

Monatsthema
11 | 2021



Inhalt Monatsthema

Kinder wollen sportlich sein	2
Fünf Quellen des Selbstkonzepts	3
Checkliste	4

Praxis

Laufen, Springen, Werfen	5
Bewegen an Geräten	6
Darstellen und Tanzen	7
Spielen	8
Gleiten, Rollen, Fahren	9
Bewegen im Wasser	10

Beispielkennung «FunFit» –

Die freiwillige Sportstunde	11
-----------------------------	----

Hinweise	13
----------	----

Kategorien

Alter: ab ca. 8 Jahren

Schulstufe: ab ca. 3. Klasse

Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene

Erfolgserlebnisse für alle Kinder

Die Herausforderung ist gross, allen Schülerinnen und Schülern im Rahmen des obligatorischen Sportunterrichts gerecht zu werden. In diesem Schwerpunkt zeigen wir auf, warum es sich lohnt dranzubleiben und geben Tipps im Umgang mit Kindern und Jugendlichen, die keine kleinen Messis oder Ronaldos sind.

Sportlehrerinnen und -lehrer wissen, dass es manchmal fast unmöglich ist, Schülerinnen und Schülern (SuS) mit Übergewicht oder motorischen Defiziten gerecht zu werden. Sie berühren den Ball fast nie, springen kaum einen Meter, haben Probleme mit dem Stütz am Barren, die Rolle vorwärts überfordert sie. Ein solches Scheitern ist im Schulsport für alle sichtbar und kann erheblich zu einem verminderten Selbstwertgefühl beitragen (vgl. Bühlmann 2020, S. 4, siehe S. 13). Laut dem neusten Kinder- und Jugendsportbericht «Sport Schweiz 2020» gibt es in der Schweiz nur zwei bis 3 Prozent Kinder und Jugendliche, die nie einen Zugang zum Sport finden. Von diesen haben jedoch zwei Drittel im obligatorischen Schulsport gemischte Erfahrungen (51 %) oder eher schlechte Erfahrungen (20 %) gemacht (vgl. Lamprecht et al. 2021, S. 25, siehe S. 13).

Lösungsvorschläge für kritische Unterrichtssituationen

Das Schwerpunktthema geht der Frage nach, wie man diesen Schülerinnen und Schülern im obligatorischen Schulsport mehr Erfolgserlebnisse ermöglichen kann. Dazu wurden zu allen sechs Kompetenzfeldern des Lehrplan 21 Fallbeispiele erfunden, welche so oder ähnlich den meisten Sportlehrpersonen bekannt sind. Die Lösungsvorschläge orientieren sich an den fünf Quellen des Selbstkonzepts (siehe S. 3) und geben Tipps, die sich in der Praxis bewährt haben. Vermutlich wirken einige davon sonderbar oder gar irritierend. Doch vielleicht führt genau dieser unkonventionelle Zugang dazu, dass zum Beispiel auch die etwas übergewichtige Sarah oder der schlaksige Florian vor Freude durch die Sporthalle rennen.

Erprobte Praxisbeispiele

Die Umsetzungsideen basieren auf dem Projekt «FunFit», das auch von Jugend+Sport unterstützt wird (siehe S. 11). Im Gegensatz zum Projekt – das weniger leistungsstarken Schülerinnen und Schüler eine zusätzliche Sportlektion in einem geschützten Rahmen ermöglicht – sollen Sportlehrerinnen und Sportlehrer dazu animiert werden, diese Förderungsideen im Rahmen des obligatorischen Unterrichts einfließen zu lassen. Dessen Gründer und Projektleiter ist gleichzeitig Autor dieses Schwerpunktes. Er lässt dafür seinen Erfahrungsschatz als Sportlehrperson auf Stufe Sek. 1 einfließen und stellt sein Praxiswissen als Inspirationsquelle zur Verfügung. Darüber hinaus liefern wir eine FunFit-Beispielkennung aus dem freiwilligen Schulsport. Diese bietet Ideen für eine Adaptation an den obligatorischen Sportunterricht und enthält direkte Feedbacks von Schülerinnen und Schülern, die im Rahmen einer Evaluation des Projektes stattgefunden hat.

Kinder wollen sportlich sein

Der Beitrag zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung im und durch den Schulsport ist ein Dauerthema für Sportpädagoginnen und -pädagogen. Dabei steht die Förderung des Selbstkonzepts im Fokus.

In der entwicklungspsychologischen und sportwissenschaftlichen Forschung wird angenommen, dass das physische Selbstkonzept («Ich bin körperlich stark») für Kinder und Jugendliche von zentraler Bedeutung ist und für die Ausbildung des generellen Selbstkonzepts eine grosse Rolle spielt (vgl. [Conzelmann et al. 2011](#), S.41). Wenn ein Kind gerne sportlich wäre, im Sportunterricht aber jede Woche schlechte Resultate erbringt, wirkt sich das negativ auf sein Selbstbewusstsein aus.

Sportliche Erfolgserlebnisse fördern das Selbstbewusstsein

Umgekehrt bedeutet dies, dass man durch sportliche Erfolgserlebnisse das Selbstbewusstsein junger Menschen stärken kann. Ausschlaggebend sind zudem Zufriedenheit mit dem Aussehen, Vertrauen in das eigene Können, Sicherheit im Auftreten und Umgang mit dem eigenen Körper sowie soziale Aspekte z.B. Zugehörigkeit (vgl. [J+S Ausbildungsteam 2020](#), pdf, S. 5).

Damit der Schulsport sein Potenzial entfalten kann, sollte er möglichst allen Kindern und Jugendlichen Erfolgserlebnisse ermöglichen, welche die Freude an der Bewegung wecken und somit für ein nachhaltiges Interesse an sportlichen Aktivitäten entscheidend sind (vgl. [D-EDK 2015](#), S. 2).

Erfolgserlebnisse ermöglichen

Freude wecken

Selbstwertgefühl stärken

Gute Aktivitäten – Fördern bei Jugend+Sport

Viele der Inhalte des [Handlungsbereichs Fördern](#) im J+S-Ausbildungsverständnis kommen in den Lösungsvorschlägen dieses Schwerpunktes vor.

Insbesondere das Umsetzen der Handlungsbereiche Selbstwert stärken, Respektvollen und fairen Umgang fördern, Vielfalt leben und Teamgeistfördern haben einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden leistungsschwacher Schüler/-innen.

