

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 2

**Artikel:** 3+2 als Zauberformel?

**Autor:** Huber, Rainer

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991824>

#### **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>**

# 3+2 als Zauberformel?

**Intervention //** Die zwei zusätzlichen Sportlektionen erteilten diplomierte Sportlehrpersonen nach einem speziellen Programm. Insbesondere sollte damit eine höhere Intensität für alle Schülerinnen und Schüler erreicht werden. Die guten Resultate blieben nicht aus.

► Der Schwerpunkt des KISS-Projektes ist zweifellos die tägliche Sportlektion. Dies bedeutet, dass in den untersuchten Klassen zwei zusätzliche Bewegungslektionen pro Woche angeboten wurden. Vorbereitet und durchgeführt wurden sie nicht von den Klassenlehrpersonen sondern von diplomierten Sportlehrerinnen und Sportlehrern. In «normalen» Bewegungs- und Sportlektionen wird bekanntlich nach einem mehrperspektivischen Ansatz unterrichtet. Grundlage bilden in der Schweiz die sechs Sinnrichtungen des Schweizerischen Lehrmittels für Bewegungs- und Sportunterricht. Die von Trainingswissenschaftler/innen und Sportlehrern konzipierten Lektionen im Rahmen der KISS-Intervention verfolgen jedoch einen eher trainingswissenschaftlichen Ansatz. Jede Lektion verfolgt klare Ziele in den Bereichen Koordination und Kondition.

## Spielerisch leisten

Dem Jahresprogramm für eine erste Klasse ist zu entnehmen, dass der Körper schon früh belastet werden darf und soll. Insbesondere fällt auf, dass in jeder Lektion «Sprungbelastungen» vorkommen (siehe Abb. 1). Dass diese jedoch keineswegs drillmäßig absolviert,

sondern spielerisch und lustvoll erlebt werden können, zeigt ein Blick in die Lektionsfeinplanungen von Martin Knöpfli, KISS-Mitarbeiter an der Universität Basel. Die methodischen Impulse, vom «Einwärmen» über die Teile «Sprungbelastung» und «Gleichgewicht» bis hin zur «Schnelligkeit» sind immer spielerisch. Die von den Bewegungsspezialisten geplanten Lektionen scheinen sich auf den ersten Blick nicht vom «normalen» Bewegungs- und Sportunterricht zu unterscheiden. Betrachtet man jedoch die Organisationsformen, fällt auf, dass sich jedes Kind ausgiebig und intensiv bewegen kann. Wartezeiten gibt es kaum. Die Spiele und Übungen sind so konzipiert, dass jede Schüler/in auf ihrem Niveau «trainieren» kann. Dies ist im (leider oft ungenügend vorbereiteten) Bewegungs- und Sportunterricht nicht immer der Fall. Dort kommen meist jene zum Zug, die sich auch neben der Schule viel bewegen und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern koordinativ und konditionell überlegen sind. Dass hier Handlungsbedarf – vorab in der Lehrerinnenaus- und -weiterbildung besteht – scheint klar zu sein (siehe Interview mit Lukas Zahner ab Seite 13 und Replik von Guido Perlini auf Seite 15).

## Intensität schon bei den Jüngsten

Lektionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sprungbelastung									
Reaktion									
Rhythmisierung									
Gleichgewicht									
Orientierung									
Differenzierung									
Kraft									
Schnelligkeit									
Ausdauer									
Beweglichkeit									
Spiele / Surprise									

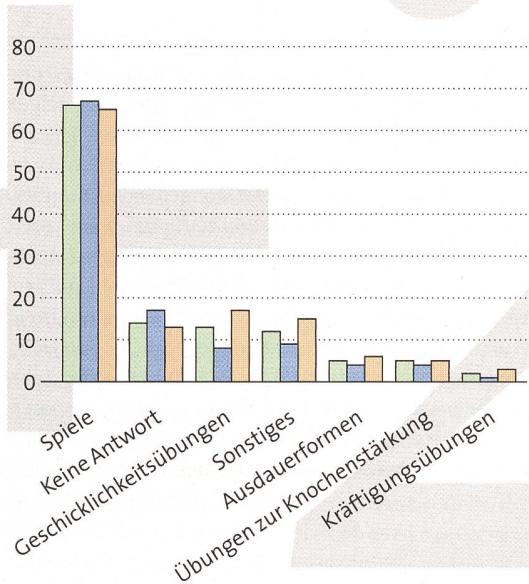
Abb. 1: KISS-Intervention mit zwei zusätzlichen Sportlektionen pro Woche. Jahresplan für die 1. Klasse (Ausschnitt).



