

DER SPORTUNTERRICHT GENIESST NICHT DIE ANERKENNUNG, DIE ER VERDIENT

Von Peter Wittwer und Yvonne Reck Schöni

ZU EINER UMFASSENDEN BILDUNG UND ERZIEHUNG IM SINNE VON KOPF-HAND-HERZ GEHÖRT EIGENTLICH AUCH DER SCHULSPORT. EIGENTLICH. DENN WENN ES – WIE JÜNGST WÄHREND DES SCHUL-LOCKDOWNS – ZU ENTSCHEIDEN GILT, WORAUF AUF KEINEN FALL VERZICHTET WERDEN KANN, SIND ES PRIMÄR DIE KOGNITIVEN FÄCHER, DIE ALS ZENTRAL FÜR DEN BILDUNGSERFOLG ANGESEHEN WERDEN. DAS IST FATAL. IN DER WISSENSCHAFT GIBT ES VIELE STIMMEN, DIE FÜR MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE PLÄDIEREN, DENN DIESE FÖRdert NICHT NUR DIE GESUNDHEIT, SONDERN AUCH DAS DENKEN.

Welches Schulfach ist am wichtigsten? Mathematik? Deutsch? Oder sind es die MINT-Fächer? Kommt drauf an, wen man fragt: Eltern, Lehrmeister, Uni-Professorinnen, Konzernleiter ... Sport hingegen wird kaum jemand für besonders karriere-relevant halten. Unter den Schulfächern gehört Schulsport quasi zu den Randsportarten. In den Kollegien fristen die Sportlehrerinnen und Sportlehrer deshalb häufig ein Schattendasein. Das zeigt sich in verschiedenen Situationen: an der Notenkonferenz, an der Anzahl ausfallender (statt mit Stellvertretungen besetzter) Stunden, an der Pflichtstundenzahl oder mitunter auch auf der Lohnabrechnung (vgl. Seite 10 – FSS-Standpunkt). Und spätestens seit Pisa ist klar: Interessant ist, was Schülerinnen und Schüler in Sprache, Mathematik und den Naturwissenschaften leisten, aber nicht, wozu sie motorisch fähig sind.

COMPUTER STATT SPORT

Es fehlt nicht an wissenschaftlichen Studien, die postulieren: Schulsport ist wichtig und wird in Zukunft noch viel wichtiger werden, denn Kinder und Jugendliche bewegen sich immer weniger. Computerspiele, Smartphones und Serien-Konsum verdrängen «Fangis», «Schutte» und Gummitwist. Sportliche Betätigung ist aus dem Alltag vieler Kids verschwunden. Die Folge: Sie werden zunehmend träge und viele leiden an Übergewicht, Haltungsschäden und weiteren gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Gemäss einer neuen Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO treiben über 85 Prozent der Schweizer Jugendlichen unter 17 Jahren im Alltag zu wenig Sport, bei den Mädchen sind es fast 90 Prozent.

HEIKLE PHASE PUBERTÄT

Unsere Jugendlichen entwickeln sich also zu Bewegungsmuffeln. Die drei Stunden Sport pro Woche, die vom Bund für alle Schulen gesetzlich vorgeschrieben sind, genügen nicht, um diese fatale Tendenz aufzuhalten. Der Schulsport allein kann den zunehmend bewegungsarmen Alltag der Schülerinnen und Schüler nicht kompensieren. Die WHO empfiehlt mindestens eine Stunde Bewegung pro Tag. Dazu hat das Bundesamt für Sport das Projekt «Schule bewegt» lanciert, das inzwischen von Swiss Olympic übernommen und ausgebaut wurde (vgl. Seite 10: Sportunterricht – und was noch?).

Ergänzend dazu braucht es attraktive Angebote im Bereich Freizeitsport wie freiwilligen Schulsport, Vereinssport oder Bewegungsgeräte im öffentlichen Raum. Und Motivatoren, die die Kinder und Jugendlichen für lebenslanges Sporttreiben motivieren können – engagierte Sportlehrpersonen zum Beispiel. Besonders schwierig ist das in der Pubertät, wenn vor allem bei Mädchen der natürliche Bewegungsdrang oft abnimmt und vieles Körperliche einfach nur noch peinlich ist. Da ist es besonders anspruchsvoll, auch sie «mitzunehmen» und nicht nur die Sportcracks in einer Klasse bei der Stange zu halten. Denn wer in dieser Phase Sport nur noch als mühsame Pflicht erlebt, tut sich erfahrungsgemäss beim Einstieg ins Berufsleben und erst recht später als Erwachsene(r) schwer, die Freude an der eigenen Bewegung wieder zu entdecken.

SPORT FÖRDERT DENKEN UND SOZIALE KOMPETENZEN

Sport ist nicht nur nachweislich gesund, er wirkt sich auch positiv auf die kognitive Leistungsfähigkeit und das Lernverhalten von Schülerinnen und Schülern aus. In verschiedenen Studien konnte die Hirnforschung nachweisen, dass vor allem koordinative Bewegungsaufgaben die Bildung von Synapsen im Gehirn fördern. Leistungsorientierte Eltern sollten demnach ihre Kinder vielleicht lieber ins Sporttraining als in die Nachhilfe schicken. Noch besser belegt als eine direkt verbesserte Denkleistung sind die psychosozialen Auswirkungen körperlicher Betätigung, vor allem auch des Schulsports. Er fördert neben dem Abbau von Aggressionen Fähigkeiten wie Teamgeist, Disziplin, Toleranz, Regelverständnis, Verantwortung, Selbsteinschätzung oder Leistungsbereitschaft. Wie kaum ein anderes Fach leistet also der Schulsport seinen Beitrag für eine ganzheitliche Persönlichkeitserziehung.

