

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Leistung wieder im Vordergrund  
**Autor:** Di Potenza, Francesco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991867>

### **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:** 30.11.2025

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

## Nachgefragt

## «So selbstverständlich wie das Zähneputzen»

Interview: Reto Bürki

► **«mobile»:** Was hat Sie an diesem Projekt so überzeugt? **Vreni Heiniger:** Dass man auf breiter Basis und polysportiv mit den Kindern arbeitet. Es geht mir nicht nur um eine Leistungssteigerung in den Klassen. Vielmehr möchte ich den Kindern die Wichtigkeit von körperlichem Wohlbefinden bewusst machen. Mit dem Ziel, dass Bewegung für sie ein lebenslanges Bedürfnis und so selbstverständlich wie das Zähneputzen wird.

**Täuffelen ist eine Landgemeinde. Man könnte annehmen, der Bewegungsmangel sei hier noch nicht so ausgeprägt wie etwa in Städten und Agglomerationen.** In der Tat herrschen bei uns gute Bedingungen, die den Kindern in ihrer Freizeit Bewegungsmöglichkeiten bieten. Trotzdem: Auch hier nimmt der Medienkonsum stetig zu. Wenn wir mit dem Projekt auch nur ein oder zwei Kinder zu mehr Bewegung animieren können, erachte ich es bereits als Erfolg.

**Für die erste und zweite Klasse ihrer Schule stehen seit den Ferien vier Stunden Turnen auf dem Programm. Wo kam es zu Konflikten?** Wir haben die Lektion jeweils am Nachmittag von 15 bis 16 Uhr angesetzt. Uns war klar, dass das Angebot an Hallenplätzen sehr knapp ist und wir damit an eine Grenze stossen. Eine generelle Einführung der vierten Turnstunde in sämtlichen Klassen wäre deshalb gar nicht möglich gewesen.

**Trotzdem, ein Teil ihrer Schülerinnen und Schüler hat nun eine Stunde mehr Schule.** In der ersten und zweiten Klasse nehmen alle am zusätzlichen Sportunterricht teil. In der dritten und vierten Klasse hingegen ist die Lektion ein Wahlfach.

**Weshalb?** Ihre Situation ist ganz anders. Diese Kinder haben ein dichteres Programm als die jüngeren Jahrgänge. Die Eltern befürchteten, dass eine zusätzliche Sportlektion neben Aktivitäten in den Vereinen eine zu grosse Belastung darstellen würde. Ein weiterer Grund ist, dass die Turnstunde für die Dritt- und Viertklässler erst von 16 bis 17 Uhr stattfindet und im Stundenplan dadurch eine Lücke entsteht. Trotzdem hat sich ein Drittel der Kinder angemeldet.

**Wie sieht es mit den ganz Kleinen im Kindergarten aus?** Auf dieser Stufe besitzen die Kinder dank dem Unterrichtskonzept unserer Kindergärtnerinnen bereits genügend Freiraum und Bewegungsmöglichkeiten. Deshalb haben wir entschieden, hier auf das Projekt zu verzichten.

**Wie werten Sie die Tatsache, dass sie mit Corina Mathis und Philipp Schmid zwei Sportlehrer haben, die das Projekt mittragen, obschon für sie vieles dagegen sprechen würde?** Das ist unser Glück! Ohne solch begeisterungsfähige Personen ist die Umsetzung von «J+S 5–10» schlicht nicht möglich. Die Primarlehrkräfte haben schon so viele Aufgaben, dass sie kaum noch zusätzliche übernehmen können. Ich bin deshalb sehr froh, dass wir auf Corina und Philipp zählen können. //

► Kontakt: [vreniheiniger@evard.ch](mailto:vreniheiniger@evard.ch)

Die Vorgabe: Kinder zu mehr Bewegung animieren und ihnen die Wichtigkeit von körperlichem Wohlbefinden bewusst machen.



# Leistung wieder im Vordergrund



«J+S Kids» // Mit ihrem neuen Programm setzt die renommierteste Schweizer Jugendsportorganisation «Jugend+Sport» neue Akzente. Ist jetzt die Zukunft der Bewegungsförderung eingeläutet?

