Können Kinder durch Schulsport gestärkt werden?

Mutig, aber sicher! Wagniserziehung mit Inhalten des Schulsports

Regine Berger

1. Die Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)

Was genau ist ein Selbstkonzept? Inwiefern lässt sich das Selbstkonzept als Teil der Persönlichkeit durch Schulsport beeinflussen? Dieser Frage ging eine Gruppe Berner Sportpädagoginnen und Sportpädagogen unter der Leitung von Prof. Dr. A. Conzelmann, Dr. M. Schmidt und Dr. S. Valkanover in einer breit angelegten Studie (Berner Interventionsstudie Schulsport) nach. Für die Erstellung der Praxissequenzen waren Regine Berger (Modul Wagnis), Sabine Crameri (Modul Leistung) und Martin Joss (Modul Spiel) als Fachexperten der Pädagogischen Hochschule Bern verantwortlich.

Aktuelle Definition beschreiben das Selbstkonzept als die „Gesamtheit der Einstellungen zur eigenen Person" (Mummendey 2006, S. 38). Nach Shavelson, Hubner, Stanton (1976) ist das Selbstkonzept ein mehrdimensionales und hierarchisch gegliedertes Konstrukt. Dabei ist für den Schulsport vor allem die Dimension des „nicht-akademischen Selbstkonzepts" von Bedeutung. Dieses wiederum lässt sich in drei Bereiche gliedern: ein soziales-, ein emotionales- und ein physisches Selbstkonzept. Diese drei Bereiche versuchte man im Rahmen der Berner Interventionsstudie Schulsport mittels ausgewählter Inhalte und Inszenierungsvorgaben zu beeinflussen.

Eine wesentliche Erkenntnis der Studie ist, dass es offenbar eine Rolle spielt, *wie* Inhalte vermittelt werden. Folgende didaktisch-methodische Prinzipien gelten für Selbstkonzept fördernden Unterricht (Conzelmann et al. 2011, S. 78):

- Das Prinzip der Kompetenzerfahrung (=> ich kann etwas)
- Das Prinzip der Reflexion (=> ich werde mir bewusst, dass ich etwas kann / gelernt habe)
- Das Prinzip der Individualisierung (=> Ich persönlich habe mich in Folgendem verbessert).

2. Wagnis im Schulsport – Mutig, aber sicher!

Im folgenden Teil geht es darum, aufzuzeigen, wie Unterricht (Intervention) aussehen könnte, welcher vor allem das emotionale Selbstkonzept ansprechen will.

Sämtliche Inhalte sind aus dem schweizerischen Lehrplan des Kantons Berns (5. Schuljahr, 1995) entnommen. Gewählt wurden jene Inhalte, bei welchen Wagnis und Mut eine Rolle spielen könnten.

Geht es um „Wagnis", stehen Aufgaben und Problemlösungen im Vordergrund, die Mut erfordern. Dabei wird durch den Umgang mit Angst das emotionale Selbstkonzept angesprochen. Ungewohnte Raumlagen einnehmen, den sicheren Boden verlassen und sich in ungewohnte Höhen bewegen sind Grenzerfahrungen oder Wagnisse, die im Sportunterricht Spannung erzeugen. Das Turnen mit und an Geräten ist – insbesondere für leistungsschwächere Kinder – eine Herausforderung, die oft mit Angst verbunden ist.

Hinzu kommt, dass im Schulsport das Kind mit seinen Fähigkeiten unmittelbar von der Gruppe wahrgenommen und bewertet wird. Da Vergleiche innerhalb der Gruppe alltäglich sind, dies auch ohne gezielte Thematisierung seitens der Lehrperson, kommt dem Feedback entscheidende Bedeutung zu. Die Lehrkraft hat es in der Hand, wie Lernsituationen aufgegriffen und thematisiert werden.

In der nachfolgenden Beschreibung der praktischen Übungen sind konkrete Vermittlungsanregungen und Vorschläge enthalten, *wie* während des Unterrichts Inhalte kommentiert und auch reflektiert werden können. Sie sollen helfen, ein selbstwertförderndes Unterrichtsklima sicherzustellen.

