

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Fitness im Schulsport*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Inhalt

Vorwort der Reihenherausgeber	12
Einleitung	14
Harald Lange: Fitness im Schulsport	15
Martin Baschta: Fitness testen? Fitness zum Thema machen!	28
I Kraft, Ausdauer und Gerätetraining	42
1 Klaus Wichmann: Sporthalle als Fitnessstudio	43
1.1 Bildungsbezogene Leitvorstellungen	43
1.2. Fitnessorientiertes Krafttraining	44
1.3 Pädagogische Perspektive „Sich fit halten“	46
1.4 Inszenierung: Sporthalle als Fitnessstudio	48
1.4.1 Das Unterrichtsvorhaben im Überblick	49
1.4.2 Das Unterrichtsvorhaben im Detail	50
1.5 Fazit	54
2 Martin Baschta & Harald Lange: Laufspiele – spielerisch laufen und laufend spielen	63
2.1 Training oder Spiel?	64
2.2 Zur spielerischen Inszenierung von Sportunterricht und Training	64
2.2.1 Zu Facetten der Spieltheorie	63
2.2.2 Funktionslust	66
2.2.3 Momente und Kennzeichen des Spiels	67
2.2.4 Didaktisches Ziel: Kinder in Spiele verwickeln!	68
2.3 Praxisperspektiven der Laufspiele	68
2.4 Zwei exemplarische Unterrichtsstunden	70
2.4.1 Schätze suchen	70
2.4.2 Fußball-Fahrtspiele	71
3 Dennis Sandig & Mirco Beyer: Triathlon – ein Ausdauerprojekt für die Schule	74
3.1 Was ist Triathlon?	74
3.1.1 Physiologische und psychologische Effekte	76
3.2 Didaktisch-methodische Überlegungen	78
3.2.1 Gesundheitsförderung als Sinnbezug	78



3.3	Triathlon in der Schule	79
3.3.1	Die Triathlon Schultour – Wettkampf bildet!	80
3.3.2	Projektwoche Triathlon	80
3.3.3	Der Schultriathlon	81
3.4	Zwei exemplarische Unterrichtsstunden	82
3.4.1	Fahrradfahren: Schulung des Gleichgewichts	82
3.4.2	Hallentriathlon: Schulung der Ausdauer	87
3.5	Fazit	89
4	Matthias Obinger: Zirkeltraining	91
4.1	Zirkeltraining im Schulsport	91
4.1.1	Übungsbeispiel „Hürdenüberquerungen“	92
4.2	Unterrichtsorganisation	93
4.3	Übungsbeispiele	94
4.3.1	Koordination (Station A)	94
4.3.2	Schnelligkeit (Station B)	97
4.3.3	Kraft (Station C)	100
4.3.4	Ausdauer (Station D)	102
II	Anspannen und entspannen	106
5	Gerd Thienes & Sönke Kamp: Dehnen und beweglich werden im Sportunterricht	107
5.1	Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Gelenkigkeit und Flexibilität	107
5.2	Stretching im Sportunterricht	111
5.3	Thematisierung und Vermittlung	112
5.3.1	Postulat der Sinnhaftigkeit	113
5.3.2	Postulat der Machbarkeit	114
5.4	Zwei exemplarische Unterrichtsstunden	114
5.4.1	Kampfsport-Medley – Beweglichkeit anhand des Kampfsports erfahren und entwickeln	115
5.4.2	Dehnen und Beweglichkeit im Kampfsport – Entwicklung eines Basisprogramms	116
5.5	Fazit	120
6	Gabriel Duttler & Matthias Engel: Koordinieren und Koordinationsfitness	122
6.1	Sportwissenschaftliche Modelle zur Bewegungskoordination	123



6.2	Das Modell der koordinativen Funktionen	125
6.3	Übungen zur Ausbildung einer Koordinationsfitness	128
6.4	Fazit	138
7	Kirsten-Antara Hotz: Yoga versus Fitness – Gegensatz oder willkommene Ergänzung?	140
7.1	Yoga	140
7.2	Fitness – „Fit-Sein“	141
7.3	Yoga und Fitness	141
7.4	Kerngedanke zur Yoga-Übungspraxis	142
7.5	Praktische Umsetzungsmöglichkeiten von Yoga in der Schule	144
7.6	Ausgewählte Praxisbeispiele	145
7.6.1	Übungen zum Umgang mit angestauter Energie	146
7.6.2	Bewegungen und Haltungen zur Harmonisierung von Körper, Atem und Geist sowie zur Stärkung des Energiesystems	147
7.6.3	Übungen zur Beruhigung und Zentrierung	151
7.6.4	Rituale zu Beginn des Unterrichts oder bei einer neuen Aufgabe, um Sicherheit zu vermitteln	151
7.6.5	Visualisierungen	154
7.6.6	Entspannungsübungen	155
7.7	Ein Gedanke zum Schluss	155
III Tanz und Körperarbeit mit Partnern		158
8	Andrea Probst: „Noch vier, noch drei, noch zwei, noch eins, meins!“ – eigene Aerobicchoreografien entwerfen	159
8.1	Aerobic im Fitnessstudio	159
8.2	Aerobic im Sportunterricht	160
8.2.1	Aerobic als Fitnessstraining	161
8.2.2	Das Unterrichtsvorhaben im Überblick	163
8.2.3	Das Unterrichtsvorhaben im Detail	163
8.3	Fazit	174
9	Andreas Petko: Zumbatomic® – wenn Kinder Lust am Tanzen bekommen	176
9.1	Zumbatomic® – eine sportliche Party	176
9.2	Das Zumbatomic®-Konzept	177
9.3	Zumbatomic® in der Praxis	178