Mehr erfahren

- Überblick verschaffen:
 - Video [Lebenskompetenzen](#)
 - Erklärvideo «Fördern»
- Vorbereiten: Über die [Onlineplattform](#) auf das Modul Fortbildung vorbereiten.
- [Kartenset bestellen](#): Handlungsfelder und -empfehlungen
- Thema vertiefen: Mit dem [Onlinekurs](#)

Fünf Quellen des Selbstkonzepts

Am besten gelingt das Wecken des Interesses bei Kindern und Jugendlichen, wenn sich der Unterricht an den fünf Quellen des Selbstkonzepts orientiert.

Die folgende Auflistung der fünf Quellen des Selbstkonzepts zeigt auf, wie Sportlehrpersonen ihren Unterricht anpassen können, um insbesondere leistungsschwächeren Schülerinnen und Schüler mehr Erfolgserlebnisse ermöglichen zu können.

Bemerkung: Als erstes genannt ist jeweils die Quelle des Selbstkonzepts (Schülerinnen) gefolgt von Beispiel und Statement. Daneben folgt die Umsetzung der Sportlehrperson.

Quelle des Selbstkonzepts (Schüler/-innen)	Umsetzung (Sportlehrpersonen)
Direkte Prädikatenzuweisungen Direkte Rückmeldungen, insbesondere von bedeutsamen Personen (z. B. Eltern, Geschwistern, Lehrpersonen, Trainer/-innen), werden ins Selbstkonzept integriert und bleiben lange in Erinnerung. <i>«Es fühlt sich gut an, so gelobt zu werden.»</i> <i>«Ohne die Zurufe meiner Sportlehrerin, hätte ich schon längst aufgegeben.»</i>	Feedbackgeben Quantität positiver Rückmeldungen erhöhen. Die Ursachenbeschreibung den Anstrengungen der Schülerinnen und Schüler (SuS) zuschreiben (internal-variabler Attributionsstil). Kinder überzeugen, dass Kompetenzen durch Anstrengungen verbessert werden können. Fehler als willkommene Lerngelegenheiten sehen. <i>«Super, wie du dich anstrengst – so wirst du dein Ziel erreichen!»</i>
Indirekte Prädikatenzuweisungen Durch Verhaltensbeobachtungen anderer Kinder und Lehrpersonen werden indirekt Eigenschaften ins Selbstkonzept integriert. <i>«Ich fühle mich wohl hier und habe keine Angst ausgeschlossen zu werden.»</i> <i>«Meine Sportlehrerin glaubt an mich.»</i>	Angstfreies Lernklima ermöglichen Gegenseitige Akzeptanz und Unterstützung der SuS fördern (Peer-Tutoring). Nicht wählen lassen. Allen Kindern etwas zutrauen. <i>«Wir unterstützen uns hier gegenseitig. Niemand in wird blossgestellt.»</i> <i>«Ich kann auch schwachen Schülerinnen und Schüler etwas beibringen!»</i>
Komparative Prädikaten-Selbstzuweisungen Kinder und Jugendliche vergleichen sich untereinander und integrieren die erhaltenen Informationen in ihr Selbstkonzept. <i>«Die springen alle viel höher als ich!»</i> <i>«Die machen Tore am Laufband und ich berühre kein einziges Mal den Ball.»</i>	Unterricht individualisieren Aufwärtsvergleiche minimieren (z. B. stärkere und schwächere SuS auch einmal trennen und untereinander spielen lassen oder Teamleistungen fördern). Aufgabenstellungen den Voraussetzungen und Bedürfnissen anpassen (z. B. Spiele vereinfachen). Vielfältige Anforderungen stellen. Kinder mitbestimmen lassen. Ausreichend Lernzeit zur Verfügung stellen. <i>«Anfänger spielen auf Feld 1, Fortgeschrittene auf Feld 2.»</i> <i>«Der Volleyball darf gefangen werden.»</i>
Reflexive Prädikaten-Selbstzuweisungen Durch das Registrieren internaler Zustände und eigener Verhaltensweisen schliessen Personen auf ihre eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften. <i>«Ich habe heute vier Tore erzielt. Ich bin gut!»</i> <i>Ich habe mich bereits dreimal verbessert – wenn ich weiter Vollgas gebe, springe ich noch weiter!»</i>	Beobachten und reflektieren lassen Den SuS Reflexionsfragen stellen und Beobachtungsaufgaben erteilen. Ihre Lernfortschritte durch Rückmeldungen, Videos, Tabellen oder Lernjournale sichtbar machen. <i>«Was ist dir heute besonders gut gelungen?»</i> <i>«Schau auf der Tabelle, du hast bereits dreimal deinen Rekord übersprungen.»</i> <i>«Darf ich diesen Trick filmen, damit ich dir zeigen kann, was du erreicht hast?»</i>
Ideationale Prädikaten-Selbstzuweisung Kinder und Jugendliche wiederholen vergangene Erfahrungen im Sinne «innerer Wiederholungen» oder imaginieren Zukunftsmodelle der eigenen Person. <i>«Wenn ich letzte Woche vier Tore erzielen konnte, dann wird mir das auch heute gelingen!»</i> <i>«Ich freue mich schon auf nächste Woche, dann werde ich wieder so gut spielen.»</i>	Teilziele formulieren Das Erlernen einer neuen Fähigkeit in erreichbare Teilziele unterteilen. Die SuS nehmen wahr, was sie bereits können und sind motiviert weiter zu üben. Selbstgesteckte Ziele verfolgen lassen. <i>«Du hast gelernt das Diabolo aufzunehmen und zu drehen. Welches Ziel möchtest du als nächstes erreichen?»</i> <i>«Du kannst bereits mit zwei Bällen jonglieren – du wirst so stolz sein, wenn du es mit drei schaffst!»</i>

Tabelle: Die fünf Informationsquellen selbstbezogenen Wissens in Anlehnung an Conzelmann et al. (2011, S. 78) und deren Umsetzung im Sportunterricht zur Förderung von leistungsschwächeren Kindern und Jugendlichen.

Checkliste

Häkeln Sie ab, welche Quellen des Selbstkonzepts Sie womöglich seit vielen Jahren im Unterricht umsetzen und definieren Sie Orte, wo Entwicklungspotenzial möglich ist.

Feedback geben

Ich gebe viele positive Rückmeldungen.

Ich lobe die Anstrengungen der Schülerinnen und Schüler.

Ich sehe Fehler als willkommene Lerngelegenheit.

Angstfreies Lernklima ermöglichen

Ich fordere die Schülerinnen und Schüler auf, sich gegenseitig zu unterstützen.

