

10. Bochumer Schulsporttag 2025



Nr.	Workshop	Was dich erwartet!	Leitung	TN-Zahl
01	Kompetenzorientierung beim Handball im Sportunterricht	Handball genießt einen hohen Stellenwert als zweitbeliebteste Mannschaftssportart in Deutschland mit dem weltweit größten Handball-Dachverband und ca. 750.000 Mitgliedern. Auf den Sportunterricht bezogen gilt jedoch eher, dass Handball als Inhalt des Schulsports sowohl bei Lehrer*innen als auch bei Schüler*innen einen Stellenwert, der höchstens als durchschnittlich bezeichnet werden kann, genießt. Handball kann man jedoch auch in der Schule attraktiv, fächerübergreifend und mehrperspektivisch vermitteln.	Dr. Jörn Uhrmeister	12-30
02	Get into Rugby (GIR) - Rugby für die Schule	In diesem Workshop soll das Programm "Get into Rugby" vorgestellt werden, mit dem die Sportart Rugby in der Schule vermittelt werden kann.	Volker Lange-Berlin	8-25
03	Paralympics - auch für die Schule geeignet?!	In diesem Workshop soll eine Einführung in paralympische (Mannschafts-) Sportarten gegeben werden, die auch in der Schule umgesetzt werden können. Dabei stehen vor allem Sportarten zur Thematik "Blind Sein" im Vordergrund.	Volker Lange-Berlin	8-25
04	Auswege aus dem Standspiel - Einführung in das Volleyballspiel in der Sekundarstufe 1	Volleyball scheitert (nicht nur in der Schule) oft an der "Eintrittskartenfunktion" der Technik. Dementgegen steht der Wunsch der SuS, möglichst schnell spielen zu wollen. In der Summe entsteht oft kein Spielfluss, sondern ein "Standspiel". In dem Workshop soll es darum gehen, ausgehend von den üblichen "Klippen" im Anfängervolleyball, einen methodischen Weg aufzuzeigen, mit dem dieses Dilemma aufgelöst werden kann. Auch soll ein methodischer Weg zu einer möglichen Erweiterung/Fortführung für ein mögliches zweites UV zum Volleyball vorgestellt werden. Der Workshop ist offen für Lehrkräfte, die sich im Volleyball schon versucht haben, gerne aber auch über diejenigen, die im Volleyball noch keine Erfahrung mitbringen.	Til-Christopher Kittel & Marvin Mallach	8-24
05	Entspannter Sportunterricht - mit Yoga, PMR und mehr!	In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Entspannungstechniken wie Yoga und Progressive Muskelrelaxation (PMR) in den Sportunterricht integrieren können. Durch theoriebasierte, interaktive Einheiten und kreative Methoden werden effektive Entspannungstechniken vermittelt, die sofort im Unterricht angewendet werden können.	Annika Müller	8-12

06	Trendsportart Calisthenics im Schulsport	Körpergewicht. Ein höchst funktionales Training für jedes Alter ab 12 Jahren mit enormer Transferleistung für viele weitere Sportarten. In diesem Workshop werden die Anfänge und Progressionen des Calisthenics gelehrt und trainiert. Hierbei kommt das eigene Körpergewicht mit zusätzlichen turnerischen Elementen zum Einsatz. Im Fokus stehen die Trainingsmöglichkeiten an einer Calisthenics-Anlage und wie diese in den Schulsport übertragen werden können. Der Anwendungsbereich sowie die Umsetzung von Trainings können je nach Niveau und Altersklasse angepasst werden.	Pia Wagner	8-12
