

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Lachen und Schwitzen  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992056>

### **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:** 07.02.2026

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



# Lachen und Schwitzen

Die Psyche der Kinder ist eine schwer fassbare Welt. Um dieses abstrakte Universum Leiter/-innen und Sportunterrichtenden zugänglich zu machen, bietet das neue Lehrmittel «J+S-Kids – Theoretische Grundlagen» konkrete Hilfsmittel, die auf drei Schlüsselementen basieren: Lachen – Lernen – Leisten.

Text: Nicola Bignasca, Fotos: Ueli Känzig

**G**eist, Emotionen, Motivation oder Selbstwahrnehmung sind nur einige der Ausdrücke, die im neuen Lehrmittel «J+S-Kids – Theoretische Grundlagen» unter dem Begriff Psyche zusammengefasst sind. Dass diese Thematik gleich zu Beginn behandelt wird, unterstreicht deren Wichtigkeit für den Sport- und Bewegungsunterricht bei 5- bis 10-Jährigen. Das Kapitel folgt der Spur, die vor Jahresfrist bereits durch das J+S-Kernlehrmittel gelegt wurde. Bereits dort wird unter der Psyche all jenes zusammengefasst, was umgangssprachlich das Emotionale und das Geistige betrifft. Dies widerspiegelt sich in den Begriffen der «emotionalen Substanz» und der «mental-taktischen Kompetenz», die der Psyche im Leistungsmodell des sportmotorischen Konzepts zugeordnet sind.

Da dieses Kapitel die psychische Entwicklung von 5- bis 10-jährigen Kindern beschreibt, die erst im Begriff sind, entsprechende Kompetenzen zu erlangen, wird die Psyche vereinfachend im Regelkreis Lachen, Lernen und Leisten gegliedert. Jacqueline Varisco ist die Autorin dieses Kapitels: «Wenn ein Kind Spass an der Bewegung hat, ist es motivierter, setzt sich stärker ein und erhöht somit die Wahrscheinlichkeit von Erfolgserlebnissen. Das wiederum steigert sein Selbstvertrauen, was sich dann positiv auf seine Lust auswirkt, Sport zu treiben.» Im Grunde nichts Neues, so wie auch der Regelkreis an sich nichts Neues ist. Das Manual lehnt sich nämlich in seinen Grundüberlegungen den Sporterziehungslehr-

mitteln der siebziger Jahre an. «Es ist praxisnah und verständlich», fügt die Autorin an. «Und es lässt sämtliche Elemente der Entwicklungspsychologie zuzuordnen.»

## Kleine und noch Kleinere

In jeder Sportlektion sollen Kinder also lachen, lernen und leisten können. So lautet die Hauptbotschaft des Lehrmittels und ist gleichzeitig die Quintessenz der verschiedenen Kapitel, die sich mit der kindlichen Psyche auseinandersetzen. Weil gerade zwischen 5 und 10 Jahren besonders viel geschieht, drängt sich eine Einteilung auf: Nämlich zwischen 5- bis 8-Jährigen und 7- bis 10-Jährigen. «Das ist insofern sinnvoll», erklärt Jacqueline Varisco, «da sich im Alter des Schuleintritts häufig Aspekte der psychischen Entwicklung wie zum Beispiel Motivation, Aufmerksamkeit, Selbstvertrauen, Egozentrismus aufgrund besserer kognitiver und sozialer Fähigkeiten von ausen deutlich wahrnehmbar verändern.» Man denke dabei an die Fähigkeit von Kindern, in Gruppen zu spielen: Kleinere haben sie noch wenig entwickelt, erwerben diese Fähigkeit bis ins Alter von 10 Jahren nach und nach.

## Wer zuerst lacht, lacht am besten

Ein Unterrichtsmodell, das auf dem Grundprinzip «Lachen» basiert, ist genauso stimulierend wie logisch. Dabei geht es darum, in den





Lektionen eine positive Grundstimmung aufzubauen, die weit über ein kurzes Lächeln hinausgeht. «Solche Gefühlszustände können auf verschiedene Weise erreicht werden», so Jacqueline Varisco. «Zum Beispiel durch soziale Akzeptanz, positiven Selbstwert, Freundschaft, Wissen, Erfolg, Konkurrenz und Unabhängigkeit.» Das heisst, die Kinder können ihrer Fantasie, Neugier und Lebensfreude freien Lauf lassen. In einem gewissen Sinn definieren sie sich über die Bewegung.

