

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 5 (2003)

Heft: 6

Artikel: Keiner siegt und alle gewinnen

Autor: Valkanover, Stefan

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991978>

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: 11.01.2026

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



Fotos: Daniel Käsermann

Psychologie im Sportunterricht

Keiner siegt und alle

Im Bewegungs- und Sportunterricht geht es nicht um die Maximierung der Leistungsfähigkeit, sondern um eine ganzheitliche Optimierung der persönlichen Fähigkeiten. Lehrende sind herausgefordert, bei jeder Schülerin und jedem Schüler Interesse an der Bewegung zu wecken und zu erhalten. Hier kann die Psychologie Lehrkräfte vielseitig unterstützen.

Stefan Valkanover

Überall dort, wo es um den Menschen, dessen Verhalten, Erfahrungen und Bewertungen geht, kann die Psychologie Erklärungs- und Vorhersagemodelle liefern. Auch in der Schule. Damit stellt die Psychologie in begrenztem Maße Techniken für Lehrkräfte zur Verfügung, die zu einer wahrscheinlicheren Erreichung von Lehr- und Lernzielen angewendet werden können. Was heißt das nun konkret für den Sportunterricht?

Ziel: Selbstvertrauen aufbauen

Die Psychologie fragt, warum Kinder im Sportunterricht vielleicht viel impulsiver und emotionaler agieren als im Klassenzimmer oder auf dem Pausenhof. Oder wie ein ängstliches Kind überzeugt werden kann, dass es ohne Misserfolgerlebnis vom 1-m-Brett einen Kopfsprung wagt?

Aus psychologischer Sicht geht es im Sportunterricht darum, persönliche Fertigkeiten im Bewegungshandeln anzuwenden und zu optimieren und damit eigene Kompetenzen erfahrbare zu machen. Diese Erfahrungen im kompetenten Umgang mit dem eigenen Körper führen zu Selbstvertrauen – dem wesentlichsten Element, um neuen Lernerfahrungen offen zu begegnen. Die Lehrpersonen müssen in jenen Feldern aktiv und aufmerksam sein, in denen eine (sport-)psychologische Perspektive Wesentliches zum wichtigen Ziel beitragen kann: zur Förderung und Stärkung des Selbstvertrauens.

Den eigenen Körper akzeptieren

Für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, dass sie ihren Körper akzeptieren. Diesbezüglich können in Spiel und Sport Möglichkeiten und Grenzen des Körperlichen alleine oder in Kontakt mit anderen Menschen erfahren werden. Der Körper als Gestaltungsmittel ist deshalb nicht nur ein Werkzeug, um Handlungen auszuführen, sondern auch Bindeglied zur Außenwelt. In diesen Funktionen wirkt er auch auf den Menschen zurück. Wir bewerten unseren eigenen Körper: Gefällt mir mein Aussehen? Fühle ich mich zu dick? Bin ich zufrieden mit meiner sportlichen Leistungsfähigkeit? Gemäß dem Entwicklungspsychologen Robert J. Havighurst müssen diese Fragen positiv beantwortet werden, um von einer gelungenen Entwicklung zu sprechen (vgl. Havighurst, 1972).

Der Sportunterricht bietet eine günstige Plattform, sich nicht nur an ansprechenden Spielzügen zu erfreuen oder um Bewegungsgestaltungen nachzuspüren, sondern auch um die Frage nach der Akzeptanz des eigenen Körpers zu thematisieren.

Umsetzungshilfen:

- Im Gespräch mit Jugendlichen subjektive Bewertungen bekräftigen oder relativieren
- Gesellschaftliche Körperstandards und Schönheitsideale gemeinsam hinterfragen
- Handlungsstrategien anbieten (zum Beispiel Besuch eines Fitnesstrainings)

**Sport heisst sprechen**

Im Sportunterricht sportpsychologisch handeln heisst auch, Reflexionssequenzen unter Schülerinnen und Schülern anzuregen und sich gemeinsam über den Sport im Allgemeinen, den Sportunterricht, das Bewegungslernen, den eigenen Körper oder Fairplay im Sportspiel auszutauschen. Das Kommunikationsmedium dieser Reflexion ist dabei die gesprochene Sprache.