HETEROGENITÄT ALS HERAUSFORDERUNG

Und weil Sport für viele Schülerinnen und Schüler das Lieblingsfach, für andere aber erklärtes Hassfach ist, kommt der Sportlehrperson eine Schlüsselfunktion zu. Die Heterogenität ist dabei eine grosse Herausforderung. In derselben Klasse befinden sich in der Regel ausgesprochene Sportmuffel genauso wie Bewegungstalente, die vielleicht in Vereinen Leistungssport betreiben und ganz andere Herausforderungen brauchen. Die einen motivieren, die anderen fordern – von den Sportlehrpersonen wird punkto Individualisierung des Unterrichts nicht weniger gefordert als von jeder anderen Fachlehrperson. Im Gegenteil: Wer die Vorgaben des Lehrplans ernst nimmt, für den oder die ist eine Doppelstunde Sport mental oft anstrengender als einen Morgen lang Geschichte oder Mathe zu unterrichten. Das sagen Sportlehrpersonen, die auch andere Fächer unterrichten. Niemand kann heute mehr einen Ball in die Halle kicken und sagen: «Macht mal!» Und nach 45 Minuten abpfeifen. Von einer Sportlehrperson wird heute verlangt, im Gewusel einer Turnhalle permanent den Überblick zu behalten und dabei alle Schülerinnen und Schüler ihren Fähigkeiten entsprechend in allen fachlichen Kompetenzbereichen zu fördern und zu fordern – ohne dass sich dabei jemand verletzt.

EIN PLÄDOYER FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

Fazit: Kaum ein Fach ist so breit angelegt und fördert neben der motorischen Leistung fächerübergreifende Kompetenzen so umfassend wie der Sport. Höchste Zeit also, dass dem Fach auch die Anerkennung zukommt, die es eigentlich verdient. Das Basler Schulblatt bricht darum in dieser Ausgabe eine Lanze für den Sportunterricht. Das wird ihn in der allgemeinen Wahrnehmung kaum zuoberst aufs Podest der «wichtigsten Fächer» kapitulieren. Aber vielleicht zu etwas mehr Wertschätzung führen für ein Fach, das in Zukunft an Bedeutung gewinnen wird. Gewinnen muss.

HOHER WERT, ABER WENIG PRESTIGE

**KAUM EIN SCHULFACH KENNT SO
VIELE FACETTEN WIE DER SPORT.
EIN PAAR FRAGEN IM FOKUS**

Von Yvonne Reck Schöni und Peter Wittwer

Dass es einen Ausgleich braucht zum ansonsten eher kopflastigen Unterricht an den Schulen, ist unbestritten. Dennoch haben es die Lehrpersonen, die für Sport und Bewegung im Schulalltag sorgen sollen, oft schwer, ihre Anliegen durchzusetzen. Das Schulblatt hat breit recherchiert und sich zusätzlich mit den beiden Sportlehrern Yves Moshfegh, Fachexperte Sport am PZ.BS, und Claudio Jenny, Präsident des basel-städtischen Verbands für Sport an den Schulen, über die aktuelle Situation des Schulsports an den Basler Schulen unterhalten. Einige (aber natürlich längst nicht alle) aktuelle Fragen und Aspekte, die dabei zur Sprache kamen, sind auf den folgenden Seiten in neun Themenblöcken zusammengefasst.

WIE EFFIZIENT IST ÜBERHAUPT SPORTUNTERRICHT ?

Eine hohe, zielorientierte Bewegungszeit gilt als wesentliches Merkmal guten Sportunterrichts. Mehrere im Wesentlichen übereinstimmende Studien zeigen jedoch: Die Zeit, in der sich die Schülerinnen und Schüler während einer Sportstunde tatsächlich bewegen, ist erschreckend gering. Fast die Hälfte der für eine Sportlektion kalkulierten Zeit verstreicht mit Ortswechsel, Umziehen, Erklärungen, Mannschaften-Bilden und dem Auf- und Abbau von Geräten. In der verbleibenden möglichen Bewegungszeit – bei einer Doppelstunde à 90 Minuten wären das gemäss der Studien rund 47 Minuten – waren die Schülerinnen und Schüler durchschnittlich gerade mal 19 Minuten wirklich in Bewegung, wobei sich die Bewegungsanteile zwischen Sport-schwachen und Sportstarken erheblich unterschieden.

Die Verlustzeiten für Raumwechsel und Umziehen lassen sich kaum vermeiden. Umso wichtiger ist es, die Sportstunden so zu planen und zu gestalten, dass möglichst alle in Bewegung bleiben. Zum Beispiel bei Spielen den getroffenen, gefangenen oder «abgeschossenen» Schülerinnen und Schülern Bewegungsaufträge erteilen, während Übungen an Geräten oder Tests den Rest der Klasse beschäftigen, Erklärungen knapp halten, das Mannschaften-Bilden als Bewegungsspiel gestalten ... Eines der wichtigsten Merkmale guten Sportunterrichts ist die bestmögliche Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit. Das beginnt mit dem pünktlichen Stundenbeginn. Drei Stunden Sportunterricht bedeuten also leider nicht drei Stunden Bewegungszeit. Umso wichtiger wäre es, dass Bewegungsanteile auch in allen anderen Fächern vorkommen und die Schülerinnen und Schüler auch die ausserschulischen Sportangebote nutzen.

zen» erreichen sollen. In jedem der sechs Kompetenzbereiche zum Sportunterricht gibt der Lehrplan 21 für jeden Zyklus Kompetenzstufen vor. Bei Sportspielen etwa geht es am Anfang darum, Grundfertigkeiten wie das Annehmen, Führen oder Abspielen zu erlernen. Auf der Sekundarstufe rücken dann komplexere Themenstellungen wie das Einüben von Spielzügen in den Fokus, aber auch Aspekte wie der bewusste Umgang mit Emotionen, die in einem Spiel aufkommen können. Für den Sportunterricht gibt es auf dem edubs-Bildungsserver Planungshilfen, Materialien und Links für alle Schulstufen. Die Planungshilfe hat nur empfehlenden Charakter und liefert Hinweise, wie in einem spiralförmigen Unterrichtsaufbau die jeweiligen Sportarten dazu genutzt werden können, die Lernziele des Lehrplans 21 zu erreichen.

