



Niedersachsen

LandesSportBund  
Niedersachsen e.V.

SPORT  
JUGEND  
NIEDERSACHSEN

1 1  
1 0 2  
1 0 0 4

Leibniz  
Universität  
Hannover

Weiblich  
Sportlich

*gut drauf!*

Gemeinschaftsinitiative  
zur Förderung von  
Bewegungs- und Sportangeboten

[www.frauensportinitiative.niedersachsen.de](http://www.frauensportinitiative.niedersachsen.de)



# Leitfaden

zur Durchführung der Good Practice Beispiele

Stand: August 2009

**Inhaltsverzeichnis**

Einleitung .....	3
Mitgliedschaft von Mädchen und jungen Frauen in Sportvereinen .....	3
Erfahrungen von Mädchen und jungen Frauen im Sportunterricht .....	5
Ansatz für die Gemeinschaftsinitiative „weiblich, sportlich, gut drauf!“ .....	6
Ziel der Gemeinschaftsinitiative .....	6
Zielgruppe .....	7
Schulische Einbindung – außerunterrichtlicher Schulsport .....	8
Kooperation Schule – Verein – Kommune – Community .....	8
Schule und Verein .....	8
Kooperation mit den ethnischen Communities .....	9
Kooperation mit der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten .....	10
Didaktische Rahmenbedingungen .....	10
Stärken sozialer Beziehungen .....	10
Anknüpfen an bisherigen Erfahrungen .....	11
Herstellen eines Lebensweltbezuges .....	11
Unterstützung von Könnenserlebnissen .....	11
Bereitstellen einer positiven Atmosphäre .....	12
Erfahren von Wertschätzung .....	12
Unterstützung von Mit- und Selbstbestimmung .....	12
Erweiterung von Bewegungserfahrungen .....	13
Erschließung neuer Räume .....	13
Unterstützung bei der Bewältigung neuer Situationen .....	13
Vielfalt der Inhalte .....	14
Inhaltsauswahl: Kämpfen – Spielen – Tanzen – ... und Vieles mehr .....	14
Kämpfen .....	15
Spielen .....	15
Tanzen .....	16
... und Vieles mehr .....	17
Literatur .....	18
Leitfaden auf einen Blick .....	20

Die Gemeinschaftsinitiative „weiblich, sportlich, gut drauf!“ wurde im Schuljahr 2008/2009 exemplarisch mit den im Folgenden dargestellten Rahmenbedingungen und Leitlinien durchgeführt und wird im Schuljahr 2009/2010 fortgesetzt und erweitert. Es wird eine stärkere Vernetzung mit Sportvereinen angestrebt, wobei dies unter einer Schwerpunktsetzung der Integration von Migrantinnen verfolgt.

## Einleitung

Mit der Gemeinschaftsinitiative „weiblich, sportlich, gut drauf!“ soll verstärkt eine Sensibilität für den Bereich weibliche Jugendliche und Frauen im Sport hergestellt werden. Analysen zur Motivation bzw. Demotivation von weiblichen Jugendlichen im koedukativen Sportunterricht sowie zur Mitgliederschwankung im Altersbereich 15 bis 25 Jahre im organisierten Sport lassen erkennen, dass das Engagement für Bewegung, Spiel und Sport bei weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen nicht zufriedenstellend ist. Vielfältige Ursachen können dafür angeführt werden; die im Folgenden dargestellten Leitlinien der Gemeinschaftsinitiative umfassen die Ergebnisse ausführlicher Diskussionen.

Die Begründungszusammenhänge beziehen sich zum einen auf das Engagement von jungen Frauen in Sportvereinen als auch auf das Problem eines koedukativ durchgeführten Sportunterrichts.

### Mitgliedschaft von Mädchen und jungen Frauen in Sportvereinen

Die jährlichen statistischen Angaben des Landessportbundes Niedersachsen verdeutlichen eindrücklich bezüglich der in Vereinen organisierten Frauen und Männer, wie sich der Frauenanteil in der Altersspanne der jungen Frauen (19-26) drastisch reduziert (, er sich im Gegensatz dazu bei den jungen Männern weiterhin stark erhöht).

Alter	0-6		7-14		15-18		19-26		27-40		41-60	
	Weibl.	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.	Männl.
Mitglieder absolut	79.205	83.847	255.759	306.129	101.624	132.770	98.416	151.285	175.897	223.538	313.435	418.866
%Gesamt-Mitglieder	2,83	2,99	9,13	10,93	3,63	4,74	3,51	5,40	6,28	7,98	11,17	14,95
% Geschlecht	48,6	51,4	45,5	54,5	43,4	56,6	39,4	60,6	44,0	56,0	42,8	57,2

Tab. 1: Mitgliedschaften in Sportvereinen nach Alter und Geschlecht (LSB-Statistik 2009).

Entsprechende Ergebnisse spiegeln sich auch in den sportwissenschaftlichen Untersuchungen wieder. Männliche Jugendliche sind häufiger Mitglied in einem Sportverein als weibliche Jugendliche, zudem geben fast ein Drittel der Mädchen, aber nur ca. ein Fünftel der Jungen an, dass sie noch nie Mitglied in einem Sportverein waren (vgl. Brettschneider & Bräutigam, 1990, S. 51; Kurz et al., 1996 S. 58; Berndt & Menze, 1996 S. 395; Baur et al., 2002, S. 99). Mit zunehmendem Alter wechseln Mädchen häufiger die Sportarten, welche sie im Verein betreiben, oder sie treten häufiger als Jungen aus dem Verein aus.

Im Vorschulalter sind Mädchen und Jungen zu einem nahezu gleichen Anteil in Sportvereinen angemeldet. Erst in der Jugendphase wird die Geschlechterdifferenz deutlich, obwohl gerade bei den 7-14 jährigen Mädchen und Jungen die Mitgliedschaften am höchsten sind. Ab dem 14./15. Lebensjahr nimmt der Anteil der in Sportvereinen organisierten Mädchen signifikant ab. (Brettschneider & Kleine, 2002, S. 87; Rulofs et al, 2002, S. 45; Berndt & Menze 1996, S. 386 f; Fitnesslandkarte Niedersachsen 2006, S. 17).

