



Mit Leib und Seele

Zur Strafe streichen wir den Turnunterricht

Das Recht der Kinder auf einen guten Sportunterricht

Die vier wichtigsten Dinge, die man im Leben braucht, werden nicht in der Schule gelehrt. Diese vier Dinge sind meiner Meinung nach: der Umgang mit Geld, rechtliche Grundkenntnisse, Erhalten der körperlichen Gesundheit, Erhalten der seelischen Gesundheit. Wir alle wissen, dass die psychologischen Beratungsstellen ausgebucht sind, dass unter Missachtung elementarer Grundregeln zuviel geraucht und getrunken wird, dass man kein Auto, geschweige denn eine Wohnung ohne Rechtsbeistand kaufen kann und dass wir mitunter Geld ausgeben, das wir noch gar nicht verdient haben.

Für zwei dieser vier Bereiche ist mit nur zwei Wochenstunden auch das Fach Sport und Bewegung zuständig. Im Pflichtschulbereich kommt noch dazu, dass wir die Schülerinnen und Schüler fit ins Leben entlassen sollen. Sie sollen also dazu befähigt werden, in Zukunft ihre körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten.

Mens sana in corpore sano

Der Sportlehrer oder die Sportlehrerin hat wie keine andere Lehrperson Zugang zur Seele der Schülerinnen und Schüler, und zwar über den Körper. Die Sportlehrperson ist fast immer die erste, die sich anbahnende Krankheiten erkennt,

etwa wie Magersucht, einen Missbrauch oder „nur“ eine Depression. Beim näheren Umgang mit dem Körper hört ja bekanntlich das Lügen auf, bei körperlichen Herausforderungen wie beispielsweise einer sportlichen Höchstleistung, kommt die Wahrheit fast immer an den Tag. Ein guter Sportunterricht – vernetzt im Sinne eines ganzheitlichen Menschenbildes – ist die beste Drogenprophylaxe. Wir könnten uns einiges an späteren Kosten ersparen, wenn in jungen Jahren mit den entsprechenden positiven Körpererlebnissen die Freude an Spiel, Sport, Natur und Gemeinschaft ermöglicht würde. Dieses Recht auf guten Sportunterricht mit weitreichenden Folgen für das spätere Leben gilt für

alle, also auch für jene Schülerinnen und Schüler, die weit weg oben am Berg wohnen oder deren berufstätige Eltern keine Zeit haben, ihre Kinder zu Trainingsstunden zu fahren, oder für Schülerinnen und Schüler, die vielleicht überge-wichtig, insgesamt lustlos oder ganz einfach nur „unbegabt“ sind.

Ein Stadtkind hat ab einem gewissen Alter mehrere Möglichkeiten, die verschiedenen Veranstaltungen der Sportvereine mit dem Bus oder dem Rad zu besuchen. Dem Sportunterricht an der Pflichtschule kommt also die Bedeutung zu, dass er allen Kindern zuteil wird, dass er vor Ort, also im vertrauten Schulhaus, stattfindet und dass sich mündige, ins Leben entlassene Pflichtschulkinder noch lange an ihn erinnern sollen!

Ganzheitlichkeit verlangt ganzheitliche Ansätze

Die wenigen Wochenstunden im Sportunterricht müssen eine Vernetzung finden mit dem übrigen Unterricht. Aber auch im Nicht-Sportunterricht sollten sich sportliche Elemente finden, damit insgesamt mehr Wirkung erzielt wird. Die Ganzheitlichkeit des Menschen verlangt ganzheitliche Ansätze. Die erfolgreiche und sich stets auf dem Vormarsch befindliche chinesische Medizin macht es uns vor: Die Aufsplitterung nach Fächern, nach Stunden, nach Klassen, nach außerschulisch und schulisch, nach Vergnügen im Verein und lästige Pflicht mit Noten in der Schule ist nicht mehr länger haltbar. Die Wochenstunden im Fach Turnen müssen dringend potenziert werden, aber nicht durch das Hinzufügen von weiteren Wochenstunden insgesamt. Mittelschülerinnen und -schüler verbringen 34 Wochenstunden in der Schule, wenn wir pro Tag nur eine Stunde für die Erledigung der Hausaufgaben dazuzählen, sind dies bereits 40 Wochenstunden.

