Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 4

Artikel: Ein Diplom für die Aktivsten
Autor: Fischer, Stephan / Lichtsteiner, Walter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991862

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein Diplom für die Aktivsten

Schule Sachseln // Eine Bewegungskiste und täglich wechselnde Konditionsthemen. Es braucht nur wenig, um etwas mehr Bewegungszeit in der Schule einzuführen. Und für die ganz eifrigen Schüler gibts noch etwas dazu, das sie einrahmen können.

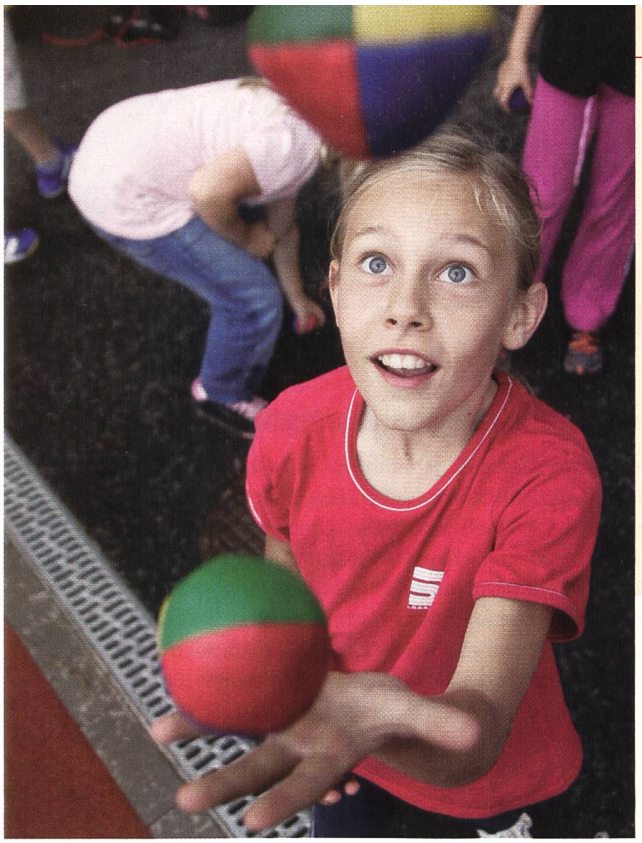
Stephan Fischer

▶ Die Gemeinde Sachseln im Kanton Obwalden liegt nur einen Steinwurf vom Sarner See entfernt. Das Tal ist gesäumt von Bergen und Hügeln, die zu ausgedehnten Wanderungen und Biketouren einladen. Grosszügige Sportanlagen beherbergen eine polysportive Vereinsvielfalt. Die neuen Kunststoffbeläge, das frische Beachvolleyballfeld und viel Grünfläche bieten ideale Rahmenbedingungen für eine sportlich wertvolle Entwicklung des heimischen Nachwuchses.

Die Schulglocke läutet die grosse Pause ein. Es herrscht ein buntes Treiben auf dem Pausenplatz. Die Kinder lachen, spielen, rennen herum und diskutieren lautstark miteinander – wie an jeder anderen Schule. Auch bei der Pausenverpflegung ist – vom traditionellen Pausenapfel bis hin zum ernährungstechnisch verbesserungsfähigen Sack voll mit Süssigkeiten – die ganze kulinarische Palette vertreten. Eins sticht hingegen ins Auge: Der Anteil an übergewichtigen Kindern ist unterdurchschnittlich tief. Gemäss Gesundheitsförderung Schweiz soll bereits jedes fünfte Kind übergewichtig sein. Sachseln scheint nicht in dieses Bild zu passen. Zufall? Eher nicht. Denn die Schule Sachseln ist speziell – speziell innovativ und speziell aktiv.

280 Schüler machen mit

Seit 2005 – dem Internationalen Jahr des Sports und der Sporterziehung – beteiligt sich die Schule Sachseln am Projekt «schule.bewegt». Dieses vom Bundesamt für Sport (BASPO) entwickelte Projekt wurde zusammen mit dem Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS), der Eidgenössischen Sportkommission (ESK), der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und Rivella mit dem Ziel durchgeführt, Schulklassen zur täglichen Bewegung zu motivieren. Aussergewöhnlich in Sachseln ist, dass nicht bloss einzelne, sondern alle 17 Klassen der Unterstufe und Mittelstufe I mit 280 Schülerinnen und Schülern mitmachen. Für das Schuljahr 2006/2007 haben die Initianten Patrick Berwert und



Geschicklichkeit und Koordination will auch trainiert sein. Deshalb gehören Jonglierbälle in jede Bewegungskiste.

