

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Dinge erklären, Menschen stärken  
**Autor:** Bürki, Reto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991648>

### **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>**

# Dinge klären, Menschen stärken

Laufen, werfen, springen – Sportunterricht in der Schule soll heute vor allem eines: Bewegen. Nur Bewegen? Der Sportlehrer Andres Hunziker ist überzeugt, dass sich ein qualitativ hochstehender Sportunterricht durch weit mehr auszeichnet. Ein Annäherungsversuch.

Text: Reto Bürki, Fotos: Daniel Käsermann

► Die Doppelktion Sport ist vorbei, die Schüler verlassen gemächlich die Sporthalle. Die Mädchen sind schon in der Garderobe, und ein paar Jungs kicken noch den letzten übrig gebliebenen Volleyball durch die Halle – bevor es dann endgültig ruhig wird. Zeit für die Selbstreflexion. War das nun eine gute Doppelktion? Und falls nicht, woran hat es gelegen? Wohl jede Sportlehrerin und jeder Sportlehrer kennt sie, die Situation.

Diese Selbstreflexion gehört für Andres Hunziker auch nach 30 Jahren Berufserfahrung zum Tagesgeschäft. «Zusammen mit dem Feedback der Schüler verrät mir das eigene Gefühl, wie mein Unterricht bei der Klasse angekommen ist. Das ist die Basis für die weitere Zusammenarbeit.»

## Verschiedene Bedürfnisse

Andres Hunziker ist Sportlehrer aus Leidenschaft. Der 53-Jährige hat sich schon immer für Bewegung in unterschiedlichster Ausprägung interessiert. Er war unter anderem zwei Jahre lang Trainer der Juniorinnen-Nationalmannschaft im Volleyball und hat mehrmals Regie bei Schulopern geführt. Als Lehrer ist er von jeher auf der Sekundarstufe tätig. «Sportunterricht auf Vorschul- und Basisstufe würde mich ebenfalls reizen», sagt Hunziker. «Die Voraussetzungen sind sicher ganz anders. Das wäre spannend.»

Trotzdem fühlt er sich mit seinen Klassen auf Stufe Sek II sehr wohl. Er versuche, so gut es geht, eine Mischung aus den eigenen Bedürfnissen, jenen der Schüler und jenen der Gesellschaft zu finden. Eine Zutat dieser Mischung ist der Lehrplan, eine weitere das eigene Berufsverständnis, und der Rest kommt durch den Dialog zwischen Lehrer und Schülern zu Stande. «Es handelt sich um ein Zwangsverhältnis, denn die Schüler müssen in den Sportunterricht kommen.» Es liegt deshalb im Interesse beider Seiten, die Lektionen so zu gestalten, dass sie auf einer konstruktiven Zusammenarbeit basieren und eine hohe Qualität aufweisen.

## In erster Linie Pädagoge

Doch was bedeutet «Qualität» im Sportunterricht? Eine Frage, bei der sich die Geister scheiden. Vor allem, wenn sie sich in einem Spannungsfeld zwischen Spass, motorischen Anforderungen und dem Bildungsanspruch auch dieses Fachs bewegt. Ist es die Menge an Schweiß, welche die Jugendlichen im Verlauf des Sportunter-

richts verlieren? Oder die perfekte Umsetzung eines Spielzugs, der während des Schulquartals immer wieder einstudiert wurde? Oder doch eher das Lächeln in den Gesichtern der Jugendlichen, welches sich nach einer gelungenen Anstrengung breit macht?

Andres Hunziker versucht diese Frage zu beantworten, indem er seine Auffassung des Berufs «Sportlehrer» preisgibt. «Ich sehe mich in erster Linie als Pädagogen, nicht als Sportfanatiker», sagt Hunziker. Beim Versuch, die Jugendlichen zu Bewegung, Spiel und Sport zu animieren, gehe es ihm deshalb vor allem um die Bildung. Die Entwicklung von Persönlichkeitsmerkmalen wie Toleranz, Respekt, Wille oder Fairness stehen im Zentrum, Bewegung und Sport bilde das ideale Vehikel dazu.

Hunziker verweist in diesem Zusammenhang gerne auf ein Zitat von H. v. Hentig: «Die Dinge klären und die Menschen stärken». Die Sachebene (zum Beispiel Sporttechnik, Know-how in der Gesundheitsförderung) im Sportunterricht steht demnach in enger Verbindung mit der Persönlichkeitsebene der Schülerinnen und Schüler (ethische Haltungen, Werte, Selbstsicherheit).