### Lob für Leistung und Einsatz

Kinder sind grundsätzlich intrinsisch motiviert: Eine glückliche Fügung für Leitende und Unterrichtende. Das erlaubt ihnen nämlich, aus dem Volen zu schöpfen. Und das wird zu einer verhältnismässig einfachen Aufgabe, wenn sie die Grundregeln des Lehrmittels richtig anwenden und sich von den zahlreichen Beispielen inspirieren lassen. Auch hier gilt: «Der Unterricht soll interessant, spielerisch gestaltet, lustvoll ausgerichtet sein und den Kindern viele Erfolgserlebnisse ermöglichen.» Es liegt nun also am Unterrichtenden, die ohnehin vorhandene Motivation der Kinder aufrechtzuerhalten und weiter zu nähren. «Die Leiterperson soll die Anstrengungen der Kinder, ihren Optimismus nutzen und sie loben», rät die Psychologin. Während dies bei Kleineren noch im Einzelfeedback stattfindet, kann man sich ab sieben, acht Jahren bereits an ein ganzes Team wenden. Dies wiederum weckt beim einzelnen Kind das Gefühl, einer Gruppe anzugehören, und verhilft ihm, das Teamverständnis zu entwickeln. So oder so: Es ist wichtig, sowohl die erbrachten Leistungen als auch die Anstrengungen der Kinder zu loben.

### Mit Gleichaltrigen erleben

Der Umgang mit 5- bis 10-Jährigen ist sicher einfacher als mit Jugendlichen. Ihre Emotionen äussern sich unmissverständlicher. Jüngere Kinder sind stolz auf das erfolgreiche Lösen einer Aufgabe und zeigen Scham, wenn sie etwas Einfaches nicht bewältigen (Versagen gegenüber den eigenen Erwartungen). «Sie versuchen selber, ihre Emotionen zu regulieren, indem sie sich ablenken, sich abwenden oder sich im Spiel beruhigen», erklärt Jacqueline Varisco. Wenn nun ein Kind zu weinen beginnt, ist es sinnvoll, ihm eine Pause zu gewähren und die Möglichkeit zu geben, seine Ängste und Sorgen mitzuteilen. Auch hier liefert das Lehrmittel nützliche Tipps, wie zum Beispiel «Bewegungsaufgaben bezüglich der

Schwierigkeit angepasst wählen, damit die Angst nicht dominant wird und erfolgreiches Lernen erschwert».

In diesem Lebensabschnitt sind viele Kinder zum ersten Mal mit Gruppenerlebnissen konfrontiert. Und die Beziehung zu Gleichaltrigen beeinflusst ihre sportlichen und motorischen Aktivitäten entscheidend. Auch hier kommt der Lehrperson eine wichtige Rolle zu, und das Lehrmittel erklärt bestens, wie sie sich in diesen Situationen verhalten soll: «Verschiedene Regeln zum Umgang miteinander vermitteln, zum Beispiel sich entschuldigen müssen; bei Konflikten mit aggressivem Verhalten Möglichkeiten zur Bewältigung aufzeigen.»

### Dosiertes Bewegungslernen

Motivierte Kinder, die mit ihren Emotionen und den Beziehungen zu Gleichaltrigen umzugehen wissen, haben die besten Voraussetzungen für das Bewegungslernen. Und sie sind bereits so weit, komplexere Bewegungsabläufe zu erlernen. Jacqueline Varisco: «Vieles eignen sich Kinder durch Anknüpfen an Bekanntes oder Nachahmungslernen an.» Ein idealer Moment also, um sich ein breites Bewegungsrepertoire anzueignen. Aber: Die Hirnfunktionen, die mit Aufmerksamkeit und Verarbeitung von Informationen zu tun haben, sind noch nicht ganz so weit entwickelt. Daher werden schwierige taktische Anweisungen nur selten wirklich verstanden. So können Kinder zwar einen Ball auf unterschiedliche Art fangen und passen. Doch wenn sie dabei einem strikt vorgegebenen Ablauf folgen und zum Beispiel ihre Mitspieler einbeziehen müssen, wird ihnen die Aufgabe zu komplex.

