Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 46 (1989)

Heft: 5

Artikel: "Die Graue Welle" erreicht den Sportunterricht

Autor: Meusel, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992823

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: 16.07.2025

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

Wenn Sportlehrer/-innen älter werden

«Die Graue Welle» erreicht den Sportunterricht

Heinz Meusel

In «MAGGLINGEN» 3/86 hat H. Grenacher unter dem Titel «Der alternde Sportlehrer» ein Thema aufgegriffen, das noch viel zu wenig diskutiert wird. Es beinhaltet nicht nur für Ältere aktuelle, sondern mindestens so bedeutsame präventive Gesichtspunkte für jede Lehrkraft im Sportunterricht! Mit dem folgenden Beitrag versucht der Verfasser, die Thematik in diesem Sinne zu vertiefen.

Seit Jahren wissen wir aus der Bevölkerungsstatistik: Der Anteil der Älteren an der Gesamtbevölkerung wird immer höher, der Anteil der Kinder immer niedriger. Kamen im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts etwa drei Kinder unter sechs Jahren auf einen Senior (über 65 Jahre), so ist das Verhältnis heute umgekehrt.
In ähnlicher Weise, wenn auch aus anderen Gründen, hat jetzt eine «Graue Welle» die Schulen erreicht. Im allgemeinen schränkt zunehmendes Alter die Leistungsfähigkeit einer Lehrkraft nicht ein – im Gegenteil: Erfahrungen und Kenntnisse können zunehmen und wirken sich positiv auf die Lehrtätigkeit aus. Aber die «Graue Welle» steht auch vor Sportplätzen und Turnhallen.

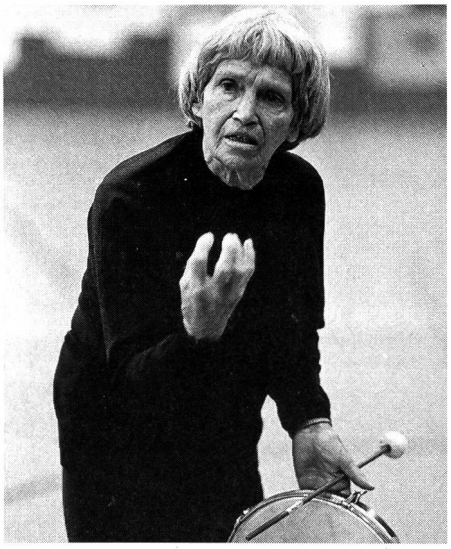
Lehrkräfte mit Sportfakultas über 50 Jahre in Hessen (Quelle: Hessischer Landtag 1988)
1987: 12,3% 1992: 30 % 1997: 50 %

Tab. 1

Bereits heute haben über 55 Prozent der hessischen Sportlehrkräfte das 40. Lebensjahr überschritten, nur 1,2 Prozent haben das vierte Lebensjahrzehnt noch nicht erreicht (Tab. 2). In Hessen hat man daraus die Konsequenzen gezogen: Von den 600 auf den 1. August 1987 eingestellten Lehrkräften aller Schulgattungen hatten 18 Prozent die Fakultas Sport. Der Anteil des Sportunterrichts an der Stundentafel beträgt jedoch nur etwa 10 Prozent. Auf diesem Wege versucht man, einer «Überalterung» der Sportlehrerschaft entgegenzuwirken.

Sportlehrer erleiden einen überdurchschnittlichen Verschleiss

Trifft es denn den Sportunterricht besonders, wenn Sportlehrkräfte «überaltern»? Hat nicht Carl Diem gesagt, man könne 20 Jahre 40 bleiben? Dies trifft sicherlich für den Vergleich des Freizeitsportlers mit dem Nichtsportler zu: In allen motorischen Fähigkeiten kann sich der sportlich Trainierende die Leistungsfähigkeit einer 20 Jahre jüngeren Person erhalten. Aber die Tätigkeit eines Sportlehrers ist harte körperliche Arbeit. Sportlehrkräfte sind also einem überdurchschnittlichen Verschleiss ausgesetzt. Dies gilt besonders für eine Generation, der in ihrem Höchstleistungsalter viele der heute bekannten Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge noch nicht bekannt waren. Während die Beschwerden Älterer im allgemeinen eher auf Bewegungsmangel zurückgehen (Übergewicht, Herz-Kreislauf-Gefäss-Erkrankungen) haben ältere Sportlehrer/-innen ihre Beschwerden durch die anhaltende berufliche Belastung in der Regel im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates. Diese Beschwerden nehmen oft schon im 5. Lebensjahrzehnt ein Ausmass an, das die Bewältigung umfangreichen Sportunterrichts in der bisher praktizierten Weise in Frage stellt.



