Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung
Band: - (1996-1997)
Heft: 3

Artikel: Mädchen in Bewegung : damit die Freude am Sportunterricht bleibt
Autor: Reimann, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1053733

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: 20.07.2025

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

Damit die Freude am Sportunterricht bleibt

Mädchen *in Bewegung*

Durch Bewegungen erhalten wir Zugang zur Welt, aber auch zu uns selbst. Kinder bewegen sich voller Freude und Entdeckungslust. Warum verlieren viele Mädchen in der Pubertät die Freude am Bewegen und Sporttreiben? Was können Sportlehrkräfte dazu beitragen, dass Mädchen sich zu selbstbewussten jungen Frauen entwickeln können?

Von Esther Reimann*

Während der Schulkindzeit treten viele Mädchen souverän auf, zeigen ihr Können und ihre Werke gerne. Der Eintritt in die Pubertät führt zu Verunsicherungen. Sie beobachten die Veränderungen ihres Körpers kritisch. Dieser «neue» Körper ist noch nicht ihr eigener und macht sie, begleitet von unbekannten Gefühlen, unsicher. In der Gruppe Gleichaltriger («peergroup») suchen die Mädchen Halt und Orientierung. Das Dazugehören ist wichtiger als das isolierte Zeigen von Leistungen. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe hilft Jugendlichen, sich von Autoritätspersonen wie Eltern und LehrerInnen abzugrenzen.

Das Bewegen und Sporttreiben kann in dieser Zeit der Verunsicherung einen Beitrag zum Kennenlernen des Körpers und zum Aufbau eines positiven Verhältnisses zum eigenen Körper leisten. Der Sportunterricht kann zur Selbstfindung und Identitätsbildung beitragen. Warum erreicht der Sportunterricht diese Ziele oft nicht? Wie sieht ein Sportunterricht aus, der möglichst viele Mädchen anspricht und sie in ihrer Persönlichkeit fördert?

Einsatz und Leistungsbereitschaft loben

Ein einseitig auf Leistung ausgerichteter Sportunterricht zielt an den Bedürfnissen vieler Mädchen vorbei. Sie wollen sich nicht exponieren, vor allem wenn sie im Vergleich mit anderen abfallen oder befürchten, von der «peergroup» als Streberin bezeichnet zu werden. Leistungsmessung ist nicht a priori negativ. Wie mit solchen Messungen umgegangen wird, ist entscheidend. Alle Messungen sollten zum Beispiel in einem SchülerInnensportheft festgehalten werden. Dabei steht das Vergleichen mit sich selber im Vordergrund. Die Lehrkraft muss die Bedeutung des individuellen Fortschritts hervorheben. Sie sollte diese Fortschritte lobend anerkennen und die Mädchen zu weiteren Anstrengungen motivieren. Wichtig scheint mir, dass Einsatz und Leistungsbereitschaft anerkannt und unterstützt werden. Mit Anerkennung und positiven Rückmeldungen stärken wir die Schülerinnen.

In Gruppenwettkämpfen können Mädchen ihr Selbstbewusstsein stärken

Damit die Freude am Sportunterricht bleibt

Vielseitiger Unterricht in der Gruppe
Jugendliche haben das Bedürfnis nach einem mehrperspektivischen Sportunterricht. Das oben angesprochene Leisten ist eine Sinnrichtung. Mit anderen Sinnrichtungen wie Gesundheit, Fitness oder Ästhetik sollen möglichst viele Mädchen angesprochen werden. Im Jugendalter sind die Sinnrichtungen Geselligkeit und Miteinander von zentraler Bedeutung. Umfragen haben gezeigt, dass im Jugendalter, aber auch später, Geselligkeit und Gemeinschaft zentrale Motive sind, um Sport zu treiben.
Dieses Wissen sollte eine Lehrkraft in ihre Planung miteinbeziehen. In der Themenwahl und im methodischen Vorgehen können Akzente im Miteinander gesetzt werden. So wird gemeinsam ein Musikkonditionstraining durchgeführt, gelaufen, getanzt oder in der Gruppe ein Spiel erfunden oder verändert. In Gruppen werden geübte Tanzelemente zusammengehängt, verändert und zu einem Gruppentanz für eine Videoaufnahme oder eine Vorführung zusammengestellt und erprobt. In der Gruppe wird ein Wettkampf absolviert, in dem das Miteinander, die gemeinsame Leistung im Vordergrund steht.

Eigenständigkeit fördern
Als Gegenpol ist es aber auch wichtig, Einzelinitiativen und Versuche, sich von der Gruppe abzuheben, zu unterstützen. So wird ein Schritt Richtung Eigenständigkeit verstärkt. Die Eigenständigkeit soll sich aus der Sicherheit in der Gruppe entwickeln. In kleinen Schritten können Jugendliche lernen, sich von der Gruppe zu distanzieren, ohne sich nicht mehr zugehörig zu fühlen. Eine Gruppe muss ihre Normen hinterfragen lernen.

