

Unterrichtsmaterial 7

Übergewichtige Kinder im Sportunterricht der Grundschule

Bei Übergewicht bzw. Adipositas im Kindesalter ist insbesondere der Sportunterricht gefordert, da dieser das einzige Bewegungsfach der Schule repräsentiert. Bewegung und Spiel sind entscheidend für die kognitive Entwicklung, die intellektuelle, soziale und persönliche Entfaltung und die Entwicklung sensomotorischer Fähigkeiten im Kindesalter. Auch wenn der Sportunterricht „dicke Kinder nicht dünn macht“, da er



nicht auf die Erhöhung des Energieverbrauchs oder der Belastungsintensität abzielt, soll er jedoch Freude am gemeinsamen Sporttreiben vermitteln und als Brücke zum außerschulischen Sport dienen. Sport und Bewegung sollen als wesentliche Bestandteile eines aktiven Lebensstils erfahren werden, der wiederum für die

Gesundheit förderlich sein kann. Um diese ehrgeizigen Ziele zu erreichen, ist eine diskriminierungsfreie Teilhabe aller Schülerinnen und Schüler am Sportunterricht unabdingbar. Da jedoch der Körper im Mittelpunkt des Sportunterrichts steht und weder versteckt noch verkleidet werden kann, stellt diese Forderung auch eine Herausforderung dar.

Zunächst stellt sich an dieser Stelle die Frage, inwieweit die Vorgaben der Bildungspläne für den Sportunterricht die Bedürfnisse normal- und übergewichtiger Kinder gleichermaßen berücksichtigen. Die Schule unterliegt der gesetzlichen Pflicht alle Kinder zu unterrichten und bei Bedarf spezielle Unterstützung anzubieten. Der Sportunterricht als verbindliches Schulfach hat den Auftrag, Kinder und Jugendliche zu erziehen und zu bilden, ihre Potentiale zum Ausgangspunkt zu nehmen und sie zu stärken – ungeachtet ihres Aussehens, ihrer Geschlechtszugehörigkeit, ihrer sozialen, ethischen und kulturellen Herkunft oder ihres motorischen Könnens.

Die Vorgaben zum Sportunterricht lassen sich in überfachliche und fachliche Bereiche gliedern, welche in einem korrespondierenden Verhältnis zu den Inhaltsfeldern stehen: Kompetenzen werden – im Sinne vernetzten Lernens – an geeigneten Inhalten in lebensweltlich bedeutsamen Zusammenhängen erworben. Die überfachlichen Kompetenzen beziehen sich auf „ein Zusammenwirken von Fähigkeiten und Fertigkeiten, personalen und sozialen Dispositionen sowie Einstellungen und Haltungen“. Sie gliedern sich in:

- Personale Kompetenz
- Sozialkompetenz,
- Sprachkompetenz
- Lernkompetenz

Im Hinblick auf die übergewichtigen und adipösen Schülerinnen und Schüler sind besonders die ersten beiden Kompetenzbereiche hervorzuheben:

- Personale Kompetenz: Die Lernenden entwickeln eine realistische Selbsteinschätzung, was das Selbstkonzept stärkt. Sie reflektieren ihre Lernprozesse und setzen sich Ziele.
- Sozialkompetenz: Soziale Wahrnehmungsfähigkeit gilt als Voraussetzung für die Sozialkompetenz. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Rücksichtnahme und Solidarität, Kooperations- und Teamfähigkeit und erlernen einen angemessenen Umgang mit Konflikten.

Weitere Begründungen für einen gesundheitsorientierten Unterricht, der sich an den Bedürfnissen der Übergewichtigen orientiert, finden sich in den zu erwerbenden Fachkompetenzen des Sportunterrichts der Grundschule. Die Kompetenzbereiche des Faches gliedern sich in Bewegungs-, Urteils- und Entscheidungs- sowie Teamkompetenz. „Bei der Entwicklung von Bewegungskompetenz sind die Aspekte „Sich-Spielerisch-Erproben“, das „Genießen der Bewegung“ und das „Miteinander auch im Gegeneinander“ von besonderer Bedeutung. Die Urteils- und Entscheidungskompetenz steuert eine kritische Auseinandersetzung mit einer sportbegründeten gesunden Lebensführung an. Faires Konkurrieren und Kooperieren mit anderen Lernenden wird im Rahmen der Teamkompetenz angestrebt. Besondere Bedeutung kommt hierbei der Toleranz fremder Körper- und Bewegungskulturen zu.