Ich traue allen Kindern etwas zu.

Ich kann auch schwachen Schülerinnen und Schülern etwas beibringen.

Unterricht individualisieren

Ich trenne stärkere und schwächere Schülerinnen und Schüler gelegentlich und lasse sie untereinander spielen.

Ich fördere Teamleistungen.

Ich passe die Aufgabenstellungen den Voraussetzungen und Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler an.

Ich stelle vielfältige Anforderungen.

Ich lasse Kinder mitbestimmen.

Ich stelle ausreichend Lernzeit zur Verfügung.

Beobachten und reflektieren lassen

Ich animiere Schülerinnen und Schüler durch Reflexionsfragen und Beobachtungsaufträge, ihre Fortschritte wahrzunehmen.

Ich mache ihre Lernfortschritte durch Rückmeldungen, Tabellen, Videos oder Lernjournale sichtbar.

Teilziele formulieren

Ich unterteile das Erlernen einer neuen Fähigkeit in erreichbare Teilziele.

Ich lasse die Schülerinnen und Schüler selbst gesteckte Ziele verfolgen.

Laufen, Springen, Werfen

In diesem Fallbeispiel in einer 8. Sekundarschulklasse (Mädchen) verlieren die etwas übergewichtige Sarah sowie die motorisch schwächeren Esther und Lena jegliche Motivation am Hochsprung und verweigern weitere Bemühungen. Der Lösungsvorschlag zeigt auf, wie vielseitige Prüfungen auch leistungsschwächeren Schüler/-innen die Freude am Hochsprung vermitteln können.

Hochsprung

Die Schülerinnen bereiten sich auf die anstehende Prüfung vor. Es gilt, die Hochsprunglatte mit dem Fosbury-Flop so hoch wie möglich zu überspringen. Angetan überbietet sich eine Gruppe mit geübten Leichtathletinnen zu immer höheren Bestleistungen. Die übergewichtige Sarah und die eher zierlichen und konditionell schwächeren Esther und Lena stehen eingeschüchtert etwas abseits vom Geschehen. Sichtlich genervt fragt die Sportlehrerin, wie sie denn ganz ohne Übung die Note 4 erreichen möchten. Konsterniert fragt Sarah zurück, wieso es dann sinnvoll wäre zu üben, wenn sie nicht einmal die 80 cm für die Note 1 überspringen kann? Und sowieso möchte sie sich an dieser Latte nicht den Rücken brechen.

Lösungsvorschlag – Vielseitige Prüfung

Entwickelt an den beiden Hochsprunganlagen eine Technik, die zu euch am besten passt. Einzige Bedingung ist, dass ihr mit einem Bein abspringen müsst. Anschliessend demonstrieren wir einander, was wir herausgefunden haben.

Tipps

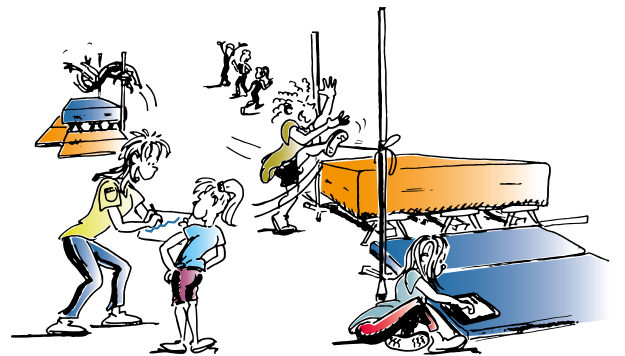
- Wenn immer möglich zwei Hochsprunganlagen aufbauen lassen (z.B. eine tiefer eingestellte mit Zauberschnur und eine höher eingestellte mit Hochsprunglatte). Stehen nicht ausreichend dicke Matten zur Verfügung, kann eine dicke Matte auf drei Langbänke gelegt werden.
- Ein Werbepost mit Dick Fosbury eignet sich ideal, um den Schülerinnen die Entwicklung des Fosbury-Flops aufzuzeigen und ihnen Mut zu machen, eigene Techniken auszuprobieren.

Mögliche Beurteilungskriterien

- **50% Höhe:** Die Schülerinnen über mehrere Lektionen immer wieder springen lassen und die Fortschritte auf einer Tabelle festhalten. Die Technikwahl ihnen überlassen.
- **25% Technik:** Erreichbare Beurteilungskriterien zu Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung formulieren.
- **25% Videoanalyse:** Den Schülerinnen zu Zeitlupenvideos Multiple-Choice-Fragen stellen (z.B. Fehler bei Schülervideos erkennen und den richtigen Tipp geben).

Quellen des Selbstkonzepts

- **Vielfältige Anforderungen stellen:** Neben der freien Technikwahl bei der Höhe, auch erreichbare Technikriterien und Analysefertigkeiten prüfen und so der Heterogenität heutiger Sportklassen gerecht werden.
- **Aufwärtsvergleichen minimieren:** Leistungsschwächere üben angstfrei an einer tief eingestellten Anlage mit Zauberschnur und Leistungsstärkere überbieten sich an einer zweiten Anlage mit Hochsprunglatte.
- **Lernfortschritte sichtbar machen:** Auch leistungsschwächere Schüler/-innen nehmen wahr, dass sich Anstrengungen lohnen und sind motiviert, weiter zu üben.
- **Quantität positiver Rückmeldungen erhöhen:** Anstrengungen konsequent loben.



Weitere sportliche Aktivitäten

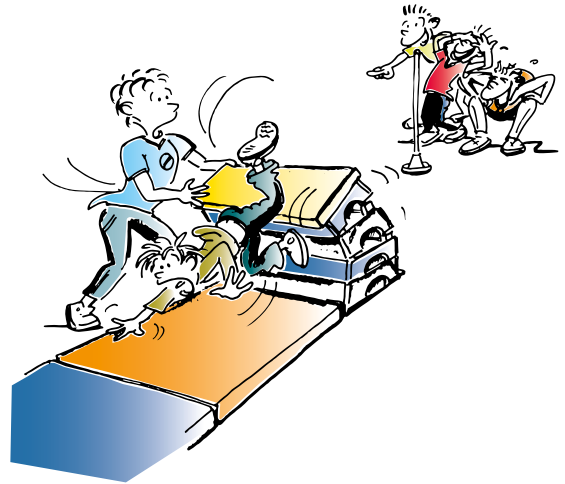
- Ballweitwurf: Zielwürfe z.B. auf Büchsen oder Markierungen benoten.
- Kugelstossen: Treffsicherheit mit Wasserflaschenbowling prüfen.
- Diskus: Zielwürfe mit Velopneus über Medizinbälle benoten.
- Ausdauer: Das Erstellen von Trainingsplänen mitbeurteilen und Leistungsverbesserungen über ein ganzes Semester berücksichtigen.
- Stafetten: Kreative Teamstafetten umsetzen. Die Wahl der Distanzen und Transportgeräte (z.B. Trottinette, Fahrrad) den Gruppenmitgliedern selbst überlassen.