Bei der Betrachtung des Sportengagements von Mädchen und Jungen in Sportvereinen ist ebenfalls zu berücksichtigen, dass sich die Unterschiede je nach der Schulkarriere, der sozialen Schichtung, der nationalen oder kulturellen Herkunft verändern. (Schmidt, Hartmann-Tews & Brettschneider, 2006, S. 307). Berndt & Menze (1996, S. 393) zeigten auf, dass 45 % der Mädchen und 62 % der Jungen, die ein Gymnasium besuchen, Mitglied in einem Sportverein sind, im Bezug zur Realschule sind nur 23 % der Mädchen und 44 % der Jungen im Sportverein aktiv, für die Hauptschule ergibt sich lediglich ein Prozentanteil von 18 % der Mädchen, die einem Sportverein angehören, im Vergleich dazu 44 % der Jungen. D.h. im Bereich der Hauptschulen findet sich der größte Prozentanteil an Mädchen, welche nie Mitglied in einem Sportverein waren (47%), vor allem bei denjenigen mit Migrationshintergrund (Frohn, 2007, S. 109).

Die Datenlage zu den im Verein Sport treibenden Migrantinnen lässt sich nur schätzen, da es in den Mitgliederstatistiken keine Hinweise darauf gibt. Weder die Shell-Studie von 2000 noch die Untersuchungen des Bundesfamilienministeriums zu den Lebenslagen von Mädchen mit Migrationshintergrund (vgl. Boos-Nünning & Karakasoglu, 2005) haben nach dem Sporttreiben im Verein gefragt. Die NRW-Jugend-sportstudie von 1995 konnte aufzeigen, dass von den befragten Kindern im 3. und 5. Schuljahr 35,5% der Mädchen und 52,2% der Jungen Mitglied in einem Sportverein sind. Betrachtet man speziell die deutschen Mädchen und Migrantinnen, dann treiben 45% der deutschen Mädchen Sport im Verein, aber nur 13,9% der Mädchen mit Migrationshintergrund, wobei man hier nochmals differenzieren muss, denn 15,9% der Aussiedlerinnen sind im Sportverein aktiv, allerdings nur 3,1% der türkischen Mädchen (Brinkhoff & Sack, 1999, 55 in Kleindienst-Cachay, 2007, 20).

## **Erfahrungen von Mädchen und jungen Frauen im Sportunterricht**

Der schulische Sportunterricht bietet allen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, vielfältige Erfahrungen mit Bewegung, Spiel und Sport zu erhalten. Speziell für Mädchen und junge Frauen in Hauptschulen ist dies von besonderer Bedeutung, denn sie erhalten aus dem familiären Umfeld nur eingeschränkte Unterstützung zu einem aktiven Sporttreiben (Frohn, 2007, S. 155). Darüber hinaus ist zu hinterfragen, in wie weit ein (koedukativ durchgeführter) Sportunterricht die Bedürfnisse der Mädchen und weiblichen Jugendlichen wirklich berücksichtigt (Knetsch, Kugelmann & Pastuszyk 1989; Scheffel, 1996, S. 56; Frohn, 2007 156f)

Gerade im Bereich der Hauptschule, in der zahlenmäßig männliche Jugendliche stärker repräsentiert sind als weibliche, orientieren sich die Lehrkräfte im geschlechtsheterogenen Sportunterricht eher an den Interessen der Jungen. Zum einen verlangen die Schüler vehement nach bestimmten Unterrichtsinhalten (primär Fußball), andererseits scheinen Lehrkräfte überfordert, wenn sie eher weiblich konnotierte Unterrichtsinhalte zum Thema machen, denn dies verlangt in den gemischten Gruppen vermehrt den Umgang mit Konflikten und Störungen durch die männlichen Jugendlichen (Frohn 2007, 157). Aber auch in einem geschlechtshomogenen Sportunterricht, bei dem nur weibliche Jugendliche unterrichtet werden, kann gerade in den Hauptschulen eine Abwendung vom Sport erfolgen, wenn

- er keine Möglichkeit bietet, die veränderte Körperlichkeit in vielfältigen Sinnzusammenhängen bei Bewegung, Spiel und Sport angstfrei zu erfahren,
- er zu sehr den Weiblichkeitszwängen verhaftet bleibt, keine Grenzüberschreitungen zulässt und Widersprüche unzureichend thematisiert,
- er keine Verbindung zur Lebenswelt der weiblichen Jugendlichen herstellt (Frohn, 207, S. 158).

Neben den Unterrichtskonzepten zur reflexiven Koedukation im Sportunterricht (Brehmer, 1996; Spiri, Schmaling, Schumann, 1998; Metz-Goeckel, 1998; Frohn 2004) wird auch ein mädchenparteilicher Sportunterricht bedeutsam (Scheffel, 1996; Palzkill & Scheffel, 1998; Kugelmann, 1991; Kugelmann, 2002; Combrink & Marienfeld, 2006; Frohn 2007; Horter 2000).

**Ansatz für die Gemeinschaftsinitiative „weiblich, sportlich, gut drauf!“.**

Der organisierte Sport als auch der schulische Sport sind gefordert, den verschiedensten Bedürfnissen von weiblichen Jugendlichen mit und ohne Migrationshintergrund gerecht zu werden. Leistungsorientierte Mädchen und junge Frauen, vor allem die mit höheren Bildungschancen, können die bisherigen Angebote für ein aktives Sporttreiben nutzen und diese Erfahrungen in ihr adoleszentes Leben übertragen. Mädchen und weibliche Jugendliche mit niedrigem Bildungsniveau und/oder mit Migrationshintergrund werden weder in ihrem familiären Umfeld noch über die Schule kaum angeregt, sich mit Bewegung, Spiel und Sport intensiv auseinander zu setzen bzw. sie werden sich in der Jugendphase oder spätestens im Erwachsenenalter – nach Beendigung der Schullaufbahn – vollständig vom Sporttreiben zurückziehen.

Die Rekrutierung von weiblichen Jugendlichen für eine sport- und bewegungsbezogene Jugendsozialarbeit stellt sich als durchaus schwierig dar (Brinkmann, 2006), so dass der Ansatz für die Gemeinschaftsinitiative im Weitesten im Bereich Schule mit Trägern über die Sportvereine durchzuführen ist.

Von daher sind Bedingungen zu schaffen, welche es den weiblichen Jugendlichen ermöglichen positive Einstellungen zu Bewegung, Spiel und Sport aufzubauen, so dass sie dies in ihre alltägliche Lebensführung übernehmen können.