### Vorbild unter der Lupe

In diesem Altersabschnitt lernen Kinder also gerne durch Beobachten und Nachahmen. Jacqueline Varisco: «Ein Grossteil des Lernens erfolgt durch das Betrachten von Modellen: zum Beispiel Eltern, Leiterpersonen, andere Kinder.» Deshalb ist die Rolle der Leiterperson umso wichtiger, denn ihr Verhalten wird von Kindern minutiös studiert, und sie werden ihren Lehrer bis ins kleinste Detail imitieren wollen. Ihr Verhalten, ihre Ausdrucksweise, ihre Art sie zu unterstützen oder ihnen zu helfen, ihre Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit: Das alles prägt sich bei den Kindern ein. Entsprechend wird im Lehrmittel die Methode «Vorzeigen/Nachahmen» besonders hervorgehoben und in all ihren Variationen vorgestellt. Aber es ist nicht immer die





# Sanitas Challenge-Preis

Das Engagement für den Jugendsport

Sportvereine aufgepasst: gewinnt bis zu 15 000 CHF!  
Jetzt anmelden: [www.sanitas-challenge.ch](http://www.sanitas-challenge.ch)



Lehrperson, die als Vorbild fungieren muss. Sie kann auch auf audiovisuelle oder andere Hilfsmittel zurückgreifen. Auf jeden Fall soll genügend Freiraum zum Experimentieren gewährt werden, in dem die Kinder ganz alleine Bewegungsaufgaben bewältigen.

### Nach Belieben variieren

Zwischen 5 und 10 Jahren kann ein Kind seine Umwelt nur bedingt über alle fünf Sinne erfahren. Vieles hängt davon ab, wie weit seine Aufmerksamkeit entwickelt ist. «Die Daueraufmerksamkeit – das heisst die Dauer, während der sich ein Kind konzentrieren kann – entwickelt sich zuerst», sagt Jacqueline Varisco. «Bei Kindern ist sie bei Spielen länger als bei spezifischen Übungen. Die selektive Aufmerksamkeit – das heisst die Fähigkeit, sich nur auf etwas zu konzentrieren und alles andere unbeachtet zu lassen – bildet bei Kindern ein wichtiges Kriterium für deren Schulbereitschaft.» Hier definiert das Lehrmittel auf die Minute genau, wie lange welche Aktivität ausgeführt werden sollte. Für die Kleineren: 8 bis 10 Minuten für Übungen, 15 bis 20 Minuten für Spiele. Die Grösseren können bereits während 10 bis 20 Minuten konzentriert üben und weit über 20 Minuten spielen.

Um die Ressourcen des Kurz- und Langzeitgedächtnisses ausschöpfen zu können, sollte die Leiterperson auf einfache Anweisungen zurückgreifen und sowohl Übungen als auch Spiele variieren. Zum Beispiel zwischen bekannten und neuen Bewegungsaufgaben, zwischen Spielen und Übungen, zwischen Indoor- und Outdooraktivitäten, zwischen Anstrengung und Pause. Zu viele Anweisungen und ständiges Korrigieren sollten vermieden werden. «Die Kinder sollen und dürfen Fehler machen», ist Jacqueline Varisco überzeugt. «Durch einen offenen Lernweg können sie Bewegungen auch ohne Instruktionen entdecken und spüren.»

### Lust am Leisten

Die Kinder werden sich bemühen, die ihnen gestellten Aufgaben zu bewältigen und die Erwartungen der Leiterperson oder des Sportlehrers zu erfüllen. Das ist die beste Voraussetzung zum Leisten. Kleinere Kinder sind in der Regel davon überzeugt, jeder Herausforderung gewachsen zu sein. «Sie sind an ihrer persönlichen Leistung interessiert und messen sich vor allem mit sich selber», sagt Jacque-

line Varisco. «Bei älteren Kindern steht Leisten zusätzlich im Zusammenhang mit Erfolg, zum Beispiel mit Noten, und dem Leistungsvergleich mit Gleichaltrigen.»