Fabio Rondinelli ein Sport- und Bewegungskonzept erarbeitet, das garantieren soll, dass sich alle – vom Kindergarten bis zur 4. Klasse – mindestens 20 Minuten täglich bewegen und eine koordinative Grundausbildung erhalten. Nebst den drei Lektionen Sportunterricht, wohlverstanden.

Kinder setzen Ziele selbst

Das Sachsler Sportprojekt unter dem Motto «Die Schule Sachseln bewegt!» basiert auf zwei Hauptpfeilern: die Bewegungskisten und die täglich wechselnden Konditionsthemen. Pro Schulhaus gibt es eine Bewegungskiste, in der sich Springseile, Reifen, Jongliermaterial, Einräder und Balancos befinden. Alle Kinder führen einen persönlichen Testbogen mit 20 definierten Bewegungszielen aus den Bereichen Jonglieren und Balancieren. Erfüllt ein Schüler oder eine Schülerin bis Ende der 4. Klasse mindestens 17 Teilziele, erhält er oder sie das Bewegungsdiplom der Schule. Die Lehrpersonen räumen ihren Klassen die notwendige Zeit fürs Üben ein, kontrollieren, motivieren und bestätigen mit ihrer Unterschrift das Erreichen eines Teilziels. Nach einer Woche wandert die Bewegungskiste zur nächsten Klasse. Bis jetzt war es leider nicht möglich, eine eigene Kiste für jede Klasse zu beschaffen. Als zweiter Grundpfeiler des Sportkonzepts ist jeder Wochentag dem Training einer konditionellen Fähigkeit zugeordnet (siehe Abb. 1).

Grundsätzlich sind die Lehrpersonen frei bei der Auswahl der Übungen und integrieren die sportliche Bewegung individuell in ihren Unterricht. Als Unterstützung haben die beiden Projektleiter eine umfangreiche Unterlagensammlung mit konkreten Vorschlägen und Ideen zusammengestellt, wie die entsprechenden Fähigkeiten trainiert werden können. «In Sachseln stehen Schulleitung und Lehrpersonen geschlossen hinter unseren Sportprojekten. Es motiviert natürlich sehr, dass ich als Sportcoach der Schule auf die Unterstützung aller Beteiligen zählen kann», sagt Patrick Berwert. Der Enthusiasmus des NLA-Unihockeytrainers, den Kindern eine gute koordinative Ausbildung mit auf den Weg zu geben, ist spürbar. Dies überträgt sich auch auf den Unterricht.

»Die Ziele mit dem Einrad habe ich bereits erfüllt. Momentan habe ich aber keine Lust, die anderen zu üben.«
Alexandra (10 Jahre)

Montag	**Beweglichkeit** (Stretching, Geschicklichkeitsübungen)
Dienstag	**Ausdauer** (Lauf- und Spielformen)
Mittwoch	**Koordination**
Donnerstag	**Schnelligkeit** (Stafetten, Treppensprünge)
Freitag	**Kraft** (Rumpfstabilisation, Fussstabilisation)

Abb. 1: Jeder Wochentag ist in Sachseln einer anderen konditionellen Fähigkeit zugeordnet.

Sportziele üben, Lesen und Vogelarten lernen

Schullektionen, die ausschliesslich sitzend und hinter Büchern brütend verbracht werden, sind in Sachseln eine Seltenheit. Die Deutschstunde in der gemischten 3./4. Klasse von Patrick Berwert startet mit einem Rätsel über die Eigenschaften von Pronomen. Bis die Schüler-/innen die Lösung erraten haben, müssen sie auf einem Bein balancieren. Das Üben eines Sportziels für den persönlichen Testbogen gehörte ebenso zu den Hausaufgaben des Vortages wie Lesen oder das Lernen von sechs Vogelarten. Berwert lässt seine Schüler/-innen paarweise zwei Minuten darüber diskutieren, wer was zur Zielerreichung gemacht hat. Dann geht der «normale» Unterricht weiter.

Die zehnminütige Pause zwischen Deutsch- und Mathematikstunde steht für die Klasse ganz im Zeichen des Trainings für das Bewegungsdiplom – natürlich freiwillig! Im Gang und im Schulzimmer jonglieren die einen mit Tüchern oder drehen Runden auf dem Einrad,

während andere emsig mit dem Springseil hüpfen. Der neunjährige Josip hat in der grossen Pause 79 Wiederholungen in der Minute geschafft – 80 sind zur Zielerreichung nötig. Für ihn geht deshalb das Training mit dem Springseil weiter, während ein paar seiner Klassenkolleginnen ein Ziel schaffen und sich beim Lehrer sichtlich stolz die Unterschrift als «Beweis» dafür holen.