**Ziel der Gemeinschaftsinitiative**

Zentrales Anliegen der Gemeinschaftsinitiative ist, weibliche Jugendliche und junge Frauen mit und ohne Migrationshintergrund nachhaltig für eine aktive bewegungsbezogene Lebensführung zu gewinnen.

**Ziel: weibliche Jugendliche und junge Frauen nachhaltig für Bewegung, Spiel und Sport in ihrer Freizeit zu gewinnen.**

## Zielgruppe

Im Kontext von Schule sind alle weiblichen Jugendlichen erreichbar, so dass die Good Practice Beispiele im Rahmen von Schule angesiedelt sind. Sie wenden sich hauptsächlich an weibliche Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund der 9. und 10. Jahrgänge von Haupt- und Realschulen sowie von integrierten und kooperativen Gesamtschulen, d. h. an all diejenigen, die sich im Übergang von der Schule in den Beruf befinden und bald die Schule verlassen und in eine Berufsausbildung wechseln werden. Gegebenfalls können auch Schülerinnen des 8. Jahrgangs hinzugenommen werden. Aber auch die Kooperation mit Berufsbildenden Schulen kann junge Frauen mit und ohne Migrationshintergrund erreichen, welche bisher keinen oder kaum einen Bezug zu einer sport- und bewegungsbezogenen Freizeit haben.

Speziell im Focus stehen vor allem die Schulabgängerinnen, welche nicht – oder nicht mehr – in einem Sportverein aktiv sind und sich in ihrer Freizeit kaum mit Bewegung, Spiel und Sport beschäftigen, obwohl sie sich gern mehr bewegen würden.<sup>1</sup> Ebenso geben in der Studie ausgeführt durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zum sportlichen Engagement von Mädchen mit Migrationshintergrund 45% aller Mädchen und jungen Frauen an, dass sie sich gerne öfter in ihrer Freizeit sportlich bewegen wollen, wobei dies für alle Nationalitäten in gleichem Maße zutrifft. (Boos-Nünning & Karakasoglu, 2004,10)

**Zielgruppe: weibliche Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund vor allem der 9. und 10. Jahrgänge von Haupt- und Realschulen bzw. der Schulabgängerinnen im 10. Jahrgang von integrierten oder kooperativen Gesamtschulen, die nicht aktives Mitglied in einem Sportverein sind.**

---

<sup>1</sup> Vgl. Fitnesslandkarte Niedersachsen, Wunschbereiche u.a. Radfahren, Schwimmen, Rückschlagspiele, Laufen (WIAD, 2006, S. 63 bzw. [http://www.fitnesslandkarte-niedersachsen.de/AKTUELL/pdf/pdf\\_Bericht\\_2006/01\\_FILA\\_Bericht\\_5\\_2006.pdf](http://www.fitnesslandkarte-niedersachsen.de/AKTUELL/pdf/pdf_Bericht_2006/01_FILA_Bericht_5_2006.pdf))

## Schulische Einbindung – außerunterrichtlicher Schulsport

Die schulischen Angebote der Gemeinschaftsinitiative finden im Rahmen des außerunterrichtlichen Schulsports statt, d.h. die Teilnahme beruht auf Freiwilligkeit. Die Durchführung erfolgt in Form einer Arbeitsgemeinschaft, sie wird zu Beginn eines Schuljahres angewählt, die regelmäßige Teilnahme ist daraufhin verpflichtend. Es finden keine Leistungskontrollen statt. Die Arbeitsgemeinschaft umfasst eine Doppelstunde pro Woche und wird von einer weiblichen Person durchgeführt. Besonders in Gruppen, bei denen vor allem junge Frauen mit Migrationshintergrund teilnehmen, sollte die Sportlehrkraft bzw. die Übungsleiterin entweder selbst einen Migrationshintergrund haben oder Erfahrungen im Bereich der interkulturellen Bildung besitzen. Da es sich grundsätzlich um ein Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für Mädchen und junge Frauen handelt, sollten solche Sportstätten gewählt werden, welche möglichst nicht von außen einsehbar sind. Auch bei Aktivitäten im Freien sollten solche Bereiche aufgesucht werden, in denen man sich möglichst unbeobachtet von einer breiten Öffentlichkeit unbeschwert bewegen kann.

**Außerunterrichtlicher Schulsport: *Arbeitsgemeinschaft, eine Doppelstunde pro Woche, Leitung durch eine Lehrerin/Übungsleiterin/Betreuerin (mit interkulturellen Kompetenz oder Migrationshintergrund), Freiwilligkeit, geschützte Räume***

## Kooperation Schule – Verein – Kommune – Community

Um eine Nachhaltigkeit gewährleisten zu können, ist von Beginn an eine enge Vernetzung mit einem Sportverein notwendig. In Kooperation mit dem Landessportbund werden Grundlagen erarbeitet, wie ein den Intentionen der Gemeinschaftsinitiative entsprechendes Vereinsangebot über die Stadt- und Kreissportbünde etabliert werden kann. Die Kommunen sind über ihre Gleichstellungsbeauftragten mit einbezogen. Der Kontakt zu den ethnischen Communities sollte vor allem dann hergestellt werden, wenn ein hoher Anteil von jungen Frauen mit Migrationshintergrund teilnimmt.

### Schule und Verein

Von Beginn an wird eine enge Zusammenarbeit mit einem oder ggf. mehreren Sportvereinen hergestellt. Dabei ist es notwendig, dass sich die Verantwortlichen der Ver-

eine bereit erklären, ein entsprechendes Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für weibliche Jugendliche und junge Frauen in ihrem Sportverein nachfolgend anzubieten. Die Schülerinnen sollen nach ihrem Schulabgang die Gelegenheit haben, weiterhin regelmäßig an einer „Sportgruppe“ teilhaben zu können, welche in dem durch die Gemeinschaftsinitiative bekannten Rahmen einmal wöchentlich stattfindet und wo man sich mit Gleichgesinnten treffen kann. Die Einrichtung von überfachlichen breitensportlich orientierten Gruppen für weibliche Jugendliche und junge Frauen in Sportvereinen wird derzeit erprobt und soll längerfristig erreicht werden.

Insgesamt ist hier auch die Zusammenarbeit mit dem Landessportbund von großer Bedeutung, in dem die Frauen-/bzw. Gleichstellungsbeauftragten der Kreis- und Stadtsportbünde eingebunden werden, so dass sie ebenfalls als Multiplikatorinnen für weitere Angebote im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative tätig werden können. Mittelfristig sollte in Sportvereinen ein breitensportlich, überfachliches Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für Mädchen und junge Frauen angeboten werden.

