Das J+S-Fach Fitness mit neuer Struktur

Autor(en): **Etter, Max**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 5

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992486

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Das J + S-Fach Fitness mit neuer Struktur

Max Etter, J + S-Fachleiter, ETS

Bei der Ausarbeitung des neuen Leiterhandbuches – das in diesen Tagen zur Auslieferung gelangt – musste die Fachkommission auch die bisherige Entwicklung und sich abzeichnende Tendenzen mitberücksichtigen. Die nunmehr beschlossene neue Struktur bringt keine grossen Umwälzungen und beinhaltet drei Schwerpunkte:

- **ein weiterer, jedoch klar abgegrenzter Sportfach-Rahmen**
- **die Polysportivität ist langfristig vorgeschrieben**
- **Offenheit gegenüber weiteren allgemeinen Entwicklungen von J + S.**

Entwicklung des Sportfaches

Erster Schritt: 1972, bei der Einführung von J + S

Die fast revolutionären Namen *Fitnesstraining Mädchen* und *Fitnesstraining Jünglinge* bezeichnen die beiden Fächer, die nicht eine bestimmte Sportart sondern ein gezieltes Training der Konditionsfaktoren in den Vordergrund stellen. Mit einem klar umschriebenen *polysportiven* Ausbildungsprogramm wird auf dieses Ziel hingearbeitet.

Zweiter Schritt: 1976

Im neu «verheirateten» Fach *Fitnesstraining J + M* besteht weiterhin ein obligatorisches Basisprogramm, das die gezielte Förderung der verschiedenen Konditionsfaktoren beinhaltet, jedoch ergänzt mit Wahldisziplinen aus den klassischen Bereichen Gymnastik, Spiel, Leichtathletik, Geräteturnen und – Schwimmen.

Dritter Schritt: 1980

Die grosse, allgemeine Diskussion um obligatorische Programme, Prüfungen und Noten geht auch am polysportiven Fach nicht spurlos vorüber:
Klare *Ziel-Unterschiede* innerhalb des Faches haben sich abgezeichnet. Die Vertreter der Richtungen

- Fitnesstraining (allgemeine Fitness)
- Turnen (Vereinsturnen)
- Konditionstraining (Vorbereitung und Ergänzung spezialisierter Sportarten)

bejahen als Gemeinsamkeit nur noch das Ziel «Fitness» (was damit zur neuen Sportfachbezeichnung wird) durch Polysportivität. Alle Programme werden zu Wahldisziplinen.

Vierter Schritt: 1985

Um das komplexe Ziel «Fitness» zu erreichen, haben die Vereins-/Organisationsziele Priorität. Wohl gilt weiterhin «Fitness durch Polysportivität», doch erlauben die verschiedenen Zielsetzungen der Vereine, Organisationen und Gruppierungen keine allgemeingültig formulierten Programme mehr:
Das J + S-Fach steckt den Rahmen ab und unterstützt mittels Planungs- und Praxisideen sowie -Richtlinien.

Heutige Struktur

Grundidee

Das Sportfach Fitness bietet *regelmässig polysportiv* tätigen Organisationen und Gruppierungen einen gemeinsamen Rahmen, ein gemeinsames «Dach»:

Fach-Schwerpunkte/ -Richtungen

Innerhalb dieses Rahmens sind durchaus verschiedene Zielsetzungen möglich:

Vereinsturnen

Verbands-/Vereinsziele bestimmen die Wahl der sportlichen Disziplinen sowie die Grobgestaltung des Sportunterrichtes und Vereinsbetriebes.