9.4	Die Songstruktur	180
9.5	Methodische Prinzipien	181
9.5.1	Einfache Strukturierung der Choreografie	181
9.5.2	Bewegungsfreiraum zulassen	183
9.5.3	Individuelle Bewegungserfahrungen gewähren	184
9.5.4	Ein klar erkennbarer roter Bewegungsfaden	184
9.6	Zwei exemplarische Unterrichtsstunden	184
9.6.1	Eigene Choreografien entwickeln	184
9.6.2	Wir verbessern unsere Fitness	188
9.7	Fazit	193
IV Wasser, Strand und Aquatraining		196
10	Annette R. Hofmann & Bettina Straub: Trendsport im Wasser – Aquafitness für die Sekundarstufe I	197
10.1	Physikalische Vorteile des Wassers für die Aquafitness	198
10.2	Bewegungsbausteine	199
10.2.1	Aquajogging	200
10.2.2	Poolwork	201
10.2.3	Laufformen im tiefen Wasser (mit und ohne Auftriebsmittel)	201
10.2.4	Spiele im Wasser	202
10.2.5	Aquarobic	203
10.2.6	Triathlon	203
10.2.7	Staffeln	204
10.2.8	Unterwassertrampolin	205
10.3	Zwei exemplarische Unterrichtsstunden	205
10.3.1	Triathlon im Wasser	205
10.3.2	Poolwork im flachen und tiefen Becken	207
10.4	Fazit	209
11	Jonathan Pargätzi: Aquajogging	212
11.1	Aquajogging – trainingspädagogische Facetten einer Thematisierung im Sportunterricht	212
11.1.1	Bildungspotenziale im Aquajogging?	213
11.1.2	Spielerisch mit dem Wasser(-Widerstand) umgehen und trotzdem trainieren	213



11.2	Praxisvorschläge	214
11.2.1	Vorbemerkungen	214
11.2.2	Heranführende Übungs- und Spielformen zum Laufen im Wasser	215
11.2.3	Praxisideen für ein ausdauerorientiertes Lauftraining im Wasser	222
12	Thomas Kurth: Fitness im Sand – wertvoller Sand im Getriebe	229
12.1	Bewegungen im Sand	229
12.1.1	Sand schafft neue Belastungsreize	229
12.1.2	Bewegungen im Sand sind schonend	229
12.1.3	Der instabile Untergrund fördert die Koordination	230
12.2	Sich-Bewegen im Sand	230
12.2.1	Organisatorische Hinweise	230
12.3	Mögliche Unterrichtsthemen	232
12.3.1	Das Unterrichtsvorhaben im Überblick: Kontrast	234
12.3.2	Das Unterrichtsvorhaben im Detail	235
12.3.3	Das Unterrichtsvorhaben im Überblick: Fitness	240
12.3.4	Das Unterrichtsvorhaben im Detail	240
12.4	Fazit	247
V	Hand- und Spielgeräteeinsatz	250
13	Björn Eichmann & Dennis Wolke: Der Medizinball als vielseitiges Übungsgerät im Schulsport	251
13.1	Trainingswissenschaftliche Hinweise zum Umgang mit dem Medizinball	252
13.2	Übungen mit dem Medizinball	254
13.2.1	Ballgewöhnung	255
13.2.2	Übungsauswahl	257
14	Andrea Menze-Sonneck: Rope Skipping – wie aus einem Fitnesstrend eine pädagogisch bedeutsame Schulsportart wird	268
14.1	Rope Skipping	269
14.1.1	Vom traditionellen Kinderspiel	269
14.1.2	. . . zum modernen Fitnesssport	269
14.2	Wie die Fitnessperspektive und Rope Skipping im Sportunterricht zusammenkommen	270



14.3	Darstellung eines Unterrichtsvorhabens	273
14.3.1	Das Unterrichtsvorhaben im Überblick	274
14.3.2	Das Unterrichtsvorhaben im Detail	275
14.4	Fazit	285
15	Thomas Leffler: Mehr als nur ein Ball – Training mit dem Gymnastikball	287
15.1	Gymnastikball	287
15.2	Vermittlung	289
15.2.1	Das Unterrichtsvorhaben im Überblick	291
15.2.2	Das Unterrichtsvorhaben im Detail	291
15.3	Die Übungen im Überblick	293
15.3.1	Ballgewöhung	293
15.3.2	Mobilisation	295
15.3.3	Koordination	297
15.3.4	Kräftigung	299
16	Christoph Anrich: Propriozeption mit Kleingeräten	314
16.1	Gesetz der neuronalen Bewegungssteuerung	314
16.2	Training der Propriozeption mit Kleingeräten im Sportunterricht	316
16.3	Unterrichtsorganisation	317
16.4	Übungsbeispiele	318
16.4.1	Federbrett	318
16.4.2	Fußbrettwalze und Halbkugel	319
16.4.3	Stabilisator	322
16.4.4	Pedalo	323
16.4.5	Rodeosell	326
16.4.6	Rola-Bola	327
16.4.7	Fun-Wipfbrett	328
16.4.8	Balance-Parcours	329
16.5	Fazit	332
	Bildnachweis.....	334





Vorwort der Reihenherausgeber

Das Thema *Fitness* hat in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen eine große Bedeutung. Vorstellungen von Fitness, Schönheit und Stärke begegnen ihnen fast täglich, sei es in den Medien oder in Gesprächen mit Gleichaltrigen. vielerorts sind auch die vielen Fitnessstudios von Kindern und Jugendlichen kaum noch zu übersehen.

