

Fit, fitter – ich?!

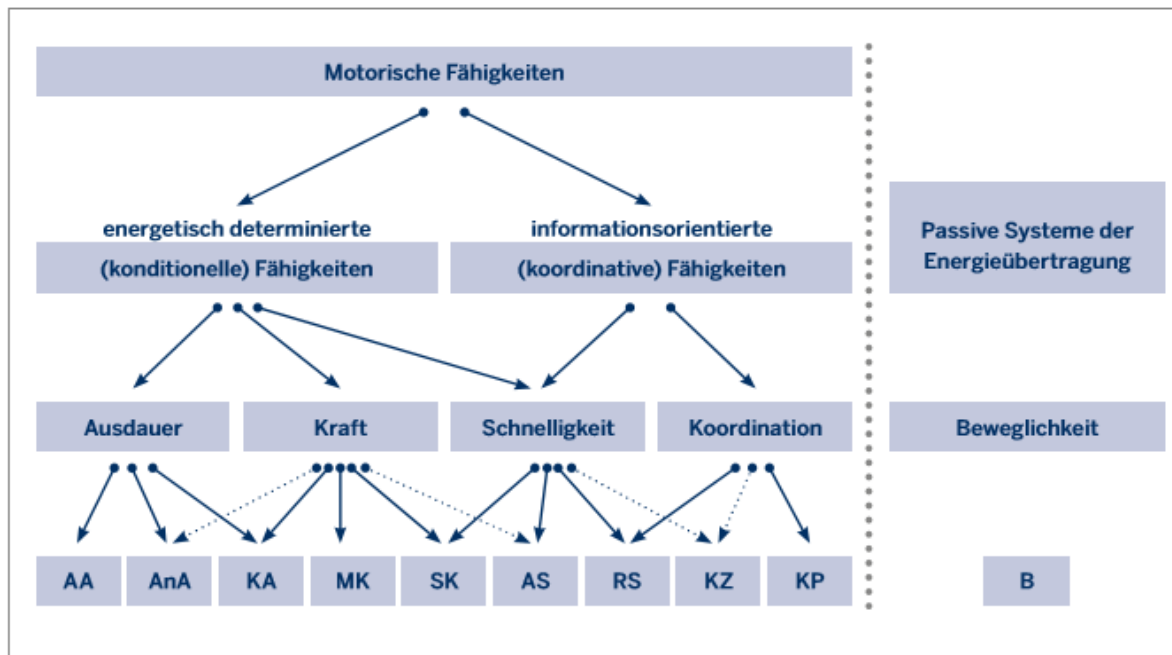
*„Mädchen und Jungen, die drei Stunden oder mehr Schulsport haben, verfügen über eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit als diejenigen mit maximal zwei Stunden Schulsport. [...]Dieser Zusammenhang [gilt]bei Mädchen wie bei Jungen am stärksten für die älteren und jüngeren Jahrgänge.“ (WIAD-Studie, 2008, AOK, DSB, DOSB)*

Doch wollen wir uns in Steinheim in der Sportfachschaft nicht nur mit theoretischen Studienergebnissen zufrieden geben, sondern unseren Schülern neben dem Sportunterricht per se ein realistisches und „echtes“ Bild über ihr allgemeines körperliches Leistungsniveau geben.

So verfolgen wir als Schule den uns auferlegten Auftrag, unsere Schüler zu erziehen und zu bilden. Wie bereits bei den alten Griechen und Römern bekannt war, umfasst der Begriff der Bildung nicht nur eine kognitive Ebene sondern beinhaltet ebenso eine körperliche Bildung. Insbesondere in unserer heutigen Gesellschaft: In jüngerer Zeit geraten sowohl aus neurobiologischer als auch hirnhysiologischer Sicht das tradierte Körper-Geist-Verständnis und der Primat des Bewusstseins ins Wanken. So zeichnet sich beispielsweise immer deutlicher ab, dass sich das Gehirn samt unseres Denkens, Fühlens und Handelns ohne den ‚restlichen‘ Körper überhaupt gar nicht aufbauen, geschweige denn ausbilden könnte, wobei Empfindungen und Gefühle ein unersetzbares Bindeglied zwischen Organismus und Gehirn darstellen – Die Bildung des Gehirns sowie die „Architektur“ desselben sind aus dieser Sicht auf den sich bewegenden und sinnlich nach innen und außen ausgedehnten Körper angewiesen.

Hierfür absolviert jeder Schüler seit diesem Schuljahr pro Klassenstufe einen motorischen Test, der die Systematik aller motorischen Fähigkeiten in den Blick nimmt. Diese sind zu verstehen als die Gesamtheit aller konditionellen, d.h. energetisch determinierten, und koordinativen, d.h. informationsorientierten, Fähigkeiten. In einem zweiten Schritt lassen sich dieselben in die „Motorikbausteine“ Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit aufgliedern. Unter Berücksichtigung von Dauer, Intensität und koordinativer Beanspruchung der sportlichen Aktivität können auf dritter Ebene weitere Differenzierungen vorgenommen werden: in die Aerobe Ausdauer (AA), Anaerobe Ausdauer (AnA), Kraftausdauer (KA), Maximalkraft (MK), Schnellkraft (SK), Aktionsschnelligkeit (AS), Reaktionsschnelligkeit (RS), Koordination unter Zeitdruck (KZ) sowie Koordination bei Präzisionsaufgaben (KP). Die Beweglichkeit (B) ist dabei den passiven Systemen der Energieübertragung zuzuordnen.

Abbildung 1: Systematik der motorischen Fähigkeiten (nach Bös, 1987)



In Anlehnung an den Motorischen Test aus Nordrhein-Westfalen durchlaufen die Schülerinnen und Schüler acht Einzelaufgaben, die Rückschlüsse auf die physische Konstitution jedes Einzelnen ziehen lassen. Auf der Realisierungsebene in der Praxis werden Fähigkeiten immer über konkrete Testaufgaben operationalisiert. Durch eine Matrixstruktur von Fähigkeiten und Aufgabenstruktur wird eben dieser Besonderheit Rechnung getragen:

1. 6-Minuten-Lauf: Überprüfung der Allgemeinen Ausdauer
2. Standweitsprung: Überprüfung der Schnellkraft
3. Liegestützen: Überprüfung der Kraftausdauer der oberen Extremitäten
4. Sit-Ups: Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur
5. 20m-Sprint: Überprüfung der Aktionsschnelligkeit bei Lokomotionsbewegungen
6. Seitliches Hin- und Herspringen: Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck
7. Balancieren rückwärts: Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben
8. Rumpfbeuge: Überprüfung der Beweglichkeit

Die Ergebnisse dieses Tests stellen neben der individuellen Rückmeldung für jeden Schüler einen Teil der Gesamtnote im Fach Sport dar, der objektiver nicht sein könnte.