Spiel und Sport

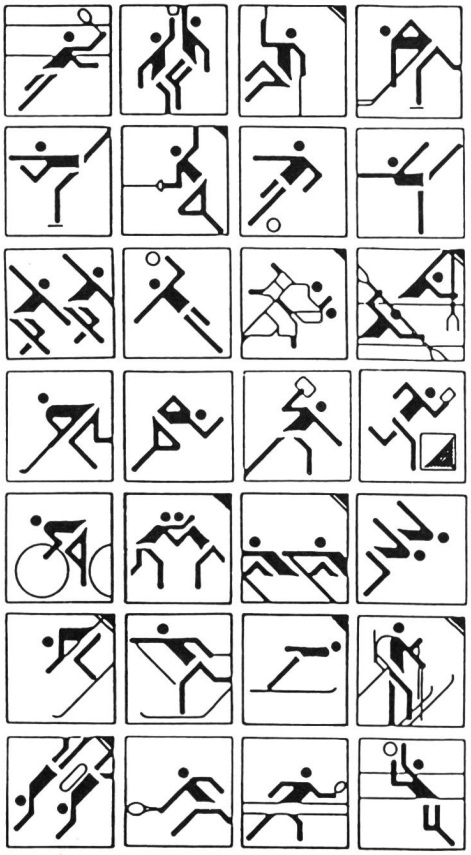
Die polysportive Tätigkeit dient vorwiegend der Ergänzung des übrigen, nicht unbedingt sportgebundenen Betriebes der Organisation oder Gruppierung.

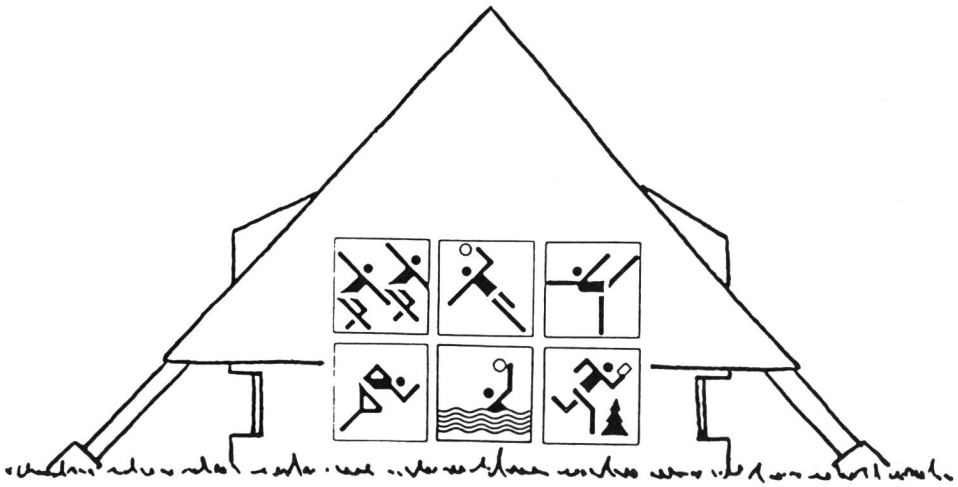
Konditionstraining

Ein vielseitiges Konditionstraining – allgemein oder speziell – schafft die Grundlage für weitere, eventuell spezialisierte Sporttätigkeiten.

Rahmen

Als Ausbildungsprogramm im Sportfach Fitness gelten sportliche Aktivitäten aus **allen** J + S-Fächern.





Radwandern...

Andere Sportarten können als «zusätzliche Kurstätigkeiten» (wie in allen andern J + S-Fächern max. ⅓ eines Sportfachkurses) ausgeübt werden.

Zum Beispiel:

Bei der Planung und Durchführung des Sportunterrichts sind stets die Bestimmungen der jeweiligen Fächer zu beachten. Diese sind – zusammengefasst – in Kapitel 3 der Organisationsanleitung enthalten.

Stellung des Leiters

Das breite Fächerspektrum und die wenigen Rahmenbestimmungen lassen dem Fitness-Leiter eine grosse Freiheit in der Gestaltung der sportlichen Tätigkeiten. Dies verlangt von ihm aber auch ein hohes Mass an *Verantwortungsbewusstsein* gegenüber den ihm anvertrauten Jugendlichen! Nur in wenigen Fällen werden ihm aus Sicherheitsüberlegungen Auflagen betreffend Leitereinsatz, Gruppengrösse usw. gemacht (siehe Organisationsanleitung). Zudem gelten folgende Grundsätze:

> Grundsätzlich muss *er* – zugunsten seiner Teilnehmer – entscheiden oder die Verantwortung für den Entscheid tragen, welches Ausbildungsprogramm und welches Vorgehen den Bedürfnissen und Möglichkeiten seiner Kursteilnehmer am besten entspricht.