Die Aufwertung des Sportunterrichts darf sich nicht nur in der Erhöhung der Wochenstunden für das Fach Turnen manifestieren, sondern auch in einer qualitativen Verbesserung des Sportunterrichts selbst.

Turnen ist mehr als nur Bewegung

Das Fach Turnen beinhaltet neben der Bewegung auch Aspekte der Verkehrserziehung, der Sicherheitserziehung generell – wie zum Beispiel die Sicherheit am Berg, beim Sport – der Ersten Hilfe, der Gesundheitserziehung und der Biologie. Der Sportunterricht wirkt sich sogar auf das Fach Deutsch aus, denn auch die das Fach Sport unterrichtende Lehrperson vermittelt im Rahmen des Unterrichts in der Hochsprache einen spezifischen Fachwortschatz.

Umgekehrt wäre es wünschenswert, wenn auch in den so genannten anderen Fächern mehr Sportliches passieren würde. So wie das Fach Naturkunde mittlerweile bereits die Gesundheits-erziehung ergänzt, könnte – warum auch nicht – vielleicht auch mal auf Italienisch – oder vielleicht angesichts der politischen Großwetterlage doch besser auf Englisch – geturnt werden.

Die Grundschule macht es bereits vor: In allen Fächern wird geradelt, gelaufen, Ski gefahren, Eis gelaufen. Sogar die Schneeballschlachten während der Pause sind nicht ganz zu Unrecht Unterrichtszeit.

learning by doing

Der viel gepriesene schülerzentrierte Unterricht, das „learning by doing“, kommt im Sportunterricht durchwegs zur Anwendung. Keine Sportart kann durch Ansehen eines Videos oder durch Anhören eines Vortrages erlernt werden. Der Sportunterricht ist allenfalls lehrergeleitet aber keinesfalls lehrerzentriert – denn schwimmen, über die Latte springen oder den Ball werfen müssen die einzelnen Schülerinnen und Schüler schon selbst – aber nicht alleine.

Sportunterricht geht über die Schule hinaus

Der Sportunterricht bietet die beste Möglichkeit, um den Bereich der Schule zu verlassen, um sich

auch mit schwierigen Schülerinnen und Schülern auf den Weg zu machen, die soziale Eingliederung und einen Umgang miteinander aufzubauen, der in starren Bankreihen sowie aufgesplittert nach Fächern und mit striktem Klingelzeichen nicht möglich ist. Erlebnisse wie Wintersportwochen, Sommercamps, Sportevents zählen zu den Highlights unserer Erziehungstätigkeit. Sie sind anspruchsvoll, aber auch ungemein erfolgreich. Die Stolpersteine, die solche Vorhaben bremsen, müssen aus dem Weg geräumt werden. Und die anderen Fächer kommen vielleicht mit der Reform zu der Einsicht, dass sie keinen Stoff verlieren, dass die Schülerinnen und Schüler nicht hinten bleiben, sondern dass die geforderten Sozialkompetenzen gewinnbringend nur außerhalb der Schulbankreihen erworben werden können.

Sportunterricht als Lebensschule

Sportunterricht ist Lebensschule, wir lernen gewinnen und verlieren, Konflikte austragen und wir lernen, dass der Körper mit dem Geist einhergeht, dass immer alles mit Sprache zu tun hat und dass uns die Natur, mit Schwitzen und Frieren, mit Lachen und Weinen, ein Leben lang begleitet. Einmal pro Tag soll das Herz ordentlich klopfen, heißt es, ob Sie sich für das „körperliche“ oder das „seelische“ Herzklopfen entscheiden, sei dahingestellt – in der guten Schule hat alles Platz!