Bewegte Pausen fördern Konzentration

«Es gab zuerst ein paar kritische Stimmen. Die Schüler würden verschwitzt und unruhig aus der Pause zurückkehren. Dies hat sich allerdings nicht bewahrheitet, das Gegenteil ist der Fall. Die Kinder arbeiten nach einer bewegten Pause viel konzentrierter», schildert Berwert seine Erfahrungen. «Extrem wichtig sind mir die positiven Feedbacks der Schüler. Wenn der neunjährige Salvatore nach dem ersten Snowboard-Ausflug zu mir kommt und sagt, dass ihm das Koordinationstraining etwas für sein Gleichgewicht auf dem Board bringe, dann motiviert mich das, noch mehr in dieses Projekt zu investieren. Auch die Rückmeldungen der Eltern sind überaus positiv.»

Dass das Sachsler Projekt mit der Begeisterung und dem persönlichen Engagement der Lehrpersonen steht und fällt, ist Berwert klar. Aber solange er sich der Unterstützung der Schulleitung und seiner Kolleginnen und Kollegen sicher ist, arbeitet er weiter zielstrebig daran, den Schülerinnen und Schülern eine solide und nachhaltige koordinative Ausbildung mit auf den Weg zu geben. Zum Wohl der Kinder und zum Vorteil der Sportvereine, die mit gut ausgebildeten Nachwuchssportlern rechnen dürfen. //

› *Kontaktadresse: Schule Sachseln, Patrick Berwert (Sportcoach)*
E-Mail: paedi.9.astra@gmx.ch

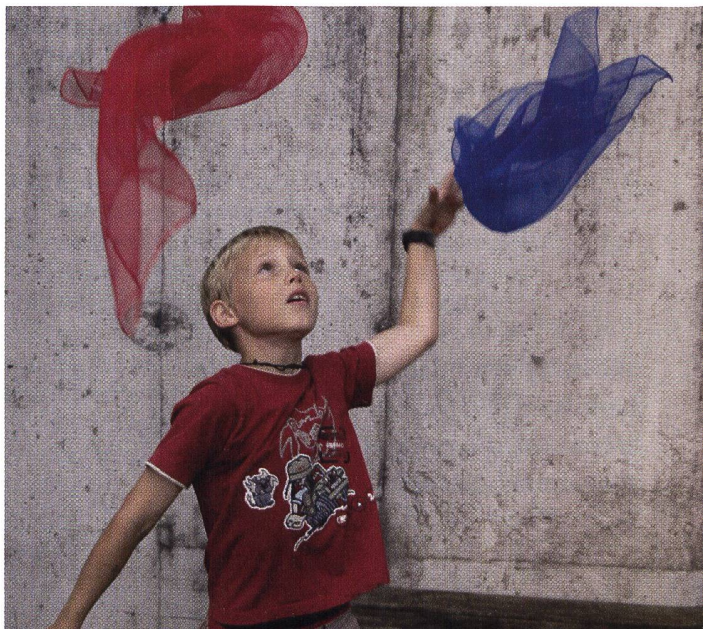
Kommentar

«Das Resultat einer begeisterungsfähigen Lehrerschaft»

▶ In Obwalden liegt die Umsetzungsverantwortung der Schulbildung bei den Gemeinden. Der Kanton schafft den gesetzlichen Rahmen, koordiniert und überwacht die Umsetzung der Lehrpläne. Die Abteilung Sport übernimmt zusätzlich wesentliche Aufgaben in der Sportförderung. Sie organisiert zusammen mit dem Obwaldner Verein für Sport in der Schule Sportprüfungen am Ende der obligatorischen Schulzeit, kantonale Schulsportveranstaltungen, Beschickung nationaler Schulsport-Events, und sie unterstützt Projekte wie «schule.bewegt». Das regierungsrätliche Sportkonzept des Kantons bekennt sich zur täglichen Bewegungslektion an Schulen. «schule.bewegt» ist für uns deshalb ein sehr gutes und taugliches Instrument für die Zielerreichung. Es ist für mich eines der besten sportbezogenen Schulprojekte, das ich in meiner 34-jährigen Wirkungszeit erlebt und unterstützt habe. Für mich ist wichtig, dass es uns gelingt, mit diesem Projekt eine wirkungsvolle Nachhaltigkeit zu erzielen. Sachseln ist ein glänzendes Beispiel mit einer 100-prozentigen Beteiligung der Unter- und Mittelstufe an «schule.bewegt». Dieses Ergebnis ist Resultat einer sehr begeisterungsfähigen Lehrerschaft und der Schulleitung mit einem klaren Bekenntnis zum Sport. Im April ist nun auch die Gemeinde Kerns zum Projekt gestossen. Damit ziert der kleine Kanton Obwalden mit einer sehr hohen Beteiligungsquote den zweiten Rang im schweizerischen Vergleich. Mein Ziel ist aber erst erreicht, wenn sich sämtliche Schulgemeinden des Kantons aktiv an «schule.bewegt» beteiligen! //