Mit über 80 noch immer vital: Tanzpädagogin Trudi Schoop.

Alter (Jahre)	Geschlecht männlich	weiblich	zusammen	in Prozent
bis 30	23	70	93	1,2
31–35	577	701	1278	16,0
36–40	1157	1033	2190	27,4
41–45	1101	884	1985	24,9
46–50	914	538	1452	18,2
51–55	421	190	611	7,6
56–60	146	89	235	2,9
61–65	95	45	140	1,8
über 65	3	0	3	(0,037)
zusammen	4437	3550	7987	100

Tab. 2: Altersstruktur der hessischen Sportlehrkräfte; Stand: 27. Oktober 1987 (Quelle: Hessischer Landtag 1988).

Hoffnungsvoller Start in ihren Traumberuf: Aufnahmeprüfungen Sportlehrerkurs ESSM.

Sportliches Können und Image

Nicht nur in der Sicht des Schülers, auch im Selbstbild von Sportlehrern wird das Image des Sportlehrers vor allem durch die sportliche Leistungsfähigkeit bestimmt. Mit der Berufserfahrung nimmt die Wertschätzung sportlichen Könnens anscheinend noch zu. So sind – wie *Tiegel/Krüger* (1980) in einer interessanten Studie festgestellt haben – Sportlehrer eher als Sportstudenten der Meinung, dass man vielseitiges sportliches Können als Voraussetzung zum Sportstudium brauche. Ältere Sportlehrer schätzen die Notwendigkeit sportlichen Könnens als Voraussetzung zum Sportstudium noch höher ein als jüngere Sportlehrer. Sportlehrerinnen haben dagegen anscheinend eine vom Alter unabhängige, relativ homogene Einstellung zur Bedeutung des Könnens für das Image der Sportlehrerin, die das sportliche Können als solches weniger hervorhebt. Bei den männlichen Kollegen nimmt die Wertschätzung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit mit dem Alter überraschender Weise sogar noch zu. Liegt das an der beruflichen Erfahrung der Älteren oder bahnt sich hier eine Neuorientierung bei den Kollegen der jüngeren Generation an?

Im Mittelpunkt steht das Vormachen

Die Anforderungen an die Leistungsfähigkeit von Lehrkräften im Sport leiten sich vor allem aus der im Sportunterricht nach wie vor zentralen methodischen Massnahme des Vormachens ab. Wie *Tiegel/Krüger* in ihrer Untersuchung feststellen, wird die Bewegungsdemonstration auch heute noch als die zentrale methodische Massnahme verstanden, mit der gute Sportlehrer/-innen wichtige Informationen ohne grossen Aufwand und wirkungsvoll an ihre Schüler weitergeben. Deswegen gehört die Fähigkeit, sportliche Bewegungen ohne wesentliche Fehler zu demonstrieren, zum Selbstverständnis des Sportlehrers: Je breiter das sportliche Können angelegt ist, um so mehr Sportarten können Sportlehrer/-innen kompetent unterrichten. Man ist sich einig darüber, dass nur die einwandfrei beherrschte und richtig ausgeführte Bewegung vorgemacht werden soll. Aber schon in jüngeren Jahren können dies nur ausgezeichnete Sportlehrer/-innen in allen schulischen Grundsportarten leisten. Solange andere Methoden der Informationsvermittlung (wie Medien) nicht ohne erheblichen Zeitverlust und nur mit grossem technischem Aufwand realisiert werden können, behält das Vormachen seinen Wert. Bei der Einstellung zum Vormachen ist die Wertschätzung der Älteren (über 45 Jahre) stärker ausgeprägt als die Einstellung der Jüngeren (unter 45 Jahre), wie *Tiegel/Krüger* feststellen. Muss aber die Lehrkraft immer selbst vormachen? In vielen Klassen gibt es gute Schüler, die viele sportliche Techniken mindestens ebenso gut demonstrieren können wie der Sportlehrer selbst. Dieses Verfahren hat sogar den Vorteil, dass die Lehrkraft die richtige Ausführung der Bewegung überprüfen, Fehler korrigieren, die Aufmerksamkeit der Schüler durch Hinweise auf Wesentliches lenken und die Bewegungsvorstellung vertiefen kann. Spätestens überlastete Sportlehrer/-innen werden also eine begründete pädagogische Massnahme darin erkennen, auch Schüler zum Vormachen heranzuziehen und sich für das eigene Vormachen auf das Mögliche und pädagogisch Sinnvolle zu besinnen.

