

salto

Seit 1978 das offizielle Magazin des Verbandes der Sport- und Bewegungserzieher Österreichs!

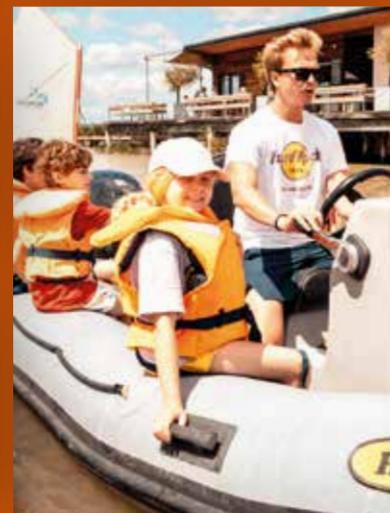
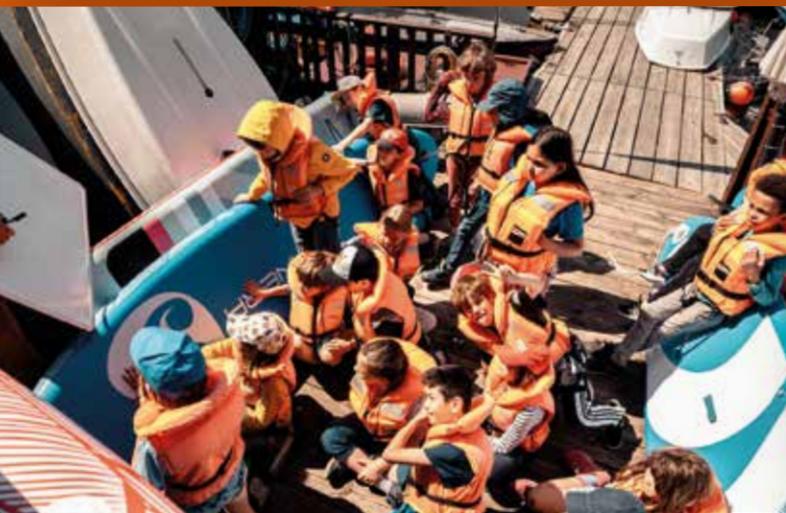


Österreichische Post AG
MZ GZ02Z032333 M
Verband der Sporterzieher
Breitangerweg 6a, 8062 Kumberg

boats2sail

SCHULHAUSFLÜGE

& SPORTWOCHEN



boats2sail.com

6 - 18 JAHRE

BIS ZU 80 SCHÜLER

RUNDUMBETREUUNG

INKL. VERPFLEUNG



RUST



WEIDEN



ALTE DONAU



NEUE DONAU

EDITORIAL



Der meteorologische Frühling hat ja schon am 1. März begonnen und die Temperaturen sind auch schon im zweistelligen Plusbereich. Wintersport ist noch möglich, aber verwöhnt wurden wir nicht in diesem Winter mit den Schneemengen. Viele sind unten schon mit dem Rad unterwegs, für Skitouren musst du schon sehr weit rauf in den Bergen.

Viele wird es zu Ostern bereits in den Süden ziehen, um einen Radurlaub zu starten und den Winter endgültig hinter sich zu lassen. Wir unterstützen auf jeden Fall eure sportlichen Ambitionen mit folgenden Artikeln im Frühlingmagazin:

Giga-Sport Einkaufstage

Am 18. und 19. April finden in unserem Partner-Sporthaus GIGA SPORT die Einkaufstage 2025 statt. Hier findest du deine Lieblingsprodukte garantiert, und das noch zu 20% ermäßigt mit gültiger VSP-Mitgliedschaft (Hard Card 2025 oder Member-Link am Handy). Siehe Ausschreibung auf Seite 16.

Sport-Trends 2025

Die beiden Sportartikel-Messen ISPO und ÖSFA fanden

wieder regen Publikums-Zulauf und es wurden viele Produkthighlights präsentiert. Einige Neuheiten stellen wir in diesem Magazin ab Seite 4 vor.

Eine **Podcastfolge** mit Interviews von führenden Sportmarken wie K2, Atomic, Salomon, u.a. findest du auf erichfrischenschlager.com (auch auf iTunes, Spotify und Google Podcasts zu hören).

Games in Motion

Bewegungsspiele sind im Schulsport wahrscheinlich die wichtigste Komponente für einen gelungenen Sportunterricht. Die drei Bücher Games in Motion von Benni Schön und Markus Hollauf sind dafür eine perfekte Grundlage. Im Praxisteil ab Seite 12 findest du einen kleinen Auszug daraus. Wenn du mehr über Spiele wissen willst, buchst du am besten den Workshop am **Sporterziehtag 2025** mit den Autoren. Der Fußball-Experte Dr. Manfred Uhlig (siehe unten) wird auch einen Workshop am 23.10. beisteuern.

Ich wünsche dir ein erfolgreiches Sommersemester!
Erich Frischenschlager
Redaktion

Expertenbuch: Das Fußballspiel unter der Lupe

Wie kann man das Fußballspiel besser lesen? Was steckt hinter den Begriffen key performance indicator, Pressingindex, xG oder PPDA? Welche Werkzeuge gibt es für Trainer, um eine computerunterstützte Videoanalyse durchführen zu können? Wie gelingt es Trainingsformen aus der Spielanalyse abzuleiten? Das sind nur einige interessante Fragen, die die beiden Autoren in diesem Buch beantworten.



Das Kernthema des Buches ist die **Spielanalyse** mit all ihren Bausteinen. Hierbei wird u.a. auf die Fußball-Taktik, gängige Analyse-Werkzeuge sowie auf Daten und Statistiken eingegangen. Für Anfänger in der Spiel- und Videoanalyse wird ein praxisnaher Workshop zum selber Nachmachen bereitgestellt. All das wird umrahmt von fundiert-sportwissenschaftlichem Orientierungswissen zur Fußballtrainingslehre, -wettkampflehre und -Methodik, was als essentielle Basis für die Analyse des Fußballspiels und der anschließenden Umsetzung in die Trainingspraxis

angesehen werden kann. Das Buch spricht alle Fußballinteressierten an, die sich mit aktuellen technologischen und sportwissenschaftlichen Entwicklungen im Fußball theoretisch und praktisch vertraut machen wollen. Mehr zum Buch: rolandleser.com

MMag. Dr. Manfred Uhlig

ist Sportwissenschaftler, Sportpädagoge, er studierte außerdem Psychologie. Manfred ist seit mehr als 30 Jahren Ausbilder an der BSPA Wien in der Trainer- und Sportlehrerausbildung mit Schwerpunkt Fußball, Leiter der UEFA-B-Diplom- und UEFA-A-Diplom-Kurse.

Priv.-Doz. Mag. Dr. Roland Leser

ist langjähriger sportwissenschaftlicher Mitarbeiter am USZ Wien, Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen im Bereich Sportinformatik und Sportspielanalyse und Spielanalyst für Sky Österreich.

DIE AUTOREN



Sport-Trends 2025

Auf den folgenden Seiten findest du die aufregendsten Innovationen der beliebtesten Sportartikel Hersteller. Im dazugehörigen Podcast hörst du die Original- Interviews zu den Produkten mit den Markenvertretern.

