

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 1 (1998-1999)
Heft: 3

Artikel: Von der Absicht und ihrer Wirklichkeit
Autor: Messmer, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992104>

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: 06.02.2026

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

Integratives Trainieren im Sportunterricht

Von der Absicht und ihrer Wirklichkeit

An einem Beispiel aus dem Sportunterricht soll der Unterschied von Leistungssport und Schulsport dreifach begründet werden. Weil sich die situativen Bedingungen von Leistungssport und Schule deutlich unterscheiden, müssen die Ansprüche hier reduziert und eher auf Kompromisse eingegangen werden. Weil sich auch die personellen Voraussetzungen unterscheiden, kann Individualisierung im Leistungssport und im Schulsport nicht das Gleiche bedeuten. Letztlich werden für den Schulsport auch andere Ziele formuliert, weshalb sich die Inszenierungsformen von Sport unterscheiden müssen.

Roland Messmer

Sportunterricht in einem 10. Schuljahr am Gymnasium: Die 23 Schüler haben sich bereits intensiv aufgewärmt, als der Lehrer den weiteren Verlauf der Stunde ankündigt. Geplant ist ein Postenlauf mit sechs Übungsstationen zum Thema Basketball in 2er- und 3er-Gruppen. Für die folgende Interpretation konzentrieren wir uns auf drei Stationen. Bei Posten 2 trainieren die Schüler in 4er-Gruppen eine konkrete Spielsituation als Endlösung. Der Angreifer erhält von der Seite einen Pass von einem Mitspieler. Jetzt muss er sich entscheiden zwischen «Give and Go» oder Korbleger, während ein Verteidiger in einer abgegrenzten Zone vor dem Korb steht. Der Lehrer zeigt die beiden Varianten vor und erklärt gleichzeitig die Aufgabe: «Wenn der Verteidiger nicht zum Pass geht, mache ich einen Doppelpass; wenn der Verteidiger den Pass abdeckt, gehe ich auf der



Roland Messmer ist promovierter Dozent für Pädagogik, Psychologie und Didaktik am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern und am Pädagogischen Institut in Basel. Adresse: Pädagogisches Institut, Riehenstrasse 154, 4058 Basel

anderen Seite durch und mache einen Korbleger.» Bei Posten 3 spielen die Schüler 1:1 auf einen Korb. Bei Posten 6 werfen die Schüler auf einen Korb mit Start von der Freiwurflinie. Auch hier erklärt der Lehrer, während dem Vorzeigen die Spielregeln: «Wer den Korb nicht trifft und von seinem Hinterspieler

überholt wird, scheidet aus. Wer ausscheidet, muss einmal die Kletterstange hochklettern.»

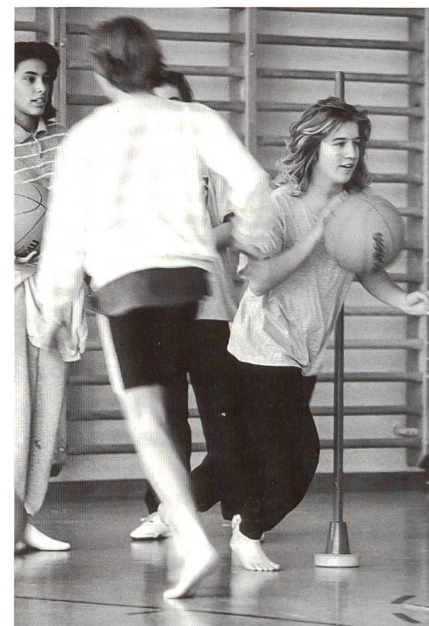
Nachdem der Lehrer die einzelnen Posten erklärt hat, beginnen die Schüler mit dem Training. Während des ganzen Stationenbetriebs muss der Lehrer bei Posten 2 sechsmal intervenieren, d.h. bei jeder Gruppe mindestens einmal. Hier muss er öfters die Organisationsform noch einmal erklären, weil viele der Schüler mit dem Wechsel der Bälle und den Laufwegen überfordert sind. Beim Posten 6 interveniert er ein einziges Mal, weil zwei Schüler die Kletterstange mit den Füßen an der Wand erklimmen.