07	Teambuildende und kommunikative Übungs- und Spielformen mit Bezug zu den großen Sportsportarten	In diesem Workshop wird ein Ansatz vorgestellt, wie man die Kommunikation, Kooperation und Interaktion in der Trainings- und Schulpraxis fördern, fördern und entwickeln kann. Der Einsatz verschiedener Bälle bietet an dieser Stelle eine optimale Möglichkeit, für alle Könnensstufen, für Mädchen und Jungs gemeinsam, ein schnelles und attraktives Spiel auf engem Raum zu entwickeln. Mit den bereits erworbenen oder wenig erprobten Basistechniken kann davon ausgegangen werden, dass die Umsetzung motorischer Anforderungen problemlos klappt. Über sportartspezifische kooperative Bewegungsaufgaben, mit Hilfe reflektierter Perspektivwechsel, gegenseitigem Coaching und inszenierten Spielformen wird die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit in einer Gruppe gefördert und die Teamfähigkeit prozessorientiert entwickelt. Dieser Ansatz soll einen nahen Transfer zu den großen Sportspielen herleiten.	Adam Frytz	8-24
08	Bouldern spielerisch	Bouldern ist ein Spiel; Ein Spiel der Erwachsenen mit der Schwerkraft und den eigenen Möglichkeiten. Boulderwände haben auch für Kinder einen hohen Aufforderungscharakter. Für sie verliert sich dieser Reiz jedoch oft, wenn sie einmal das obere Ende der Wand erreicht haben. Bald wenden sie sich neuen Herausforderungen zu. Mit Boulderspielen können wir eben solche Herausforderungen gezielt schaffen. Die Kletterwand ist das Medium. Im Vordergrund stehen jedoch Kooperation, Wettkampf oder Sinneserfahrung, je nachdem in welche Richtung wir die Aufmerksamkeit und den Gruppenprozess lenken wollen. Im Workshop geht es darum, Boulderspiele auszuprobieren, zu reflektieren oder zu modifizieren und so deren Sinn und Unsinn zu hinterfragen.	Michael Cronrath	6-10
09	Sportspielvermittlung und Teambildung - (Alternativen zum Wählen von Mannschaften)	Im Rahmen der Fortbildung sollen zum Thema „Sportspielvermittlung“ Erfahrungen als Sportlehrer (GH-Lehrer, S-I-Lehrer) und Fachleiter für Sport (Studienseminare GH und SI) weitergegeben werden. Für die erfolgreiche Bewältigung des schulischen Alltags im Hinblick auf den Sportunterricht und auf den Schulsport werden Hilfen angeboten, die zur kontinuierlichen Motivierung der Schülerinnen und Schüler für das Fach Sport (= Lieblingsfach) beitragen können. Ausgewählte Beispiele aus den Bereichen Badminton, Fußball, Unihockey u. a., die sich im Schulalltag bewährt haben, werden vorgestellt und mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern kollegial erprobt. Weiterhin können gemeinsam Inhalte wie Ringtennis, Scoop, Indiaca u. a. unter den Aspekten einer praxisnahen Spielvermittlung und einer geeigneten Geräteauswahl thematisiert und erprobt werden. Außerdem werden Anleihen von geeigneten Spielideen und Spielregeln bei verschiedenen Spielen wie Korbball, Ultimate Frisbee u. a. gemacht, die bei der Vermittlung der Sportspiele (Wurf-, Torschuss- und Rückschlagspiele) sehr hilfreich sein können. Im Bereich „Kleine Sportspiele“ wird der Ausbau des eigenen Repertoires durch die Erprobung geeigneter Spiele und Spielgeräte angestrebt. Die Auswertung von aktueller Literatur unter dem Aspekt der Eignung der verschiedenen Spiel- und Übungsformen kann die praktischen Elemente ergänzen. Als pädagogischer Schwerpunkt soll das Bilden von Teams im Hinblick auf das Wählen problematisiert und sozial verträgliche Alternativen aufgezeigt werden.	Karl-Heinz Beckers	8-24
10	Korbball – koedukativ unterrichten	Die Sportart Korbball ist die einzige Ballsportart, die auch im offiziellen Wettkampfmodus koedukativ gespielt wird. Sie eignet sich deshalb ideal für den Einsatz im Sportunterricht in allen Jahrgangsstufen. Nicht bekannte Techniken, taktische Verhaltensweisen und ein absoluter Teamplaygedanke durch das Verbot des Dribbelns sorgen dafür, dass Korbball von SuS ideal angenommen wird. Im Workshop soll nach einer kurzen theoretischen Einführung eine Theorie-Praxis-Verknüpfung hergestellt werden, indem didaktische, sportmotorische und technische Aspekte in einer möglichen Mustereinführung der Sportart in den Unterricht praktisch erprobt werden.	Hannes Bergmann & Jochen Schittkowski	16-20

11	One-Wall-Squash - eine einfache Version für Schulen	<p>Squash ist weltweit auf dem Vormarsch und im Jahr 2028 zum ersten Mal olympisch! Um Squash zuerst ohne den Besuch einer Squashanlage für Schülerinnen möglich werden zu lassen, ist One-Wall-Squash entwickelt worden.</p> <p>Es handelt sich dabei um eine unkomplizierte Variante, die vor Allem für Schulen und Unis entwickelt worden ist. Sie kann mit wenig Aufwand in das Schulsport-Angebot (Indoor wie OutDoor) aufgenommen werden.</p> <p>1 Wall, 1 Ball, some Rackets and lots of fun ist das Motto.</p> <p>Im Workshop erfahren die Teilnehmer wie einfach das Spielen und die Spielregeln sind, was für die praktische Umsetzung in Schul-/Unihallen benötigt wird, was den Spaß und die Einfachheit ausmachen. Play Squash, be active, have fun!</p>	Vincent Bradley	8-16
12	Spiele spielen am Strand - Spielideen für Teambuilding und Gruppendynamik außerhalb der Sporthalle	<p>Wie kann Sportunterricht außerhalb der Sporthalle mit unterschiedlichsten Materialien gestaltet werden? Im Rahmen des Workshops soll diese Frage am Beispiel verschiedener Spiele am Strand (blue:beach) exemplarisch diskutiert werden. Der Schwerpunkt der Spiele wird die Förderung von Gruppendynamiken beleuchten. Ziel des Workshops ist der Austausch untereinander bezüglich der durchgeführten Erlebnisspiele und der dabei genutzten Materialien.</p>	Jonathan Windfuhr	8-20
13	„Bewegungsfeld Kämpfen - Wege im Schulsport“	<p>In dem Workshop wird den Teilnehmenden eine Einführung in „Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport“ (Judo) aufgezeigt und praktisch erprobt. Spielformen in Groß- und Kleingruppen, Partnerspiele und -übungen führen in das Bewegungsfeld 9 ein, bevor Techniken zum Fallen, Werfen und Halten erlernt werden. Das Miteinander-Kämpfen steht im Vordergrund genauso wie der respekt- und verantwortungsvolle Umgang mit dem Partner und der Partnerin.</p> <p>Zudem wird auf die fünf wichtigen Kernkompetenzen im Judo eingegangen: „Werte vermitteln, Motorik schulen, Fallen lernen, Selbstbewusstsein stärken und Kämpfen nach Regeln“. Teilnehmende des Workshops können den 8. Kyu (Urkunde und weiß-gelber Gürtel) zum Kostenbeitrag von 10,00 € erwerben sowie die Lizenz zur Abnahme von Kyu-Graduierungen (8. Kyu) für Sportlehrerinnen und -lehrer.</p>	Angela Andree	8-20
14	Körperbilder und soziale Medien im Sportunterricht	<p>Die Fortbildung befasst sich mit Körperbildern und fitnessbezogenen Inhalten in sozialen Medien sowie deren Relevanz für den (Sport)unterricht. Ziel ist es, Lehrkräfte dazu zu befähigen, diese Themen reflektiert und kompetent im Unterricht aufzugreifen. Eine Selbstreflexion dient der Professionalisierung und soll die pädagogische Sensibilität im Umgang mit körperbezogenen Themen im Unterricht stärken. Chancen und Risiken fitnessbezogener Inhalte in sozialen Medien werden diskutiert und anhand von Beispielen analysiert. Abschließend werden praxisorientierte didaktische Impulse, die eine Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse in den Unterricht ermöglichen, vorgestellt.</p>	Andreas Voogd	8-30