Bewegen an Geräten

In diesem Fallbeispiel in einer 5. Primarschulklasse schafft Bruno eine vermeintlich einfache Parkour-Technik nicht und blamiert sich vor der ganzen Klasse. Im Lösungsvorschlag präsentieren wir einen kreativen und sehr spielerischen Zugang zur Sportart Parkour.

Parkour

Die Schülerinnen und Schüler müssen sich vor dem Schwedenkasten in eine Reihe stellen und die vom Sportlehrer vorgezeigten Parkour-Basics [Speedvault](#), [Handwechsler](#), [Reverse](#), [Katzensprung](#) etc. nachturnen. Bereits bei der einfachsten Überwindungstechnik bremst der übergewichtige Bruno abrupt vor dem Kasten ab und bleibt stehen. Angefeuert durch seinen Sportlehrer nimmt er ein zweites Mal Anlauf, schwingt sich auf den Kasten, bleibt mit dem Fuss am Kastenoberteil hängen und plumpst auf die Matte. Nur mit Mühe kann der Lehrer den Schwedenkasten vor dem Umfallen retten. Mit schmerzverzerrtem Gesicht hinkt Bruno an den grinsenden Schüler/-innen vorbei, verlässt die Halle und knallt die Türe zu.

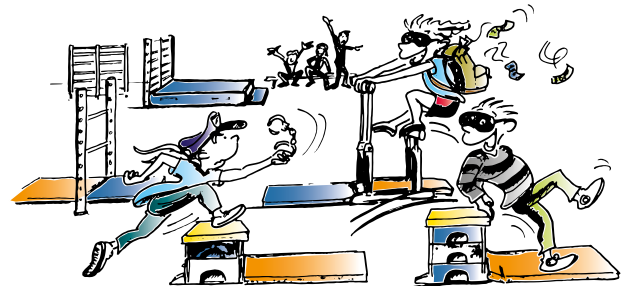


Lösungsvorschlag – Szene in der Gruppe

Entwickelt in 4er-Gruppen eine Parkour-Szene. Jeder spielt seine Rolle glaubhaft und überwindet die aufgestellten Geräte so elegant wie möglich. Die Szene wird der Klasse präsentiert und von der Lehrperson gefilmt. Dauer der Szene ca. 1-2 Minuten.

Tipps

- Anstatt den Fokus auf die perfekte Ausführung von komplexen Parkour-Techniken zu legen, stehen selbst kreierte Überwindungen und ein kreatives Arbeiten in der Gruppe im Vordergrund. Erfahrene Parkour-Sportlehrpersonen können mehr Zeit in die Vermittlung von bekannten Techniken investieren, während andere die kreative Gruppeninszenierung höher gewichten.
- Zur Inspiration kann ein [Werbefilm](#) gezeigt werden, in der zwei Parkour Läufer von einer Kuh an der Nase herumgeführt werden). Weitere Umsetzungsmöglichkeiten: Bus verpasst, Löwe aus Zoo ausgebrochen, Affenbande im Dschungel oder wie im Beispiel eine Verfolgungsjagd mit der Polizei.



Mögliche Beurteilungskriterien

- **50% Gruppennote:** Alle Gruppenmitglieder sind ihren Fähigkeiten entsprechend beteiligt. Die Rollen werden glaubhaft inkl. Mimik und Gestik gespielt. Die Szene ist gut einstudiert und wird nicht unterbrochen.
- **50% Einzelnote:** Die Bewegungen sehen elegant aus. Es sind schwierige Bewegungsabläufe. Alle Bewegungen gelingen kontrolliert.

Quellen des Selbstkonzepts

- **Angstfreies Lernklima ermöglichen:** Niemand wird vor der Klasse blossgestellt. Die Schülerinnen und Schüler können im vertrauten Umfeld ihrer Gruppe üben.
- **Gegenseitige Akzeptanz und Unterstützung der Schüler/-innen fördern:** Sie helfen sich gegenseitig, da der Erfolg des anderen zur Endnote beiträgt.
- **Vielfältige Anforderungen stellen:** Die Schüler/-innen können ihre Fähigkeiten mit Überwindungstechniken, als Schauspieler oder als Regisseur fürs Drehbuch unter Beweis stellen.
- **Kinder mitbestimmen lassen:** Die eigenen Ideen umzusetzen ist motivierend und fördert die Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung.

Weitere sportliche Aktivitäten

- Geräteturnen: [Helfen und Sichern](#) als Beurteilungskriterium festlegen. Choreografien in Kleingruppen (evtl. mit Musik) durchführen lassen.
- Ninja Warrior: Stationen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen anbieten, neue Stationen gemeinsam entwickeln und Teamstaffetten durchführen. Lehrmittel-Tipp: [Ninja-Stationen](#) (wimasu.de).
- Krafttraining: Das Erstellen von Trainingsplänen mitbeurteilen. Kräftigungsübungen – z.B. [Unterarmstütz](#) – über längeren Zeitraum mit Lernjournal dokumentieren und Fortschritte sichtbar machen.

Darstellen und Tanzen

In diesem Fallbeispiel in einer 6. Primarschulklasse scheitert Lisa an einem technisch schwierigen Diabolo Trick und gibt überfordert auf. Im Lösungsvorschlag werden Erfolgserlebnisse durch Teilziele ermöglicht und Videopräsentationen von Zuhause zugelassen.

Diabolo

Im neuen Unterrichtsthema Diabolo müssen die Schüler/-innen den Trick «Beinschuss» lernen und der Klasse präsentieren. An den Hallenwänden verteilt kleben Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Reihenbilder. Während einige konzentriert die Blätter studieren, werfen andere gekonnt die Diabolos durch die Luft. Der koordinativ schwächeren Lisa gelingt es nicht einmal das Diabolo aufzunehmen und zum Drehen zu bringen. Immer wieder verheddert sich die Schnur und nichts geht mehr. Frustriert lässt sie das Diabolo liegen, gibt auf und verweigert die Präsentation.