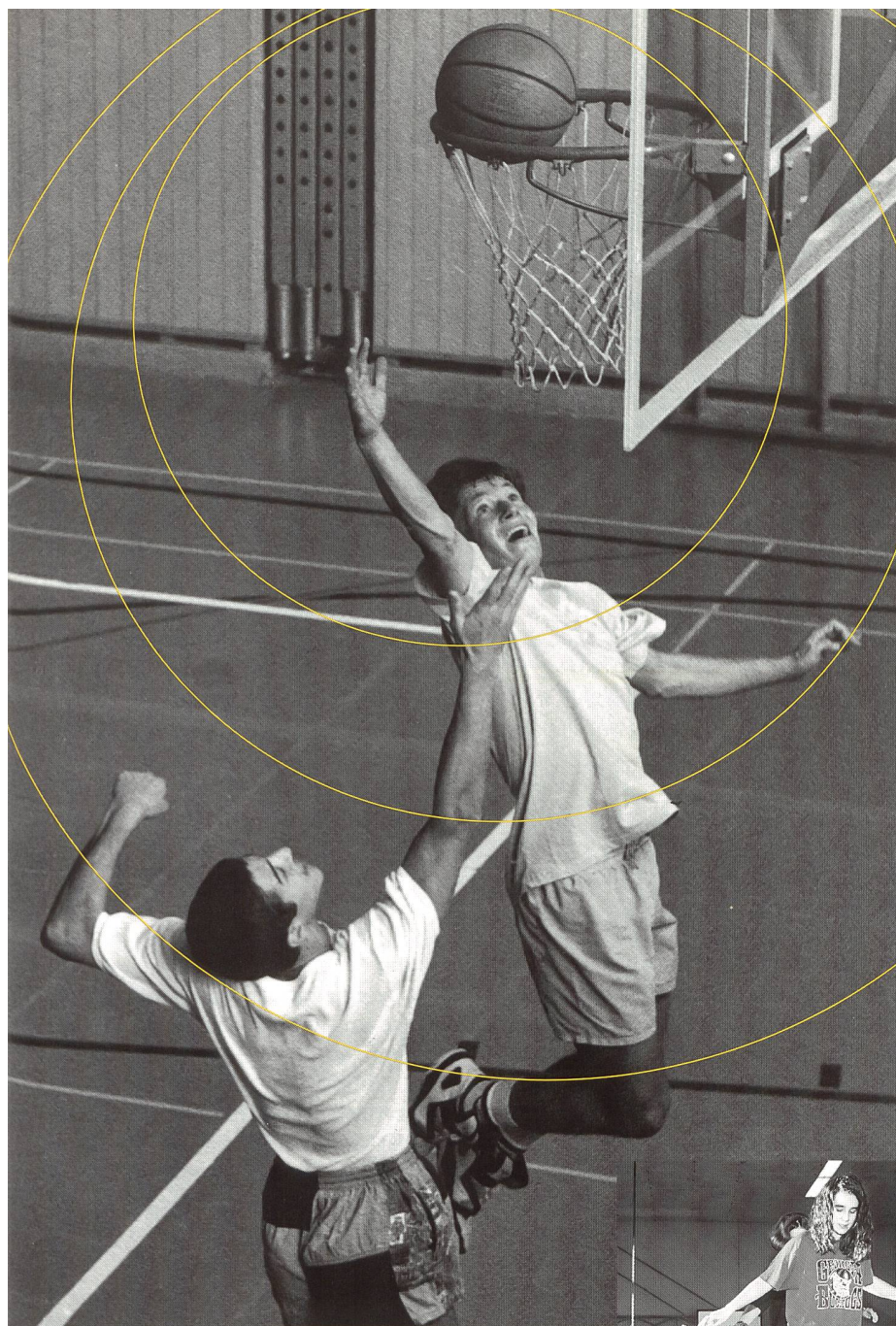
Grosse Klassen und wenig Zeit

Auf die Zusatzaufgabe (Strafe) bei Posten 6 angesprochen, erklärt der Lehrer, dass er diese mehr aus pragmatischen Gründen gewählt hat. «Die ausscheidenden Schüler treffen schlecht. Deshalb sollen sie in einer Zusatzaufgabe ihre Defizite abbauen können. Aufgrund der organisatorischen Schwierigkeiten habe ich hier die Kletterstange gewählt. Zuerst dachte ich an ein integriertes Krafttraining mit einem Kiloball, aber wo hätte ich das machen sollen? Normalerweise bin ich nicht in dieser Halle, und wenn ich sie schon einmal habe, probiere ich sie in irgendeiner Form zu nutzen.» Das didaktisch Sinnvolle, aber methodisch nicht Machbare wird hier also zugunsten einer pragmatischen Zusatzübung fallen gelassen. Jeder, der Sport unterrichtet, kennt solche Situa-

tionen: «Eigentlich sollte man ..., aber wenn ich schon einmal die Kletterstangen brauchen kann.» Die folgerichtige Handlung im Hier und Jetzt wird zugunsten einer längerfristigen (Material-) Vielfalt aufgegeben. Damit wird nicht nur auf das Bedürfnis von Schülerinnen und Schülern nach einem abwechslungsreichen Unterricht eingegangen, sondern auch auf ein längerfristiges Ziel von Sportunterricht. Die relativ klare und enge Zielsetzung von Leistungssport nach Leistungsoptimierung wird im Sportunterricht ergänzt durch die Repräsentation von vielfältigen Bewegungserfahrungen. Schülerinnen und Schüler müssen im Gegensatz zu Athletinnen und Athleten nicht nur ihre Leistungsfähigkeit verbessern, sondern auch ihr Bewegungsrepertoire im weitesten Sinne vergrössern.

Aufgrund der z.T. nicht sehr optimalen situativen Voraussetzungen von Sportunterricht werden aber die Ansprüche von Trainings- und Bewegungslehre stark reduziert. Nicht das maximal Wünschbare, sondern das optimal Machbare wird im Sportunterricht realisiert werden, und hier spielen oft





Fotos: Daniel Käsermann

