

Taten statt Klagen

Autor(en): **Murer, Kurt**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991755>

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.

Taten statt Klagen

Zurück zum Wesentlichen // Eine Umfrage in Deutschland zeigt: Kinder und Jugendliche wollen im Sportunterricht in erster Linie Leistungen erbringen und beurteilt werden. Dies ist eine indirekte Aufforderung, die Inhaltsbereiche und die Rolle der Sportlehrpersonen besser einzugrenzen. Auch in der Schweiz.

Kurt Murer

► Das von den Vereinten Nationen ausgerufenen Jahr des Sports und der Sporterziehung hat zahlreiche Kongresse, Tagungen und sportliche Aktionen in der Schweiz und im Ausland hervorgebracht, an denen die Zukunft von Bewegung und Sport in unserer zunehmend an Bewegungsarmut leidenden Gesellschaft thematisiert wurde. Einschränkend ist aber auch festzuhalten, dass vor allem der auserschulische Sport in aller Munde war. Nur am Rande kamen die Probleme des Sportunterrichts und der Sporterziehung in der Schule zur Sprache. Und wenn, dann dominierten Klagen über die Tendenz zur Reduktion der Lektionenzahl an der Schule. Sicherlich ist angesichts der erst allmählich sichtbaren Folgen des Bewegungsmangels der Kampf um die dritte obligatorische Sportstunde in der Schule mit aller Härte zu führen. Doch der Ball liegt auch bei den Vertretern der Sportbewegung. Dringend nötig ist eine kritische Standortbestimmung. Nur so lässt sich dieses bei den Schülern beliebteste Schulfach in Zukunft legitimieren. Es gilt, die Möglichkeiten des Sportunterrichts, aber auch seine Grenzen aufzuzeigen.

Neue Erkenntnisse aus Deutschland

Nachdem die Forschung über den Sportunterricht lange Zeit vernachlässigt worden ist, liegen nun für Deutschland dank der im Juli 2005 vorgestellten «Sprint-Studie» neue Erkenntnisse vor, die sich auch auf die Schweiz übertragen lassen. Das Forscherteam um den

Sportwissenschaftler Wolf-Dietrich Brettschneider (Uni Paderborn) befragte in zweijähriger Arbeit in sieben ausgewählten Bundesländern insgesamt 8863 Schüler/innen aller Schulstufen, 4352 Eltern, 1158 Sportlehrer/innen und 191 Schulleiter/innen. Hier die wichtigsten Ergebnisse in Bezug auf die Erwartungen der Schülerinnen und Schüler:

- Der Sportunterricht soll vor allem zur Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit beitragen.
- Die Schüler sind besonders zufrieden, wenn sie sich anstrengen dürfen, wenn sie körperlich gefordert werden. Sie wollen Neues lernen und dieses in der Freizeit anwenden können.
- Die Schüler wünschen sich eine Note, die ihre tatsächlichen Leistungen spiegelt.
- Der Sportunterricht führt nicht zwingend zu lebenslangem Sporttreiben. Er ist aber zumindest auch kein Grund für eine spätere Sportabstinenz.
- Die Schüler profitieren von ihren Erfahrungen, die sie ausserhalb der Schule erworben haben. Umgekehrt kann das im Sportunterricht Gelernte nur begrenzt in der Freizeit angewendet werden.

Weitere Studien zeigen auf, dass die pädagogischen Absichten des Schulsports von den Schülerinnen und Schülern nicht als wich-



tig empfunden werden. Zudem werden diese Ziele und die damit geweckten Erwartungen bei weitem nicht erfüllt. Es sind dies wichtige, zum Teil auch überraschende Aussagen. Aus den Wunschvorstellungen lassen sich einige Spannungsfelder für den Sportunterricht und die Sporterziehung ableiten, die in der Folge ausgelotet werden sollen.

Unterricht ohne Erziehung?

Wenn es um die Wirkungen des Sports geht, kennen die Versprechen kaum Grenzen. Gesundheitserziehung, soziales Lernen, Fairplay, Erziehung zum Frieden dank Sport und speziell dank Sportunterricht – die Liste der angestrebten Wirkungsfelder könnte beliebig fortgeführt werden. Natürlich kann der Sport viel bewegen. Vergessen wir trotz all den gut gemeinten Zielsetzungen aber die Wünsche der Kinder nicht. Diese kommen primär in den Sportunterricht, um zu spielen, sich zu bewegen, um Sport zu treiben in einem ganz traditionellen Sinn. Sport treiben, um fit, gesund und leistungsfähig zu sein.

