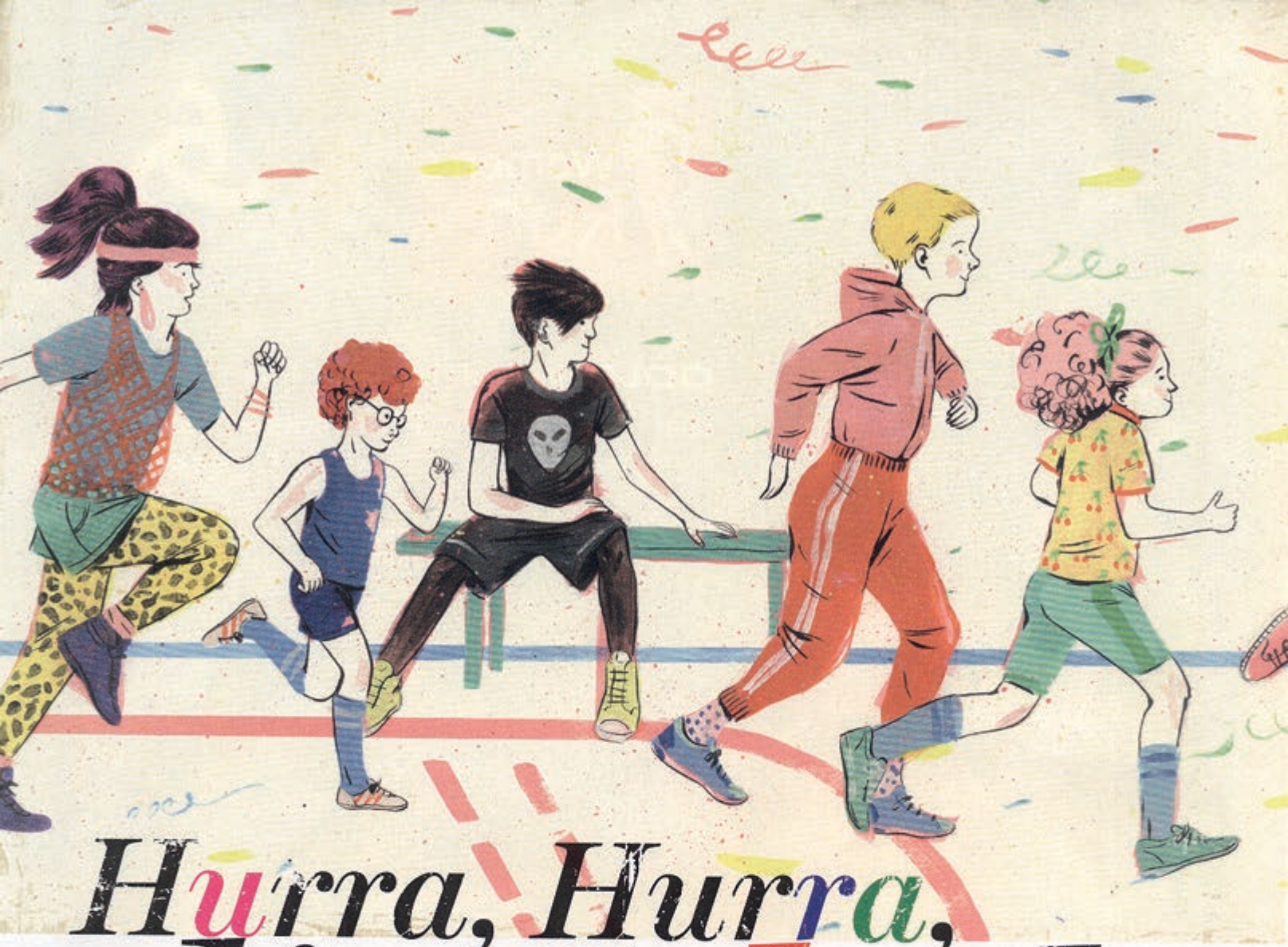

Hurra, Hurra, die Schule rennt!