Am Beispiel Postenlauf zum Thema Basketball zeigen sich vielfältige Schwierigkeiten des Sportunterrichtes in der Schule.

pragmatische und didaktische Entscheidungen eine weitaus wichtigere Funktion als Theorien und Modelle der Trainings- und Bewegungslehre.

Gute Schüler, aber auch schwache Schüler

Schülerinnen und Schüler werden in der Regel aufgrund ihrer kognitiven Leistungen und weniger ihrer sportlichen selektioniert. Dies hat zur Folge, dass man in einer Schulklasse von einer viel heterogeneren Gruppe ausgehen muss als z.B. in einer Trainingsgruppe im Verein. Insbesondere bei kollektiven Aspekten führt dies zu einem fast unlösbaren Widerspruch. Einerseits müssen alle Schülerinnen und Schüler über ein bestimmtes Set

von Bewegungen verfügen können, damit kollektive Lernprozesse überhaupt ausgelöst werden können. Dies führt aber zu einer Angleichung der individuellen Leistungen auf einem relativ tiefen Niveau. Andererseits hat dies zur Folge, dass die individuellen Leistungen nicht oder nur schlecht gefördert werden können. Im anschliessenden Interview bestätigt der Lehrer, dass er mit dem Posten 2 bewusst eine schwierige technische und taktische Übung gewählt hat, weshalb er den Lehrerstandort auch so aussucht, dass er hier jederzeit helfen kann. Der Lehrer interveniert hier nicht, um den Lernprozess der Schüler im Sinne der Trainingswissenschaft zu begleiten, sondern – und dies ist keinesfalls so banal, wie es klingt – um den organisatorischen Ablauf der Übung sicherzustellen. Auch hier helfen die Konzepte der Trainings- und Bewegungslehre wenig, wenn es um den für den Sportunterricht sehr zentralen Aspekt der Organisation von Lerngelegenheiten geht. Gerade bei diesem Aspekt zeigen sich auch die grössten Unterschiede zwischen Lehrnovizen und Lehrerinnen/Lehrern mit einer längeren Berufserfahrung. Der hier beobachtete Lehrer antizipiert als Berufsroutinier die organisatorischen Schwierigkeiten und wählt bewusst seinen Standort in der Halle.