Auch für die Gymnasien gilt ein kompetenzorientierter Lehrplan. Dessen acht «Lerngebiete» decken sich zum Teil mit dem Lehrplan 21, doch kommt explizit der Anspruch dazu, die Jugendlichen mit Trendsportarten vertraut zu machen oder ihnen auch theoretische Grundlagen zu vermitteln, wie sie ihre Ausdauer, Kraft oder Beweglichkeit verbessern können. Breiten Raum im Lehrplan der Mittelschulen nimmt auch der Beitrag ein, den der Sportunterricht zu den überfachlichen Kompetenzen leistet – zum Beispiel «Teamfähigkeit entwickeln», «den bewussten Umgang mit dem Körper erleben» oder «seine eigene Leistungsgrenze erfahren».

www.edubs.ch/sport

WAS GIBT DER LEHRPLAN VOR?

Obwohl die Noten im Sport nur marginalen oder gar keinen Einfluss auf die Schullaufbahn haben, gibt es auch in diesem Fach klare Lernziele und Lehrpläne. Im Lehrplan 21 sind (wie für alle Fachbereiche) die Kompetenzen definiert, die im Sportunterricht im Laufe der obligatorischen Schulzeit anzustreben sind. Vorgegeben ist beispielsweise, dass die Kinder lernen sollen, sich sicher im Wasser zu bewegen. Oder Grundfertigkeiten im «Laufen, Springen, Werfen» oder im «Darstellen und Tan-



«JEDEN TAG EINE STUNDE SPORT!»

«Bedeutung und Akzeptanz des Sportunterrichts werden in den kommenden Jahren zunehmen, das muss und das wird auch passieren! Sinnvoll wäre eine tägliche Einheit Sport. Diese könnte durch «mobile» Sportlehrpersonen, die für einen Bewegungsinput in die Klasse kommen, sogar noch ergänzt werden. Die Forschung belegt, dass intensive Bewegung nach Lerneinheiten die Lernfähigkeit erhöht. Das Schulfach Sport müsste zudem um Themen wie Fitness, Training, Gesundheit oder Ernährung erweitert werden. Das Bewusstsein dafür muss sich zwingend verändern. Die gezielte Nutzung von digitalen Medien wird auch in den Turnhallen zunehmend Einzug halten. Wichtige Aspekte des Sportunterrichts könnten somit transparent und zum Unterrichtsthema gemacht werden. Dies würde auch der Sportlehreraus- und -weiterbildung zugutekommen. Das alles erfordert natürlich einen Ausbau der Infrastrukturen.»

Tobias Graf, Sportlehrer an der AGS Basel und Dozent an der Professur Sport und Sportdidaktik im Jugendalter, PH FHNW



«DER SPASS AN BEWEGUNG IST ENTSCHEIDEND»

«Meine Hoffnung wäre, dass auch die Lehrbetriebe die Wichtigkeit des Sportunterrichts an den Berufsschulen mehr zu würdigen wissen. Es gibt ermutigende Zeichen, dass Firmen verstärkt auf die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden achten und sich dabei an dem orientieren, was wir an den Berufsschulen machen. Ich glaube an die Zukunft unseres Ansatzes, im Sportunterricht vor allem den Spass an der Bewegung zu wecken, damit man auch nach der Schule aktiv bleibt, gepaart mit der Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen und Können. Das wird allerdings nur gelingen, wenn genug in Infrastruktur investiert wird, die für einen attraktiven Schulsport nötig ist, und die Jahreslektionen weiterhin bestehen bleiben.»

Nicole Konrad, Sportlehrerin an der Berufsfachschule Basel

SIND DREI LEKTIONEN ZU VIEL ODER ZU WENIG?

Der Sport ist das einzige Schulfach, bei dem der Bund vorgibt, in welchem (Mindest-)Umfang es auf allen Stufen vom Kindergarten bis zu den Berufsschulen erteilt werden muss. Die Verordnung zum nationalen Sportförderungsgesetz schreibt den Kantonen vor, dass pro Woche drei Stunden Sportunterricht Pflicht sind. Kostenpunkt gesamthaft: 1,4 Milliarden Franken. Wenig erstaunlich, dass es seit Einführung dieses Obligatoriums im Jahr 1987 immer wieder Versuche gegeben hat, dieses zu kippen. Bisher sind alle diesbezüglichen Versuche der Kantone im Parlament gescheitert. Umgekehrt haben auch alle Mahnungen, drei Stunden Sport pro Woche seien aus sport- und gesundheitspolitischer Sicht zu wenig, nicht viel bewirkt. Fachexperten und -expertinnen meinen, dass zur Erreichung der Ziele im Lehrplan mindestens eine Stunde Sport pro Tag an den Schulen nötig und sinnvoll wäre. Generell müsste Bewegung besser in den Schulalltag integriert werden. An Mittelschulen etwa kann es vorkom-

men, dass eine Klasse am Montag eine Doppelstunde und am Dienstag vielleicht noch eine dritte Stunde Sport hat, und das war's dann für die ganze Woche. Das macht wenig Sinn. Weil der freiwillige Schulsport im dichten Stundenplan keinen Platz mehr hat, kommt so der körperliche Ausgleich zum kopflastigen Unterricht zu kurz.

Das Drei-Lektionen-Obligatorium wird an den Basler Schulen je nach Schulstufe unterschiedlich umgesetzt. Im ersten Zyklus ist Bewegung und Sport weitgehend in den täglichen Unterricht integriert. Auch auf dieser Stufe gilt aber der Grundsatz, dass bereits die ganz Kleinen in den Genuss von mindestens einer Stunde Sportunterricht ausserhalb des Klassenzimmers kommen sollten. An den Mittelschulen, die mit Jahresstundentafeln arbeiten, ist der Sportunterricht so geregelt, dass pro Jahr auf das Schuljahr verteilt mindestens 110 Lektionen Sport angeboten werden müssen. Weil es jeder Schule überlassen ist, wie sie diese Vorgabe unter Einbezug von Ski- und Sportlagern und einem jährlichen Sporttag erfüllt, gibt es auf der Sekundarstufe II grosse Unterschiede beim Sportunterricht an den Gymnasien, der Fachmittelschule und den Berufsschulen (vgl. Seite 10).