Das erzieherische Problem ist offenkundig: Es besteht die Gefahr, dass Kinder und Jugendliche Fitnessidealen, Versprechen von Studios oder Fitnesspräparaten unkritisch folgen, fragwürdige Körper- und Fitnessideale entwickeln und sich in gesundheitsgefährdende sowie zeit- und kostenintensive Abhängigkeiten begeben. Vor diesem Hintergrund gehört es zu den Aufgaben der schulischen Gesundheitsförderung, und hier vor allem zum Auftrag des Sportunterrichts bzw. der Sportunterricht erteilenden Lehrkräfte, den Schülerinnen und Schülern Kenntnisse, Fähigkeiten und Einsichten zu vermitteln, die sie in die Lage versetzen, den Erhalt und gegebenenfalls die Verbesserung ihrer eigenen Fitness selbst zu verantworten und von außen an sie herangetragene Körper- und Fitnessideale sowie Fitnessversprechen kompetent und kritisch zu beurteilen.

Im Zuge der bundesweiten Lehrplanentwicklung im Fach Sport hat sich das Thema *Fitness* in den letzten Jahren zunehmend von seiner Bindung an die traditionellen Schulsportarten gelöst und zu einem eigenständigen „Bewegungsfeld“ entwickelt. In zahlreichen Lehrplänen hat die Auslegung dieses Bereichs einen starken trainingstechnologischen Charakter. Gleiches gilt für zahlreiche fachwissenschaftliche Beiträge und Programme zum Thema *Fitness* im Sportunterricht.

In diesem Buch unternehmen Harald Lange und Martin Baschta mit einem Team von Kofautorinnen und -autoren den verdienstvollen Versuch, den Gegenstandsbereich *Fitness* im Sinne der Leitidee des erziehenden Sportunterrichts zu entfalten und den trainingstechnologischen Charakter typischer Fitnessprogramme für den Sportunterricht zu überwinden. Orientiert an dieser pädagogischen Leitidee zeigen die Autorinnen und Autoren Wege auf, wie es im Sportunterricht gelingen kann, die Selbstverantwortung der Schülerinnen und Schüler für ihre Fitness zu entwickeln.



Das Buch richtet sich in erster Linie an die Sport unterrichtenden Lehrkräfte in den Schulformen der Sekundarstufe I. Die verschiedenen Programme bzw. Praxisideen zielen in erster Linie auf den Sportunterricht in den Jahrgangsstufen 5-10, sind jedoch nach Meinung der Autorinnen und Autoren leicht auf den Sportunterricht mit jüngeren oder älteren Schülerinnen und Schülern zu übertragen. Letztlich können die in diesem Buch vorgeschlagenen Übungen und Programme natürlich auch im außerunterrichtlichen Schulsport und im außerschulischen Kinder- und Jugendsport zum Einsatz kommen. Insofern ist der innovative Ansatz des Autorenteam z. B. auch für außerschulische Sportfachkräfte interessant.

Wir freuen uns sehr darüber, dass wir den Versuch, den bislang vorherrschenden technologischen Ansatz des Fitnessthemas im Sportunterricht zu überwinden und in einen trainingspädagogischen Ansatz überzuleiten, in der „Edition Schulsport“ vorstellen dürfen und bedanken uns bei Harald Lange und Martin Baschta für die konstruktive Zusammenarbeit. Sowohl in der Praxis des Schulsports als auch im Kinder- und Jugendsport der Vereine sowie in der Aus- und Fortbildung der Sportfachkräfte für den Schul- und den Vereinssport wünschen wir diesem Werk eine möglichst weite Verbreitung.

Dr. Heinz Aschebrock

Dr. h. c. Rolf-Peter Pack



Einleitung



Fitness im Schulsport

Harald Lange

Zum Spannungsfeld zwischen Bodybuilding und Körperbildung¹

Während *Fitness* offensichtlich ein moderner Begriff unserer Zeit ist, haftet dem *Bildungsbegriff* im alltäglichen Sprachgebrauch durchaus etwas Verstaubtes und Antiquarisches an. Trotzdem rangiert die Bildungsidee im Zusammenhang mit der Formulierung von Leitvorstellungen zur Ausgestaltung des Schulsports und des Bewegungsunterrichts immer noch an vorderster Stelle. Ähnlich verhält es sich mit dem Fitnessbegriff, der in der pädagogischen Diskussion zwar noch über keinerlei Tradition verfügt, sich aber während der zurückliegenden Jahre klammheimlich immer mehr zu einer leitenden Orientierung gemausert und dabei gewissermaßen die pädagogische Hintertür benutzt hat. Aus diesem Grund mag der Untertitel dieses Beitrags ein wenig irritieren und tatsächlich auch auf ein spannungsgeladenes und konkurrierendes Verhältnis zwischen Fitness und Bildung verweisen. Diese Spannung ist durchaus reizvoll und soll im Folgenden im Zuge von vier Schritten aufgearbeitet werden.

