Note Fünf bei den Direktbetroffenen

Autor(en): **Zimmermann, Christine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991845

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Note Fünf bei den Direktbetroffenen

Feedback // Jeder Test ist maximal so gut wie die Personen, die ihn konzipiert haben. Diese These ist nicht falsch, sie müsste aber noch ergänzt werden. Ob sich ein Test in der Umsetzung bewährt, darüber entscheiden in erster Linie die Akzeptanz und die Motivation der Nutzer.

Der Test motiviert und stachelt die Schüler/innen an, näher an ihre Grenzen zu gehen.

▶ Christine Zimmermann ist Sportlehrerin an der Kantonsschule Baden. Sie unterrichtet Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen 16 und 20 Jahren, also den «routinierteren» Teil der Zielgruppe des Fitnesstests: «In diesem Alter gibt es von den hoch motivierten Schülerinnen bis zu den ‹Ist-mir-egal-Schülern' das ganze Spektrum.» Ein Fitnesstest ist für sie erfahrungsgemäss besonders dann motivierend, wenn sie darauf hintrainieren können oder wenn der Test alle Jahre wiederholt wird und die Resultate miteinander verglichen werden können. Viele Schüler machen vordergründig nicht gerne leistungsorientierte Tests. «In den meisten Fällen packt sie am Ende aber doch der persönliche Ehrgeiz, und sie sind mehrheitlich voll bei der Sache», sagt Zimmermann.

Disziplin mit Potenzial

Der Fitnesstest enthält mit dem 20-Meter-Pendellauf eine Disziplin, die für die Schülerinnen und Schüler sehr leistungsanspornend ist. Je länger sie im Rennen verbleiben, desto stärker stehen sie im Aufmerksamkeitszentrum. Die leistungsschwächeren Läuferinnen und Läufer entwickeln ihren eigenen Wettkampf – wer muss wohl zuerst aufgeben? Zimmermann: «Die Durchführung dieser Disziplin ist für mich als Lehrkraft sehr einfach und mit vielen Schülern gleichzeitig durchführbar.» Damit bestätigt die Sportlehrerin die in den Rekrutierungszentren gemachte Beobachtung, wonach die Motivation mit der Einführung der neuen Ausdauerdisziplin markant gestiegen sei. Eine Einschätzung, die Hans-David Steiger, Oberstufenlehrer in Lyss und ebenfalls TFR-Tester der ersten Stunde, vollumfänglich teilt. «Der Test hat die Schüler motiviert und angestachelt, näher an ihre Grenzen zu gehen», so Steiger.

Das sieht auch der 19-jährige Lukas Rütti so: «Der Test ist okay, aber anstrengend. Ich fand ihn gut, weil man sieht, wie fit man ist und nachher weiss, wo die eigenen Stärken und Schwächen sind. Ich war motiviert, um an meine Grenzen zu gehen, weil ich mich gerne mit anderen messe und auch sehen wollte, wie fit ich bin. Ich gebe dem Fitnesstest die Note 5.»

▸▸ Der Test ist gut, aber auch anstrengend. ◂◂

Not macht erfinderisch

«Bei den anderen Disziplinen ist die Durchführung und die Kontrolle der Messwerte aufwändiger. Der Medizinballstoss und der Standweitsprung nehmen viel Zeit in Anspruch, wenn man als Lehrkraft alles selbst messen möchte. Schneller geht es, wenn die Schüler selbstständig messen», umschreibt Christine Zimmermann eine Schwäche des Tests. «Dies birgt zwar Risiken, ich habe aber gute Erfahrungen mit der Selbstmessung gemacht.» Sehr positiv findet sie die Standardisierung der beiden Disziplinen. Anstelle des Standweitsprungs lässt sie ihre Schüler einen «Dreier-Hupf» machen. Bei dieser

Der Rumpfkrafttest ist in der Schule eine heikle Diszipin.

Testform gebe es natürlich bei den Sprüngen schnell Unterschiede in Bezug auf die Durchführungsart – eine Gefahr, die bei der Auswahl der TFR-Disziplinen bewusst eliminiert worden war.