Laufen ist als Ausdauerschulung Bestandteil der Bildungspläne. Gut so, denn Kinder und Jugendliche benötigen dringend mehr Bewegung. Aber längst nicht bei allen Schülern kommt Lauftraining gut an. Vor allem Übergewichtige tun sich schwer mit stark leistungsbezogenen Inhalten. Ein guter Sportlehrer muss deshalb vor allem ein Motivator sein – und gute Ideen haben

Text **IRINA STROHECKER**

Illustrationen **CARMEN SEGOVIA**

Wir Deutschen sind eine Sitzgesellschaft, und das fängt leider schon beim Nachwuchs an. „Kinder im Grundschulalter sitzen heute in der Schule und in ihrer Freizeit deutlich mehr als früher", sagt Klaus Bös, Professor für Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie, der auch Vorsitzender des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) ist. Die Untersuchungen des Wissenschaftlers haben ergeben, dass deutsche Grundschulkinder, die sich kurz vor dem Übergang auf eine weiterführende Schule befinden, im Schnitt neun Stunden am Tag sitzen – in der Schule und zu Hause. Das fand Bös mithilfe von Bewegungstagebüchern zur Beschreibung der körperlich-sportlichen Aktivität von Zehnjährigen heraus. Die Folgen des vielen Sitzens: Kinder werden dicker und unbeweglicher. Die fünf motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit ließen in den letzten Jahrzehnten stark nach, auch das fand Bös in deutschlandweit durchgeführten Langzeituntersuchungen heraus.

• • •

ES GIBT ZWEI GRÜNDE für das viele Sitzen: Das hängt zum einen mit unserem sitzintensiven Bildungssystem zusammen, das kaum über Lernkonzepte verfügt, die mithilfe von Bewegung beziehungsweise Kinästhesie lehren. Ein weiterer Faktor ist das Elternhaus. „Es sind vor allem die Eltern, die das Sitzverhalten ihrer Kinder prägen. Bis die Kinder zehn Jahre alt sind, sind die Eltern Vorbilder. Bewegen diese sich regelmäßig und ernähren sich bewusst, so tun die Kinder es auch", sagt Bös. „Vom Pubertätsalter an prägt die Peergroup das Verhalten. Dann ist entscheidend, ob die Freunde sportlich sind."

Der Forscher kommt zu dem Schluss: „Heute stimmt die Energiebilanz vieler Kinder nicht mehr." Etliche Kinder und Jugendliche führen mehr Energie zu, als sie verbrauchen können. Es gibt Studien, die einen Zusammenhang zwischen Medienkonsum und Übergewicht feststellten. Die Zahlen zum Medienbesitz von Kindern und Jugendlichen sprechen für sich: Laut FIM-Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbands Südwest aus dem Jahr 2012 besitzen 61 Prozent der Kinder und Jugendlichen ein Handy oder Smartphone, 61 Prozent eine Spielkonsole und 42 Prozent einen Computer. Viele haben einen eigenen Fernseher im Kinderzimmer. Ein Medienkonsum von drei bis fünf Stunden pro Tag scheint in deutschen Familien kein Ausnahmefall zu sein. »

Die Auswirkungen des „sitzenden" Erziehungsstils zu Hause und in öffentlichen Bildungseinrichtungen sind alarmierend: „Im Jahr 2000 galten zehn Prozent der Kinder in Deutschland als übergewichtig und drei Prozent als adipös. Heute sind sechzehn Prozent übergewichtig und sechs Prozent adipös – das sind Steigerungsraten von 60 und 100 Prozent", sagt Bös. Jedes fünfte Kind ist somit übergewichtig. „Wir können mit Langzeitstudien nachweisen, dass 80 Prozent der übergewichtigen Kinder auch als Erwachsene übergewichtig bleiben", so Bös.

• • •

WEGEN DIESER ENTWICKLUNG erfüllt der Schulsport – neben den Sportvereinen – eine sehr wichtige gesellschaftliche Aufgabe, und das Laufen als der Gesundheitssport schlechthin nimmt innerhalb des Sportunterrichts stark an Bedeutung zu.