WIE SINNVOLL SIND NOTEN IM SPORTUNTERRICHT ?

Sollen die Leistungen im Fach Sport bewertet werden? Wenn ja, soll die Note promotionsrelevant sein? Darüber gehen die Meinungen auseinander – sowohl unter Sportlehrpersonen als auch unter den Schülerinnen und Schülern. Da gibt es die Sportskanonen, die die Anforderungen spielend meistern und eine gute – zählende! – Note vielleicht gut gebrauchen könnten. Für andere ist Sport ein Hassfach. Sei es, weil sie körperlich nicht unbedingt prädestiniert sind (Stichwort Übergewicht) und den Felgaufschwung auch mit bestem Willen nie hinkriegen würden. Oder sei es, weil sie Sport für uncool, unnötig oder unter ihrem geistigen Niveau halten, nicht gern schwitzen oder sich nicht vor allen blamieren möchten. Und es stimmt: In keinem anderen Fach ist das Unvermögen so gnadenlos sichtbar wie im Sport. Den Sportmuffeln ist es recht, wenn das Fach gar nicht oder nur geringfügig zählt.

Es gibt Sportlehrpersonen, die am liebsten gar keine Noten setzen und einfach die Freude an der Bewegung fördern möchten, ohne Lehrplan und Leistungsdruck. Alle sollen Erfolgserlebnisse haben, niemand soll durch Schulsport traumatisiert werden. Andere halten Noten für sinnvoll oder nötig, und zwar aus verschiedenen Gründen: als Ansporn, sich Mühe zu geben, um ein Druckmittel zu haben (Stichwort schwänzen), um dem Fach gebührend Wichtigkeit zu verleihen, um an Image zu gewinnen.

Nicht wenige Sportlehrpersonen finden gar: Die Sportnote sollte im Zeugnis den gleichen Stellenwert haben wie Deutsch und Mathe, und zwar auf allen Klassenstufen. Anders als in einigen anderen Kantonen zählt an den Gymnasien in Basel-Stadt die Sportnote nur, wenn Sport als Ergänzungsfach gewählt wird. So oder so stellt sich die Frage: Soll beim Noten-Setzen die pure Leistung bewertet werden? Also die gestoppte Zeit beim 12-Minuten-Lauf, die gesprungene Höhe, die Perfektion der Kippe im Grätschsitz? Oder ist es zielführender, den individuellen Fortschritt zu bewerten? Wäre das bei körperlich Benachteiligten oder gänzlich Untalentierten gerechter? Allerdings gibt es in Mathe bei fehlendem Talent auch kein Pardon! Neben der sportlichen Leistung könnten im Fach Sport ja auch Themen wie Gesundheit, Trends oder Risiken behandelt und geprüft werden ... Die Diskussion ist alt, die Meinungen driften aber tendenziell eher noch weiter auseinander, als dass sie sich annähern.

WELCHE ROLLE SPIELT SPORT AN BERUFSSCHULEN?

Gemeinsam in der Schule Sport zu treiben, ist in der Schweiz nicht nur an Vollzeitschulen Pflicht. Auch wer im dualen Bildungssystem nur einen oder eineinhalb Tage die Schulbank drückt, hat Anspruch auf mindestens 40 Jahreslektionen Sportunterricht. Bei mehr als 520 Jahreslektionen verdoppelt sich dieses Obligatorium sogar auf 80 Lektionen. In der Praxis wird diese Vorgabe vor allem bei den dreijährigen Lehren sinnvollerweise nicht jede Woche mit einer Lektion Sport umgesetzt.

An der Berufsfachschule Basel (BFS) etwa ist während zwei der drei Lehrjahre jeweils eine Doppelstunde im Stundenplan verankert, im dritten Jahr wird dafür ganz auf den Sportunterricht verzichtet. In diesen Doppelstunden gehe es vor allem um zwei Dinge, sagt Nicole Konrad, langjährige Sportlehrerin an der BFS Basel: Zum einen sollen die Jugendlichen theoretisch und praktisch erfahren, dass sportliche Betätigung für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Beruf wichtig ist. Das primäre Ziel des Sportunterrichts an den Berufsschulen besteht aber darin, nachhaltig Spass an der Bewegung zu vermitteln. Entsprechend geht es auf dieser Stufe nicht vor allem um Leistung. Die Jugendlichen sollen vielmehr animiert werden, sich auch ohne Lehrplanzwang sportlich zu betätigen.

In den Doppelstunden lernen die angehenden Berufsleute darum eine breite Palette von Sportarten kennen. Ein guter Teil des Unterrichts findet ausserhalb der Schule statt, zum Beispiel auf der Kunsteisbahn, beim Billardspielen, Nordic Walking oder auch einmal beim Kubb-Spielen im Park. Solche Aktivitäten kommen bei den meisten Jugendlichen gut an. Natürlich gibt es einige, die sich auch mit attraktivsten Angeboten nicht zu mehr Bewegung verführen lassen. Doch umgekehrt hat die Berufsschullehrerin auch schon die Rückmeldung bekommen, erstmals habe Sporttreiben so richtig Spass gemacht. Nicht ganz so begeistert sind – vor allem dann, wenn sich jemand im Sportunterricht verletzt hat – die Reaktionen mancher Lehrbetriebe. Auch unter diesen gibt es aber viele, die Nicole Konrads Überzeugung teilen, dass sich der Sportunterricht unter dem Strich positiv auf die Leistungen der Lernenden auswirkt.

SPORTUNTERRICHT – UND WAS NOCH?

Bewegung darf sich in der Schule nicht auf die drei Stunden obligatorischen Sportunterricht beschränken: Es braucht auch im Rest des Unterrichts Phasen, in denen sich die Schülerinnen und Schüler als Ausgleich zum oft stundenlangen Sitzen bewegen. Abgesehen von den Pausen gibt es auf allen Schulstufen zusätzliche Bewegungsangebote, die zum Teil klassenweise und zum Teil individuell auf freiwilliger Basis genutzt werden können.

