

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 3 (2001)

Heft: 2

Artikel: Durch Variation für alle etwas

Autor: Rentsch, Bernhard

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991675>

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: 07.02.2026

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

Durch Variation für alle etwas

Muss Leistung immer an absoluten Massstäben gemessen werden? Oder können Leistungen – insbesondere im Unterricht – an individuelle Fähigkeiten angepasst werden? Barbara Bechter, J+S-Fachleiterin Kunst- und Geräteturnen, zeigt auf, wie einfach Leistungsanforderungen variiert und damit allen zugänglich gemacht werden können.

Bernhard Rentsch

Leistung ist in den Sparten Kunstturnen und Geräteturnen eigentlich nie absolut – nicht einmal im Wettkampf, denn auch da können die Übungen zum grossen Teil individuell zusammengestellt und angepasst werden», so Barbara Bechter zu ihrer persönlichen Einschätzung von Leistung. «Und Leisten ist sowieso immer relativ: Bereits das Üben von neuen Elementen ist eine Leistung. Neben physischen werden da auch recht hohe kreative Anforderungen gestellt.»

Leistung als Freude an der Tätigkeit

Nicht alle Turnerinnen und Turner stellen an sich die gleichen Leistungs-

anforderungen. Die breit gefächerten Möglichkeiten an einzelnen Elementen, verbunden mit der taktischen Bereitschaft zu mehr oder weniger Risiko, erlauben, ja fordern, eine grosse Individualität. Barbara Bechter: «Es kommt dazu, dass die Leistungsbereitschaft generell sehr individuell und nicht immer messbar ist. Nehmen wir zum Beispiel die so genannten ‚Trainingsweltmeister‘: Es handelt sich meist um pflichtbewusste und seriöse Trainingsteilnehmer. Aus irgendwelchen Gründen sind sie aber nicht in der Lage, ihr Können unter Wettkampfbedingungen zu beweisen. Ist deshalb ihre Leistung tatsächlich schlechter?» Für sie als Trainerin und Pädagogin steht entsprechend viel eher die Freude an

der Tätigkeit im Vordergrund. «Auch eine Leistung!»

Gefragt sind offene Bewegungsaufgaben

Gerade im Sportunterricht in Schulen ist es wichtig und für den Erfolg entscheidend, dass individuelle Leistungsanforderungen an die Schülerinnen und Schüler gestellt werden. Die Interessen und Fähigkeiten sind derart unterschiedlich, dass es nie möglich sein wird, ein gemeinsames Ziel zu erreichen. «Gefragt sind offene Bewegungsaufgaben. Werden von den Unterrichtenden nur wenige zielgerichtete Vorgaben gemacht, kommt die Fantasie der Kinder und Jugendlichen ganz besonders zum Tragen. Diese sollen von Anfang an bei der Gestaltung mit einbezogen werden. Von den Lehrenden sind so nur noch Impulse nötig, und schon gehts los!»

Barbara Bechter macht selber immer wieder gute Erfahrungen mit dieser Art des Unterrichtens. «Allerdings muss ich als Leiterin unter Umständen von Anfang an meine eigenen Ziele und Vorstellungen revidieren. Es geht nie um eine perfekte Endform, sondern um die Bewegungsform an sich. Das Niveau kann problemlos angepasst werden, und für alle Teilnehmenden sind garantiert sehr schnell Erfolgserlebnisse möglich.»

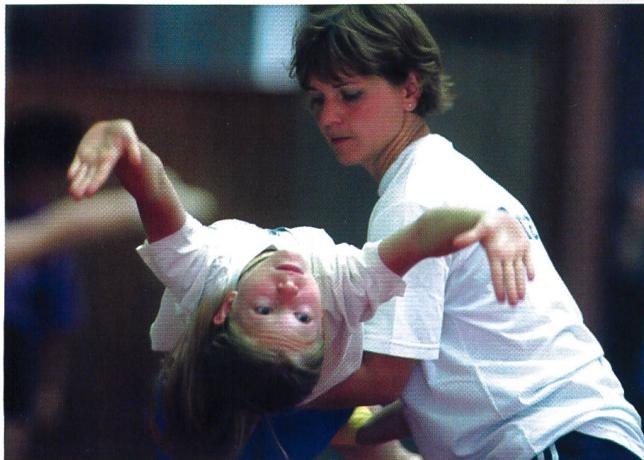
Bequemlichkeit und Fantasie-losigkeit als Hürden

