Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 7

Artikel: "Leiter/-in werden ist nicht schwer..."

Autor: Mengisen, Walter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992971

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: 10.08.2025

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

Der Zugang zu einer J+S-Leiter/-innen-Ausbildung erfolgt für viele junge Leute über das Interesse an ihrer Sportart. Sie üben diese Sportart mit viel Engagement aus. Sie sind in erster Linie Sport Treibende. Der Vermittlungsaspekt, das Interesse an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist oft sekundäres Motiv.

Walter Mengisen
Verantwortlicher für Didaktik, ESSM
Fotos: Hugo Rust

Sport unterrichten – ein methodisches Brevier

«Leiter/-in werden ist nicht schwer...»

Die angehenden Leiter und Leiterinnen müssten sich vor einem Leiterkursbesuch folgende Fragen stellen:

- Kenne ich meine Stärken und Schwächen?
- Ist meine Fachkompetenz in meiner Sportart ausreichend?
- Kann ich gut kommunizieren?
- Finde ich Zugang zu Kindern und Jugendlichen?
- Kann ich mich in Lernende hineinfühlen?

Was heisst Leiten?

Leiter und Leiterinnen tragen die Verantwortung für den Sportunterricht. Durch eine Reihe von Massnahmen kann die Leitung und Führung einer Gruppe Kinder oder Jugendlicher erleichtert werden:

- Die Leitenden zeigen Anteilnahme am Geschehen. Sie regen an, beobachten, beurteilen und beraten.
- Die Kinder und Jugendlichen sollen das Gefühl erhalten, dass sie wahrgenommen werden und es wichtig ist, was sie tun. Bei Störungen muss frühzeitig und klar gesagt werden, welche Verhaltensregeln gelten.
- Hohe Bewegungsintensität und angepasste Organisationsformen verhindern ungewollte Nebenbeschäftigungen.

Entscheidende Faktoren eines angepassten Leitungsverhalten sind:

- Klarheit und Transparenz: Die Jugendlichen wollen wissen, was der Leiter oder die Leiterin will und was von ihnen erwartet wird. Die Leitenden sind ihnen Modell im Verhalten.
- Wertschätzung: Die Jugendlichen werden in ihrer Art akzeptiert und anerkannt.
- Dialogfähigkeit und Partnerschaft: Leitende sind offen für Gespräche und führen die Kinder und Jugendlichen in partnerschaftlicher Weise.
- Integrationsfähigkeit: Das Verhalten der Leitenden ist kooperativ und im Dienste der Gemeinschaft.

Unterricht inszenieren

Sportunterricht verläuft nie genau gleich, aber im Verlauf von Sportlektionen treten immer wieder ähnliche Situationen auf. Solche typischen Phasen und Tätigkeiten im Verlauf einer Lektion werden nachfolgend beschrieben.

Vorbereitungen treffen

Es ist wichtig, dass die Leitenden frühzeitig in der Halle oder auf der Sportanlage sind. Sie sollen überprüfen, ob das benötigte Material vorhanden ist. Die ankommenden Kinder oder Jugendlichen sollen begrüsst und bei den letzten Vorbereitungen miteinbezogen werden. Vor dem Beginn der Sportlektion ist möglichst zu vermeiden, dass die Kinder in der Garderobe oder vor der Halle warten müssen. Die Unfallgefahr ist nicht grösser, wenn die Sportanlage von Anfang an benützt werden kann. Allerdings müssen einige Verhaltensregeln eingehalten werden. So sollen beispielsweise in Abwesenheit der Leitenden keine unfallträchtigen Geräte wie Schaukelringe, Minitrampolin u.a. benützt werden.

Einstimmen/Informieren

Das emotionale Klima einer Lektion bestimmen Leiter und Leiterinnen. Sie sind Stimmungsmacher. Eine gute Stimmung fördert die Lern- und Leistungsbereitschaft.

Eine kurze Information über das vorgesehene Programm (Thema, Ziel, Verlauf, Sicherheitsvorkehrungen) gehört an den Anfang jeder Unterrichtseinheit. Langfädige Erläuterungen sind zu vermeiden. Ein informierender und anregender Unterrrichtseinstieg ermöglicht es den Kindern und Jugendlichen, sich auf das Kommende gedanklich vorzubereiten. Es braucht keine speziellen Tricks, um Kinder und Jugendliche von aussen zu motivieren. Die Anforderungen und Aufgaben an sie sollen herausfordernd und ihrem Können entsprechend sein.

