

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 11 (2009)

Heft: 3

Artikel: Fortschritte dank Feedback

Autor: Berger, Regine / Crameri, Sandra / Joss, Martin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992019>

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: 18.02.2026

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



Fortschritte dank Feedback

Leisten, wagen, spielen. Wie sind Mehrwerte im Sportunterricht zu gestalten? Die Beispiele im Bereich der Leistung, des Wagnisses und des Spiels zeigen einen möglichen Weg.

Text: Regine Berger, Sandra Cramer, Martin Joss; Fotos: Ueli Känzig

Die nachfolgenden Ausführungen bieten einen Einblick in die praktische Umsetzung des Forschungsprojekts in den Schulsportalltag von Mittelstufenstufenklassen.

Leistung – Realistische Selbsteinschätzung

Das Interventionsmodul «Leistung» orientiert sich an der Aufgabe, das physische Selbstkonzept des Einzelnen zu stärken und eine positiv-realistische Selbsteinschätzung der motorischen Leistungsfähigkeit zu fördern. Dies geschieht anhand von Inhalten der Broschüren 2 und 4 des Lehrmittels «Sporterziehung» (Band 4).

Im Zentrum der Umsetzung steht der persönliche Leistungsfortschritt und nicht der Vergleich mit den anderen Kindern in der Klasse (individuelle Bezugsnormorientierung). Durch die konsequente Lern- und Leistungsdokumentation mit Hilfe eines Sportheftes wird den Schülerinnen und Schülern ihr Lernprozess sichtbar gemacht und die individuellen Fortschritte aufgezeigt. Sie lernen zudem, sich aufgrund ihrer individuellen Möglichkeiten realistische (Teil-)Ziele zu setzen. Diese müssen so gewählt werden, dass sie eine Herausforderung darstellen, aber auch erreichbar sind. Wird ein Ziel erreicht, so kann ein nächstes, höheres Ziel avisert werden. So werden vermehrt Kompetenzerfahrungen ermöglicht, die zu einer genaueren Selbsteinschätzung führen können.

Vergleich mit sich selber

Dienstagmorgen nach der grossen Pause. Die 21 Lernenden der 5. Klasse treffen gestaffelt in der Turnhalle ein. Während die einen voller Bewegungsdrang selbstständig mit einem Fangspiel beginnen, sitzen die anderen abwartend an der Hallenwand. Die Lehrperson begrüßt die Klasse und informiert sie über

das Thema der heutigen Sportstunde. Auf dem Programm steht ein Fitnesstest, in welchem die konditionellen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler erhoben werden sollen. Luca und Sara sind begeistert. Als beste Sportler/-innen der Klasse freuen sie sich darauf, ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. David und Alexandra dagegen sind weniger erfreut. Sie wissen schon jetzt, dass sie es nicht mit den Leistungen der anderen aufnehmen können und einmal mehr die schlechtesten Resultate der Klasse erzielen werden.

Solche Situationen aus dem Sportunterricht kennen wir alle. An einem Beispiel aus der Intervention Leistung wird nun aufgezeigt, wie durch den Akzent «individuelle Bezugsnormalorientierung» alle Lernenden auf ihrem entsprechenden Leistungsniveau gefordert und gefördert werden können.

«Unterarmstütz vorwärts»

Was? Die Lernenden gehen in den Unterarmstütz vorwärts, wobei der Körper gestreckt und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule sein soll. Wie lange kann diese Position gehalten werden?

Wozu? Physisches Selbstkonzept: Realistische Selbsteinschätzung der eigenen Kraftfähigkeit entwickeln. Sich ein individuelles Ziel setzen und dieses durch Training erreichen können.

Sportmotorische Kompetenz: Überprüfen und verbessern der Rumpf- und Stützmuskulatur.