Sportlehrer/-innen als Vorbild

Aber leiden nicht Vorbildfunktion und Selbstverständnis der Sportlehrer/-innen darunter? Sicher wäre es um das Vorbild schlecht bestellt, wenn man sich auf die Präsentation sportmotorischen Könnens kaprizieren würde. Offensichtlich erwartet auch der Schüler mehr vom Sportlehrer trotz aller Wertschätzung sportlichen Könnens. Schüler erwarten Vorbildfunktion, zum Beispiel auch im sozialen Bereich: Hilfe bei der Überwindung von Misserfolgserlebnissen, Rücksichtnahme auf und Einsatz für andere. Nicht umsonst sind Sportlehrkräfte unter Vertrauenslehrern/-innen überproportional vertreten. Das sportliche Miteinander kann dafür beispielhaft sein, wenn Sportlehrer/-innen als Mitspieler soziale Prozesse fördern: Leistungsschwäche integrieren; auch Leistungsstarken Erfolgserlebnisse vermitteln; Helfen, ein mühsam sich anbahnendes Spiel in Fluss zu bringen, im Fluss zu halten und Spielen erlebbar zu machen. Warum muss der Sportlehrer immer mit den Besten laufen: Viel eher brauchen die Schwächeren Ermunterung und Rat. Ältere Sportlehrer haben schliesslich eine besondere Chance, als Modell sportlichen Verhaltens die Anpassung einer sportlichen Lebensweise an die individuellen Möglichkeiten zu demonstrieren, spätestens mit der spürbaren Einschränkung der Leistungsfähigkeit die Umstellung zu vollziehen von der Darstellung seiner sportlichen Leistungsfähigkeit auf sportliche Betätigung als integrierenden Bestandteil des Alltags, die Spass und Fitness vermittelt und – wenn man will – auch soziale Integration. Sollte ein Lehrer nicht für Schüler ein glaubhaftes Vorbild sein, der «am Ball bleibt», Neues erlernt, vorlebt, wie man älter wird und trotzdem fit bleibt. Unabhängig davon bleibt es dem Sportlehrer unbenommen, Stärken auszuspielen, die er sich vielleicht erhalten hat, wie Ausdauer, Geschicklichkeit oder Kraft.

Skilehrer haben mit dem Älterwerden oft Probleme.