Grundsätze

1. Fitness = Langfristig polysportiv

Als Fitness-Sportfachkurse können Anlässe durchgeführt werden von Organisationen und Gruppierungen, die *langfristig polysportiv* – innerhalb oder ausserhalb von J + S – tätig sind.

Erläuterungen:

- langfristig = (in diesem Zusammenhang) über eine Zeitspanne von einem Jahr
- Ein Schwergewicht über ein Quartal oder ein Semester kann durchaus sinnvoll sein (zum Beispiel Vorbereitung auf ein Spielturnier); ein längeres Beibehalten dieses Themas würde jedoch dem polysportiven Charakter des Faches widersprechen.

2. Angepasste Ausbildungsinhalte und -methoden

Der eigentliche Ausbildungsinhalt und das Vorgehen im Sportunterricht sind den jeweiligen Bedürfnissen und Möglichkeiten optimal anzupassen.

Erläuterungen:

- Es bleibt dem Leiter – eventuell in Zusammenarbeit mit dem Betreuer – überlassen, das für seinen Kurs Sinnvollste aus dem grossen Fach-Rahmen zusammenzustellen.

3. Richtiger Leitereinsatz

• Leiter aus anderen Sportfächern

können

im Fitness entschädigungsberechtigt eingesetzt werden, sobald ihr Fachgebiet lektionsweise oder auch mittelfristig als Schwerpunkt behandelt wird.

• Leiter aus anderen Sportfächern

sollen

eingesetzt werden, sobald der verantwortliche Fitness-Leiter nicht über die nötigen Fachkenntnisse verfügt. Dies gilt vor allem für Sportarten mit speziell technischen oder Sicherheitsanforderungen wie die Zweikampfsportarten oder Trampolinspringen.

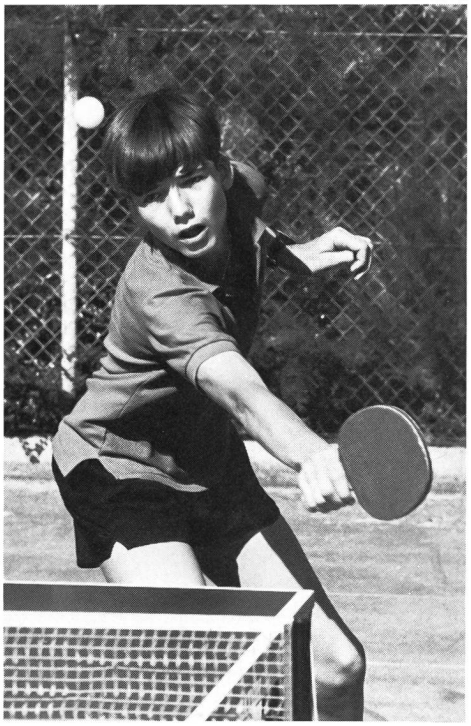
• Leiter aus anderen Sportfächern

müssen

beigezogen werden, sobald dies von den allgemeinen Sicherheitsvorschriften (Organisationsanleitung 5) verlangt wird. Dies betrifft Aktivitäten in den Fächern Bergsteigen, Kanufahren, Rudern, Skifahren, Skitouren und Sporttauchen sowie ähnlich gelagerten Sportarten, die nicht in J + S integriert sind.

Grundfächer

Um dem Fitness-Leiter die Auswahl des Ausbildungsstoffes zu erleichtern und gleichzeitig die Leiterausbildung mit den entsprechenden Unterlagen einfacher strukturieren zu können, wurden die verschiedensten Themen und Sportarten *sechs Grundfächern* zugeordnet. Einzig die Zweikampfsportarten konnten auf diese Weise nicht «untergebracht» werden; sie gehören jedoch – gemäss dem vorher umschriebenen Rahmen – ebenfalls zur Fitness-Fächerpalette.
Die – vorläufigen – Inhalte der Grundfächer *Gymnastik, Spiel, Geräteturnen, Leichtathletik, Wasserspiele und Geländesport* sind im Leiterhandbuch (für die Sportfachkurse) und im Expertenhandbuch (für die Leiterkurse) umschrieben.