Konditionelles, Koordinatives und Soziales

Bei Posten 3 zeigt sich das Problem der Gruppenbildung am deutlichsten. Weil die Bildung der Gruppen dem Zufall überlassen wurde, trifft hier unter Umständen ein kleiner, leistungsschwacher Schüler auf einen grossen, leistungsstar-

ken Schüler, was ein Spiel 1:1 fast unmöglich erscheinen lässt. Der Lehrer hat sich deshalb zu Beginn auch die Alternative überlegt, die Körpergrösse als Kriterium der



Anspruchsvolle Bewegungsaufgaben fordern von den Lehrern grosse Aufmerksamkeit und Begleitung.





Schülerinnen und Schüler bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit.

Gruppenbildung einzubeziehen. Auf die Problematik der grossen Leistungsunterschiede angesprochen, verweist der Lehrer auf soziale Ziele im Sportunterricht: «Der grosse Starke sollte lernen, Rücksicht zu nehmen und sich so zu verhalten, dass er dem kleinen Schwachen helfen kann.» Man sieht deutlich: Die ursprüngliche Zielsetzung wird in der Schulwirklichkeit ergänzt und z.T. auch ersetzt durch andere, vielleicht auch schulrelevantere Ziele. Dies kann unter Umständen durch die schwierigen situativen und personalen Voraussetzungen bedingt sein. Es kann aber ebenfalls durch eine didaktische Zielsetzung begründet werden. Sportunterricht verfolgt nicht die gleichen Ziele wie Sport im Verein oder im Fitnesszentrum! Damit müssen auch bei diesem Beispiel die Ansprüche von Trainings- und Bewegungslehre relativiert werden. Aus einer rein leistungsoptimierenden Perspektive steht ein solches Unterrichtsarrangement als schlechtes Beispiel da. Der schwache Schüler ist überfordert, der gute Schüler unterfordert. Aus einer Schulperspektive kann man diese Situation aber als Beispiel für soziales Lernen sehr wohl stehen lassen.

Auf Neigungen eingehen können

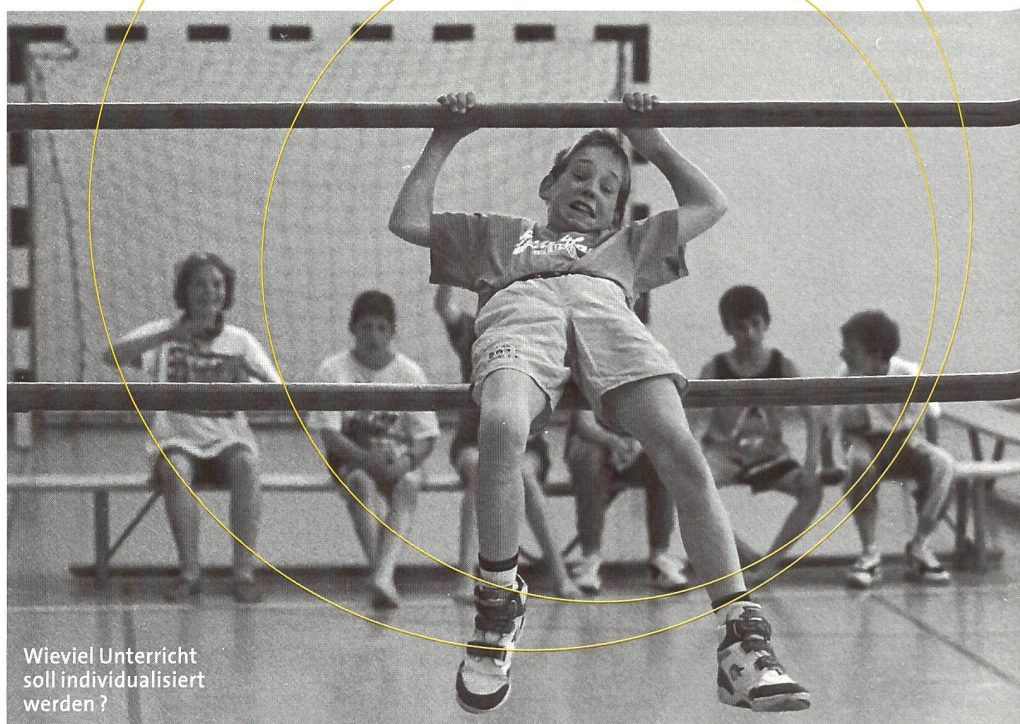
Das untersuchte Beispiel zeigt sehr deutlich, dass ein einseitiger und alleiniger Bezug von Sportunterricht und im weite-

