagen zur Verfügung. Auf guten Schulhöfen sind zusätzlich Lauf-, Sprung- und Ballspielanlagen in den Schulhof integriert. Geschickt in die Freiflächen eingepasst und



*Links oben: Sprunggrube, Laufbahn und Basketball zur Dreifachnutzung. Links unten: Beachvolleyballfeld eingebettet in die Landschaft. Rechts oben: natürlicher Bolzplatz mit Holzhack, eingefasst in Robienstämme*

gut kombiniert, dienen diese Anlagen sowohl der informellen sportlichen Betätigung als auch dem Sportunterricht. Manchmal ist es sinnvoll, auf Wettkampfnormmaße zu verzichten. So sind bei einer hohen Schüler\*innenzahl zwei getrennte Kleinspielfelder unter Umständen sinnvoller als ein großes Wettkampfspielfeld.

## Streetball und Skaten

Auch für informelle Sportarten sollte es Möglichkeiten geben. Street-Ball, Bouldern, Jogging, Beach-Volleyball

und Skaten ergänzen den Sportunterricht und können Lust auf Wettkämpfe machen.

## Sport für alle

Das Wichtigste aber ist, alle Kinder und Jugendlichen anzuregen, sich im Freien aufzuhalten und sich zu bewegen. Gerade informeller Sport außerhalb des Sportunterrichts motiviert auch die Schüler\*innen, die keine guten Sportnoten erzielen und sich nicht in Wettbewerben messen wollen.