

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

**Band:** 11 (2009)

**Heft:** 6

**Artikel:** Was es alles für Kinder gibt!

**Autor:** Donzel, Raphael

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992061>

### **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:** 12.01.2026

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

# Was es alles für Kinder gibt!

In der Schweiz gibt es eine grosse Anzahl von Projekten mit dem gleichen Anliegen: Kinder regelmässiger und gezielter zu bewegen. Eine Datenbank will zu einem Überblick verhelfen und die Akteure miteinander in Dialog treten lassen.

Text: Raphael Donzel

**C**OMPI: Fünf Buchstaben, die man sich merken muss. Seit 2006 existiert diese Datenbank und bietet eine Übersicht zu laufenden Bewegungsförderungsprojekten, will vielversprechende Projekte und Programme finden und Schlüsse für die Wirksamkeit aus den Projekten ziehen. Bisher sind in der Datenbank 60 Projekte und Programme eingetragen. «Das ist etwa ein Viertel aller Bewegungs- oder Übergewichtsprojekte, die mir bekannt sind», erklärt der Projektverantwortliche Alain Dössegger. «Bestimmt gibt es auf kommunaler oder lokaler Ebene noch mehr, von denen ich gar nichts weiss.» Dennoch: Dank der engen Zusammenarbeit mit dem Netzwerk HEPA, der Uni Basel, der Gesundheitsförderung Schweiz und der Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE ist man daran, einen noch breiteren Überblick zu schaffen. Vor Kurzem wurden auch mit den Behörden des Kantons Zug enge Kontakte geknüpft. «Schaffen wir es, in Zug mit einem vertretbaren Aufwand alle oder fast alle Projekte zu erfassen, möchten wir gerne mit weiteren Kantonen zusammen schauen, wie wir dies auch dort erreichen könnten.»

## Kompetenzen erweitern

COMPI (Children on the Move – a Project Inventory) dient also einerseits als Inventar von Gesundheits- und Bewegungsprojekten, ist gleichzeitig aber auch eine Austauschplattform. «Die angesprochenen Personen müssen den Sinn und Nutzen sehen, regelmässig auf diese Seite zu gehen und auch etwas zum Austausch beizutragen», erklärt Alain Dössegger. «Wir sind laufend daran, unser Wissen, unsere Kompetenz im Bereich Bewegungs- und Sportförderung für Kinder zu erweitern. Parallel dazu versuchen wir dann, das Wissen für die Akteure so aufzubereiten, dass es ihnen etwas bringt. Und dass es letztlich den Kindern etwas bringt.»

Es ist heute, nicht zuletzt auch dank COMPI, bekannt, dass es spezielle Gruppen von Kindern gibt, die mehr Bewegung deutlich nötig haben, so zum Beispiel Mädchen mit Migrationshintergrund. Zudem weiss man auch mehr über die Faktoren, die das Bewegungsverhalten beeinflussen. Alain Dössegger: «Hier versuchen wir, Massnahmen zu empfehlen, die diese Faktoren positiv verändern. Ein Beispiel ist das physische Umfeld, die gebaute Umgebung der Kinder zu Hause oder auf dem Schulweg.» Also: Akteure mit Erfahrung auf einem Gebiet können neue Akteure unterstützen, ihr Projekt weiterzuentwickeln oder zu lancieren. COMPI dient dabei als Drehscheibe – hier können Fragen gestellt, Fachpersonen gefunden, Projekte verknüpft werden.

## Noch zu wenig Auswertungen

Um mehr über wirksame Projektansätze zu erfahren und diese Tipps weitergeben zu können, müssen die Erfahrungen aus den Projekten gesammelt und aufgeschrieben werden.

Doch: «Bisher sind nur 13 Projekte ausgewertet», bedauert Alain Dössegger. «Viele Erfahrungen, zum Beispiel im Umgang mit Eltern,

Behörden, in der Auswahl der Angebote sind so nicht zugänglich für andere Akteure.» Um dem entgegenzuwirken, stellt COMPI einige Werkzeuge für Evaluationen zur Verfügung. Eine Auswertung oder Evaluation enthüllt dann oft Überraschendes: Wirkungen, die gar nicht geplant waren, oder eben die Tatsache, dass ein Projekt den Kindern keine Bewegung gebracht hat, also nicht wie gewünscht gewirkt hat. Aber allein schon die Auseinandersetzung mit den Fragen kann viel bewirken. «Ich ermuntere jeden, eine Selbstbewertung des eigenen Projektes durchzuführen. COMPI gibt ein automatisches Feedback und hilft, die Qualität des Projekts zu optimieren.» Eine Unterstützung bei der Evaluation eines interessanten Projektes durch das COMPI-Team ist möglich, manchmal auch erwünscht.