Lösungsvorschlag – Erreichbare Teilziele

Alle erhalten den Diabolo-Kompass (Grösse ca. A6) mit acht nach Schwierigkeit geordneten Teilzielen zum Abhäkeln. Die ersten drei Teilziele lernen wir gemeinsam, danach unterrichte ich euch individuell und ihr gebt euch gegenseitig Tipps. Wenn ihr mir ein Teilziel erfolgreich vorzeigt, dürft ihr es abhäkeln.

Tipps

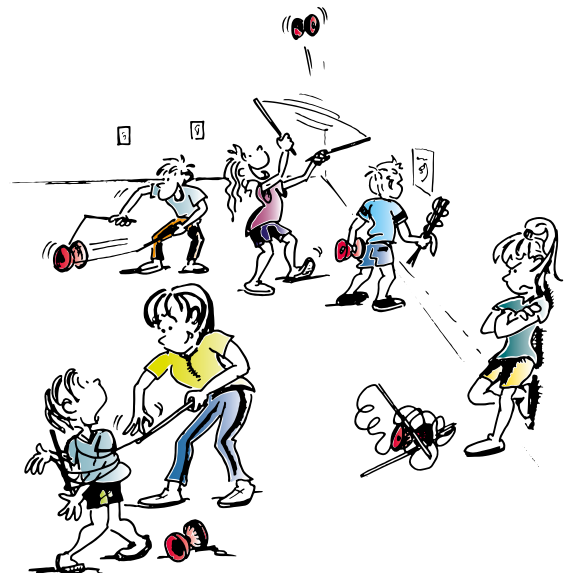
- Anstatt den Schüler/-innen den Trick «Beinschuss» als Endziel zu nennen, wird der Weg dorthin in viele Teilziele unterteilt. So ermöglicht man zahlreiche Erfolgserlebnisse, die Freude bereiten und das Selbstwertgefühl stärken.
- Den Kompass tragen die Schüler/-innen bei sich, Stifte oder Stempel zum Abhäkeln liegen bereit. Selbst entwickelte Tricks können ebenfalls auf dem Kompass notiert werden.

Mögliche Beurteilungskriterien

- **50% Anzahl Teilziele:** Korrekt vorgezeigte Teilziele dürfen von den Schülern/-innen abgehäkelt oder abgestempelt werden.
- **40% Video Zuhause:** Anstatt vor der Klasse dürfen die Schüler/-innen das Diabolo nach Hause nehmen, ihre Präsentation beliebig oft filmen und digital einreichen.
- **10% Hilfe geben oder annehmen:** Während den Übungsphasen im Unterricht hast du anderen Schüler/-innen geholfen oder Hilfe angenommen.

Quellen des Selbstkonzepts

- **Das Erlernen einer neuen Fähigkeit in erreichbare Teilziele unterteilen:** Durch das Abhäkeln der erreichten Teilziele nehmen die Schüler/-innen wahr, was sie bereits können und sind motiviert weiter zu üben.
- **Angstfreies Lernklima ermöglichen:** Die Schüler/-innen werden angehalten sich gegenseitig zu helfen oder Hilfe anzunehmen. Durch die sichtbar abgehäkelten Teilziele, wissen sie, wen sie für was um Hilfe bitten können.
- **Ausreichend Lernzeit zur Verfügung stellen:** Zuhause können leistungsschwächere Schüler/-innen eine Präsentation beliebig oft wiederholen und ohne Druck filmen. Ein positives Ergebnis kann ihnen Monate später noch Freude bereiten.



Diabolo-Kompass

- Spielstart: Anrollen am Boden. Die hintere Halbschale zeigt immer zum Körper. Kippende Diabolos durch vor- oder zurückbewegen der Treibhand wieder parallel zum Boden richten.
- Stabroller: Schnell drehen
- Luftibus: Werfen und Fangen
- Peitschen
- Lift
- Beinschuss

...

Name: Lisa

Das Erlernen einer neuen Fähigkeit in Teilziele unterteilen am Beispiel von Diabolo.

Weitere sportliche Aktivitäten

- Haka: Am Vorbild des Kriegstanzes der neuseeländischen Rugby-Nationalmannschaft ein Gruppenritual entwickeln, welches den Zusammenhalt fördert und die Teamstärke repräsentiert.
- Tanz, Partnerakrobatik: Nach Inputlektionen in Gruppen eigene Choreografien (evt. mit Musik) entwickeln und Ergebnisse auch als Videopräsentationen zulassen.

Spiele

In einer 8. Knabenklasse berührt der koordinativ schwächere Benjamin im Unihockeyspiel keinen einzigen Ball und wäre lieber auf der Bank als auf dem Spielfeld. Der Lösungsvorschlag ermöglicht Erfolgserlebnisse und lässt sich auf alle Teamsportarten übertragen.

Unihockey

Dass Benjamin als letzter gewählt wurde und mürrisch vom Team aufgenommen wurde, ignoriert er gekonnt. Da mit Auswechselspielern gespielt wird, meldet er sich freiwillig, setzt sich auf die Bank und beobachtet das Spiel. Erst als der Sportlehrer das Team anweist, zu wechseln, begibt sich Benjamin auf das Spielfeld, bleibt aber im Hintergrund. Gelangt der Ball zufällig in seine Richtung, ist ein anderer Spieler meist schneller und übernimmt den Spielzug. Nach wenigen Minuten wird er gefragt, ob er wieder auswechseln möchte und verlässt dankbar das Spielfeld.

Lösungsvorschlag – Leistungsdifferenziert spielen

Damit alle zu vielen Ballkontakten und Torabschlüssen kommen, spielen erfahrene Unihockeyspieler auf Feld 1, alle anderen auf Feld 2. Bildet je zwei Teams durch Zulaufen, füllt das Aufstellungsblatt aus, bestimmt die Reihenfolge der Auswechselspieler und den Captain.

