

## Mehr Spaß beim Schulsport

**Schulsport bietet eine riesige Chance: wenigstens einmal in der Woche allen Kindern die Gelegenheit geben, sich mehr als ein paar Minuten gezielt zu bewegen und daran Spaß zu haben. Das ist besonders für diejenigen Kinder wertvoll, die zu Hause ein weniger bewegungsförderliches Umfeld haben – sei es, weil die Eltern keinen Sport treiben, familiär keine Verbindung zu örtlichen Sportvereinen besteht oder sich einfach niemand kümmern kann oder möchte.**



Bild: AdobeStock/ Vlachoslav Yakobchuk

Bewegung ist – gerade im Kindesalter – ein unverzichtbarer Bestandteil der Bildung. Wenn sich Kinder und Jugendliche ausreichend bewegen, können sie dadurch ihr allgemeines Wohlbefinden sowie ihre körperliche, psychische und soziale Gesundheit stärken. Gleichzeitig reduziert sich das Risiko für chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes oder Adipositas und psychische Erkrankungen. Neben den positiven Effekten für das Individuum haben Sport und Bewegung auch einen gesellschaftlichen Aspekt, indem das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt wird.

### Zehn Gründe, warum Kinder Bewegung brauchen

#### Bewegung

1. ist gesund für den gesamten Körper
2. aktiviert das Immunsystem
3. unterstützt die kognitive Entwicklung
4. ermöglicht es, den eigenen Körper kennenzulernen
5. stärkt die sozial-emotionale Entwicklung
6. macht den Raum und die Umwelt und deren Gesetzmäßigkeiten erfahrbar
7. sensibilisiert für Natur und Mitgeschöpfe
8. drückt Gefühle aus
9. ist fundamental für die Persönlichkeitsentwicklung
10. stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstständigkeit

Nicht zuletzt bedingt durch die Coronazeit ist der Bewegungsmangel jedoch schon bei jüngeren Kindern eklatant – mit enormen Folgen.<sup>1</sup>



Statistik Schüler-  
unfallgeschehen  
2021

Mit mangelnder Bewegung geht auch eine mangelhafte Körperkoordination einher. Kinder und Jugendliche mit wenig Bewegungserfahrung sind häufig motorisch ungeschickt, stolpern etwa, fangen sich beim Fallen nicht richtig ab und verletzen sich. Das zeigt sich etwa auch in der Statistik der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV): Im Jahr 2021

<sup>1</sup><https://www.dak.de/dak/bundesthemen/coronazeit-verschaerft-bewegungsarmut-bei-schulkindern-2576390.html> (aufgerufen am 13.04.2023)

gab es deutschlandweit an Schulen 198.549 Unfälle mit Verletzungsfolge im Sportunterricht. Das ist etwa ein Drittel aller Schulunfälle. <https://publikationen.dguv.de/zahlen-fakten/schwerpunkt-themen/4568/statistik-zum-schuelerunfallgeschehen-2021?c=8>

### Die Herausforderung des Sportunterrichts

Expertinnen und Experten meinen zu Recht, dass der Steigerung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen auch im schulischen Kontext Rechnung getragen werden muss, etwa indem Bewegungsangebote ausgebaut und Kindern wo immer möglich und sinnvoll Freude und Spaß an der Bewegung vermittelt werden. Diese Idee wird im Konzept der „Bewegten Schule“ schon seit den 1990er-Jahren verfolgt. In der Fläche passiert aber noch immer zu wenig – zu umfangreich sind (besonders seit der Pandemie) andere „Baustellen“, um die sich Lehrkräfte kümmern (müssen). Tragisch auch, wenn die ohnehin knapp bemessene Zeit für den Sportunterricht für manche Kinder so problembehaftet oder anstrengend zu sein scheint, dass sie sich manchmal nicht mehr dazu motivieren können (siehe <https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/sport/motivation-im-sportunterricht>). Selbst in ihrer Freizeit haben fast zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen, die die DAK für den Präventionsradar 2022 befragt hat, keine Lust auf Sport.<sup>2</sup>



Motivation im Sportunterricht

Was also können Lehrkräfte dazu beitragen, Kindern wieder Spaß an der Bewegung zu vermitteln? Welche Aspekte müssten in den Fokus rücken, damit Schulsport für die breite Masse der Schülerinnen und Schüler – und nicht nur für die ohnehin „sportlichen“ Kinder – ein Lieblingsfach wird? Denn 30 bis 40 Prozent der Kinder und Jugendlichen mögen Erkenntnissen des Sportwissenschaftlers Günter Stibbe zufolge das Fach Sport nicht so gern. Vielleicht liegt es daran, dass sie es mit negativen Erfahrungen in Verbindung bringen?!