Ich bin von der Wichtigkeit überzeugt, dass der sportlichen Betätigung an der Pflichtschule auf jeden Fall ein höherer Stellenwert einzuräumen ist und dass alles ermöglicht werden sollte, was im Sinne der Ganzheit des Menschen das körperliche und seelische Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler fördert und somit insgesamt für einen pädagogischen und erzieherischen Erfolg steht.

Ursula Pulyer

Direktorin des Schulsprengels Obermais

Lernen mit Körper und Geist

Didaktische Konzepte in Bewegung und Sport

In den letzten Jahren ist die Diskussion um den Sportunterricht wieder verstärkt aufgenommen worden, nachdem es in den 80er- und 90er-Jahren eher ruhig um die Sportdidaktik war. Die Begriffe „Leibesübungen“, „Leibeserziehung“ und das umgangssprachliche „Turnen“ für die Gebiete des Sports, des Turnens, des Spiels und der Gymnastik werden heute durch die Bezeichnung des Unterrichtsgegenstands „Bewegung und Sport“ ersetzt. Diese Bezeichnung umfasst alle Formen der Bewegungskultur und lässt auch Platz für die verschiedenen Erscheinungsformen des Sports als wesentlichen Bestandteil unserer Kultur.

Die anstehenden Reformen im Schulbereich, verschiedene Studien zum Gesundheitszustand und zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen führen wieder zur Frage, wie der Sportunterricht begründet und in Zukunft gestaltet werden soll. Im Folgenden werden aktuelle sportdidaktische Positionen und Konzepte vorgestellt (nach Hildebrandt-Stramann 2005):

- **Das Sportartenkonzept** basiert auf einer didaktischen Position, die vom gesellschaftlich bedeutsamen Phänomen des Sports ausgeht. Das Bewegungskonzept zielt auf das Erlernen sportlicher Fähigkeiten und die Ausbildung konditioneller und koordinativer Voraussetzungen. Die Lehrkraft sagt den Schülerinnen und Schülern, was sie zu tun haben und wie es am leichtesten geht.
- Nach dem **Konzept der Sinnperspektiven** besteht die Aufgabe des Unterrichts darin, die Vielfalt des Sinns, den der Sport haben kann, zu erfahren und in ihm handlungsfähig zu werden. Dabei sollen sich die Schüler und Schülerinnen auf folgende pädagogische Per-

spektiven einlassen: Leistung erfahren und reflektieren, gemeinsam handeln und wettkämpfen, Bewegungserfahrungen erweitern, sich körperlich ausdrücken, Gesundheitsbewusstsein entwickeln und Fitness verbessern, etwas wagen und verantworten.

- Das **Konzept eines mehrperspektivischen Unterrichts** will außerschulischen Sport nicht nur reproduzieren, sondern hinterfragen, um in kompetenter Weise Sport ausüben zu können. Der mündige Schüler bzw. die mündige Schülerin soll Sport selbstbestimmt ausüben. Um dies zu erreichen, wird Sinn im Sport unter den Perspektiven des Erkundens, Übens, Trainierens, Wettkämpfens und Spielens hergestellt.
- Das **erfahrungsorientierte Bewegungskonzept** beschreibt mehrere Ansätze wie zum Beispiel problemorientierten, offenen oder dialogischen Bewegungsunterricht. Allen gemeinsam ist eine kritische Stellung gegenüber dem Sport und seiner unkritischen Übernahme in den Sportunterricht. Die Aufgabe einer zeitgemäßen Bewegungserziehung ist demnach eine bewegungszentrierte Entwicklungsförderung.
- Das **Konzept der Bewegten Schule** hat sich in den letzten zehn Jahren als fachliches Leitbild für Schulentwicklung etabliert. Dabei kann man einmal einen kompensatorischen und einen schulreformerischen Ansatz unterscheiden. Ersterer will einen Ausgleich von gesundheitlichen Defiziten und einseitig kopfgesteuerten Lernprozessen herstellen. Das Instrument ist dabei die Bewegung. Die schulreformerische Position sieht Bewegung als Medium von Schul- und Unterrichtsgestaltung und somit als grundlegendes Element der Schulentwicklung. Dazu gehören das Lernen von Anspannungs- und Entspannungsübungen, innere und äußere Bewegung, erfahrungs-

reflexives Bewegenslernen im Sportunterricht und sorgsamer Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und den Dingen der Umwelt.

Diese fünf Konzepte lassen zwei grundlegende Denkweisen erkennen. Dem Sportartenkonzept und dem Konzept der Sinnperspektiven geht es um Erziehung zum Sport, den anderen Ansätzen um eine Erziehung zur Bewegung, wobei Sport nicht ausgeschlossen ist. Die ersten beiden repräsentieren nach Hildebrandt-Stramann (2005) einen reduzierten didaktischen Anspruch auf Selbstständigkeitserziehung, der für die Konzepte einer Erziehung zur und durch Bewegung leitend ist. Grundsätzlich findet man diese Aufteilung auch in den beiden Konzepten der Bewegten Schule wieder:

Kompetenzen beschreiben

In der gegenwärtigen Erprobungsphase der Schulreform in Südtirol gibt es im Fachbereich Bewegung und Sport verschiedene Beispiele curricularer Planung und Beschreibung der Kompetenzen in Schülersprache. Dabei wurde nicht nur auf Schul- und Sprengelzebene, sondern auch auf Schulverbundebene gearbeitet. Die Kompetenzen werden meist so konkret beschrieben, dass sie in Aufgabenstellungen umgesetzt und mit Hilfe von Testverfahren erfasst werden können. Dennoch sollte der Bewegungs- und Sportunterricht sich nicht einseitig an motorischen und konditionellen Leistungsindikatoren ausrichten, die über Tests gemessen und zu einer Gesamtleistung addiert werden. Besonders in der Grund- und Mittelschule muss man sich fragen, ob eine solche Vorgehensweise ein kohärentes Bild der Leistungsfähigkeit der Kinder zeigen kann und Interpretationen solcher Tests gültig sind.

Sport und Bewegung als bildungspolitische Maxime

Sportunterricht und Schulsport stehen international und national auf der bildungspolitischen Agenda. Dass die Beschäftigung mit diesen Fragen nicht notwendigerweise zu positiven Effekten führt, zeigen die teilweisen Stundenkürzungen in Österreich und Deutschland sowie die Diskussionen um das Fach Bewegung und Sport im Rahmen der (Ober-)Schulreform in Italien. Brettschneider (2005) fordert zum Umdenken angesichts der in der Schule unausweichlichen „Kosten-Nutzen-Analyse“ auf. Demnach werden „nur die Fächer einen sicheren Platz im Schulprogramm einnehmen, deren Bilanz eindeutig positiv ausfällt“.

Klaus Bös kommt bei seiner Auswertung von 42 internationalen Studien zu gesundheitsrelevanten Bereichen zu folgendem Fazit: Bewegung und Sport im Jugendalter kommt eine unmittelbare, mittel- und langfristige Bedeutung zu, die über das Fach Bewegung und Sport, seinen biologischen Nutzen sowie seiner Funktion für lebenslange Aktivität hinausreicht. Auch soziales Lernen kann durch gezielte Förderung erreicht werden. Die Neurowissenschaft sagt uns, dass qualitativ und quantitativ geeignete körperliche Aktivität für das Gehirn genauso wichtig ist wie für das Herz-Kreislauf-System. Für die Leistungsfähigkeit des Gehirns sind variable und vielfältige Bewegungserfahrungen von besonderem Wert.

Qualitätvoller Sport- und Bewegungsunterricht

Die Schule in Südtirol ist auch im Bereich Bewegung und Sport gut aufgestellt, geeignete Strukturen sind großteils vorhanden, verschiedene Unterstützungsmaßnahmen wurden auf den Weg gebracht. Die Analyse bzw. Evaluation des



laufenden Schuljahrs wird weitere Erkenntnisse zum Ausmaß des curricularen Unterrichts und zu Angebot und Nachfrage von Bewegung und Sport bei den Wahl- bzw. Wahlpflichtfächern in der Grund- und Mittelschule bringen. Die Qualitätsentwicklung des Sport- und Bewegungsunterrichts und eine den jeweiligen Erfordernissen der verschiedenen Schulstufen angepasste Ausbildung und Fortbildung der Lehrkräfte sind mit Nachdruck zu verfolgen. Sportdidaktische Konzepte sind nur in einem gezielten und geplanten Unterricht durch qualifizierte Lehrkräfte umzusetzen bzw. anzuwenden. Moderne Sportlehrerinnen und Sportlehrer, Bewegungserzieherinnen und Bewegungserzieher werden auch das ganzheitliche Konzept einer Bewegten Schule unterstützen und weiter entwickeln und damit Schulentwicklung mitgestalten.

Edi von Grebmer

Projektbegleiter für Bewegung und Sport

Literaturhinweise:

- Balz, E. (Hrsg.), Schulsport verstehen und gestalten, Aachen 2004
- Balz, E.; Neuman, P. (Hrsg.), Mehrperspektivischer Unterricht, Schorndorf 2004
- Brettschneider, W., Vonnöten: Eine strukturelle und inhaltliche Neuorientierung des Sportunterrichts; in Sportunterricht, 54 (11), 2005, S. 321
- Ehni, H., Sportunterricht in den Perspektiven des Handelns und Erlebens; in Balz, E.; Neuman, P. (Hrsg.), Mehrperspektivischer Unterricht, S. 34–56, Schorndorf 2004
- Funke-Wieneke, J., Bewegungs- und Sportpädagogik, Baltmannsweiler 2004
- Hildebrandt-Stramann, R., Aktuelle didaktische Konzepte im Schulsport; in Sportunterricht, 54 (6), 2005, S. 163–167
- Kottmann, L.; Küpper, D.; Pack, R., Bewegungsfreudige Schule, Gütersloh 2005
- Kurz, D., Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport; in Balz, E.; Neuman, P. (Hrsg.), Mehrperspektivischer Unterricht, S. 57–70, Schorndorf 2004

In Bewegung bleiben

Wer sich bewegt, lebt gesünder

Bewegung ist eine elementare Betätigungs- und Ausdrucksform menschlichen Lebens. Bewegung beginnt im Mutterleib und erst mit dem Tod hört Bewegung auf. Sie ist in Abhängigkeit von Lebensbedingungen, der jeweiligen Situation und dem Lebensalter zu sehen.

Die Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche beim Sich-Bewegen machen, werden unmittelbar durch die eigene Aktivität, den Einsatz des Körpers und der Sinne gewonnen. In einem ganzheitlichen Konzept werden die Schülerinnen und Schüler nicht als Objekte pädagogischer Bemühungen gesehen, sondern als Subjekte einer individuellen Entwicklung. Dies bedeutet, dass Bewegungsmöglichkeiten geschaffen werden müssen, die den Schülerinnen und Schülern während des Unterrichts individuelle und subjektive Bewegungsabläufe gestatten.

Draußen spielen

Zivilisationsbedingter Bewegungsmangel wird als wesentlicher Grund für die zunehmende gesundheitliche Beeinträchtigung gesehen. Dies steht im krassen Widerspruch zur Tatsache, dass den Kindern und Jugendlichen noch nie so viele Einrichtungen zur Verfügung standen, die sich um ihre Freizeit, ihre sportlichen und musischen Aktivitäten, kümmern. Das Leben und Spielen in und mit der Natur schwindet allerdings immer mehr. Der Raum zum „Draußen-Spielen“ wird zusehends enger. Die Kinder und Jugendlichen haben nicht mehr so viele Möglichkeiten wie früher, ihre Umwelt über die Sinne und den Körper zu erfahren. Die Gründe dafür liegen in den Veränderungen der sozialen und ökologischen Umwelt, die den Bewegungsraum für Kinder und Jugendliche einschränken.