Fortbildung ein unbedingtes Muss

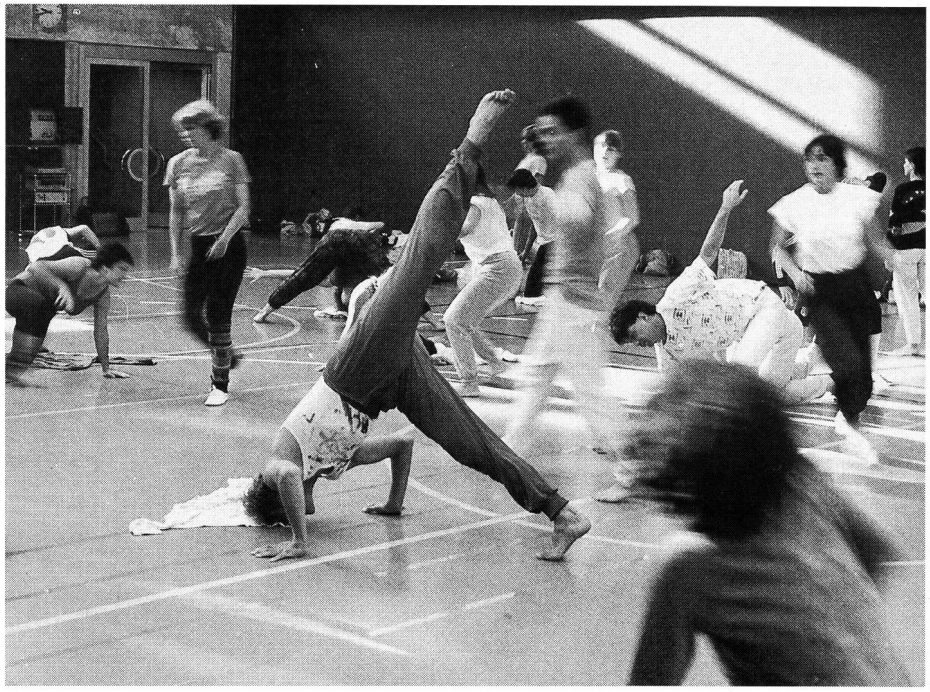
Sportlehrer/-innen stehen mit dem Älterwerden vor einer umfassenden Veränderung ihres Rollenverständnisses, die in der Regel eine Neuorientierung braucht. Deswegen darf man wohl Modellcharakter einer Fortbildungsveranstaltung zusprechen, die anfangs Dezember 1988 auf Anregung des Verfassers in Edenkoben/Pfalz stattfand. Der Einladung des Staatlichen Instituts für Lehrerfort- und -weiterbildung von Rheinland-Pfalz waren Lehrerinnen und Lehrer aller Schulgattungen gefolgt. Die Themenbereiche waren: Altersprozess, seine Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit und Eignung der Sportarten für Ältere; Funktionsgymnastik in Theorie und Praxis; Erfahrungen mit einer fundierten Konzeption, die es auch älteren Sportlehrkräften erlaubt, pädagogisch überzeugend wirksam zu bleiben *(W. Söll)*. Die lebhaften und anregenden Diskussionen zeigten, dass Sportlehrer wohl früher als man allgemein anzunehmen geneigt ist, mit erheblichen gesundheitlichen Beschwerden zu kämpfen haben und dies ihr Selbstbild und ihr Selbstbewusstsein erheblich tangiert. Der Wunsch vieler Teilnehmer, den Erfahrungsaustausch fortzusetzen, zeigt, dass unter den älteren Kollegen/-innen ein erheblicher Informationsbedarf besteht. Dieser betraf sowohl die Fortschritte in der allgemeinen Methodik des Sportunterrichts (zum Beispiel den Einsatz von Medien) als auch insbesondere eine flexible, den Bedingungen älterer Lehrkräfte angepasste Unterrichtsgestaltung. Einige Anregungen sollen in den folgenden drei Kapiteln weitergegeben werden.

Auch ESSM-Sportlehrer sitzen im selben Boot: Von links: Jean-Pierre Egger, Barbara Boucherin, Jean-Pierre Boucherin, Ernst Strähl, Jean-Pierre Sudan, Georges Hefti. Hier auf abenteuerlicher Fahrt auf der Saane bei Gümmenen.

Angst vor dem Versagen

Mit den Jahren nimmt für Sportlehrer die Angst vor dem Versagen zu, eines Tages könne man den Anforderungen des Unterrichts nicht mehr gewachsen sein. Die Bewältigung dieses Problems hängt entscheidend von der Fachkompetenz der Lehrkraft ab: Dass man sich in der Fachliteratur weiterbildet, neue Methoden aneignet und neue Inhalte kennenlernt. Diese Fachkompetenz teilt sich auch dem Schüler mit und wird von ihm respektiert. Sportlehrer/-innen, die sich vernachlässigen, kompensieren ihre schwindende Kompetenz oft durch betontes Entgegenkommen. Ihr Unterricht entartet zu einer «läppischen Spielerei», die weder Schülern noch Lehrern dienlich ist. Zwar muss man als Älterer mit dem Einsatz im Sportunterricht kürzer treten. Damit braucht der Unterricht aber nicht zu verlieren: Beim Vormachen zum Beispiel geht es nicht primär um die Leistung, sondern um die Bewegung. Man muss nicht immer die ganze Bewegung vormachen, sondern kann sich auf wesentliche Teile beschränken, so bei der Kippe auf die entscheidende Streckung. Man kann den Schmetterschlag auch ohne Ball und langsam vorführen. Insgesamt wird man risikoreiche Übungen aus dem Vormachen ausklammern. Wenn sich ältere Lehrkräfte immer mehr aus dem Mittelpunkt des Unterrichts herausnehmen und ihn mehr vom Rande aus steuern, muss dies nicht mit einem Verlust an Unmittelbarkeit und Attraktivität verbunden sein. Schüler können Funktionen des Sportlehrers übernehmen. Im Helfen und Sichern ist eine gründliche Ausbildung der Schüler geradezu eine pädagogische Aufgabe.

