

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 31 (1974)
Heft: 7

Artikel: Kind- und jugendgemässer Sportunterricht
Autor: Meier, Marcel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994960>

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: 27.01.2026

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

Kind- und jugendgemässer Sportunterricht

Marcel Meier, Magglingen

Da wir es im Unterricht mit Individuen zu tun haben, mit Menschen also, die in den verschiedenen Lebensphasen z. T. eine sehr unterschiedliche seelisch-geistige und auch körperliche Struktur aufweisen, ist eine eingehende Kenntnis der leib-seelischen Kräfte in den verschiedenen Lebensabschnitten des Menschen wichtig.

Ich möchte in dieser fragmentarischen Uebersicht besonders die Entwicklung der menschlichen Bewegung (Motorik) beleuchten.

Die leib-seelische Entwicklung geht beim Menschen nicht gleichmässig linear vor sich. Die geistigen Eigenarten und Fähigkeiten sowie das körperliche Wachstum bilden sich schubweise. Wir kennen Zeiten eines beschleunigten Wachstums, die abgelöst werden von Perioden der Ruhe und der Kraftsammlung. Diese Entwicklungsabschnitte können wir nicht mit nackten Jahreszahlen erfassen, sie verlaufen sehr individuell.

Wir kennen aus Erfahrung und aus der Beobachtung übender Gruppen, dass in den sogenannten Altersklassen Grossé und Kleine, Dicke und Dünne, Früh- und Spätentwickelte vereinigt sind, für die oftmals sehr unterschiedliche Belastungsformen notwendig wären.

Bei einer an 275 Kölner Schülern vorgenommenen Untersuchung im Alter von acht bis achtzehn Jahren hat Prof. Hollmann festgestellt, dass bei den Neunjährigen zweidreiviertel Jahre und bei den Fünfzehnjährigen im Durchschnitt dreieindrittel Jahre Abweichung zwischen kalendarischem und biologischem Alter bestanden. Die grösste Abweichung ergab sich bei zwei dem kalendarischen Alter nach Fünfzehnjährigen, von denen der eine biologisch zwölf und der andere achtzehn Jahre alt war.

Diese Ergebnisse zeigen deutlich, wie ungenau die Einteilung von Klassen oder Gruppen nach dem kalendarischen Alter sein muss. Leider sind die technisch-organisatorischen Bedingungen für eine andere Gruppierung oft zu kompliziert — besonders in grossen heterogenen Gruppen — um anders vorgehen zu können. Als Leiter und Lehrer müssen wir uns daher an zusätzlichen Merkmalen wie Grösse, Gewicht, Pulsfrequenz, Bewegungsmerkmalen nach einer gewissen Zeit des Uebens, aber auch nach geistigen und seelischen Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen orientieren, um unsere Uebungsgruppen richtig einteilen und belasten zu können.

Fazit:

Wie in der Entwicklungspsychologie und der Medizin sollten wir auch im Sport — wenn immer es die organisatorisch-technischen Verhältnisse ermöglichen — die Phasen nach biologischen Merkmalen einteilen.

Kind- und jugendgemässer Lehrarten

Wenn wir nach den Lehrarten und Lehrwegen in der Bewegungslehre suchen, gehen wir, so Professor Häusler, am besten von der Motivation zur Bewegung aus und fragen, was den Menschen überhaupt zum Lernen von Bewegungen treibt und welche Impulse zum Bewegungsgeschehen führen.