Tipps

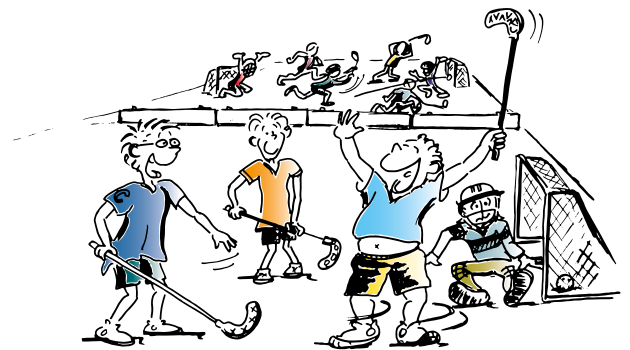
- In leistungsdifferenzierten und kleineren Teams spielen die SuS in ihrem Tempo, erhalten mehr Bälle, schießen Tore und rennen jubelnd durch die Halle.
- Zulaufen ist eine Form der Teambildung, in der die Schüler nicht wählen, aber mitbestimmen dürfen. Zwei Team-Repräsentanten stellen sich zur Verfügung. Alle anderen sitzen im Kreis und erhalten die Aufgabe gleichgrosse und -starke Teams zu bilden. Dazu begibt sich einer nach dem anderen zu einem der beiden Teams.
- Jedes Team erhält das Aufstellungsblatt (Spielfeld in A4) inkl. Stift. Darauf wird die Positionen mit Namen notiert, die Reihenfolge der Auswechselspieler und der Captain.
- Empfohlen wird eine Diskussion über die Rolle des Captains, das Verteilen von Captainbinden (ca. 3 CHF im Sportgeschäft) und nach dem Spiel ein Gruppengespräch über die Ausführung dieser Rolle.

Mögliche Beurteilungskriterien

- **70% Spielnote:** Etwa vier ausformulierte Sätze zu Spielübersicht, Ballkontrolle, Torabschluss und Positionsspiel.
- **15% Fairplay:** Faires Spielverhalten, den Gegner respektieren und Mitspieler motivieren.
- **15% Gruppenritual (Gruppennote):** Jedes Team entwickelt ein Gruppenritual von 5 bis 10 Sekunden, welches Stärke und Zusammenhalt repräsentiert (vgl. Haka).

Quellen des Selbstkonzepts

- **Aufwärtsvergleiche minimieren:** Leistungsschwächere Schüler/-innen müssen sich nicht ständig mit den Besten vergleichen, erhalten mehr Bälle, schießen Tore können jubeln.
- **Angstfreies Lernklima ermöglichen:** Durch Zulaufen Blossstellungen bei Teambildung vermeiden. Das Bestimmen des Captains und die Fairplay-Benotung fördern ein respektvolles Miteinander.
- **Teamleistungen fördern:** Ein Gruppenritual stärkt den Zusammenhalt.
- **Spiele vereinfachen:** Ein Bündeli im Unihockeyball macht ihn kontrollierbarer. Noch einfacher ist es, wenn man den Schläger kopfüber dreht und mit einem Schwimmring spielt.



Weitere sportliche Aktivitäten

- **Fussball:** In der Halle konsequent einen Futsal benutzen, da er weniger abspringt und sich einfacher kontrollieren lässt.
- **Volleyball:** Zwei gegen zwei auf kleinen Feldern. Fangbälle erlauben (zu Beginn wird nur der Ball übers Netz geschlagen). Für längere Ballwechsel das Netz hochstellen. Evtl. extra leichte Kinder-volleybälle mit reduzierter Fluggeschwindigkeit kaufen.
- **Badminton:** Für längere Ballwechsel das Netz hochstellen. Evt. Kinderschläger mit Tropfenform und verkürztem Schaft für ein leichteres Treffen des Balles kaufen.
- **Basketball:** Wenn möglich Körbe tiefer stellen und mit kleineren Bällen spielen.
- **Handball:** Schlumpfball ausprobieren. Der weiche und kleinere Ball lässt sich gut fangen. Das koordinativ anspruchsvolle Pellen entfällt.
- **Baseball:** Ein Ballständer oder ein Krickettschläger mit grösserer Schlagfläche vereinfachen das Treffen.

Gleiten, Rollen, Fahren

In diesem Fallbeispiel im Schneesportlager einer 7. Sekundarschulklasse ist Laura mit dem Snowboardfahren überfordert und gibt nach erfolglosen Tagen weinend auf. Der Lösungsvorschlag wirkt radikal, passt sich aber in erster Linie den Voraussetzungen der Schülerin an.

Ski oder Snowboard

Als der Klassenlehrer den Anfänger/-innen zur Auswahl des Sportgeräts zwei Videoausschnitte zeigte, sah Snowboarden viel cooler aus als Skifahren. Nun sitzt Laura mit ihrem Snowboard seit einer Woche am Anfängerhügel. Ihr Gesäss ist nass und die Arme schmerzen. Einmal glitt sie wenige Meter, die Kurve schaffte sie aber noch nie.

Die Ski-Anfänger/-innen wechselten bereits am ersten Nachmittag auf die blaue Piste und kennen mittlerweile viele der 27 Bergbahnen. Nach einem weiteren schmerzhaften Sturz auf die Arme, wirft sie frustriert ihr Snowboard in den Schnee und läuft weinend zum Lagerhaus.

Lösungsvorschlag – Vielfältige Aktivitäten

In fünf Wochen gehen wir nach Davos ins Schneesportlager. Recherchiert in 3er-Gruppen im Internet welche Schneesportaktivitäten dort angeboten werden. Oder habt ihr eigene kreative Ideen, die im Schnee umgesetzt werden können? Erstellt eine möglichst umfangreiche Liste. Im Anschluss präsentieren wir einander unsere Vorschläge.

Tipps

- Nicht wenige Schüler/-innen sind im Schullager zum ersten Mal in den Bergen und kennen solche Schneemassen nur aus dem Fernseher. Die Chance möglichst viele Kinder und Jugendliche für Wintersport zu begeistern steigt, wenn vielfältige Aktivitäten geboten werden. Möglichkeiten sind [Schneeschuhwandern](#), Schlitteln, [Schlittschuhlaufen](#), ein Iglu bauen, kleine Spiele im Schnee oder eine Fackelwanderung unter dem Sternenhimmel. [Gesammelte Ideen auf dieser Seite](#).
- Insbesondere für koordinativ schwächere Schülerinnen und Schüler ist Skifahren deutlich leichter zu lernen als Snowboarden. Während beim Snowboarden bereits das Anziehen der Bindung und Aufstehen zur Herausforderung wird, stützen sich Skifahrer/-innen stehend an den Stöcken und treten in die Bindung ein. Schnell sind erste Stembögli geschafft. Für das Gleichgewicht und zum Angeben sind die Stöcke immer zu Hand.

Quellen des Selbstkonzepts

- **Vielfältige Anforderungen stellen:** Die Vielfalt Schweizer Winter-sportgebiete nutzen und dadurch mehr Schüler/-innen für Winter-sport begeistern.
- **Aufgabenstellungen den Voraussetzungen anpassen:** Insbesondere leistungsschwächeren Anfänger/-innen nur Ski erlauben, da andernfalls Erfolgserlebnisse ausbleiben.