Im Bewegungsfach Sport fühlt man sich vor allem dem bewegten Körper verpflichtet. Zu lange Sprechzeiten sind verpönt. Im Sportunterricht sei jede Minute ohne Bewegung eine gestohlene Minute, entlockt man besonders engagierten Sportlehrkräften. Paul Watzlawick schreibt in seinen Axiomen zur menschlichen Kommunikation vom notwendigen Ineinandergreifen von analoger und digitaler Kommunikation (vgl. Watzlawick, 1990, S. 61 ff). Vereinfacht gesagt, versteht er unter analoger Kommunikation unter anderem den körperlichen Ausdruck, die Mimik und Bewegung. Digitale Kommunikationsformen dagegen sind Übereinkünfte zwischen Objekt und Wort, wie sie in der gesprochenen oder geschriebenen Sprache vorkommen. Diese Begriffe sind gemäss Watzlawick wichtig, um Sachinhalte zu übermitteln. Die Beziehung zwischen Menschen wird massgeblich durch analoge Kommunikation gesteuert. Um sich in einem zwischenmenschlichen Feld wie dem Sport (-unterricht) zu verständigen, reicht es jedoch nicht aus, nur den Körper sprechen zu lassen oder «einsilbig» zu kommunizieren. Erst die Verknüpfung von Körpersprache und gesprochener Sprache bietet Gewähr für nachhaltiges Verstehen und Können von Bewegung und Sport.

Ergo: Die Optimierung der persönlichen Fähigkeiten im Sport beginnt nicht notwendigerweise mit dem Erhöhen des Belastungsumfangs, sondern mit der Überlegung, was zu verändern ist, damit es so wird, wie es sein soll. Intensität von Sportunterricht drückt sich nicht immer über die Anzahl Schweißperlen aus, und wohl dosierte Reflexion kann durchaus zu neuen Perspektiven führen.

Literatur

- *Havighurst, R. J.: Developmental tasks and education. New York: McKay, 1972.*
- *Luther, D. & Hotz, A.: Erziehung zu mehr Fairplay. Anregungen zum sozialen Lernen – im Sport, aber nicht nur dort! Bern: Verlag Paul Haupt, 1998.*
- *Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D.: Menschliche Kommunikation. Bern: Huber, 1990, 8. Auflage.*

gewinnen

Bewegungen lernen

Bei der Vermittlung von neuen Bewegungen ist die Bedeutung der Sportpsychologie unbestritten; falls die Palette von Lehrformen über das Prinzip des «Vormachen – Nachmachen» hinausgeht! Im Sportunterricht haben es Lehrkräfte mit unterschiedlichen Lernenden zu tun: Die einen lernen sehr effizient über die Beobachtung von Bewegungsabläufen. Anderen muss dieser visuelle Eindruck in Sequenzen aufgeteilt werden, damit die Bewegungsknotenpunkte klar werden und umsetzbar erscheinen, zum Beispiel mittels Reihenbildern. Für eher auditiv Lernende ist die klanglich-rhythmische Begleitung beim Neulernen oder Optimieren von Bewegungsabläufen ein Muss. Eine weitere Gruppe von taktil-kinästhetischen Lernenden lässt sich am liebsten von Bewegungsaufgaben herausfordern, ohne Beobachtung oder Anleitungen zur Bewegungsausführung. Sie suchen das «gute» oder stimmige Gefühl im mehrmaligen Durchführen der Bewegung.

«Für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, dass sie ihren Körper akzeptieren.»

Wer gängige Lehrmittel konsultiert oder Unterrichtssituationen beobachtet, dem fällt auf, dass visuell akzentuierte Lernstrategien dominieren: «Vormachen – Nachmachen» als Didaktik des Sports, eventuell unterlegt mit Reihenbildern oder Videosequenzen, sind die aktuellen Vermittlungsweisen. Individuellen Lernstrategien und Lernwegen wird oftmals zu geringe Aufmerksamkeit geschenkt. Dies ist problematisch, denn die Demonstration einer Zielbewegung in nahezu perfekter Ausführung durch Unterrichtende kann häufig nur



wenige, überdurchschnittlich begabte Schüler/-innen zur Nachahmung motivieren. Für die anderen Kinder werden so unüberwindlich erscheinende Unterschiede bei der Bewegungsqualität zwischen Lehrperson und Schüler/-in noch mehr zementiert: «Ich kann das ja sowieso nicht!»

