Weser Kurier

Wie Schulsport mehr Spaß macht

Deutscher Leichtathletik-Verband stellt Bremer Lehrern eine neue Wettkampfform vor

Mehr Teamgeist und Spaß sollen im bremischen Schulunterricht Einzug halten – die Lehrerinnen und Lehrer hatten beides während ihrer Fortbildung.

FOTOS: FRANK KOCH

VON JÖRG NIEMEYER

Bremen. 60 Sportlehrer als Schüler – und alle haben offensichtlich auch noch großen Spaß an diesem Rollentausch: Eingeteilt in kleine Wettkampfgruppen, laufen, springen und werfen sie mit einem Engagement, das in so mancher Schulsportstunde weit weniger ausgeprägt sein dürfte. Denn im Gegensatz zu diesen Pädagogen, die sich in der Unihalle freiwillig weiterbilden, betrachtet so mancher Schüler sein Tagewerk als leidige Pflicht. Doch der Lehrerspaß könnte bald für alle Seiten etwas Gutes haben, denn: Der Unterricht soll besser und vor allem zeitgemäßer werden.

Um dieses Ziel zu erreichen, haben der Bremer Leichtathletik-Verband (BLV) und das Landesinstitut für Schule (LIS) erfahrene Referenten eingeladen. Dominic Ullrich und David Deister stellen das Kinder-Wettkampf-System des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) vor, das vor allem mit der Eintönigkeit althergebrachter Wettkampfformen Schluss macht.

An die Stelle des früheren starren Programms auch in Schulen mit 50-Meter-Sprint, Wurf und Sprung ist ein Mehrkampf getreten, der nicht nur, aber auch den Spaß und den Teamgeist der Kinder fördert und die gemessene Leistung nicht mehr in den Vordergrund stellt. „Am Anfang sind Maßband und Stoppuhr nicht so wichtig", sagt Dominic Ullrich.

„Spaß und Team sind zwei wichtige Begriffe, die wir aus diesem System gern in die Schulen übernehmen möchten", sagt Katja Kelterborn, die im LIS als Sportfachleiterin für Lehrer-Aus- und Fortbildung zuständig ist. Dass Spaß und Teamgeist zumindest bei den Lehrern angekommen sind, ist in der Unihalle zu sehen.

Kaum zu glauben, dass der Ursprung dieses neuen Wettkampfsystems ausgerechnet in einer Diskussion über Leistungssport lag – angeregt vor etwa fünf Jahren vom damaligen DLV-Sportdirektor Jürgen Mallow und ausgehend von den Fragen, wie Leichtathletik bei jungen Menschen zeitgemäß umgesetzt werden kann und wie alle leichtathletischen Disziplinen so gut vorbereitet werden können, dass der Nachwuchs seiner Sportart nicht mit 14 oder 15 Jahren den Rücken kehrt. Genau in diesem Alter, sagt Dominic Ullrich, stiegen Jugendliche nämlich „in dramatischem Umfang" aus.

Das Ergebnis dieser Diskussion ist ein System, das nicht die Leistung des Einzelnen in drei Disziplinen, sondern die Leistung eines Teams in abgewandelten und daher viel mehr Disziplinen betont. Ein Beispiel: Beim Weitsprung wird nicht exakt gemessen, wie weit ein Kind springt. Vielmehr ist die Sandgrube in Zonen unterteilt worden – 25 Zentimeter breite Streifen, die durchnummeriert sind. Weil das Nachmessen entfällt, springen die Kinder, aufgeteilt in zwei Staffeln, in rascher Folge nacheinander. Ein kurzer Sprung, der in Zone 1 endet, ist einen Punkt wert; für einen Satz in die vom Absprungbalken weiter entfernte Zone 3 gibt es drei Punkte und so weiter. Ein „Kampfrichter" notiert die Punkte und zählt sie nach dem zweiten oder dritten Durchgang zusammen. Gewonnen hat das Team mit den meisten Punkten.

DLV-Referent Dominic Ullrich.