Dabei wird es im ersten Schritt darum gehen, den schillernden Fitnessbegriff aus pädagogischer Sicht hinsichtlich seiner Bedeutungsweite einzugrenzen, bevor in einem zweiten Schritt unter der Überschrift „Veränderte Kindheit“ diejenigen in den Blick genommen werden, für die die Fitnesskonzepte gedacht sind. Im dritten Abschnitt wird der Fitnessbegriff im Sinne der Metapher des Bodybuildings in trainingstechnologischer Hinsicht vertieft, bevor zum Abschluss des Beitrags trainingspädagogische Anhaltspunkte für die Modellierung eines pädagogisch tragfähigen Fitnesskonzepts für die Schule und den Sportunterricht vorgeschlagen werden. Der in diesem Kontext erforderlichen Analyse stehen Fragen wie die folgenden voran:

- *Was hat Fitness mit Bildung zu tun? Liegen in dieser Beziehung Gegensätze und Widersprüche?*
- *Lassen sich diese reduzieren und auflösen?*
- *Wie gelangt man zur Begründung eines Fitnesskonzepts, das auch den Bildungsansprüchen gerecht werden kann?*

¹ Bei den folgenden Ausführungen handelt es sich um die überarbeitete Fassung eines bereits veröffentlichten Beitrags von Lange (2007).



Annäherung an einen schillernden Begriff

In der ersten Annäherung symbolisiert der Fitnessbegriff vieles von dem, wonach sich Menschen in unserer Gesellschaft sehnen: Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Wohlbefinden, Jugendlichkeit, Erfolg und Schönheit. In vielen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Feldern wird davon ausgegangen, dass fitte Menschen die auf sie zukommenden Beanspruchungen souverän zu meistern verstehen. Fitte Mitarbeiter gelten als belastbar, weshalb Fitness auch im Berufsleben und in der Wirtschaft als überaus positiv besetzte Eigenschaft gilt. Angesichts der Vielzahl positiver Assoziationen liegt es nahe, den Fitnessbegriff auch in die Diskussion um die Ausrichtung, Konzeption und Qualitätssicherung von Schule und Schulsport als Leitbegriff zu etablieren.

Solche Forderungen werden vor allem im Zusammenhang mit Daten und Befürchtungen vorgetragen, die ein Bild zur nachlassenden körperlichen Leistungsfähigkeit und den damit einhergehenden Auffälligkeiten im Bereich der sogenannten *Zivilisationskrankheiten* (z. B. Adipositas) vermitteln. In diesem Zusammenhang mehren sich gerade in jüngster Zeit Stimmen, die aus einer entsprechenden Sorge heraus die Entwicklung von körperlicher Leistungsfähigkeit und Fitness im Zentrum des Sportunterrichts sehen möchten (vgl. u. a. Brettschneider, 2006; Hummel, 2005; Mechling, 2005). So attraktiv das Bild fitter Schüler auch sein mag, so wenig sagt diese Forderung zum *Wie?* des am Fitnessdenken orientierten Sportunterrichts aus. Dabei käme es genau darauf an, also auf die Entwicklung und Begründung einer fachdidaktisch tragfähigen Fitnesskonzeption. Ansonsten verbleiben Forderungen nach gesünderen, leistungsfähigeren und fitteren Schülern in der allgemeinen Sphäre des Papiertigertums. Neben dem durchaus vorhandenen Boulevardinteresse am Fitnessstatus und den daraus abgeleiteten Forderungen an einen entsprechend auszurichtenden Sportunterricht existiert aber auch eine – vergleichsweise überschaubare – Publikationstätigkeit, in der sich die Autoren um die didaktische Fundierung von Fitnesskonzeptionen für den Sportunterricht bemühen.

Pädagogische Annäherungen an Fitnesskonzeptionen

Auch wenn die sportpädagogische Begründung von Fitnesskonzeptionen noch in den Anfängen steckt, taucht die Fitness thematik in den Lehrplänen fast aller Schulformen und



Jahrgangsstufen als verpflichtender Unterrichtsgegenstand auf, und auch bei den Schülern sind Themen aus dem Bereich des Fitnesssports überaus beliebt. Im Spektrum fachdidaktischer Publikationen mehren sich seit geraumer Zeit Positionen, aus denen heraus die Fitnessthematik für die Belange des Schulsports auch theoretisch begründet wird. Dabei werden unterschiedliche theoretische Anlehnungen und entsprechend verschieden akzentuierte Argumentationslinien bemüht.

Brehm (1991; 1993) bindet die Fitnessthematik sehr eng an die Gesundheitsdiskussion. Steinmann (2004) spannt, vom Gesundheitsargument ausgehend, den Bogen zu einer trainingswissenschaftlichen Argumentationsfigur, die auch mit empirischen Ergebnissen begründet wird (vgl. hierzu auch Günther, 2004), und Schwier (2001) und später Menze-Sonneck (2005) argumentieren, von sozialwissenschaftlichen Standpunkten ausgehend, wenn sie sich mit den pädagogischen Herausforderungen befassen, die an die Fitnessthematik gebunden sind.