„Dass die Ausdauer in den Bildungsplänen der Bundesländer so aufgewertet wurde, hat gesellschaftliche Gründe. So soll der Bewegungsarmut und dem vielen Sitzen bei Kindern und Jugendlichen entgegengewirkt werden", sagt Jörg Haas, der seit 15 Jahren als Sportlehrer an einem Gymnasium in Offenburg (Baden-Württemberg) arbeitet und am Studienseminar Freiburg Referendare für das Fach Sport ausbildet. Die meisten Lehrpläne der Bundesländer für den Sportunterricht an weiterführenden Schulen schreiben mittlerweile Ausdauereinheiten vor. Wie diese Unterrichtseinheiten erfolgen, liegt im Ermessen des Lehrers. Das kann mit den Sportarten Laufen oder Schwimmen geschehen; manche Lehrer lassen ihre Schüler wählen.

Laufen eignet sich dabei nicht nur als Ausgleich zum „sitzenden" Schulalltag, sondern auch für die übergeordneten Ziele des Schulsports: Gesundheits- und Fitnesserziehung sowie das Hinführen zum gesunden Lebensstil über die Schullaufbahn hinaus. So weit die Theorie. Das praktische Problem: Laufen macht bei Weitem nicht jedem Pubertierenden Spaß.

„Ausdauertraining hat im Schulsport einen schweren Stand. Kinder und Jugendliche mögen keine Monotonie wie das Rundendrehen auf der Laufbahn", sagt Jörg Haas. Der 45-jährige Sport- und Chemielehrer läuft seit rund 30 Jahren – davon lief er viele Jahre als Hochleistungssportler. 1992 wurde er mit einer Bestzeit von 1:45:50 Minuten Deutscher Meister über 800 Meter und nahm im selben Jahr an den Olympischen Spielen in Barcelona teil. Danach arbeitete er als Lauftrainer, und heute bildet er neben seiner Lehrertätigkeit Leichtathletiktrainer aus. Doch im Schulsport geht es ihm nicht primär um Leistung: Er versucht vielmehr, den Spagat zwischen Benotung nach standardisierten Tabellen und individueller Förderung zu schaffen – was keine einfache Aufgabe angesichts der immer größer werdenden Klassen ist.

„Die Gesundheit sollte im Vordergrund des Laufunterrichts stehen, da sind sich viele Lehrer einig", sagt Haas. Aber wie soll das funktionieren? Da müsste ja jeder Schüler die Dauerläufe mit seinem optimalen Trainingspuls absolvieren. „Das ist wirklich ein Problem für uns Lehrer. Ich gebe zwar Tabellen raus, möchte aber nicht, dass die Schüler voll am Anschlag laufen, um eine gute Note zu bekommen. Zudem könnten einige Schüler nach den Tabellen nur schlechte Noten bekommen, obwohl sie über Monate gut mitgearbeitet haben. Ich lasse deshalb die individuelle Leistungssteigerung in die Note mit einfließen."

• • •

Stark belastende Einheiten wie Intervalltraining sollten bei Kindern und Jugendlichen ohnehin tabu sein. Eine wichtige Voraussetzung wäre demnach, dass der Lehrer – genau wie ein guter Trainer – die Trainingspulsbereiche seiner Schüler kennt. Nur so ist eine realistische individuelle Zielvorgabe für jeden Schüler mithilfe der Herzfrequenz möglich. „Sportlehrer können ihre Schüler den Puls am Handgelenk oder Hals messen lassen, damit diese ihre individuellen Vorgaben – je nach Alter und Trainingszustand – für die verschiedenen Belastungsintensitäten mit der Karvonen-Formel selbst ausrechnen können. Manchmal arbeite ich im Unterricht auch mit Pulsmessern", sagt der Lehrer.

Aber was machen Sportlehrer im Worst-Case-Fall, wenn die ganze Klasse null Bock auf Laufen hat? „Wichtig ist", so Haas, „die richtigen Anreize zu setzen. In der Unterstufe interessieren sich die Kinder nicht für Gesundheits- oder Gewichtsthemen, dafür haben sie noch kein Bewusstsein. Meiner Erfahrung nach mögen Jungs – vor allem in der Unterstufe – am »

Der Null-Bock-Stimmung davonlaufen

Vier Motivationstipps von Referendarausbilder Jörg Haas

1. Abwechslung statt Monotonie
Crossläufe auf dem Schulhof, Teamläufe und Ausdauerspiele bringen Abwechslung und Spaß. Aber auch die Tests am Ende der Einheit sollten sich in den Jahrgangsstufen nicht wiederholen. Es muss nicht immer der Cooper-Test sein. Alternativen sind: Dauerlauf, Teamlauf, Shuttle-Runs oder ein 3000-Meter-Geländelauf.