› *Hans Ettlin ist Abteilungsleiter Sport im Kanton Obwalden.*
Kontakt: sport@ow.ch

» Bis jetzt habe ich es noch nicht geschafft, drei Tücher eine Minute lang zu jonglieren. Ich bin erst bei 30 Sekunden angelangt. «
Nicolas (9 Jahre)



Nachgefragt

«Die Leistungsbereitschaft hat eindeutig zugenommen»

▶ **«mobile»: Walter Lichtsteiner, weshalb beteiligt sich die Schule Sachseln am Projekt «schule.bewegt»? Walter Lichtsteiner:** Spätestens seitdem unsere Schule 2005 den Sportpreis des Kantons Obwalden gewonnen hat, gehört Sportlichkeit – damit meine ich fit, fair, leistungsbereit, rücksichtsvoll, hilfsbereit, selbstbewusst und fröhlich sein – zum Profil unserer Schule. Das Wissen um den positiven Einfluss vielseitiger körperlicher Betätigung auf Physis und Psyche sowie die Erkenntnis, dass regelmässige körperliche Bewegung das kognitive Lernen begünstigt, können mit diesem Projekt in einem vernünftigen Aufwand in die Praxis umgesetzt werden. Unser J+S-Schulcoach, die gesamte Lehrerschaft und vor allem auch die Hauswarte stehen mit einem überzeugenden Engagement hinter dem Projekt. Als Schulleiter besteht meine Hauptaufgabe bei «schule.bewegt» eigentlich «nur» im Ernten der Lorbeeren.

Welche Erfahrungen haben Sie in den letzten drei Jahren mit «schule.bewegt» gemacht? Unsere Schule beteiligte sich 2005 am Projekt «Schüler laufen rund um die Welt». Die Schüler/-innen hatten die Gelegenheit, ihre Runden im Schulgelände zu absolvieren. Täglich wurden Fünfminutenpausen und Sportlektionen zum «Rundendrehen« benutzt. Dabei bestätigte die Aussage eines Drittklasslehrers die Erkenntnisse der Sportwissenschaft: «Seit meine Schülerinnen und Schüler regelmässig laufen, konzentrieren sie sich besser im Unterricht und arbeiten viel effizienter.» – Die schulhausinterne, aber auch die schulhausübergreifende Zusammenarbeit ist durch dieses Projekt noch intensiver und effizienter geworden. Zudem hat das Projekt die Qualität der Bewegungsschulung gesteigert. Als ehemaliger Sportlehrer bin ich erstaunt und erfreut, mit welcher Selbstverständlichkeit unsere Lehrerinnen und Lehrer heute über die Konditionsfaktoren differenziert Bescheid wissen und dieses Wissen effizient umsetzen. Ich stelle fest, dass sich die koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder verbessert haben und die Leistungsbereitschaft im Ausdauerbereich eindeutig zugenommen hat.

Gab es auch kritische Stimmen? Ich habe bisher nur positive Rückmeldungen erhalten. Vermehrt vernahm ich jedoch, dass es schön wäre, wenn die Musik in ähnlichem Rahmen gefördert würde.

Wie würden Sie andere Schulleitungen motivieren, bei «schule.bewegt» einzusteigen? Ohne die Bereitschaft der Lehrpersonen ist es schwierig, ein solches Projekt nachhaltig umzusetzen. Also geht es darum, geeignete Personen als Leader zu finden und zu ermuntern. Damit bietet sich interessierten Lehrpersonen eine sinnvolle Profilierungsplattform. «schule.bewegt» fördert eindeutig die Zusammenarbeit, ohne dass ein übermässiger Aufwand betrieben werden muss, es stösst auf grosse Akzeptanz bei Kindern, Eltern und in der Öffentlichkeit, es kann mit minimalem Aufwand umgesetzt werden und es ist auch medial interessant. //

› *Walter Lichtsteiner ist Schulleiter der Gemeinde Sachseln.*
Kontakt: schulleitung@sachseln.ow.ch