

# Bewegungsfaule Kinder motivieren: ein noch ungelöstes Problem

Sportlehrer-Präsident Georg Wydra plädiert für Wiedereinführung der dritten Sportstunde - Ohne Anstrengung keine sportlichen und schulischen Erfolge

**Professor Dr. Georg Wydra vom Sportwissenschaftlichen Institut der Universität des Saarlandes ist Präsident des Deutschen Sportlehrerverbandes, Landesverband Saar. Über seine Einschätzungen zum Schulsport sprach mit ihm SZ-Redakteur Martin Lindemann.**

*Sie haben mit Ihren Mitarbeitern in einer Studie die motorische Leistungsfähigkeit von Schülern getestet. Wie waren die Ergebnisse?*

**Wydra:** An diesem Test haben sich 387 Schülerinnen und Schüler im Alter von elf bis 17 Jahre beteiligt. Wir haben einen Test verwendet, der vor 20 Jahren entwickelt und eingesetzt wurde. Daher konnten wir die neuen Ergebnisse mit den alten vergleichen. Überprüft wurden Ausdauer, Schnelligkeit, Kraftausdauer und Beweglichkeit. Drei Viertel der von uns getesteten Mädchen erreichten lediglich eine schlechte oder sogar sehr schlechte Bewertung. Von allen Teilnehmern wurde kein Einziger mit „sehr gut“ bewertet. Das schlechte Abschneiden verheißt nichts Gutes für die gesundheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. In späteren Jahren sind schwere Gesundheitsprobleme bis hin zum Herzinfarkt zu befürchten.

*Haben Sie den Eindruck, dass der Schulsport dazu beiträgt, die körperliche Fitness der Kinder zu verbessern?*

**Wydra:** Im Moment sicherlich nicht. Der Sportunterricht ist in der Regel zu sehr auf Spaß-Haben ausgerichtet. Das hat auch damit zu tun, dass die Schüler oft gar nicht in der Lage sind, an einer Sache länger dranzubleiben. Um bei-

spielsweise im Gerätturnen grundlegende Fertigkeiten zu erlangen, müssen einzelne Teile immer wieder geübt werden. Doch wenn vier Mal hintereinander Turnen auf dem Plan steht, verlangen die Schüler nach Abwechslung. Zu viele Lehrer geben

diesem Wunsch nach, so dass die Schüler sich niemals richtig anstrengen müssen, um neue Bewegungsabläufe zu erlernen.

*Was muss am Schulsport verbessert werden?*

**Wydra:** Es müsste mehr Zeit darauf verwendet werden, den Kindern grundlegende Fertigkeiten zu vermitteln. Steht beispielsweise Kugelstoßen auf dem Lehrplan, muss das Stoßen zimal geübt werden, bis die Bewegung richtig sitzt. Leider erwecken die lehrmethodischen Empfehlungen für die Sportlehrer noch immer den Eindruck, solche komplexen Fertigkeiten könnten in kurzer Zeit erlernt werden. Aber ohne Aufwand - was auch ein Argument dafür ist, die dritte Sportstunde wieder einzuführen - und Anstrengung geht es nicht. Wenn es dann klappt, sind die Kinder regelrecht glücklich. Jeder Mensch freut sich darüber, wenn er etwas Neues lernt und anwenden kann. Es ist auch Aufgabe der Sportlehrer, die Schüler dazu zu bringen, sich anzustrengen.

*In den vergangenen Jahren sind auch Trendsportarten wie Skateboard-Fah-*

*ren und Inline-Skaten in den Lehrplänen aufgetaucht. Ist das der richtige Weg, um viele Schüler dauerhaft fürs Sporttreiben zu begeistern?*

**Wydra:** Ich begrüße es zunächst einmal, dass man den Schülern neue Möglichkeiten anbietet, sich sportlich zu betätigen. Allerdings habe ich den Eindruck, dass von der anfänglichen Begeisterung nicht viel übrig geblieben ist. Um die teilweise schwierigen Kunststücke auf dem Skateboard zu beherrschen, muss man viele Stunden üben. Sobald die Schüler im Sportunterricht erkennen, wie mühsam das ist, verlangen sie wieder nach Abwechslung. Und nur wenige Kinder sind bereit, in ihrer Freizeit intensiv zu üben.