Um die Entwicklung der Kinder bewusst werden zu lassen, findet in der Anfangs- und Abschlusslektion eine gezielte Reflexion (z.B. Lernjournaleintrag) statt. „I can risk it!" Will die Lehrperson das Selbstkonzept der Kinder ansprechen, steht das einzelne Kind mit seinen Leistungen und seinen Fortschritten im Zentrum. Sich richtig einschätzen können ist eine wichtige Grundlage für das Erreichen dieser Lernziele. Die bewusste Umsetzung einer wohlwollend optimistischen Feedbackkultur gehört ebenso dazu.

3. Beispiele für die Praxis

3.1 Der Klammergriff

Wozu?

Sportmotorik fördern: Die Schülerinnen und Schüler lernen 4 Kriterien für den Klammergriff kennen und können diesen umsetzen. Beim Tragen lernen sie die richtige Körperhaltung einzunehmen. Die Kinder üben sich dabei im Handstand.

Selbstkonzept fördern: Hilfestellung geben können erfordert Kraft und dient als Grundlage für anspruchsvolle Elemente. Die Turnenden lernen dabei, ihre Ängste zu äußern und sich gegenseitig zu vertrauen und Hilfestellung zu geben. Erfolgserlebnisse werden durch unterstützende Feedbacks gewürdigt. Das sich gegenseitige Anfassen beim Hilfestellung geben braucht Mut!

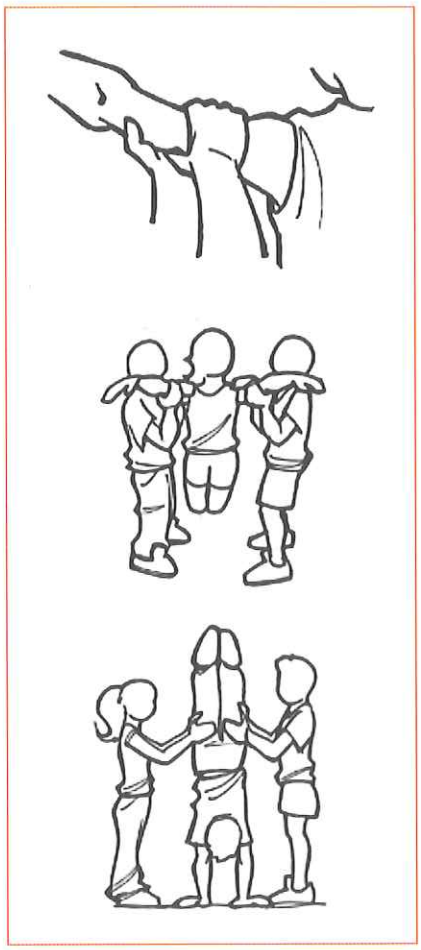
Was?

Mit dem Klammergriff vielseitig Hilfestellung geben lernen

Die 4 Kriterien für den Klammergriff sind: an Oberschenkeln oder Oberarmen halten, keine Gelenke umfassen, nahe am Partner und mit geradem Rücken tragen.

Klammergriff und Sänftetest: Arbeit in Dreiergruppen. Zwei Schüler sind „Sänftenträger", die jederzeit mit dem Klammergriff den „König" tragen und unterstützen können. In einem ersten Schritt werden der Griff und die Körperhaltung beim Tragen „trocken" geübt. In einem zweiten Schritt laufen die Turnenden in den Gruppen zu Laufmusik kreuz und quer durch die Halle. Auf Musikstopp nimmt der König die „Sänfte" und übergibt sein Gewicht den Tragenden. Ertönt die Musik wieder, gibt es einen neuen König und neue Träger.

Klammergriff an den Oberschenkeln, Handstandheben: Der Klammergriff wird beim Abheben des sich in der Liegestützstellung befindenden gespannten Körpers eingesetzt. *Schritt 1:* Abheben und halten. *Schritt 2:* In den Handstand heben.

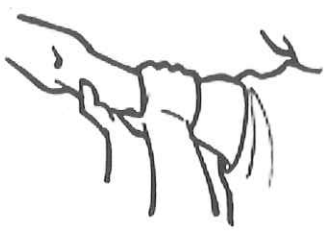


Wie?

Die Lehrperson schafft durch ihren Unterrichtsstil eine Atmosphäre des Vertrauens. Über Ängste und Unsicherheiten soll offen gesprochen werden. Das gegenseitige Vertrauen macht Mut, etwas zu wagen.
Die Lehrperson unterstützt die Schülerinnen und Schüler häufig für alle hörbar. Die Lehrperson hält sie zum gegenseitigen Mut machen an! Gelungenes wird positiv bekräftigt.
Nachdenken über das subjektive Erleben der Unterrichtssequenz. Können die Kriterien des Klammergriffs aufgezählt werden?