5

Ein weinendes Auge

«Beim Medizinballstoss finde ich es schade, dass die Ausholbewegung total ausgeschaltet wurde. Das Ausholen beinhaltet zwar eine Technikkomponente, aber die finde ich entscheidend als Basis für sämtliche Würfe», trauert die ehemalige Leichtathletin der alten Testform nach. Wichtig sei die Frage, was im Vordergrund der Messung stehen solle.

Den Rumpfkrafttest stuft Zimmermann als heikle Disziplin ein: «Der Ein-Sekunden-Rhythmus, den die Schüler einzuhalten haben, bereitet vielen Schwierigkeiten. Ich müsste konsequent neben ihnen stehen, sie anweisen, korrigieren und nach der dritten Mahnung rausnehmen.» Eine schwierige Aufgabe, wenn gleichzeitig weitere 19 Schüler den Test absolvieren. Sie habe diesen Test daher leicht abgeändert: «Die Schüler versuchen so lange als möglich in der Halteposition zu bleiben. Allerdings kommt hier ein weiteres Problem hinzu. Das Kastenelement hat eine Normgrösse, die Körpergrössen der Schüler variieren jedoch stark. Teilweise stimmen die Haltepositionen bereits bei Testbeginn nicht. Man bräuchte höhenverstellbare Geräte wie das Militär. Sonst müsste man gezwungenermassen mit Hürden improvisieren, aber dann benötigt der ganze Test wieder mehr Zeit – Zeit, die leider nicht immer zur Verfügung steht.» //

Nachgefragt

Viel Ergebnis mit wenig Aufwand

▶ **«mobile»: Wie hat der TFR beim Praxistest in den Schulen abgeschnitten? Vinzenz Klingele:** Aus meiner Sicht ist der neue Fitnesstest problemlos an Schulen anwendbar. Die Übungen sind so gewählt, dass sie sowohl von einem 14-jährigen Mädchen als auch von einem 19-jährigen männlichen Teilnehmer absolviert werden können. Der Zeitplan und die Aufteilung der Testdisziplinen lassen sich flexibel gestalten. Dies ist besonders für Schulen wichtig, da dort oft nur wenig Zeit zur Verfügung steht. Ein weiteres grosses Plus ist, dass es keine spezielle Einrichtung braucht. Das benötigte Material ist an jeder Schule vorhanden.

Wie kam der Test bei den Lehrerinnen und Lehrern an? Grundsätzlich wurde der Test sehr positiv aufgenommen. Es gab aber auch kritische Stimmen. Es wurde bemängelt, dass komplexe Übungen wie das Stangenklettern fehlten. Die Lehrpersonen schätzten es jedoch sehr, dass der Test einfach durchzuführen war und dass er sich flexibel aufteilen liess. Für sie war wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler immer beschäftigt waren und keine langen Wartezeiten entstanden.

Wie stand es um die Motivation bei den Jugendlichen? Die Schülerinnen und Schüler machten sich weniger Gedanken zur Zusammensetzung des Tests. Die Motivation ist jedoch ein wichtiger Aspekt. Ich war sehr überrascht, wie gut alle mitmachten. Gerade bei Maximaltests wie dem Pendellauf oder dem Rumpfkrafttest, bei denen die Durchführung bis zur körperlichen Erschöpfung erfolgen sollte, besteht die Gefahr eines vorzeitigen Testabbruchs. Es ist daher wichtig, den Schülern diesen Test schmackhaft zu machen, ihn als Wettkampf zu ‹verkaufen'. Dann sind die meisten sofort voll bei der Sache. Natürlich gibt es immer solche, die sich bei Wettkämpfen oder Leistungstests nicht wohl fühlen, das ist normal.

Gibt es noch Optimierungspotenzial? Es wäre sinnvoll, die angesprochene Motivation in Zusammenhang mit der Testdurchführung zu erfassen. Dies könnte mit einem Fragebogen geschehen. Zudem empfehle ich, den Test in kleinen Gruppen zu rund 15 Teilnehmende durchzuführen. Testdauer und Wartezeiten können so auf ein Minimum reduziert werden. Bei diesem Test kann mit wenig Aufwand viel herausgeholt werden. //

› *Vinzenz Klingele, Verfasser der Diplomarbeit «Erhebung eines Fitnesstests für die Schule». Kontakt: vinzenz.klingele@freesurf.ch*