2. Passende Anreize für jede Altersstufe
Ein Unterstufenschüler interessiert sich nicht für Gesundheitsthemen, lange Vorträge bringen nichts. Besser viel Bewegung und Teamwettkämpfe integrieren, damit die Schüler sich austoben können. Kinder treten gern in Teams gegeneinander an. Dagegen sind in der Oberstufe Gesundheit und Figur Motivationsfaktoren.

3. Nicht das Ich, sondern das Wir soll siegen
Bei Ausdauerspielen wird im Team gesiegt oder verloren. Auch Leistungsschwächere und Übergewichtige lassen sich so integrieren.

4. Individuelle, realistische Ziele setzen
Der Knackpunkt an den standardisierten Benotungstabellen: Jeder Schüler bringt individuelle physiologische Voraussetzungen mit, auf denen der Laufunterricht eigentlich aufbauen müsste. Besser ist es, die Leistungssteigerung des Einzelnen zu benoten.

Literaturtipp

„Ausdauernd laufen in Schule und Verein. Grundlagen des Ausdauertrainings mit Kindern und Jugendlichen" von Jörg Haas (Spitta Verlag, 19,80 Euro)

An diesen Schulen läuft was

Vier vorbildliche Laufprojekte weiterführender Schulen

Berufsschule Haarentor der Stadt Oldenburg

MOTIVATION Projektarbeit „Laufevent"

LEHRER Knut Harms, Informatik, Wirtschaft, Projektmanagement, Medien

> Die Schüler haben bereits eine abgeschlossene Berufsausbildung im IT-Bereich. Im Schulfach „Projektmanagement" lernen sie anhand realer Projekte. Harms: „Die Aufgabe bestand darin, den Sommerlauf der Karl-Jaspers-Klinik in Oldenburg im Internet darzustellen. Im Verlauf des Projekts wurde das Projektziel um ein Zeitmesssystem erweitert." Die Schüler entwickelten ein System mit Barcodescanner und Messmarke. Mittlerweile organisieren sie auch Start- und Zielbanner, Absperrungen für den Zielbereich sowie Warnwesten für Streckenposten. Am Beispiel dieser Projektarbeit entwickelten sich viele weitere Laufprojekte an der Schule.

Lauf-AG des Antonianum-Gymnasiums Geseke

MOTIVATION Einmal im Jahr gemeinsam zu einer Laufveranstaltung reisen

TRAINER DER AG David Kruse, Sport und Mathematik

> „Laufen war für mich anfangs nur Beruf, es gehörte in den Sportunterricht, privat fuhr ich lieber Mountainbike. Nach einer achtwöchigen Ausdauereinheit wollten die Schüler aber einfach nicht mehr damit aufhören. Sie fragten mich, ob wir nicht eine Lauf-AG gründen könnten", berichtet Kruse. Seit ihrer Gründung 2006 trifft sich die AG jeden Freitag nach der Schule zum Training. „Die Schüler verabreden sich auch unter der Woche miteinander. Einmal im Jahr nehmen wir an einer Laufveranstaltung mit Distanzen zwischen 5 Kilometern und einem Halbmarathon teil. Dieses Jahr war es der Barcelona-Halbmarathon." Momentan umfasst die AG 25 Schüler. Der Lehrer ist gleichzeitig ihr Trainer: Er schreibt jedem, der es wünscht, einen individuellen Trainingsplan.

Sponsorenlauf der Domschule Osnabrück (Haupt-/Realschule)

MOTIVATION Eine Fahrt nach Rom

SCHULLEITERIN Sabine Müller

> Die Schule veranstaltete in den letzten Jahren drei Sponsorenläufe. Der letzte, der im Juli 2012 stattfand, brachte rund 1000 Schüler von 10 bis 17 Jahren und rund 80 Lehrer an den Start. Die Strecke bestand aus einer 1-Kilometer-Runde, pro Runde konnte gespendet werden. Die Schüler entschieden selbst, wie viele Runden sie liefen. Dabei kamen 12 000 Euro für die Schul-Rom-Fahrt zusammen. Bei einem anderen Lauf sammelte die Schule für die Indienhilfe, einen gemeinnützigen Verein mit Sitz in Wallenhorst.