### Je intensiver, desto dichter

Auf den ersten Blick etwas gewagt scheint die Absicht, dass schon Erstklässlerinnen und Erstklässler das Seil-springen erwerben sollen. Hier zeigt sich unter anderem auch die vom Leiter der Studie, Lukas Zahner, immer wieder vorgebrachte Überzeugung, den Kindern etwas zu-trauen und sie zur Leistung zu animieren. Zudem ist gerade das Seil ein ideales Bewegungsgerät, um Kinder möglichst früh zum Springen und Hüpfen zu animieren. Nicht zwei oder drei Mal, sondern zweihundert oder dreihundert Mal pro Woche! Erst eine möglichst hohe Intensität garantiert, dass beim Erlernen neuer Bewe-gungen Erfolgsergebnisse für alle möglich sind und die Knochendichte sukzessive erhöht werden kann.

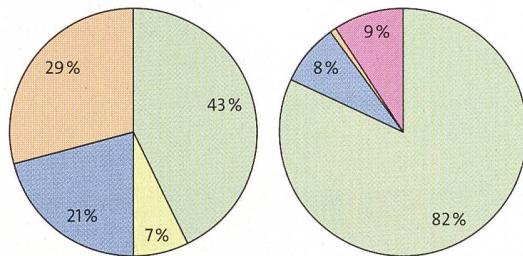
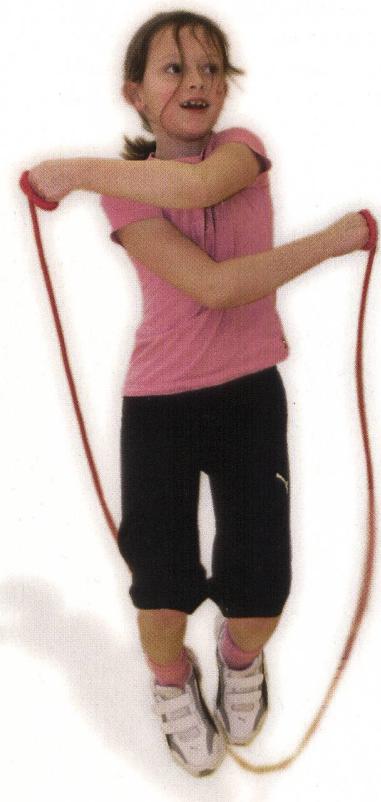
→



Was hat dir am Sportunterricht gut gefallen?

- Total (n = 124)
- 1. Klasse (n = 40)
- 5. Klasse (n = 84)

Abb. 2: Die Botschaft der Kinder ist klar: Wir wollen spielen. Die von Bewegungsspezialisten der Universität Basel konzipierten Inhalte der Bewegungslektionen zeigen, dass koordinative und konditionelle Ziele spielerisch angegangen werden können und müssen. Insofern haben wohl viele Kinder gar nicht gemerkt, dass sie gespielt und gleichzeitig trainiert haben!



Interventionslehrer  
(n = 14 von 16)

Interventionskinder  
(n = 175 von 300)

«Am liebsten würde ich auch nächstes Jahr fünf Turnstunden haben.» Diese Aussage trifft ...

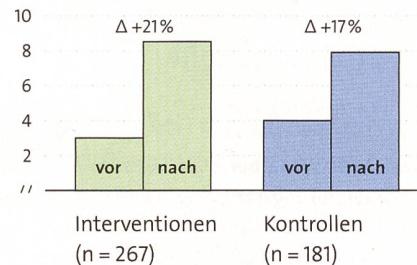
- völlig zu
- meist zu
- eher zu
- eher nicht zu
- meist nicht zu
- völlig nicht zu

Abb. 3: Die Grafik spricht Bände: Die tägliche Sportlektion motivierte Kinder und Lehrer. Die zusätzlichen Bewegungslektionen wurden nicht als mühsames Training, sondern als lustvoller Ausgleich erlebt.