Immer häufiger fällt in der sportpädagogischen Diskussion das Schlagwort des «erziehenden Sportunterrichts». Aber: Ist Unterricht ohne erzieherische Funktion überhaupt möglich? Es kommt auf die Perspektive an. Wenn der Sportunterricht erwünschte Verhaltensweisen hervorbringt, ist ein Transfer in den Alltag anzustreben. Der positive Ertrag stellt sich jedoch nur ein, wenn der Schüler einsichtig, motiviert und willens ist. Dazu bedarf es im Kinder- und Jugendalter eines Sportunterrichts, der die Kinder fördert und fordert und vor allem auch begeistert.

Die Bedeutung des freiwilligen Schulsports

Wenn der Sportunterricht zu lebenslangem Sporttreiben anleiten soll, besteht Handlungsbedarf. Es müssen Brücken zwischen der Schule und anderen Sportanbietern gebaut werden, um eine nachhaltige Wirkung des Sportunterrichts zu gewährleisten. Es ist schade, wenn die letzte Schulstunde auch das Ende der sportlichen Karriere bedeutet, nur weil kein fließender Übergang zum auserschulischen Sport hergestellt werden konnte. Der freiwillige Schulsport, getragen von Schulen und Vereinen, kann dabei eine wichtige

Funktion übernehmen. Im Zuge von Sparmassnahmen ist dieses Angebot in vielen Gemeinden und kantonalen Schulen jedoch nahezu verschwunden. Die Schule entzieht sich damit jedoch nicht nur der Verantwortung und riskiert den Erfolg von mindestens neun Jahren Bemühungen im Schulsport, sondern sie verzichtet darauf, seine pädagogischen Absichten auch auf den freiwilligen Sport zu übertragen.

Beliebigkeit als Gefahr

Das derzeitige Lehrmittel des Sportunterrichts in der Schweiz basiert auf sechs so genannten Sinnperspektiven: sich wohl und gesund fühlen, dabei sein und dazugehören, erfahren und entdecken, gestalten und darstellen, herausfordern und wetteifern, üben und leisten. Die Idee ist es, mögliche Motive der Schüler zum Sporttreiben in den Vordergrund zu stellen. Gegen diese Schülerorientierung ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Es besteht aber die Gefahr der Beliebigkeit, wenn die konsequente Ausrichtung auf die sechs Sinnrichtigen als einziges Qualitätskriterium des Sportunterrichts herangezogen wird. Es ist am Lehrer, seine pädagogischen Absichten im Unterricht zu verfolgen. Er plant, handelt und sorgt für vielfältigen und wertvollen Unterricht. Lehrpläne halten grundsätzlich fest, welche Inhalte behandelt, geübt und gelernt werden sollen.

Hier sollte ein umfassendes Fundamentum für Bewegung, Sport und Spiel definiert sein, damit ein langfristiger, systematischer Aufbau über alle Stufen und mit befriedigendem Endergebnis überhaupt möglich ist. Doch diese Leitfunktion haben die Lehrpläne in der Schweiz kaum mehr, weil sie häufig mit einem ambitionierten und umfassenden Stoffprogramm eher überfordern als zur Umsetzung einladen. Überhaupt orientieren sich moderne Lehrpläne wie auch das nationale Lehrmittel vermehrt an Bewegungsfeldern statt auch an Sportarten und machen es entsprechend fast unmöglich zu beschreiben, was die Jugendlichen denn nun tatsächlich können sollten.

Niedergang der motorischen Fähigkeiten

Unter den Experten ist man sich einig, was guten Unterricht bedeuten würde: drei oder mehr Pflichtstunden für alle Kinder und



Fotos: Daniel Käsermann

Jugendlichen, gut ausgebildete Lehrer, angemessene Infrastrukturen und ein sportfreundliches Umfeld in der Gemeinde und im Lehrkörper.