Rossentalschule Albstadt, Weiherschule Hechingen, Fidelisschule Sigmaringen (Förderschulen)

MOTIVATION Integrativer Netzwerklauf für Behinderte und Nichtbehinderte

LEHRER Carolin Binder, Catrin Schneider, Martin Sowa, Gerd Weimer

> Die beiden Referendarinnen Binder und Schneider veranstalteten 2011 in Zusammenarbeit mit dem Sonderschulpädagogen Martin Sowa für ihre beeinträchtigten Schüler einen Staffellauf: den 70 Kilometer langen Netzwerklauf, der insgesamt bereits dreimal stattfand. Die Strecke führte in zwei Tagesetappen von Sigmaringen nach Hechingen: Der Lauf brachte behinderte und nicht behinderte Schüler und Lehrer der drei beteiligten Förderschulen zusammen. Jeder konnte – je nach Trainingszustand – so lange laufen, wie er mochte. Ihre Pausen verbrachten die Schüler im Mannschaftsbus. Es waren aber ständig Läufer auf der Strecke. „Viele Seiten unserer Lehrpläne zielen darauf ab, den Zusammenhalt unter den Schülern zu stärken, und beim Laufen passiert das auf eine ganz natürliche Weise", sagt Sowa.

liebsten Wettkampfspiele. Die lasse ich in Teams bei Ausdauerspielen gegeneinander antreten. Dagegen haben Oberstufenschüler – vor allem Mädchen – ein ausgeprägtes Körperbewusstsein. Sie interessieren sich für Gesundheit und Körpergewicht."

• • •

IM UNTERRICHT geht Haas es immer spielerisch an. „Für Laufeinsteiger ist Abwechslung wichtig", sagt er. Deshalb baut er Laufparcours in der Halle oder im Stadion auf und macht mit seinen Schülern ganz unterschiedliche Ausdauerspiele. Ein bei den Schülern besonders beliebtes Spiel heißt „Biathlon": „Dafür baue ich mithilfe von Pylonen und Kästen einen Parcours auf, in dem es eine Wurfstation und eine Laufstrafrunde gibt. Bei der Wurfstation werden mit Bällen Medizinbälle abgeschossen." Bei Ausdauerspielen werden verschiedene Intensitäten trainiert – von lockerem Laufen bis zum Cooper-Test-Tempo. Elemente aus anderen Sportarten, wie das Werfen von Bällen, schulen zudem Koordination und Kraft. Außerdem ermöglichen sie den Schülern, innerhalb des Spiels kurz zu pausieren.

Mit solchen Ausdauerspielen können Lehrer Theorie und Praxis clever kombinieren. Denn während des Laufspiels kann die Trainingstheorie gepaukt werden, zum Beispiel beim Orientierungslauf: „Da lasse ich an verschiedenen Stationen Aufgaben lösen", sagt Haas. „Ich beginne fast jede Laufeinheit mit Lauftechnik- oder Stabilitätsübungen, die für jeden machbar sind. Dann baue ich auf: Während die Schwächeren noch mit Basisübungen beschäftigt sind, können die Leistungsstärkeren schwierigere Übungen absolvieren. So hat jeder was vom Unterricht." Denn neben lustlosen gibt es ja auch hoch motivierte Schüler.

Vermutlich ist es mit dem Laufen ähnlich wie bei den restlichen Schulfächern: Die Begeisterungsfähigkeit der Schüler steht und fällt mit der Sympathie für den Lehrer. Die besten Karten haben demnach Pädagogen, die das Laufen vorleben können. Dafür sprechen auch unsere Beispiele weiterführender Schulen, die mit ihren Laufprojekten die Schüler zum Laufen motivieren (siehe Kasten links): Denn Laufen ist nicht primär ein Individual- und Wettkampfsport, sondern es fördert Gemeinschaftssinn und Zusammenhalt.

FOTOS: PRIVAT