Wie? In der ersten Lektion der Unterrichtseinheit führt die Lehrperson einen Test durch. Sie macht dabei den Schüler/-innen deutlich, dass es sich um eine Standortbestimmung der persönlichen Fähig-

keiten handelt und es dabei nicht um einen Vergleich mit den anderen der Klasse geht. Jede/-r Schüler/-in versucht, ihr/sein Bestes zu geben. Die Lernenden tragen ihre Resultate ins Sportheft ein und kreuzen zudem an, wie sie sich fühlen. Schlechte Leistungen können dadurch allenfalls relativiert werden. Sie setzen sich ein persönliches Ziel. Dieses muss so gewählt werden, dass es zwar eine Herausforderung darstellt, aber auch erreicht werden kann. Die Lehrperson berät und unterstützt die Lernenden in ihrer Selbsteinschätzung. Auf die Standortbestimmung folgen einige Sportlektionen, in welchen die konditionellen Fähigkeiten trainiert werden. Alle drei bis vier Wochen wird ein Zwischentest durchgeführt. Die Lernenden erhalten dadurch die Gelegenheit, ihre persönlichen Fortschritte zu erkennen und ihre Ziele allenfalls anzupassen. Die Lehrperson gibt den Einzelnen ein Feedback zu ihren Leistungsfortschritten und motiviert sie, weiter an ihren Zielen zu arbeiten. Nach dem Schlusstest kreuzen die Lernenden im Sportheft an, ob sie sich verbessern und ihr Ziel erreichen konnten. Die Lehrperson würdigt die Fortschritte durch eine kurze schriftliche Rückmeldung im Sportheft.

«I can do it!»

Durch den Eintrag der Resultate im Sportheft wird für Alexandra ihr persönlicher Leistungsfortschritt sichtbar. Mit Hilfe der Lehrperson ist es ihr gelungen, sich richtig einzuschätzen und sich ein realistisches Ziel zu setzen. Die Erreichung dieses Ziels stellt für Alexandra ein Erfolgserlebnis dar. Sie erkennt, dass auch sie sich durch Training verbessern kann. Dadurch wird ihr physisches Selbstkonzept gestärkt.



Wagnis – Mutig, aber sicher

Im Modul «Wagnis» stehen Aufgaben und Problemlösungen im Vordergrund, die Mut erfordern. Dabei wird durch den Umgang mit Angst das emotionale Selbstkonzept angesprochen. Ungewohnte Raumlagen einnehmen, den sicheren Boden verlassen und sich in ungewohnte Höhen bewegen sind Grenzerfahrungen oder Wagnisse, die im Sportunterricht Spannung erzeugen.

Das Turnen mit und an Geräten ist – insbesondere für leistungsschwächere Kinder – eine Herausforderung, die oft mit Angst verbunden ist! Hinzu kommt, dass im Schulsport das Kind mit seinen Fähigkeiten unmittelbar von der Gruppe wahrgenommen und bewertet wird. Da Vergleiche innerhalb der Gruppe alltäglich sind, dies auch ohne gezielte Thematisierung seitens der Lehrperson, kommt dem Feedback entscheidende Bedeutung zu. Die Lehrkraft hat es in der Hand, wie Lernsituationen aufgegriffen und thematisiert werden.

In der nachfolgenden Beschreibung der praktischen Übungen sind konkrete Vermittlungsanregungen und Vorschläge enthalten, wie während des Unterrichts Inhalte kommentiert und auch reflektiert werden können. Sie sollen helfen ein selbstwertförderndes Unterrichtsklima sicherzustellen.

«Klettern – Die Höhe aushalten»

Was? Die Kinder sollen an verschiedenen Posten auf unterschiedliche Weise in die Höhe klettern. Posten 1: Langbänke sind unterschiedlich steil an die Sprossenwand gestellt. Posten 2: Dicke Matte an der Sprossenwand hochstellen. Türe dienen als Kletterhilfe. Posten 3: An den Ringen eingehängte Langbänke in unterschiedlicher Höhe befestigen. Posten 4: Treppenreck. Seil dient als Gleichgewichtshilfe. Posten 5: Harassenturm.