Die ÖSFA in Salzburg etabliert sich immer mehr zur wichtigsten Messe für Sportartikel, rund 130 Aussteller mit über 350 Marken präsentierten von 14. bis 16. Jänner ihre Produkte für 2025/26 - von Ski über Schuhe bis hin zu Rucksäcken, Helmen und Lawinenausrüstung. Digitalisierung und Automatisierung gewinnen auch bei Wintersportartikeln an Bedeutung. Das zeigen unter anderem die weltweit erste automatische Skitourenbindung von Qwicklane oder das neu entwickelte LVS-Gerät mit Sprachnavigation von Ortovox. Das „BOA Fit“-System ist inzwischen bei keinem Skischuhhersteller mehr wegzudenken.



Die Podcast-Episode mit interessanten Interviews von führenden Sportartikel-Brands findet ihr auf: erichfrischenschlager.com

evil eye: pathline air pro

Mit der **pathline air pro** zeigt der österreichische Sportbrillenexperte, wie modernste Technik und Komfort in einer Sportbrille vereint werden. Besonderes Highlight des neuen Modells ist das innovative 3D Ventilation System: Zwei speziell designte Belüftungsschlitze direkt platziert über einem neuen Lensguard, ein 3D-gedrucktes Element an der Unterseite der Gläser, sorgen für eine sanfte und optimierte Luftzirkulation. Die nur 28 Gramm leichte Sportbrille ist 100% made in Austria und kann auch optisch verglast werden.



evileye.com



K2 Blur XT

Wenn du auf der Suche bist nach einer Rallye-Maschine, bist du beim Blur XT richtig. Der Ski ist völlig neu entwickelt für eine sanfte, intuitive Kurvenerleitung und schnelle Turns mit kürzerem Radius. Mit 13,7m (bei Länge 170) findest du auch bei überfüllten Pisten mit wenig Platz einen Weg, der frei von Hindernissen ist. Mit dem Blur hast auch am Nachmittag noch genug Energie für Pistenspaß, da er besonders energieschonend und einfach zu fahren ist. So bleibst du relaxed im Schnee und knackst trotzdem den Geschwindigkeits-Jackpot mit dem K2 Blur XT.

k2snow.com

K2 Cortex 140 Zonal BOA®

Mit dem Cortex revolutioniert K2 den Skischuhbau: Als erster Skischuh auf dem Markt verfügt er über zwei BOA® Drehverschlüsse, eines im Vorfußbereich und eines an der Manschette. Diese Konstruktion ermöglicht eine präzise, unabhängige Anpassung der beiden Zonen per Drehknopf und setzt neue Standards für All-Mountain-Performance. Der Cortex 140 Zonal BOA®, entwickelt in enger Zusammenarbeit mit den Freeride World Tour Athleten Max Hitzig und Manon Loschi, ist das Flaggschiff-Modell der Kollektion. Mit seiner Uni-sex-Passform, 96-98 mm Leisten, Flex-Index 140, GripWalk-Sohlen und einem neu entwickelten, anpassbaren Low Volume Innenschuh bringt er das All-Mountain-Segment auf ein neues Level.



k2snow.com

Doubledeck Snowboards

Was ist anders? Zuerst einmal bestehen **DOUBLEDECK®-Snowboards** aus einem Motherboard und einer gewölbten Bogenkonstruktion, dem CONVEX PRESSURE BOW SYSTEM® (CPS), welches das Board von der Spitze bis zum Ende überbrückt. Durch das INVERSE CONCAVE BENDING SYSTEM® (ICS) kann das Motherboard und somit das gesamte Board in seiner Längsachse um bis zu 45 Grad gebogen werden. In Kombination mit der patentierten CPS®-Technologie wird so ein Springfeder-Effekt erzeugt. In der Folge ermöglicht dies eine bessere Kraftübertragung auf die Kanten und verleiht dem Fahrer mehr Kontrolle und Präzision beim Carven. Anfänger und Fortgeschrittene profitieren von dem verstärkten Carving-Effekt. Das Fahrerlebnis wird so deutlich intensiver. Der Umgang mit dem Board ist dabei insgesamt intuitiver damit schneller zu erlernen.



doubledecksnowboards.com

Fischer RC4 Noize

Gemacht für die Besten: der neue **RC4 NOIZE** kommt direkt aus dem Racing Lab und erfüllt höchste Ansprüche bei kurzen und langen Schwüngen. Der RC4 NOIZE ist ein Meister in Wendigkeit und Präzision. Sein völlig neu entwickelter Shape sorgt für unschlagbare Dynamik und Stabilität während die M-Platte für ultimative Kraftübertragung und Beschleunigung sorgt. Mit besonderer Agilität und Reaktionsschnelligkeit entwickelt der RC4 hohen Speed und macht so echte Racer zu Siegern. Mit Original Weltcup Belags-Finish.



fishersports.com

Allbirds: Tree Glider

Leicht, federnd und richtig bequem – mit Allbirds-Schuhen kommst du mühelos durch den Alltag. Zieh sie dir einfach in Sekundenschnelle an und genieße den Komfort. Von den Materialien bis hin zum Transport arbeiten wir daran, den CO2-Fußabdruck auf null zu bringen. Denn wir sind jetzt verantwortlich und müssen jetzt unsere Klimaziele erreichen – nicht erst in 30 Jahren. Wo immer es geht, ersetzen wir erdöl-basierte Kunststoffe durch natürliche Alternativen. Dazu gehören Merinowolle, Eukalyptusfasern und Zuckerrohr. Und da diese Materialien weich, luftig und umweltfreundlich sind, handelt es sich um eine echte Win-win-Situation.



allbirds.eu

UYN
UNLEASH YOUR NATURE

ENTER THE POST SYNTHETIC ERA

ERLEBE DIE ERSTE BIOTECH-UNTERWÄSCHE. HERGESTELLT AUS 99 % NATÜRLICHEN FASERN.

Ein Gefühl von natürlicher Weichheit, das von synthetischen Stoffen nicht zu übertreffen ist. Erhöhte Atmungsaktivität, Temperaturregulierung und Nachhaltigkeit. Willkommen in einer neuen Ära technischer Sportbekleidung.

ENTDECKE MEHR

GETESTET UND EMPFOHLEN VOM ÖSTERREICHISCHEN WINTERSPORTVERBAND SOWIE VON NEUN WEITEREN NATIONALEN SKIVERBÄNDEN.

SKI Austria, SPARKRISTOV, OÖ, SKI SLOVENIJA, SKI SLOVAKIA

Sport-Trends 2025

Smarte Sport-Geldbörse

Der perfekte Allrounder für Sportler:innen mit wenig Platz in den Taschen. Das Miniwallet von **Secrid** ist klein und doch überraschend groß, es kombiniert das Beste aus beiden Welten. Während sich auf der einen Seite Banknoten, Quittungen und Karten, leicht verstauen lassen, können Sie auf der anderen Seite mit dem Aluminium Cardprotector Ihre Karten mit einer einfachen Bewegung herauschieben. Außerdem sind Ihre Karten vor Biegen, Brechen und vor unerwünschter

drahtloser Kommunikation geschützt.

Bietet Platz für:

- 4 Karten mit Prägung
- 6 Karten ohne Prägung
- 4 zusätzliche Karten
- Banknoten
- Visitenkarten
- Belege



secrid.com

S/Pro Supra Dual BOA 130

Optimierte Fußumhüllung, damit du dein volles Potenzial entfalten kannst.