So etwa der freiwillige Schulsport. Dieses an der Basler Volksschule traditionell stark verankerte Angebot wird vom kantonalen Sportamt quasi als «vierte Turnstunde» an den Schulstandorten organisiert und kann kostenlos besucht werden. Daneben beteiligen sich einige Basler Schulen am nationalen Förderprogramm «Schule bewegt»: Im Rahmen dieser (seit 2017 von Swiss Olympic getragenen) Aktion bewegen sich mittlerweile über 200'000 Schweizer Schülerinnen und Schüler täglich 20 Minuten im Klassenverband – zusätzlich zum Sportunterricht. Hierfür stehen ihnen gut ein Dutzend Bewegungsmodule zur Verfügung, für die Schulen kostenlos das erforderliche Material beziehen können.

Von Basel aus die Schweiz erobert hat das «Burzelbaum»-Programm. Dieses wird inzwischen nicht nur flächendeckend an allen Basler Kindergärten, sondern auch in Spielgruppen oder Kitas eingesetzt. Für etwas ältere Kinder gedacht ist die von Pro Velo lancierte Aktion «Bike to school», mit der Kinder und Jugendliche animiert werden, mit dem Velo zur Schule zu kommen. Und aus der Fülle weiterer nichtkommerzieller Angebote von Stiftungen und Sportverbänden spezielle Erwähnung verdient schliesslich auch die Schneesport-Initiative «GoSnow». Sie ermöglicht Schulklassen aus dem Unterland, zu günstigen Konditionen an Schneesporttagen den Reiz des Wintersports kennen zu lernen.

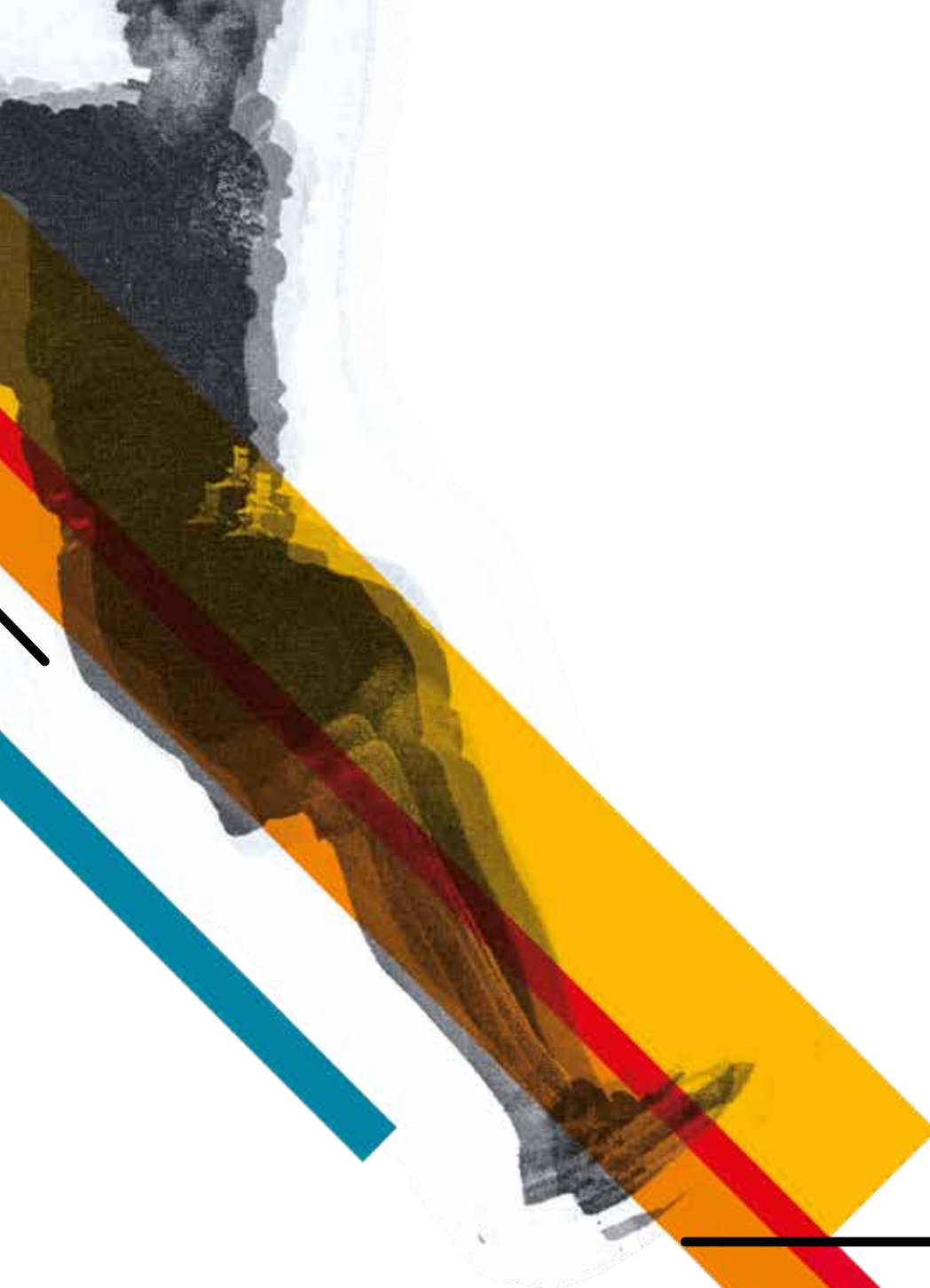
www.sport.bs.ch > *Freiwilliger Schulsport*

www.schulebewegt.ch

www.schule-velo.ch

<https://praeventionsangebote.edubs.ch> > *Burzelbaum*

<https://gosnow.ch/schneesporttage>



«**NICHT SPORTLICHE LEISTUNG STEHT IM VORDERGRUND**»

«Der Sportunterricht wird in den kommenden Jahren enorm an Bedeutung gewinnen. Meine Vision: In 20 Jahren haben alle Schülerinnen und Schüler neben den Sportlektionen zusätzliche Bewegungsstunden im Stundenplan, sodass sie sich täglich mindestens eine Stunde bewegen. Sie erleben einen lehrreichen und qualitativ hochstehenden Sportunterricht, der ihnen die Freude an der Bewegung vermittelt. Schon heute stehen im Sportunterricht nicht in erster Linie Leistung und Wettkampf, sondern auch viele überfachliche Kompetenzen im Fokus. Das Bewusstsein für die verschiedenen Perspektiven des Bewegungs- und Sportunterrichts wird wachsen.»

