

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Artikel: Eine Pyramide wird zur Scheibe

Autor: Wyss, Thomas

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991769>

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>

Eine Pyramide wird zur Scheibe

Entstehungsgeschichte // Bis vor kurzem gab es Bewegungsempfehlungen nur für Erwachsene. Nun liegen solche auch für Kinder und Jugendliche vor. Doch wie soll die Botschaft verkündet werden? Mit der Bewegungsscheibe!

Thomas Wyss

► Für Erwachsene existieren Bewegungsempfehlungen vom Bundesamt für Sport, dargestellt als Bewegungspyramide. Es war an der Zeit, auch für Kinder und Jugendliche Bewegungsempfehlungen zu formulieren und grafisch umzusetzen. Die Erarbeitung dieser Bewegungsscheibe ist ein Beispiel dafür, wie das Wissen von Fachexperten und die Meinung von Kindern und Jugendlichen bei der Entwicklung von Unterrichtsmaterialien miteinbezogen werden können.

Die Expertenrunde

Im Frühling 2005 trafen sich am Bundesamt für Sport Magglingen Vertreter verschiedener Abteilungen mit dem Ziel, den Inhalt der Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche festzulegen und eine passende Bewegungspyramide zu gestalten. Die Anwesenden waren sich, gestützt auch auf internationale Fachliteratur, schnell einig, dass sich Kinder und Jugendliche täglich mindestens eine Stunde bewegen sollten. Es ging nun darum, die Faktoren der Bewegung, welche gesundheitsrelevant sind, herauszuarbeiten. Der positive Zusammenhang zwischen Ausdauer, Kraft, Skelettbela stungen sowie Alltagsaktivitäten und der Gesundheit ist nachgewiesen und anerkannt. Zudem sind Beweglichkeit und Geschicklichkeit durch ihre Unfall- und Haltungsprophylaxe auch als gesundheitsrelevant einzustufen.



Die Bewegungsempfehlungen gehen von einer Stunde Alltagsaktivitäten oder Sport aus. Darin sollten alle gesundheitsrelevanten Faktoren mindestens einmal pro Woche enthalten sein. Zu Beginn arbeitete man mit folgenden Begriffen: Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Skelettbelastungen und Alltagsaktivitäten.

Gut verpackt ist halb bewegt

Die Bewegungspyramide wurde als ungeeignete Darstellungsform befunden, weil sie falsch interpretiert werden kann. Die Stufen der Pyramide zeigen eine Rangordnung. Dies widerspricht der Empfehlung, dass sich Kinder und Jugendliche möglichst vielseitig bewegen sollen. Nun wurden Alternativen zur Bewegungspyramide in Tortenform, als Spielbrett oder Würfel ausgearbeitet und Fachpersonen der EHSM und vier externen Sportlehrern gezeigt.

Der Würfel wurde den anderen Darstellungsformen vorgezogen.

Die Form ist das eine, die Verständlichkeit wiederum etwas anderes. Nachdem drei Varianten von Bewegungswürfeln mit den durch Fachexperten bestimmten

Komponenten gezeichnet waren, wurden diese mit Oberstufen-Schulklassen auf ihre Verständlichkeit getestet. Insgesamt wurden 120 Schülerinnen und Schüler der Kantone Bern, St. Gallen und Solothurn befragt. Jede und jeder bekam einen von drei Bewegungswürfeln zugeschlagen, um mit dessen Hilfe acht vorgegebene Aussagen als «richtig», «falsch» oder mit «weiss nicht» zu beurteilen. Es zeigte sich, dass je nach Würfel diese Aufgaben unterschiedlich gut gelöst werden konnten. Zudem gefiel die Würfelform nicht so gut wie erwartet.

Im Konsumententest

Eine weitere Befragung wurde nötig, um festzustellen, welche Art von Darstellung Jugendliche denn eher ansprechen würde. Zudem einigten sich die Fachexperten darauf, dass der sehr medizinische Begriff «Skelettbelastung» durch die positivere Formulierung «Knochen stärken» ersetzt werden sollte.

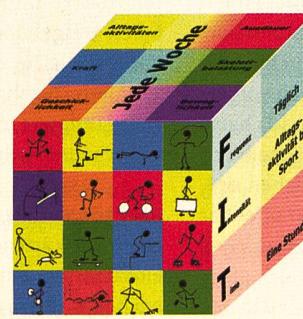
Anschliessend wurden 156 Schülerinnen und Schülern der Oberstufe die Bewegungsempfehlungen Inhaltlich erläutert. Danach hatten sie sieben Darstellungen mit Schulnoten zu beurteilen. Gefragt wurde: «Wie gut verstehst du die Darstellung?» und «Wie gut gefällt dir die Darstellung?». In der Abbildung 1 ist ersichtlich, dass nicht der Würfel, sondern der Farbbogen bei dieser Beurteilung obenauf schwang. →



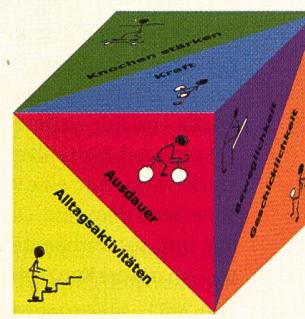
Abb. 1: Der Farbbogen gefiel den Jugendlichen besser als die Würfel. Doch er überzeugte die Experten nicht.



Rang 1:
Verständlichkeit: Note 5.0
Gefällt: Note 4.9



Rang 2:
Verständlichkeit: Note 4.6
Gefällt: Note 4.6



Rang 3:
Verständlichkeit: Note 4.38
Gefällt: Note 4.2

Geschicklichkeit versus Koordination

► Eine zweidimensionale Darstellung scheint also einfacher verständlich zu sein und auch besser zu gefallen als der Würfel. Doch da die einzelnen Farbbögen verschieden lang waren, entstand der Eindruck, dass die Faktoren nicht gleichwertig sind – womit die Experten wieder vor dem «Pyramidenproblem» standen. Die Lösung lag jedoch auf der Hand: Würde anstelle des Farbbogens ein Farbfächer dargestellt, wären alle Farbflächen gleich gross. Der Farbfächer wurde versuchsweise als geschlossener Kreis gezeichnet und erinnerte in dieser Form an eine Dartscheibe. Die «Bewegungsscheibe» als Darstellungsform war geboren (siehe Abbildung 2).

Nach wie vor konnten die vorgeschlagenen Begriffe nicht restlos überzeugen. Die Fachexperten wurden sich nicht einig, ob für Kinder und Jugendliche der Begriff «Koordination» oder eher der Begriff «Geschicklichkeit» verwendet werden sollte. Um zu prüfen, welcher der beiden Begriffe verständlicher ist, bekamen 130 Schülerinnen und Schüler (13 bis 18 Jahre), die an keiner der vorhergehenden Evaluation beteiligt waren, zwei kurze Texte zu lesen. In den Texten wurde der Begriff Koordination bzw. Geschicklichkeit erläutert. Die Texte unterschieden sich nur in den Be-

griffen Koordination und Geschicklichkeit. 76 Prozent der Schüler/innen beurteilten den Text zur «Geschicklichkeit» als einfach verständlich, den inhaltlich identischen Text, in dem der Begriff «Geschicklichkeit» durch «Koordination» ersetzt wurde, fanden zwei Drittel aller Befragten einfach verständlich. 85 Prozent haben den



Sportlehrer Willi Dahinden: «Mit der Dartfitscheibe und den dazugehörenden Kärtchen kann Bewegung im Schulzimmer einfach umgesetzt werden.»

Jeder Wurf ein Volltreffer

► «mobile»: Wer erfand sie jetzt, die Dartfitscheibe? **Alain Dössegger:** Es ist ein Gemeinschaftsprodukt. Die Sportstudierenden in Magglingen entwickelten bereits vor einiger Zeit zusammen mit Ellen Leister das Konzept, Bewegung in die (Schul-)zimmer zu bringen. Ihr Prototyp mit einem Ziffernblatt und einem Zeiger, der sich auf einem farbigen Feld (Entspannen, Koordination, Kräftigen, Aktivieren, Dehnen) drehte und so eine Übung aus diesem Bereich vorgab, wurde von mir weiterentwickelt. Ich hatte die Idee, mit Klettbällen auf die Scheibe zu werfen und dann eine Karte zu ziehen, entsprechend dem Feld. Die Zeit war offenbar reif, und so «verheirateten» Thomas Wyss und ich unsere Konzepte.

Weshalb braucht es eine Scheibe? Mit der Dartfitscheibe können die Dimensionen der gesundheitswirksamen Bewegung spielerisch erfahren werden. Nachdem der Pfeil seinen Platz auf der Scheibe gefunden

hat, zückt man ein entsprechendes farbiges Kärtchen, liest die Bewegungsaufgabe vor und setzt sie gemeinsam um.

Wer ist «man», bzw. wo kommt sie zum Einsatz? Es kann die Primarlehrperson sein, eine Schülerin auf der Mittelstufe oder ein Bürokollege. Die Idee lässt sich in allen denkbaren Umgebungen umsetzen, und es ist das erklärte Ziel der Erfinder, dass in Schulzimmern, Turnhallen, Lehrerzimmern, Sitzungszimmern, Büros oder in den eigenen vier Wänden «scharf geschossen» wird!

Aber können alle die gleichen Übungen machen? Die Kärtchen werden den möglichen Einsatzorten entsprechend konzipiert. Je nachdem, ob man als Lehrperson vermehrt eine bewegte Pause machen möchte oder in der Turnhalle einen Parcours plant, nimmt man ein anderes Kartenset zur Hand. Will ein Unternehmen die Idee übernehmen und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

zur Verfügung stellen, kann die Idee mit den Herausgebern weiterentwickelt werden.