## Bezug zum Alltag und Sinn

In Hunzikers Unterricht wird diese Verbindung am besten in den Momenten sichtbar, in denen er die Aktivität stoppt und seine Schützlinge zusammentrommelt – um eben Wissen zu vermitteln oder eine Diskussion anzuregen. Der 18-jährige Dario kennt diese Timeouts als Schüler von Hunziker gut: «Beim Spielen war es oft so, dass er während einer kurzen Pause zur verlierenden Mannschaft ging und Tipps gab, was die einzelnen Spielerinnen und Spieler besser machen könnten.» In Erinnerung geblieben sind ihm auch die regelmässigen Kräftigungsübungen und Ausdauerseinheiten. Hunziker habe dabei stets den Bezug zum Alltag hergestellt: «Das ist motivierend», so Dario.

Ähnlich empfunden hat dieses Einhergehen von Wissen und Bewegung auch Dino. «Ich finde es gut, dass wir im Sportunterricht fast nichts unbegründet machen», sagt der ebenfalls 18-Jährige. «Wir werden über die kurz- und langfristigen Auswirkungen der Inhalte orientiert.» Zu Beginn hatte Dino jedoch seine liebe Mühe mit diesen bewegungsfreien Timeouts. «Ich bin jemand, der gerne volle Power gibt und im Sport kaum stillsitzen kann. Deshalb wurde ich hie und da schon etwas ungeduldig.»





### Kopfarbeit und Wissen

Mit Diskussionsrunden auf Kosten von Bewegungszeit steht Hunziker im Widerspruch mit der verbreiteten Auffassung, wonach der Sportunterricht in der Schule die Bewegungsarmut der Kinder auffangen soll. «Nicht zwingend», meint Hunziker. «Wenn die Jugendlichen im Sportunterricht lernen und einsehen, warum sie sich überhaupt mehr bewegen sollten und welche Vorteile eine hohe Leistungsfähigkeit für ihre Zukunft haben kann, ist das meiner Meinung gleich viel wert wie drei Lektionen intensive Bewegung.» Der Sport soll demnach nicht die fehlende körperliche Tätigkeit während des Sitzunterrichts kompensieren, sondern die Bewegung mit Kopfarbeit und Wissen, aber auch mit Emotionen ganzheitlich verbinden.

Hunziker ist sich bewusst, dass sein inhaltlich weit gefasster Unterricht nicht auf alle Klassenmitglieder zugeschnitten ist. Bewegungsfreudige Schülerinnen und Schüler wünschen sich manchmal mehr aktive Phasen und weniger Reflexionsanteile. Deshalb versucht er, dieses Bedürfnis mit sehr intensiven Spieleinheiten in der zweiten Unterrichtshälfte zu kompensieren, damit der Bewegungsdrang von Schülern wie Dino ebenfalls gestillt wird.

### Faszinierender Weg

Die Frage nach der Qualität stellt sich für Sportlehrer nicht nur in der Unterrichtsgestaltung, sondern auch im direkten Kontakt mit den Jugendlichen. Am wichtigsten in dieser Hinsicht sind für Hunziker die Standortbestimmung und die daraus abgeleitete Zielsetzung im Unterricht. «Wenn ich eine neue Klasse übernehme, zeige

ich den Jugendlichen zuerst einmal, wo wir in diesem Moment stehen, und dann, wo ich mit ihnen hinwill», sagt der gebürtige Basler. Sei dies nun beim Erlernen des Handstands oder beim Jonglieren mit Bällen: «Der Weg der Verbesserung bis hin zum Gelingen ist für viele Schüler manchmal faszinierender und motivierender als das Resultat selbst.»

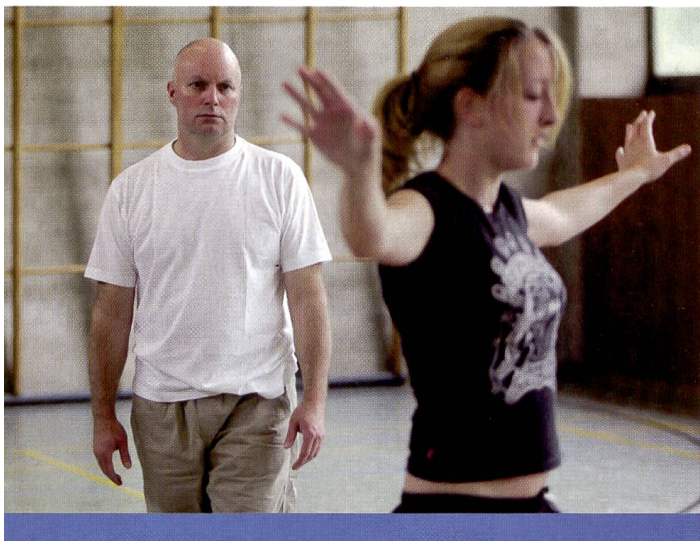
Um diesen Weg gemeinsam mit den Jugendlichen begehen zu können, muss ein Sportlehrer laut Hunziker vor allem zwei Qualitäten mitbringen: Zuwendung und Führerschaft. «Die Schüler müssen spüren, dass man ihnen etwas beibringen will. Dafür bedingt es einer guten Organisation und Leitung sowie einer stetigen intensiven Beobachtung der Klasse als Ganzes und des einzelnen Individuums.»