Umsetzungshilfen:

- Bewegungsaufgaben mit einem Minimum an Zielvorgaben formulieren, um damit Möglichkeiten für unterschiedliche und individualisierte Lernwege zu öffnen
- Effektive Lernstrategien im Bewegungsbereich von den Kindern erkunden und erkennen lassen

Bewegungsqualität optimieren

Nimmt man die Individualität beim Lernen von Bewegungen ernst, ist nahe liegend, dass die Schwierigkeiten, eine Bewegungsaufgabe zu lösen oder eine Zielbewegung zu erlernen, sehr unterschiedlich sein können. Einige Kinder haben Angst, sich zu verletzen. Andere scheuen sich, die Bewegung vor der ganzen Klasse auszuführen, und wieder andere haben Mühe mit der Kraftdosierung. Verschiedene Formen von sportpsychologischen Trainingsverfahren bieten auch im Bewegungsbereich Möglichkeiten, mit diesen Schwierigkeiten umzugehen und der Zielbewegung näher zu kommen.

Umsetzungshilfen:

- Entspannungstrainings als Gegensatzerfahrung zu Angst auslösenden Situationen im Sport einsetzen
- Die Innensicht einer Bewegung in der Klasse austauschen: Bewegungsknotenpunkte als Strichmännchen auf Papier zeichnen lassen
- Wichtig: Sich in der Einführung solcher (sport-)psychologischer Trainingsverfahren Zeit nehmen und die Kinder und Jugendlichen präzise anleiten

Das Fairplay leben

Mit Gewalt umzugehen gehört zum Alltag im Sport. Massive Regelübertretungen und Belästigungen werden nie vollständig aus den Sporthallen zu verdrängen sein. Es ist anspruchsvoll, in heiklen Situationen als Sportlehrperson angemessen und überlegt zu agieren. Eine psychologische Betrachtungs-

weise solcher Konflikte legt nahe, den Bedingungen von aggressiven Verhaltensweisen von Schülern nachzuforschen und allfällige didaktische Massnahmen folgen zu lassen: Wann tritt Gewalt am häufigsten auf? Ahnde ich Regelverstöße konsequent, und thematisiere ich Vorfälle mit den Betroffenen und der ganzen Klasse?

Umsetzungshilfen:

- Die eigenen Vorstellungen über Sport und sportliches Verhalten mit den Schüler/-innen diskutieren
- Was die Schüler/-innen unter Fairplay verstehen und wann das Mass des Erträglichen aufhört, muss in der Sportklasse ausgetauscht werden (siehe auch Luther & Hotz, 1999)
- Klassenteam über Gewalt im Sportunterricht informieren

Bewusst Vorbild sein

Für viele Kinder und Jugendliche sind Sport unterrichtende Lehrkräfte die ersten und einzigen professionellen Vermittler/-innen von Sport. Aufgrund dieser Konstellation sind diese Lehrkräfte nicht zu unterschätzende Identifikationsfiguren für die Haltungen der Kinder und Jugendlichen gegenüber der eigenen sportlichen Aktivität. Von den Schüler/-innen sollten realistische Zielsetzungen im Bewegungsbereich verlangt werden. Dabei müssen Lehrpersonen offen sein, neben der sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit auch andere Motive für sportliche Aktivitäten zu erkennen. Dann besteht die Chance, dass nach dem Ende der schulischen und beruflichen Ausbildung dem Sport kaum die kalte Schulter gezeigt wird. Falls sportliche Aktivitäten jedoch nur auf ansprechendem Leistungsniveau als wertvoll eingestuft werden, haben sportlich weniger begabte Kinder und Jugendliche nur geringe Chancen, den Zugang zu ihrem Körper in Bewegung weiterzuentwickeln. Deshalb: Geringe Leistungsfähigkeit darf nie mit geringem Engagement verwechselt werden!

Umsetzungshilfen:

- Sich über die eigene Sportlehrer/-innenrolle Gedanken machen: Was ist für mich «der richtige Sport» in der Schule?
- Mittels gegenseitiger Unterrichtsbesuche unter Kolleginnen und Kollegen mögliche Wirkungsweisen des Lehrerverhaltens austauschen