Weitere sportliche Aktivitäten

- [Rutschbahnwettkampf](#): Wer gleitet am schnellsten die Wasserrutschbahn runter? Über einen längeren Zeitraum Techniken üben, Zeit stoppen und benoten. Etwas Übergewicht kann sogar von Vorteil sein.
- [Schlittschuhfahren](#): Anfänger/-innen lernen schneller mit Eiskunstlaufschuhen, falls sie sich überzeugen lassen, solche zu tragen.

Bewegen im Wasser

In diesem Fallbeispiel in einer 9. Sekundarschulklasse Knaben verliert das Team wegen Florian die Schwimmstafette und lässt den Frust an ihm aus. Im Lösungsvorschlag wird eine Stafetten Form vorgestellt, die niemanden blossstellt und praktisch immer spannend endet.

Stafette

Gleich startet eine Kraulstafette im 25-Meter Becken. Bereits beim Anstehen zittern Florians Beine. Dank Gabriels Schwimmfähigkeiten hat seine Gruppe einen komfortablen Vorsprung. Doch nun ist er an der Reihe und er weiss genau – das wird nicht reichen. Ungeschickt klatscht er auf den Bauch und kämpft sich durchs Wasser. Immer wieder versagen seine Kräfte und er muss pausieren. Die verärgerten Ausrufe seiner Mitschüler hallen über das Becken. Der Sieg rückt in weite Ferne. Völlig erschöpft erreicht er als Letzter den Beckenrand und kämpft gegen die Übelkeit.

Lösungsvorschlag – Begegnungsstafette

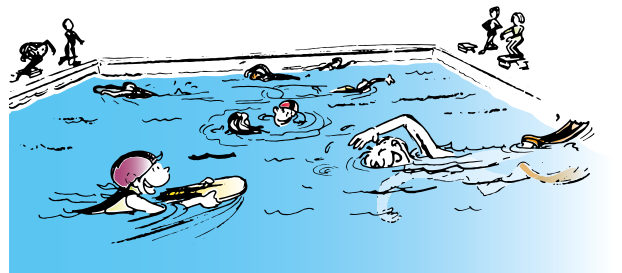
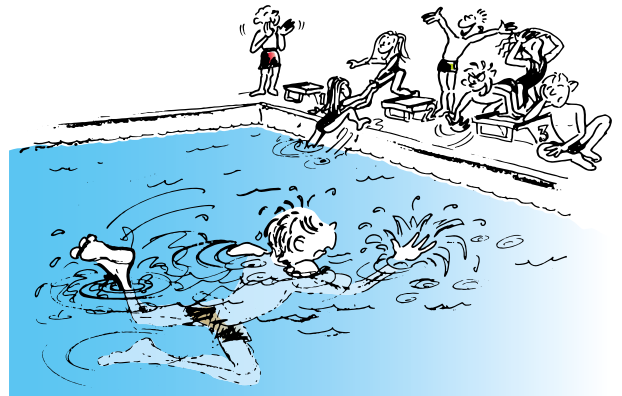
Jedes Team wird halbiert und stellt sich einander gegenüber. Es sind also immer drei-vier Schüler/-innen auf einer Seite. Alle Teams erhalten ein Flossenpaar und ein Schwimmbrett. Entscheidet gemeinsam, wer welches Gerät benutzen darf. Der Schwimmstil kann von jedem frei gewählt werden.

Tipps

- Begegnungsstafetten lassen sich an vielen Orten durchführen (Schwimmbecken, Turnhalle, Rasen, Kunsteisbahn etc.) und enden praktisch immer spannend: Zwei Schüler/-innen eines Teams gehen aufeinander zu, umkreisen sich und gehen dieselbe Strecke wieder zurück. So absolvieren stärkere Schüler/-innen eine längere und schwächere eine kürzere Distanz. Die Unterschiede gleichen sich aus und niemand wird blossgestellt.

Quellen des Selbstkonzepts

- **Aufwärtsvergleiche minimieren:** Leistungsunterschiede sind in einer Begegnungsstafette weniger sichtbar. Flossen und Schwimmbretter verstärken diesen Effekt zusätzlich.
- **Kinder mitbestimmen lassen:** Den Schwimmstil selbst wählen zu dürfen ist motivierend.



Weitere sportliche Aktivitäten

- Arschbombenwettkampf: Wer spritzt am höchsten? Verschieden Aufpralltechniken lernen und die Höhe über einen längeren Zeitraum dokumentieren.
- Alarmieren und Retten: Korrektes Alarmieren inkl. Nacken-Stirngriff in Gruppen üben und benoten.
- Schnorcheln: Abtauchen, Gegenstände sammeln oder Rätsel auf laminierten Blättern lösen.
- Inselteamrennen: Welches Team kann die meisten Inseln abrennen?

Beispiel-ektion «FunFit» – Die freiwillige Sportstunde

FunFit ist eine zusätzliche Sport-ektion, ausschliesslich für Schüler-/innen, die keine kleinen Messis oder Ronaldos sind. In einem geschlossenen Rahmen werden ihnen Erfolgserlebnisse ermöglicht, die Freude machen und ihr Selbstwertgefühl stärken.

Die folgende Beispiel-ektion aus dem Projekt «FunFit» zeigt, wie der Autor seinen Kurs im Rahmen des freiwilligen Schulsports mit sechs bis zehn leistungsschwächeren Knaben an der Sekundarschule Binningen (BL) leitet. Für den obligatorischen Sportunterricht ist eine Adaptation zu empfehlen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Min.
- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: ab Primarschule

Lernziele

- [Aktivitäten nach den fünf Quellen des Selbstkonzepts](#)

Bemerkung: Die Schüleraussagen in der Lektion stammen aus einer Evaluation des Projekts FunFit aus dem Jahr 2020. Die vollständige Evaluation ist erhältlich bei [Rafael Bühlmann](#).