Bewegung integrieren

Schule und Kindergarten als lebendige Organisationen haben erkannt, dass Bewegung eine erhebliche Bedeutung für die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen darstellt. Die Auswirkungen sportlicher Aktivität sind durch zahlreiche Studien belegt (vgl. Eitner; Salazar; Landers). Sportliche Betätigung über einen längeren Zeitraum wirkt sich zum Beispiel auf die körperliche Gesundheit und die kognitive Entwicklung positiv aus. Aus ganzheitlicher Sicht ist es somit notwendig, Bewegung in das Leben und Lernen in Kindergarten und Schule zu integrieren. Ein breites Gesundheitsverständnis sieht Körper, Seele und Geist als Einheit und fördert die leistungsunabhängige Bewegungsvielfalt.





Chancen in der Rhythmisierung des Schulalltags bieten sich in der Gestaltung der Unterrichtsstunden durch erweiterte Lernformen wie Lernwerkstätten, Lernen an Stationen, Projekt orientiertem Unterricht, Forschungsaufträgen und anderen Aktivitäten, die Bewegung schon als Voraussetzung beinhalten. Unterschiedliche Sozialformen wie Partner- und Gruppenarbeiten bringen ebenfalls mehr Bewegung ins Lernen. Offene Bewegungsangebote in den Pausen und die Gestaltung eines bewegungsfreundlichen Schulhofs tragen zusätzlich zur Förderung der Bewegungsfreude bei.

Spiele und spielerischer Sport als Wahlfächer angeboten sind eine sinnvolle und gesunde Alternative zum Leistungssportgedanken. Die Aufstockung der Turnstunden allein reicht allerdings nicht aus. Das konsequente Einbauen von Bewegungsmöglichkeiten in den Schulalltag sichert tägliche und regelmäßige Bewegung. Eine bewegungsfreudige Schule ist somit immer eine gesundheitsfördernde Schule, da sie das Bewegungsbedürfnis der Schülerinnen und Schüler ernst nimmt.

Chancen nutzen

Studien belegen den Rückgang der Fitness unter den Kindern und Jugendlichen (vgl. WIAD). Dieser geht einher mit zunehmenden Störungen in der Wahrnehmungsverarbeitung und mit Verhaltensauffälligkeiten. Kommunikative Störungen, Ängste, Aggressivität, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Hyperaktivität sind Symptome, welche immer häufiger auftreten und auf die veränderten Lebensbedingungen zurückzuführen sind.

Eine sensibilisierte Schulgemeinschaft wird gesundheitsschädigende Bedingungen in der eigenen Schule möglichst früh erkennen. Oft werden zum Beispiel bauliche Mängel oder zu wenig Raum in den Klassen und Gängen beklagt, doch auch eine zu schwere Schultasche rückt in das Zentrum der Kritik. Herausforderungen dieser Art können eine Chance für die Schulgemeinschaft sein. Sie bieten die Möglichkeit, sich an einen Tisch zu setzen und miteinander nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Das gemeinsame Nachdenken von Eltern, Lehrpersonen sowie Schülerinnen und Schülern kann bewirken, dass Maßnahmen zur Gesundheits- und Bewegungsförderung beschlossen und im Schulprogramm veran-

kert werden. Die Umsetzung im Alltag durch Eltern, Lehrpersonen sowie Schülerinnen und Schüler wird unterschiedlich sein und den Bedürfnissen der Schulgemeinschaft entsprechen. Es braucht oft einen langen Atem, aber ein konsequent durchgeführtes Schulprogramm wird zum Umdenken führen und Entscheidungsprozesse beeinflussen.

Lea Stampfl

Mitarbeiterin der Dienststelle für Gesundheitserziehung, Integration und Schulberatung

Literaturhinweise:

- Eitner J. L. Salazar W. Landers D. M. et al: The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: a Meta analysis. *Journal Sport Exercise Psychology* 19, 1997
- Müller, Rudolf: Mehr Bewegung ins Lernen bringen. Energie aufbauen, Leistungsfähigkeit erhöhen, Lernstoff verankern. Beltz Verlag: Weinheim und Basel, 2003
- Zimmer, Renate: Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis, Herder Verlag GmbH, 2004