15	Kin-Ball – Eine innovative und sozial-integrative Mannschaftssportart für den Sportunterricht	<p>Kin-Ball ist die einzige Mannschaftssportart der Welt, die mit 3 Teams gleichzeitig und einem 1,22 m großen Ball gespielt wird. Kin-Ball ist eine Sportart, die die Diskrepanz zwischen sportlich ambitionierten und weniger ambitionierten Schülerinnen und Schülern minimiert und somit Frustration unterbindet. Durch ein vorgegebenes Regelwerk nehmen alle Akteure am Spielgeschehen teil. Das Spiel fördert die Kommunikation sowie Kooperation und steigert die Motivation.</p>	Artur God	15-20
16	Stand Up Paddling lernen und lehren lernen	<p>Im Mittelpunkt der Fortbildung steht das reflektierte Erlernen von SUP auf der Basis der relevanten Sicherheitsaspekte beim Lehren und Betreiben der Sportart. Daraus leiten sich nachstehende Zielsetzungen für die Fortbildung ab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Erfahren der motorischen, kognitiven und sozialen Dimensionen des SUPs, • Kennenlernen, Erfahren und Reflektieren von Aspekten des Lehrens und Lernens beim SUP • Erfahren von Sicherheitsaspekten beim SUP, Kennenlernen organisatorischer Aspekte bei der Planung und Durchführung von Wassersportangeboten im Rahmen von Schulveranstaltungen <p>Mit der Umsetzung des vorliegenden Fortbildungskonzeptes sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Lage versetzt werden, SUP in der Schule im Rahmen von Schulveranstaltungen zu initiieren, zu leiten oder zu begleiten.</p>	Surfschule WestUfer	8-20

17	Longboarden lernen und lehren lernen	<p>Im Mittelpunkt der Fortbildung steht das reflektierte Erlernen von Longboard fahren auf der Basis der relevanten Sicherheitsaspekte beim Lehren und Betreiben der Sportart. Daraus leiten sich nachstehende Zielsetzungen für die Fortbildung ab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Erfahren der motorischen, kognitiven und sozialen Dimensionen des Longboards • Kennenlernen, Erfahren und Reflektieren von Aspekten des Lehrens und Lernens beim Longboarden • Erfahren von Sicherheitsaspekten beim Longboarden Kennenlernen organisatorischer Aspekte bei der Planung und Durchführung von Longboard-Angeboten im Rahmen von Schulveranstaltungen <p>Mit der Umsetzung des vorliegenden Fortbildungskonzeptes sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Lage versetzt werden, Longboarden in der Schule im Rahmen von Schulveranstaltungen zu initiieren, zu leiten oder zu begleiten.</p>	Surfschule WestUfer	8-15
18	Hip Hop - Vermittlung und praktische Erprobung eines kompetenzorientierten Unterrichtsvorhabens zur Bewegungsgestaltung	In dieser Fortbildung werden eine Hip Hop Choreographie mit leichten Breakdance Anteilen sowie Basic-Bewegungen erlernt, die sowohl in der Sek I als auch in der Sek II angewendet werden können. Zudem wird diese Choreographie gestalterisch erweitert und auf Grundlage von gemeinsam erarbeiteten Ausführungs- und Gestaltungskriterien verbessert. Gleichzeitig erhält der Teilnehmer/die Teilnehmerin einen Überblick über eine kompetenzorientierte vollständige Reihenplanung, die sich selbst leicht im eigenen Unterricht verwirklichen und kriteriengeleitet bewerten lässt. In der Fortbildung werden exemplarisch die Durchführung eines derartigen Unterrichtsvorhabens erfahrungs- und handlungsorientiert (mit großen Anteilen praktischer Eigenrealisation) vermittelt. Vorerfahrungen im Bereich Hip Hop sind nicht notwendig. Hallenschuhe und Sportzeug mit langer Hose werden benötigt.	Rainer Backhaus	8-25