Ebenso wichtig sind die Schulungs- und Fortbildungsveranstaltungen des Landessportbundes speziell zu der Durchführung von breitensportlich und überfachlichen Angeboten für Mädchen und junge Frauen als auch zu Fragen der interkulturellen Bildung im organisierten Sport, welche von den Übungsleiterinnen genutzt werden können.

***Schule und Sportverein: enge Kooperation, Einrichtung einer überfachlichen, breitensportlich orientierten Gruppe für weibliche Jugendliche und junge Frauen, Aktionsprogramm „Schule und Verein“***

### **Kooperation mit den ethnischen Communities**

Die Sportvereine vor Ort sollten möglichst mit den ethnischen Communities, aus welchen sich vermehrt die Zielgruppe zusammensetzt, Kontakt aufnehmen, um den jungen Frauen den Zugang zu dem freizeitsportlich orientierten Bewegungs- und Sportprogramm zu erleichtern. Sie können als Ansprechpartner dienen um Barrieren bzgl. der Teilnahme der jungen Frauen abzubauen und entsprechende Angebote fördern. Sie können an den für sie möglichen Stellen innerhalb der ethnischen Community die Gemeinschaftsinitiative unterstützen und darauf hinwirken, dass eine zukünftige Ausweitung der Gemeinschaftsinitiative auf weitere Schulen und speziell auch auf weitere Vereine nach Beendigung der Good Practice Phase stattfinden wird. Ge-

meinsam werben Lehrkräfte einer Schule, Übungsleitungen aus Sportvereinen und Mitglieder der ethnischen Community in persönlichen Gesprächen für das Projekt.

**Schulen, Vereine und ethnische Community: Vernetzung mit der ethnischen Community und einem schulnahen Sportverein**

### **Kooperation mit der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten**

Die Vernetzung mit der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten findet von Anfang an statt. Sie kennt die Schulen und Vereine in der örtlichen Gemeinschaft und stellt in ihrem Arbeitszusammenhang Kontakte her. Sie unterstützt an den für sie möglichen Stellen innerhalb der Kommune die Gemeinschaftsinitiative und wirkt bei der zukünftigen Ausweitung der Gemeinschaftsinitiative auf weitere Schulen und Vereine nach Beendigung der Good Practice Phase hin.

**Schulen, Vereine und Kommune: Vernetzung mit der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten**

## **Didaktische Rahmenbedingungen**

Bei der Gemeinschaftsinitiative, welche im Kontext von Schule und von Sportvereinen angesiedelt ist, handelt es sich um eine Maßnahme, welche ein organisiertes Bewegung-, Spiel und Sportangebot für weibliche Jugendliche und junge Frauen bereitstellt und vielfältige Hinweise für eine aktive Lebensführung anbietet.

Um eine nachhaltige Motivation für ein regelmäßiges bewegungs- und sportbezogenes Freizeitverhalten zu schaffen, müssen sich alle ausgewählten Inhalte und Themen im Bereich Bewegung, Spiel und Sport daran orientieren, dass sie den weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen dabei helfen, ihre eigenen Werte, Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entdecken. Dies bedeutet, dass die im Weiteren dargestellten didaktischen Aspekte berücksichtigt werden (Frohn, 2007, S. 226).

### **Stärken sozialer Beziehungen**

Für weibliche Jugendliche und junge Frauen ist das soziale Miteinander ein wichtiges Anliegen. Über Bewegung, Spiel und Sport lassen sich viele Erfahrungen in sozialen Handlungssituationen konkret machen. Dabei geht es darum, solche Situationen zu arrangieren, in denen es auf Kooperation, Helfen und Unterstützen, gemeinsames Tun, sich Verständigen usw. ankommt. Wünsche und Erwartungen zur Kommuni-

kation sollen ausgewogen berücksichtigt werden. Raum sollte gegeben werden, dass die weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen beim Sich Bewegen Zeit haben zum Miteinander Lachen, zum Klönen, zum Herstellen und Festigen von Beziehungen usw.

### **Anknüpfen an bisherigen Erfahrungen**

Auch wenn es im Laufe der Schulzeit oder während der Mitgliedschaft in einem Sportverein zu einer eher demotivierenden Einstellung gegenüber Bewegung, Spiel und Sport gekommen ist, so äußern Mädchen und weibliche Jugendliche doch, dass sie sich gerne mehr bewegen möchten. Sicherlich gibt es in ihren sportbezogenen Erfahrungen auch Vieles, an das sie sich gerne erinnern. Dies ist herauszufinden und für die Gestaltung der Inhalte zu nutzen. Bekanntes und/oder Gewünschtes sollte aufgegriffen werden, so dass sich zunächst ein Wohlfühlen und ein freudvolles Tun entwickeln kann.

### **Herstellen eines Lebensweltbezuges**

Die Aufbereitung der Inhalte muss sehr eng an den Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst sein, d.h. ihre Lebenswelt, ihre Lebensbedingungen sind zu berücksichtigen. Bei den Aktivitäten ist zu hinterfragen, in wie weit sie von den weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen in ihren Alltag übertragen werden können. Wie aufwändig sind die verwendeten Materialien? Kann man sie ohne hohe Kosten anschaffen (z.B. Federball- oder Tischtennisschläger)? Wie viele Mitspielerinnen sind notwendig? Müssen spezielle Orte aufgesucht werden (z.B. Sporthalle, Laufbahn, Fitnessstudio) oder lassen sich die Aktivitäten im nahen Umfeld der Schule, des Stadtteils ausführen? Solche und ähnliche Fragen sollen wichtige Entscheidungshilfen bei der Auswahl von Themen und Inhalten darstellen.

### **Unterstützung von Könnenserlebnissen**

Bei der Gestaltung des Bewegungs-, Spiel- und Sportangebotes sollte berücksichtigt werden, dass sich die Anforderungen am gegenwärtigen Leistungsstand der weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen orientieren. Diese aktuelle Leistungsfähigkeit muss im positiven Sinne als ihr Können ausgewiesen werden. Von da ausgehend müssen adäquate Situationen bereit gestellt werden, in denen ein Schwierigkeitsgrad gefordert wird, der sich bewältigen lässt und welcher zu neuen Könnenserlebnissen führt. Motivation und Selbstbewusstsein lassen sich über vielfältige Erfahrungen von selbstkompetentem Handeln entwickeln.