...und Tischtennis, zwei von vielen Möglichkeiten im Fachschwerpunkt «Spiel und Sport».

Fachschwerpunkt Konditionstraining.

Leiterausbildung

Wie kann dieses grosse Spektrum durch die Leiterausbildung abgedeckt werden? Durch

- ein Baukasten-System, wo die Kursorganisatoren entscheiden können, welche Elemente sie behandeln wollen, beziehungsweise welche Themen den Bedürfnissen ihrer Kursteilnehmer entsprechen (siehe Expertenhandbuch)
- den bewussten Verzicht auf Ausbildung in zu anspruchsvollen Disziplinen
- die Berücksichtigung der Tatsache, dass ein Leiter sowieso nur in wenigen Sportarten tätig wird.

In der Leiterausbildung geht es daher niemals darum, in neue Gebiete ein- und bis zur Leiterkompetenz weiterzuführen, sondern um das methodische Bearbeiten des meist schon bekannten Praxis-Stoffes.

Ausblick

Die vorangehende, recht trockene Vorstellung der ab 1985 geltenden Sportfachstruktur soll nicht darüber hinwegtäuschen, dass wir uns von den neuen Möglichkeiten und den viele Praxisideen enthaltenden Leiterunterlagen Impulse für die Entwicklung polysportiven Unterrichtes erhoffen.
Diese Entwicklungen werden in den Fach-Schwerpunkten ganz unterschiedlich voranschreiten:

Vereinsturnen

Der für die Turner/Turnerinnen zu weite Fach-Rahmen muss enger gesteckt werden: Es ist Aufgabe der *interessierten Verbände,* ihre spezifischen Ziele so zu definieren, dass sie ihren Leitern als Orientierungshilfe bei der Kursgestaltung und Stoffauswahl dienen können.
Dass aber auch hier einiges in Bewegung ist, zeigen die Projekte «Turnverein 2000» (ETV, SFTV, SLS), «Fit mit» (SKTSV) und andere. Der neue Fach-Rahmen hat den nötigen Entwicklungsfreiraum geschaffen.

Spiel + Sport

In diesem sehr heterogenen Bereich (Firmen-/Lehrlingssport, Schullager, freie Riegen, Jugendorganisationen, Kantonale Ämter für J + S) profitieren die Leiter wohl am meisten von den neuen Möglichkeiten im Sportfach. Einerseits helfen der nunmehr klare Fach-Rahmen und die Polysportivitäts-Regel Missbräuche verhindern, wie zum Beispiel die Durchführung von Sportfachkursen Fitness zur Umgehung von Bestimmungen anderer Fächer oder Benützung als «Schmuggelpfad» für Nicht-J + S-Sportarten. Andererseits liegt hier ein Entwicklungspotential, das es sorgfältig auszuloten und entsprechend zu nutzen gilt.