Der Mensch ist von Natur aus mit einem gesunden Bewegungsdrang ausgestattet, er verspürt Lust zur Bewegung, so wie das Kind die Bewegung zur funktionellen Entwicklung braucht. Daneben gibt es eine Reihe von Verhaltensweisen des Menschen, die auf Bewegung hinzielen, so der Gestaltungstrieb, der Spieltrieb und der Kampftrieb. Es reizt ihn und er lernt, die Bewegung zu gestalten und sich im Spielen und Kämpfen situationsgerecht zu verhalten. Das ist ihm jedoch nur möglich, wenn er zuvor spezielle Bewegungen aus den konkreten Inhalten der Leibesübungen erlernt hat, die ihm bei gestaltendem, spielerischem oder kämpferischem Verhalten zur Verfügung stehen. Welche Verfahren schlägt er nun ein, um solche Bewegungen, Bewegungsfertigkeiten und Bewegungskombinationen in seinen Besitz zu nehmen:

- er wird durch eine Situation (Raum, Gerät) zu der Bewegung herausgefordert (Aufforderung und Veranschaulichung);
- er experimentiert im Rahmen der bis an die Grenze des Wagnisses gehenden Möglichkeiten (Versuch und Anpassung);
- er lässt sich eine Bewegung zeigen und versucht, sie nachzuahmen (Vorbild und Nachahmung);
- er lässt sich eine Bewegung aufgeben, erklären und beschreiben (sprachlicher Auftrag oder Anweisung in verschiedenen Formen);
- er sucht nach dem Klangbild der Bewegung (Begleitung und phasengerechte Gliederung);
- er übt die Bewegung (Wiederholen und fest in den Besitz nehmen, Automatisieren);
- er korrigiert (ohne und mit Hilfe) die Bewegung auf den «richtigen» Ablauf (Verbesserung und Oekonomisierung).

Der Lehrende bedient sich der daraus entstandenen «Lehrarten» des Aufforderns, Anregens, Aufgebens, Veranschaulichens, Vormachens, Begleitens, Wiederholens, Varlierens, Erklärens, Beschreibens, Ansagens, Korrigierens u. a., und zwar im bunten Wechsel dem jeweiligen Lerninhalt, dem Können und der Einstellung (Bereitschaft) der Lernenden angepasst.

Die Fülle der zur Verfügung stehenden Lehrarten wird leider zu wenig genutzt. Die Lehre der Leibesübungen — in Schule und Verein — ist oft monoton und auf wenige Lehrarten beschränkt, zu denen neben dem Vormachen das Ueben und Korrigieren zählen, wobei das Ueben in Verbindung mit dem Korrigieren die Tendenz zeigt, dem reinen Arbeitsstil sehr nahe zu sein, ihm zu verfallen und in ihm zu verharren.

Die pädagogisch-psychologische Literatur gibt über das Ueben eindeutig darüber Auskunft, dass Ueben als blosses Wiederholen noch keinen Lernprozess in sich einschliesst. Ja, «bei langdauerndem planlosem Ueben verschlechtert sich... unmerklich die Form, weil wir zu stark... ermüden... Jede Uebersättigung durch Ueben führt zu Rückschlägen... Nicht die Anzahl der Wiederholungen entscheidet, sondern die zielgerichtete Variation, der Uebungsreichtum» (Roth). Wir kommen ohne Ueben nicht aus, weil erst dadurch die Bewegung eingeschliffen und automatisiert wird. Aber es muss Variationen enthalten und sich richtig vollziehen. Gerade beim Ueben schleichen sich leicht Fehler ein, die im weiteren Verlauf des Uebens verstärkt werden, und den Lernerfolg beeinträchtigen. Wir wissen, dass «Ueben... ohne gleichzeitige dauernde Selbst- und Lehrerkontrolle auf die richtige Form ziemlich nutzlos» (Roth) ist.

Daraus ergeben sich für das Ueben einige wichtige Folgerungen:

