

KÖPFE · KLUBS · IDEEN

SCHULSPORT IST DER SCHLÜSSEL FÜR DEN SPASS AN BEWEGUNG

Die Augen von Achim Rix beginnen zu leuchten, wenn er berichtet, was der Sport für das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen bewirken kann. Der Vorsitzende des Deutschen Sportlehrerverbandes (DSLVL) in Schleswig-Holstein ist im Interview richtig in Fahrt gekommen in seinem Bericht über die Gesundheitswirkung des Sports, die im Grundschulalter gelegt werden und bis ins hohe Alter reichen kann, wenn Bewegung, Spiel und Sport zum Alltag gehören. Und dann formt er sogar voller Begeisterung die Faust mit den Gedanken daran, wie sich Kinder fühlen müssen, wenn sie im Sportunterricht die Übung oder die Teilbewegungen geschafft haben.



Foto: Ralf Abratis

Achim Rix ist voller Begeisterung für die Möglichkeiten des Schulsports und startet mit der Kampagne „Schulsport stärken“ ein neues Projekt, um die Wichtigkeit in den Fokus zu rücken.

„Ja, ich kann!“, entfährt es dem Pädagogen, der mit seiner Expertise in Sonderpädagogik weiß, dass der Sportunterricht eine besondere Stellung in der Schule einnehmen kann, wenn er richtig vermittelt wird. Aber das ist eine Herausforderung, denn in keinem anderen Fach ist die Heterogenität der Klasse so ausgeprägt wie im Sport. An keiner anderen Stelle im Schulalltag ist die Individualisierung der Aufgaben daher wichtiger.

Als Vorsitzender des DSLVL in Schleswig-Holstein vertritt Achim Rix rund 600 Sportlehrer*innen. In seinem Grund-

satz ist der Verband, der im Landessportverband ein außerordentliches Mitglied ist, als Berufs-Interessenverband aktiv. Tatsächlich hat sich der Fokus der Arbeit aber vor allem darauf verlegt, die Bedeutung des Fachs herauszuheben – und das über die Schulzeit hinaus. Sport ist ein lebenslanger Lernprozess, dessen Wurzeln in der Schulzeit gelegt werden und dann in den Vereinssport hineinreichen.

In den vergangenen Jahren hat ein Umdenken in der Unterrichtsgestaltung stattgefunden. Das Prinzip KAP (Knowledge – Attitude – Practice) hat

sich gedreht in PAK. Soll heißen: Heute steht an erster Stelle die Ausgestaltung der Praxis. Wird die vom Sporttreibenden beherrscht, entsteht eine Änderung der Haltung. Das Wissen darüber schadet nicht, wird aber nicht mehr als Grundlage der Haltungsänderung angesehen. Gesundheitswissenschaftler Prof. Rolf Rosenbrock hat diese neue Denke in einem Vortrag vor fünf Jahren erstmals propagiert. „Ich war sofort Feuer und Flamme. Das ist genau mein Ansatz“, sagt Rix wieder mit dem Leuchten in seinen Augen. Mit diesem Drive ging er als Schularbeauftragter für Sonderschulen und Förderzentren am IQSH (Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein) daran, Bausteine für den Unterricht zu entwickeln, die nun in der Aus- und Fortbildung der Sportlehrer*innen eingesetzt werden.

Denn die Begeisterung für den Sport ist von gesundheitspolitischer und damit gesamtgesellschaftlicher Bedeutung. Sie muss in der Schule geweckt werden, damit sie im Verein weitergelebt werden kann. Daran lässt der DSLVL-Vorsitzende keinen Zweifel: „Der Schulsport erreicht alle. Das ist das Alleinstellungsmerkmal.“ In der Schule kann auch der Zugang zu Kindern gelingen, die sonst in einem eher bewegungsfremden Milieu aufwachsen. Der medizinische Nutzen wäre enorm. „In Deutschland wird die Empfehlung der WHO von 60 bis 90 Minuten Sport täglich weit verfehlt. Der Anteil täglicher, sportlicher Bewegungszeit von Kindern und Jugendlichen ist nach allen wissenschaftlichen Untersuchungen zu gering – mit alarmierenden Auswirkungen auf Physis, Psyche und soziale Gesundheit. Die gegenwärtigen Krisen potenzieren diese negativen Effekte“, so Rix, der dazu deutlich macht: „Durch Bewegung, Spiel und Sport wird der

Kreislauf aktiviert, die Sauerstoffaufnahme verbessert und das Gehirn aktiviert. Damit hat der Sport nicht nur physische Auswirkungen, sondern steigert auch die kognitive Aufmerksamkeitsleistung und sorgt für eine Regeneration von Gehirnzellen.“ Schwitzen macht schlau, sei ein gutes Schlagwort dafür.

