Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 1

Artikel: Turnen am Morgen ist mehr als Morgenturnen
Autor: Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992210

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fotos: Roland Gautschi

Tägliche Sportlektion

Turnen am ist mehr

In Zeiten, in denen das Schulsportobligatorium diskutiert wird, gehen zwei Ostschweizer Lehrerinnen in die Offensive und beginnen jeden Tag mit einer Sportlektion. Das Engagement zahlt sich aus.

Roland Gautschi

«Fruchtsalat!» schreit eine Schülerin, und alle rennen weg wie der Blitz. Die Fängerin erwischt einen Fliehenden, worauf dieser in den Kreis stehen und nach einer Frucht rufen muss. Er entscheidet sich für «Kiwi!» – und wieder machen sich alle aus dem Staub. Nach fünf Minuten erklärt Klassenlehrerin Simone Lehmann ein neues Spiel, das sofort in Bewegung umgesetzt wird. Obwohl es an diesem Dezembermorgen wenige Grad über null ist und die Turnlektion auf dem Pausenplatz stattfindet, liegen bald die ersten Wind- und Trainerjacken auf dem Betonboden vor der leeren Turnhalle: Coole Spiele am Morgen heizen ganz schön ein!

› Michael
Ich bin besser in Form. Ich kann schneller rennen. Ich kann besser denken nach dem Turnen und das Rechnen fällt mir viel leichter.

› Daniel
Nach der Sportstunde bin ich wieder fit und habe genug Energie für das Schreiben. Und ich habe nicht mehr so viel Schule wie vorher.

Der frühe Morgen und die Tatsache, dass die Turnlektion draussen stattfindet, machen diese noch nicht zu etwas Besonderem. Das Spezielle daran ist: Die Kinder kommen jeden Morgen in den Genuss von abwechslungsreichen Spielen. Je dreissig Minuten, von Montag bis Freitag. Und «manchmal dauert es ein bisschen länger», gesteht Simone Lehmann, die sich die Stelle mit ihrer Kollegin Corinne Leutenegger an der Schule Langdorf in Frauenfeld teilt.

Idee aus Deutschland

Die beiden Lehrerinnen stiessen im Frühjahr 2003 auf einen Bericht der «Basler Zeitung», der den Versuch einer deutschen Schule beschrieb, täglich vor Schulbeginn im Schulzimmer Sport und Spiele zu machen. Inspiriert durch die positiven Erfahrungen, die dort gesammelt wurden, entschlossen sie sich zu ihrem Projekt «Frühsport», teilten die 135 Minuten Turnen statt durch

Morgen als Morgenturnen

drei durch fünf und turnen seit den Sommerferien 2003 jeweils 27 Minuten täglich, von 7.35 bis 8.02 Uhr. Möglich wurde diese Umstrukturierung auch durch das Entgegenkommen der Lehrerkolleginnen und -kollegen im Schulhaus. Sie richteten ihren Unterricht so ein, dass die Turnhalle dreimal pro Woche in der ersten Lektion, am Montag, Mittwoch und Freitag frei bleibt. So ist die Turnhallenbenützung, beispielsweise für das Geräteturnen, möglich. Ansonsten sind die Lehrerinnen bestrebt, den Unterricht unter freiem Himmel abzuhalten.

Hoch gesteckte Ziele

Zum Glück blieb es nicht nur bei der Umsetzung dieser Division. Im Zusammenhang mit dem Projekt «Geleitete Schule» entschlossen sich die beiden den «Frühsport» als Teilprojekt einzubringen und die Resultate auszuwerten. Eine Evaluation bei den Eltern, den Schüler/-innen und den beteiligten Lehrerinnen sollte zeigen, dass die angestrebten Ziele («Fachliche und Soziale Ziele», «Lernverhalten», «Körper und Geist») auch erreicht werden. Dies geschah einerseits durch die Überprüfung dieser Ziele im Fach Sport mit Hilfe des Lehrplanes («Fachliche Ziele»), mit Befragungen von Kindern und Eltern («Soziale Ziele») und Beobachtungen der Lehrperson («Lernverhalten») während des «normalen» Unterrichts im Schulzimmer. Die Hauptziele wurden so formuliert: «Die Leistungen in allen Fächern sind gestiegen, die Schülerinnen und Schüler sind aufmerksamer, konzentrierter, also empfänglicher, ausdauernder, ausgeglichener. Ausserdem hat sich das soziale Klima in der Klasse verbessert». Ein hoch gestecktes Ziel!

Ermutigende Resultate

Eine erste Bilanz nach vier Wochen fiel ausgesprochen positiv aus. Nicht nur die Schülerinnen und Schüler, sondern auch die Lehrerinnen spürten die positiven Auswirkungen des Frühsportes: Sie fühlten sich wacher und bereit für den Unterricht. Früh stellten sich aber auch schon die ersten Fragen, beispielsweise was den Zeitaufwand beim Geräteturnen, für das Duschen oder die Ausrüstung betraf. Einiges konnte in Absprache mit den Eltern, welche dem Projekt von Anfang an positiv gegenüberstanden, gelöst werden. Bei anderem wurden Kompromisse gemacht. So dauert die morgendliche Gerätelektion die üblichen 45 Minuten, am folgenden Morgen wird dann nur eine Viertelstunde geturnt.

Vor Weihnachten 2003 wurden die Schülerinnen und Schüler schriftlich befragt. Die positiven Äusserungen haben sich seither kaum geändert (siehe Aussagen der Kinder auf dieser Seite). Die Resultate der Schüler-Beobachtung durch die ehemalige Klassenlehrerin (3. Klasse) sind schwieriger zu beurteilen. Sie lassen kein eindeutiges Urteil zu, ob sich das Lernverhalten der sechs ausgewählten Kinder mit verschiedenem Leistungsniveau nachweislich verbessert hat. Die beiden Lehrerinnen ziehen das Projekt auch im zweiten Jahr weiter: die tägliche Bewegung trägt Früchte.

Keine Materialschlacht

Dass die Schülerinnen und Schüler jeden Morgen begeistert turnen, ist natürlich auch von den Inhalten, vom methodischen Geschick und der Bewegungsfreude der Lehrpersonen abhängig. Am Besuchsmorgen steht Simone Lehmann mitten in der Schar ihrer Kinder, leitet diese an und spielt selber mit. Ein mit Kreide auf den Boden gezeichneter Kreis und einige Turnbändel genügen für viele verschiedene Laufspiele, bei denen nicht der Wettbewerb, sondern der Spass im Vordergrund steht. Um 8.15 Uhr sind die Kinder im Schulzimmer. Sie arbeiten ruhig, konzentriert und sind – natürlich – hellwach!

Wer mehr über das beschriebene Projekt erfahren möchte, kann mit Simone Lehmann Kontakt aufnehmen:
simso@bluewin.ch

> *Fabienne*
> ***In der Schule wird es lustiger, wenn man vorher Sport gemacht hat. In der dritten Klasse gab es viel mehr Streit. Jetzt haben wir es besser in der Klasse.***

> *Ambra*
> ***Am Morgen bin ich konzentrierter als früher. In der zweiten Klasse war ich unruhiger. Jetzt bin ich viel ruhiger.***