Trotz all dieser positiven Punkte ist es eine Tatsache, dass an vielen Schulen und auch in vielen Vereinen das Gerätetur-



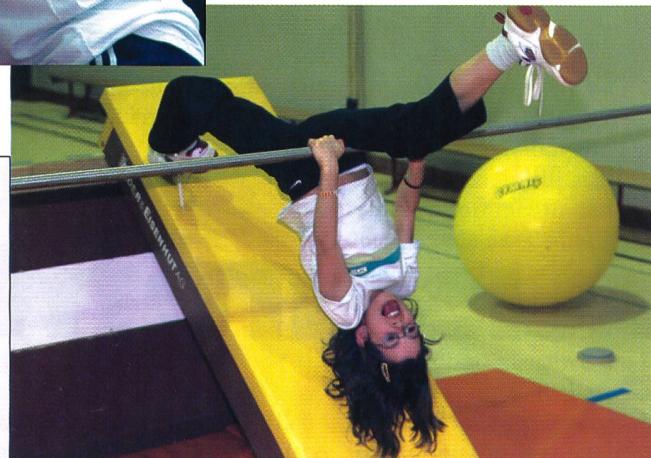
Offene Bewegungsaufgabe beim Bodenturnen: «Alle machen einen Überschlag»

Beim Bodenturnen erreichen alle Schülerinnen und Schüler das Ziel «Überschlag», wenn ihnen die richtigen Hilfsmittel/Aufbauformen zur Verfügung gestellt werden. Alle kommen so zu einem Erfolgserlebnis.



Mögliche Hilfsmittel/Aufbauformen:

- Überschlag mit Hilfestellung von zwei Personen
- Überschlag mit einem Partner (Handstand über die Schultern)
- Überschlag mit leichtem Höhenunterschied zwischen dem Abstoss und der Landung
- Überschlag mit Hilfsmittel Minitrampolin
- Überschlag über ein Böckli



Fotos: Daniel Käsermann

Die Schülerinnen und Schüler fassen die Reckstange auf Brusthöhe oder – als Variante für die Geübteren – hängen am Reck. Die offene Bewegungsaufgabe der Lehrperson lautet nur: «Die Füsse gehen über die Stange.»

Mögliche Lösungen:

- Vorwärts über die Stange klettern
- Flanke über die Stange
- Felgaufschwung

Interessieren sich so die Schülerinnen und Schüler für den Felgaufschwung, kann mit verschiedenen Hilfsmitteln zu raschen Erfolgserlebnissen verholfen werden. Alle Teilnehmenden erreichen das Ziel.

Mögliche Hilfsmittel/Aufbauformen:

- Therapieball
- Schräge Ebene – mit einer Bank, einem Kastenelement oder mit Hilfe des Rückens eines Partners
- Felgaufschwung am Barren mit Hilfe des zweiten Holms

Offene Bewegungsaufgabe am Reck: «Die Füsse gehen über die Stange»

nen praktisch aus den Sportlektionen verschwunden ist. Warum? Barbara Bechter: «Das grösste Problem ist meist die eigene Unsicherheit bei Lehrern und Leitern. Dazu kommt eine gewisse Bequemlichkeit und Fantasielosigkeit. Viele verstecken sich bei ihrer Argumentation hinter dem Problem des grossen Materialaufwandes. Engagierte Unterrichtende beweisen aber immer

wieder, dass dies falsch ist – das Aufstellen und Wegräumen kann problemlos in den Lektionsaufbau integriert werden.»

Auch das Argument der hohen Unfallgefahr lässt Barbara Bechter nicht gelten: «Gefragt ist ein korrektes Helfen und Sichern. Viele Unterrichtende haben dabei auch viel zu wenig Vertrauen in die Schüler/-innen. Werden sie richtig instruiert, können sie sich prob-

lemlos selber sichern und helfen.» Selbst das Minitrampolin oder das Trampolin setzt die erfahrene Leiterin bereits bei kleinen Kindern ein: «Für erste Erfahrungen der Körperstabilisation und des Gleichgewichts sind diese Geräte sehr geeignet. Die Kinder haben sehr viel Spass damit und lernen, das Minitrampolin von Anfang an auch als Hilfsgerät einzusetzen.»

m