

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 11 (2009)

Heft: 6

Artikel: Auch für die Schule geeignet

Autor: Stuber, Alexander

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992062>

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>



Auch für die Schule geeignet

Leuchtende Augen, rote Wangen und helle Begeisterung sind der Lohn für eine sorgfältige Vorbereitung und durchdachte Organisation. Besonders im Setting «Schule». Ein Erfahrungsbericht.

Text: Alexandra Stuber; Foto: Ueli Känzig

Der unermüdliche Bewegungsdrang, die Begeisterungsfähigkeit und die Bewegungsfreude der Kinder dieser Altersgruppe sind einzigartig. Inputs werden sofort aufgenommen, mit neuen Bewegungen wird experimentiert, und erlernte Kunststücke werden mit grossem Stolz vorgezeigt. Herausforderungen, die diese Altersgruppe an die Lehrperson stellen, verlangen inhaltlich eine differenzierte Vorbereitung und Planung. Zudem bewähren sich genaue Überlegungen bezüglich Organisation und Materialeinsatz. Und genau deshalb eignet sich das J+S-Kids-Lehrmittel für die Auseinandersetzung mit den Besonderheiten beziehungsweise den Voraussetzungen dieser Altersgruppe. Für mich ist die Unterscheidung zwischen den 5- bis 8-Jährigen und 7- bis 10-Jährigen ein Anliegen, das sich vor allem in den Voraussetzungen niederschlägt. Im Folgenden schildere ich, welche Perspektive ich bei der Planung meiner Sportlektionen einnehme und wie ich das J+S-Lehrmittel im Kindergarten und in der Schule einsetzen kann.

Mein Sport- und Bewegungsunterricht

Zur allgemeinen Planung meines Sport- und Bewegungsunterrichts, den ich auf unterschiedlichen Stufen erteile (Kindergarten, 1. und 2. Klasse), hat sich für mich eine Jahresplanung bewährt, die sich nicht an den Inhalten, sondern an den Kompetenzbereichen orientiert. Die im Lehrmittel festgelegten Bereiche (Laufen/ Springen, Balancieren, Rollen/ Drehen etc.) stellen dazu eine ideale Basis dar. Gerade für Sportlehrpersonen ist es ein Vorteil, dass diese in Stichworten und nicht in bereits ausformulierten Teilbereichen und Aspekten der jeweiligen Bewegungsform aufgeführt sind. Eine kompetenzorientierte Planung richtet den Fokus auf die Kompetenz, also auf die Bewegungsgrundform, und nicht bereits auf spezifische Fertigkeiten oder genaue Inhalte.

Steht im Kindergarten in einer vorzubereitenden Lektion das Rollen/Drehen auf dem Programm, konkretisiere und plane ich den Inhalt wie folgt: In einem ersten Schritt vergegenwärtige ich mir die einzelnen Kindergartenkinder und ihre Entwicklungsstände im Be-

Hilft auch bei
Wunden



Erste Hilfe?
DermaPlast®!



reich der Kompetenz «vielseitige Rotationen ausführen können». Danach überlege ich mir die unterschiedlichen Möglichkeiten (Körperachsen, Lagen), um sich mit und um seinen Körper zu drehen beziehungsweise Rotationen auszuführen und ziehe dazu das Lehrmittel bei. In einem weiteren Planungsschritt wähle ich die verschiedenen, unterstützenden Materialien und Geräte aus. Ich stelle Posten zum Drehen am Barren, am Reck, an den Ringen, auf dem Boden (mit dicken und dünnen Matten), in Kombination mit dem Kasten, einem Gymnastikball, der Langbank oder einem Seil zusammen. Wie bereits betont, gehe ich nicht vom Inhalt beziehungsweise vom Gerät aus, sondern stelle mit diesem vielseitigen Angebot differenzierte Bewegungserfahrungen ins Zentrum.

In der Planung gibt es zu jedem Postenangebot eine Erschwerungs- und Erleichterungsmöglichkeit. Als Lehrperson überlege ich mir die Inputs dazu im Voraus und stelle das nötige Material bereit. Das Kapitel «Vielseitigkeit fördern» im Lehrmittel bietet mit der Spalte «Variationen» zu den Bewegungsgrundformen genau diese Differenzierungsmöglichkeiten und eignet sich für das beschriebene Planungsvorgehen bestens.

Kreativität ist gefragt

Unter Bezug des Lehrmittels bette ich die Postenanlage in einen passenden Einstieg und Ausklang ein. Als idealer Einstieg in die Kompetenzeinheit «vielseitige Rotationen ausführen können» eignet sich das Spiel «Zauberer», mit der Bewegungsaufgabe, eine frei gewählte Rotation ausführen.