Aufwärmen

Die Gestaltung und die Form des Lektionsbeginns hängen von verschiedenen Faktoren ab. Kinder, Jugendliche und Erwachsene benötigen unterschiedliche Formen der Einleitung. Während bei älteren Jugendlichen ein funktionelles Aufwärmen des Bewegungsapparates sinnvoll ist, geht es bei jüngeren Kindern vor allem um das psychische und soziale Einstimmen. Es ist nicht sinnvoll «Erwachsenenübungen» (z.B. Stretching) auf diese Altersstufe zu übertragen, weil die körperlichen Voraussetzungen und die Konzentrationsfähigkeit des Kindes anders sind. Es ist auch möglich, dass Jugendliche mit eingeübten Programmen selbständig und individuell beginnen. Solche Programme umfassen in der Regel:

- Aufgaben zur Kreislaufanregung,
- Aufgaben zur Kräftigung oder zur Verbesserung der Beweglichkeit,
- individuelle Programme (nach Absprache mit dem/der Leiter/in),
- geeignete Spiele, die selbständig gespielt werden können.

Das Aufwärmen als physiologische Vorbereitungen des Körpers auf die nachfolgende Beanspruchung gewinnt von der Pubertät weg zunehmend an Bedeutung. Aber bereits auf der Stufe der 10-Jährigen sollen Kinder daran gewöhnt werden, den Körper auf eine bevorstehende Belastung gezielt vorzubereiten. Das Aufwärmen soll zu einem bewussten und systematischen Umgang mit dem Körper beitragen. Es kann zwischen dem allgemeinen und dem speziellen Aufwärmen unterschieden werden. Beim allgemeinen Aufwärmen wird der Organismus durch Spiel- und Übungsformen, die den Kreislauf anregen, vom Zustand der relativen Ruhe auf Belastung umgestellt. Nach einigen Minuten erreicht er die optimale Leistungsbereitschaft. Beim anschliessenden speziellen Aufwärmen werden die Körperbereiche, welche in der Folge speziell gefordert werden, auf die Beanspruchung vorbereitet. Ferner werden Bewegungsmuster eingebaut, welche auf die bevorstehenden Zielübungen vorbereiten.

Lernaufgaben stellen

Im Hauptteil einer Unterrichtseinheit geht es um das Erwerben, Anwenden und Gestalten von Bewegungsfertigkeiten und Sporttechniken sowie um das Verbessern der konditionellen Fähigkeiten. Ob die Aufgabe verstanden wird, hängt vor allem von der Klarheit beim Erklären sowie von der Erfahrung der Lernenden mit ähnlichen Situationen ab.

Die Arbeitsaufträge sind kurz zu formulieren, verständlich und möglichst konkret, weil das Konzentrations- und Aufnahmevermögen besonders bei Kindern beschränkt ist. Die Art der Formulierung soll die Kinder und Jugendlichen zum Handeln anregen.

Lernen durch Nachahmen

Bewegungen sollen vorgezeigt oder kurz erklärt werden. Das Vorzeigen ist sowohl für die Bildung einer Bewegungsvorstellung wie auch für die Herausforderung zum Nachahmen bedeutsam. Folgende Punkte können hilfreich sein:

- Die Teilnehmenden so aufstellen, dass sie die Demonstration gut sehen.
- Beim Vorzeigen darauf achten, dass die Kinder und Jugendlichen aufmerksam sind.
- Langsam, eindringlich und wiederholt vorzeigen.
- Durch knappe Kommentare auf das Wesentliche hinweisen.
- Komplexe Abläufe in Teile zerlegen und sie benennen.

- Vorstellungsmässige Wiederholung des Gezeigten durch die Jugendlichen.
- Aufforderung an die Jugendlichen, sich selbst vorzusprechen, was sie bei der Ausführung eines komplexen Ablaufs tun müssen.
- Aufzeigen, wie sie das Ergebnis ihrer Tätigkeit selber prüfen können.
- Dafür sorgen, dass sie eine genaue Zielvorstellung haben.

Kinder im Speziellen lernen ganzheitlich. Sie nehmen einen Bewegungsablauf wahr und setzen ihn – so gut wie möglich – um; sie ahmen nach. Bei diesem «Nachahmungslernen» kommt es auf das «innere Mitbewegen» beim Zuschauen und Zuhören an. Mit zunehmendem Alter sollte die gedankliche Auseinandersetzung mit der Bewegung verstärkt werden, d.h. die Jugendlichen sollten Zusammenhänge verstehen und zunehmend auch sprachlich präzise formulieren können. Je jünger die Kinder und je komplexer die Bewegung, desto eher kann die Bewegungsvorstellung auch über bildhafte Vergleiche erzeugt werden.

Lernen durch offene Aufgabenstellung

Offene Lernaufgaben ermöglichen selbstbestimmtes Handeln. Die Kinder und Jugendlichen versuchen die gestellte Aufgabe selbständig zu lösen und ihre Lösungsmöglichkeiten den andern vorzustellen. Die Leitenden können die optimale Lösung aufnehmen und sie als Modell für alle präsentieren. Im Vordergrund des offenen Lernweges steht der Lernprozess, der unter Umständen auch über Umwege führt. Die Lernenden übernehmen damit auch Verantwortung im Lernprozess.