Der S/Pro Supra Dual BOA® 130 von **Salomon** ist weit mehr als nur ein klassischer Skischuh – und definiert Feinabstimmung völlig neu. Mit den beiden Drehverschlüssen des BOA® Fit Systems kannst du den Schaftbereich und die Unterschale präzise justieren. Das Ergebnis: ein Höchstmaß an Unterstützung und Passform für noch mehr Performance und Komfort auf jeder Piste. Dual Boa für doppelt so viel Komfort: Das BOA® Fit System mit zwei intuitiven Drehverschlüssen (einer im oberen und einer im unteren Fußbereich) schmiegt sich präzise an die Konturen deiner Füße an. Der 100 mm-Leisten, der auch breiteren Füßen passt, gewährleistet Präzision, Komfort und Flexibilität für jeden Skifahrer und jede Fußform.

salomon.com



salto IMPRESSUM

Das Magazin des Verbandes der Sport- und Bewegungserzieher

Eigentümer und Herausgeber:
Verband der Sport- und
Bewegungserzieher (VSP)

Office: Andreas Führer
Breitangerweg 6a
8062 Kumberg
Tel. 0664/ 96 72 548
andreas.fuehrer@phst.at

Auflage:
2500 Exemplare

Erscheinungsort:
Graz, Verlagspostamt 8020 Graz

Redaktion und Produktion:
Dr. Erich Frischenschlager
erich.frischenschlager@phst.at

Beitragskonto:
Verband der Sportlerzieher
Die Steiermärkische
BIC: STSPAT2GXXX
IBAN: AT 5520 8150 2600 8036 92

Offizielle Partner:

giga sport

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST

SPORT-THEME
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Hir sind ihr Team!





Salomon Addict Pro 66

Lebe deine Ski-Leidenschaft. Wenn du jede freie Minute nutzt, den Berg hinunter zu carven, wirst du vom neuesten Addikt Pro Setup begeistert sein. Dank innovativer Motion Tail-Technologie und schmaler Taillierung ist dieser Ski reaktiv, verzeiht aber gleichzeitig Fehler, sodass du den ganzen Tag lang kurze und lange Schwünge in den Schnee zaubern kannst. Grenzenlose Schwünge: Die Motion Tail-Technologie steigert die Flexibilität des Tails um 5 % für einen fehlertoleranten und gleichzeitig reaktiven Ski für lange Tage im Schnee. Der Slalom-Sidecut macht den Ski extrem agil und verspielt, sodass du kurze und lange Turns bei hoher oder niedriger Geschwindigkeit kombinieren und deinen Tag auf der Piste in vollem Umfang genießen kannst.

salomon.com

Rückenprotector VPD Air Vest

Leicht, gut durchlüftet und perfekter Schutz für deinen Oberkörper. POC hat die **VPD Air Vest** entwickelt, einen Rückenprotector, den du nicht spürst.

Im Frühling ist es beim Skifahren oft schon so warm, dass dir in einem herkömmlichen Rückenprotector viel zu heiß wird und der Schweiß nur so rinnt. Mit dem neuen Rückenprotector von POC passiert dir das sicher nicht, denn der ist super dünn, leicht und perfekt durchlüftet. Das feinmaschige Gewebe der Weste ist atmungsaktiv und lässt dich im Park cool bleiben, auch wenn die Kicker noch so hoch sind. Trotzdem bietet die Air Vest maximalen Schutz bei Stürzen, für maximale Sicherheit ist POC ja bekannt. Und das setzt sich im nächsten Winter mit diesem Protector nahtlos fort.



pocsports.com

VSP Beitrittserklärung

Name:

Geb. Dat:

Adresse:

Plz, Ort:

Schule:

Schulbezirk:

Plz, Ort:

Tel:

Geprüft: MS VS SO BHS AHS

e-m@il: _____

Mitgliedsbeitragshöhe (bitte ankreuzen):

Mitglieder
25 Euro

Ehepartner
38 Euro (19.- pro Person)

Studenten/Pensionisten
15 Euro

Der Mitgliedsbeitrag wird mittels **Einzugsermächtigung** (siehe Rückseite) immer im Jänner des laufenden Jahres eingezogen!

Unterschrift: _____

An: Andreas Führer, Breitangerweg 6a, 8062 Kumberg

Sport-Trends 2025

Hawx Ultra 130 S Dual BOA

Der **Atomic Hawx Ultra 130 S Dual BOA** All-Mountain-Skischuh mit kompakter 98-mm Passform für schmale Füße und dem härtesten Flex innerhalb der Hawx Linie ist mit einer brandneuen BOA® Technologie ausgestattet: Das Dual BOA® Fit System umschließt das Bein und den Fuß gleichmäßig und lässt sich per bidirektional verstellbarer Drehräder an der Schale und Manschette feinabstimmen – für einen individuellen, präzisen Fit. Der thermoformbare Mimic Platinum Innenschuh mit 3D Zehenbox für etwas mehr Platz am großen Zeh hält dank Power Ankle Lock die Ferse sicher in Position und lässt sich exakt an die Fußform anpassen. Per Power Shift verstellt man Vorlagewinkel und Flex und mit der Memory Fit Thermoanpassung lassen sich Schale und Manschette individuell abstimmen.



atomic.com

Alles finden mit Chipolo

Die kleinen farbenfrohen Tracker vom slowenischen Start Up **Chipolo** können überall angebracht und mit deinem Smartphone verbunden werden. Eine App die sowohl auf Apple als auch auf Android läuft, zeigt dir den genauen Standort an, wenn du sie nicht mehr bei dir hast.

So findest du deine Geldbörse und deine Schlüssel schneller, wenn du sie mal verlegt hast. Viele tracken auf Reisen auch ihr (Sport-) Gepäck: Wenn dein Rad nicht gleich am Zielflughafen ankommt, weißt du auf jeden Fall, wo es sich gerade befindet. Das verkürzt in der Regel die Suche und es kann schneller nachgeliefert werden.



chipolo.net

SEPA-LASTSCHRIFT

Hiermit ermächtige ich den Verband der Sporterzieher bis auf Widerruf, die von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge bei Fälligkeit zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen!

Damit ist auch meine kontoführende Bank ermächtigt, die Lastschriften einzulösen, wobei für diese keine Verpflichtung zur Einlösung besteht, insbesondere dann, wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist.

Ich habe das Recht innerhalb von 42 Kalendertagen ab Abbuchungsauftrag ohne Angabe von Gründen die Rückbuchung bei meiner Bank zu veranlassen.

Mitgliedsbeitragshöhe (bitte ankreuzen):

Mitglieder
25 Euro

EhepartnerInnen
38 Euro (19.- pro Person)

StudentInnen/Pensionisten
15 Euro

Name: _____

PLZ: _____ Ort: _____ Straße: _____

BIC: _____ IBAN: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____



Atomic Redster G9

Mit 70 Jahren Rennsport-Erfahrung im Rücken stellt **Atomic** die neuen **Redster G9** und **S9 Revoshock S** vor, High-Performance-Ski, die voll rennsportprobter Innovation stecken. Das Herzstück der neuen Redster Ski ist die innovative Revoshock-Technologie von Atomic – ein integriertes Dämpfungssystem, das Vibrationen durch Spurrillen und Unebenheiten absorbiert und so auch bei Höchstgeschwindigkeiten eine stabile, präzise Fahrweise ermöglicht. Carbon Boost-Einsätze unter der Ferse versteifen den Ski gezielt und liefern explosive Beschleunigung aus dem Schwung heraus, während die Full Flex-Bindungsplatte für einen konstanten Kantengriff über die gesamte Skilänge sorgt.

atomic.com

LEVEL Jag

Was wenn all die Erfahrungen des Skiwelt-cups jedem zur Verfügung stünden? Nun beim Handschuh geht das. Der **Level JAG** nimmt Erfahrungen, die wir mit den besten Skifahrern des Planeten machen und verpackt sie in ein für jeden leistbares Produkt.