Das dynamisch wachsende Angebot an digitalen Medien und Spielen hat in der Vergangenheit bereits zu mehr Sitzverhalten bei Kindern und Jugendlichen geführt. Die Corona-Pandemie hat diesen Trend noch verstärkt – auch durch den Online-Unterricht.

Daran müsse sich etwas ändern. Die äußeren Faktoren, um bei guter Gesundheit zu bleiben, sind vielfältig und gesellschaftlich bedingt. An die objektiven Faktoren wie Einkommen, Bildung und soziales Kapital heranzukommen, ist durch Schule indes kaum möglich. Aber die subjektiven Ressourcen wie Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeitserfahrungen und Gruppeneinbindung können sehr gut über Unterricht gestärkt werden. Gerade Ich-kann-Erlebnisse sind im Sportunterricht unmittelbar zu erleben und zu erfahren.

Um alltagsrelevante Grundfertigkeiten in der Schule zu vermitteln, wie

Balancieren, Klettern oder Rotieren, sind aus dem DSLV-Projekt „Sport extra“ sehr konkret Bewegungsbeschreibungen von Übungen entstanden und daraus schließlich Lernraster-Karten entwickelt worden. Die gliedern eine zu erlernende Bewegung in Teilaspekte auf, ermöglichen dadurch eine individuelle Differenzierungen des Unterrichtsangebots und Selbstwirksamkeitserfahrungen in Form von „Ich kann ..!“ Somit ist auch ein inklusiver Sportunterricht und damit Spaß an der Bewegung für jedes Kind möglich.

großer Strahlkraft für den Sportunterricht wegen Corona ausgefallen.

Weitere Aufgaben stehen vor dem Schulsport und der Verknüpfung in die Vereine. Die Forderung nach der dritten Schulsportstunde ist eine, die Einbindung von qualifizierten Bewegungsangeboten in einer verlässlichen Ganztagsbetreuung in der Grundschule ab 2026 ist eine andere. „Das Projekt Schule und Verein ist elementar wichtig und eine Schnittstelle, um Kindern in den außerschulischen Sport, den Vereinssport zu überfüh-

„Das Projekt Schule und Verein ist elementar wichtig und eine Schnittstelle, um Kindern in den außerschulischen Sport, den Vereinssport zu überführen, aber auch Sport in AGs anzubieten.“

Die Qualifikation der Lehrkräfte in diese Richtung durch Aus-, Fort- und Weiterbildung will Achim Rix in den kommenden Jahren vorantreiben. Dazu soll auch der Sportlehrertag, der zu Spitzenzeiten bis zu 900 Lehrkräfte in der Uni Kiel zu Workshops und Mitmach-Angeboten versammelt hat, wieder aktiviert werden. In den vergangenen Jahren ist dieses Event mit




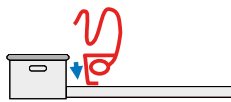


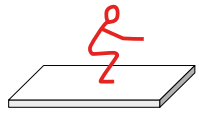
ren, aber auch Sport in AGs anzubieten“, sagt Rix, der zudem schon eine weitere Kampagne im Blick hat. Unter dem Stichwort „Schulsport stärken“ will er mit Prominenten zusammenarbeiten, die in kurzen Statements ein Bekenntnis zum Sport abgeben. Es geht um eine Vernetzung aller Institutionen/Personen aus dem Sport und für den Sport.

Und da können die digitalen Medien dem Sport auch mal zur Hilfe kommen. Denn über Kanäle wie Facebook und Instagram können diese Stimmen pro Sport Fahrt aufnehmen und bei Kindern und Jugendlichen für einen nachhaltigen Bewegungsdrang Begeisterung entfachen.

Ralf Abratis



Infos zu den Zielen und Programmen des Sportlehrerverbandes in Schleswig-Holstein gibt es unter www.dslv-sh.de.

  <p>Rolle vorwärts - vom Kasten</p>	
<p>Ich kann das Kinn auf die Brust nehmen.</p> 	<p>Ich kann Kraft auf die Arme nehmen.</p> 
<p>Ich kann mit der Schulter zuerst aufsetzen.</p> 	<p>Ich kann die Füße aktiv an den Po ziehen.</p> 
<p>Ich kann in den Stand kommen.</p> 	

Lernraster-Karten bringen die Bewegungsabläufe ins Bewusstsein und ermöglichen eine Individualisierung des Sportunterrichts.