### **Bereitstellen einer positiven Atmosphäre**

Das Unterrichtsklima hat einen starken Einfluss auf das Wohlbefinden bei Bewegung, Spiel und Sport um eine längerfristige Motivation aufzubauen. Da es sich bei den Angeboten der Gemeinschaftsinitiative um Arbeitsgemeinschaften handelt, werden sich nicht alle Beteiligten (gut) kennen. Neben vielfältigen Aufgaben zum Kennenlernen und zur Interaktion von jeder Schülerin mit jeder anderen, sollte ein freundlicher, sich gegenseitig akzeptierender Umgangston vorherrschen. Formen der Kommunikation beim Entstehen und Lösen von Konflikten sind an Fairness, an Verständigung und Einsicht gekoppelt.

### **Erfahren von Wertschätzung**

Eine positive Atmosphäre hängt u.a. auch von Akzeptanz, der Art von Rückmeldung sowie einer Wertschätzung ab. Dies bezieht sich zum einen auf die Interaktion der Schülerinnen untereinander, aber vor allem auf das Verhalten der Lehrerin bzw. Übungsleiterin, in wie fern sie den weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen individuell ein Gefühl von Wertschätzung vermitteln kann. Gerade wenn die einzelne Schülerin sich anstrengt eine gestellte Aufgabe zu bewältigen oder nach bestem Können mitmacht (auch wenn es nach sportlichen Kriterien keine besondere Leistung darstellt), dann ist dies anzuerkennen und positiv rückzumelden. Sich an den Aufgabenstellungen beteiligen, eifrig mitmachen bei dem, was angeboten wird, Ideen einbringen, helfen, unterstützen usw. sind wichtige Handlungen, die angesprochen und gelobt werden müssen – vor allem deshalb, weil die weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen in ihrer bisherigen ‚Sportkarriere‘ eher Misserfolgserlebnisse hatten und ihr Können eher ab- als aufgewertet wurde.

### **Unterstützung von Mit- und Selbstbestimmung**

Das Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot der Gemeinschaftsinitiative orientiert sich an den Bedürfnissen und Wünschen der weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen. Es ist schülerinnenorientiert zu organisieren, so dass ein hohes Maß an Mitbestimmung erreicht werden kann. Das Artikulieren und Sammeln von interessanten Bewegungssituationen, das Diskutieren, gemeinsam Entscheiden und Umsetzen von Ergebnissen sind Anforderungen, die bewältigt werden sollten, so dass ein selbstkompetentes Handeln erfahren werden kann. Die Aufgabe der Leiterin liegt vor allem darin, die Schülerinnen zu unterstützen, sie anzuregen, Vorschläge einzubringen, Diskussionen zu leiten, Selbständigkeit zu fördern usw.

### **Erweiterung von Bewegungserfahrungen**

Wurde zunächst herausgestellt, dass die bisherigen Erfahrungen Ausgangspunkt der Angebote sein sollten, so sollten diese aber genutzt werden, um die existierenden Bewegungserfahrungen zu erweitern und sich an Neues heranzuwagen. Sich neuen oder schwierigeren Aufgaben zu stellen, weitere Sinneseindrücke zuzulassen, Grenzen zu überschreiten, Variationen auszuprobieren, Herausforderungen anzunehmen und sich ihnen zu stellen usw. trägt ebenfalls zu mehr Selbstbewusstsein und Freude am Sich Bewegen bei.

### **Erschließung neuer Räume**

Raumerfahrungen stellen einen wichtigen Aspekt dar, insofern als die bewegungsbezogene Umwelt meist nur auf örtlich begrenzte Räume bezogen ist, wie die Sporthalle, das Stadion oder das Schwimmbad. Sich den notwendigen Raum nehmen, ihn zu behaupten und für die eigenen bewegungsbezogenen Bedürfnisse zu nutzen, sollte thematisiert werden. Es ist durchaus schwierig zu beschreiben, was „neue Räume“ für die Schülerinnen bedeutet, folgende Fragen könnten sich ergeben: Können nicht auch freie Rasenplätze für das Spielen (z.B. Federball) genutzt werden? Welche Wege eignen sich im Sommer, im Winter für ein ausdauerndes Laufen? Wo kann man am Besten mit Inline-Skates die Umgebung von zu Hause aus nutzen? Gibt es öffentliche Plätze mit Tischtennisplatten? Traue ich es mir zu, in der Öffentlichkeit Tischtennis zu spielen, oder haben vielleicht befreundete Familien, Bekannte oder Verwandte Tischtennisplatten zu Hause? Wie weit kann ich mit dem Fahrrad unterwegs sein? Wohin und wie weit will ich fahren, zweckfrei, durch die Natur?

### **Unterstützung bei der Bewältigung neuer Situationen**

Neue Situationen sind oft mit einer Form von Wagnis verbunden, man traut sich etwas nicht zu und stellt sich somit den Anforderungen erst gar nicht. „Bewegungs“-Probleme stehen im Zentrum und die Suche nach Lösungsstrategien können in der Gruppe zunächst für die Einzelne eine Entlastung darstellen. Das Antizipieren von möglichen Gefahren oder auch das Vertrauen in eigene Fähigkeiten tragen dazu bei, sich auch auf Unbekanntes einzulassen. In der Gruppe lässt sich zunächst Vieles leichter lösen, und mit dem gewonnenen Selbstvertrauen und mit Hilfe der Unterstützung anderer, kann man sich auch alleine an Neues heranwagen und die unbekannteren Situationen bewältigen. Dieses Gefühl von Unsicherheit, was sich durch das eigene Tun in Sicherheit wandelt, stärkt die eigene Kompetenz und gibt Selbstvertrauen.

## **Vielfalt der Inhalte**

Die Themen und Inhalte der Angebote sollten abwechslungsreich und vielseitig gestaltet werden. In Absprache mit den Beteiligten können auch über einen längeren Zeitraum bestimmte Inhalte zum Thema gemacht werden. Aber um den Interessen und Bedürfnissen aller gerecht zu werden, ist ein Angebot unterschiedlichster Möglichkeiten zum Sich Bewegen, zum Spielen und Tanzen geboten. Dabei geht es auch darum, sich auf weniger gut Bekanntes einzulassen oder auch sich auf etwas zu konzentrieren, was man nicht unbedingt sehr gerne machen will, aber das sich die anderen der Gruppe gewünscht haben. Das Spektrum der eher sportiven Angebote des regulären Sportunterrichts ist zu erweitern um niedrigschwellige, leicht durchführbare Bewegungs-, Spiel- und Sportsituationen, die auf ein vielfältiges, motiviertes und aktives Freizeitverhalten ausgerichtet sind.

### **Didaktische Bedingungen:**

- ***Stärken sozialer Beziehungen***
- ***Anknüpfen an bisherige Erfahrungen***
- ***Herstellen eines Lebensweltbezugs***
- ***Unterstützung von Könnenserlebnissen***
- ***Bereitstellen einer positiven Atmosphäre / Erfahren von Wertschätzung***
- ***Unterstützung von Mit- und Selbstbestimmung***
- ***Erweiterung von Bewegungserfahrungen***
- ***Erschließung neuer Räume***
- ***Unterstützung bei der Bewältigung neuer Situationen***
- ***Vielfalt der Inhalte***

## **Inhaltsauswahl: Kämpfen – Spielen – Tanzen – ... und Vieles mehr**

Im Einzelnen sollten die Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote solche Inhalte zum Thema machen – sportartenorientiert oder themenzentriert –, welche in Anlehnung an Scheffel (1996, S. 226f).

- *selbstwertsteigernde Situationen bereitstellen*, wie z.B. sich beim Tanzen zu präsentieren, sich der eigenen Kraft bewusst werden, erfolgreich zu spielen
- *körperliche Auseinandersetzungen fördern*, wie z.B. Zweikämpfen im Spiel um einen Ball, Raufen mit einer Partnerin, Tanz-„battle“ im Hip Hop
- *Erfahrungen unter Wagnisperspektiven ermöglichen*, wie z.B. sich auf etwas Neues, Unbekanntes einlassen, Hemmungen und Ängste überwinden (z.B. sich einer Fallschulung mit Inline-Skates stellen)

- *zum Raum einnehmen auffordern*, wie z.B. beim Bewegen öffentliche Räume aufsuchen und nutzen, sich breit machen
- *Körpererfahrung und Körperausdruck ermöglichen*, wie z.B. das Ausgepowert Sein nach intensiven Spielen wahrnehmen, Gestik und Mimik beim Tanzen einsetzen, im Darstellenden Spiel Rollen übernehmen

Die Leitgedanken zum Kämpfen, Spielen und Tanzen entsprechen, wie angedeutet, auf vielfältige Weise diesen Anforderungen. Dabei lassen sich die Bereiche nicht sehr klar voneinander trennen, d.h. es gibt viele Überschneidungen. Z.B. können das Spielen mit Basketbällen und das Erproben von basketballspezifischen Elementen genutzt werden zur Erarbeitung einer Tanzchoreographie (nach der Gruppe „Stomp“), das Zweikämpfen im Sportspiel um einen Ball beinhaltet das Kämpfen als wesentliche Anforderung, beim ausdauernden Gehen oder Laufen in unterschiedlichem Tempo wird vom „Fahrtspiel“ gesprochen, d.h. es ist ein Spiel mit der Geschwindigkeit und der Belastung. Die Vielfalt sportbezogener Bewegungen kann in vollem Umfang genutzt werden.

### **Kämpfen**

Kämpfen bedeutet eine direkte körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner. Eine körperliche Nähe, auch Berührungen sind erforderlich, dabei werden die eigenen Kräfte unmittelbar wahrgenommen, als auch die des Gegenübers. Kämpfen bedeutet nicht, die Partnerin oder den Partner zu verletzen, sondern verantwortlich zu sein für deren oder dessen Unversehrtheit. Kämpfen ist letztlich ein Spiel mit den Körperkräften und der Geschicklichkeit, bei dem es um Sieg und Niederlage geht.

Mädchen und Frauen erleben körperliche Kraft häufig als Bedrohung, so dass der Umgang mit den eigenen Kräftefähigkeiten einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Selbstbewusstseins leisten kann. Im Vordergrund steht das Miteinanderkämpfen.

Einen zusätzlichen Aspekt stellen alle Formen von Selbstverteidigung dar, welche thematisiert und erprobt werden sollten.

### **Spielen**

Spielen wird als eine Tätigkeit verstanden, die „zweckfrei“, nur zum Vergnügen, zur Entspannung, allein aus Freude ausgeführt wird, meist zusammen mit anderen. Spielen mit Gegenständen oder mit anderen ist eine Handlungsmöglichkeit, welche

in den unterschiedlichsten Bewegungs- und Sportformen auftritt. Ein Handlungsaspekt, vor allem wenn mehrere Personen am Spielen beteiligt sind, konkretisiert sich im Aufstellen und Beachten von Regeln.

In den Grundsätzen und Bestimmungen für den Schulsport in Niedersachsen (1998) wird zum Bereich des Spielens ausgeführt, dass sich freies, erkundendes Spielen vor allem auf den Umgang mit Gegenständen und Alltagsmaterialien bezieht. Darüber hinaus gehört das Darstellende Spielen – hier steht der Bezug zum Tanz – und das regelgeleitete Spielen in Form der Kleinen und Großen Spiele mit zu diesem Erfahrungsbereich (Der niedersächsische Kultusminister 1998, 14). Die allgemeine Spielfähigkeit steht im Mittelpunkt, sie lässt sich vielfältig in unterschiedlichen Sportarten erfahren und erlernen, sie ist besonders in den oben genannten Bereichen zu realisieren.

Steht ein Sportspiel, z.B. Fußball, auf der Wunschliste der jungen Frauen, so weist die sportpädagogisch orientierte Literatur vielfältige Unterrichtsbeispiele aus, wie Fußball mit Mädchen und jungen Frauen durchgeführt werden kann. Insbesondere werden Hinweise zu Lernprozessen bei Sportspielen gegeben (Kugelmann 2002; Kugelmann & Sinning, 2004).

Spielerisch lassen sich auch Räume erkunden und in Besitz nehmen. In abgewandelter Form einer ‚Schnitzeljagd‘ können durch Orientierungsläufe ‚wichtige‘ öffentliche Gebäude gefunden, oder in Grün- und Parkanlagen immer wieder neue Routen erobert werden, so dass Walking oder Spazieren gehen (3000 Schritte täglich<sup>2</sup>) nicht langweilig wird.