Das Design ist neu, aber das Konzept ist klassisch: anspruchsvolle Nutzer mit zuverlässigen und unglaublich leistungsstarken Handschuhen zu versorgen. Die Passform ist äußerst komfortabel, und der kurze Bund kann unter dem Ärmel einer Skijacke gesteckt werden. Dank des Klettverschlusses lässt sich dieses Modell leicht und schnell anziehen. Die neue Flex Palm-Konstruktion bietet hervorragenden Grip und viel Gefühl an den Skistöcken, bei faltenfreier Passform. Die gepolsterten Zonen auf der Handoberfläche schützen vor Stößen.



levelgloves.com

POC: Racehelm Cytal

Der **Cytal** ist die ultimative Wahl für Rennfahrer, die einen sicheren Rennhelm suchen, der sowohl bei niedrigen als auch bei hohen Geschwindigkeiten Belüftung, Luftstrom und Komfort bietet.

Der Cytal ist ein aerodynamischer Helm für den Alltag, der Effizienz mit Geschwindigkeit und zusätzlichem Schutz kombiniert. Der Cytal ist für effiziente Belüftung und Luftströmung geformt und verfügt über einen integrierten Flügel, der die Luftströmung unterstützt und die strukturelle Stabilität verbessert. Der Flügel leitet die Luft sowohl über als auch unter dem Helm und verbessert so sowohl die aerodynamische Leistung als auch die Belüftung.

Mit großen Kanälen im gesamten Helm wird der Luftstrom durch und um den Helm herum vollständig kontrolliert, um eine optimale Kühlung sowohl bei niedrigen als auch bei hohen Geschwindigkeiten zu gewährleisten.



pocsports.com

Sicher am Rad: Phantom Bag

Ucon Acrobatics vereint die Leidenschaft für kreatives Design mit einer nachhaltigen Denkweise. Anstatt flüchtigen Trends zu folgen, konzentriert sich die Berliner Brand auf zeitlose Designs.

Phantom Endurance Series.. Die nächste Generation von wasserdichten Taschen und Rucksäcke für das urbane Outdoor-Abenteuer warten auf dich. Diese Serie zeichnet sich durch eine exklusiv entwickelte Materialinnovation aus, die dabei hilft, sicher und trocken zu bleiben, während man sich durch den Großstadtdschungel bewegt.

Der ECO-RFLX-900-WP, entwickelt von Ucon Acrobatics, verwendet mikroskopisch kleine Glasperlen, um Taschen und Rucksäcke in **hochreflektierende Flächen** zu verwandeln, die maximale Sichtbarkeit im Verkehr bieten, genau dann wenn es am wichtigsten ist - in Dunkelheit.



ucon-acrobatics.com

Sport-Trends 2025

NAKED Solar

Für passionierte Wintersportler, die jeden Abfahrtsmoment voll auskosten möchten, bringt die neue **NAKED SOLAR**-Skibrille eine ganz neue Dimension an Sicht, Komfort und Nachhaltigkeit auf die Piste. Entwickelt für kompromisslose Performance und optimales Design, ist die SOLAR die perfekte Wahl für alle, die bei wechselnden Wetterbedingungen auf der sicheren Seite sein, und gleichzeitig der Umwelt etwas Gutes tun wollen. Dank der innovativen Super-Anti-Fog-Technologie garantiert die SOLAR stets klare Sicht – auch bei Nebel und Schneefall. Das spezielle Material der Innengläser in Kombination mit den integrierten Air-Flow Luftkanälen verhindert effektiv ein Beschlagen und sorgt dafür, dass du immer den Durchblick behältst. Zusätzlich verspricht die dreilagige, ultraweiche Schaumstoffschicht besonderen Tragekomfort, selbst an langen Tagen auf der Piste.



nakedoptics.net

Damen Hiking Schuh Nanda

Die Low-Cut-Schuhe von **Northfinder** sind ideal für Wanderungen auf einfachen Wegen, Schotterstraßen oder Waldpfaden und bieten auch auf Kies- oder Schlammgelände zuverlässigen Halt. Sie eignen sich ebenso gut für den Einsatz auf Asphalt oder im Alltag. Mit einer robusten Vibram® Megagrip-Sohle, einer leichten Zwischensohle aus EVA-Schaum und einer Ortholite®-Einlegesohle bietet der **Nanda** bemerkenswerten Komfort sowohl bei kurzen als auch langen Strecken. Die halbmondformige Konstruktion der Sohle, inspiriert von der Technologie von Laufschuhen, unterstützt die natürliche Fußbewegung und schützt die Ferse. Das moderne Design mit attraktiven Farben integriert ein Obermaterial aus Veloursleder, das Schutz vor Feuchtigkeit bietet.



northfinder.com



GRAK Gravel DISK

Egal ob feiner Schotter, grober Schotter oder Allroad Abenteuer. Mit dem leichten **GRAKCarbon Gravel Disc** von **CBT Italia** legst du auch offroad mühelos Rennrad-Distanzen zurück.

Frame disc Full Carbon mod. GRAK gravel (internal cables) Groupset SHIMANO GRX 820 1x12 DISC
Handlebar DEDAGERAAAlloy
Stem DEDA ZERO alloy
Saddle SELLE ITALIA MODEL X
Seatpost DEDA ZERO
Whelset FULCRUM RAPID RED 900 DISC
12x100 - 12x142
Size 45 - 49 - 52 - 54 - 56
Tyres WTB BY WAY 700x40
Wheight 9,450 kg (size 52)
Web: cbtitalia.com



E-Bike Blade Gravel 40

Noch müheloser als mit dem GRAK geht es natürlich mit dem **CBT Italia Blade Gravel 40**. Ein 430 Watt Motor unterstützt dich in schweißtreibenden Situationen.

Frame Full Carbon mod. BLADE
Groupset GRX 820 1x12 DISC (11/36 CS-HG710)
Handlebar DEDA GERA alloy
Stem DEDA ZERO
Saddle SELLE ITALIA MODEL X
Seatpost DEDA ZERO
Wheelset DT SWISS per CBT alloy DISC
Tyres WTB BYWAY 700x40
Color REF.: EB-SA-33-OP
Wheight 14,100 kg (size 52)
Battery 430 W/h (Removable Battery)
Display 8 smart notifications
Motor effective power 250 Watts
Battery recharge: SACC-M 8MS PHOENIX
Web: cbtitalia.com



Für alle, die Sport lieben.

So wie wir.



SPORT-THEME

Bei Sport-Thieme sind wir mehr als nur ein Unternehmen – wir sind Ihr verläSSLicher Partner auf Ihrem sportlichen Weg. Mit über 19.000 Produkten und einem engagierten Kundenservice, sei es online oder persönlich vor Ort, unterstützen wir Sie bei jedem Schritt. Besuchen Sie uns auf sport-thieme.at und entdecken Sie die Welt des Sports.



sport-thieme.at



Games in Motion

Ein Konzept für neue und altbewährte Gruppenpiele.
Am Sporterziehtag 2025 kannst du dabei sein!