Beschreibung der Inszenierung: Die Lehrperson stellt das Hilfestellung geben ins Zentrum der Inszenierung. Durch den gezielten Abbau von Ängsten soll innerhalb der Gruppen ein konstruktives und vertrauensvolles Klima hergestellt werden. Das Umsetzen des Klammergriffs wird von der Lehrperson geprüft und beurteilt. Die Turnenden halten zu Beginn der Stunde ihre Ängste und Bedenken auf einem Zettel/Plakat fest. Gemeinsam im Gespräch werden Schwierigkeiten und Vorteile des Hilfestellung-Gebens und mögliche, damit verbundene Ängste ausgetauscht. Während des Übens erwähnt die LP immer wieder die einzelnen Beobachtungspunkte des Klammergriffs und worauf beim Tragen besonders geachtet werden muss (keine Gelenke umfassen, gerader Rücken, nahe am Partner tragen). Am Ende tragen die Kinder in Gruppen die vier Kriterien für den Klammergriff zusammen Dabei tauschen sie sich über ihre gemachten Erfahrungen aus.

Die 4 Kriterien des Klammergriffs sind



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Bei folgenden zwei Elementen traue ich mir zu, **mit dem Klammergriff** Hilfestellung zu geben:

_____

3.2 Fliegen und Fallen bewusst erleben

Wozu?

Sportmotorik fördern: Das Gefühl fürs Fallen entwickeln: Durch vielfältiges Fallen und Fliegen sollen die Turnenden verschiedene Raum- und Fallerfahrungen machen. Dadurch gewinnen sie an Sicherheit im Umgang mit solch labilen Bewegungsmomenten und ähnlichen Situationen.

Selbstkonzept fördern: Der Fall ins Ungewisse als intensiver Spannungsreiz. Das Lösen der dem Fallen vorausgehenden Anspannung wird als enorm belebend, lustvoll und sinnesstark wahrgenommen. Die Turnenden lernen sich realistisch selber einzuschätzen und kennen ihre Leistungsgrenzen.

Was?

1. Mattenrutschen: Alleine/zu zweit aus dem Laufen heraus auf die verkehrt liegende dicke Matte springen und diese zum Gleiten bringen. Wichtig: möglichst weit nach vorne auf die Matte springen (Unfallgefahr!). Lösungen im Team besprechen!

2. Fallen mit der Matte: Alleine/zu zweit/die ganze Gruppe: Sich mit der hochgestellten Matte auf unterschiedliche Arten zu Boden fallen lassen. A) Vorwärts B) rückwärts C) blind E) mit Anlauf. Für jedes Mattenteam ist ein Kind verantwortlich und gibt das O.K. zum Fallen. Wichtig: Während des Fallens den Körper spannen.

3. Hindernis überqueren: Pro Team sind zwei Matten nötig. Matte 1 ist hochgestellt und Matte 2 dahinter liegend. Jedes Team sucht Lösungen, wie diese „Mattenwand" von allen sicher überquert werden kann. Regel: Die Wand darf nicht kippen.

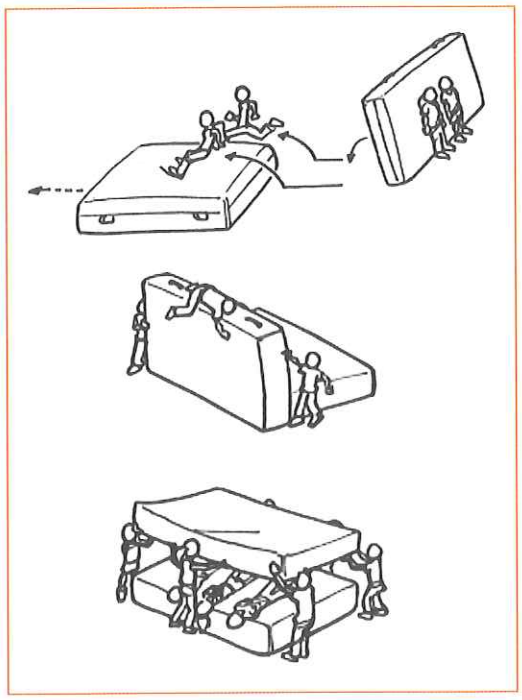
4. Die Matte fällt: Abschließend geht es darum, sich mutig liegend der *fallenden* Matte auszusetzen. Wichtig: auf dem Rücken liegen. Der Kopf ist außerhalb. Die Arme sind auf der Brust gekreuzt, die Beine ausgedreht. Jemand gibt das Kommando und die tragende Gruppe lässt die Matte aus unterschiedlichen Höhen fallen. Variation: Zusätzlich liegt ein Kind auf der oberen Matte.