Wozu? Emotionales Selbstkonzept: Eigene Ängste und Grenzen äußern. Bewusst etwas wagen. Mutig sein und schwierige Situationen erfolgreich meistern. Sich richtig einschätzen.

Sportmotorische Kompetenz: Umgang mit der Schwerkraft. Den sicheren Boden verlassen. Vielseitig und sicher klettern.

Wie? Die Lernenden arbeiten in festen Gruppen jeweils an einem Posten. Wechsel nach einer bestimmten Zeit. Wichtig: Alle unterstützen einander innerhalb der Gruppe. Jeder entscheidet selber, wie und wie hoch er klettern will. Die gegenseitige Hilfestellung ist erwünscht. Die Lehrperson weist auf diesen Aspekt hin! Schüler mit dem Namen loben, denen die selbst gestellte Aufgabe gelingt.

1. Ausprobieren. Erfahrungen im Erklettern des ersten Postens sammeln. Jede Gruppe stellt ihren Posten der Klasse vor und weist auf Gefahren und mögliche Ängste hin. Die Kinder geben Tipps zur Bewältigung.
2. Jede Gruppe setzt verschiedene Klettertechniken am gleichen Posten um. Welches sind die Vor- und Nachteile?
3. Die Gruppe sorgt dafür, dass sich jeder in ein Gipfelbuch eintragen kann (Blatt mit Stift am höchsten Punkt).

Um die Entwicklung der Kinder bewusst werden zu lassen, findet in der Anfangs- und Abschlusslektion ein Sporthefteintrag statt.

«I can risk it!»

Will die Lehrperson das Selbstkonzept der Kinder ansprechen, steht das einzelne Kind mit seinen Leistungen und seinen Fortschritten im Zentrum. Grundlage für die Erreichung dieser Lernziele ist die bewusste Umsetzung einer wohlwollend optimistischen Feedbackkultur.



Spiel – Soziales Selbstkonzept erweitern

Die Intervention «Spiel» orientiert sich an der Aufgabe, in ganzheitlichen Lernsituationen durch Feedback- und Reflexionsprozesse gut funktionierende Klassenspiele zu entwickeln. Diese Prozesse werden von der Lehrperson durch Zielbesprechungen, Timeout-Interventionen, Auswertungsgespräche und durch Einträge im Schülersportheft initiiert. Ein wichtiger Faktor ist auch die Regulation der Spiele durch die Gruppe selbst. Dank ritualisierten Formen, in denen erwünschte und störende Ereignisse während der Spielentwicklung reflektiert werden, sollen alle Schüler das soziale Funktionieren der Gruppe als zentrale Bedingung für das Gelingen der Spiele erfahren und dadurch ihr soziales Selbstkonzept pädagogisch sinnvoll erweitern.

Die Dynamik der Gruppe

Auf dem Weg von den Individual- zu den Sportspielen ist es das ganzheitliche Spielen, nicht das Üben technischer Formen, das Kinder emotional bewegt. Die Studie soll Aufschluss darüber geben, ob diese emotionale Betroffenheit und das Eingebundensein in die Dynamik der Spielgruppe von Sportlehrkräften tatsächlich genutzt werden können, um das soziale Selbstkonzept der Kinder pädagogisch sinnvoll zu beeinflussen.

«Ball-Erlöst-Fangis»

Was? Die Klasse versucht gemeinsam das Spiel zu entwickeln. Drei Gruppen befinden sich auf drei Feldern. Die Spielidee: Ein Team besteht aus sechs Schüler/-innen. Drei davon halten einen Ball in der Hand. Ein Fänger versucht nun einen Schüler ohne Ball zu berühren. Der verfolgte Schüler kann durch den Ball besitzenden Mitspieler «erlöst» werden, wenn ihm ein Ball zugeworfen wird und er diesen fangen kann. Der Fänger wird gewechselt, wenn ein Schüler ohne Ball berührt wird oder ein zugespielter Ball zu Boden fällt. Wenn mehrere Bälle durch die Luft fliegen, muss die Gruppe bestimmen, wer nicht optimal gehandelt hat und zum neuen Fänger wird. Die

Gruppe spielt/kooperiert gut, wenn sie einen Fängerwechsel möglichst lange vermeiden kann. Nach etwa einer Minute sollte ein Fänger, der nicht erfolgreich war, gewechselt werden. Die Lehrkraft geht von Gruppe zu Gruppe, um Feedbacks zu geben und allenfalls in Timeouts zu intervenieren.