Die beiden niederösterreichischen Sportpädagogen Benjamin Schön und Markus Hollauf haben ein Konzept für Sportspiele entwickelt, das sie in bisher drei Büchern zusammengefasst haben. Einige Spiele möchten wir in diesem Artikel vorstellen, diese kannst du natürlich in deiner nächsten Sportstunde gleich umsetzen. Tipp: Am Sporterziehtag 2025 (23. Oktober) wird ein Workshop mit den Autoren stattfinden, also unbedingt anmelden.

„Games in Motion“ sind neue und bewährte Bewegungsspiele für kleine und große Gruppen. Sie bieten eine Auswahl aus

- „kleinen Spielen“, die sehr wenig Vorbereitungszeit benötigen und fast überall durchführbar sind,
- aus Spielideen mit Bällen,
- alternativen Mannschaftsspielen,
- spannende Abenteuerspielen
- und beruhigenden Spielen.

„In Motion“ deshalb, weil alle Spiele Bewegung und Aktivität voraussetzen und, das ist im Vergleich zur uns bisher bekannten Literatur neu, jedes beschriebene Spiel zusätzlich durch ein „bewegtes“ Video ergänzt ist. Somit lassen sich komplexe Spielideen in kürzester Zeit mit dem Smartphone per QR-Code sehr schnell erfassen und umsetzen.

Was spricht eigentlich für Bewegungsspiele?

- Bewegungsspiele sind ein unerlässlicher Bestandteil in fast jeder Sportstunde. Entweder ist

das Spielen Ziel und Inhalt der gesamten Einheit, oder es wird zumindest am Beginn bzw. am Ende ein Bewegungsspiel zur Einstimmung, zum Aufwärmen, bzw. als lustiger und spannender Ausklang angeboten.

- Bewegungsspiele eignen sich hervorragend für Bewegungs- und Spielsequenzen auf Sportwochen und im Rahmen der schulischen und außerschulischen Nachmittagsbetreuung. Einfache „kleine Spiele“ dienen als Auflockerung und bereichern Lernpausen in allen anderen schulischen Fächern.
- Games in Motion erfordern keine besonderen Voraussetzungen bei den SpielerInnen in sporttechnischer Hinsicht. Ebenso wird den körperlichen Voraussetzungen nur eine untergeordnete Bedeutung beigemessen. Das heißt – diese Bewegungsspiele sind auch für heterogene und koedukative Gruppen bestens geeignet. Sie sind integrativ und vermitteln vor allem Bewegungsfreude und Spaß in der Gruppe.
- Sie erfüllen das Spiel- und Bewegungsbedürfnis von Kindern und Jugendlichen in optimaler Weise.

Was ist das Besondere an „Games in Motion“?

Die Rolle der Spielleitung trägt wesentlich zum Gelingen einer angeleiteten Spieleinheit bei. Im optimalen Fall hat man ein Bewegungsspiel selbst gespielt und auf allen wichtigen Ebenen- der emotionalen, der sozialen und der inhaltlichen Ebene erlebt und verinnerlicht. So ein Spiel bleibt, wenn es als positiv,

besonders lustig und spannend selbst erlebt wird, im Gedächtnis hängen.

Ist man auf Erzählungen oder auf das Studium von Spielebüchern angewiesen, gestaltet sich die Auswahl von geeigneten Spielen und das Aneignen von entsprechenden Vermittlungskompetenzen oft schwierig. Eine der wichtigsten Aufgaben der Spielleitung ist die Inzenierung eines guten Spiels.

Alleinstellungsmerkmale von Games in Motion

- Und genau da versuchen wir mit „Games in Motion“ einzuhacken. Das vorliegende Büchlein kann eine gute LehrerInnenfortbildung bzw. eigenen Erfahrungen am Spielektor nicht ersetzen, aber wir versuchen Sie bei der Auswahl und Anleitung von Bewegungsspielen in multi-medialer Hinsicht bestmöglich zu unterstützen.
- Neben den Texten mit Spielbeschreibungen, Materialhinweisen und wichtigen Anmerkungen

bieten wir bei allen Spielen einen direkten Link zu kurzen Online-Videsequenzen, die vor allem den besonderen Spielwitz, die Stimmung und die Emotionen einfangen sollen. Die Videos sind zum Teil selbsterklärend bzw. gemeinsam mit den Texten geeignet, ein Bewegungsspiel zu erfassen und in Folge auch anleiten zu können.

- Haben Sie auf diesem Weg ein neues Spiel für sich und ihre Gruppe entdeckt, wäre der nächste Schritt dieses mit ihren SchülerInnen auszuprobieren und die Regeln entsprechend den Wünschen, Gewohnheiten und Ansprüchen ihrer Gruppe anzupassen.
- Alle hier publizierten Spiele sind in und aus der praktischen Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen entstanden.

Wir wünschen eine erfolgreiche Auswahl und viele spannende und lustige Momente beim Spielen!

Stupid Game

(aus: Games In Motion – Band 1)

Suche dir einen Partner/eine Partnerin und stelle dich gegenüber auf. Das Spiel beginnt immer mit einem Klatschen in die Hände und einem darauffolgenden Abklatschen mit dem Partner/der Partnerin.

Dann kannst du drei verschiedene Bewegungen (Moves) ausführen:

1. Klatschen und beide Arme gestreckt nach links
2. Klatschen und beide Arme gestreckt nach rechts
3. Klatschen und beide Arme gestreckt nach oben

Diese Bewegungen (also Klatschen und ein beliebiger Move) werden von beiden SpielerInnen im selben Rhythmus ausgeführt. Das wäre noch nicht besonders schwierig oder lustig. Aber - sollten beide PartnerInnen nach dem Zufallsprinzip spiegelverkehrt denselben Move ausführen, dann muss nach dem nächsten Klatschen mit dem Partner abgeklatscht werden.

Meistens werden die PartnerInnen mit der Zeit immer schneller, d.h. der Rhythmus wird anspruchsvoller. Also: beginnt langsam aber rhythmisch.

Fehler: Wenn ein Partner einen Fehler macht (also vergisst nach spiegelbildlich gleicher Bewegung in der Mitte abzuklatschen), startet das Spiel vom Anfang an; d. h. mit Klatschen und Abklatschen. Ebenso ist es ein Fehler, wenn man auf das eigene Klatschen zwischen den Moves

vergisst, aus dem Rhythmus kommt oder einen Move ausführt, den es gar nicht gibt! Du wirst sehen, alles kommt vor.

Nach einigen Runden bzw. auf ein Signal der Spielleitung sucht euch einen neuen Partner. Wenn die Stimmung (oder die Verzweiflung) am Höhepunkt ist, bietet sich die Spielform „Heaven & Hell“ an.

Material: keines

SpielerInnen: 2 – 100

Anmerkung: Dieses Spiel ist sehr lustig, ganz schnell erklärt und benötigt kein Material! Außerdem kann man es fast überall spielen. Es ist ein hervorragendes Aufwärm- bzw. Kennenlernspiel und auch für sehr große und heterogene Gruppen (Schikurs) geeignet. In Gruppen, die neu zusammenkommen (z.B. bei einem Elternabend) werden erste Spannungen rasch abgebaut. Stupid Game ist ein super „Eisbrecher“!



Games in Motion

Wo ist mein Huhn?

(aus: Games In Motion – Band 1)

Spielprinzip: Ähnlich dem bekannten Spiel „Donner-Wetter-Blitz“. Das Gummihuhn wird ca. 2 Meter vom Sprecher entfernt, zwischen Sprecher und MitspielerInnen auf den Boden gelegt.