Die jeweiligen Projektleiter entscheiden immer selber, was für andere sichtbar ist und was nicht. Und die Eigenbewertungen sind nur für die Projektleiter einsehbar. Es können aber Auswertungen und Evaluationen zusammen mit dem Projekt abgelegt und für andere sichtbar gemacht werden. «Wer immer solche Erfahrungsberichte oder Evaluationen hat, ist herzlich eingeladen, diese anderen zur Verfügung zu stellen!»

## Bekanntheitsgrad steigern

COMPI ist ein Angebot, das allen zur Verfügung steht: «Wir kochen möglichst gut. Essen muss dann aber jeder selber. Ob die aufbereiteten Tipps und Empfehlungen umgesetzt werden, kann eine Plattform nicht beeinflussen. Hier müsste man Beratungen und Begleitungen anbieten können – im persönlichen Kontakt mit den Akteuren.» In Zukunft werden die Kompetenzen für hilfreiche Tipps und Beratungen noch weiter reifen. Eine sehr spannende Entwicklung geht in den Bereich der Projektplanungshilfe: Anhand eines anerkannten Protokolls «Intervention Mapping» (Bartholomew, 2001, [www.interventionmapping.com](http://www.interventionmapping.com)) soll es Akteuren so einfach wie möglich gemacht werden, ein Projekt unter Einbezug allen Wissens zu planen. «In vielen Ländern ist die Benutzung dieses Protokolls bereits Voraussetzung, damit ein Projekt überhaupt finanziert wird», sagt Alain Dössegger.

COMPI wird weiterhin so gestaltet sein, dass es nutzbringend ist und auch so wahrgenommen wird. Doch leider ist der Bekanntheitsgrad dieses Projekts noch sehr bescheiden. Die zentralen Player der Bewegungs- und Gesundheitsförderungsszene wissen allerdings Bescheid und sie empfehlen COMPI auch weiter. ■

[www.children-on-the-move.ch](http://www.children-on-the-move.ch)



Alain Dössegger ist wissenschaftlicher Mitarbeiter des Ressorts «Gesundheit und Bewegung» und Projektverantwortlicher COMPI an der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM.

Kontakt:  
[alain.doessegger@baspo.admin.ch](mailto:alain.doessegger@baspo.admin.ch)



# Voraussetzungen schaffen

Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht: Darauf ist besonders bei Vorschulkindern zu achten, die in Bewegung und Sport eingeführt werden. Bevor ein Angebot erweitert wird, braucht es einen geeigneten Rahmen dafür. Tipps und Tricks für Leiterinnen und Leiter.

Text: Raphael Donzel; Foto: Ueli Känzig

Kinder im J+S-Kids-Alter nehmen teilweise zum ersten Mal an freiwilligen Freizeitangeboten teil oder haben zum ersten Mal in ihrem Leben Sportunterricht. Die Einsteiger/-innen sollen kindergerecht an die neue Situation heran- und eingeführt werden. «Leiter und Leiterinnen müssen die Eigenart der Kinder verstehen und bei Planung und Umsetzung des Unterrichts auf ihren Entwicklungsstand Rücksicht nehmen», erläutert Alexandra Stuber, die auf Stufe Kindergarten und 1./2. Klasse unterrichtet. Sie haben nicht Jugendliche vor sich und schon gar nicht kleine Erwachsene. Voraussetzungen schaffen, damit die Kinder Vertrauen und Sicherheit entwickeln können –

darum geht es in erster Linie. «Um dieses Ziel zu erreichen, gilt es, pädagogische Prinzipien zu beachten, besonders im Vorschulalter.»

## Selbstständigkeit fördern

Die Broschüre «J+S-Kids – Praktische Beispiele» (siehe «Nachgefragt») listet vier davon auf: Rituale, Körperwahrnehmung, Orientierung in der Gruppe und im Raum, Beruhigen und Entspannen. Alexandra Stuber, die an der Erarbeitung dieses Lehrmittels beteiligt war, räumt auch der Förderung der Selbstständigkeit einen hohen Stellenwert ein. «Bereits das Umkleiden gehört dazu: Im Kin-



dergarten müssen die 5-Jährigen beim Anziehen der Turnkleider unterstützt werden, und in der Halle müssen sie selbständig Matten, Schwedenkästen usw. aus dem Materialraum holen und wieder wegräumen können.» Zu Beginn des Schuljahres widmet die Solothurner Lehrerin dem Material und seiner Verwendung deshalb viel Zeit, um möglichst bald mit den Kindern zusammen grosse Geräteposten und variantenreiche Bewegungslandschaften aufzubauen zu können. «An solche grundlegenden Voraussetzungen denken Lehrpersonen für höhere Stufen nicht unbedingt. Und in den Vereinen ist die Situation nochmals eine andere: Meist sind die Teilnehmenden vom Alter her breiter gestreut, die grösseren helfen den kleineren.»