### Schulsport als Bühne für Schamgefühle

In einem Beitrag des Online-Magazins „Krautreporter“ schildern zahlreiche Personen demütigende Erinnerungen im Kontext Schulsport. Es ist erschütternd zu lesen, wie lange diese nachwirken. <https://krautreporter.de/4269-diese-demutigungen-haben-schulerinnen-im-schulsport-erlebt?shared=e6b85bf7-7d98-40f0-9dcc-9b0b88cc7adc>



Krautreporter

Das Thema „psychosoziale Gesundheit im Schulsport“ ist von der wissenschaftlichen Forschung noch nicht stark durchdrungen. Das Team um Professor Ina Hunger, Sportwissenschaftlerin an der Georg-August-Universität Göttingen, beschäftigt sich seit einigen Jahren damit. Sie sagt:

*„Ausgelacht oder verspottet zu werden, belastet Kinder und Jugendliche psychisch massiv. Manche Betroffene erinnern sich noch Jahre später peinvoll an Situationen, in denen sie von Mitschülerinnen und Mitschülern diskreditiert wurden. Aber auch Lehrkräfte verursachen Verunsicherungen. Ich denke da an saloppe Kommentierungen der Körperlichkeit, diskriminierende Auswahlverfahren und bloßstellende Situationen, etwa beim Vorführen von Übungen.“<sup>3</sup>*

Die Probleme und negativen Erfahrungen bzw. „gemischten Gefühle“ in Bezug auf den Schulsport nehmen mit dem Alter der Kinder langsam zu – meistens beginnend mit dem

<sup>2</sup> <https://www.dak.de/dak/gesundheit/praeventionsradar-2022-2581596.html#/> (aufgerufen am 10.05.2023)

<sup>3</sup> Ina Hunger, in: DGUV Pluspunkt, Ausgabe 4/21 (<https://www.pluspunkt.dguv.de/angstfach-sport/>)

Einsetzen der Pubertät: Je mehr sie sich ihrer Körperlichkeit bewusst werden und damit rechnen müssen, dass diese von anderen kommentiert wird, desto weniger fühlen sie sich beim Schulsport wohl. Schon Kinder zwischen 8 und 14 Jahren haben „ganz eindeutige Vorstellungen davon [...], wie ihr Körper sein soll: sportlich, stark und besser aussehend. Die Mehrzahl der Kinder – über 80 % – gibt Probleme mit ihrem Körper an, wobei Jungen gerne größer und stärker wären und Mädchen – wie sollte es anders sein – gerne schlanker.“<sup>4</sup> Anders als im restlichen Schullalltag steht im Sportunterricht der Körper im Mittelpunkt der Betrachtung und Bewertung: das was er kann (oder vor allem nicht kann) und sein Aussehen – zu dick, zu dünn, mit Hautproblemen, Haaren an den unmöglichsten Stellen und anderen, individuell empfundenen Unzulänglichkeiten.

Ob Schulsport Lust oder Frust bedeutet, hat demnach viel mit dem Körpergefühl, motorischen Fähigkeiten und dem Anspruchsniveau der Lehrkraft – aber auch mit dem Klassenklima zu tun.

Folgende Bereiche erleben Schülerinnen und Schüler im Schulsport als beschämend: Intimitätsverletzungen, Versagen aufgrund nicht erbrachter Leistungen, Bloßstellungen aufgrund der Exponiertheit des Körpers, Situationen von Missgeschick und Pech sowie Beleidigungen und Demütigungen.

Lehrkräfte müssen dies berücksichtigen und ihren Unterricht auf mögliche diskriminierende, beschämende Inhalte überprüfen. Das ist durchaus eine pädagogische Herausforderung. Die wenigsten von ihnen werden während ihrer eigenen Schulzeit demütigende Erfahrungen im Sportunterricht gemacht haben, gehörten sie doch zu den Leistungsstarken. Die Vorstellung, dass es Schülerinnen und Schüler gibt, die beispielsweise Angst davor haben, von einem Ball getroffen zu werden oder vor der Klasse einen Bocksprung zu zeigen, ist demnach für so manche Sportlehrkraft nur schwer nachvollziehbar. Zudem verfolgte die Ausbildung der Sportlehrkräfte über viele Jahre stark das Leistungsprinzip – eine Binnendifferenzierung war nicht vorgesehen. Langsam wandelt sich dies und immer mehr Lehrkräfte agieren sensibel. Tatsächlich weisen Lehrkräfte dem Schamthema einen sehr hohen Stellenwert zu, wie eine Studie<sup>6</sup> zeigen konnte.