Wenn Hilfe für alle erforderlich ist, werden die Schüler überfordert, war der Unterricht methodisch nicht richtig vorbereitet. Schülern, die für bestimmte Leistungen nicht disponiert sind (zum Beispiel Übergewichtige), kann man interessante Alternativen anbieten. Darüber hinaus schadet Helfen am falschen Platz auch der Entwicklung der richtigen Bewegungserfahrung. Stattdessen sollte man zu einer vernünftigen Selbsteinschätzung anleiten. Wenn wirksame Hilfe durch den Sportlehrer erforderlich ist, dann vermindert die richtige Technik das Risiko, hilft Fachkompetenz Gesundheit erhalten.



Fortbildungskurs «Tanz in der Schule» des SVSS (Schweiz. Verband für Sport in der Schule).

Schüler können auch Schiedsrichterfunktionen übernehmen und die Mitschüler lernen, dass man auch mal mit einem weniger perfekten Schiedsrichter auskommen kann. Selbständiges Üben der Schüler stärker in den Vordergrund rücken: Oft werden Schüler mit Anweisungen und Korrekturen überhäuft; mehr Zeit zum Ausprobieren und Üben ist grundsätzlich sinnvoll. Auch bei kritischer Einstellung zu manchen Unterrichtsmitteln kann der gelegentliche Einsatz von Übungskarten oder anderen Medien hilfreich sein, ohne die erzieherische Funktion des Sportlehrers einzuschränken.

Selbstkontrolle ist wichtig

Der «Neuheiten-Pädagogik», die immer andere Inhalte mit wenig Lernaufwand vermittelt und sie über Neues bald wieder vergessen lässt, kann *Söll* wenig abgewinnen. Das Interesse des Schülers lässt an modischen Erscheinungen schnell wieder nach. Den Sinn des Sports könne eher das konsequente Lernen und Weiterentwickeln vermitteln. Das Arbeiten an der Feinformung im Turnen lässt sich auch an einfachen Übungen verwirklichen, die auch dem schwächeren Schüler zugänglich sind. Der Inhalt ist weniger wichtig als die Erfahrung eines konsequenten Lernprozesses, der dann zum verdienten Erfolg führt.

In Projektform können ältere Schüler unter Anleitung des Sportlehrers ihre Mitschüler in neue Sportarten oder sportliche Betätigungsformen einführen. Manche Schüler haben grössere Erfahrungen in ihren Sportarten und darüber hinaus gute Kontakte zu den übrigen Schülern. Sie kennen deren Leistungsfähigkeit oft besser. Dabei sollte man allerdings besonders im theoretischen Bereich die Schüler nicht überfordern. Hier kann der Lehrer verstärkt seine Erfahrungen einbringen.

Auch beim Älteren bleibt Selbstkontrolle erforderlich: Schüler haben ein feines Gespür dafür, wenn Sportlehrer/-innen etwas widerwillig tun, weil sie etwas weniger interessiert oder ihnen etwas schwerfällt: «Dann müssen wir halt auch mal die Barren herausholen!», gibt nicht nur dem aufmerksamen Schüler das Signal: Das tut er/sie bestimmt nicht gern, das macht keinen Spass.