Die spielleitende Person (Sprecher) dreht sich mit dem Rücken zu seinen GegenspielerInnen (die auf einer Linie im Abstand von ca. 15 Metern stehen) und ruft: „Wo ist mein Huhn?“ Dann dreht er/sie sich schnell um. Wer sich bewegt wird zurück zur Grundlinie geschickt und startet von dort einen neuen Versuch.

Ziel des SpielerInnen ist es, sich bis zum Huhn vorzubewegen, dann das Huhn aufzunehmen und es „unsichtbar“ hinter die Grundlinie zurückzutransportieren.

Wenn der Sprecher das Huhn nicht mehr sieht, darf er pro Spielzug eine verdächtige Person nennen, bei der er glaubt, dass diese das Huhn transportiert. Diese Person muss die Hände heben. Fällt das Huhn zu Boden, hat der Sprecher gewonnen und das Spiel startet von vorne. Hat er eine falsche Person verdächtigt, so geht das Spiel weiter.

Gelingt es das Huhn unbemerkt hinter die Grundlinie zu transportieren, so haben die SpielerInnen gegen den Besitzer des Huhns (Sprecher) gewonnen.

Regeln:

- Der Sprecher darf seinen Platz nicht verändern.
- Das Huhn darf nur von einer Person gehalten werden. In die Hose stecken ist verboten.
- Weitergeben des Huhns ist erlaubt.



- Das Huhn darf nicht geworfen werden (nur Artgerechter Transport ist erlaubt).
- Wer sich bei Blickkontakt bewegt (bzw. je nach Regeln redet oder lacht) wird zur Grundlinie zurückgeschickt.

Variationen:

- Bei größeren Gruppen können auch 2 bis 3 SpielerInnen gleichzeitig als Sprecher fungieren. Allerdings müssen sie sich dann jeweils auf einen Verdächtigen einigen. Sie stehen eng bei einander und dürfen ihre Position nicht verändern.
- Die gesamte Gruppe muss mit dem Huhn wieder hinter die Grundlinie gelangen, um das Spiel zu gewinnen.

Material: Ein Gummiquetsch- Huhn aus dem Tierbedarfs- Shop

Icebreaker

(aus: Games In Motion – Band 2)

Ziel des Spiels ist es, eine Aufgabe im Team kognitiv und motorisch zu lösen.

Ablauf: Alle laufen durcheinander, auf Pfiff wird gestoppt und alle sind „versteinert“. Dann sagt die Spielleitung genau drei Zahlen in einer bestimmten Reihenfolge, die die darauffolgende Aufgabe definieren.

1. Zahl = Anzahl der Personen, die zu einem Team zusammengehen
2. Zahl = Anzahl an Händen, die den Boden berühren dürfen/müssen
3. Zahl: Anzahl an Füßen, die den Boden berühren dürfen/müssen

Mit diesen drei Informationen müssen sich nun Teams zusammenfinden und eine Pose oder Figur einnehmen, die die Vorgaben genau erfüllt. Diese Pose soll ca. 5 Sekunden gehalten werden. Die korrekte Ausführung wird von der Spielleitung kontrolliert.

Regeln:

Sollte jemand bei der Teamerstellung übrigbleiben, kontrolliert diese Person in dieser einen Runde die Mitspieler:innen.

Es dürfen nur Hände und Fußsohlen den Boden berühren. Gesäß, Bauch, etc. zählen nicht.

Beispiel: Spielleitung ruft: „3-3-1“

Drei Spieler:innen gehen zusammen und überlegen sich eine Pose, bei der zusammen nur 3 Hände und 1 Fuß am Boden sein dürfen.



Surfin' Austria

(aus: Games In Motion – Band 2)

Aufbau: Jeweils 7 bis 10 Personen bilden ein Team. Jedes Team legt 2 Turnmatten auf, eine Matte am Start und eine im Ziel. Die Distanz beträgt ca. 10 Meter. Jedes Team erhält ein „Surfbrett“ (Kastendeckel bzw. Faltmatte).

Ablauf: Ca. 4 bis 5 Personen pro Team legen sich eng aneinander auf den Boden. Wie mit einem Förderband wird der / die Surfer*in auf dem „Surfboard“ transportiert. Die hintersten, freien „Transportrollen“ laufen schnell nach vorne, um sich wieder einzureihen. Welches Team schafft es als erstes ihren Surfer / ihre Surferin ins Ziel auf die 2. Matte zu befördern?

Regeln:

- Fällt ein/e Surfer*in ins Wasser (verliert das Gleichgewicht), so muss das Team kurz anhalten, das Brett wieder neu positionieren und weiter surfen.
- Es muss stehend gesurft werden.

Material: 2 Turnmatten und ein Kastendeckel (Faltmattenstapel) pro Team, eventuell eine Musikanlage (Surfin' U.S.A von den Beachboys!)



Die Autoren

Benjamin Schön ist Lehrer am BORG Wr. Neustadt und unterrichtet die Fächer „Bewegung & Sport“, „Geschichte & Politische Bildung“ und „Sportkunde“. Als Kombination aus seinem Lehrerberuf und der nebenberuflichen Tätigkeit als Berufsfotograf hat er, zusammen mit seiner ehemaligen Kollegin Maria Jöchl, „Schulsport+“ gegründet. Er ist Autor zahlreicher Publikationen im Fachbereich „Bewegung und Sport“, wobei dabei besonders ist, dass viele Schritte aus eigener Hand kommen. Die Verbindung von Fachexpertise als Sportpädagoge und zahlreichen zuzählenden Sportausbildungen und Mediendesign wie, Fotografie, Video und Layout in einer Person lassen eine direkte und praxisnahe Umsetzung diverser Themen zu.
Zu bestellen auf: schulsport-plus.at

Bisherige Publikationen

- Games In Motion I - Markus Hollauf & Benjamin Schön (Buch, 2022)
- Games In Motion II - Markus Hollauf & Benjamin Schön (Buch, 2023)
- Games In Motion III - Markus Hollauf & Benjamin Schön (Buch, 2024)
- Gern und gut Schwimmen unterrichten! – Philip Jung & Benjamin Schön (Buch, 2024)
- „Rätselralley 10 FIS Pistenregeln“ - Benjamin Schön (PDF, 2018)
- „Bewegungs-Adventskalender 2024“ – Benjamin Schön & Team BORG Wr. Neustadt (2024)
- „AktivPassiv - Wenn im Schulsport alle mitmachen!“ - Maria Hofstätter & Benjamin Schön (Buch, 2023) – Kostenlos bestellbar unter: www.simplystrong.at



Markus Hollauf ist Lehrer und Sportkoordinator am Sportgymnasium Maria Enzersdorf. Er unterrichtet im Rahmen der Lehrer:innen-Ausbildung und Fortbildung und an der Universität Wien. Er ist Autor zahlreicher Publikationen – besonders bekannt davon ist die DVD-Serie „Clipcoach“, die mittlerweile unter bewegungskompetenzen.at online abrufbar ist.

