

Fitness ist mehr!

Die schwierige Suche nach einer Fitnesspädagogik für den Sportunterricht

Sportlich, schlank, durchtrainiert – sind das die primären Ziele von Fitness? Nein. Fitness ist viel mehr als Training im Sinne von Leistungsoptimierung. Gerade im Schulsport gilt es, Schüler:innen einen gesundheitsorientierten Zugang zum Thema Fitness zu vermitteln und das Können, Sollen und Wollen in Einklang zu bringen.

Fitness (engl. *to fit*: tauglich, fähig oder auch engl. *fitness* „Angepasstheit“, „Tauglichkeit“; vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Fitness_\(Biologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Fitness_(Biologie))) ist ein abstrakter Begriff und nur auf den ersten Blick so konkret, wie er umgangssprachlich oft genutzt wird. Ursprünglich ein biologischer Fachbegriff aus der Populationsgenetik und Teil der Evolutionstheorie, ist „Fitness“ im Grunde ein Synonym für die Anpassungsfähigkeit oder auch Angepasstheit („Survival of the Fittest“). Die reine „körperliche Fitness“ ist dabei lediglich ein Teilbereich). Insofern hat dieser Zustand sowohl etwas Ergebnis-, als auch etwas Prozessorientiertes inne.

Als Fitnessstraining werden gemeinhin Aktivitäten bezeichnet, die dazu dienen, die körperliche Leistungsfähigkeit und damit auch (so zumindest wird es erhofft) die Gesundheit zu verbessern. Der Begriff „Fitnessstraining“ bezieht sich im eigentlichen Sinne auf den Freizeitsport. Gleichzeitig sind Elemente des Fitnessstrainings aber auch im Rehabilitations-, Leistungs- und Hochleistungssport zu finden. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird häufig nicht dazwischen unterschieden, ob ein:e Freizeitsportler:in oder ein:e Olympionik:in „fit“ ist.

Diese kurze Betrachtung lässt erahnen: Der Begriff Fitness ist gar nicht so einfach zu greifen, wie man zunächst denkt. Es erfolgt häufig eine Vermischung der Begrifflichkeiten: Oft wird etwa der Begriff der Gesundheit synonym mit Fitness verwendet. Gleichzeitig wird Fitness oft in der Schule thematisiert, ist in manchem Lehr-

plan verankert und vor allem ein Zeitgeistthema. Wie jedoch sollte man den Zustand „fit sein“ pädagogisch thematisieren? Welche begriffsbestimmenden Aspekte gibt es und welche der Definitionen greifen für das Setting Schule? Welche Aspekte von Fitness sind also für Schüler:innen relevant? Kann man Fitness einfach im Rahmen einer allgemeinen Gesundheitserziehung vor allem im Sportunterricht behandeln? Wann und wie wird das Thema zu einem ganzheitlichen As-

fest: Der Begriff Fitness wird in der Schule weitgehend genauso funktional verstanden, wie er auch gesellschaftlich thematisiert wird, das heißt in der Regel im Sinne von Training und im Sinne eines zu erreichenden „Endzustands“. Die Dimension „Leistungsfähigkeit“ wird hier in den Vordergrund gestellt und im Wesentlichen (bestenfalls) kompensatorisch verstanden. Das heißt, der Schulsport ist zum einen bisher überwiegend auf die körperli-

Fitness ist zu sehr in der Lebenswirklichkeit von Schüler:innen verankert, als dass der Sportunterricht sie ignorieren könnte.

pekt des Unterrichts? Wie und mit welcher Zielsetzung sollten Sportlehrkräfte vorgehen, um das Thema nachhaltig und in einem weiten Sinne zu akzentuieren?

Dieser Beitrag möchte zeigen, wie sich Lehrer:innen diesem komplexen Thema nähern können.

Gesundheitsorientierung als Ziel im Sportunterricht

Wenn wir eine schulpädagogische Standortbestimmung für Fitness vornehmen wollen, müssen zunächst Klärungen vorgenommen werden. Bisher stellt man

chen und leistungsbezogenen Aspekte von Fitness fokussiert. Zum anderen sehen verschiedene Autor:innen jedoch im pädagogischen Auftrag des Schulsports bezogen auf Fitness auch eine Orientierung hin zu einer gesundheitsorientierten Fitness (vgl. Duwenbeck & Deddens, 2013; Duwenbeck 2021, S. 41).

Dieser gesundheitsorientierte Ansatz greift zumindest die Lebenswirklichkeit der Schüler:innen und die generelle pädagogische Intention des Schulsports mehr auf als ein rein leistungsbezogener Ansatz. Letzterer ist zudem zum Teil mit fragwürdigen Maßstäben belegt. So kann es in Schule nicht ausschließlich das Ziel sein,



1 | Fitness als ganzheitliches Konzept für ein maximal ausgeprägtes Wohlbefinden umfasst viele Teilbereiche des Lebens

Schüler:innen „trainieren“ zu wollen. Das Ziel sollte sein, Lernende zu befähigen, selbst zu bewerten, ob, wann und in welcher Weise sie trainieren sollten. Fitness kann als die sportliche Seite der Medaille von *umfassender Gesundheit* gesehen werden. Durch körperliche Fitness, die zweifelsohne auch zu sportlicher Leistungsfähigkeit gehört und auch Krankheiten entgegenwirken kann, soll möglichst langfristig subjektives Wohlbefinden hergestellt werden.