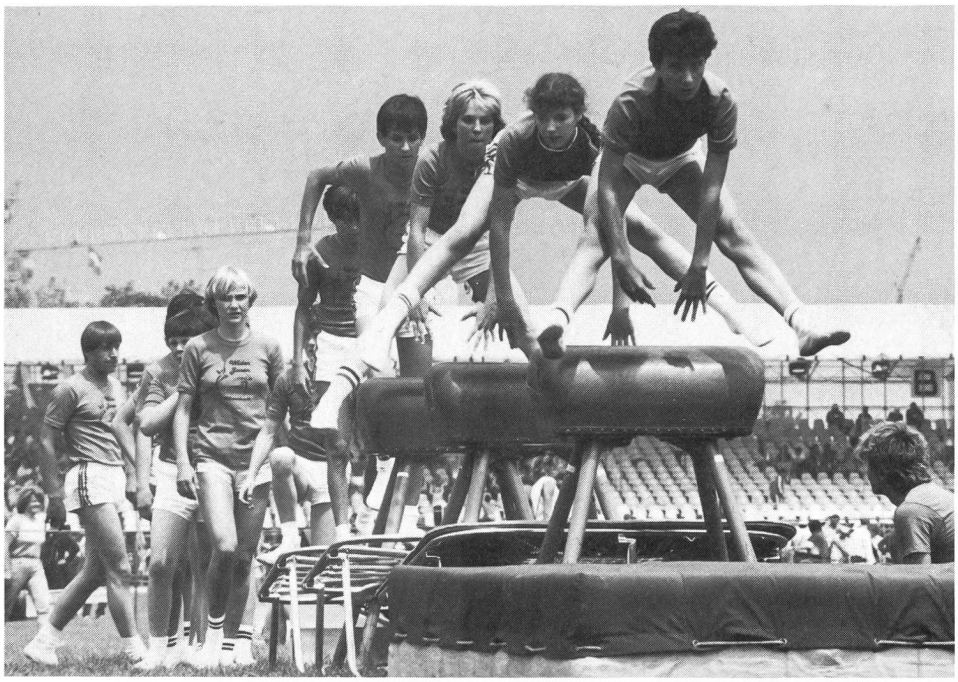
> Zielsetzung im Sportfach Fitness:
>
> Der Jugendliche soll durch abwechslungsreichen und vielseitigen Sportunterricht zum regelmässigen Sporttreiben hingeführt sowie in seiner Leistungsfähigkeit und Persönlichkeit gefördert werden.

Konditionstraining

- Das bisherige Angebot innerhalb des Faches – aber auch für interessierte Leiter anderer Sportfächer – bleibt bestehen. Das Programm der Leiter- und Fortbildungskurse muss jedoch noch besser (zum Beispiel in Form eines speziellen Wahlangebotes «allgemeines Konditionstraining») auf diese Bedürfnisse zugeschnitten werden.
- Das Sportfach Fitness hat hingegen *nicht* die Möglichkeit, auf spezielle Sportarten ausgerichtete Fach-Konditionstrainings zu entwickeln. Hier liegt der Ball bei den Verantwortlichen der entsprechenden Fächer (zum Beispiel Integration des Fach-Konditionstrainings in normale Leiterkurse oder Angebot von Spezialkursen).
- Es wird gegenwärtig geprüft, wie das im oberen Abschnitt genannte und ausgewiesene Bedürfnis mit einem fächerübergreifenden Angebot abgedeckt werden könnte.

Stellung des Sportfaches

Fitness ist nicht nur für «Sport-Schnupperlehren», sondern für sportliche Leistungen auf allen Ebenen konzipiert: Neben dem Ausprobieren oder der Ergänzung von verschiedenen Sportarten muss der vertiefte, langfristige Unterricht in wenigen Disziplinen seine Bedeutung behalten.
Es ist jedoch nicht zu leugnen, dass das Fach Fitness innerhalb der J + S-Fächerpalette eine Sonderstellung einnimmt:

- Einerseits greift es mit seinen Aktivitäten in den Bereich der spezialisierten Fächer. Andererseits finden immer wieder Jugendliche den Einstieg in ein spezialisiertes Fach über Fitness-Kurse, oder – der umgekehrte Fall – sie wechseln nach einer Phase intensiver Trainings- und Wettkampftätigkeit in einem Spezialfach zu einem polysportiven Verein.
- Einerseits ist das Fach in der Leiterausbildung auf Spezialisten, das heisst Ausbildner aus andern Fächern, angewiesen. Andererseits holen in Leiterkursen Fitness immer wieder Leiter der verschiedensten Fächer Ideen aus den Bereichen «allgemeines Konditionstraining» und «ergänzende Sporttätigkeiten».

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass sich das Fach Fitness und die Spezialfächer weiterhin als Partner – und nicht als Konkurrenten – verstehen und ihre Strukturen entsprechend aufeinander abstimmen. ■