Tipp: Am Sporterziehtag 2025 kannst du bei einem Games in Motion Workshop mit dabei sein!



giga sport

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST



18. + 19. APRIL 2025
EINKAUFSTAGE
 BEI GIGASPORT GRAZ

-10% auf bereits
 reduzierte Sportartikel

Ausgenommen Serviceleistungen, Finanzierungen, Leasing- & Set-Angebote, Geschenkkarten, Wanderkarten/Bücher, E-Bikes, Bikes, Fahrradträger, E-Scooter, GPS-Geräte, LVS-Geräte, LVS-Sets, Lawinen-Airbags, Sportuhren, Aktivitätstracker, Kopfhörer, SUP-Boards, SUP-Zubehör. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

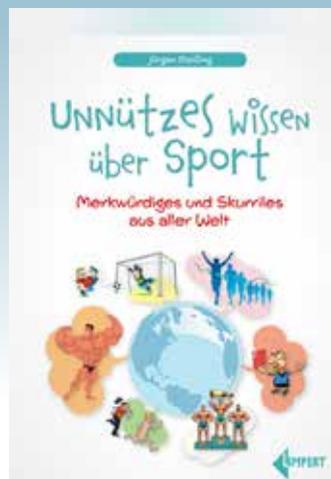
-15% auf reguläre
 Sportartikel

Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Serviceleistungen, Finanzierungen, Leasing- & Set-Angebote, Geschenkkarten, Wanderkarten/Bücher, E-Bikes, Bikes, Fahrradträger, E-Scooter, GPS-Geräte, LVS-Geräte, LVS-Sets, Lawinen-Airbags, Sportuhren, Aktivitätstracker, Kopfhörer, SUP-Boards, SUP-Zubehör. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

LIMPERT
 Buchempfehlungen

Unnützes Wissen über Sport

Sport ist die schönste Nebensache der Welt – so heißt es zumindest. Wir kennen die effektivsten Trainingsprogramme, Techniken, Taktiken und vieles mehr. Sportstars sind heute internationale Größen und bis in die entlegensten Winkel der Welt bekannt. Neben den vielen nützlichen Fakten rund um den Sport gibt es natürlich auch eine ganze Menge unnützes Wissen – und das ist nicht weniger interessant! Grund genug für Jürgen

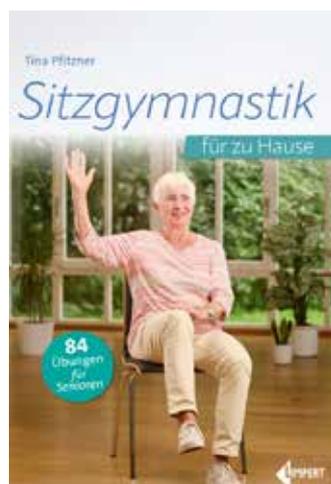


Gießing, in seinem neuen Buch auf amüsante Weise Merkwürdiges und Skurriles rund um diese „schönste Nebensache der Welt“ aufzudecken und für ebenso erheiternde wie nachdenklich stimmende Aha-Momente zu sorgen. So werden u. a. Beiträge aus den Bereichen Fitness & Bodybuilding, Olympische Spiele, Fußball, Nacktflitzer und Rekorde beim nächsten Smalltalk für viel interessanten Gesprächsstoff sorgen!

Limpert Verlag, 112 Seiten, 2024

Sitzgymnastik für Zuhause

Fitness und eine kräftige Muskulatur sind Grundvoraussetzungen dafür, sich bis ins hohe Alter Selbstständigkeit und Mobilität bewahren zu können. Regelmäßige Übungen zur Förderung von Kraft- und Bewegungsfähigkeit sind somit wichtige Faktoren, um die Lebensqualität allgemein zu verbessern. Wie dies alleine und mit einfachen Mitteln in den eigenen vier Wänden erreicht werden kann, zeigt dieses Buch, denn es stellt



über 80 abwechslungsreiche und effiziente Übungen vor, für die lediglich ein Stuhl oder andere, in jedem Haushalt verfügbare Gegenstände benötigt werden. Alle Beispiele sind speziell auf Menschen im fortgeschrittenen Alter zugeschnitten, insbesondere auch solche, denen aufgrund vorhandener Einschränkungen eine Teilnahme an Gruppenübungen oder der Besuch eines Fitnessstudios nicht möglich ist.

Limpert Verlag, 128 Seiten, 2024

Online Kurse für deine Fitness!

Trainiere nach dem Pareto Prinzip! Egal ob Krafttraining, Mobilität, Yoga, gesunder Rücken oder Entspannung. Du willst mit wenig Aufwand zu einem größtmöglichen Ertrag! Der Tag hat eben nur 24 Stunden, und die müssen gut strukturiert sein.

Das Pareto Prinzip sagt uns, dass wir mit nur 20% Einsatz 80% des gewünschten Ergebnisses erreichen können. Du darfst eben kein Perfektionist sein. Denn wenn du 100% Ergebnis erreichen möchtest, musst du auch 100% Aufwand betreiben.

Bei der Entwicklung deines Körpers kannst du das Pareto Prinzip sehr gut anwenden. Dafür hat die Life Academy einige Videokurse mit knackigen Trainingsplänen im Programm, die dir dabei helfen, mit nur 30 Minuten Netto-Übungszeit pro Woche, deinen Körper und deinen Geist zu entwickeln. Mehr auf: erichfrischenschlager.com/kurse-buchen

20% Frühlings-Aktion mit dem Code



Gib den Code im Bezahlvorgang ein und du bestellst 20% günstiger. Gültig bis 31. März!



SCAN ME

9 MINDsteps

Die Übungssammlung **9 MINDsteps** besteht aus über 200 fantastischen Übungen, mit denen du dein Gehirn trainierst. Navigiere mit verschiedenen Fortbewegungsvarianten durch 9 Hütchen (Pylonen) und erledige dabei mentale Aufgaben. Die Aufgaben sind vielfältig: Du musst den richtigen Weg finden, motorisch aktiv sein und nebenbei noch mathematische Aufgaben lösen, Wörter buchstabieren, kreative Aufgaben bewältigen oder die richtigen Farben finden. Perfekt für das Bewegte Lernen und für den Sportunterricht.



Jetzt nur **29,50.-** statt 37.- Euro

Stark im Kopf

Mit der **Stark im Kopf**-Übungssammlung haben wir ein sinnvolles Instrument, unser Mindset bewusst zu trainieren. Das nützt in vielen Bereichen unseres Lebens. Wir nehmen unseren Körper und unsere Gedanken besser wahr. Es fällt uns leichter zu lernen und wir bringen im Sport bessere Leistungen. Das Kartenset besteht aus 50 Trainingskarten, die in fünf verschiedene Themenbereiche kategorisiert sind.



Jetzt nur **26.-** statt 30.- Euro

Das A und Om der Entspannung

Vom Ruhigbleiben, Relaxen und Seinlassen. Die vielfältige Lektüre zur Entspannung: beruhigend, unterhaltsam, nützlich. „Das A und Om der Entspannung“ ist dein Buch für zwischendurch. Mit Lebensweisheiten, Empfehlungen, Übungen, Tipps. Vieles zum Nachdenken und Nachmachen. Das Motto: Kleine durchgeführte Übungen sind besser als große Vorhaben, die nie umgesetzt werden. So kannst du kurz aus deinem Alltag aussteigen und entschleunigen. Entspannung ist immer und überall möglich.



Jetzt nur **15.-** statt 18.- Euro

Bestelle die beiden Übungssammlungen zum Weihnachtspreis per mail: erich.frischenschlager@phst.at, Das Buch erhältst du bei: office@timelessvision.at

Neues aus der Bildungsdirektion: Rundschreiben Umgang mit Risiken und Gewährleistung von Sicherheit



FI Dr. Andreas Hausberger fasst das neue Rundschreiben zum Umgang mit Risiken im Schulsport zusammen.