*Francesco Di Potenza*

► Die Ziele sind klar: Mehr Bewegung – insbesondere für Schulkinder – sowie eine bessere Qualität von Sport- und Bewegungsangeboten – insbesondere in Vereinen. Im Rahmen des freiwilligen Schul- und Vereinssports sollen landesweit Kurse für 5- bis -10-Jährige, die diesen Vorgaben gerecht werden, mit dem Programm «J+S Kids» unterstützt werden.

## Altersgrenze 10 war zufällig

Warum aber engagiert sich die Jugendsportorganisation jetzt plötzlich für diese Altersgruppe? Der gesetzlich verankerte Auftrag des Bundes ist nämlich derzeit bei 10- bis 20-Jährigen festgesetzt. Martin Jeker, Chef von J+S, erklärt: «Bei der Gründung von Jugend und Sport wurde das Augenmerk auf die 14- bis 20-Jährigen gerichtet. Später setzte man das Mindestalter auf 10 Jahre. Doch auch das war eine zufällige Grenze. Nun liefert die Wissenschaft Argumente dafür, dass es sinnvoll ist, bereits ab der Einschulung, also ab dem Kindergartenalter, Bewegung zu fördern.» Zwar spreche das Projekt Harmonie jetzt für den Zeitpunkt der Einschulung vom Alter 4+, doch das werde für J+S keine Probleme darstellen. «Wir werden hier eine Lösung finden», so Jeker.

## Variantenreichtum wird erwartet

Die Erwartungen sind ebenfalls klar. Angesichts der bekannten Problematiken wie Adipositas und Bewegungsmangel bei Kindern argumentiert Jeker: «Wir wollen bei den ganz Kleinen bereits Spuren hinterlassen. Und möglichst vielen eine tägliche Bewegungs- und Sportstunde ermöglichen.» Besonders Wert wird dabei auf ein abwechslungsreiches Angebot gelegt. Urs Rüdüsühli, Chef Kaderbildung bei J+S, führt aus: «In den Vereinen, die Kinder in diesem Alterssegment haben, müssen die Trainer/-innen innerhalb einer Sportart deshalb viele Varianten anbieten können und auch über die Sportartgrenze hinaus polysportiv aktiv werden.» Für einen Schwimmclub hiesse dies zum Beispiel, die Kinder nicht mehr nur im Wasser schwimmen, tauchen,

springen usw. lassen (= Vielseitigkeit), sondern das Basissport auch mal verlassen (= zur Abwechslung mit Bällen koordinativ arbeiten (= Polysportivität)).

### Keine Nachwuchssportler züchten

Kinder in diesem Alter müssten ihr Bewegungsbedürfnis möglichst frei von zu engen Vorgaben ausleben können. Dies sei eine Vorgabe für die Schulen und Vereine, die «J+S Kids» einführen wollen. Es gehe darum, konsequent die fünf Bewegungsbereiche der Dartfit-Scheibe (siehe «mobile» 4/06 und mobilepraxis Nr. 33) zu fördern. Und wie es die KISS-Studie (siehe «mobile» 2/07) verlangt, auch wieder vermehrt den Leistungsaspekt in den Vordergrund zu stellen. Es gehe aber nicht darum, dass die Vereine möglichst viele Leistungssportler heranzüchteten und eine einseitige Förderung bereits in diesem Alter ansetzten, führt Jeker aus und schaut in die Zukunft: «Unser Hauptproblem wird sein, den Vereinen klar zu machen, dass sie im Grunde als gehobener Kinderhütendienst eine gesellschaftliche Aufgabe übernehmen müssen. Nämlich die Förderung einer gesundheitsrelevanten Bewegungszeit von Kindern. Und nicht die ausschliessliche Förderung von Leistungssportlern.» Solche Vereine hätten keine Chance, von «J+S Kids» unterstützt zu werden. Das müsste über eine andere Schiene laufen.

### Gute Feedbacks in der Ausbildung

Eine weitere Leitplanke ist der Umfang der Bewegungszeit. Dabei setzt «J+S Kids» auf die Schule, denn hier werden all jene Kinder erreicht, die keinem Sportverein angehören: «Die tägliche Bewegungsstunde wird vom