Zusammenarbeit schafft gutes Klima

Zusammenarbeit mit Kollegen/-innen kann für Lehrkräfte besonders im Sport die Belastung durch den Unterricht wesentlich verringern. Sie beginnt mit der Absprache beim Einsatz der Geräte – Informationstafel im Lehrerzimmer! –, die Zeitgewinn bringt, die Geräte schont und die Arbeit erleichtert und kann bis zu einer Unterrichtsform reichen, in der zwei Lehrkräfte zwei Klassen gemeinsam unterrichten. Auf diese Weise können unterschiedlich ausgebildete Lehrkräfte sich gegenseitig unterstützen. Sicherlich sind oft auch bei entsprechendem Arbeitsklima Absprachen möglich, nach denen ältere Lehrkräfte Sportarten (wie zum Beispiel Schwimmen) übernehmen können, in denen sie sich noch fit fühlen und andere Sportarten an jüngere abgeben.

Das setzt eine langfristige Unterrichtsplanung voraus, die auch gegenüber den Schülern hilfreich ist, wenn die ständige Frage entfällt, was machen wir in der nächsten Stunde, weil am Ende der Stunde sich ergibt und mitgeteilt wird, was in der nächsten Stunde folgt. Dabei will *Söll* weniger auf das Interesse an Neuheiten abheben als auf die Möglichkeit, Zielvorstellungen längerfristig zu verwirklichen und Lernbereitschaft zu entwickeln.

Rechtzeitig vorbeugen

Der hohe gesundheitliche Verschleiss bei Sportlehrkräften geht zum Teil auch auf mangelnde gesundheitliche Vorsorge zurück: Verletzungen werden nicht sorgfältig genug ausgeheilt. Physiotherapeutische Massnahmen zur Gesunderhaltung, wie Massage, Thermalbäder und Sauna, Möglichkeiten der aktiven Erholung (wie leichte, vielseitige Bewegung statt Stehen und Sitzen) werden zu wenig genutzt. Massnahmen zur Verringerung von Beschwerden, wie Überprüfung ungünstigen oder falschen Bewegungsverhaltens, Korrektur von Muskel-/Koordinations- oder anderen Schwächen und sich daraus ergebende Fehlbelastungen werden versäumt. Der ältere Sportlehrer braucht regelmässige ärztliche und sportärztliche Kontrolle.

Lebenslanges Lernen

Die oft zur Worthülse degenerierte Forderung nach dem lebenslangen Lernen zeigt sich hier als notwendige Massnahme der Selbsthilfe. Man kann dem Nachlassen der Leistungsfähigkeit in hohem Masse begegnen, wenn man sich intensiv über die Veränderungen der physischen und psychischen Belastbarkeit im Alternsgang informiert und dementsprechend seine Leistungsfähigkeit im Bereich aller motorischen Fähigkeiten planmässig aufbaut und erhält. Auch da, wo Einschränkungen unvermeidbar werden, helfen die Erfahrungen älterer Kollegen/-innen und die Erkenntnisse der Gerontologie entscheidend bei der aktiven Auseinandersetzung mit dem Älterwerden. ■

Literatur

Grenacher, Hansueli: Der alternde Turnlehrer. In: MAGGLINGEN 43. Jg. (1986) H. 3, S. 4–7.

Hessischer Landtag: Drucksache 12/1404 vom 11. Januar 1988.

Lehr, Ursula: Psychologie des Alterns. Heidelberg 1977.

Meusel, Heinz: Sport ab 40. rororo 1988.

Söll, Wolfgang: Die Gestaltung des Sportunterrichts. Referat vom 1. Dezember 1988, Sportschule Edenkoben.

Tiegel, G./*Krüger,* W.: Müssen Sportlehrer sportlich sein? Schneider 1988.

Anschrift des Verfassers:

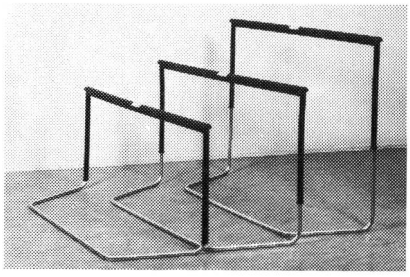
Prof. Dr. Heinz Meusel
Kugelberg 62
6300 Giessen
Institut für Sportwissenschaft

Übungshürden

bringen noch mehr Abwechslung in Ihre Turnstunden

- Förderung der Sprungkraft
- Konditionstraining
- Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen

Verlangen Sie unseren Prospekt



R. Bachmann
Im Lussi, 8536 Hüttwilen
054 47 14 63

Sporttaschen Stirnbänder
H.R. Pfäffli AG, Trimbach
Tel. 062 23 26 23