Genussvolles, rhythmisches Bewegen
Ein einseitiger Sportunterricht verunmöglicht den Mädchen, ihren «neuen» Körper in verschiedenen Situationen zu entdecken. Will der Sportunterricht einen Beitrag zum Aufbau eines positiven Verhältnisses zum erwachsenen Körper leisten, müssen Lernsituationen geboten werden, in denen der Körper mit verschiedenen Sinnen erfahren werden kann. Mit geschlossenen Augen fühlt sich das Bewegen oder Bewegenlassen durch eine Mitschülerin anders an. Sich mit geschlossenen Augen auf dem Rücken durchs Wasser ziehen zu lassen, ist wohltuend. Der Lernort Wasser eignet sich neben vielfältigen Möglichkeiten im Bereich der Sinneswahrnehmungen insbesondere auch als Medium, seinen Körper leicht und geschmeidig zu erleben. Auch Musik eignet sich, damit Mädchen sich Bewegungen hingeben und sich mit Körper und Geist eins fühlen können. Übergewichtige Mädchen sind oft mit dem Vorurteil konfrontiert, sie seien unsportlich und schwerfällig, und oft haben sie dieses verinnerlicht. Dabei sind die meisten von ihnen rhythmisch sehr begabt. Durch das rhythmische Bewegen zu Musik können sie erleben, wie begabt und wertvoll ihr Körper ist. Jeder Bewegungs- und Sportbereich kann seinen Beitrag zum Kennen- und Schätzenlernen des Körpers leisten, vorausgesetzt, dieser Aspekt wird beachtet und gewichtet.

Selbstvertrauen finden durch Üben und Wiederholen
Gefragt ist also ein vielseitiger Sportunterricht. Damit ist die Chance, die Bewegungsvorlieben möglichst vieler Mädchen zu treffen, gross. Ein vielfältiger Sportunterricht muss aber die einzelnen Bewegungsrichtungen und Sportarten vertieft behandeln. Es müssen Schwerpunkte gesetzt werden, damit durch Übung und Wiederholung ein stimmiges Bewegungsgefühl erreicht wird und das Selbstvertrauen der Mädchen gestärkt wird. Eine individuell optimale Bewegungsqualität wird angestrebt. Im Sportunterricht müssen nicht alle das Gleiche können und zur gleichen Zeit das Gleiche tun. Wichtig ist das Einbeziehen der Mädchen in die Planung des Unterrichts. In der Semesterplanung ergeben sich durch bestimmte Anlässe (z.B. Spieltag) oder durch die Themenwahl zudem Freiräume für die Wünsche der Mädchen.

Geschlechtergetrennter Unterricht ist Mädchenförderung
Entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden und die Freude beim Bewegen und Sporttreiben haben die Rahmenbedingungen des Unterrichts. Diese sind meist in einem grösseren gesellschaftlichen Zusammenhang zu sehen. So ist etwa die Geschlechterzusammensetzung des Unterrichts von zentraler Bedeutung. Der Sportunterricht sollte nach meiner Erfahrung auf jeden Fall geschlechtergetrennt durchgeführt werden. Die Mädchen haben so eine konzentrierte Lernatmosphäre. Die Bedürfnisse der Mädchen werden berücksichtigt und gehen nicht im lautstarken Anmelden und Durchsetzen der Bedürfnisse der Knaben unter. Im geschlechtergemischten Unterricht unterschätzen die Mädchen ihr sportliches Können noch mehr als im getrennten Unterricht. Das Bild und die Behauptung «Knaben sind im Sport besser» haben Mädchen auch heute stark verinnerlicht. Aufgabe aller SportlehrerInnen ist das Aufbrechen dieser falschen Aussage und die Erweiterung des Verständnisses dafür, was im Sport wichtig ist. Es dürfen nicht nur die quantitativen, einfach zu bewertenden Leistungen sein, auch die Qualität der Bewegungen muss Beachtung finden. In diesem Bereich sind Mädchen in der Regel ausdrucksstärker als Jungen. Nur wissen sie das oft nicht, weil sie keine Bestätigung bekommen. Oft fehlt den Lehrkräften die nötige Sensibilität und es ist viel schwieriger, Kriterien aufzustellen, um die Bewegungsqualität zu erfassen.

Bestimmte Themen oder Projekte können dennoch geschlechtergemischt unterrichtet werden. Themen, die für Mädchen und Jungen neu sind, zum Beispiel Koordinationsübungen oder Rückschlagspiele scheinen mir geeignet. Lohnend sind auch Tanzprojekte, da Mädchen hier meist über mehr Können verfügen als Jungen. So habe ich mit einem Rock 'n' Roll-Programm, das an einem Schulfest vorgeführt wurde, gute Erfahrungen gemacht. Nach anfänglichem Widerstand stiegen die Knaben bereitwillig ein und nahmen Ratschläge und Hilfen ihrer Tanzpartnerinnen gerne an.

In einem Umfeld, wo Mädchen mit ihren Bedürfnissen, Wünschen, Freuden, Ängsten, Unsicherheiten und Schwierigkeiten ernst genommen werden, können sie sich entfalten. Die Mädchen müssen spüren, dass sie als eigenständige Person geschätzt werden und dürfen nicht in Abhängigkeit ihres Leistungsvermögens Akzeptanz erhalten. Ein förderlicher Sportunterricht sollte sich um ein solches Umfeld bemühen.

***Esther Reimann hat Pädagogik und Psychologie studiert und als eidgenössisch diplomierte Sportlehrerin mehrere Jahre an der Bezirksschule Baden unterrichtet. Seit sechs Jahren leitet sie das Didaktikteam der SportlehrerInnenausbildung an der ETH Zürich.**