Klar ist auch, dass Scham ein sehr individuelles Gefühl ist. Dass zu keiner Zeit beschämende Situationen für Einzelne während des Sportunterrichts entstehen, ist utopisch. Dies von Lehrkräften zu fordern ist völlig unrealistisch. Es geht vielmehr darum, eine Sensibilität für das Schamgefühl zu entwickeln und es bei der Planung des Sportunterrichts zu berücksichtigen. Denn es gibt durchaus Handlungsspielräume. Sie zu nutzen, eröffnet die Chance, auch diejenigen Kinder und Jugendlichen (wieder) für Bewegung und sportliche Aktivitäten zu gewinnen, die aufgrund negativer Vorerfahrungen oder (durch die Pandemie verstärkter) allgemein mangelhafter Kondition und Fitness nur wenig Freude daran haben.

### Die Lösung: aufeinander Rücksicht nehmen

Oft sind es schon Kleinigkeiten, mit denen der Sportunterricht angenehmer gestaltet werden kann. Denn mit etwas Feingefühl können Lehrkräfte Situationen vermeiden, in denen sich Kinder ängstigen, sich überfordert fühlen oder sich sogar schämen. Was für den Umgang miteinander im „normalen“ Unterricht gilt, nämlich sich fair, respektvoll und rücksichts-

<sup>4</sup> Antje Kling und David Wiesche, in: „Scham und Beschämung im Schulsport“, Seite 12, mit Bezug auf: Milhoffer, P. (2004). „Selbstwahrnehmung, Sexualwissen und Körpergefühl von Mädchen und Jungen der 3. bis 6. Klasse“, in: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Forschung und Praxis der Sexualaufklärung und Familienplanung* (Seite 7- 40), Köln: BZgA.

<sup>5</sup> Johannes Kudling, in: „Maßnahmen zum Umgang mit Schamsituationen im Sportunterricht – Bewertungen aus LehrerInnen- und SchülerInnen-sicht“ in „Scham und Beschämung im Schulsport“, Seite 136, 2017, Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

<sup>6</sup> Miriam Siebert, in: „Vom Wissen der Sportlehrkräfte über Schamerlebnisse ihrer SchülerInnen“, in „Scham und Beschämung im Schulsport“, Seite 37 ff., 2017, Meyer & Meyer Verlag, Aachen

voll den Mitschülerinnen und Mitschülern gegenüber zu verhalten, gilt selbstverständlich auch für die Sportstunden. Abwertende Kommentare sollten deshalb direkt angesprochen und gegebenenfalls sanktioniert werden. Dies muss den Schülerinnen und Schülern ganz klar kommuniziert werden.

Aber natürlich können Lehrkräfte auch methodisch zu einem diskriminierungsfreien Sportunterricht beitragen. Grundsätzlich wichtig ist es, dass die Lehrkraft sicherstellt, dass ihre Informationen zum Spiel- oder Übungsablauf von den Mädchen und Jungen wirklich verstanden werden.

#### Einteilen der Teams/Gruppen

Bei der Wahl der Mannschaften als letzte Person übrig? Das fühlt sich mies an. Deshalb: Nicht die Schüler und Schülerinnen wählen abwechselnd die Mitglieder ihres Teams, sondern die Lehrkraft stellt die Teams zusammen – es sei denn, die Regeln fürs Wählen sind allen klar (gleich starke Mannschaften, Mädchen und Jungen gleichmäßig verteilt etc.) und werden durch die Lehrkraft kontrolliert. Auch muss sichergestellt sein, dass die Rollen und Aufgaben unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit verteilt sind. Ideen für die Einteilung der Teams finden Sie in unserem Material, einige sind auch hier zusammengefasst: <https://www.vlamingo.de/mannschafts-und-gruppenbildung/>

#### Binnendifferenzierung

Eine weitere typische Situation, die Kindern zu schaffen macht, sind Versagensängste, zum Beispiel beim Überwinden eines Hindernisses. Warum hier nicht (binnen-)differenzieren und weitere Hindernisse mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad aufbauen, von denen die Kinder sich solche aussuchen, die sie sich zutrauen? Zudem ist es sinnvoll, bei Übungen oder Spielen die Komplexität der Aufgabe langsam zu steigern und ungeübteren Kindern mehr Zeit zuzugestehen.