#### **Strukturierende Rituale**

Rituale sind im Unterricht äusserst wertvoll. Sie strukturieren die Lektion in Zeitabschnitte, geben Sicherheit und bieten Orientierungsmöglichkeiten. «In diesem Alter geben sich die Kinder häufig ihren Emotionen hin und lassen sich in eine magische Welt führen», unterstreicht Alexandra Stuber. «Rituale geben einen Rahmen. Damit lässt sich die Aufmerksamkeit der Kinder gewinnen, um einen neuen Input zu geben. Dieser strukturierte Ablauf und Disziplin sind im Hinblick auf Sicherheit und Unfallprävention wichtig.» Zum Repertoire gehören beispielsweise die Sammlung am Anfang und Ende der Lektion im Kreis sowie akustische oder visuelle Signale, je nach Absicht (z.B. Ruhe verlangen, sich an einem bestimmten Ort einfinden).

#### **Den eigenen Körper wahrnehmen**

«Körperwahrnehmung ist ein ganz zentrales Element, ebenso wie die Orientierung in der Gruppe und im Raum», führt die Lehrerin aus. Die Kinder müssen lernen, ihren Körper bewusst zu spüren und nach Möglichkeit dessen Teile zu benennen. Und sie müssen sich mit seinen verschiedenen Funktionen vertraut machen. So kann ein Kind Inputs und Korrekturen der Lehrperson viel besser ausführen. «Die Körperwahrnehmung hat auch einen Einfluss auf Fähigkeiten wie Schreiben, Lesen oder Zählen. Viele Kinder mit Lernschwierigkeiten haben Wahrnehmungs- und Orientierungsprobleme.»

#### **Sag mir, wo ich bin**

Orientierung sei ein Aspekt, der schon beim Vorbereiten der Lektion beachtet werden müsse, präzisiert Alexandra Stuber. «Bevor man eine Aktivität durchführt, muss man alles reiflich überlegen.» Zwischen 5 und 8 Jahren ist das Kind auf sich selbst fixiert. Es hat noch kaum Gruppenerfahrung in einem so grossen Raum wie der Sporthalle, wo es zahlreichen Reizen ausgesetzt ist, die Orientierung sowie Distanz- und Geschwindigkeitsbeurteilung erschweren. «Reaktionsspiele, beispielsweise mit Musik, sind diesem Lernprozess förderlich und reduzieren Zusammenstösse und Kollisionen.»

Erleichtern lässt sich die Orientierung mit dem Einsatz klarer Orientierungsmarken (Markierkegel, Malstäbe usw.). «Feldmarkierungen sieht ein Kind nicht. Wichtig ist, Orientierungsmarken im Abstand von ungefähr zwei Metern aufzustellen, nicht bloss am Ende

einer Linie. Eine andere wertvolle Hilfe sind Reifen oder Matten, um Start oder Ziel zu kennzeichnen.» Ausserdem setzen komplexere Spiele ein stufenweises Erarbeiten voraus. «Nehmen wir als Beispiel ‹Gold in China› holen: Erst wird der Laufrichtung Aufmerksamkeit geschenkt, dann kommen Fänger hinzu, und schliesslich wird gezeigt, wie man Gefangene befreien kann.»

### Beliebtes Entspannen

Am Ende der Lektion sind die Kinder häufig emotional aufgewühlt. Alexandra Stuber: «Damit sie in aller Ruhe und sicher in den Umkleideraum zurückgehen, muss man eine Zäsur machen.» Entspannungsübungen sind in der Regel beliebt, wenn sie spielerischen Charakter haben. «Bildreiche Sprache ist ein probates Mittel, um die Kinder in eine Fantasiewelt überzuführen.» Ruhe und Ent-

spannung zum Schluss beschränken sich jedoch nicht auf Spiele. «Gemeinsames Auswerten der Lektionsinhalte oder persönlicher Fortschritte oder das Bereinigen eines Streits bilden ebenfalls einen sinnvollen Abschluss.» ■

*Alexandra Stuber ist Kindergärtnerin in Kappel SO, Heilpädagogin in den Primarschulen Kappel und Gunzen und J+S-Kids-Expertin. Lesen Sie auch, wie sie das Lehrmittel «J+S-Kids – Praktische Beispiele» in der Schule einsetzt auf den Seiten 26/27.*

*Kontakt: lex.stuber@gmail.com*

### Nachgefragt

## «Ein riesiger Fundus»

Das Lehrmittel «J+S-Kids – Praktische Beispiele» will Kindern vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen, das Bewegungsrepertoire erweitern und somit den Einstieg in verschiedene Sportarten erleichtern. Das schafft die Basis für lebenslanges Sporttreiben.

**«mobile»: Wie ist dieses Lehrmittel aufgebaut?** Patricia Steinmann: Es enthält sechs Kapitel mit zahlreichen kindergerechten Übungen und Spielformen zu verschiedenen Themen. Die ersten drei Kapitel bauen aufeinander auf. Zuerst werden bei den Kindern Voraussetzungen geschaffen, dann wird die Vielseitigkeit der neun Bewegungsgrundformen (siehe Abb. 1) gefördert, und schliesslich erwerben Kinder Sportarten und üben diese aus. Weitere Kapitel befassen sich mit Themen wie «Spielen lernen» und «Umgebungswechsel», zudem werden verschiedene Beispielektionen vorgestellt. Das Kapitel «Vielseitigkeit fördern» bildet allerdings den Schwerpunkt des Lehrmittels.



Abb. 1: Die Bewegungsgrundformen

**Weshalb ist Schwimmen nicht als Bewegungsgrundform enthalten?** Schwimmen ist eine sehr wichtige Sportart. Allerdings unterliegt sie bei J+S-Kids besonderen Bestimmungen. Das heisst, es müssen vorgegebene Weisungen betreffend Anzahl Leitende pro Kinder und Ausbildung eingehalten werden. Aus diesem Grund wurden die Kernelemente des Schwimmens nicht bei den Bewegungsgrundformen aufgenommen, sondern werden im Kapitel Umgebungswechsel «Im Wasser» behandelt. Weiterführend können dann die Einführungslektionen J+S-Kids ins Schwimmen und spezifische Lehrmittel verwendet werden.

**Die Unterschiede zwischen einem Fünf- und einem Zehnjährigen sind enorm. Kann dieses Lehrmittel alle Bedürfnisse decken?** Im Lehrmittel «J+S-Kids – Theoretische Grundlagen» wird zwischen jüngeren (5 bis 8 Jahre) und älteren Kindern (7 bis 10 Jahre) unterschieden (siehe Seite 10). In der Praxis werden die Übungen und Spielformen nicht

diesen Entwicklungsstufen zugeteilt. Jede Übung wird in Grundübung und Variationen in der Bewegung und Material unterteilt. So finden Leiterpersonen für alle Niveaus und Alter ihrer Kinder eine passende Übung und können ihre Trainings und den Unterricht individualisieren.

**Eignet sich dieses Lehrmittel also auch für die Schule?** Es soll Leiter/-innen sowohl in der Schule als auch im Verein in der Planung und Durchführung ihrer Lektionen und Trainings unterstützen. Da das Lehrmittel sehr polysportiv ausgerichtet ist, kann es in der Schule also bestens verwendet werden. Auf alle Sportarten konnte natürlich nicht eingegangen werden, das hätte den Rahmen gesprengt. Leiter/-innen aus Vereinen werden für ihre Hauptsportart im Lehrmittel «J+S-Kids – Praktische Beispiele» allerdings nur wenige Übungen und Spiele für ihre Trainings finden. Doch können sie Ideen sammeln, wie die anderen Bewegungsgrundformen trainiert werden oder was sie bei einem Umgebungswechsel machen können.

**Auf der Website von J+S befinden sich viele J+S-Kids-Einführungslektionen in Sportarten zum Herunterladen. Was haben sie mit diesem Lehrmittel zu tun?** Diese Einführungslektionen bilden eigentlich das Kapitel «Sportarten ausüben», wo Kinder in Sportarten eingeführt werden, diese erwerben und anwenden lernen. Die Einführungslektionen sind eine perfekte Ergänzung zum Lehrmittel und bilden einen riesigen Fundus an Übungen und Spielformen für Unterricht und Training. *Interview: Raphael Donzel*



*Patricia Steinmann ist Autorin des Lehrmittels «J+S-Kids – Praktische Beispiele». Bei J+S-Kids ist sie verantwortlich für den Bereich Schule. Die Turn- und Sportlehrerin unterrichtet an der Modellklasse Magglingen eine tägliche Sportstunde.*

*Kontakt: patricia.steinmann@baspo.admin.ch*