Die Inhalte des Faches Sport strukturieren sich durch Inhaltsfelder (inhaltliche Grundlage) und Leitideen (fachliche Konzepte). Der Aspekt „Gesundheit“ wird in den Leitideen des Kerncurriculums als verbindliche inhaltliche Grundlage und Ausrichtung des Sportunterrichts aufgegriffen. Gesundheit wird dabei als das physische, psychische und soziale Gleichgewicht eines Menschen verstanden.

Wie steht es in der Schulpraxis um die Lernvoraussetzungen der übergewichtigen und adipösen Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Sportunterricht? Über die emotionalen und sozialen Voraussetzungen der Betroffenen finden sich widersprüchliche Aussagen. Prof. Dr. phil. habil. Sergio Ziroli von der PH Weingarten spricht den Betroffenen psycho-soziale Defizite zu, deren Ursache er in den sportmotorischen Problemen begründet sieht und welche den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit nehmen am Sportunterricht mit Freunde teilzunehmen. Auch der Professor für Sportpädagogik Brodtmann attestiert den übergewichtigen und adipösen Schülerinnen und Schülern eine Beeinträchtigung ihrer Bewegungsfähigkeit, welche sich negativ auf die Bewegungsbereitschaft auswirkt und zu Diskriminierungen seitens der Mitschülerinnen und Mitschülern führt. Ebenso bezeichnen Prof. Dr. Georg Wydra et al. von der Universität Saarbrücken Stigmatisierungen, ein eingeschränktes Selbstwertgefühl, sozialen Rückzug, Bewegungsmangel und Stimmungsschwankungen als Folgen des Übergewichts bei Kindern. Dagegen zeigte Prof. Dr. Dr. h.c. Helmuth Möhwald aus Sicht der adipösen Jugendlichen ein anderes Bild auf: Die befragten Schülerinnen und Schüler schätzen sich genauso sportlich ein wie ihre normalgewichtigen Mitschülerinnen und

Mitschüler und zeigen außerdem ein positives sportliches Selbstkonzept. In der umfangreich angelegten Studie mit 670 Schülerinnen und Schülern zwischen 11 und 16 Jahren belegt Sascha Kopczynski 2008, dass die Gewichtgruppen in vergleichbarem Umfang sportlich aktiv sind. Die Ergebnisse von Kopczynski lassen ebenso nicht auf eine mit zunehmendem Körpergewichtsstatus verringerte Motivation für die Sportteilnahme schließen.

Die Aussagen über die motorischen Lernvoraussetzungen der übergewichtigen und adipösen Kinder und Jugendlichen lassen sich nicht pauschalisieren. Während Zirolì, Brodtmann und Wydra et al. die Betroffenen überwiegend defizitär beschreiben, finden sich auch einzelne positive Aussagen über die motorische Leistungsfähigkeit der Betroffenen.

In der Untersuchung von Sigrid Dordel und Wilhelm Kleine erzielten die übergewichtigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer bessere Werte in den Disziplinen Medizinballstoßen (Schnellkraft), Zielwerfen (Zielgenauigkeit) und Stabfassen (Reaktionsschnelligkeit). Defizite seitens der Übergewichtigen werden jedoch einheitlich in den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit und Gleichgewicht gesehen

Für den pädagogischen, didaktischen und methodischen Umgang mit den Betroffenen finden sich in der Literatur nur vereinzelte Hinweise, auf die im Folgenden eingegangen wird: Der Sportunterricht soll nach Zirolì die übergewichtigen und adipösen Schülerinnen und Schüler in ihrer Motivation zum Sporttreiben positiv beeinflussen ohne jedoch zu einem Therapiesport zu werden. Auch Brodtmann ist der Meinung, dass der Sportunterricht vordergründig die Freude am Sich-Bewegen und ein positives Selbstwertgefühl welches als Schutzfaktor für die Gesundheit und Basis für sinnvolle körperliche und geistige Aktivität gilt, vermitteln soll.

