

Haltungs- und Positionswechselversuch

Zwei Bedingungen, vier Eintragungen, ein zugelassenes Unentschieden ·
Doppelstunde 3

© 2026 Sportunterricht.eu · Straight Edge Media — Nutzung im nicht-kommerziellen schulischen Kontext frei, sofern die Quelle genannt wird. Weitergabe und Verkauf nicht gestattet.

Ein Bogen pro Person. Zwei Bedingungen à zwölf Minuten, alle drei Minuten eine kurze Eintragung. Die Hälfte des Kurses beginnt mit Bedingung B.

Name: _____ · Ich beginne mit: ☐ Bedingung A ☐ Bedingung B				
Nach ... Minuten	3	6	9	12
Bedingung A - selbst gewählte Position möglichst beibehalten				
Wohlbefinden (0 = unangenehm ... 10 = angenehm)				
Bewegungsdrang (0 = keiner ... 10 = stark)				
Bedingung B - Position wechseln, sooft ich möchte				
Wohlbefinden				
Bewegungsdrang				
Wie oft gewechselt? (Striche)				

Auswertung	
Bei <i>mir</i> war der Unterschied zwischen A und B ...	☐ deutlich ☐ gering ☐ gar nicht vorhanden · weil:
In unserer Gruppe fiel das Ergebnis aus:	☐ bei fast allen gleich ☐ unterschiedlich · Auffälligkeit:
Das zeigt unser Versuch.	
Das zeigt er <i>nicht</i>.	

Didaktische Reduktion: Vier Eintragungen je Bedingung statt einer Notiz pro Minute. Wer im Drei-Minuten-Takt schreibt, sitzt noch; wer im Minutentakt schreibt, führt Protokoll statt zu sitzen – und verändert damit genau die Bedingung, die er beobachten soll. Ebenfalls bewusst

weggelassen: eine Vorgabe, *welche* Position eingenommen wird. Sobald eine Idealhaltung vorgegeben ist, misst der Versuch das Durchhalten einer fremden Vorschrift und nicht mehr den Unterschied zwischen Verharren und Wechseln.

Ein uneinheitliches Ergebnis ist der Normalfall und ausdrücklich erwünscht.

Die Zeile „In unserer Gruppe fiel das Ergebnis aus“ steht deshalb auf dem Bogen: Wenn ein Teil der Lerngruppe keinen Unterschied bemerkt, ist das kein misslungener Versuch, sondern der beste verfügbare Anlass, über individuelle Unterschiede und über die Grenzen kleiner Stichproben zu sprechen.