Wie?

Die Lehrperson schafft durch ihren Unterrichtsstil eine Atmosphäre des Vertrauens. Über Ängste und Unsicherheiten wird offen gesprochen. Das gegenseitige Vertrauen macht Mut, etwas zu wagen.

Die Lehrperson hält die Schülerinnen und Schüler zum Finden von Lösungen innerhalb der Gruppe an. Gute Strategien und Ideen werden häufig, für alle hörbar, positiv bekräftigt.

Mittels Selbstbeobachtungsaufgaben sollen die Schülerinnen und Schüler in Bezug auf die verschiedenen Posten über das Erleben des Fallens und Fliegens nachdenken und sich gegenseitig austauschen. Das Fallgefühl wird bewusst erlebt.



Beschreibung der Inszenierung: Das „Fallen" als Beschleunigung des Körpers, als labiler Zustand in Raum und Zeit soll in dieser Sequenz bewusst und vielseitig erlebt werden können. Die Kinder erleben gefahrenfreies und sicheres Fallen in der Regel als sehr lustvoll und belebend. In diesem Sinne sollen die verschiedenen Posten auch spielerisch eingeführt und evtl. sogar als kleine Wettkampfformen inszeniert werden. Neben dem lustvollen und sinnesstarken Fallen wird immer wieder auf die Bedeutung der guten Zusammenarbeit zum Gelingen der Lösungen hingewiesen. Gemeinsam kann viel und lustvoll gelacht werden. Die Lehrperson erwähnt jene Schülerinnen und Schüler, denen etwas gelingt oder welche gute Ideen entwickeln, für alle hörbar mit Namen. Am Schluss der Stunde tauschen sich die Schülerinnen und Schüler in Gruppen über das subjektive Erleben der verschiedenen „Mutproben" aus.

Mögliche Reflexionsfragen:

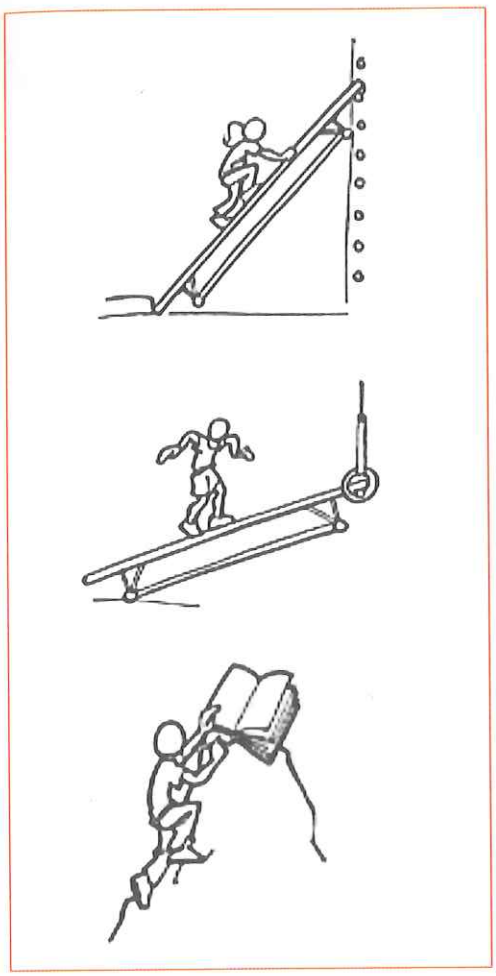
- Welche Übung hat mir am meisten Spaß gemacht? Warum?
- Bei welcher Übung musste ich mir selber Mut machen?
- Wo habe ich mich sicher gefühlt?
- Konnte ich sagen, wenn ich Angst hatte? Hatte ich manchmal etwas Angst? Falls ja, wo und warum?Wie konnte ich meine Angst überwinden? Was hat mir dabei geholfen?
- Wie würde ich das Fallgefühl nun beschreiben?

3.3 Sicher Klettern durch richtige Selbsteinschätzung

Wozu?

Sportmotorik fördern: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Kletterposten sicher bewältigen. Sie lernen verschiedene Klettertechniken kennen. Sie überwinden ihre Schwerkraft und verlassen den sicheren Boden.

Selbstkonzept fördern: Realistische Selbsteinschätzung: Die Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit wird wahrgenommen und akzeptiert. Die Turnenden können sowohl Hilfe anfordern als auch andere unterstützen. Sicherheit geht vor.



Was?

Posten 1: Bankklettern an der Sprossenwand
Posten 2: Wackelsteg
Die Bänke sind auf unterschiedliche Arten und unterschiedlich steil angebracht. Klettertechniken ausprobieren. Vorwärts, rückwärts und evtl. blind klettern. Vielfalt fördern. Gegenseitig Ideen austauschen. Sicherheit geht vor: Gemeinsam über Gefahren sprechen.

Abschluss: Gipfelbucheintrag
Die Lehrperson bringt an verschiedenen Bankenden ein Blatt als „Gipfelbuch" an. Nun wird mit Bleistift geklettert. Jedes Kind soll sich in einem selber gewählten Gipfelbuch „verewigen". Jedes überlegt sich, welche Steilheit und welche Kletterbank erfolgreich und sicher gemeistert werden kann und teilt dies im Voraus einer Partnerin mit (Selbsteinschätzung).

Wie?

Die Lehrperson schafft durch ihren Unterrichtsstil eine Atmosphäre des Vertrauens. Über eigene Grenzen und Unsicherheiten soll offen gesprochen werden.
Die Lehrperson hält die Schülerinnen und Schüler zum gegenseitigen Helfen und Unterstützen an! Schülerinnen und Schüler, die sich richtig einschätzen und erfolgreich sind, werden häufig und laut darin bekräftigt. Leistungsschwache eher aufmunternd, Leistungsstarke eher bremsend.
Die Turnenden teilen im Voraus einer/einem Partner/in mit, an welchem Gerät sie wie weit klettern können. Der/die Partner/in beurteilt die Qualität der Umsetzung und der Selbsteinschätzung.

Die Turnenden denken am Schluss der Sequenz darüber nach, wie gut sie sich nun selber einschätzen können. Wie gut hat sich ihre Kletterkompetenz im Laufe des Übens verbessert? Welche Posten brauchen viel/wenig Mut? Gewonnene Erkenntnisse werden mit einem/er Partner/in ausgetauscht.

Beschreibung der Inszenierung: In einer ersten Lektion sollen sich die Turnenden in Gruppen mit den unterschiedlichen Kletterposten und deren Anforderungen an sie selber auseinandersetzen. Es geht nicht darum, alle Posten möglichst schnell meistern

Fitness-Spiele für Kinder und Jugendliche

Christian Reinschmidt, Ulrike Wagner

2009, 83 Seiten, ISBN 978-3-8346-0568-9, Euro 19,50, Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr

Mit diesen 60 Spielen unterstützen Sportlehrer und Sportgruppenleiter Kinder und Jugendliche dabei, ihre Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft zu trainieren. Spielvariationen sorgen für die nötige Abwechslung. Durch die jeweils angegebene Spieldauer lässt sich darüber hinaus jede Übungsstunde optimal einteilen.

Das Buch ist gut strukturiert und sehr ansprechend illustriert. Ein kurzer Fitness-Check liefert zudem alles Wissenswerte zur Wirkung der einzelnen Spiele aus präventiver Sicht.

Die 50 besten Bewegungsspiele

Rosemarie Portmann

2010, 2. Auflage, ca. 80 Seiten, ISBN 978-3-7698-1783-6, Euro 5,00, Fr. 7,60 (CH), Don Bosco, Ensdorf

Für ihre körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung brauchen Kinder Bewegung. Die Autorin stellt in diesem handlichen Taschenbuch Bewegungsspiele vor, die sich schnell und unkompliziert durchführen lassen. Dabei wird die Bewegungsfreude der Kinder gefördert und ganz nebenbei werden Konzentration und Aufmerksamkeit geübt.

Das Buch bietet Spielideen für Bewegungsspiele im Kreis und quer im Raum, Mini-Bewegungsspiele am Platz, Bewegungsspiele zum Kräftemessen und solche an der frischen Luft.

zu können, sondern darum, kletternd die unterschiedlichen Bewältigungsmöglichkeiten (Klettertechniken) und damit auch die eigenen Grenzen an den Posten herauszufinden.

