Zwei Wege - ein Ziel

Autor(en): **Cosagrande, Corinne**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992309

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

Zwei Wege – ein Ziel

Für all diejenigen, die überholte Vorstellungen von dem haben, was man einst «Turnstunde» nannte: Sie wären mit Bestimmtheit erstaunt zu sehen, was Turn- und Sportunterricht heute bedeutet.

Corinne Casagrande: Meine Schwester war immer übergewichtig, hatte keine Lust, Sport zu treiben und erlebte unglaubliche Enttäuschungen, wenn sie es trotzdem probierte. Wir hatten dieselbe Sportlehrerin: Leistung, Wettbewerb und die Schulnote standen im Brennpunkt. Ich hatte das Glück, von Natur aus sehr sportlich zu sein, hatte also meine Sechser auf Nummer sicher, während sich meine Schwester mit Zweieinhalbern begnügen musste. Mit 12 Jahren sagte ich mir: «Ich werde Sportlehrerin, um genau das Gegenteil von dem zu machen, was unsere Performance-Lady macht!»

Sylwia Usowska: Hochleistungssport hat mich genauso geprägt wie Corinne. Aber nach über 20 Jahren Unterrichten sehe ich meinen Beruf mit andern Augen: Die Schülerinnen und Schüler für den Sportunterricht zu begeistern und ihnen ein positives Erlebnis zu ermöglichen, ist wichtiger geworden als Resultate und Leistung. Vor sieben Jahren, als wir zusammenzuarbeiten begannen, waren wir an unserer Schule die einzigen, die Lehrlingen Sportunterricht erteilten. Wir fielen aus allen Wolken, als von rund zwanzig Schülern bloss sechs zum Unterricht erschienen. Alle andern hatten einen ärztlichen Dispens!

Individualisierter Sportunterricht: Wir wollten die ewigen «Frau Usowska, mir ist nicht gut, ich kann heute nicht ins Turnen kommen», «Frau Casagrande, Sport ist doof, warum ist das obligatorisch?» nicht mehr hören, die eines Tages in einem «Hallo, ich habe ein Arztzeugnis» gipfelten. Es ist bekannt, dass Jugendliche zwischen 15 und 18 Sport besonders häufig ablehnen oder damit aufhören. Unser gemeinsames Ziel ist, aus diesen Jugendlichen mündige Mitglieder der Gesellschaft zu machen, die sich um den Erhalt ihres Gesundheitskapitals bemühen, indem wir ihnen vermitteln, wie sie dieses Ziel erreichen können. Wir wollen ihnen guten Grund geben, während ihres ganzen Erwachsenenlebens aktiv zu bleiben – und die Lust dazu vermitteln.

Vor zwei Jahren haben wir einen auf Schüler/-innen mit gesundheitlichen Problemen zugeschnittenen Spezialunterricht geschaffen. Weisen sie ein Arztzeugnis vor, sagen wir ihnen: «Du kannst den Sportunterricht nicht mehr besuchen? Komm in den individualisierten Sportunterricht – sobald es geht, besuchst du wieder den Sportunterricht mit deiner Klasse.» Und wenn das Arztzeugnis das ganze Jahr lang gilt? «Dann bleibst du eben das ganze Jahr bei uns.» Was macht man denn da? «Wichtig ist einfach, dass du körperlich aktiv bist und Freude daran hast.»

Das Programm wird von der Lehrperson und der/dem Schüler/-in festgelegt. Der Leistungsdruck hat darin keinen Platz. Sofern die Schüler/-innen rechtzeitig und im Sporttenü zum Unterricht kommen, engagiert sind, Fortschritte machen und bestimmte Regeln einhalten, können sie in ihr Selbstbeurteilungsblatt eine Sechs eintragen. Unsere Rolle beschränkt sich darauf, ihre Note zu überwachen, um zu sehen, ob sie ihr Training objektiv beurteilen. Das schliesst nicht aus, dass sich manche Schüler/-innen bisweilen eine ungenügende Note geben müssen.

In diesem für uns vorteilhaften Tandemsystem haben wir einen intensiven, manchmal sehr persönlichen und bewegenden Austausch. Dank der anspornenden Gruppendynamik ergänzen die Schüler/-innen ihr Programm oft auf Eigeninitiative. Keine Belohnung ist grösser für uns als eine wie die von Serge, der uns beim Ablauf des Arztzeugnisses sagte: «Ich möchte weiter zu ihnen kommen, zusätzlich zum Sportunterricht, denn ich habe beim Krafttraining acht Kilo abgenommen.» Oder wenn zwei Mädchen, die aufgrund von Rückenproblemen nie in den Sportunterricht kamen, offen bekennen, dass sie sich in einem Fitnesscenter eingeschrieben haben, weil «wir das super finden und merkten, dass wir nach ihrem Unterricht weniger Rückenweh hatten».

Alle Rückmeldungen sind positiv: Die Lehrpersonen sind überrascht und erfreut über die Entwicklung der Unterrichtspraxis; die Eltern sind glücklich über die Fortschritte ihres Kindes; die Ärztinnen und Ärzte unterschreiben die Anmeldung zum individualisierten Sportunterricht und präzisieren, welche Übungen ihre Patienten machen können und welche nicht. Dann gibt es noch jene andern Schüler/-innen, die auch gerne den für ärztlich Dispensierte reservierten Unterricht besuchen würden ... Als zusätzliche positive Folge des individualisierten Sportunterrichts stellen wir einen Rückgang der erteilten Arztzeugnisse fest. Seine Platzierung im Stundenplan – während der Mittagspause – scheint die Lust auf einen Gefälligkeitsdispens zu zügeln.

Nun arbeiten wir daran, dieses Angebot in allen nachobligatorischen Schulen in Genf anzubieten. Eine Weiterbildung für interessierte Lehrpersonen hat bereits stattgefunden. Spezialkenntnisse braucht es keine, man muss bloss Lust haben, es noch besser zu machen. ■

Corinne Casagrande (rechts) ist Sportlehrerin an der Fachmittelschule Jean-Piaget in Genf. Sie hat mehrere Weiterbildungen in Sportpsychologie absolviert und ausserdem elf Jahre Erfahrung im Bereich präventives Krafttraining. Kontakt: corinne.casagrande@edu.ge.ch

Sylwia Usowska-Chesneau ist Sportlehrerin an der Handelsschule Aimée-Stitelmann in Genf. Sie verfügt über rund zehn Jahre Berufserfahrung in den Bereichen Fitness und Krafttraining in der Schweiz und in Polen. Kontakt: sylwia.usowska-chesneau@edu.ge.ch

Foto: Philipp Reinmann

Der detaillierte Beschrieb des Projekts «Education physique individualisée» (auf Französisch) kann auf unserer Website heruntergeladen werden.

www.mobilesport.ch › Login

adidas