Dabei werden die Voraussetzungen der Kinder berücksichtigt und gefördert. Mit dem Körper eine Kugel formen und sich wieder strecken als mögliche Beruhigungsform oder als Ausklang. Kreativität im Umgang mit den Vorschlägen und Ideen des Lehrmittels ist also gefragt.

Klar ist, dass die geplante Kompetenzform nicht isoliert umgesetzt und angewendet werden kann oder soll: Spielen, Laufen und Springen kommen auch in der Lektion zur Kompetenz Drehen und Rollen vor. In der kompetenzorientierten Planung werden lediglich Schwerpunkte gesetzt und somit eine ganzheitliche Bewegungsförderung gewährleistet.

Eine ergänzende Möglichkeit zur Planung einer Bewegungseinheit ist die Kombination einzelner Bewegungsgrundformen: Im heutigen Unterricht beispielsweise setze ich meinen Schwerpunkt auf das vielseitige Balancieren, das gezielte Werfen/Fangen in einer kleinen Gruppe und Schaukeln an verschiedenen Geräten. Die Posten konkretisiere ich anhand der ausgewählten Schwerpunkte. Bei beiden möglichen Vorgehensweisen stehen Überblick und Gewährleistung der Vielseitigkeit im Vordergrund.

Die Kinder im Kidsalter sollen ohne fertigkeitsorientierte Ausrichtung ihre Kompetenzen erweitern, das heißt, in spezifischen Situationen angemessenes und variantenreiches Problemlösungsverhalten zeigen. Dies gelingt nur durch die Erweiterung der Fähigkeiten durch ein breites Repertoire an Fertigkeiten und die wiederkehrende Möglichkeit, dies immer wieder auszuprobieren, zu experimentieren und mit jedem weiteren Versuch etwas mutiger zu werden.

Umgebungswechsel – unbedingt ausprobieren

Ein wichtiges und bereicherndes Kapitel des Lehrmittels ist der Thematik «Umgebungswechsel» gewidmet. Nicht nur der Inhalt von Lektionen soll den Kindern möglichst polysportive Möglichkeiten eröffnen, auch die Umgebung soll variiert werden. Denn auf einem Hallenboden bewegt es sich anders als auf Tartan, Waldboden,



Schnee und Eis oder im Wasser. Diese Erfahrungen eröffnen den Kindern neue Welten, die sie leider zunehmend zu Hause nicht mehr in diesem Variantenreichtum erleben können. Ihre Wahrnehmung wird gefordert und differenziert, und das Bewegungsrepertoire erweitert sich. Die Umgebungswechsel zählen für viele Kinder zu den Highlights des Sportunterrichts. Hat es an einem Morgen unerwartet geschneit, ziehe ich die Einheit Schnee bei und passe sie den Voraussetzungen und Fähigkeiten meiner Kinder an. Die Lektionsbeispiele im Lehrmittel inspirieren den Sportunterricht verschiedener Stufen. Bei den jüngeren Kindern erhält die Organisation (evtl. mit Eltern) dieser Einheiten besonderen Wert.

Einer Sportlehrperson oder Lehrperson mit Erfahrungen auf mittleren und höheren Schulstufen empfiehlt es sich meines Erachtens, in der J+S-Kids-Ausbildung einen tieferen Einblick in diese Altersstufe, in ihre Voraussetzungen, Besonderheiten und in die Möglichkeiten des Lehrmitteleinsatzes zu erlangen. Denn das ist sicher eine perfekte Möglichkeit, um sich für die wunderbare Herausforderung zu wappnen.

Der Weg ist das Ziel

Auf dem Weg des nachhaltigen Sportunterrichts finde ich es zudem wichtig, bereits den Kleinsten zu Beginn einer Bewegungseinheit die Ziele zu kommunizieren. In einer altersangemessenen Sprache sollen die Kids erfahren, worum es geht, was sie üben oder lernen. In einem Pausengespräch hat mir die 1.-Klasse-Lehrperson kürzlich gesagt: «Du, meine 1.-Klässler (meine ehemaligen Kindergartenkinder) können bereits gut drehen. Alle können die Rolle vorwärts. Als ich die Posten aufgestellt habe, war die freudige Reaktion der Kinder: ‹Gäu hüt düe mer dräihe, mache mer d Wöschmaschine?›.»

Solche Feedbacks sind erfreulich. Die Motivation der Lehrperson und leuchtende Kinderaugen bestätigen mir, eine gute Richtung eingeschlagen zu haben. ■