	Dauer	Lernziele Schülerinnen und Schüler	Aktivitäten Lehrperson
Einstieg	2 Min.	Musik Insbesondere in kleinen Gruppen hat Musik eine auflockernde und belebende Wirkung.	Kurz bevor die SuS in der Halle eintreffen, schaltet die Leiterperson eine motivierende Playlist ein.
Hauptteil	20 Min.	Jongliergerät (z. B. Diabolo) <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. • Sie machen die Erfahrung, dass ihr Engagement zu einem Lernfortschritt führt. Die SuS üben Diabolo-Tricks wie z. B. Spielstart, Stabroller, Luftibus, Peitschen, Lift, Beinschuss etc. und unterstützen sich gegenseitig. <i>«Das habe ich zu Beginn ehrlich gesagt nicht so toll gefunden, weil ich es nicht so gut konnte, aber Herr Bühlmann hat mich dann immer gecoacht und mir gesagt «du schaffst das, übe weiter» und ja mittlerweile macht es mir sehr Spass.»</i> (Diego, 13 Jahre)	Die Leiterperson setzt den SuS machbare Teilziele (siehe Diabolo-Kompass S. 7), motiviert sie diese zu erreichen und macht Lernfortschritte durch Rückmeldungen, Videos oder Lernjournale sichtbar.
	35 Min.	Spiel nach Wahl (z. B. Ultimate) <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten und der Spielkompetenz. • Die SuS erleben sich als wichtiges Teammitglied. Im besten Fall übernehmen die SuS eine mutige und bestimmende Rolle. Sie rennen, passen, rufen sich zu, schießen Tore, jubeln und fallen sich gegenseitig in die Arme. <i>«Im FunFit können wir selbst entscheiden, was wir machen. Es wird nicht benotet und ist daher weniger stressig.»</i> (Diego, 13 Jahre) <i>«Ja, wenn man irgendein Spiel macht, dass auf Punkte geht. Dann wenn man selbst einen Punkt macht. Das ist halt nur im FunFit so gewesen. Im anderen normalen Sportunterricht habe ich das halt so nie gehabt.»</i> (Luca, 14 Jahre)	Die Leiterperson erhöht die Quantität der positiven Rückmeldungen und spielt ggf. selber mit, um die Intensität zu steigern und den Schülerinnen und Schülern mehr Chancen zu ermöglichen.

	Dauer	Lernziele Schülerinnen und Schüler	Aktivitäten Lehrperson
Ausklang	3 Min.	<p>Reflexion</p> <p>Durch geschickte Fragestellungen die Teilnehmenden animieren, positive interne Zustände zu registrieren und erfolgreiche Erfahrungen zu wiederholen.</p> <p>Nach einem Abklatschritual tauschen sich die SuS ggf. unter Leitung der Lehrperson über das Spiel aus.</p> <p><i>«Ja, wenn eine Stunde in FunFit mir gut gelungen ist, wenn ich so voller Einsatz gemacht habe, dann habe ich so richtig ein Selbstbewusstsein, so ein Gefühl halt (...) und dann bin ich auch enthusiastischer, wenn ich in die Sportstunde gehe, um Sport zu machen.»</i> (Elia, 14 Jahre)</p>	<p>Selbstkonzeptfördernde Fragestellungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Was ist euch heute besonders gut gelungen?» • «Wie habt ihr es als Team geschafft, so viele Tore zu erzielen?» • «Ihr habt Vollgas gegeben. Wie fühlt es sich an, so zu schwitzen?»

Good Practice

Fortschritte sichtbar machen

- Z. B. mit koordinationsfördernden Geschicklichkeitsspielen (Diabolo, Jonglierbälle, Devil Sticks usw.), an denen die Schülerinnen und Schüler wöchentlich mit individueller Unterstützung der Lehrperson üben.
- Mit dem Setzen von Teilzielen, dem Aufzeigen von Lernfortschritten durch Rückmeldungen, Videos oder Lernjournale und dem Stellen von Reflexionsfragen, kann das Selbstwertgefühl gezielt gestärkt werden.

Spiele, spielen, spielen

- Die SuS mitentscheiden lassen, welche Sportart sie bis zum Ende der Lektion spielen wollen. Als Kursleitung selbst mitspielen und ihnen Chancen herausspielen, die mit grösster Wahrscheinlichkeit zu einem Punkt und anschliessenden Jubelschrei führen.
- Während Spiele in Kleingruppen (max. 3 gegen 3) auf mehreren Feldern die Ballkontakte erhöhen, können Erfolgserlebnisse durch Spielvereinfachungen (z. B. Bündeli in Unihockeyball, Basketballkörbe tiefer stellen oder Verwendung eines Futsal-Balls) maximiert werden.



FUNFIT

Das Projekt FunFit

FunFit ist eine zusätzliche Bewegungslektion, die leistungsschwachen Schülerinnen und

Schüler mehr Freude an der Bewegung vermitteln will. Konzipiert, angewendet und entwickelt wurde sie durch den Autor dieses Schwerpunkts, Rafael Bühlmann. Der positive Effekt auf das Selbstvertrauen war derart positiv, dass mittlerweile zahlreiche Primar- und Sekundarschulen in Basel-Landschaft und Aargau eigene Kurse im Rahmen des freiwilligen Schulsports anbieten. Jugend + Sport unterstützt dieses Projekt und stellt alle Unterlagen auf der Homepage zur Verfügung.

→ [Zum Projekt](#)

Hinweise

Literatur

- Bühlmann, R. (2020). [FunFit – Freude an der Bewegung](#). Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Conzelmann et al. (2011). Selbstkonzept und Selbstkonzeptentwicklung (S. 37-48). In [Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport](#). Bern: Hans Huber Verlag.
- Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz D-EDK (2015). [Lehrplan 21 – Broschüre Bewegung und Sport](#) (pdf).
- J+S-Ausbildungsteam BASPO (2020). Kartenset «[Gute J+S-Aktivitäten – Fördern](#)» (pdf). Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A. & Stamm, H.P. (2021). [Sport Schweiz 2020. Kinder- und Jugendbericht](#).(pdf). Magglingen: Bundesamt für Sport.

Links

- [Erklärvideo «Fördern»](#)
- [Erklärvideo «Lebenskompetenzen»](#)
- [Merkblatt «Kinder- und Jugendliche mit Übergewicht/Adipositas»](#) (pdf)

Vorträge/Weiterbildungen

Rafael Bühlmann hält Vorträge rund um die Themen Heterogenität, Stark durch Sport und gibt Weiterbildungen für Schulen, kantonale Ämter oder pädagogische Fachhochschulen.

Kontakt: Rafael Bühlmann, Telefon +41792021868,
Email: rafael.buehlmann@sbl.ch

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,
2532 Magglingen

Autor: Rafael Bühlmann, Sportlehrer, Gründer FunFit,
J+S-Experte Schulsport

Redaktion: mobilesport.ch

Zeichnungen: Leo Kühne

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO