

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Mehr Qualität und Intensität"  
**Autor:** Zahner, Lukas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991823>

### **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:** 04.02.2026

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

# «Mehr Qualität und Intensität»

**Lukas Zahner** // Der Leiter der KISS-Studie ist überzeugt: Schule und Eltern müssen eng zusammenspannen, um die Problematik der übergewichtigen Kinder effizient angehen zu können.

► **«mobile»:** In ihrer Präsentation am Magglinger Tag im vergangenen Dezember haben Sie drei «Knacknüsse» angesprochen. Eine davon betrifft die «Überforderung der Lehrpersonen» im Sportunterricht. Um was geht es? **Lukas Zahner:** Ich stelle immer wieder fest, dass im Bewegungs- und Sportunterricht konzeptlos unterrichtet wird. Es zeigt sich daran, dass Lehrerinnen und Lehrer ohne sich umzuziehen «unterrichten» oder einfach den berühmten «Ball in die Turnhalle werfen».

In diese Richtung geht auch eine Aussage des Bundesrates Samuel Schmid. Er äusserte sich dahingehend, dass es immer noch Lehrpersonen gebe, die das Fach Bewegung und Sport unterrichten und nicht eine Sportlektion in ihrer Ausbildung mit Kindern verbracht haben.

**Welche Mängel im methodischen Bereich stellen Sie fest?**

Unterrichtsbeobachtungen zeigen, dass die Bewegungszeit der Kinder viel zu kurz ist. Das hat einerseits damit zu tun, dass die Organisationsformen ungeeignet sind und die Kinder zu lange warten müssen. Es bilden sich beispielsweise vor Geräten lange Wartekolonnen. Bei Mannschaftsspielen profitieren stärkere Schüler/innen, die sich schon in ihrer Freizeit viel bewegen. So erhalten schwächere Fussballspieler/innen den Ball wenig bis nie. Hier entstehen erste Negativerlebnisse, wird Ausgrenzung erlebt und werden Bewegungsmuffel gemacht. Zudem stelle ich auch fest, dass der Bewegungs- und Sportunterricht überpädagogisiert wird. Die Schüler/innen machen einen schönen Kreis, die Lehrperson achtet darauf, dass die Kinder gut miteinander umgehen und so weiter. Das ist sicher richtig, wenn in erster Linie soziale und organisatorische Aspekte betrachtet werden. In Rahmen der KISS-Studie ging es uns jedoch um etwas anderes: Im Vordergrund standen Bewegungsqualität und Intensität.

» Der Bewegungs- und Sportunterricht wird überpädagogisiert. «



Ein Mädchen hüpf, die anderen schauen zu. Methodische Mängel zeigen sich unter anderem in langen Wartezeiten.



**Zurück zur Leistung also?** Ja, wobei ich damit nicht Drill verstehe. Im Gegenteil: Kinder sollten spielerisch zur Leistung angespornt werden. Es mag viele Leute erstaunen, dass Kinder Freude an hohen Belastungen haben. Doch auch «ausdauernd und möglichst schnell laufen» gehören wie beispielsweise «Springen und Hüpfen» zu den so genannten Primärbedürfnissen von Kindern. Die Lehrperson braucht jedoch die nötige Fantasie und Kenntnisse, damit ein intensiver Bewegungs- und Sportunterricht möglich ist.

**Was wäre die Lösung, nur universitär ausgebildete Sportlehrer/-innen auf der Unterstufe?** Nicht unbedingt. Das Projekt hat jedoch gezeigt, dass die zwei Lektionen, die von «Profis» unterrichtet wurden auch einen Einfluss auf die anderen Lektionen hatten. Sofort werden diese Fachkräfte zu Ansprechpersonen und können als eine Art «Springturnlehrer» agieren, die Kolleginnen und Kollegen beraten etc.