Ein Patentrezept gibt es für einen qualitativ hochstehenden Sportunterricht trotzdem nicht. Das weiss auch Andres Hunziker. «Es gibt Situationen, in denen Jugendliche desinteressiert, unmotiviert oder schlicht faul sind. Das war auch während der Sportlektionen in meiner Jugendzeit so und wird sich auch künftig wohl kaum ändern.» Gelingt es dem Sportlehrer in solchen Problemsituationen nicht, die Klassenmitglieder zu begeistern und ein Feuer zu entfachen, schlägt sich das entsprechend auf die Qualität des Unterrichts nieder.

### Schwierige Differenzierung

Die Entfachtung dieses Feuers ist oft aber individueller Natur und nimmt viel Engagement und Zuwendung in Anspruch. In einer Klasse sind oft 20 Schülerinnen und Schüler oder mehr. Jeder und jede





von ihnen hat einen ganz persönlichen Hintergrund, eigene Sehnsüchte und eigene Ängste.

In der Differenzierung der einzelnen Lernenden sieht Hunziker bei sich selber auch noch Verbesserungspotenzial. «Ich möchte es schaffen, jeden einzelnen meiner Schüler auf seinem Niveau weiterzubringen und ihm die Faszination der gemeinsam erzielten Fortschritte zu zeigen.»

#### Was bedeutet Nichtqualität?

Um die Frage nach Qualität im Sportunterricht zu klären, hilft es vielleicht, die Eigenschaften des Gegenteils mit einzubeziehen. Was also ist Nichtqualität im Unterricht? Hunziker nennt zuerst die «Einseitigkeit» der Lektionen als mögliches Merkmal, relati-

viert aber sofort seine Aussage: Wenn es nämlich ein Sportlehrer schafft, trotz einseitigem Unterricht seine Schüler für eine Sportart oder die Bewegung zu begeistern und ihre aktive Teilnahme aufrechtzuerhalten, dann erzielt er damit laut Hunziker ebenfalls eine positive Wirkung.

Ein weiteres Merkmal für Nichtqualität im Sportunterricht sieht Hunziker in der Gleichgültigkeit. Auf die Prozesse und Outputs der Lektionen bezogen bedeutet dies, dass sich der Sportlehrer nicht für die Fortschritte der Lernenden interessiert. Oder er erkennt Fehler und Probleme und sieht bewusst weg. «Diese Gleichgültigkeit überträgt sich auf die Jugendlichen, und eine qualitativ gute Zusammenarbeit wird dadurch unmöglich.»

#### Quantität einbeziehen

In der Diskussion um Qualität darf der Aspekt der Quantität nicht fehlen. In diesem Zusammenhang verweist Hunziker auf die aktuelle Bundesgesetzrevision. Er ist überzeugt, dass für ein gesichertes Mindestmass an Sportunterricht die Drei-Stunden-Regelung aufrechterhalten werden muss.

Gleichzeitig ist er auch der Meinung, dass die Schule ihr Potenzial für die Bewegung im Schulalltag – das heisst ausserhalb des Sportunterrichts – noch längst nicht ausgeschöpft hat. Deshalb müsse vor allem auch hier eine quantitative Steigerung angestrebt werden. «Die positiven Auswirkungen von bewegtem Lernen und Bewegungspausen während des Unterrichts sind längst erwiesen», verweist der Anhänger der Bewegten Schule auf laufende Projekte und Studien aus dem Ausland und der Schweiz. «Es ist an der Zeit einzusehen, dass mehr Bewegung im Schulalltag die Qualität der Institution insgesamt anhebt. Und das liegt im Interesse aller.» //

➤ *Andres Hunziker ist Sportlehrer am Gymnasium Oberwil BL und Verantwortlicher der SVSS-Weiterbildung.  
Kontakt: andres.hunziker@svss.ch*

Anzeige

# KRASSSES SKIGEBIET GEFUNDEN?

Tipps geben und finden: auf der Plattform  
von Schneeverrückten für Schneeverrückte.

## SNOWFRIENDS.CH