Keine Einigkeit herrscht dagegen, wenn es darum geht, den angestrebten Output des Unterrichts, das Kennen und Können der Schüler, zu bezeichnen. So wie sich das Sportverständnis in den vergangenen Jahren allgemein verändert hat, so gehen auch die Meinungen darüber auseinander, welche Ziele der Sportunterricht wirklich anzustreben hätte. Wir müssen wieder den Mut haben, für jede Altersstufe mess- und beobachtbare Leistungs- und Könnenskriterien zu formulieren und den Stand wie einst bei den Schülendprüfungen zu kontrollieren. Natürlich ist eine breite sportliche Handlungsfähigkeit anzustreben. Das geht aber nicht ohne eine klare Lernzielkontrolle. Wichtig ist es, am Schluss am angestrebten Ort anzukommen beziehungsweise über Kompetenzen zu verfügen, die für ein lebenslanges Sporttreiben hilfreich sind. Die Diskussion, welche Ziele denn tatsächlich anzustreben wären, ist allerdings noch nicht geführt.

Es ist sinnvoll, zuerst die körperlichen, motorischen und emotionalen sowie motivationalen Voraussetzungen für das Bewegungslernen zu schaffen. Auf den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten können Fertigkeiten aufgebaut werden, genau, wie das Lesen mit dem Lernen der einzelnen Buchstaben beginnt. Aber auch durch das Üben von technischen Fertigkeiten können spezifische Fähigkeiten erworben werden. Beim Handstand etwa wird neben der koordinativen Gleichgewichtsfähigkeit und dem Körpergefühl auch die Stützkraft gefördert.

Konditionelle Fähigkeiten vernachlässigt

In den vergangenen Jahren wurde für den Kinder- und Jugendbereich primär der Erwerb von koordinativen Fähigkeiten ins Zentrum gestellt, derweil Kraft- und Ausdauertraining beinahe verteuftelt wurden. Jetzt stellen wir fest, dass die Vernachlässigung der konditionellen Faktoren unerwünschte und schwerwiegende Folgen hatte. Die zunehmende Anzahl Kinder mit Haltungsschäden sind nur ein sichtbares Zeichen. Es gilt, koordinative und konditionelle Fähigkeiten gleichmässig und im Einklang zu entwickeln. Körper-

und Bewegungserfahrungen sind wichtig in vielerlei Hinsicht. Entsprechend ist ein Fokus auf Wahrnehmungsübungen jeglicher Art sowie reflektierenden Unterricht sinnvoll. Dennoch: Der Fokus sollte weiterhin auf der aktiven Bewegung und nicht auf der Besprechung des Gelernten liegen. Wie gross ist sonst die Nachhaltigkeit? Letztlich stellen sich nur mit Üben und Trainieren Lern- und Leistungsfortschritte ein. Das Gefühl, etwas gelernt zu haben, kompetent zu sein, motiviert. Schüler bleiben dran, lebenslanges Sporttreiben wird wahrscheinlicher.

Die erwähnten Spannungsfelder, Polaritäten, erscheinen als Schwarzweissmalerei. Es kann aber nicht um ein Entweder-oder gehen. Vielmehr muss der Sportunterricht in der Schule vermehrt einen dritten Weg suchen und gehen. Nicht im Sinne von faulen Kompromissen, sondern als Beschränkung auf das Wesentliche, das Machbare. Der Sportunterricht ist und muss erziehend sein. Im Zentrum sollten aber immer Sport, Spiel und Bewegung stehen, statt sich zu verzetteln und nicht einlösbare Erwartungen zu wecken. Die Lehrperson ist pädagogisch, fachlich, didaktisch-methodisch gefordert. Es bleibt zu hoffen, dass die umfassenden Neuerungen in der Lehrerbildung diesbezüglich gute Voraussetzungen schaffen! //

› Prof. Dr. Kurt Murer ist Vorsteher des Instituts für Bewegungs- und Sportwissenschaften der ETH Zürich.

Kontakt: murer@move.biol.ethz.ch

(Beim vorliegenden Artikel handelt es sich um eine leicht gekürzte Fassung des in der «Neuen Zürcher Zeitung» erschienenen Artikels vom 24.12.2005, S. 58)

Literatur

Brettschneider, W.-D. (2005): Schulsport in Deutschland – eine Einschätzung seiner Rahmenbedingungen und Wirkungen. In: Pühse, U.; Firmin, F.; Mengisen, W.; (Hrsg.): Schulsportforschung im Spannungsfeld von Empirie und Hermeneutik, S.115–128.



"ZÜRICH-MARATHON NACH 27 KILOMETERN: PROBLEME, DEN LAUFRHYTHMUS ZU HALTEN."

Heute ist der Tag der Entscheidung, nach einer intensiven Vorbereitungszeit ist es soweit, der Startschuss zum Zürich Marathon ist gefallen. Vor dem Start fühlte ich mich in Topform und bis jetzt liege ich voll im Zeitplan. Plötzlich fühle ich mich nicht mehr so besonders. Ich kann den Laufrhythmus nicht mehr konstant hoch halten und immer wieder werde ich von sonst deutlich langsameren Läufern überholt. Liegt das wohl daran, dass ich die ersten Verpflegungsposten ausgelassen habe?

**Stephan, 26 Jahre
Marathonläufer**



ISOSTAR hat die Lösung!

Ein Marathon fordert dem Läufer alles ab. Um eine optimale Leistung zu erbringen, ist es wichtig, dem Körper während des Laufs in regelmäßigen Abständen genügend isotonische Flüssigkeit zuzuführen. Die dabei aufgenommenen Kohlenhydrate spenden rasch Energie und die durch die starke körperliche Anstrengung verloren gegangenen Mineralstoffe werden ersetzt.

Ein gutes Trink-Training in der Vorbereitungszeit und eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz vor dem Start sind die besten Voraussetzungen, einen Marathon gut durchzustehen. Während des Laufs empfiehlt Isostar dem Sportler, kontinuierlich 200 ml Isostar **Hydrate & Perform** zu trinken. Das isotonische Sportgetränk spendet rasch Flüssigkeit und Energie, um auch im letzten Laufdrittel die gute Leistung zu halten und das gewünschte Leistungsziel zu erreichen.

Der schönste Sieg ist der Eigene!

**Weitere Informationen
gibt es auf**



isostar.ch



SCHWEIZERISCHE ARBEITSGRUPPE FÜR
KARDIALE REHABILITATION (SAKR)
GROUPE SUISSE DE TRAVAIL POUR
LA READAPTATION CARDIOVASCULAIRE
GRUPPO SVIZZERO DI LAVORO PER
LA RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE

In Zusammenarbeit mit

INSELSPITAL
HOPITAL DE L'ILE



Institut für Sport und
Sportwissenschaften
der Universität Basel

Nachdiplomlehrgang

Herztherapeuten SAKR

für

**dipl. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten
dipl. Sportlehrerinnen und Sportlehrer**

Kursziele

Nach bestandenen Lehrgang können Sie Patientinnen und Patienten mit verschiedenen Herzerkrankungen in Zusammenarbeit mit Kardiologen selbständig in Rehabilitationsgruppen ambulant oder stationär betreuen. Sie beurteilen die Patientinnen und Patienten bezüglich physischer und psychischer Verfassung und führen ein belastungsgerechtes Training durch. Sie erkennen Notfallsituationen und handeln korrekt und zielgerichtet.

Kursleitung

- Prof. Dr. med. H. Saner, Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation, Inselspital Bern
 - Markus Latscha, Wissenschaftlicher Mitarbeiter Institut für Sport- und Sportwissenschaften der Universität Basel
 - Maja Marquart, Sport- und Turnlehrerin II ETH
- Mit der Mitwirkung namhafter Referenten aus der ganzen Schweiz.

Kursdaten

- Vorkurs Physiotherapeuten
31. August – 2. September 2006 (in Basel)
- Vorkurs Sportlehrer
7. – 9. September 2006 (in Bern)
- Hauptkurs
25. – 30. September 2006 (in Bern)
- Schlusskurs
2. – 4. November 2006, inkl. Examen (in Bern)

Kurskosten

CHF 3'580.– für die gesamte Ausbildung, inkl. Kursunterlagen, Examensgebühren, Praktikumsgebühren und Annullationskostenversicherung.

Anmeldung

Bis 20.7.2006 (die Anzahl Teilnehmer ist beschränkt)
Auf unserer Homepage: www.herztherapeuten-sakr.ch

Für weitere Informationen:

Kurssekretariat Herztherapeuten SAKR
Kapellacker 17, 3182 Ueberstorf
Telefon 031 911 40 08, Telefax 031 911 40 09
E-Mail: herztherapeuten@freesurf.ch