Explizit pädagogisch orientierte Auseinandersetzungen mit der Fitnessthematik sind die Ausnahme. So relativiert beispielsweise Brodtmann (1999) die Reichweite, die das Fitnesssthema im Spektrum der Gesundheitserziehung einzunehmen vermag, recht deutlich. Seiner Auffassung nach sollte das Fitnessstraining zwar zur planmäßigen Verbesserung körperlich-konditioneller Ressourcen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) eingesetzt werden, womit jedoch die zentralen Aufgaben des Schulsports noch gar nicht getroffen sind. Dort soll es nämlich auch im Hinblick auf die gesundheitserzieherische Perspektive um die Entwicklung und Förderung personaler Ressourcen gehen (z. B. Selbstwertgefühl, soziale Beziehungsfähigkeit, Kontrollüberzeugungen, Selbstwirksamkeitserwartungen, habitueller Optimismus und Herausforderungsoptimismus).

Der Überblick zu den verschiedenen sportwissenschaftlichen Richtungen, aus denen heraus das Fitnesssthema für den Sportunterricht begründet werden soll, zeigt neben der Vielfalt theoretischer Zugänge das Fehlen eines disziplinenübergreifenden Ansatzes, in dem der Spagat zwischen der pädagogischen und der motorischen Dimension der Thematik möglich wird. Das Herstellen dieser Verbindung wäre allerdings notwendig, um einerseits der Sachlichkeit der Fitnessthematik gerecht zu werden und um andererseits auf dieser – interdisziplinär angelegten – Basis ein tragfähiges Fitnesskonzept für den Schulsport entwerfen zu können.



Fitness als Facette der Körperthematik

Um einen Leitbegriff als solchen etablieren zu können, bedarf es entsprechend weit- und tief gehender Ein- und Abgrenzungen. Für die Fitnessthematik bietet sich in diesem Zusammenhang die Bezugnahme zu der in den Sozialwissenschaften und der Pädagogik geführten Diskussion um das Körperthema an (vgl. v. a. Ach & Pollmann, 2006; Gugutzer, 2004). Während man sich in der Soziologie für das Verhältnis zwischen Körper und Gesellschaft interessiert, untersuchen Pädagogen die daraus abzuleitenden Konsequenzen für Bildungs- und Erziehungsaufgaben. Solche Forschungsarbeiten sind vor allem während der zurückliegenden 2-3 Jahrzehnte immer gehaltvoller und aktueller geworden, denn verschiedene gesellschaftliche Veränderungen, wie z. B. die beobachtbaren Tendenzen zur Kommerzialisierung, Technologisierung oder Mediatisierung, bleiben selbstverständlich nicht ohne Auswirkungen auf den Körper. Genauer gesagt: Sie wirken auf die Wahrnehmungen, Erwartungen, Wertungen und Ansichten, die Kinder und Jugendliche auf ihre Körperlichkeit hin auslegen.

Dabei konstruieren nicht zuletzt die Medien immer wieder neue Körperideale, deren Betrachtung und Bewunderung mitunter zu Differenzerlebnissen und -erfahrungen führen, die für viele Kinder und Jugendliche durchaus belastend sind. So hat beispielsweise Milhoffer (2000) im Zuge einer empirischen Studie herausgefunden, dass sich die meisten Jungen wünschen, größer und stärker zu sein, während Mädchen bereits im Grundschulalter eine schlanke Figur haben möchten. Lediglich ein Fünftel der befragten Schulkinder war mit seinem körperlichen Aussehen zufrieden. Dabei handelte es sich entweder um diejenigen, die meinten, dass ihr Körper mit den Normen übereinstimmt, oder um diejenigen, die sich für solche Normen schlichtweg nicht interessieren. Ein durchaus brisantes Fazit ihrer Untersuchung formuliert Milhoffer (2000, S. 53) wie folgt: Auf dem Weg in die Pubertät messen sich Mädchen und Jungen „[. . .] in häufig selbstquälerischer Weise an den von der Modeindustrie und den Medien diktierten Schönheitsidealen“. Angesichts derartiger Befunde und Interpretationen liegt es auf der Hand, dass sich auch die Schule diesem Thema widmen muss. Die Aufklärung der im Umfeld des Körperthemas beobachtbaren Medienpraxis und das kritische Beleuchten der sozialisatorischen und psychologischen Hintergründe avanciert auch zu einem ernst zu nehmenden Thema der Sportpädagogik.

Veränderte Kindheit?

Den Veränderungen in der Gesellschaft, den Medien und der Schönheitsindustrie stehen vermeintliche Veränderungen im Feld der heutigen Jugend und Kindheit gegenüber. Dabei



werden vor allem die Veränderungen im Bereich der Motorik und der körperlichen Verfassung als Verluste stigmatisiert, wodurch das Fitnesssthema im Sinne der Funktion einer allgemeinen Körperertüchtigung neue Relevanz gewinnt.

