BONN · HARDTBERG

Mathe, Deutsch und Armbanduhr

Lehrer Patrick Auerbach setzt Smartwatches und Brustgurt-Sensoren im Sportunterricht ein. Das hilft sogar gegen Mobbing

Gesundheitsbewusst: Sportlehrer Patrick Auerbach und Personal Trainer Richard Abitria schwören auf die Fitness-Tracker am Arm. FOTOS: SASCHA STIENEN

VON SASCHA STIENEN

DUISDORF. | Die Uhr am Handgelenk von Patrick Auerbach ist nicht nur eine schicke, sportliche Armbanduhr. Der 34-jährige Sportlehrer des Helmholtz-Gymnasiums trägt während des Sports einen Fitness-Tracker, der die Herzfrequenz misst und den Kalorienverbrauch anzeigt. Noch ein bisschen genauer in der Er-

fassung der Herzfrequenz sind die sogenannten Straps, Gurte mit Sensoren, die unter der Brust angelegt werden, um bei körperlicher Belastung und Entspannung ebenfalls die Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch anzeigen.

Beide Systeme hat Auerbach, der auch Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln ist, am Helmholtz-Gymnasium mit verschiedenen Schülergruppen in umfangreichen Trainingseinheiten getestet. Bei diesen Projekten lernten die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Belastungsgrenzen kennen – aber auch, wie wichtig es ist, nach Phasen der Anstrengung wieder zu entspannen. Anspannung und Entspannung – zwei Pole, zwischen denen sich Menschen nicht nur im Sportunterricht, sondern auch im ganzen Leben immer wieder bewegen.

Beim zweiten Projekt vor den Ferien testete Auerbach mit einer Gruppe von 20 Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufe 9 die Straps. Jeder Teilnehmende erhielt einen Brustgurt mit Sensor und dazugehöriger Nummer. Über eine App auf dem Tablet bündelte Auerbach die Belastungsprofile aller Teilnehmenden in einer Übersicht und projizierte sie per Beamer auf eine Leinwand in der Sporthalle. So konnten die Teilnehmenden anhand ihrer Nummer während des Sports ihr persönliches Belastungsprofil verfolgen und entsprechend ihre Intensität anpassen. Denn eine Überbelastung soll grundsätzlich vermieden werden – und dieser Turning Point ist ja bei jedem verschieden, da jeder einen anderen Fitness-Zustand mit ins Training bringt. Die verschiedenen Zonen der Belastung stellt die App in verschiedenen Farben dar – von Grau (50-60 Prozent der maximalen Herzfrequenz) bis Rot (90-100 Prozent der maximalen Herzfrequenz).

Wie Auerbach erläutert, fördert der Einsatz digitaler Medien, dass Schüler und Schülerinnen eigenverantwortlich, im Zusammenhang mit Bewegung, Kompetenzen zur Bewertung der individuellen maximalen Herzfrequenz bei körperlicher Belastung erarbeiten. Im Mittelpunkt steht das Ziel, die Gesundheit nachhaltig zu fördern, wiederherzustellen und zu verbessern.

Ein weiterer Vorteil der Brustgurte ist der Datenschutz: Nur der Träger der Nummer kann seine persönlichen Belastungsdaten auf der Leinwand zuordnen. „Dadurch können beschämende Situationen im Schulsport vermieden werden“, erläutert Auerbach. Denn wenn sich alle wohlfühlen, macht Bewegung auch jenen Spaß, die nicht von Natur aus supersportlich sind, erläutert Auerbach.

In einer Reflexionsphase während der Projektdurchführung habe eine Schülerin sogar ihre Mutter dazu motivieren können, zweimal in der Woche mit ihr eine Nordic-Walking-Runde zu drehen. „Das war für mich eine super Rückmeldung, weil das Projekt bis ins nähere Umfeld der Schülerin gewirkt hat." Darüber hinaus wurde in Phasen der Reflexion auch über einen kritischen und verantwortungsvollen Umgang mit diesen digitalen Medien gesprochen.

Dass Auerbach mit seinen Projekten am Puls der Zeit arbeitet, zeigt sich auch bei einem Termin in der Sportfabrik am Telekom Dome, wo er regelmäßig trainiert. Der Physiotherapeut und Personal Trainer Richard Abitria trägt ebenfalls einen Fitness-Tracker am Handgelenk – wie so viele seiner Kollegen. „Gut 60 Prozent der Menschen, die hier trainieren, tragen solche Tracker", berichtet der 41-Jährige.

Abitria berichtet, dass er den Tracker im Alltag einsetzt, um zum Beispiel sein tägliches Ziel von 10.000 Schritten im Auge zu behalten – oder aber seinen Kalorienverbrauch. „Wenn ich sehe, dass ich ein paar Kilos zu viel habe und noch Kalorien verbrennen muss, dann mache ich eben eine Laufrunde mehr oder betreibe etwas Hochintervalltraining." Anhand der Herzfrequenzmessung erkennt Abitria, ob er sich überlastet oder alles im Rahmen bleibt.

Patrick Auerbach betont: „Wichtig ist, dass man auch die Entspannungsphasen im Sportunterricht regelmäßig durchführt." So hat er beim jüngsten Projekt auch Achtsamkeitsübungen eingebaut und Phasen, in denen die Schüler und Schülerinnen ihre Herzfrequenz während der Entspannung beobachteten. Laut Richard Abitria geht es darum auch im Fitness-Studio: „Auch hier setzen wir nicht nur auf Belastung, sondern es gibt auch Warm-ups und Cool-down-Phasen. Egal, wie intensiv das Training ist: Am Ende sollte es auch Entspannungsphasen geben."

Gesundheitserziehung in der Schule liegt Patrick Auerbach am Herzen. „Die Sensibilisierung für den eigenen Körper und die damit verbundene Wahrnehmung der einzelnen Parameter wie Herzfrequenz in Belastung und Entspannung fördert lebenslanges Sporttreiben und stärkt nachhaltig die Gesundheit." Mit seinen Projekten will er zeigen, dass Schule dem Doppelauftrag des Schulsports „Erziehung zum und durch Sport" durchaus gerecht werden kann.

Ganz wichtig findet er in diesem Zusammenhang auch die gesellschaftliche und wirtschaftliche Unterstützung solcher Projekte. Deshalb habe er sich riesig gefreut, dass ein finnischer Hersteller ihn in beiden Fällen großzügig mit der Bereitstellung von Trackern und Straps unterstützt hat.

OPEN SPACE

Self-Tracking-Geräte selbst ausprobieren

Im Rahmen der **Ausstellung #DeutschlandDigital** bietet Patrick Auerbach am Sonntag, 27. August, von 13 bis 16 Uhr im Haus der Geschichte einen kostenlosen „Open Space“ an. Besucher und Besucherinnen haben unter fachkundiger Anleitung und im Dialog mit ihm die Gelegenheit, Self-Tracking-Geräte auszuprobieren und die Bedeutung von Sport, Entspannung und körperlicher Belastung im Zusammenhang mit Bewegung zu erleben. sas

Datenschutzfreundlich: Mit der App eines Tracker-Herstellers lassen sich die Herzfrequenz und weitere wichtige Parameter anonymisiert anzeigen. Sascha Stienen

1 / 1 < >