Wie oben angedeutet, steht dieses in Abgrenzung vor allem dazu, dass viele Leistungserwartungen aus dem Bereich Fitness von außen an Schüler:innen herangetragen werden: Körperbilder in sozialen Medien, bestimmte Schrittzahlen, die man jeden Tag bewältigen soll, oder bestimmte Ernährungsformen. Gleichzeitig sollte Fitness in der Schule aber vor allem die „Anpassungsfähigkeit“ der Schüler:innen stärken beziehungsweise: Sie sollen erkennen können, wann „Reaktionen“ auf Anforderungen und Veränderungen in ihrem Leben notwendig sein könnten – und dies eben nicht nur in Bezug auf körperliches Training. Das geht nur, indem gesundheitsbezogene Fähigkeiten und Fertigkeiten im Zentrum dieser „Fitnesspädagogik“ stehen. Die Schule und der Schulsport haben hier die Aufgabe, Kenntnisse,

Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, um zu einer subjektiven Zufriedenheit und zu einem Wohlbefinden zu gelangen, das einem selbst entspricht und nicht nur von außen oktroyiert wird.

Fitness: ganzheitliches Konzept

Zieschang und Brehm definieren Fitness als „Gesundheitsressource, als Voraussetzung für Wohlbefinden, als Lebensstilelement und als Faktor der Selbstpräsentation“ (Zieschang & Brehm, 1997, S. 17). Insofern scheint es sich bei Fitness auch wissenschaftlich eher um ein „Konzept“ (Brehm et al., 1997, S. 21) zu handeln, welches zugleich Voraussetzung für Gesundheit, aber auch Teil eines Gesundheitsbegriffs ist.

Aber: Eine Sichtweise, die Fitness nur unter dem Aspekt der Optimierung der motorischen Aspekte versteht, grenzt den Begriff für die Schule stark auf die konditionellen Leistungsfaktoren ein und nimmt fast ausschließlich die „körperliche Fitness“ in den Blick. Dies ist jedoch so als Betrachtungsweise insbesondere für Schule und Schulsport eine viel zu enge Auslegung.

Wenn man Fitness als ganzheitliches und weit gefasstes Konzept im Schulsport abbilden möchte (Abb. 2) und eben nicht nur als

Zustand, kann sie nur mit dem Ziel thematisiert werden, dass Schüler:innen maximal umfassende Einsichten und Kompetenzen erlangen, um ihr Leben in größtmöglicher Gesundheit und maximal ausgeprägtem Wohlbefinden leben zu können. Dabei sollen sie im Optimalfall auch eine über einen gezielten Trainingsprozess gesteuerte Leistungsverbesserung, etwa im Bereich Ausdauer, erfahren können. Diese gilt es dann aber in ihrer Bedeutsamkeit zu reflektieren.

Zusammenfassend finden sich auf vielen Ebenen Anknüpfungspunkte und Überschneidungen zwischen Fitness, Gesundheit, Trainieren und Sport, zwischen Fitness als Phänomen und Fitness als Gegenstand eines Bildungsprozesses (vgl. Duwenbeck 2021, S. 40ff.). Die Dimension Funktionsfähigkeit wird dabei häufig nicht weit genug gefasst. Der Aspekt Leistungsfähigkeit sollte im Sportunterricht besser im Sinne von Gestaltungsfähigkeit in Bezug auf Lebensgestaltung und -bewältigung verstanden werden, als Möglichkeit, mit den mannigfaltigen Stressoren, die auf einen Menschen einwirken, konstruktiv und selbstbestimmt umgehen zu können, wollen und sollen (Beckers, 2007, S. 28ff.). Fitness im schulsportlichen Kontext kann so eher als ein Konzept verstanden werden, um ebendies in Einklang bringen zu können (Abb. 1).

© Illustration: © Friedrich Verlag GmbH/Cynthia Hartke

Der Zusammenhang von Fitness und Bewegung

In fachdidaktischen Konzeptionen und Positionen (vgl. Balz & Kuhlmann, 2003) kann man Zugänge zum Themenbereich Fitness sowohl in fundamentalen und konservativen Positionen, aber auch in alternativen und pragmatischen Positionen finden. Allgemein wird dabei Sportpädagogik als Be-

mit dem sicherlich ein Beitrag geleistet wird, eine lebenslange Fitness zu ermöglichen.