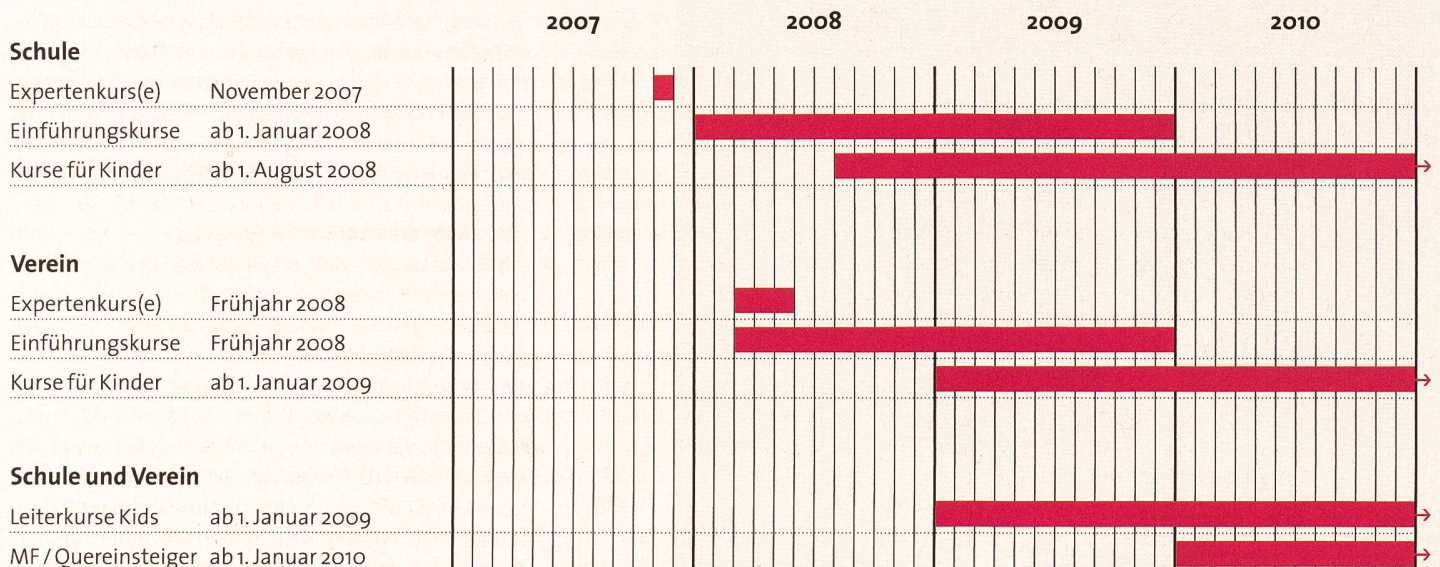
Bund propagiert, drei Sportstunden haben die meisten Schulklassen. Wir haben aber fünf Tage zur Verfügung. Und die gilt es maximal auszunutzen. Hier kommt uns die Einführung der Tagesstrukturen entgegen. Deshalb wollen wir unser Programm auch an weiteren Schulen integrieren können», erklärt Martin Jeker. Dazu wurden im vergangenen Frühjahr rund 300 Lehrer/-innen aus der ganzen Schweiz an einem zweitägigen Modulkurs ausgebildet. «Die Feedbacks fielen überdurchschnittlich gut aus», so der Verantwortliche für die Ausbildung, Urs Rüdüsühli. «Unsere Ideen und Umsetzungsvorschläge wurden vom grossen Mehr mit Begeisterung aufgenommen, selten habe ich dies an einem Leiterkurs so intensiv erleben dürfen.»

### Scheitert es am Geld?

Die Zukunft von «J+S Kids» steht allerdings noch in den Sternen. Einerseits muss die Organisation mit der Weiterentwicklung des Programms «einfach weiterfahren». Das heisst also: Experten ausbilden, die dann in den Kantonen Einführungskurse bieten, damit im Schuljahr 2008/2009 genügend Lehrer/-innen und Leiter/-innen zur Verfügung stehen, die mit der Philosophie des Programms vertraut sind. Um den Programmstatus erreichen zu können, müsste der Bund jedoch die benötigten Gelder gutheissen. Ob dies der Fall sein wird, zeigt sich im kommenden Jahr, wenn das Parlament über die Finanzierung von «J+S Kids» entscheiden muss. //

➤ Weitere Informationen: [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

## Vom Projekt zum Programm



Ab dem Schuljahr 2008/2009 soll «J+S Kids» in den Schulen breit eingeführt werden. In den Vereinen soll das Programm ab 2009 Fuss fassen. Die Experten dazu werden ab Herbst 2007 ausgebildet.