► **Alain Dössegger** ist Turn- und Sportlehrer und Co-Autor des Projektes «Aktive Kindheit». Er arbeitet am Bundesamt für Sport Magglingen.
Kontakt: alain.doessegger@baspo.admin.ch

→ Bestellangaben

Die Dartfitscheibe aus Metall wird mit drei magnetischen Wurfpfeilen und vorerst 25 Karten mit Bewegungsübungen geliefert. Preis: Fr. 58.–

→ **Bezugsquelle (auch für das Lehrmittel «tipfit»):** schulverlag blmv AG, Güterstrasse 13, 3008 Bern, Tel. 031 380 52 00, Fax 031 380 52 10, info@schulverlag.ch, www.schulverlag.ch

Begriff Geschicklichkeit schon gekannt. Den Begriff «Koordination» kannten 64 Prozent. Der Begriff «Geschicklichkeit» schnitt also bei allen Fragen signifikant besser ab, weshalb sich die Spezialisten entschlossen, diesen zu verwenden. In Anbetracht der langen (Entstehungs)Geschichte des differenzierteren Begriffes «Koordination» war dies ein mutiger Schritt!

Ein Maulwurf als Motivator

Nun galt es, die gesundheitsrelevanten Bewegungsfaktoren sprachlich konsistenter zu formulieren und sie vom Modell der Konditionsfaktoren abzugrenzen. Auch der Begriff «Alltagsaktivitäten» wurde aus der Aufzählung herausgenommen und zu einem übergeordneten Begriff gemacht. Die restlichen Faktoren wurden neu formuliert und hießen nun: «Herz-Kreislauf anregen», «Musken kräftigen», «Knochen stärken», «Geschicklichkeit verbessern» und «Beweglichkeit erhalten».

Auf der schliesslich gewählten Darstellungsform der Dartscheibe waren neben den fünf gesundheitsrelevanten Bewegungsfaktoren noch die beiden Kommentare «Insgesamt eine Stunde täglich Alltagsaktivitäten oder

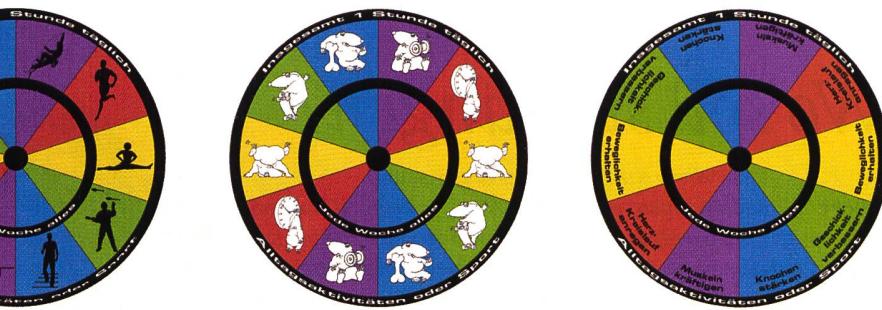


Abb. 2: Für Jugendliche, Kinder und als Textversion: die Bewegungsscheibe überzeugt verschiedene Zielgruppen.

Sport betreiben» und «Jede Woche enthält alle Faktoren» unterzubringen. Diese Vorgaben wurden von den Studentinnen und Studenten der Schule für Design von Hans Zaugg (Derendingen) gestalterisch hervorragend umgesetzt. Während ein aktiver Maulwurf die Kleinen und Kleinsten zu Bewegung animiert, joggen, klettern und hüpfen Schattenmänner und -frauen für die Jugendlichen (siehe Abbildung 2). //

» Thomas Wyss ist Turn- und Sportlehrer, Bewegungs- und Sportwissenschaftler und Autor des neuen Lehrmittels «Tippfit» (siehe Seite 39). Er arbeitet am Bundesamt für Sport Magglingen. Kontakt: thomas.wyss@baspo.admin.ch



Fotos: Daniel Käsemann

Fünf Faktoren für Gesundheit

1. Herz-Kreislauf anregen: Herz-Kreislauf-Risikofaktoren werden reduziert (Senkung des Blutdruckes, Regulation des Blutfetts). Die körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert. Das Immunsystem (Abwehr gegen Krankheitserreger) wird gestärkt. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert. Freude an Ausdauersportarten kann möglicherweise aufgebaut und über das ganze Leben erhalten werden.

2. Muskeln kräftigen: Die körperliche Fitness und die Leistungsfähigkeit werden verbessert. Eine optimale Körperhaltung wird ermöglicht, was Rücken- und Gelenkschmerzen verhindern kann. Zudem schützen kräftige Muskeln vor Verletzungen bei Unfällen.

3. Knochen stärken: Starke Knochen werden aufgebaut (als Schutz vor Knochenschwund, Osteoporose im Alter).

4. Geschicklichkeit verbessern: Geschicklichkeit ist eine wichtige Voraussetzung für sportlichen Erfolg. Zudem werden Unfälle durch eine verbesserte Geschicklichkeit reduziert.

5. Beweglichkeit erhalten: Rücken- und Gelenkbeschwerden werden durch eine gesunde Körperhaltung vermieden. Eine gute Beweglichkeit kann zudem vor Verletzungen schützen. //

Aus: Imhof-Hänecke, Ch.; Partoll, A.; Wyss, T.: tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen. Bern, Schulverlag blmv, 2006. 204 Seiten.