Auch für das Darstellende Spiel sind Beispiele zu finden, die einen Alltagsbezug haben, die über das „Sich Präsentieren“ einen selbstwertsteigernden Aspekt beinhalten, z.B. auch durch den Einsatz einer Schattenwand oder von Schwarzlicht.

## **Tanzen**

Rhythmus, Musik, Bewegung, Tänze nachvollziehen und selbst gestalten wird von vielen weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen als zentrale Ausrichtung ihrer geschlechtsspezifischen Bewegungskultur verstanden. Beim Tanzen geht es letztlich auch um ein „Spielen“ mit den Bewegungsgrundformen des Laufens, Gehens, Hüpf-

---

<sup>2</sup> Die Kampagne "3000 Schritte extra" des Bundesgesundheitsministeriums, die vom DOSB unterstützt wird. [www.die-praevention.de/bewegung/steps/index.html](http://www.die-praevention.de/bewegung/steps/index.html)

fen, Springens und Drehens, welche in immer wieder neuen Variationen miteinander kombiniert werden. Wie die Arme dazu gehalten werden, in wie weit der Körper mit-schwingt, wie fokussiert der Blick eingesetzt wird, mit welcher Körperspannung oder Lockerheit getanzt wird, welche Raumwege verfolgt werden, all dies zusammen äußert sich im individuellen Bewegungsausdruck und in der Gruppengestaltung. Tanzen in der Gruppe, mit einer Partnerin trägt sehr stark zur Kommunikation und zum Miteinander Agieren bei. Tanzen alleine bedeutet, sich vor den Anderen zu präsentieren, ihnen zu zeigen, was man sich ausgedacht hat oder wie man die Musik durch die individuelle Bewegung interpretiert, dies alles bildet einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung des Selbstvertrauens. Über Imitation von vorhandenem Bewegungs- und Tanzmaterial, wie z.B. in der Folklore oder beim Video-Clip Tanzen, können kreative Prozesse die Selbsttätigkeit und die Eigenständigkeit entwickelt werden.

### **... und Vieles mehr**

Die Erfahrungs- und Bewegungsbereiche des Kämpfens, Spielens und Tanzens sind wichtige Aspekte für die Stärkung von weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen im Sport. Allerdings decken sie nicht die gesamten Möglichkeiten ab, welche ein Bewegungs-, Spiel- und Sportprogramm bereitstellen kann.

Je nach den Vorerfahrungen und Schwerpunkten der Lehrkräfte können alle weiteren Angebote erfolgen, wenn sie in Absprache und über Mitbestimmung mit den Schülerinnen zustande kommen. Beispielhaft werden weitere Anregungen gegeben, welche das freizeitorientierte Angebot unterstützen und einen niedrigschwelligen Zugang ermöglichen.

## Literatur

- Baur, Jürgen, Burrmann, Ulrike & Krysmanski, Katharina (2002). *Sportpartizipation von Mädchen und jungen Frauen in ländlichen Regionen*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Berndt, Inge & Menze, A. (1996). Distanz und Nähe – Mädchen treiben ihren eigenen Sport. In D. Kurz, H.-G. Sack & K.-P. Brinkhoff (Hrsg.), *Kindheit, Jugend und Sport in Nordrhein-Westfalen*. (1. Aufl., S. 361-430). Düsseldorf: Moll.
- Boos-Nünning, Ursula, Karakasoglu, Yasemin (2004). Mädchen mit Migrationshintergrund und sportliches Engagement. (Sonderauswertung). Lebenslagen von Mädchen und jungen Frauen mit griechischem, italienischem, jugoslawischem, türkischem und Aussiedlerhintergrund. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. <http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Abteilung5/Pdf-Anlagen/maedchenmigrantinnen-sport,property=pdf.pdf>
- Boos-Nünning, Ursula, Karakasoglu, Yasemin. (2005). Viele Welten leben. Lebenslagen von Mädchen und jungen Frauen mit griechischem, italienischem, jugoslawischem, türkischem und Aussiedlerhintergrund. <http://www.bmfsfj.bund.de/bmfsfj/generator/RedaktionBMFSFJ/Abteilung4/Pdf-Anlagen/viele-welten-lang,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf>
- Brehmer, Ilse (Projektleitung) Ministerium für die Gleichstellung von Frau und Mann des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (1996). *Was Sandkastenrocker von Heulsusen lernen können*. Düsseldorf: Klüsener Druck Wuppertal.
- Brettschneider, Wolf-Dietrich & Bräutigam, Michael (1990). *Sport in der Alltagswelt von Jugendlichen*. Frechen: Ritterbach.
- Brettschneider, Wolf-Dietrich & Kleine, Torsten (2002). *Jugendarbeit in Sportvereinen. Anspruch und Wirklichkeit*. Schorndorf: Hofmann.
- Combrink, Claudia & Marienfeld, Uli (2006). Parteiliche Mädchenarbeit und reflektierte Jungenarbeit im Sport. In Ilse Hartmann-Tews & Bettina Rulofs (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht* (S. 275-285). Schorndorf: Hofmann.
- Fitnesslandkarte Niedersachsen – Erste Ergebnisse zum Bewegungsstatus der niedersächsischen Schülerinnen und Schüler*. <http://www.fitnesslandkarte-niedersachsen.de/documents/pdf/FilaAuswertung2006-02-08.pdf>
- Frohn, Judith (2004). Reflexive Koedukation auch im Sportunterricht der Grundschule? *Sportunterricht* 53 (6), S. 163-168.
- Frohn, Judith (2007). *Mädchen und Sport an der Hauptschule – Sportsozialisation und Schulsport von Mädchen mit niedrigem Bildungsniveau*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Horter, Petra (2000). „... weil ich ein Mädchen bin!“ Schulsport – im Interesse der Mädchen von heute? Untersuchung zum Hintergrund der Einstellung und Motivation von Mädchen in der Frühadolezenz zum Schulsport. Sankt Augustin: Academia-Verl.
- Hurrelmann, Klaus, Albert, Mathias (2006). Jugend 2006. 15. Shell Jugendstudie: Eine pragmatische Generation unter Druck. Frankfurt: Fischer.
- Kleindienst-Cachay, Christa. (2007). *Mädchen und Frauen mit Migrationshintergrund im organisierten Sport*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Knetsch, Heidi, Kugelmann, Claudia, Pastuszyk, Martina (1989). Und dann bin ich wie ein Sack herumgehungen. Über feminine und maskuline Erfahrungen im Sportunterricht. *Sportpädagogik* 13 (4), S. 7-11.
- Kugelmann, Claudia & Sinnig, Silke. (2004). Mädchen spielen Fußball. *Sportpädagogik*, 28 (3), S. 4-9.