Bereits im zarten Alter mögen es die Kinder, aktuelle mit früheren Leistungen zu vergleichen und freuen sich über ihre Fortschritte. Das wiederum stärkt ihr Selbstvertrauen, was sich auf ihr ganzes späteres Leben positiv auswirken kann. Auch die Leiterperson kann hier einwirken. Ein Beispiel aus dem Lehrmittel: «Die Kinder immer wieder «loslassen» und nicht immer führen, ihre Anstrengung und ihren Optimismus loben und nutzen, bei Wettkämpfen das Kooperative stärker gewichten als das Kompetitive», ist die Devise.

### Das Schöne am Ego

Kinder sind egozentrisch, wähnen sich ständig im Zentrum der Aufmerksamkeit und können eine Situation noch nicht aus der Perspektive einer anderen Person heraus beurteilen. Eine positive Eigenschaft, denn sie entspricht vollkommen ihrem Entwicklungsstand. Doch die Leiterperson muss dem Rechnung tragen, wenn sie mit den Kindern interagiert. So sollte sie sich, während sie Anweisungen oder Feedbacks gibt, neben die Kinder stellen. In Spielsituationen sollte sie den Schwerpunkt auf maximal zwei Elemente legen – so zum Beispiel den Ball passen und laufen – da die Energie der Kinder vom eigenen Tun vollständig absorbiert ist. Es ist auch noch zu früh, den Kindern Schiedsrichter- oder Assistenzaufgaben zuzuteilen. Erst die etwas Grösseren können sich in andere hineinversetzen. Und von diesem Moment an, kann die Leiterperson komplexere Spielsituationen einführen, die zum Beispiel Kooperation und Fairplay voraussetzen. ■



Jacqueline Varisco ist Sportlehrerin und Psychologin.

Kontakt:  
jacquelinegubler@bluewin.ch

### Zielscheibe Körper

Das Lehrmittel «J+S Kids – Theoretische Grundlagen» widmet sich auch dem Thema Körper und behandelt dort die Entwicklung von motorischen Fähigkeiten. Dabei basiert es sich ebenfalls dem J+S-Kernlehrmittel, das die Physis in «Koordinative Kompetenz» und «Konditionelle Substanz» einteilt. Diese Grundüberlegungen fliessen ins Kids-Lehrmittel ein, unter Berücksichtigung der fünf Bereiche der Bewegungsempfehlungen, die der Gesundheitsförderung in diesem Altersabschnitt eine besondere Bedeutung zukommen lassen. Jede einzelne Komponente wird auf der Bewegungsscheibe aufgeführt (siehe Abb.) und zeigt die wichtigsten Aspekte für den Unterricht von 5- bis 10-Jährigen:

- **Koordination verbessern:** Weshalb sind Kinder koordinativ so lernfähig, und wie wird ein Kind geschickter?
- **Herz-Kreislauf anregen:** Darf ein kindliches Herz-Kreislauf-System belastet werden?
- **Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern:** Wie können Kraft und Schnelligkeit bei Kindern trainiert werden?
- **Knochen stärken:** Weshalb müssen die Knochen von Kindern gestärkt werden?
- **Beweglichkeit erhalten und verbessern:** Weshalb müssen Kinder dehnen?

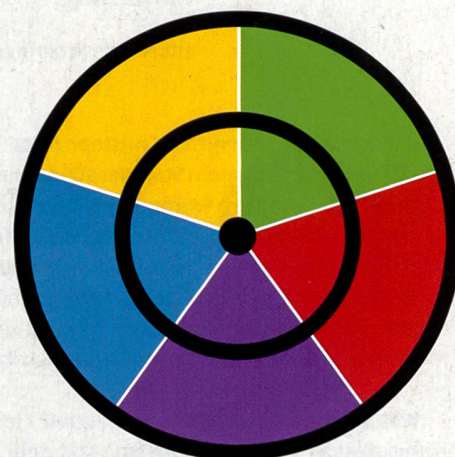


Abb.: Die fünf Bereiche der Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz). grün = Koordination verbessern; rot = Herz/Kreislauf anregen; violett = Muskeln kräftigen; blau = Knochen stärken; gelb = Beweglichkeit erhalten.