Ein Wettbewerb, der auch den Lehrern in der Unihalle viel Spaß macht, kombiniert Werfen und Laufen. Die Halle ist in Wurfzonen unterteilt. Die Sportler werfen einen kleinen Sandsack – entsprechend der Zone, wo dieser landet, gibt es Punkte; dann sprintet der Sportler los, um den Sandsack zurückzuholen, und übergibt ihn an den nächsten, der erst wirft und dann läuft. Das Team, das in einer bestimmten Zeit mehr Punkte auf dem Konto hat, ist Sieger.

Ein Problem des Schulsports war und ist das „Schlangeformationswarten", wie es Dominic Ullrich nennt. Wer kennt langes Warten nicht aus seiner eigenen Schulzeit? Es kann immer nur einer in die Sandgrube springen, dann wird gemessen, das Ergebnis notiert und der Sand geharkt, bevor der nächste Springer an der Reihe ist. Bei einer Klasse mit 30 Schülern kann es schon mal 20 Minuten dauern, bis alle Kinder überhaupt nur einen Versuch gehabt haben. Das neue Wettkampfsystem hilft dabei, den Sportunterricht lebendiger und vielfältiger zu gestalten – und es bindet jeden Einzelnen viel häufiger ins Geschehen ein.

Ein anderer Ort, ein anderes Problem, aber immer noch die gleiche Lehrerfortbildung, nur am Vorabend: Im theoretischen Teil der Veranstaltung spricht Olaf Woggan (Allgemeine Ortskrankenkasse) darüber, dass seit Mitte der 1990er-Jahre die motorischen Fertigkeiten von Kindern drastisch abgenommen haben. Mit der Folge, dass sich die psychische und seelische Entwicklung der Kinder verzögert und die Krankenkassen für viele Fälle von behandlungsbedürftigen Depressionen aufkommen müssten. Letztlich, so Woggan, sei das Folge mangelnder Bewegung.

Der Allgemeinmediziner Ronald Müller nennt in seinem Kurzvortrag Zahlen, die nicht weniger alarmierend sind: Hätten sich Kinder in den 1970er-Jahren noch täglich drei bis vier Stunden am Tag bewegt, seien es heutzutage nur noch 15 bis 30 Minuten. Die Sitzzeit eines Achtklässlers betrage 10,5 Stunden täglich – in der Schule, am PC oder vor dem Fernseher. Das heißt: Dieser Jugendliche verbringt den größten Teil seines „Arbeitstages" bewegungslos. „Uns holen die Wohlstandserkrankungen ein", sagt Müller. Und schildert den Fall einer 35 Kilogramm schweren Dreieinhalbjährigen, die 20 Kilogramm Übergewicht hat – und, als Folge schlechter Ernährung, Altersdiabetes. „Wir stellen heute bei Kindern Werte fest, die es bei Alten nicht gibt", sagt Müller.

Die Schwierigkeiten im Schulsportunterricht, gesellschaftliche Phänomene wie Bewegungsarmut und Koordinationsschwäche sowie der Wunsch, junge Menschen möglichst dauerhaft ans Sporttreiben zu binden, hatten den langjährigen BLV-Präsidenten und Sportmediziner Matthias Reick dazu bewogen, diesen Fachtag mit dem LIS zu initiieren. „Wenn über diese grundlegenden Ziele hinaus einige Kinder ihre Nische in der Leichtathletik finden, wäre das natürlich super", sagt Reick, „aber das können wir nicht beeinflussen."

Wichtiger ist für Reick ohnehin das Beheben der geschilderten Problematik. „Deshalb sind wir ans LIS herangetreten – wir wollten das DLV-Programm einmal vorstellen", sagt er. Ganz im Sinne von Dominic Ullrich, der die primäre Zielgruppe des DLV-Programms, die Kinder, über die sekundäre Zielgruppe, die Lehrer, erreichen möchte. Und das gleich tausendfach. Ullrichs simple, eher gering angesetzte Kalkulation: „Wenn die 60 Lehrer hier jeweils nur 60 Schüler unterrichten, erreicht unser Programm schon 3600 Kinder." Auch wegen dieses Vervielfältigungseffekts bietet Ullrich bundesweit – und sogar ehrenamtlich – gern Fortbildungen zum Thema an.

Weitere Infos zum Kinder-Wettkampf-System des Deutschen Leichtathletik-Verbands unter www.leichtathletik.de