Das Lernziel ist, dass man sich richtig einschätzen kann. Die Lehrperson weist immer wieder für alle hörbar darauf hin, dass Vielfalt erwünscht ist, dass alle Formen der Bewältigung gut sind, dass es auch Ängstliche gibt und dass das Helfen als wichtige Kompetenz erwünscht ist. Die Lehrperson ermuntert die Schülerinnen und Schüler immer wieder, ihre persönlichen Grenzen und Ängste zu äußern. Am Anfang und am Schluss der Sequenz wird festgehalten, wie gut das

Es ist mir gelungen, mich richtig einzuschätzen...

☺	😐	☹

Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit und der eigenen Leistungsgrenze gelingt. Besonders Leistungsschwache sollen in ihren Teilerfolgen von der Lehrperson, für alle hörbar, vor der ganzen Klasse gelobt werden. Gemachte Erkenntnisse und Erfahrungen werden im Gespräch ausgetauscht.

Weitere Praxisbeispiele zu den Modulen im Rahmen der BISS können unter www.ispw.unibe.ch/biss heruntergeladen werden.

4. Abschließende Gedanken

Schulsport mit wagnisorientierten Inhalten und reflexiven Unterrichtssequenzen kann sich positiv auf Aspekte des emotionalen Selbstkonzepts auswirken (vgl. BISS, S. 198 ff). Dabei kommt der Rolle und Funktion der Lehrperson eine zentrale Bedeutung zu: Sie soll den Unterricht so inszenieren, dass ein Klima des Vertrauens herrscht und reflexive und individuelle bezugsnormorientierte Momente stattfinden können. Schülerinnen und Schüler sollen ihre persönlichen sportmotorischen Fortschritte bewusst erkennen und festhalten können. Diese Erkenntnis weist darauf hin, dass auch in der Ausbildung von Lehrpersonen neben der sportpraktisch-fachlichen Ausbildung unbedingt methodisch-didaktische Komponenten der Sportvermittlung (z.B. die didaktisch-methodischen Prinzipien von BISS) und der Beurteilung (Reflexion, IBNO, Sportheft) mehr gewichtet, thematisiert und konkretisiert werden müssen.

Über die Autorin:

Regine Berger ist Verantwortliche für die theoriegeleitete Ausarbeitung und Konzeption der praktischen Inhalte im Modul Wagnis. Sie arbeitet als Dozentin Fachausbildung und Fachdidaktik Sport an der PH Bern.

Literatur

Conzelmann, A.; Schmidt, M.; Valkanover, S. (2011): Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport – Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS). Verlag Hans Huber, Bern

Zeichnungen von Luzi Etter / www.luzi.eu

Anschrift dir Autorin:

Regine Berger
PH Bern, Institut Vorschulstufe und Primarstufe
Brückenstrasse 73
CH-3005 Bern
Regine.Berger@phbern.ch

Stichworte:

- Emotionales Selbstkonzept
- Wagnis
- Schulsport
- Individuelle Bezugsnormorientierung
- Reflexion

Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport

Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)

Achim Conzelmann, Mirko Schmidt, Stefan Valkanover

2011, 250 Seiten, ISBN 978-3-456-84948-5, Euro 24,95, Fr. 35,50 (CH), Hans Huber, Bern

Als wesentliche Begründung für die Legitimation des Schulsports findet sich immer wieder die These, dass sportliche Aktivitäten die Persönlichkeitsentwicklung fördern würden. Doch stimmt das überhaupt? Wenn ja, wie muss der Sportunterricht dann aussehen?

Die Autoren schließen diese Lücke, indem sie die Möglichkeiten und Grenzen der Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport aufzeigen und kritisch diskutieren. Mit einer ausführlichen Problembeschreibung auf einer abstrakten theoretischen Ebene beginnend, wird der Gegenstand zunehmend konkretisiert und bis auf die Ebene der praktischen Umsetzung persönlichkeitsbildender Lehrinhalte in der einzelnen Schulstunde bearbeitet.

Dieses Buch richtet sich an Sport unterrichtende Lehrpersonen, an Studierende und Dozierende sowohl der Sportwissenschaft als auch des Fachbereichs Bewegung und Sport an Pädagogischen Hochschulen.

Angesprochen sind aber auch Sportwissenschaftler sowie Psychologen, die sich mit dem Gegenstand Sport und Persönlichkeit unter einer schulischen Perspektive auseinander setzen möchten.