Im Sinne der Zielsetzung Leistungsfähigkeit kann zunächst konstatiert werden, dass körperliche Aktivität die Fitness fördert. Bewegung baut Schutzfaktoren auf, macht resistenter gegen Stress, fördert eine geistige Ausgeglichenheit und sorgt in Summe für ein besseres Befinden. Dabei unterscheidet man zwischen Soforteffekten und

Fitness im Schulsport soll Schüler:innen

das Wissen vermitteln, wie sie ihr Leben

in Wohlbefinden führen können.

ratungsinstanz üblicherweise als „angewandte“ Sportpädagogik verstanden und ihre Aufgabe ist es – unter anderem nach Kurz –, sowohl „die gesetzten Sollwerte pädagogisch zu diskutieren, als auch die eingegrenzte Betrachtungsweise der anderen Disziplinen (etwa der Trainingswissenschaften – Anm. d. Verf.) mit dem pädagogischen Blick auf den ganzen Menschen zu konfrontieren“ (Kurz 1990, zit. in Mittmannsgruber 2005, S. 5 ff.; Kurz 1992). Diesen Blick auf den ganzen Menschen finden wir in einem pädagogischen Verständnis von Fitness wieder. Schwier (1997) sieht dabei Fitness aus sportpädagogischer Sicht sowohl als individuell wünschenswerten Zustand (des Menschen), andererseits sieht er aber fitnessorientiertes Sporttreiben auch unweigerlich in einem Spannungsfeld zwischen dem aktiven Streben nach Selbstverwirklichung und einer quasi auferlegten Konsumorientierung. Fitness ist damit auch „Ware“ (Schwier, 1997, S. 167).

Allen diesen Verankerungen zusammen liegt dabei zuallererst ein einfaches Paradigma zugrunde: Körperliche Aktivität fördert die Fitness! Dies ist eine Setzung, die empirisch abgesichert zu sein scheint (Schwier, 1997, S. 22, Beuker, 1993, Umbach & Fach 1990, S. 52., Schmidbleicher, 1997, S. 26 ff.). Zudem wird implizit erwartet, dass durch sportliche Aktivitäten und einer dadurch gesteigerten Leistungsfähigkeit (= Fitness) auch die Leistungsbereitschaft und das Wohlbefinden gesteigert werden. Dieses ist jedoch nur eine erste Facette von Fitness,

langfristig wirkenden Effekten. Das Individuum entwickelt dadurch zum einen auch auf psychischer Ebene eine höhere Resilienz und zum anderen durch die Trainingseffekte eine bessere Anpassbarkeit im Sinne einer Homöostase als Vorbereitung auf kommende Anforderungen. So betrachtet ist regelmäßige Bewegung also eine unabdingbare Grundvoraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Hiermit wäre also die Sollsetzung im Sinne der angestrebten Kompetenzvermittlung legitimiert, die sich auf die körperlichen Fähigkeiten bezieht und die in fast allen Lehrplänen enthalten ist.

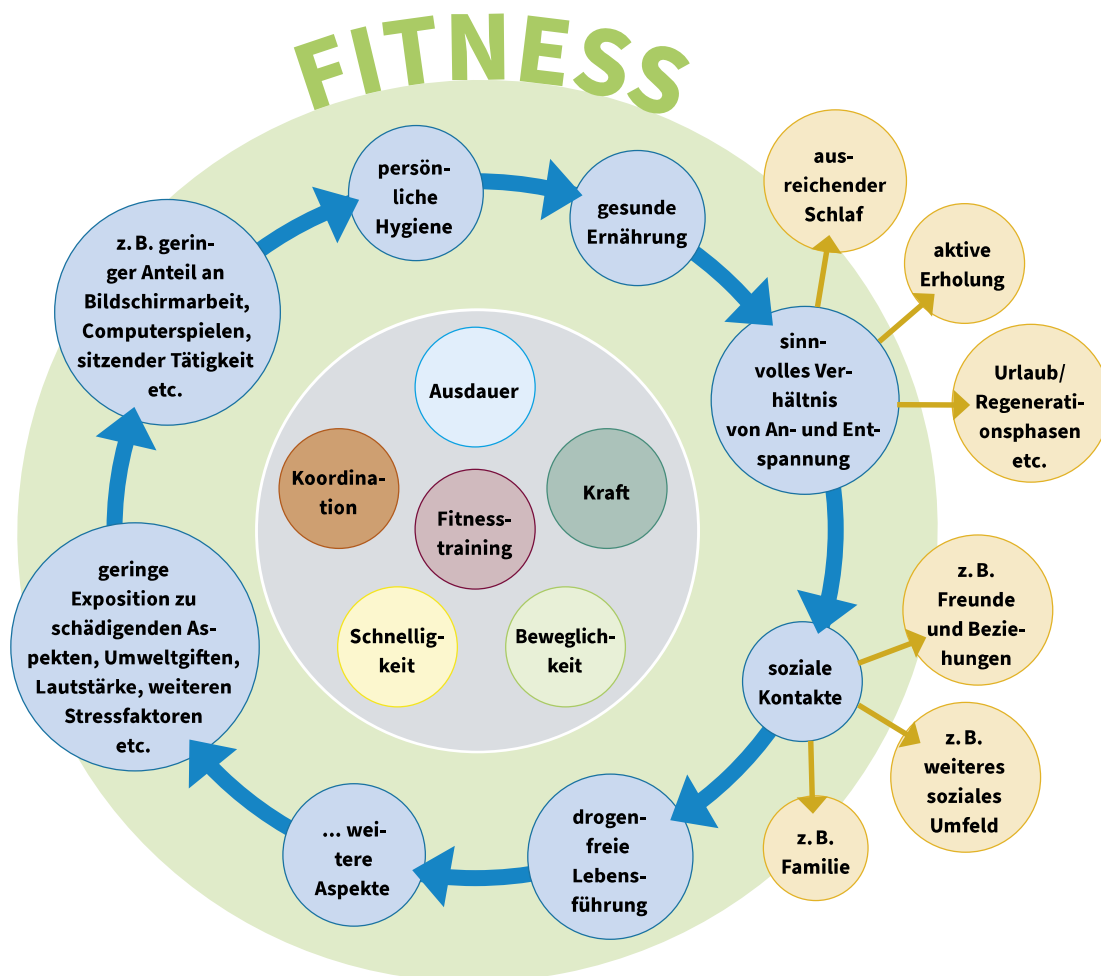
Dementgegen stehen jedoch auf Seiten der Schüler:innen Hemmnisse, wie die Motivation, das mangelnde fachliche Wissen und in wenigen Fällen körperliche Hindernisse, Krankheiten und/oder manchmal einfach der fehlende Wille oder die Einsicht.

Und damit tritt dann auch die zweite Facette des Sportunterrichts in den Fokus der Fitnesspädagogik, nämlich die Wissensvermittlung und der Erwerb „echter“ Fitnesskompetenzen: solcher Kompetenzen also, die direkt anwendbar und mit theoretischem Hintergrundwissen unterfüttert sind und die spürbare Effekte haben. So kann eine Entspannungstechnik, bei der verstanden wurde, warum sie wirkt und welche Prozesse ablaufen, direkt in den Alltag eingebaut werden. Ein weiteres Beispiel sind Bewegungspausen, die in Kooperation mit anderen Fächern fest installiert werden und in denen der Rücken bewegt und entlastet wird.

Über die Bedeutung von Fitness und Gesundheit nun als Gegenstand eines modernen erziehenden und kompetenzorientierten Sportunterrichts wird unter Sportlehrer:innen, Sportdidaktiker:innen und Sportpädagog:innen dabei schon lange nicht mehr grundsätzlich gestritten. Bereits in den späten 80er-Jahren stellte Beckers (1988) jedoch warnend fest, dass dabei „eine rein affirmative Vermittlung von fitnessorientierten Techniken der Körperperformance“ (etwa im Sinne von Bodybuilding) Gefahr laufe, „die Akteure zum Spielball von industriell durchgestylten Körpermoden zu machen, die Disziplinierung des Körpers zu verstärken und (pädagogisch wünschenswerte) autonome Sinnfindungen zu verfehlen oder gar nicht erst in den Blick zu nehmen“ (Schwier, 1997, S. 168). Brodtmann (1997) prüfte zeitgleich, ob „Fitness erhalten und fördern“ ein vorrangiger Auftrag des Schulsports sein können und stellte unter anderem die berechtigte Frage, ob eine (damals) stärkere Betonung der Fitnessförderung im Schulsport in der pädagogischen Konsequenz damit verbunden sei, andere Aspekte zu reduzieren oder gar entfallen zu lassen. Zudem stellte er die Funktion, die das Bemühen um Fitness aus der Perspektive einer salutogenetisch orientierten Gesundheitswissenschaft hat, zur Diskussion und schlussendlich auch die sich daraus ergebenden Prioritäten, die im Schulsport im Blick auf Gesundheitserziehung und Gesundheitsorientierung zu verfolgen wären. In der Konsequenz stellte Brodtmann eine hochmoderne Forderung auf, die auch heute so kommentarlos stehen bleiben kann: „Schulsport sollte sich auf das konzentrieren, was langfristig bleibt. Wenn es im Schulsport um Fitnesstraining geht, dann ausschließlich um den Erwerb grundlegender Fitnesskompetenzen, die es einem heranwachsenden Menschen ermöglichen, sich nicht nur sachkompetent, sondern auch – im Blick auf die fragwürdigen Fitnessangebote in seiner Umwelt – urteilsfähig und verantwortlich um eine gesundheitlich relevante Fitness zu bemühen“ (Brodtmann, 1997, S. 169 ff.).

Fitness in der Lebenswelt der Schüler:innen

25 Jahre nach Brodtmann ist Fitness allgegenwärtig. Fitness ist ein tragendes Ele-



2 | Erweitertes Fitnessverständnis mod. nach Duwenbeck & Deddens & Augustin 2020, S. 13

ment von Werbung und von Trends. Fitness ist Gegenstand und konstituierendes Element von Blogs, Videokanälen, Instagram und Co. Für andere hingegen ist Fitness oder das Streben danach eine Last, an der sie sich abarbeiten, wegen der sie erkranken oder die sie unerfüllt suchen. Vor allem soziale Medien spielen hier eine übergeordnete Rolle. Hier trifft man als Folge auf Phänomene wie Ernährungsstörungen oder Sportsucht, Störungen von Selbstbildern und Ähnlichem. Moderne Lebensumstände lassen die Menschen auf der anderen Seite zum Beispiel immer länger sitzen oder in ungesunden Haltungen verharren (etwa beim stundenlangen Starren auf Bildschirme). Dieses lässt kompensierende Aktivitäten schon in jüngeren Jahren als noch wichtiger erscheinen, als dies einmal der Fall war. Nachtigäller und Pollmann (2019) haben anschaulich dargelegt, inwiefern Medienkonsum, motorische Leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität im Grundschulalter interdependent sind. Zentrale Konsequenz der Untersuchungsergebnisse ist die argumentative Stützung von Interventionen im Setting (Grund-)Schule. Die Konsequenz

daraus darf jedoch nicht sein, dass die ohnehin schon (zu) knapp bemessene Zeit für den Schulsport nun auch noch zusätzliche kompensatorische Aufgaben übernehmen sollte. Stattdessen muss grundsätzlich mehr Bewegung(-szeit) in der Schule verankert werden (Nachtigäller & Pollmann, 2019, S. 194ff.).

Fitness ist zu sehr in der Lebenswirklichkeit von Schüler:innen verankert, als dass der Sportunterricht sie ignorieren könnte. Die Auseinandersetzung mit Fitness ist jedoch oftmals sehr körperbezogen und auf Leistungsfähigkeit ausgerichtet: So wird unter anderem thematisiert, woran man denn eigentlich merkt, dass man fit ist, und wie man das dann bestenfalls möglichst effektiv herstellen kann (Pargäzti & Schiemann, 2018, S. 2 ff.).

Pädagogischer Auftrag: Fit für Fitness machen

Die Herausforderung lautet: Wie kann ich langfristig, nachhaltig und vor allem selbstbestimmt mein Leben in möglichst maxi-

malem Wohlbefinden und Gesundheit führen? Wie werde ich darin kompetent, mit den täglich auf mich einwirkenden Stressoren umzugehen? Hierzu benötigen die Schüler:innen einen „Werkzeugkasten“ und entsprechende Fähigkeiten. Dazu gehören:

1. Kompensatorische Kompetenzen = Können: Ich habe heute lange gegessen, wie kann ich nun Bewegung in meinen Tagesablauf integrieren, um den Verspannungen entgegenzuwirken? Was brauche ich, wie wende ich es an?
2. Einsicht = Sollen: Es wäre gut, wenn ich nun etwas täte, weil...!
3. volatile Fähigkeiten = Wollen: Ich wende mein Können nun freiwillig und selbstbestimmt an oder eben auch nicht...

Man darf bei der Leistungsoptimierung, die als das Nonplusultra suggeriert wird, nicht vergessen, dass nach einem langen Tag des Sitzens auch das Liegen auf der Couch als entspannend wahrgenommen werden kann. Dies ist eine der möglichen Optionen!

Kompetenzen nachhaltig ausbilden

Hier weicht Fitness als Konzept für die Schule vom allgemeinen – rein leistungsorien-

tierten – Verständnis nun deutlich ab und baut darauf, dass die erworbenen Kompetenzen überwiegend sinnstiftend und möglichst lebenslang und nachhaltig angewendet werden – weil selbsteinsichtig gebildet. Es geht also in Übereinstimmung mit Beckers (2007) vor allem darum, die Ressourcen des Subjekts zu stärken und die individuellen Lebensbedingungen möglichst positiv zu gestalten, indem Aktivitäten in den Interventionsfeldern „Funktionsfähigkeit“, „Leistungsfähigkeit“ und „Individuelle Gestaltungsfähigkeit“ entwickelt werden.

Verantwortung für die eigene Fitness

Gerade Letztere wird aktuell zu wenig in den Blick genommen. Beckers (2007) versteht darunter: „Hilfestellung bei der Suche nach Sinn sowie Entwicklung der Fähigkeit, sein eigenes Leben individuell und selbstverantwortlich gestalten und Lebensprobleme bewältigen zu können“ (Beckers, 2007, S.4). Bei der Entwicklung einer didaktischen Konzeption kommt ihr eine zentrale Aufgabe zu. Für die didaktische Planung bedeutet dies, drei aufeinander aufbauende Stufen zu berücksichtigen:

1. Erkennen bestehender individueller Muster des Verhaltens;
2. Förderung persönlicher Kompetenzen, die zu einer individuellen sinnerfüllten Lebensgestaltung im schulischen und außerschulischen Lebensraum befähigen;
3. Erproben von Alternativen des Verhaltens; hier geht es aber nicht darum, als „richtig“ vorgegebene Verhaltensweisen zu trainieren, sondern um das Suchen und Finden von individuell angemessenen Verhaltensweisen in einem „geschützten“, weil folgenlosen Raum.

In diesem Zusammenhang bekommen „Reflexionsphasen“ eine besondere Bedeutung, weil damit das im Unterricht Erlebte verarbeitet werden kann (vgl. Beckers, 2007, S. 33 ff.). Die Interventionsfelder Funktions- und Leistungsfähigkeit, die sich mit der Gestaltungsfähigkeit überschneiden und die oft zu sehr im Sportunterricht fokussiert werden, können nun etwas zurückgenommen werden, da sie sich automatisch entwickelt.

Beispiele für Gestaltungsfähigkeit

Gestaltungsfähigkeit bedeutet konkret an einem Beispiel verdeutlicht: Wenn etwa der Rücken nach langem Sitzen schmerzt, muss dieses zuerst wahrgenommen werden.

Nun muss gewusst werden, was schmerzt genau? Wie reagiert die Muskulatur auf Belastungen und Fehlbelastungen? Wie funktionieren Übungen, die dem Schmerz entgegenwirken? Nun kann die Maßnahme etwa in Form von „Training“ oder „Übung“ erfolgen.

In einem weiteren Schritt gilt es, die Ursachen der Muskelverspannung zukünftig zu vermeiden, zum Beispiel durch eine aktiv geänderte Sitz-/Arbeitsposition, Bewegungspausen oder Ähnliches.

Trainingsmethoden erproben

Auf der Methodenebene sollen trainingsbezogene Veränderungen – im Sinne einer „Erfahrbarkeit“ – natürlich auch erlebt werden. Es ist unabdingbar, die direkten und spürbaren Veränderungen und Anpassungsercheinungen, die sich im Optimalfall ergeben, auch zu erleben. Dies geht nur, wenn auch Training erprobt wird. Hier sei exemplarisch das subjektive Belastungsempfinden genannt, welches sich besonders eignet, um das Spannungsfeld zwischen Objektivität, Subjektivität und Intersubjektivität bei Belastungen zu verdeutlichen. Denn: Nur weil wir alle schwitzen, war es nicht für alle die gleiche Belastung! Auch Krafttraining, zum Beispiel im Sinne eines „sanften Ein-Satz-Krafttrainings“ (Boekh-Behrens & Buskies, 2000, S. 48 ff.; Thienes, 2008; Thienes & Austermann, 2006), welches mit sehr geringen Intensitäten erfolgt und dennoch gerade im Anfängerbereich schnelle und lang überdauernde Effekte zeigt (Reuter & Buskies, 2003, S. 372 ff.), sollte erprobt werden. Dabei sollten beispielsweise folgende Fragen im Mittelpunkt stehen:

- Wie trainiert man denn genau?
- Welche Gewichte benutze ich – warum?
- Warum ist die genaue Ausführung der Bewegung beim Training essenziell?

In Summe müssen dabei vor allem qualitative Aspekte Beachtung finden (Siewers, 2001, S. 55–60; Günther, 2004, S. 43 ff.).

Fitness zum persönlichen Thema machen

Im Sinne einer Langfristigkeit liegt jedoch das Bildungspotenzial eines schulsportlichen Fitnessstrainings nach Baschta (2015) nicht in der unreflektierten Anwendung des erlernten trainingsspezifischen Fachwissens, sondern im persönlichen Verhältnis der Lernenden zu und im Umgang mit diesem. Es geht also nach Baschta im

Unterricht darum, dass Schüler:innen ihren aktuellen Fitnesszustand erheben und sich anschließend – im Sinne einer Eigenverantwortung für den eigenen Körper – die Frage stellen, wie sie reagieren wollen. (Der Autor redet in diesem Zusammenhang davon, dass sie sich selbst trainieren können.) Somit geht es nach Baschta darum, den abstrakten Begriff Fitness zu einem den Schüler:innen eigenen, persönlichen Thema zu machen (Baschta, 2015, S. 11 ff.).

Dimensionen von Fitness im Sportunterricht

Im Sportunterricht können die unterschiedlichen Dimensionen von Fitness und Gesundheit auf vielfältige Weise akzentuiert werden. Betrachtet man die grundsätzlichen pädagogischen Möglichkeiten, so erkennt man die unterschiedlichen Ebenen des Lernens (Mittmannsgruber, 2005) und gleichzeitig mögliche Zielsetzungen:

- Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten (Welche Möglichkeiten zu Verbesserung meines Wohlbefindens kann ich wie anwenden, zum Beispiel Entspannungstechniken?)
- Stärkung der Selbstorganisation (Wie kann ich mein Training in einem Wochenplan organisieren?)
- Ausgleich schulischer Belastungen (Wie kann ich meinen Rücken nach einem Tag am Schreibtisch mobilisieren?)
- Rollenmodifikationen und soziales Lernen (Was kann eine „Laufgruppe“ für mich als Motivationshilfe bedeuten?)
- Chancen zur Differenzierung (Muss ich wirklich abnehmen oder will ich meinen Körperfettanteil senken und den Muskelanteil erhöhen?)
- Gelegenheiten zur Diagnose (Wie ist es denn um meine Ausdauer bestellt, wie entwickelt sich mein Puls?)
- Ansätze zur fächerübergreifenden Zusammenarbeit (Wie erfolgt die Energiebereitstellung und welche Konsequenzen hat das für meine Ernährung über den Tag hinweg?)
- Intensivierung des Schullebens (Wir laufen an einem Aktionstag für neue Spielgeräte auf dem Schulhof!)
- Öffnung der Schule (Welche Aktivitäten sind im Stadtbezirk möglich oder nicht möglich, wie kann man die Kommune von Veränderungen überzeugen?)