Das Rundschreiben Nr. 15/2024 legt die zentralen Regelungen für den Sportunterricht an Schulen fest. Ziel ist es, eine Balance zwischen sportlicher Betätigung, Sicherheitsvorkehrungen und organisatorischen Rahmenbedingungen zu schaffen. Dabei werden Themen wie Sicherheitsüberlegungen, Gruppengrößen, Bekleidung, Teilnahmeverpflichtung, Leistungsbeurteilung, sowie der Schwimmunterricht detailliert behandelt. Diese Zusammenfassung bietet einen Überblick über die wichtigsten Punkte, die von Lehrkräften und Schüler*innen zu beachten sind.

1. Sicherheitsüberlegungen

- Besitze ich aufgrund meiner Ausbildung (oder Fortbildung/Berufserfahrung/ Eigen-können) und körperlichen Verfassung die erforderlichen Qualifikationen, um bei geplanten (auch risikobehafteten) Sportaktivitäten professionell agieren zu können?
- Sportliche Aktivitäten dürfen nur unter sorgfältiger Abwägung der Risiken durchgeführt werden.

2. Gruppengrößen

- Bis zur 8. Schulstufe: max. 25 Schüler*innen pro Lehrperson.
- Ab der 9. Schulstufe: max. 30 Schüler*innen pro Lehrperson.
- Bei risikoreichen Sportarten (z.B. Klettern, Skifahren) sind kleinere Gruppen erforderlich.

3. Bekleidung

- Zweckmäßige Sportkleidung ist Pflicht.
- Schmuck, Uhren und nicht splitterbare Brillen

dürfen nur unter bestimmten Bedingungen getragen werden.

- Sport-Hijabs sind erlaubt, eine Befreiung aus religiösen Gründen ist nicht möglich.

4. Teilnahme am Unterricht

- Die Teilnahme am Sportunterricht ist verpflichtend.
- Entschuldigte Abwesenheiten sind möglich (z. B. Krankheit, unvorhersehbare Ereignisse), erfordern aber eine Mitteilung an die Schule.
- Eine längerfristige Befreiung aus gesundheitlichen Gründen kann nur durch die Schulleitung und im Zweifelsfall mit ärztlichem Zeugnis (§ 11 (6) SchUG) erfolgen.

5. Sportunterricht an dislozierten Sportstätten

- Der Unterricht kann an externen Sportstätten durchgeführt werden.
- Die Schüler*innen müssen von der Schule zur Sportstätte und zurückbegleitet werden, sofern keine Ausnahmeregelung-siehe Erlass- besteht.

6. Schwimmunterricht

- Die Gruppengröße sollte 20 Schüler*innen pro Lehrperson nicht überschreiten.

Weitere detaillierte Informationen und die vollständige Fassung des Rundschreibens sind auf folgenden Webseiten abrufbar:

Verband der Sporterzieher: sporterzieher.at

Bildungsdirektion: www.bildung-stmk.gv.at/unterricht/sport/rechtsquellen.html



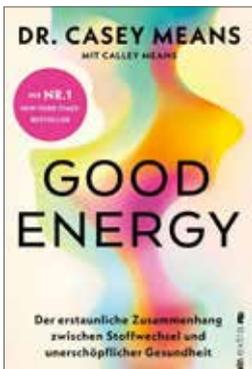
Carl Ueberreuter Verlag
184 Seiten, 2024

Jung bleiben, alt werden

Neue Erkenntnisse aus der Langlebigkeitsforschung

Der Molekularbiologe und international anerkannte Experte für Longevity **Dr. Slaven Stekovic** über die Erkenntnisse der Langlebigkeitsforschung: Altern ist ein chronischer Prozess, der mit dem Tag unserer Geburt beginnt. Doch was genau passiert dabei im Körper? Und wie sehr können wir ihn beeinflussen und dadurch möglichst viele Jahre mit hoher Lebensqualität verbringen?

Diese Fragen stehen im Zentrum der Langlebigkeitsforschung | Longevity. Als relativ junge wissenschaftliche Disziplin kombiniert sie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus den Bereichen der Epigenetik und Genetik, aus der Biologie und der Medizin, und sie zeigt: Je mehr wir unseren Körper und seine Funktionsweisen verstehen, desto besser können wir beim Altwerden jung bleiben.



Ullstein Verlag
512 Seiten, 2025

Good Energy

Der erstaunliche Zusammenhang zwischen Stoffwechsel und Gesundheit

Was wäre, wenn Depressionen, Angstzustände, Unfruchtbarkeit, Schlaflosigkeit, Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Alzheimer, Demenz, Krebs und viele andere Krankheiten, die unser Leben quälen und verkürzen, im Grunde alle dieselbe Ursache hätten? Wir haben es in der Hand, diesen Erkrankungen vorzubeugen oder sie sogar umzukehren und es ist einfacher, als wir denken. Der Schlüssel, um häufige Leiden unserer Zeit zu verhindern oder zu heilen, liegt laut **Dr. Casey Means** in unserem Stoffwechsel. Die Expertin erklärt wie gut die Körperzellen Energie erzeugen und nutzen. Dafür müssen sie optimal versorgt werden, um "gute Energie" zu erzeugen – den essenziellen Treibstoff, der jeden Aspekt unseres körperlichen und geistigen Wohlbefindens beeinflusst.



Edition Estrany,
104 Seiten, 2024

Mega-Intelligenz

Natürliches Gegengewicht zur KI

Sie sind wahrscheinlich intelligenter, als Ihnen bislang bewusst ist. Viel intelligenter. Unser westlicher Kulturkreis leidet unter einem fatal engen Intelligenzbegriff: „Intelligenz ist die Fähigkeit zum logischen Denken“. Aus der verhängnisvollen Kopplung der Logik an die Materie folgt die umfassende Ausrichtung auf den Materialismus mit seinen fatalen Auswirkungen auf unser gesamtes Leben: unseren Lebensstil, unsere Gesundheit und medizinische Versorgung, unsere psychische Disposition und unser „Seelenheil“, unsere Weiterentwicklung und unseren Umgang mit der Umwelt unseres Planeten. Top-Management-Berater und Land- und Forstwirt **Fritz Kröger** zeigt die Strukturen hinter dieser Beschränkung und öffnet alternative Wege zur Entfaltung unserer geistigen Potenziale.



Next Level Verlag
160 Seiten, 2025

Der Protein-Fasten-Trick

Nachhaltig abnehmen – ohne Verzicht und ohne Verbote!

Der Protein-Fasten-Trick zeigt dir, wie du mit einer eiweißreichen Ernährung und cleveren Fastenstrategien dauerhaft Gewicht verlierst und gesünder leben kannst. Dieses Buch räumt mit Ernährungsmythen auf, liefert wissenschaftlich fundierte Erklärungen und bietet praktische Tipps für den Alltag. Das erwartet dich:

- Leicht umsetzbare Challenges, die dir den Einstieg erleichtern
- Praktische Tools wie eine Challenge-Checkliste und Beispielrezepte
- Spannende Aufklärung über gängige Ernährungsmythen
- Alltagsnahe Routinen, die dich langfristig unterstützen



Sportcamp Salcher

Schulsportwochen
in Kärnten und Slowenien

www.diesportwoche.at



Buchungshotline: 04715 404

MO-FR 08:00 - 12:00

info@diesportwoche.at