Wenn man so manchen Bestandsaufnahmen und Alltagstheorien zum Status quo der Schule und der Erziehung, aber auch zum Fleiß, der Aufmerksamkeit und dem Niveau der Schüler Glauben schenken mag, dann fallen immer wieder negative Beurteilungen auf. Offensichtlich ist die Situation in vielen Punkten ungünstiger geworden bzw. früher war alles anders und – nach Ansicht mancher Experten – vor allem besser. D. h., die Vorgängergenerationen haben in ihrer Kindheit mehr gelernt und gearbeitet, waren fleißiger und höflicher und vielleicht deshalb auch klüger und leistungsfähiger als diejenigen, die heute gerade Kinder und Jugendliche sind. Auch wenn die wissenschaftliche Befundlage in diesem Feld noch lange nicht als sicher einzuschätzen ist (vgl. Kretschmer 2003a; 2003b) und sich die empirischen Befunde zuweilen sogar widersprechen (vgl. Kretschmer & Giewald, 2001 versus Bös, Opper & Woll, 2002), konnte sich die Kritik am Bewegungsstatus der Kinder während der zurückliegenden Jahre als Evergreen der Legitimationsbemühungen des Schulsports etablieren.

Bewegen sich Kinder noch richtig und genug?

Dass Erwachsene auch im Hinblick auf das vermeintlich rechte und genügende Bewegungen der Kinder entsprechende Defizithypothesen auslegen, ist keineswegs neu, worauf u. a. Schierz (1998) aufmerksam macht. Der Rückblick auf die gute alte Zeit – Kinder können nicht mehr im gleichen Maße wie früher – lässt sich sogar als durchgängige Tendenz in der Pädagogikgeschichte nachweisen. Dabei erscheinen die gegenwärtigen Kinder immer in einem defizitären Licht, und viele Facetten des Fortschritts werden als Verfall gewertet. Als populäres, historisches Beispiel verweist Matthias Schierz auf den Reformpädagogen Kurt Hahn, der bereits vor mehr als einem halben Jahrhundert, im Jahre 1940, ganz vehement den körperlichen Verfall von Kindern und Jugendlichen zu beklagen wusste. Und Thiele (1999) zitiert in diesem Zusammenhang Ludwig Mester aus dem Jahr 1960, der den „biologischen Verfall des Volkes mit einer verfrühten Invalidität und einer besorgniserregenden Zunahme der Haltungsschäden der Jugend“ feststellt (Mester, 1960, S. 152).

Wenn also heute von defizitbeladenen Kindern die Rede ist, dann mögen einzelne Befunde sicherlich dafür sprechen. Sie werden allerdings durch die Tatsache relativiert, dass aussagefähige Längsschnittstudien in diesem Bereich völlig fehlen. Umso aufmerksamer gilt es, sich mit dem aktuell geführten Defizitdiskurs auseinanderzusetzen. Vor allem dann, wenn der – wie zurzeit – überaus deutlich formuliert wird und wenn die herbe Kritik vor-



schnell in Empfehlungen oder gar in die konzeptionelle Umgestaltung des Schulalltags führen soll. Derartige Wertungen nehmen gerade auch vonseiten der Sportwissenschaft und der Psychomotorik besonders kritische Konturen an und sorgen deshalb für Verunsicherung: „Unsere Kinder sind zu Sitzkindern geworden“ (Bös, 1999, S. 32), „Die Bewegungssituation und Fitness unserer Kinder ist desolat und wird noch desolater“ (Bös, 1999, S. 45) oder: „Unsere Volksgesundheit ist in Gefahr! Wir haben, was die Körperertüchtigung unserer Jugend anbetrifft, den absoluten Tiefpunkt erreicht. [...] Noch nie waren unsere Kinder so ungeschickt wie heute“ (Kiphard, 1997, S. 49f).

Damit bedienen die Wissenschaftler den gesellschaftlich vorherrschenden Tenor, mit dem das vermeintlich defizitäre Bewegungsverhalten der Kinder zusammengefasst wird. Geschürt wird die Defizitkettierung durch Populisten und Medien, die solche Katastrophenszenarien gern aufgreifen, um einen verängstigten Boden für die Etablierung und Verfolgung eigener Interessen zu bereiten. Statements wie die o. a. schüren schließlich beim erwachsenen Leser Sorge und wecken Neugierde, sodass die zweifelsohne vorhandenen Veränderungen in der Lebens- und Bewegungswelt der Kinder sofort und vor allem mit dem Gebrauch drastischer Metaphern als Verlust gewertet werden.

In fachdidaktischer Hinsicht wirkt die hier fabrizierte Gemengelage aus Verlustängsten und dramatischen Stigmatisierungen mitunter derart verunsichernd, dass Kollegen mancherorts geneigt sind, auch für den Sportunterricht methodische Schnellschüsse zu etablieren. Damit soll dem vermeintlich gegebenen Therapie- und Reparaturbedarf im Feld der körperlichen Verfassung nachgekommen werden. Beispielsweise mithilfe eines Fitnessunterrichts, der sich im Lichte einer Didaktik der reduzierten Ansprüche über die effiziente Trainingstechnologie legitimiert. Wie die folgenden Ausführungen zum Fitnessbegriff zeigen werden, deutet bereits die semantische Auslegung die (aus pädagogischer Sicht) viel zu kurz geratene Reichweite an. Für erzieherische oder bildende Ansprüche bleibt in den eng gefassten Bahnen des Fitnessbegriffs so lange kein Platz, wie es nicht gelingt, über die Sphäre der bloßen körperlichen Trainierbarkeit und Anpassungsfähigkeiten hinauszugehen.