### Qualität und Quantität

Die Intervention mit zwei zusätzlichen Bewegungs- und Sportlektionen pro Woche ist erfolgreich. Dies zeigen auch andere Projekte, so jenes im Schulhaus Geissenstein in Luzern, das ebenfalls gut dokumentiert und wissenschaftlich begleitet wird. Jetzt aber nur den quantitativen Aspekt in den Vordergrund zu rücken, wäre falsch. Die guten Resultate lassen sich auch darauf zurückführen, dass die zusätzlichen zwei Lektionen sehr gut vorbereitet und darin konsequent messbare Ziele verfolgt wurden. Zudem brachte es der «Besuch» der Sportlehrpersonen mit sich, dass die am Projekt beteiligten Lehrpersonen sozusagen eine Fortbildung vor Ort genossen. Dies hatte sicherlich einen positiven Einfluss auch auf die drei anderen Bewegungs- und Sportlektionen. //

### Shuttle-Run



### Sprung seitwärts

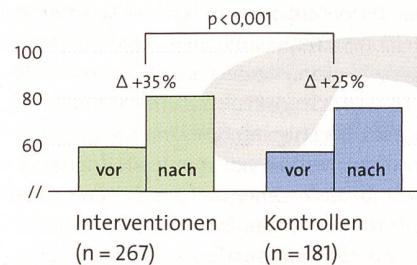
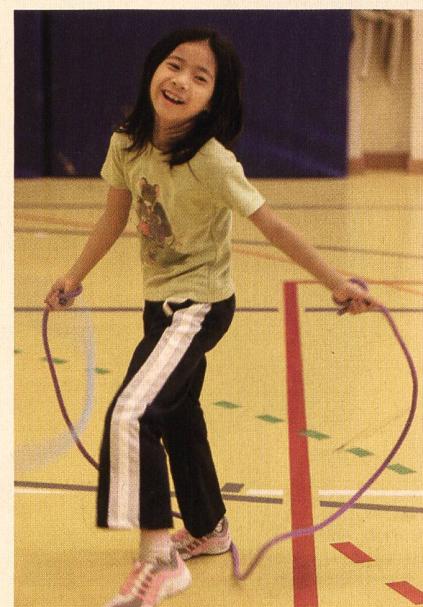
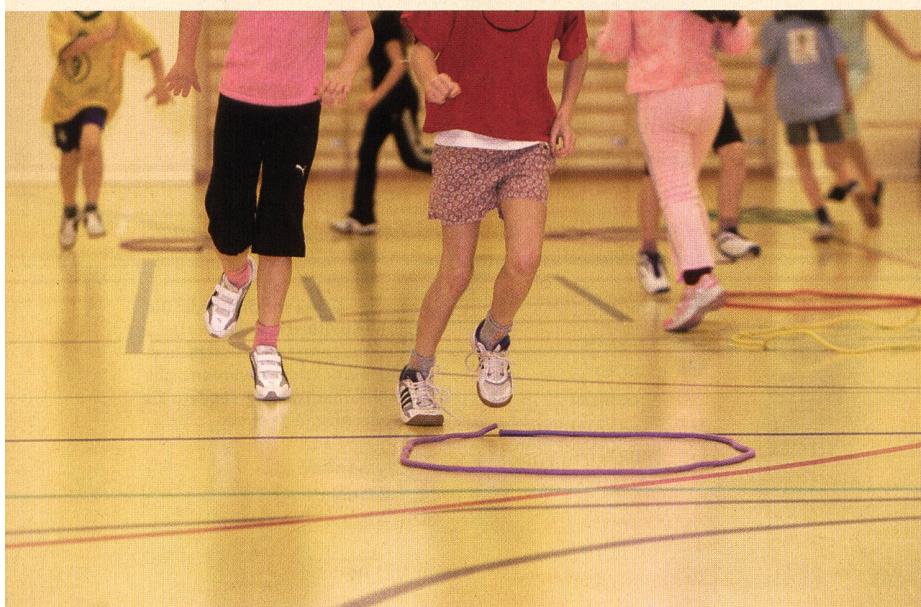


Abb. 4 und 5: Ein Test nach 10 Monaten zeigte: Schülerinnen und Schüler, die täglich eine Sportlektion absolvierten, machten grössere Fortschritte als die Schüler/innen der Kontrollgruppe. Im beobachteten Zeitraum verbesserten sich die Schüler/innen der Kontrollgruppe um einen Viertel, die durchschnittliche Verbesserung der Interventionsgruppe lag bei rund einem Drittel. Der «Shuttle-Run-Test» zeigt die Verbesserung im konditionellen, der «Sprung seitwärts» misst die Verbesserung im koordinativen Bereich.