Yves Moshfegh, Sportlehrer und Fachexperte Sport am PZ.BS



«LEBEN IST BEWEGUNG – BEWEGUNG IST LEBEN»

«Ich hoffe und gehe davon aus, dass der Sportunterricht in Zukunft an Bedeutung gewinnen wird, und wünsche mir beispielsweise, dass Sport am Gymnasium zu einem Promotionsfach aufgewertet wird. Wenn wir den viel zitierten Grundsatz «Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben» ernst nehmen, reicht das heutige Drei-Stunden-Obligatorium einfach nicht. Die drei Komponenten Gesundheitsvorsorge, Leistung und Spiel sollten im Idealfall primär in praktischer, aber auch theoretischer Form täglich im Stundenplan ihren Platz haben. Man muss allerdings aufpassen, dass die (Selbst-)Überwachung nicht zu weit geht und wir am Schluss alle einen Chip eingepflanzt bekommen, der misst und auswertet, ob wir uns genug und richtig bewegt haben.»

Claudio Jenny, Sportlehrer Wirtschaftsgymnasium und WMS

EIN TYPISCHES SCHWÄNZFACH?

Besonders bei jenen, die sich eh schon zu wenig bewegen, ist die Versuchung gross, sich vor dem Sportunterricht zu drücken. Wenn dann noch eine existenziell wichtige Mathe-Prüfung ansteht, die auf keinen Fall vergeigt werden darf, ist die Hemmschwelle klein, den Sportunterricht zu schwänzen (der ja am Gymnasium nicht notenrelevant ist). Zumal es beim Sport relativ einfach ist, sich wegen körperlicher Beschwerden vom Unterricht dispensieren zu lassen. Tipps, wie man da am geschicktesten vorgeht, sind im Internet-Zeitalter mit wenigen Klicks zu finden. Die deutschsprachige Wikihow-Plattform etwa hält detaillierte Anleitungen bereit, wie man glaubwürdig eine Knöchelverletzung oder eine Migräne vortäuscht. Nur mit Vorbehalt empfohlen wird dort, absichtlich die Sportklamotten zu vergessen. Und eindringlich gewarnt wird davor, es mit solchen Tricks zu übertreiben, denn: «Je öfter du dich vom Sport entschuldigst, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass man dir glauben wird.»

Im (stark von deutschen Verhältnissen inspirierten) Ratgeber unerwähnt bleibt, dass es an Schweizer Schulen das Instrument der «Activdispens» gibt. Dieses Tool, das von Sportfachverbänden zusammen mit dem Universitätskinderhospital Basel entwickelt worden ist, zeigt Sportlehrpersonen, wie auch teildispensierte Kinder und Jugendliche in den Sportunterricht integriert werden können. Zur Ehrenrettung der Autoren des Wikihow-Eintrags ist festzuhalten, dass sie sich über weite Strecken bemühen, die weit verbreiteten Ängste und Vorbehalte gegenüber dem Schulsport abzubauen. So finden sich etwa Empfehlungen, wie man peinlichen Situationen beim Umziehen in der Garderobe oder beim Zusammenstellen von Mannschaften aus dem Weg gehen kann. Und unter dem Motto «Mache das Beste für dich aus dem Sportunterricht» wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass mit dem richtigen Outfit und im Team mit Freunden Sport nicht nur Spass machen kann, «sondern sich auch positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken wird».

www.activdispens.ch

<https://de.wikihow.com/Den-Sportunterricht-vermeiden>

WIE LASSEN SICH GESCHICKT TEAMS BILDEN?

Das Bilden von Mannschaften (oder Frauschaften) ist eine pädagogische Herausforderung. Lässt man die beiden Stärksten abwechselnd wählen, bleiben die Leistungsschwachen in der Regel bis zuletzt sitzen und werden vor aller Augen stigmatisiert. Mitschüler und -schülerinnen nicht zu wählen, kann auch sozial motiviert sein, das grenzt dann an Mobbing. Bildet die Lehrperson die Teams, übergeht sie vielleicht die Wünsche der Schülerinnen und Schüler und entbindet sie von Verantwortung und aktiver Selbstbestimmung. Möglicherweise fühlt sich ein Team auch extrem benachteiligt und konzentriert sich mehr aufs Reklamieren als aufs Basketballspiel. Mannschaftseinteilung durch Zufallsprinzipien (Losverfahren, alle mit schwarzen Hosen ...) führen eventuell zu ungleich starken Teams, dasselbe kann passieren, wenn die Schülerinnen und Schüler selber Mannschaften bilden und die drei Fussball-Kollegen ins gleiche Team wollen. Eine Patentlösung für dieses Problem gibt es nicht. Aber je grösser das Repertoire ist, desto flexibler kann die Sportlehrperson auf spezielle Situationen eingehen und situativ entscheiden.

Immer wieder für Erstaunen in Klassen sorgt folgende verblüffend einfache Methode: Die Lehrperson bestimmt die beiden Stärksten und gibt einem/einer davon eine Anzahl Spielbänder im Verhältnis 50% der Klasse minus eins, bei 16 Schülern also 7 Bänder. Diese Person verteilt nun die Bänder, aber die andere darf wählen, in welcher Mannschaft sie spielt. So wird beim Verteilen mit hoher Wahrscheinlichkeit auf grösstmögliche Ausgeglichenheit geachtet. Irgendwann wird natürlich trotzdem registriert, wer als stark oder schwach eingestuft wird, Realitäten lassen sich nicht ausblenden, aber das Verfahren kommt in der Regel gut an.