Zum Fitnessbegriff

Fitness ist ein Leitbegriff unserer gegenwärtigen Sportkultur und ein zentraler Ankerpunkt im Kontext vieler Lebensstilkonzepte. In diesen Zusammenhängen wird Fitness denn auch oftmals vorschnell mit *Gesundheit* oder einfach mit dem *Trainingsbegriff* gleichgesetzt. In



der wissenschaftlichen Literatur tauchte der Begriff erstmals bei dem Evolutionsbiologen Charles Darwin (1809-1882) auf, der im Zuge seiner Forschungsreisen erkannt hatte, dass sich Lebewesen an ihre Umweltbedingungen anpassen konnten und dass diejenigen, die vorteilhafte Anpassungserscheinungen weitervererben, ihrer Art gewissermaßen einen Selektions- bzw. Überlebensvorteil mit auf den Weg geben. Aus diesem Grund schrieb er auch an der zentralen Stelle seiner Evolutionstheorie vom „survival of the fittest“, also vom Überleben der Angepasstesten. Demzufolge drückt Fitness in der ursprünglichen biologischen Bedeutung den Grad der Anpassung an einen Zustand aus, was auch in der Übersetzung des Begriffs ins Deutsche bestätigt wird.

Der Begriff *Fitness* stammt aus dem Englischen („to fit“) und bedeutet so viel wie *passend* oder *angepasst*. Bezogen auf den Sport, meint Fitness demnach das Herstellen von Passformen im Bereich unserer Körperlichkeit. In diesem Sinne werden die Körper der Fitnessanhänger deshalb entsprechend der jeweils als relevant angesehenen Schönheitsideale (z. B. Waschbrettbauch) oder medizinischer Normen modelliert und im wahrsten Sinne des Wortes in Form gebracht. Im Hinblick auf die hierfür erforderlichen Passformen orientiert man sich an den Normwerten körperlicher Fitness, die sich auf der Basis des kleinen Einmaleins der Trainingslehre zielorientiert und planmäßig entwickeln lassen. Sportler, Lehrer und Schüler mögen sich deshalb in ihrem Sporttreiben solchen Normen unterordnen und darauf hinarbeiten, ihre Körper daran anzupassen.

Joch und Ückert (1999) haben das Grundmotiv einfach gedachter Fitnesskonzepte in einem eindrücklichen Bild modelliert (Abb. 1). Eine derart betriebene Sportpraxis steht im Verdacht, dass sie die Fitnesssportler dazu verleitet, sich maschinengleich



Abb. 1: Zum Zusammenhang zwischen Fitnessmarkt und Trainingslehre (aus Joch & Ückert, 1999, S. 8)



verhalten zu müssen und dass sie in letzter Instanz ihren Körper sogar verdinglichen und entsensibilisieren, um das Einlösen der (von anderen vorgegebenen) Körper- und Fitnessnormen mithilfe der technologisch-effizienten Fitnessstrategien auch tatsächlich umzusetzen.

Schulbezug – Fitness als Form der Körperbildung

Wenn man die Fitness in der Schule und im Sportunterricht zum Thema machen möchte, sie also im Zusammenhang mit Unterricht, Bildung und Erziehung erörtern muss, gelangt der moderne und schillernde Fitnessbegriff schnell an seine Grenzen. Man kann sogar von einem ambivalenten Spannungsfeld sprechen, denn auf der einen Seite mag die Fitnessförderung im Schulsport dazu beitragen, bei den Schülern Selbsterfahrungs- und Selbstverwirklichungsprozesse zu ermöglichen, und auf der anderen Seite besteht aber auch die Gefahr, mithilfe des Fitnessstrainings der gesellschaftlichen Konsumorientierung zu folgen und zu einer Selbstverdinglichung der Körperarbeit beizutragen.

Die skizzierte Problematik legt allerdings auch einschlägige Bildungsmöglichkeiten nahe, denn wo sonst ließe sich treffender mit den Themen Körper, Leistungsfähigkeit und Schönheit umgehen als im Sport? In fachdidaktischer Hinsicht muss deshalb danach gefragt werden, wie man die Subjektivität der Schüler gewinnen kann, d. h., wie man sie betroffen machen kann, um die Fitnessthematik im Kontext dieser gesellschaftlichen Dimension verstehen und auf die persönliche Praxis hin beziehen zu können. Entsprechende didaktische Leitfragen für die Analyse der Schülerperspektive eines so verstandenen Unterrichts könnten beispielsweise folgendermaßen lauten:

- *Welchen Normen folge ich eigentlich, wenn ich mit meinem Körper, meiner Leistungsfähigkeit und meinem Aussehen (meiner Schönheit) zufrieden oder unzufrieden bin?*
- *Welche Rolle spielen meine Freunde und Schulkameraden beim Setzen und Übernehmen solcher Normen?*
- *Entwickle ich vielleicht auch selbst Normen, an denen ich diese Zufriedenheit festmachen kann?*
- *Wie und warum verändern sich diese Normen? Wie spüre ich Veränderungen in meiner Körperlichkeit und Leistungsfähigkeit heraus?*
- *Wie finde ich den Zusammenhang zwischen meiner Trainingstätigkeit und den damit einhergehenden körperlichen Veränderungen heraus?*