Moderne Sportpädagogik heisst, den Kindern etwas zuzutrauen und sie zur Leistung zu animieren.



## Nachgefragt

## Der Gewinn in zwanzig Jahren

► «mobile»: Herr Regierungsrat Rainer Huber, Sie machen sich seit längerem für ein Mehr an Bewegung in den Schulen stark. Was überzeugt sie am Projekt KISS am meisten? **Regierungsrat Rainer Huber:** Mich überzeugt der ganzheitliche Ansatz, das Vorgehen auf mehreren Ebenen und natürlich die Resultate. Sie zeigen, dass gegen ein grosses Übel, nämlich das zunehmende Übergewicht, etwas getan werden kann.

## Braucht es dazu in erster Linie einen qualitativ hoch stehenden Unterricht oder ein Mehr an Sportlektionen?

Die beiden Faktoren sind untrennbar miteinander verbunden. Man kann sie nicht gegeneinander ausspielen. Einiges in die richtige Richtung ist schon umgesetzt worden, beispielsweise bietet die Organisation in Fachgruppenlehrpersonen die höhere Gewähr, dass motivierte und kompetente Lehrerinnen und Lehrer Bewegung und Sport unterrichten. Doch ich erachte es als absolut zwingend, dass man auch bei der Quantität ansetzt.

**Das hiesse ja, die Bewegungs- und Sportlektionen aufzustocken. Wie soll dies gehen?** Momentan ist die Schule einem starken Wandel unterworfen. Im Kanton Aargau wird das so genannte «Bildungskleebatt» zur Folge haben, dass die Schulen anders organisiert werden. Von diesem Wandel sind auch die Tagesstrukturen betroffen.

Mit der Einführung von Blockzeiten entstehen jedoch wieder neue Möglichkeiten, auch was die Platzierung von Bewegungs- und Sportlektionen angeht.

**Trotzdem heisst dies Mehrausgaben für mehr Sportlektionen ...** Kurzfristig gesehen, ja. Langfristig gesehen werden uns aber die Gesundheitskosten von Menschen, die schon im Primarschulalter übergewichtig und untrainiert sind, immer mehr belasten. Eine Investition in diesem Bereich kommt natürlich nicht im gleichen oder im darauffolgenden Jahr zum Tragen, sondern vielleicht erst in zehn oder zwanzig Jahren. Doch es ist das Gleiche wie mit der Diskussion um die Hallenbäder: Natürlich ist es günstiger, wenn keine Hallenbäder gebaut und unterhalten werden müssen. Doch der Preis sind dann einfach Kinder, die nicht schwimmen können. //

**Regierungsrat Rainer Huber** ist Vorsteher des Departementes für Bildung, Kultur und Sport im Kanton Aargau. Als ausgebildeter Primar-, eidgenössisch diplomierte Sportlehrer und Vater von vier Kindern ist er ein Spezialist in Bildungsfragen. Rainer Huber hat in zahlreichen Vorträgen und Diskussionen immer wieder auf den Stellenwert von Bewegung und Sport in der Schule hingewiesen.

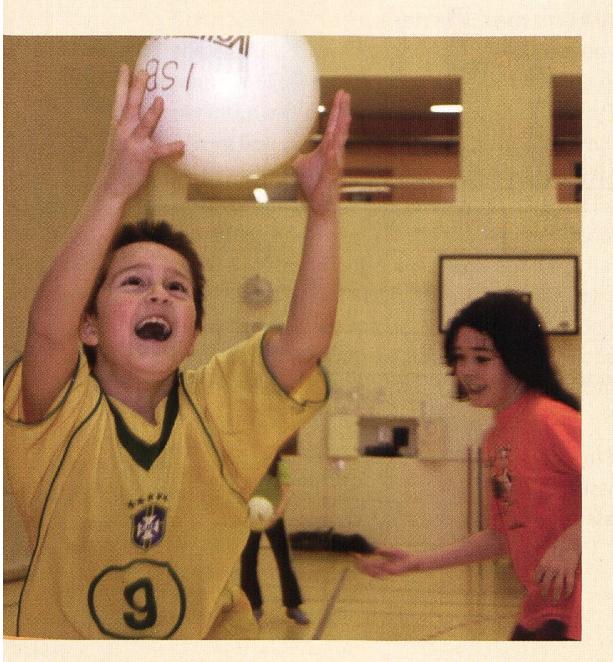


Foto: Keystone