Lernen am Modell

Die Lehrpersonen müssen sich bewusst sein, dass sie für das Lernen «Modell» sind. Es ist deshalb sowohl entscheidend, wie man eine Bewegung vorzeigt, als auch wie man zur «Sache» steht.

Lernen inszenieren und begleiten

Organisation: Ein wesentlicher Unterschied zwischen dem Sportunterricht in der Halle oder im Freien ist das Verhalten im Raum. Je lebhafter und lauter die Jugendlichen, desto sorgfältiger muss die Organisation im Raum durchdacht werden. Wer im Verlauf einer Lektion mehrmals eine neue Orientierung im Raum verlangt, überfordert bald einmal die Konzentrationsfähigkeit. Organisationsanweisungen: Diese sollen kurz und klar sein. Viele Informationen auf einmal überfordern.

Sozialformen: Die Wahl der Organisationsform (Leistungsgruppen, Zufallsgruppen, Neigungsgruppen usw.) hängt vom Ziel, von der Fähigkeit der Beteiligten im Umgang mit dieser Form, von der sozialen Struktur der Gruppe sowie den räumlichen Gegebenheiten ab. Je nach Zielsetzung werden Gruppen (Teams, Leistungs- oder Neigungsgruppen) gebildet.

Gruppenarbeit: Die Gruppen arbeiten weitgehend unabhängig. Darum müssen die Aufgaben klar sein. Hier kann sich das Lernen mit- und voneinander entfalten. Andererseits können gruppendynamische Prozesse das Lernen beeinträchtigen oder gar verunmöglichen.

Partnerarbeit: Sie eignet sich insbesondere für das Lösen von kreativen Aufgaben und das gegenseitige Beobachten und Rückmelden. Gemeinsames Lösen von Aufgaben, auf den Partner eingehen oder sich auf die Partnerin einstellen, muss gelernt sein. Organisatorisch ist die Partnerarbeit eine einfache und meist unproblematische Form.

Einzelarbeit: Der Schritt zum Individualisten ermöglicht das Lernen «auf eigenen Wegen». Erziehung zur Selbstverantwortung setzt Situationen voraus, in denen die Einzelnen die Verantwortung für ihr Lernen übernehmen.

Lernhilfen

Arbeitsblätter und Skizzen: Sie erleichtern die Erteilung von Lernaufgaben. Besonders beim Stationentraining oder für den Geräteaufbau schaffen sie schnell ein klares Bild davon, was wo vorzubereiten ist und welche Aufgaben in welcher Zeit zu erfüllen sind. Neben vorbereiteten Blättern können Skizzen vor den Augen der Jugendlichen mit Kreide (auf einer Wandtafel, auf einer Matte oder auf dem Hartplatz) entwickelt werden.

Hilfestellungen durch Personen: Bedingung für eine wirksame Hilfe sind genaue Kenntnisse des Bewegungsablaufes und der Schwierigkeiten für die Lernenden. Korrekte Hilfestellung muss gelernt und geübt werden. Die Kinder und Jugendlichen müssen mit der gegenseitigen Hilfestellung beim Lernen neuer Bewegungsabläufe systematisch und ihrem Niveau gemäss vertraut gemacht werden.

Gerätehilfen, Geländehilfen: Sie sollen die Bewegungsausführung erleichtern und sichern. Die Lernenden sollen mitdenken, welche Hilfen ihnen dienlich erscheinen. Der Aufwand des Geräteaufbaus muss auch im Verhältnis zum Ertrag betrachtet werden. Für das Absichern allfälliger «Sturzräume» ist genügend freier Raum vorzusehen.

Bodenmarkierungen: Sie erleichtern die Organisation. Sie eignen sich aber auch als Orientierungshilfen, z.B. bei der Lektionsleitung oder beim Geräteaufbau. Markierungen dienen auch als optische Hilfe für Anläufe, Absprünge, Bewegungsrhythmen usw. Sie können leicht selber z.B. mit Kreide gezeichnet werden (auf Tartan oder Asphalt). Ferner sind geeignet: Malstäbe, Hüte, Markierkegel, Leinen, Markierband usw.

Rückmeldungen geben

Klärende und beschreibende Aussagen und solche, die zum Reflektieren anregen, sind fruchtbarer als wertende und kritisierende. Es ist aber in jedem Fall schwierig, verbale Hinweise und Korrekturen in Bewegung umzusetzen. Oft ergänzen einfache Merkhilfen und bildhafte Hinweise die Beschreibung oder das Vorgezeigte. Wenn z.B. das Einrollen für die Rolle vw. nicht gelingen will, kann der Hinweis helfen: «Geh mit der Nase so weit wie möglich zum Bauch.» Besonders lernwirksam ist es, wenn die Lernenden eigene Korrekturformen suchen und erproben.