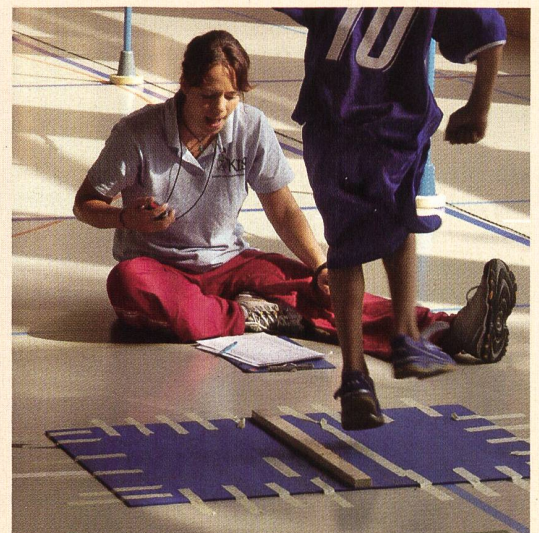
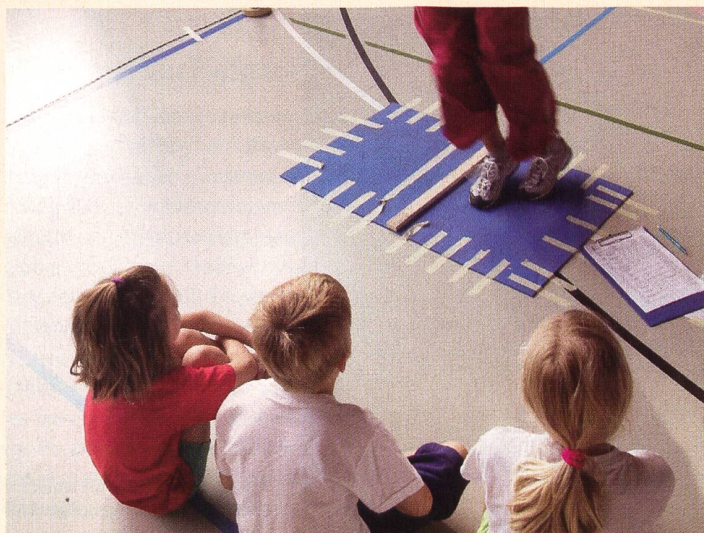
**Die Reaktion der Lehrpersonen fiel demnach positiv aus?** Sehr. Viele kannten, laut eigenen Aussagen, ihre Kinder nicht mehr, die im wahrsten Sinne «im Schweisse ihres Angesichts» begeistert bei der Sache waren. Die Sportlehrerinnen und -lehrer konnten mit ihrem Unterricht deutlich machen, dass Bewegung auch dann Spass machen kann, wenn Bewegung bis zur wohlthuenden Erschöpfung erlebt wird.

**Diese zusätzlichen Lektionen sind natürlich nicht gratis im Bewegungs- und Sportunterricht der Primarstufe.** Sicher nicht. Hochrechnungen haben jedoch ergeben, dass uns die Adipositas-Problematik 2,7 Milliarden jährlich kostet. Es gibt – wie es der Aargauer Regierungsrat Rainer Huber treffend ausdrückte – kein Argument dagegen, dass man nicht ganz unten Geld für die Prävention ausgeben sollte. Wenn wir es nicht schaffen, Qualität früh an die Basis zu bringen, werden diese Probleme nur noch grösser.

**Aber kann die Adipositas-Problematik nur auf den Faktor Bewegung zurückgeführt werden?** Natürlich gibt es immer mehrere Faktoren für ein Problem. Unsere eigenen Studienergebnisse zeigen jedoch, dass Übergewicht bei den untersuchten Kindern primär auf den Bewegungsmangel zurückzuführen ist und weniger mit dem Essverhalten begründet werden kann.

»Viele Eltern merken nicht, dass ihr Lebensstil von den Kindern kopiert und verinnerlicht wird.«

Wie gross sind die Fortschritte? Der «Sprung seitwärts» als Testform von KISS.





**Als Ziel wird oft die «Knochengesundheit» angesprochen. Welche Rolle spielt hier die Bewegung?** Der Knochen der Kinder braucht Belastung für eine optimale Entwicklung. Das Leben vieler Kinder ist heutzutage jedoch primär auf Entlastung ausgerichtet. Die Bequemlichkeiten der Erwachsenen wie Auto, Rolltreppen, Lifte etc. werden von vielen Kindern dankend angenommen. Die Forderung nach vermehrten Hüpf- und Sprungformen ist jedoch nicht in unseren Köpfen geboren worden, sondern entspricht ebenfalls einem Primärbedürfnis. Wir haben mit den Kindern der KISS-Studie sehr viele Sprung- und Hüpfformen durchgeführt. Die ersten Ergebnisse der KISS-Studie zeigen, dass bewegungsaktivere Kinder eine höhere Knochendichte aufweisen.

**Einen grossen Einfluss auf das Bewegungsverhalten haben natürlich auch die Eltern. Wie lassen sich diese erreichen?** Eltern müssen vermehrt von den Lehrpersonen überzeugt werden, dass sich die Kinder bewegen dürfen und müssen. Bewegung soll ermöglicht und unterstützt statt verhindert werden. Wenn es draussen immer gefährlicher wird und immer weniger Spielräume zur Verfügung stehen, braucht es Ersatz im eigenen, sicheren, Wohnumfeld. Gezielt sollte auch das soziale Umfeld der Kinder beeinflusst werden. Dazu gehören beispielsweise Bewegungsaufgaben für Kinder oder die Eltern mit Zusatzinformationen zu beliefern. Viele sind sich nämlich der Problematik kaum bewusst und merken nicht, dass ihr Lebensstil von den Kindern kopiert und verinnerlicht wird. //

### Replik

## Bewegung als didaktisches Prinzip

**Zielgerichtet //** In unserem Interview äussert sich Lukas Zahner kritisch zur Kompetenz der Lehrpersonen im Bewegungs- und Sportunterricht. «mobile» lud einen erfahrenen Dozenten und Sportlehrer zur Stellungnahme ein.

► Durch die zwei zusätzlichen Bewegungs- und Sportlektionen, die im Rahmen der KISS-Intervention angeboten wurden, konnte viel erreicht werden. Der Erfolg liegt nicht in möglichst ausgeklügelten und komplizierten Lektionsabläufen, sondern in einfachen Mustern der Unterrichtsmethodik, welche jedes Kind individuell und intensiv fördern. Ich bin überzeugt, dass breit ausgebildete Generalisten wie Primarschullehrpersonen einen solchen zielgerichteten Unterricht planen und umsetzen können. Voraussetzung ist, dass sie in ihrer Ausbildung den Schwerpunkt Bewegung und Sport gewählt, ein grosses Interesse und ein «feu sacré» für den Bewegungsunterricht haben. Gut ausgebildete Primarschullehrpersonen können die Anliegen der Gesundheitsförderung ganzheitlich im Unterricht verwirklichen. Insbesondere muss Bewegung vermehrt auch als didaktisches Prinzip erkannt und umgesetzt werden. Alle Lehrpersonen können in ihrem Unterricht von den zusätzlichen Bewegungssequenzen nur profitieren. Bewegte Schülerinnen und Schüler sind motiviert, konzentriert und vermehrt aufnahmefähig. Das Ausbildungsgefäss für den Bewegungs- und Sportunterricht und

die Gesundheitsförderung muss an den Pädagogischen Hochschulen unbedingt vergrössert werden!

Bei KISS wurde der Schwerpunkt stark auf physische Aspekte gelegt, damit endlich Parameter vorliegen, die aufzeigen, was ein intensiver Bewegungs- und Sportunterricht erreichen kann. Ebenso wichtig und nicht aus den Augen zu verlieren sind jedoch mehrperspektivische Aspekte, wie sie im Lehrmittel «Sporterziehung» empfohlen werden. Insbesondere kann Bewegung auch in Bereichen wie «Integration», «Sozialisation» oder «Persönlichkeitsentwicklung» eine wichtige Rolle übernehmen.

Neben den inhaltlichen sind auch organisatorische und strukturelle Aspekte zu bedenken. So könnten die neu eingeführten Blockzeiten in Schulen dazu führen, dass dem Aspekt Bewegung und Sport mehr Zeit und damit auch mehr Bedeutung beigemessen wird. Und wer weiss: Vielleicht würde – falls Bewegung und Sport als «Promotionsfach» verankert wäre – auch eine höhere Verbindlichkeit bei der Planung und Organisation geschaffen. Bewegung und Sport ist eindeutig mehr als nur Ausgleich zum Schulalltag. //

► **Guido Perlini, Dozent für Bewegung und Sport an der Pädagogischen Hochschule Nordwestschweiz, Institut Primarschule.**  
Kontakt: [guido.perlini@fhnw.ch](mailto:guido.perlini@fhnw.ch)