*Wie kann es gelingen, bewegungsfaule Kinder dazu zu bringen, regelmäßig Sport zu treiben?*

**Wydra:** Das ist ein noch ungelöstes Problem. Meist fehlt bei den Kindern die Bereitschaft, sich anzustrengen. Und das gilt nicht nur im Sportunterricht. Wer aber gute Leistungen in der Schule erbringt, wird von seinen Mitschülern schnell als Streber hingestellt. Ein vielfältiges Sportangebot ist wichtig, weil dadurch auch unsportlichere Schüler am ehesten Bereiche finden, in denen sie ihre Fertigkeiten verbessern und Erfolge erleben können. Jüngere Kinder sind für den Sport zu begeistern, wenn sie ihr Können und ihre Kräfte messen dürfen. Aber der Wettkampf-Gedanke ist aus dem Schulsport ja regelrecht rausoperiert worden. Das muss sich wieder ändern. Älteren Schülern muss man klar machen, dass Sport dazu beiträgt, die Gesundheit zu erhalten, eine gute Figur zu formen und sich wohlfühlen.

# Lust auf Leistung

## Schulsportstudie: Kinder wollen sich anstrengen

**Saarbrücken.** Ohne regelmäßige sportliche Betätigung gibt's keine körperliche Fitness. Zudem hängt auch die geistige Leistungsfähigkeit von einer guten Kondition ab. Sport kann seine gesundheitsfördernde Wirkung aber nur entfalten, wenn man ihn mit einer Intensität ausübt, die als anstrengend empfunden wird. An diesem Punkt hapert's jedoch bei den meisten Freizeitsportlern.

Eine Gesundheitsumfrage, die kürzlich vom Herzzentrum Leipzig vorgestellt wurde, besagt, dass überhaupt nur drei Prozent aller Deutschen ausreichend Sport treiben, um einen gesundheitlichen Nutzen daraus zu ziehen. Nach einstimmiger wissenschaftlicher Ansicht muss man drei- bis fünfmal pro Woche jeweils 40 bis 60 Minuten trainieren, um eine optimale Wirkung auf die Gesundheit zu erreichen.

Dass bereits viele Kinder unter Bewegungsmangel und Übergewicht leiden, ist ein bekanntes Problem. Ein großer Teil der Mädchen und Jungen wird allenfalls beim Schulsport aktiv, doch von körperlicher Anstrengung kann dabei kaum die Rede sein.

„Nur zehn Prozent einer Schulsportstunde sind Schüler in Bewegung“, berichtet der Sportwissenschaftler Professor Dr. Walter Brehm von der Universität Bayreuth. „Und nur vier Prozent der von uns befragten Mädchen gaben an, im Sportunterricht ins

Schwitzen zu geraten.“ Diese Erkenntnisse passen gar nicht zu den Wünschen, die die Schüler selbst an den Sportunterricht stellen. Die vor kurzem vom Deutschen Sportbund präsentierte „Schulsportstudie“ belegt, dass zwei Drittel aller Schüler den Sportunterricht für „wichtig“ beziehungsweise „sehr wichtig“ halten. Für diese Untersuchung waren bundesweit 9000 Schüler, 4400 Eltern, 1100 Sportlehrer und 200 Schulleiter befragt worden. Von den Eltern gaben mehr als 80 Prozent an, der Sportunterricht sei für die Entwicklung ihrer Kinder wichtig.

Bei den Schülern erfreut sich der Sportunterricht großer Beliebtheit: Während nur 50 Prozent gern die Schule besuchen, gehen 75 Prozent gern zum Sportunterricht. Die Kinder selbst betonen, die Sportstunden sollten zur Verbesserung der sportlichen Leistung beitragen sowie Gesundheit und Fitness fördern. „Die Schüler und Schülerinnen sehnen sich nach Leistung und Anstrengung“, bringt es Professor Dr. Wolf-Dietrich Brettschneider von der Uni Paderborn auf den Punkt. Doch offenbar kommen viele Schüler im Sportunterricht nicht auf ihre Kosten. „Anstrengung und Leistung wurden im Sportunterricht lange vernachlässigt, und es ist dringend an der Zeit, dieses Thema wieder zu entdecken“, erklärt Brettschneider. ml