Abschluss einer Unterrichtseinheit

Am Schluss einer Unterrichtseinheit empfiehlt sich eine Beruhigungszeit, die zu einem kurzen Rückblick genutzt werden kann. Offene Fragen oder Konflikte sollen nicht nach Hause getragen werden. Für die Körperpflege ist genügend Zeit einzuplanen und soll zu einem selbstverständlichen Teil des Sportunterrichtes werden.

Literatur

ESK (Hrsg.): Lehrmittel Sporterziehung Bd. 1, EDMZ Bern 1997.
ESSM (Hrsg.): Leiterhandbuch Schwimmen, EDMZ Bern 1995. ■

Der Spezialist beim Ausrüsten von:

Turnhallen – Sportplätzen
Tennisanlagen – Schwimmbäder

Gerne beraten wir Sie über Neuheiten wie
Disc-Golf – Aqua Jogging – Intercrosse
Sportarten, welche auch Sie begeistern werden!

Selbstverständlich sind wir immer top-aktuell in sämtlichen Ballsportarten, Freizeit- und Trainingsspielen, Unihockey, usw.

Rufen Sie uns an und verlangen Sie unsere entsprechenden Kataloge. Es würde uns freuen, Sie unverbindlich beraten zu dürfen.

Have a nice day

huspo
SPORT FREIZEIT

HUSPO Peter E. Huber AG
Bahnhofstrasse 10, 8304 Wallisellen, Tel. 01/830 01 24, Fax 01/830 15 67

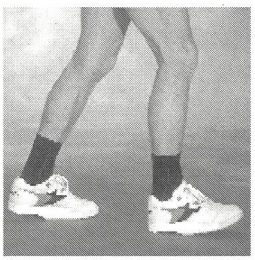
Achillessehnen - Entzündung?

Regula Zürcher-Scalabrin, mehrfache 400 und 800m Schweizermeisterin

„Das Tragen von SCHRITT in der Freizeit bringt mir ein Zusatztraining ohne Zeitaufwand. ScHritt zwingt mich in die aufrechte Haltung, was meinen Laufstil verbessert. Meine Bein-, Gesäss-, Bauch- und Rückenmuskulatur wird vorbeugend ständig gestärkt. Das ist Voraussetzung für häufiges Krafttraining ohne folgende Rückenleiden."

Regula

Wenn Sie diese **endgültig** los werden wollen, ist die **Barfusstechnik mit SCHRITT** genau das Richtige für Sie. Auch langjährige hartnäckige Entzündungen verschwinden auf jeden Fall meistens schon in wenigen Wochen. Diese revolutionäre Methode wirkt so einzigartig, weil das Problem **einzig damit wirklich** an der Wurzel gepackt wird.



Wirkung alleine durch das Tragen im Alltag

Spezialärztlich empfohlen: Praktische Tests durch ein **SWICA-Gesundheitszentrum** und **bekannte Orthopäden** bestätigen die aussergewöhnliche, schnelle und endgültige Wirkung.

Referenzen/Unterlagen/Bezugsquelle:
Negort AG, Schulweg 4, 9325 Roggwil Tel 071/455 19 65 Fax 071/455 19 90

Energiespender der Schweizer Olympia-Mannschaften Nagano 1998 und Sydney 2000

GLOOR+IRNIGER

Sport ActiVital®

Einzigartig: Das neue Getränkepulver Sport ActiVital® steigert die sportliche Leistung **mit dreifacher Wirkung!** Mit Kreatin für mehr **Kraft**, L-Carnitin für mehr **Ausdauer**, Magnesium und Kalium für den **Elektrolyt-Ersatz.**

Test-Set: Überzeugen Sie sich selbst im Training von der dreifachen Wirkung von Sport ActiVital®! Unser Test-Set enthält 6 Sachets Sport ActiVital® für 3 Liter Getränk, einen praktischen Bidon sowie die Sport ActiVital® Informationsbroschüre.

Test-Set Nur Fr. 10.–

Sport ActiVital® erhalten Sie exklusiv in **Apotheken und Drogerien.**
Informationen unter http://www.ecr.ch oder bei ECR Pharma AG, Bösch 104, 6331 Hünenberg.

NEU und kostengünstig!

Bestellung Test-Set

Das Sport ActiVital® Test-Set ist nur gegen Einsendung dieses Talons und eine Schutzgebühr von 10 Franken erhältlich. Es wird Ihnen umgehend per Post zugestellt. (Bitte in Druckbuchstaben gut lesbar schreiben.)

Name/Vorname .....

Adresse .....

PLZ/Ort .....

Talon bitte zusammen mit Fr. 10.– in bar in verschlossenem Couvert einsenden an: ECR Pharma AG, Test-Set, Bösch 104, 6331 Hünenberg.

MAG