

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Zwei Wege - ein Ziel  
**Autor:** Cosagrande, Corinne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992309>

### **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:** 31.12.2025

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

# Zwei Wege – ein Ziel

Für all diejenigen, die überholte Vorstellungen von dem haben, was man einst «Turnstunde» nannte: Sie wären mit Bestimmtheit erstaunt zu sehen, was Turn- und Sportunterricht heute bedeutet.

**Corinne Casagrande:** Meine Schwester war immer übergewichtig, hatte keine Lust, Sport zu treiben und erlebte unglaubliche Enttäuschungen, wenn sie es trotzdem probierte. Wir hatten dieselbe Sportlehrerin: Leistung, Wettbewerb und die Schulnote standen im Brennpunkt. Ich hatte das Glück, von Natur aus sehr sportlich zu sein, hatte also meine Sechser auf Nummer sicher, während sich meine Schwester mit Zweieinhalbern begnügen musste. Mit 12 Jahren sagte ich mir: «Ich werde Sportlehrerin, um genau das Gegenteil von dem zu machen, was unsere Performance-Lady macht!»

**Sylvia Usowska:** Hochleistungssport hat mich genauso geprägt wie Corinne. Aber nach über 20 Jahren Unterrichten sehe ich meinen Beruf mit andern Augen: Die Schülerinnen und Schüler für den Sportunterricht zu begeistern und ihnen ein positives Erlebnis zu ermöglichen, ist wichtiger geworden als Resultate und Leistung. Vor sieben Jahren, als wir zusammenzuarbeiten begannen, waren wir an unserer Schule die einzigen, die Lehrlingen Sportunterricht erteilten. Wir fielen aus allen Wolken, als von rund zwanzig Schülern bloss sechs zum Unterricht erschienen. Alle andern hatten einen ärztlichen Dispens!

**Individualisierter Sportunterricht:** Wir wollten die ewigen «Frau Usowska, mir ist nicht gut, ich kann heute nicht ins Turnen kommen», «Frau Casagrande, Sport ist doof, warum ist das obligatorisch?» nicht mehr hören, die eines Tages in einem «Hallo, ich habe ein Arztzeugnis» gipfelten. Es ist bekannt, dass Jugendliche zwischen 15 und 18 Sport besonders häufig ablehnen oder damit aufhören. Unser gemeinsames Ziel ist, aus diesen Jugendlichen mündige Mitglieder der Gesellschaft zu machen, die sich um den Erhalt ihres Gesundheitskapitals bemühen, indem wir ihnen vermitteln, wie sie dieses Ziel erreichen können. Wir wollen ihnen guten Grund geben, während ihres ganzen Erwachsenenlebens aktiv zu bleiben – und die Lust dazu vermitteln.

Vor zwei Jahren haben wir einen auf Schüler/-innen mit gesundheitlichen Problemen zugeschnittenen Spezialunterricht geschaffen. Weisen sie ein Arztzeugnis vor, sagen wir ihnen: «Du kannst den Sportunterricht nicht mehr besuchen? Komm in den individualisierten Sportunterricht – sobald es geht, besuchst du wieder den Sportunterricht mit deiner Klasse.» Und wenn das Arztzeugnis das ganze Jahr lang gilt? «Dann bleibst du eben das ganze Jahr bei uns.» Was macht man denn da? «Wichtig ist einfach, dass du körperlich aktiv bist und Freude daran hast.»

Das Programm wird von der Lehrperson und der/dem Schüler/-in festgelegt. Der Leistungsdruck hat darin keinen Platz. Sofern die Schüler/-innen rechtzeitig und im Sporttenü zum Unterricht kommen, engagiert sind, Fortschritte machen und bestimmte Regeln einhalten, können sie in ihr Selbstbeurteilungsblatt eine Sechs eintragen. Unsere Rolle beschränkt sich darauf, ihre Note zu überwachen, um zu sehen, ob sie ihr Training objektiv beurteilen. Das

schliesst nicht aus, dass sich manche Schüler/-innen bisweilen eine ungenügende Note geben müssen.

In diesem für uns vorteilhaften Tandemsystem haben wir einen intensiven, manchmal sehr persönlichen und bewegenden Austausch. Dank der anspornenden Gruppendynamik ergänzen die Schüler/-innen ihr Programm oft auf Eigeninitiative. Keine Belohnung ist grösser für uns als eine wie die von Serge, der uns beim Ablauf des Arztzeugnisses sagte: «Ich möchte weiter zu ihnen kommen, zusätzlich zum Sportunterricht, denn ich habe beim Krafttraining acht Kilo abgenommen.» Oder wenn zwei Mädchen, die aufgrund von Rückenproblemen nie in den Sportunterricht kamen, offen bekennen, dass sie sich in einem Fitnesscenter eingeschrieben haben, weil «wir das super finden und merken, dass wir nach ihrem Unterricht weniger Rückenweh hatten».

Alle Rückmeldungen sind positiv: Die Lehrpersonen sind überrascht und erfreut über die Entwicklung der Unterrichtspraxis; die Eltern sind glücklich über die Fortschritte ihres Kindes; die Ärztinnen und Ärzte unterschreiben die Anmeldung zum individualisierten Sportunterricht und präzisieren, welche Übungen ihre Patienten machen können und welche nicht. Dann gibt es noch jene andern Schüler/-innen, die auch gerne den für ärztlich Dispensierte reservierten Unterricht besuchen würden... Als zusätzliche positive Folge des individualisierten Sportunterrichts stellen wir einen Rückgang der erteilten Arztzeugnisse fest. Seine Platzierung im Stundenplan – während der Mittagspause – scheint die Lust auf einen Gefälligkeitsdispens zu zügeln.

Nun arbeiten wir daran, dieses Angebot in allen nachobligatorischen Schulen in Genf anzubieten. Eine Weiterbildung für interessierte Lehrpersonen hat bereits stattgefunden. Spezialkenntnisse braucht es keine, man muss bloss Lust haben, es noch besser zu machen. ■

*Corinne Casagrande (rechts) ist Sportlehrerin an der Fachmittelschule Jean-Piaget in Genf. Sie hat mehrere Weiterbildungen in Sportspsychologie absolviert und ausserdem elf Jahre Erfahrung im Bereich präventives Krafttraining. Kontakt: corinne.casagrande@edu.ge.ch*

*Sylvia Usowska-Chesneau ist Sportlehrerin an der Handelsschule Aimée-Stitelmann in Genf. Sie verfügt über rund zehn Jahre Berufserfahrung in den Bereichen Fitness und Krafttraining in der Schweiz und in Polen. Kontakt: sylvia.usowska-chesneau@edu.ge.ch*

*Foto: Philipp Reinmann*

*Der detaillierte Beschrieb des Projekts «Education physique individualisée» (auf Französisch) kann auf unserer Website heruntergeladen werden.*

[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) » Login