Weitere Anregungen: www.sportunterricht.ch > Theorie > teambildung

www.fssport.de/texte/mabi.pdf

WIE KANN MAN SICH WEITERBILDEN?

Da die Sportwissenschaft eine noch relativ junge, sich rasch entwickelnde Disziplin darstellt, ist es gerade für Sportlehrer und Sportlehrerinnen wichtig, auf dem neuesten Stand zu sein und sich methodisch und didaktisch weiterzubilden, neue Trainingsformen zu erlernen oder neue (Trend-) Sportarten auszuprobieren.

Am PZ.BS gibt es dutzende Kursangebote von Burner Games über den Einsatz von Apps im Sportunterricht bis zu Waldspielen, Baseball oder Sicherheit im Schulsport. Besonders hervorzuheben ist der am 7. November 2020 stattfindende 2. Praxistag für Sport in der Schule. In praktischen Workshops lernen die Teilnehmenden neue Sportarten, Unterrichtsideen und Aspekte der aktuellen Sportdidaktik kennen. Der Praxistag richtet sich an Sport unterrichtende Lehrpersonen aller Schulstufen und dient auch dem fachlichen wie persönlichen Austausch. Die Teilnehmenden des 1. Praxistags äussern sich begeistert und werden die Zweitaufgabe nicht verpassen wollen (Teilnehmerzahl beschränkt).

www.kurse-pz-bs.ch/kursprogramm > Fachbezogene Kompetenz > Bewegung und Sport

Auf der Website der PH FHNW finden sich weitere attraktive Angebote ausserhalb des Kantons Basel-Stadt, etwa «Attraktive Lernaufgaben mit und auf dem Ipad», «Beurteilen», «Trampolin» und viele mehr.

www.ph.fhnw.ch/weiterbildung > Themenfilter: Bewegung und Sport

Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule (SVSS) unterstützt die zentrale Weiterbildung der Schweizer Bewegungs- und Sportlehrpersonen. Neben zentralen Kursen werden auch Weiterbildungen direkt an den Schulen angeboten (KG bis Sek II).

www.svss.ch

VON AKROBATIK BIS ZUMBA

TRENDSPORTARTEN BRINGEN BEWEGUNG IN DEN SCHULSPORT

Von Yvonne Reck Schöni

Junge und jung gebliebene Sportlehrpersonen bringen Trendsportarten wie Ultimate, hippe Tanzstile oder Burner Games in den Sportunterricht. So holen sie weniger bewegungsfreudige Schülerinnen und Schüler ab, bieten aber auch attraktiven Sport für Talente. Auf der Sek II-Stufe können die Jugendlichen im Rahmen von Wahlfachsport oder Neigungssport viele (neue) Sportarten ausprobieren.

Fetzige Musik dröhnt aus der Box. Routiniert befestigen Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Bäumlhof (GB) schwere Scheiben an ihren Stangen. Pump ist angesagt, ein Ganzkörpertraining mit Langhanteln und Gewichten. Ein paar Instruktionen und Reminders von Sportlehrerin Nadine Siebenhaar zur korrekten Körperhaltung – und los geht's mit Heben, Senken, Stemmen und Pushen. Schultern, Brust, Bizeps und Trizeps ... Rücken; Beine, Bauch und Po ... systematisch geht die Lehrerin das Programm durch, macht selber auch mit und achtet gleichzeitig auf eine saubere Ausführung der Übungen. Der laute, dynamische Sound hilft, in einen gewissen Flow zu kommen. Es riecht zunehmend nach Schweiß, hier geht's um Körperarbeit. Gnadenlos. Im Vordergrund steht klar der Trainingseffekt. In der Gruppe aber macht Krafttraining deutlich mehr Spass als

allein im Krafraum, wo es zuweilen schwer ist, die nötige Motivation aufzubringen. Die Fünft- und Sechstklässler haben Pump für die Dauer eines Semesters freiwillig gewählt.



ATTRAKTIVER WAHLFACHSPORT

Im Rahmen des Wahlfachsports können die Schülerinnen und Schüler am GB in den letzten beiden Schuljahren frei wählen, welchen Sport sie für das nächste Quartal oder Semester betreiben wollen. Zumindest ein Stück weit. Sie geben eine erste, zweite und dritte Wahl an und werden dann in sinnvolle Gruppen klassenübergreifend eingeteilt. Das Angebot ist attraktiv: Ultimate, Fechten, Yoga, Badminton und weitere coole Sportarten stehen zur Auswahl. Oder eben Pump. Warum gerade Pump? Die beiden Mädchen in der Gruppe meinen: «Wir wollten einfach mal was Neues kennenlernen. Etwas, das wir privat nie machen würden.» Die Jungs argumentieren ähnlich. Ein bisschen auspowern nach der Schule tue gut. Und ein bisschen Körperdefinition könne auch nicht schaden.

WEITERE TRENDSPORTARTEN MIT HOHEM SPASSFAKTOR

BOULDERN Dieser Klettersport ist sowohl für Anfänger als auch erfahrene Kletterer geeignet. Das Besondere an diesem Sport ist, dass man keine Sicherung durch Seile und keinen Kletterpartner benötigt. Beim Bouldern klettert man bis zu einer Höhe, aus der man zwar problemlos noch abspringen könnte, für die man jedoch seine gesamte Konzentration und Kreativität benötigt.

SPIKEBALL Beim Spikeball (Schmetterball) geht es darum, den Ball so auf ein rundes Netz am Boden (ähnlich einem Mini-Trampolin) zu spielen, dass das gegnerische Team den Ball nicht mehr erreichen und zurückspielen kann. Das simple, aber rasante Teamspiel (2 gegen 2) ist vergleichbar mit Volleyball, nur dass der Ball nicht übers Netz gespielt, sondern auf das Netz geschmettert wird.