- Projektorientierung (Wie kann ich frei einen eigenen Sinnbereich der Fitness/ Gesundheit für mich erarbeiten?)

Theorie-Praxis-Verzahnung

Die Unterrichtsgestaltung auf der Inhaltsebene im Vermittlungsmodus (didaktische Ebene) orientiert sich hierbei an den fachwissenschaftlichen Standards und Erkenntnissen. Dazu gehört ein ganzheitliches Verständnis von Fitness, aber auch allgemeine Aspekte der Trainingslehre, Aspekte der Rückenschule und somit der Anatomie, Physiologie und Traumatologie. Durch die Vermittlung von Wissen und das Durchführen von Übungen sowie das Anwenden der erlernten Methoden sind Praxis-Theorie-Bezüge automatisch gegeben.

Am Beispiel Stress kann dies verdeutlicht werden: Wenn dieser in den Mittelpunkt rückt, kommt es auf die Beziehungsebene im Unterricht an. Die enge Verzahnung von Theorie und Praxis muss gewährleistet sein. Wenn Menschen erst in einer Rehabilitation Erkenntnisse aus der Stressforschung verinnerlichen müssen, ist es zu spät. Es sind langhin grundsätzliche Wirkungsweisen belegt, insbesondere bei andauerndem Stress, die sich bereits in frühen Jahren auswirken (Kopfschmerz, Bauchschmerzen etc.), deren man sich aber nicht unmittelbar bewusst ist. Dass diese Symptome Indikatoren für eine nicht vorhandene Resilienz gegenüber den Auswirkungen von Stress sein können, muss man wissen.

Werden etwa im Sportunterricht Selbsttests zur Stressgefährdung thematisiert und Entspannungsübungen unterrichtet, so rückt nun dieser Aspekt von Fitness mehr in den Mittelpunkt. Gleichzeitig wird es emotionaler, da dieser Aspekt neben der Körperlichkeit vor allem seelische und psychologische Dimensionen berührt. Auf der Beziehungsebene von Unterricht sind Sportlehrer:innen hier noch mal weitaus mehr gefordert und müssen unter Umständen auch Expert:innen zurate ziehen, wenn es geboten scheint. Die Forderungen nach Fortbildungsverstärkung in diesem Bereich drängt sich auf. Dabei darf man vor allem nicht Gefahr laufen, dass der Sportunterricht zu „therapeutisch“ wird. Wie oben bereits erwähnt, geht es vielmehr darum, die Kompetenz zu erlangen, mindestens zu erkennen, ab wann eine Reaktion notwendig

wird. Dazu gehört aber vor allem das Wissen um Ursachen, Auswirkungen und praktische Fähigkeiten, um Maßnahmen zu ergreifen.

Fazit

Es bleibt zu erkennen, dass bestimmte Elemente von Fitness in einem hohen Maße mit Theorie-Praxis-Verknüpfung einhergehen. Moderne Unterrichtskonzepte im Sinne eines erziehenden reflexiven Sportunterrichts, die eben nicht nur auf die „Leibeserziehung“ setzen, sondern alle Aspekte des Kompetenzerwerbs berücksichtigen, können dies leisten.

Begreifen wir nun Fitness im Schulsport mehr als ein Konzept, das darauf vorbereitet, eine Lebensbewältigung in Wohlbefinden zu ermöglichen, als lediglich als einen gewünschten „Endzustand“, wird der Blick auf die Akzentuierung des Unterrichts viel weiter. Natürlich kann und soll ein auf gesundheitsorientierte Fitness ausgelegter Sportunterricht auch praktische und kompensatorische Konsequenzen haben. Fitnesstraining in Schule ist machbar, hat Effekte und seine Berechtigung (vgl. Duwenbeck, 2021). Aktuelle Fitnesstrends im Sportunterricht zu thematisieren, kann zudem spannend und wirkungsvoll sein. Es kann dazu führen, dass Schüler:innen kompetent Werturteile und Entscheidungen fällen können (ebd.). Mit Fitness verbundene Techniken und technische Hilfsmittel zu kennen und sie bewältigen zu lernen, kann auf dem Weg zu einem gesünderen Leben hilfreich sein, etwa um die motorische Fitness zu quantifizieren (beispielsweise über motorische Testverfahren). Dabei können etwa auch technische Gadgets wie smarte Uhren, Handys oder Tracker genutzt werden. Sie können Schüler:innen unterstützen, sollten aber auch im Hinblick auf sensible Daten kritisch reflektiert werden. Und: Sich mit Körperbildern und von außen gesetzten Normen und Erwartungen auseinanderzusetzen sowie „Muster des Verhaltens“ (Beckers, 2007, S. 32 ff.) zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern, ist vielleicht eine der wichtigsten Aufgaben, die der Sportunterricht leisten muss. Eine „moderne Fitnesspädagogik“ kann das gut einlösen. In dieser Summe ist das „Konzept Fitness“ sehr viel mehr als ein rein leistungsoptimierendes Training und es gilt mit Beckers mehr denn je, das Wollen, Können und

Sollen in Einklang zu bringen (und auch die Möglichkeit zu eröffnen, manchmal „Nein“ sagen zu dürfen) (Beckers, 2007, S. 28 ff.).