Kinder mit Übergewicht im Unterricht berücksichtigen

Der Sportunterricht soll die Betroffenen im Erwerb wesentlicher Kompetenzen fördern. Nur durch das Erlernen einfachster motorischer Fertigkeiten (z.B. **das sichere Fangen und Werfen von Bällen**) können die betroffenen Schülerinnen und Schüler im gemeinsamen Spiel mithalten. Inhaltlich sollen Bewegungsformen integriert werden, die alle Kinder gleichermaßen ausführen und zudem Ideen für eine bewegte Freizeit liefern können. Als Beispiele können angeführt werden:

- Jonglieren
- Boule oder
- Bumerang werfen.

Auch Sportarten bei denen das vermehrte Körpergewicht einen Vorteil darstellt (z.B. Kampfsportarten), oder solche bei denen das Gewicht nicht so vordergründig ist (z.B. Rad fahren, Inlineskaten) sollen im Unterricht eingesetzt werden. Didaktisch fordert Brodtmann (2005) die soziale Einbindung der Übergewichtigen und ein Miteinander statt ein Gegeneinander.

Ebenso empfiehlt sich der Einsatz von Sportarten, die wenig Konkurrenz orientiert sind z.B.

- Trampolin springen),
- Kooperative Spiele und Trendsportarten mit gleichen Startchancen für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Für den Einsatz traditioneller Sportarten müssen Regeländerungen vorgenommen und Wettkämpfe modifiziert durchgeführt (z.B. nach dem Modell des Kräfte-Ausgleichs oder der Kräfte Addition) werden. Wydra betont den Erziehenden Sportunterricht als methodischen Zugang, welcher sich statt an tradierten Sportarten an Bewegungsfeldern orientiert. Statt die Kinder an den Sport anzupassen, sollten individuelle Wege zum Sport gefunden und vorhandene Chancen genutzt werden, was eine Anpassung der Notengebung an die individuellen Leistungsfortschritte mit sich bringen muss.

Die Sportlehrkraft sollte nach Zirolì ein integratives Unterrichtsmodell bevorzugen und sich verstärkt den schwächeren Schülerinnen und Schülern zuwenden und ggf. einen Schonraum für sie schaffen. Durch offene Unterrichtssituationen soll die Mitbestimmung der Kinder und Jugendlichen gefördert werden. Die Aufgabe der Lehrkraft ist es nach Möhwald, einen Rahmen zu schaffen in dem individuelle Kompetenzerfahrungen möglich sind. Zudem sollen Übungsformen integriert werden mit denen soziale Zugehörigkeit und Anerkennung erlebt werden können (z.B. durch Kooperative Angebote). Hunger appelliert an den Einfallsreichtum und die Methodenkompetenz der Sportlehrkräfte.

Die Schülerinnen und Schüler selbst wünschen sich, dass ihre Individualität von den Lehrkräften akzeptiert wird und erwarten mehr Einfühlungsvermögen. Ein sensibler Umgang mit der Thematik ist unabdingbar. Statt nach den Defiziten der Schülerinnen und Schüler zu suchen, empfiehlt es sich an ihren Stärken anzusetzen.

Da Kinder nicht aus medizinischen Gründen zum Sport motiviert werden können, gilt es vordergründig den Spaß an Bewegung und Aktivität zu vermitteln. Dabei wird auch immer wieder die soziale Dimension des Sporttreibens betont. Die Kinder sollen ihr Übergewicht akzeptieren und einen Weg finden wie sie freudvoll und erfolgreich in Teilbereichen der Bewegungskultur mitwirken können

Die Präsenz der übergewichtigen und adipösen Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht kann allein aufgrund der hohen Zahl an Betroffenen nicht einfach ignoriert werden. Bei entsprechender sportdidaktischer und –methodischer Aufarbeitung kann der Sportunterricht alle Schülerinnen und Schüler für sportliche Aktivität begeistern und eine erfolgreiche Partizipation ermöglichen. Auf diese Weise kann der Schulsport - zumindest in der Theorie - einen entscheidenden Beitrag zur Eindämmung von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter leisten.