1. Pausenloses, mechanisches Ueben im Arbeitsstil ist nicht kind- und jugendgemäß.
2. Ofteres Ueben ist besser als massiertes Ueben (eine halbe Stunde täglich besser als zwei Stunden pro Woche).
3. Bei Ubungswiederholungen — besonders bei ein-förmigen Uebungen — sind «Ablenkungen» und Variationen oder auch der Wechsel mit aufmunternden, erlebnisreichen Uebungen von grosser Bedeutung. Im Kindes- und Jugendalter soll in einer frohen und gelösten Atmosphäre geübt werden. Auch das Ueben im Arbeitsstil — bis hin zur Einsicht, ein hartes, entsagendes und oft stures Training auf sich zu nehmen — muss erst gelernt werden, kann also nicht am Anfang des Lernprozesses stehen.
4. Beim Ueben dürfen sich keine Fehler einschleichen und festsetzen; es muss die rechte Form geübt werden.
5. Bei den mit dem Ueben zur Fehlerverbesserung gegebenen Korrekturen soll die Aufmerksamkeit der Uebenden nicht dadurch zerstreut werden, dass von ihnen verlangt wird, auf mehrere Merkmale des Bewegungsablaufes zugleich zu achten. Selbst ein sehr bewegungserfahrener, in einer speziellen Uebung besonders versierter Sportler kann sich nur auf ein einziges Merkmal der Bewegung voll konzentrieren.

Besser ist auch dann noch ein Bewegungsentwurf, nach dem die Bewegung ungebrochen abläuft.

6. Zum rechten Ueben gehören die entsprechenden Uebungsräume und eine Fülle kindes- und jugendgemässer Geräte.

Auch das Vormachen als eine der ältesten und besten Lehrarten hat seine Schattenseiten. Handelt es sich um Uebungen, die nicht im Vorstellungs- und Ausführbereich des Kindes und Jugendlichen liegen, verliert das Vormachen seinen Sinn.

So gewinnen wir auch für das Vormachen einige Erkenntnisse:

1. Das Vormachen ist nur angebracht, wenn die Bewegung vom Lernenden nachvollzogen werden kann, das heisst, wenn sie in seinen Bewältigungsbereich gehört. Der Lernende soll dabei Gelegenheit zu eigenem Experimentieren und Probieren haben.
2. Das Vormachen von Bewegungen ist ein rascher Vorgang, der beim Absehenden innere Bereitschaft, gute Beobachtungsgabe und Anpassungsgefühl verlangt. Um den Lernenden die Aufgabe zu erleichtern, sollte der Bewegungsvorgang nach Möglichkeit langsam und eindringlich demonstriert, dabei die Wesensmerkmale und Knotenpunkte akzentuiert werden.
3. Komplizierte Bewegungen können von den meisten Kindern und Jugendlichen nicht einfach getan und nachvollzogen werden. Hier bedarf es eines längeren «Lehrganges», der durch vereinfachte Bewegungsvorformen die Zielbewegung allmählich entwickelt.
4. Das Vormachen ist mit knappen Erklärungen zu verbinden und mit Filmen (Zeitlupenaufnahmen) zu unterbauen. Wenn sich eine Bewegung phasengerecht zu entfalten und zu gestalten beginnt, soll dem Lernenden ferner die Möglichkeit geboten sein, die Bewegungen am lebendigen Modell — dem Meister — zu studieren und abzusehen, um Feinheiten entdecken zu können.

Quellennachweis

Emmenegger, Joe. Fragen der Jugendausbildung.

Häusler, W. Prof. Dr. «Kind- und jugendgemäss Lehrarten».

Lübeck, Hans-Peter. «Tennis mit Kindern unter zehn Jahren, Vorkenntnisse und Probleme bei der Einführung, Diplomarbeit».

Lehrbriefe für Uebungs- und Jugendleiter. Uebungsleiterkommission des DSB. Frankfurt am Main.

Müller-Bauer, Marlet. «Zwischen Zwang und Willkür». Ringheft Trainerlehrgang NKES. Trainingslehre. A. Hotz ETS/NKES

Schulz, W. Prof. «Die Erziehung ergänzen». Pädagogische Hochschule Berlin.

Vogt, W. Prof. Dr. «Das Kind ist kein leeres Gefäss».

AROVA LENZBURG



Trainingsseile

Klettertaue

Ziehtaue

Spielbänder

Fussball-Tornetze

Hallenhandball-Tornetze

Tennisnetze

Volleyballnetze

Antennen

Antennentaschen

Korballnetze

Basketballnetze

Balltragnetze

Erhältlich im guten Sportgeschäft