TCHOUKBALL In der Ballsportart Tchoukball ist Fairness eine der zentralen Komponenten, die Regeln sind aber nicht ganz ein-

fach. Gespielt wird mit einem handballähnlichen Ball auf Prallwände (Frames). Das äusserst intensive, technisch anspruchsvolle und körperlich herausfordernde Teamspiel verlangt einen besonders guten Spielüberblick.

SMOLBALL Smolball ist eine dynamische Ballsportart, ähnlich wie Unihockey (Floorball), bei der zwei Mannschaften mit jeweils drei Feldspielern und einem Torhüter gegeneinander spielen. Ziel ist es, beim Gegner ein Tor zu schießen. Der Ball wird mit einem Schläger gespielt, der einem Tennisracket ähnelt. Im Sportunterricht findet Smolball grossen Anklang.

BOOTCAMP Bootcamp ist funktionelles Ganzkörpertraining im Freien, das meist in der Gruppe durchgeführt wird. Dabei wird gejoggt, gesprungen, gesprintet und mit dem eigenen Körpergewicht und eventuell vorhandenen Geräten trainiert. Im urbanen Raum werden auch Einrichtungen wie Bänke, Mauern und Stangen genutzt.

SEHR UNTERSCHIEDLICHE SPORTARTEN

Zwei Stockwerke höher, in Halle 2, geht es lockerer zu und her. Muskelkraft ist beim Darts nicht zentral, und besonders bewegungsintensiv ist das Werfen von Pfeilen auch nicht. Aber es fördert die Konzentration und Koordination, was für viele Sportarten unabdingbar ist, wie Sportlehrer Daniel Haase erklärt. Zudem sei Darts gut geeignet, um «einfach mal abzuschalten und den Kopf zu lüften», was ja nach kopflastigen Unterrichtsstunden auch seinen Wert habe. Seine Schülergruppe hat das Sportwahlfach «Randsportarten» gewählt, Darts ist nur ein Teil davon. Den Trendsport kennen die Jugendlichen vor allem von den TV-Übertragungen, die seit ein paar Jahren einen wahren Hype auslösen. Die Vollprofis dort, oft ziemlich schräge Typen, sehen nicht besonders sportlich aus, mental aber erbringen sie Höchstleistungen.

In der zweiten Hälfte der Sport-Doppelstunde wird's deutlich lebhafter. Beim «Headis», eine Art Tischtennis ohne Schläger, wird ein kleiner Ball per Kopf auf die andere Seite gespielt. Möglichst so, dass der Gegner oder die Gegnerin den Ball nicht



PARKOUR Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst schnell und effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Die Sportart trainiert sowohl die Kondition als auch die Koordination und erfordert Mut und Vertrauen. Parkour findet grundsätzlich draussen statt. Viele Hindernisse können aber auch gut in der Halle mit Geräten nachgebaut werden.

ZUMBA Zumba ist eine Mischung aus Tanz und Aerobic: Kniebeugen oder Ausfallschritte gehören ebenso zu diesem Fitnesstraining wie Bewegungen aus dem Bauchtanz. Getanzt wird zu lateinamerikanischen Rhythmen, die Intensität des Trainings lässt sich individuell anpassen. Das dynamische Tanztraining fördert Beweglichkeit, Koordination und Kraft – nicht nur für Mädels!

abnehmen kann. Man könnte es auch zwei gegen zwei oder als Rundlauf spielen. In jeder Variante erfordert es Reaktion, Konzentration, Beweglichkeit und ist äusserst bewegungsintensiv. Ein Konditionstraining, das offensichtlich Spass macht, wie die heitere Stimmung und die vielen Lacher der Schülerinnen und Schüler beweisen.

ES BRAUCHT AUCH DIE BASICS

Sowohl Nadine Siebenhaar als auch Daniel Haase finden es richtig und zielführend, dass gegen Ende der Schulzeit die Jugendlichen weitgehend selber entscheiden, in welcher Form sie sich bewegen. Hauptsache, sie bewegen sich und haben Spass dabei. Dadurch, dass sie viele Sportarten kennenlernen können, finden sie vielleicht eine, die sie später weiter betreiben. Neben dem Wahlfachsport steht für die Schülerinnen und Schüler im GB auch Neigungssport auf dem Stundenplan. Der wird jeweils für ein Quartal gewählt, wobei dort eher klassische Sportarten wie Volleyball oder Handball, aber auch Akrobatik zur Auswahl stehen. In all den Schuljahren zuvor sei es aber schon richtig, dass alle Schülerinnen und Schüler umfassenden Sportunterricht in allen Bereichen haben. Schliesslich müssten die Basics erlernt und geübt werden, um später überhaupt Freude und Erfolg bei sportlicher Betätigung zu erleben. In welchem Sport auch immer.

Trendsportarten sind insbesondere bei Jugendlichen hoch im Kurs: Am Gymnasium Bäumlihof werden beispielsweise der Muskelaufbau mit Pump, die Förderung der Konzentration mit Darts oder spassige Duelle mit «Headis» im Sportunterricht angeboten.

Fotos: Grischa Schwank

SLACKLINE Slackline bedeutet das Balancieren auf gespannten Seilen oder Gurten. Ursprünglich war es ein reiner Funsport für Kletterer, die sich damit an Regentagen die Zeit vertrieben. «Normale» Slackliner begeben sich jedoch nur auf die sogenannte Lowline, die zwischen zwei stabilen Fixpunkten gespannt wird. Die Lowline ist nur 25 bis 35 mm breit. Gefragt sind Konzentration, Gleichgewichtssinn und Koordination.

CROSSMINTON Ein bisschen Tennis, ein bisschen Badminton, ein bisschen Squash: Crossminton (bis 2016 hiess es Speed-Badminton) ist ein Rückschlagspiel, das auf jeder freien Fläche gespielt werden kann, indoor oder outdoor. Das Spielfeld besteht aus zwei Quadraten, die jeweils 5,5 × 5,5 m betragen und einen Abstand von 12,8 m haben. Gespielt wird im Einzel oder im Doppel mit Schlägern und Spielbällen.

Yvonne Reck Schöni