- Kugelman, Claudia (1991). Mädchen im Sportunterricht heute – Frauen in Bewegung. *Sportpädagogik* 15 (4), S. 17-25.
- Kugelman, Claudia (2002a). Geschlechtssensibel unterrichten. In Claudia Kugelman & Christa Zipprich (Hrsg.), *Mädchen und Jungen im Sportunterricht – Beiträge zum geschlechtssensiblen Unterrichten* (S. 11-20) [Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft Bd. 125]. Hamburg: Czwalina.
- Kugelman, Claudia (2002b). Spielen lehren – spielen lernen. Über die Vermittlung von Sportspielen von Frauen für Mädchen/Frauen. In Katja Ferger, Norbert Gissel & Jürgen Schwier (Hrsg.), *Sportspiele erleben, vermitteln, trainieren* (S. 101-107). Hamburg: Czwalina.
- Kurz, Dietrich, Sack, H.-G. & Brinkhoff, K.-P. (1996). *Kindheit, Jugend und Sport in Nordrhein-Westfalen. Der Sportverein und seine Leistungen. Eine repräsentative Befragung der nordrhein-westfälischen Jugend*. Düsseldorf: Moll.
- LandesSportBund Niedersachsen (2009). Statistik 2009. [http://www.lsb-niedersachsen.de/ps/tools/download.php?file=/live/lsb\\_nds/lsb\\_dms/psfile/docfile/14/Statistik\\_49edb112becca.pdf&name=Statistik\\_2009\\_1.pdf&disposition=attachement](http://www.lsb-niedersachsen.de/ps/tools/download.php?file=/live/lsb_nds/lsb_dms/psfile/docfile/14/Statistik_49edb112becca.pdf&name=Statistik_2009_1.pdf&disposition=attachement).
- Metz-Goeckel, Sigrid (1998). Koedukation im Kreuzfeuer – reflexive Koedukation als Gestaltungsprinzip in der Schule. In Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.), *Mädchen und Jungen im Schulsport. Landesweite Fachtagung im Rahmen des Landesprogramms der Landesregierung NRW „Mehr Chancen für Mädchen und Frauen im Sport“* (S. 30-43). Bönen: Kettler.
- Niedersächsisches Kultusministerium (1998). *Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport*. Hannover: Schroedel Verlag.
- Palzkill, Birgit & Scheffel, Heidi (1998). Mädchenparteilicher Sport in der Schule? . In Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.), *Mädchen und Jungen im Schulsport. Landesweite Fachtagung im Rahmen des Landesprogramms der Landesregierung NRW „Mehr Chancen für Mädchen und Frauen im Sport“* (S. 149-162). Bönen: Kettler.
- Rulofs, Bettina, Combrink, Claudia & Borchers, I. (2002). Sportengagement im Lebenslauf von Frauen und Männern. In H. Allmer (Hrsg.), *Sportengagement im Lebensverlauf* (S. 39-59). St. Augustin: Academia.
- Scheffel, Heidi (1996). *MädchenSport und Koedukation – Aspekte einer feministischen SportPraxis*. Butzbach-Griedel: Afra.
- Schmidt, Werner, Hartmann-Tews, Ilse & Brettschneider, Wolf-Dietrich (Hrsg.) (2006<sup>2</sup>). *Ers-ter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht*. Schorndorf: Hofmann.
- Spiri, Albrecht, Schmaling, Elisabeth & Schumann, Angelika (1998). Reflexive Koedukation im Schulsport als Element der Schulprogrammentwicklung. In Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.), *Mädchen und Jungen im Schulsport. Landesweite Fachtagung im Rahmen des Landesprogramms der Landesregierung NRW „Mehr Chancen für Mädchen und Frauen im Sport“* (S. 199-207). Bönen: Kettler.
- WIAD (2006). Fitnesslandkarte Niedersachsen. Bonn. [www.fitnesslandkarte-niedersachsen.de/AKTUELL/pdf/pdf\\_Bericht\\_2006/01\\_FILA\\_Bericht\\_5\\_2006.pdf](http://www.fitnesslandkarte-niedersachsen.de/AKTUELL/pdf/pdf_Bericht_2006/01_FILA_Bericht_5_2006.pdf)
- [www.die-praevention.de/bewegung/steps/index.html](http://www.die-praevention.de/bewegung/steps/index.html)

## Leitfaden auf einen Blick

**Ziel:** *weibliche Jugendliche und junge Frauen nachhaltig für Bewegung, Spiel und Sport in ihrer Freizeit zu gewinnen.*

**Zielgruppe:** *weibliche Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund vor allem der 9. und 10. Jahrgänge von Haupt- und Realschulen bzw. der Schulabgängerinnen im 10. Jahrgang von integrierten oder kooperativen Gesamtschulen, die nicht aktives Mitglied in einem Sportverein sind.*

**Außerunterrichtlicher Schulsport:** *Arbeitsgemeinschaft, eine Doppelstunde pro Woche, Leitung durch eine Lehrerin/Übungsleiterin/Betreuerin (mit interkulturellen Kompetenz oder Migrationshintergrund), Freiwilligkeit, geschützte Räume*

**Schule und Sportverein:** *enge Kooperation, Einrichtung einer überfachlichen, breitensportlich orientierten Gruppe für weibliche Jugendliche und junge Frauen, Aktionsprogramm „Schule und Verein“*

**Schulen, Vereine und ethnische Community:** *Vernetzung mit der ethnischen Community und einem schulnahen Sportverein*

**Schulen, Vereine und Kommune:** *Vernetzung mit der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten*

**Didaktische Bedingungen:**

- *Stärken sozialer Beziehungen*
- *Anknüpfen an bisherige Erfahrungen*
- *Herstellen eines Lebensweltbezugs*
- *Unterstützung von Könnenserlebnissen*
- *Bereitstellen einer positiven Atmosphäre / Erfahren von Wertschätzung*
- *Unterstützung von Mit- und Selbstbestimmung*
- *Erweiterung von Bewegungserfahrungen*
- *Erschließung neuer Räume*
- *Unterstützung bei der Bewältigung neuer Situationen*
- *Vielfalt der Inhalte*

**Inhalte:** *Kämpfen – Spielen – Tanzen – ... und Vieles mehr*