Die Binnendifferenzierung bietet die Möglichkeit, dass alle Kinder entsprechend ihren Fertigkeiten passende Aufgaben erhalten – deren Schwierigkeitsgrad nach und nach gesteigert werden kann. Das hebt das Vertrauen der Kinder in ihre Fähigkeiten und motiviert, (spielerisch) eigene Grenzen auszutesten und in eigenem Tempo, die Leistungen zu verbessern. Gleichzeitig ermöglicht es auch weniger leistungsstarken Kindern Erfolgserlebnisse und stärkt damit deren Selbstvertrauen.

#### Sensibilität bei Körperkontakt

Manchen Kindern ist es unangenehm, von der Lehrkraft bei Sicherheits- und Hilfestellungen angefasst zu werden. Wenn möglich und sinnvoll können auch dafür geeignete und zuvor eingewiesene Mitschülerinnen oder Mitschüler, die sich gegenseitig vertrauen, diese Hilfestellung geben.

#### Die Aufmerksamkeit lenken

Oft empfinden es Kinder und Jugendliche als peinlich, vor der Gruppe eine Übung vorzuführen – und dabei womöglich zu scheitern. Damit der Fokus der Gruppe nie allein auf der einzelnen Person „auf der Bühne“ liegt, könnten die Kinder, die die Übung bereits absolviert haben, eine andere Aufgabe erhalten. Eine weitere Möglichkeit das „Zurschaustellen Einzelner“ zu vermeiden, bietet das Prinzip der differenzierten Erfahrungssituationen (siehe etwa: <https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=937761>).



Vlamingo



Fachportal  
Pädagogik

Weitere Ideen wären etwa: Regelveränderungen zulassen (z. B. zur Vermeidung von Körperkontakt bei Fangspielen oder Hilfestellungen), Freiräume für individuelle Unterschiede schaffen (also zu stark Normiertes hinterfragen und verändern) sowie die potenziellen „Bühnen“ zur Überprüfung der Leistungen identifizieren und verändern.

### Kooperation und Miteinander fördern

Positive Schulsporterfahrungen lassen sich auch dadurch erzielen, dass (gerade auch in jüngeren Jahrgängen) anstelle von kompetitiven mehr kooperative Spiele zum Einsatz kommen, bei denen auch die weniger leistungsstarken Kinder Bestätigung erfahren und zum Erfolg beitragen.

Hier setzt auch dieser Unterrichtsvorschlag an. Bei den kooperativen Spielen steht das Miteinander im Mittelpunkt – nur gemeinsam kann die gestellte Aufgabe gelöst werden. Dazu nötig sind gemeinsame Absprachen und Vertrauen. Sie fördern den Zusammenhalt und die Kommunikation, sind dabei aber durchaus nicht „unsportlich“. Kooperative Spiele tragen außerdem positiv zu einem gesunden und guten Klassenklima bei, was sich wiederum positiv auf die Motivation auswirkt.<sup>7</sup> Viele dieser kleinen Spiele lassen sich auch gut im Klassenzimmer ohne viele Hilfsmittel durchführen und eignen ebenso auch für bewegte Pausen und als Bewegungsangebote im Ganzttag.

Merkt die Lehrkraft, dass das Thema „Scham“ einzelne Kinder ihrer Klasse tatsächlich davon abhält, die Freude am Bewegen zu behalten, sollte sie dies es auch innerhalb des „normalen“ Schulunterrichts aufgreifen. Beispielsweise lässt die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler typische, beschämende Situationen (auch abseits des Schulsports) beschreiben und fordert die Klasse auf, mögliche Lösungen zu entwickeln – oder sie gibt Lösungen vor, die sie durch die Schüler und Schülerinnen im Hinblick auf die erwartete Wirkung bewerten lässt; „Würde dies betroffenen Kindern oder Jugendlichen in dieser Situation helfen?“.

Alles, was innerhalb der Klassengemeinschaft die Empathie stärkt, zahlt letztlich auch auf einen entspannten, angenehmen Sportunterricht ein, der allen Spaß macht.

<sup>7</sup> Daniela Haas: „Das Phänomen Scham. Impulse für einen lebensförderlichen Umgang mit Scham im Kontext von Schule und Unterricht“, 2013, Stuttgart: Kohlhammer.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Kooperative Spiele für Spaß beim Schulsport, Mai 2023  
**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin  
**Chefredaktion:** Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin  
**Redaktion:** Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)  
**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)  
**Text:** Stefanie Richter, Wiesbaden



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht