

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

Artikel: Auf allen Kanälen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991825>

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>

Auf allen Kanälen

► Neben zwei zusätzlichen Lektionen Sport und Bewegung nutzte KISS weitere Kanäle, um zu einem Mehr an Bewegung in der Schule zu kommen. In der Zwischenauswertung wurden die Schülerinnen und Schüler zu jeder Intervention befragt. Es zeigte sich, dass der Erfolg dort am grössten war, wo die Lehrpersonen direkten Einfluss hatten.

Bewegungskurzpausen

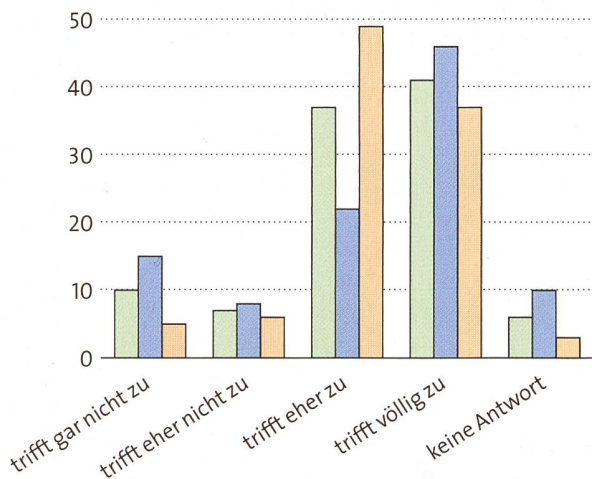
Im untersuchten Zeitraum verpflichteten sich die Lehrpersonen in den so genannten «Kopffächern» Bewegungskurzpausen einzuschalten. Davon erhoffte man sich neben der zusätzlichen Bewegungszeit mit all ihren positiven Nebeneffekten eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Demgegenüber wurde das «Lernen in Bewegung» nicht speziell gefördert. Die Verantwortlichen der Studie meinten, dass dies ein allzu starker Eingriff in den Unterrichtsverlauf bedeutet hätte. Die Kurzpausen wurden mit der Dartfitscheibe und den -karten umgesetzt (siehe auf: www.schule-bewegt.ch).

Bewegungshausaufgaben

Ebenfalls zum Konzept von KISS gehörten die so genannten Bewegungshausaufgaben. Diese müssen so beschaffen sein, dass sie nicht viel Platz brauchen, von den Kindern beherrscht werden, kurz und trotzdem intensiv sind. Es wurden Übungen zur Stärkung der Knochen, also Hüpf- und Sprungformen sowie Kräftigungsübungen durchgeführt. Die befragten Erstklässler/innen bevorzugten Übungen zur Knochenstärkung, die Fünftklässler solche zur muskulären Kräftigung. Die Umfrage bei den Kindern zeigte, dass die Hausaufgaben von zwei Dritteln der Schülerinnen und Schüler «oft» oder «immer» gemacht wurden. Leider führten nur gerade 10 Prozent der Kinder die Hausaufgaben mit ihren Eltern durch.



Bewegungskurzpausen

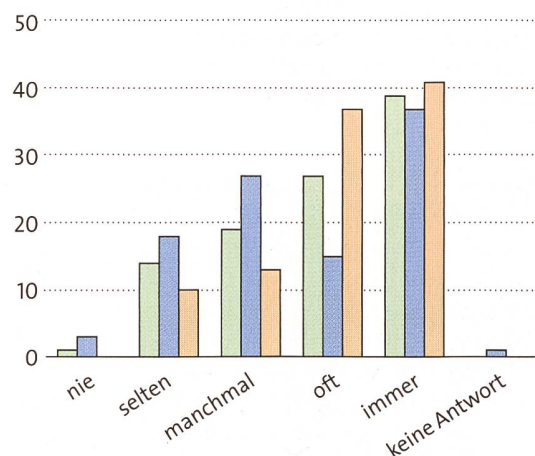


«Nach den Bewegungskurzpausen konnte ich mich besser konzentrieren.»

■ Total (n = 175)
■ 1. Klasse (n = 79)
■ 5. Klasse (n = 96)

Abb. 6: Selbstwahrnehmung der Konzentrationsfähigkeit nach Bewegungskurzpausen bei Primarschülern/innen.

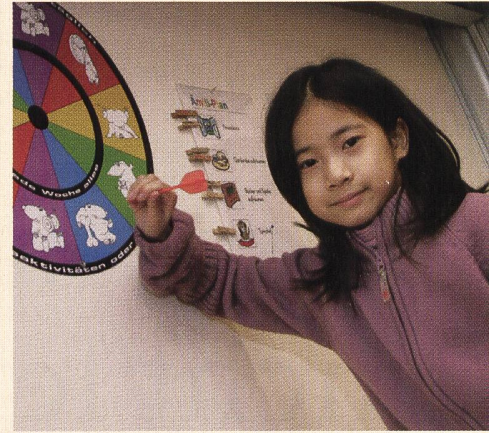
Bewegungshausaufgaben



«Wie oft habe ich die Bewegungshausaufgaben gelöst?»

■ Total (n = 175)
■ 1. Klasse (n = 79)
■ 5. Klasse (n = 96)

Abb. 7: Häufigkeit der Durchführung von Bewegungshausaufgaben bei Primarschülern/innen.



Von der Turnhalle über den Pausenplatz ins Schulzimmer: Bewegung soll vermehrt als didaktisches Prinzip begriffen werden.

Pausenplatzgestaltung

Der bewegte Pausenplatz ist schon lange ein Thema. Im Zusammenhang mit dem Projekt «Bewegte Schule» wurden vor über zehn Jahren diverse Umsetzungsmöglichkeiten für mehr Bewegung auf den Pausenplätzen aufgezeigt. Dies hat Wirkung gezeigt: Spielkisten gehören fast in jeder Schule zum Inventar und werden nach wie vor rege genutzt. Hier arbeitete KISS mit der Cleven Becker Stiftung zusammen («Fit4Future»), welche die Spielgeräte in einer «Roten Tonne» zur Verfügung stellte. Das Angebot konnte nicht von allen Kindern genutzt werden, da nicht alle Lehrpersonen das Material regelmässig herausgaben.

Schriftliche Information an Eltern und Kinder

Neben dem Mehr an Bewegung wollte man auch ein Mehr an Hintergrundwissen bei den Kindern und Eltern der Interventionsklassen. Es handelte sich um Basiswissen im Bereich Bewegung, Belastung und Ernährung. Es überrascht nicht, dass diese Infos für Erstklässler/innen schwieriger zu verarbeiten waren als für die Fünftklässler/innen. Knapp ein Drittel der Kinder konnte sich bei der Befragung nicht mehr daran erinnern, dass sie ein Merkblatt bekommen hatten. Die Eltern überhaupt zu erreichen und sie von der Wichtigkeit der Bewegungs- und Sportförderung zu überzeugen, bezeichnet Lukas Zahner, der Leiter der Studie, als eine «Knacknuss».

Lehrerinnenaus- und -weiterbildung

Nicht zu unterschätzen und höchst willkommen war auch die Weiterbildung im Zusammenhang der beiden KISS-Bewegungslektionen. Lehrpersonen sind mit den vielfältigen Erwartungen, die an den Bewegungs- und Sportunterricht gestellt werden, oft überfordert. In der Annahme, dass nur eine möglichst ausgeklügelte Methodik allen gerecht werden kann, wird der Unterricht oft zu kompliziert aufgebaut (lange Wartezeiten, wenig Intensität), oder man flüchtet sich in einfache Spielformen, bei denen meist nur einige wenige Begabte wirklich zum Zuge kommen. Die Bewegungslektionen von KISS zeigen jedoch, dass es auch anders geht: mit einfachen, intensiven Spielformen, bei denen jede und jeder zu genügend Bewegungszeit kommt. Der direkte Kontakt zu den KISS-Lehrpersonen hatte laut Aussagen der Interventionslehrerinnen und -lehrer eine positive Wirkung auf den Bewegungs- und Sportunterricht. //