19	Street Racket – als Bewegungsförderung (Teil 1/2)	<p>Mit der Teilnahme an beiden Street Racket Workshops kann ein Zertifikat erworben werden.</p> <p>Street Racket bringt Schwung in Schule und Alltag... ohne großen Aufwand. Im Workshop zeigen wir kreative Spielideen, die Bewegung mit gezieltem Training exekutiver Funktionen verbinden, also z. B. Konzentration, Impulskontrolle oder Flexibilität. Die Übungen lassen sich direkt umsetzen und machen Kindern einfach Spaß – ob im Unterricht, in der Pause oder im Ganzttag.</p>	Marcel Straub	8-40
20	Street Racket – als Bildungsförderung (Teil 2/2)	<p>Mit der Teilnahme an beiden Street Racket Workshops kann ein Zertifikat erworben werden.</p> <p>Wie lässt sich Lernen aktiver, gesünder und motivierender gestalten? In diesem Workshop zeigen wir, wie mit Street Racket Unterrichtsinhalte aus verschiedenen Fächern bewegt vermittelt werden können. Ob Deutsch, Mathe oder Fremdsprache – Lernstoff wird durch Bewegung verankert und bleibt besser im Kopf. Gleichzeitig fördern die Spiele wichtige Kompetenzen des 21. Jahrhunderts: Teamarbeit, Kommunikation, Kreativität und Problemlösen. Ideal für alle, die Schule neu denken und Bewegung gezielt in den Fachunterricht integrieren wollen.</p>	Marcel Straub	8-40
21	Roundnet - Fairness und Kooperation	Inhalt des Workshops ist die Erarbeitung der Grundprinzipien des Spiels, die Klärung der Regelstrukturen sowie die Erörterung von Gestaltungsmöglichkeiten für den Sportunterricht.	Luca Hauswerth	8-20

22	Effektiver Schwimmunterricht: Voraussetzungen erkennen, Fehler gezielt korrigieren, Technik nachhaltig vermitteln	<i>Vormittag für Grundschule & Nachmittag für weiterführende Schule</i> Ziel des Workshops ist es, typische Hürden im Anfängerschwimmen zu erkennen, einfache Korrekturhilfen zu finden und Schwimmtechniken verständlich und langfristig zu vermitteln. Ergänzt wird das Ganze durch praktische Impulse und kollegialen Austausch.	Dr. Janina-Kristin Götz	8-20
23	Kooperation Schule - Hochschule: Talente fördern, Studium gestalten	<i>Talente fördern – Perspektiven eröffnen: Kooperation mit der Fakultät für Sportwissenschaft</i> In diesem Workshop stellt die Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum ihre Kooperationsangebote für Sportlehrkräfte der Sekundarstufe II vor. Dazu zählen unter anderem der Besuch von Infotagen mit Schulklassen, die kostenfreie Teilnahme ganzer Sportkurse am Sparteignungstest sowie die Nutzung der universitären Sportstätten und wissenschaftlichen Einrichtungen. Im praktischen Teil erleben Sie ausgewählte Aufgaben des Sparteignungstests hautnah. So gewinnen Sie nicht nur wertvolle Einblicke in die Anforderungen, sondern erhalten auch konkrete Impulse, wie Sie Ihre Schüler*innen gezielt darauf vorbereiten und für ein Studium im Bereich Sport begeistern können.	Pablo Nolte	8-30
24	Heranführung an die Sportart Wasserball	Die Teilnehmenden erwartet eine Heranführung an die Sportart Wasserball, sowie ihren spielerischen Aufbau, mit Fokus auf die technischen und vielschichtigen Ebenen des Spiels. Wasserball kann eine Alternative zum klassischen Schwimmen sein und beleuchtet Bewegung im Wasser aus einem anderen Blickwinkel.	Lennart Schulte	8-20
25	Beachvolleyball	Beachvolleyball gewinnt jeden Sommer an größerer Beliebtheit. Da es ein technisch anspruchsvoller Sport ist (und im Gegensatz zum Volleyball nur 2vs2 gespielt wird), richtet sich der Workshop hauptsächlich an die Sek II. Es werden technische und taktische Grundlagen erarbeitet sowie der Kern, der diesen Sport so reizvoll macht. Im Workshop werden zudem kleine vereinfachte Spielformen erprobt, die auf die Schüler*innen angepasst wurden. Ich freue mich auf euch!	Max Müller	8-16

Wir freuen uns auf euch!