sten Sinne auch der Sportpädagogik auf die Trainingslehre und die Bewegungslehre zu kurz greift. Ein Bezug auf die andere Mutterwissenschaft, die Pädagogik und im engeren Sinne auf die Didaktik ist notwendig. Aus dieser Perspektive lassen sich die geschilderten Unterrichtssituationen anders interpretieren. Es stellt sich z.B. die Frage, ob für einen – in diesem Fall sicherlich notwendigen – individualisierenden Unterricht der Postenlauf als Inszenierungsform geeignet ist und nicht andere (z.B. Werkstattunterricht) angemessener wären. Nebst einer wünschbaren Differenzierung der Leistungen könnte man in einem Werkstattunterricht auch auf die Neigungen der Schüler eingehen. Ebenfalls würde eine Neigungsdifferenzierung dem normativen Anspruch nach einer Pluralität der Sinnrichtungen entsprechen, wie er auch in den neuen Lehrmitteln formuliert wird. Würde man die gleichen oder ähnliche Posten in einer Werkstatt organisieren, so könnten die Schüler die Reihenfolge und die Anzahl der Posten selbst wählen, müssten ihre Leistungen in einem Arbeitspass eintragen und hätten die Möglichkeit, die Trainingsdauer pro Posten selbst zu bestimmen. Eingebettet in einen Quartals- oder Semesterplan könnte das Training auch

ohne weiteres auf weitere Stunden erweitert werden. Mit einem solchen Arrangement würde man dem Lernort Schule wohl besser gerecht werden, als durch eine einseitige Orientierung an den Trainingswissenschaften.

Bildungsrelevanz der Unterrichtsziele

Eine andere Frage, die sich aus einer didaktischen Perspektive stellt, betrifft die Bildungsrelevanz der Unterrichtsziele und -inhalte: Fördern diese lediglich das individuelle Leistungsniveau oder tragen sie etwas zur allgemeinen Bildung der Schülerinnen und Schüler bei? Die allgemeine Bildung ist – in Zusammenarbeit mit anderen Schulfächern – erklärtermassen das oberste Ziel von Sportunterricht. Stehen also die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der einzelnen Schüler im Zentrum der Unterrichtsstunde, so sollten diese auch in Bezug zu übergeordneten Zielen gestellt werden. Deshalb reicht es keinesfalls aus, wenn z.B. soziale Ziele sozusagen als Entschuldigung bei einer fehlenden Leistungsrelevanz einer Übung vorgebracht werden. Soziale, kognitive und motorische Ziele sollten in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Nimmt man diesen Anspruch des Sportunterrichts für die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler ernst, so lässt sich die Bildungsrelevanz von Sportunterricht keinesfalls auf eine Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten reduzieren. m



Wieviel Unterricht soll individualisiert werden?