Wozu? Soziales Selbstkonzept: Während der Spielentwicklung werden gruppendifferenzielle Themen reflektiert: Regeln verstehen und handhaben; Kooperieren, Konkurrieren, Konflikte bewältigen; Gefühle ausleben und meistern; mit Unterschieden umgehen.

Spieldynamik: Im Zentrum stehen koordinative und taktische Bausteine des Spiels: Die Schüler/-innen bewegen sich mit dem Ball aktiv zum Flüchtenden, suchen den Blickkontakt und spielen den Ball präzise und dem Können des Fängers angepasst zu. Sie erkennen, dass erwünschte Handlungsketten (z.B. «Give and Go») nur durch Kooperation der ganzen Gruppe möglich sind.

Wie? Die Zielbereiche verschmelzen im Verlauf des Unterrichtsgeschehens immer stärker miteinander: Dem flüchtenden Schüler (S) fliegen gleichzeitig drei Bälle entgegen. Timeout! Lehrer/-in (L): «Was ist passiert?» Die S sind sauer, diskutieren kontrovers und schieben einander «den Fehler» zu. L: «Was ist für den Passgeber zentral?» S: «Ich muss sicher sein, dass er meinen Ball will». L: «Einverstanden?» S nicken. S: «Ich kann ihm zurufen, ihm entgegenlaufen.» L: «Sehr gut! Abmachung: Wir spielen nur mit Blickkontakt zu.» Das Spiel läuft weiter. L lobt gute Aktionen! Die S besprechen bei Fängerwechsel engagiert die Situation. Dem Fänger wird das Fangen nach und nach schwerer gemacht. L wendet sich einer anderen Gruppe zu. K wird wiederholt als Passgeber nach seinem Zuspiel berührt. Timeout! L: «Was kannst du besser machen.» Karl (S): «Ball nicht spielen.» L: «Ist das o.k.?» S: «Nein, weil F verfolgt wird und diesen Ball braucht.» S: «K muss nach dem Zuspiel sofort verschwinden.» L: «Gute Idee! Dieses Spielprinzip nennt man ‹Give and Go›. Wohin soll er rennen?». S: «Zu einem Ball.» S: «Ein Ballträger soll K den Pass anbieten.» L: «Sehr gute Vorschläge.» L demonstriert mit einer Gruppe, wie das im Idealfall aussieht. Das Spiel läuft animiert weiter.

«We can do it!»

Am Ende jeder Lektion finden auf unterschiedliche Weise ein Rück- und ein Ausblick statt. Eine Möglichkeit ist dabei der Eintrag ins Sportheft «Spiel». Die Lehrperson sichtet die Sporthefteinträge und kann in der nächsten Lektion in Einzelgesprächen oder im Klassen-gespräch auf wichtige Aspekte eingehen. ■

*Regine Berger (Modul Wagnis),
Sandra Crameri (Modul Leistung)
und Martin Joss (Modul Spiel)
sind Dozierende für Bewegung und Sport
an der Pädagogischen Hochschule Bern.*

*Kontakt:
regine.berger@phbern.ch
sandra.crameri@phbern.ch
martin.joss@phbern.ch*

*Die Autoren haben das Dokument «Lernen sichtbar machen mit Hilfe von Einträgen ins Sportheft» erarbeitet, das auf unserer Webseite als Download zur Verfügung steht:
www.mobile-sport.ch*