Literatur

- Baschta, M. (2015). Fitnesstraining in der Sekundarstufe II. *Sportunterricht* 64 (8), S. 11.
- Balz, E. & Kuhlmann, D. (2003). *Sportpädagogik* – ein Lehrbuch in 14 Lektionen. Meyer & Meyer.
- Beckers, E.. (1988). Körperfassaden und Fitness-Ideologie. Wiederkehr des Körpers in der Fitness-Bewegung? In: Schulz, N., & Allmer, H. (Hrsg.) *Fitness-Studios. Anspruch und Wirklichkeit*. Academia Verlag, S. 153–175.
- Beckers, E. (2007). Pädagogischer Orientierungsrahmen zur Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Schulsport NRW. Online unter: https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsportpraxis_und_fortbildung/dokumente/POR_Schulsportportal_070919.pdf, abgerufen am 16.10.2023.
- Boekh-Behrens, W.-U. & Buskies, W. (2000). *Fitness-Krafttraining*. rororo.
- Brehm, W. & Kuhn, P. & Lutter, K. & Wabel, W. (Red.) (1997). *Leistung im Sport – Fitness im Leben*. Beiträge zum 13. Sportwissenschaftlichen Hochschultag der DVS v. 22.-24.9.1997 in Bayreuth. Czwalina.
- Brodthmann, D. (1997). *Fitness erhalten und fördern – ein vorrangiger Auftrag des Schulsports?* In Brehm et al. (Hrsg) (1997), S. 169.
- Duwenbeck, R., & Deddens, E. (2013). *Das Fitnessstudio in der Turnhalle*. Verlag an der Ruhr.
- Duwenbeck, R. & Deddens, E. & Augustin J. (2020). *Fitness & Motorik kompetenzorientiert unterrichten – Grundlagen zur Planung und Umsetzung – Diagnostik – komplette Unterrichtsvorhaben*. Auer.
- Duwenbeck, R. (2021). Mehr als eine Crossfitbox. *sportpädagogik* (4) 2, S. 40–44.
- Günther, A. (2004). Fitnesstraining im Sportunterricht. *Sportunterricht*, 53 (2004) 11, S. 337–340.
- Kurz, D. (1992). Sportpädagogik als Teildisziplin oder integrativer Kern der Sportwissenschaft. *Sportwissenschaft* 22(2), S. 145–154.
- Mittmannsgruber, P. (2005): *Einführung in die Bewegungs- und Sportpädagogik*. Akademieverbund Pädagogische Hochschule in Krems, S. 5 ff.
- Nachtigäller, T. & Pollmann, D. (2019). *Sportunterricht*, Schorndorf, 68 (2019), Heft 5 S. 194 ff.
- Pargäzti, J. & Schiemann, S. (2018). Training im Sportunterricht. *sportpädagogik* (42) 6, S. 2–7.
- Reuter, K. & Buskies, W. (2003). Sanftes Krafttraining im Schulsport. *Sportunterricht*, 12/2003. S. 372ff.
- Schmidbleicher D. (1997). *Fitnesstraining – Zielkonflikt zwischen Effektivität und Motivation*. In Brehm et al. (Hrsg) (1997), S. 26 ff.
- Schwier, J. (1997). *Zwischen Selbsterfahrung und Konsumorientierung – Körper und Fitness aus sportpädagogischer Sicht*. In Brehm et al. (Hrsg) (1997), S. 167 ff.
- Siewers, M. (2001). *Muskeltraining im Kinder- und Jugendalter*. Schleswig Holsteinisches Ärzteblatt, S. 55–60.
- Thienes, G. (2008). *Trainingswissenschaft und Sportunterricht*. Westarp BookOnDemand, S. 297 ff.
- Thienes, G., & Austermann, L. (2006) Krafttraining in der SEK I: Sanftes Einsatztraining als methodische Alternative? *Sportunterricht*, 55 (11), S. 324–328.
- Umbach, C. & Fach, H.-H. (1990). Muskeltraining in der Schule. *Sportunterricht* 9/1990. S. 52.
- Zieschang & Brehm (1997). *Vorwort*. In Brehm et al. (1997), S. 17.

Ralf Duwenbeck ist Lehrer am Käthe-Kollwitz-Gymnasium Dortmund und Fachleiter Sport am ZfSL Dortmund.