Körper-Bildungspotenziale

Das besondere Bildungspotenzial des Trainings liegt weniger in der unreflektierten Anwendung und Umsetzung trainingswissenschaftlicher Handlungsregeln, sondern vielmehr im persönlichen Verhältnis zu und im individuellen Umgang mit diesen Wissens- und Könnensbeständen. Gerade weil in vielen Trainingsprozessen die Probleme der Fremdbestimmung und Manipulation enthalten sind, ist es wichtig, dass sich Schüler damit im Unterricht differenziert auseinandersetzen (vgl. Baschta & Lange, 2007). Die besonderen Lernmöglichkeiten einer so verstandenen Trainingspädagogik gründen vor allem in der Verbindung von körperlichen Erfahrungen mit kognitiven und emotionalen Lernprozessen. Im Zuge solcher Wechselwirkungen bieten sich den Schülern Gelegenheiten, trainingsbezogene Erfahrungen zu sammeln, in denen die Unterschiede zwischen den Formen äußerer Kontrolle und den Trainingsmomenten, in denen so etwas wie Autonomie, Selbstbestimmung und Emanzipation tragend wird, am eigenen Leib spürbar werden.

Zum Spannungsfeld zwischen Selbstverwirklichung und Selbstverdinglichung

Die Grenzen zwischen der Selbstverwirklichung und der Selbstverdinglichung können auf der theoretischen Ebene weitaus prägnanter gezogen werden, als sie auf den ersten Blick hin in der Praxis des Sportunterrichts sichtbar werden. Dort laufen und schwitzen Schüler, unabhängig von der Tatsache, ob sie sich in den Bahnen eines eng gesteckten Fitnessprogramms der Selbstverdinglichung preisgeben oder ob sie im Zuge ihres Tuns Gelegenheiten entdecken und nutzen, die ihnen bewegte Zugänge zur Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung bereiten. Auf Letzteres käme es aber im Kontext eines anspruchsvollen Sportunterrichts, wie er gegenwärtig in fast allen Lehrplänen unter dem Label des erziehenden Sportunterrichts eingefordert wird, an. Die Organisation und treffende Dosierung trainingswirksamer Reize macht zwar das Kernstück der Fitnessmethodik aus, was aber den Ansprüchen einer Methodik zeitgemäßen Sportunterrichts noch lange nicht genügt. Die gegebene polare Problemlage muss allerdings nicht auf ein „Entweder-oder“ hin zugespitzt werden. Im Gegenteil, es scheint durchaus möglich, die Fitnessthematik im Hinblick auf die hohen Ansprüche eines erziehenden Sportunterrichts zu begründen.



Körpergrenzen herausfinden

Aufgrund des gegebenen Wissensvorsprungs mag der Lehrer im Zuge des anspruchsvollen Fitnessunterrichts Gefahr laufen, allzu sehr belehrend zu wirken, indem er alle möglichen soziologischen Hintergründe aus seiner Perspektive heraus referiert, ordnet und den Schülern als Rezepte für die Ausrichtung des eigenen Verhaltens mit auf den Weg geben will. Die in diesem Umfeld erforderlichen kritischen Reflexionen sollen selbstverständlich nicht allein auf der Kopfebene stattfinden, sondern für die Schüler auch in der Bewegungspraxis spürbar werden. Im Sportunterricht sollen also Lernmöglichkeiten gefunden werden, in denen die Schüler die Grenzen ihres Körpers und ihrer motorischen Leistungsfähigkeit als solche erfahren und einschätzen lernen können. Derartige Körpererfahrungen beziehen sich selbstverständlich auch auf die Körper und Leistungsfähigkeit der Mitschüler, schließlich bereitet das gemeinsame Sporttreiben besonders viel Spaß und bietet unmittelbar spürbare zwischenleibliche Erfahrungs- und Lerngelegenheiten. Auf diese Weise sollten im Schuljahresverlauf Gelegenheiten gegeben werden, die persönlichen Grenzen der verschiedenen Dimensionen der Motorik (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination) als solche herauszufinden.

Des Weiteren sollten den Schülern Möglichkeiten eingeräumt werden, in diesem Feld Differenzen zu erkennen, und zwar sowohl innerhalb der jeweiligen Lerngruppe als auch in Bezug auf die Entwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit im Jahresverlauf. Auf diese Weise können sie auch die Zusammenhänge zwischen ihren Trainingseinheiten und den dadurch ausgelösten Wirkungen auf die Spur kommen, sie können herausfinden, wie der Zusammenhang zwischen Belastung und Erholung aussehen kann und dabei auch die Ursachen der Leistungsstagnation am eigenen Leibe erfahren: Was beispielsweise zu tun ist, um sich sprichwörtlich in den Keller hineinzutrainieren, oder wie es sich anfühlt, wenn man sich während einer Trainingsphase permanent unterfordert.

Zum selbstbestimmten Umgang mit Beanspruchungen

Der zuletzt angesprochene Umgang mit verschiedenen Belastungen und die persönliche Interpretation der dadurch ausgelösten Beanspruchungen beschreibt geradezu eine charakteristische Bildungsgelegenheit für den schulischen Sportunterricht. Die Schüler können

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fitness im Schulsport

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

