

«Der Körper ist ein Bewegungsapparat»

Wie wichtig ist Bewegung für unseren Körper? Steigert Sport die Konzentrationsfähigkeit? Wie aktiv ist die heutige Jugend? David Kalberer, Sportlehrer und zuständig für Schulsport beim kantonalen Amt für Sport, kennt die Antworten.

mit David Kalberer sprach Monique Hug

Herr Kalberer, wie sportlich schätzen Sie als Sportlehrer die heutige Jugend ein?

DAVID KALBERER: Die Jugendlichen sind grundsätzlich recht gut für Sport zu begeistern. Für viele bietet Sport einen wichtigen Ausgleich zur Schule oder der Lehre. Nach meiner Einschätzung wird heute gleich viel Sport ausgeübt wie früher. Die Schere zwischen den Jugendlichen ist einfach grösser geworden. Es ist zu beobachten, dass trainierte und sportbegeisterte Schülerinnen und Schüler immer besser werden. Andererseits gibt es Jugendliche, welche mit dem Sprung über das Springseil bereits überfordert sind oder für die eine Rolle vorwärts eine riesige Herausforderung bedeutet. Diese jungen Menschen bewegen sich auch im Alltag leider viel zu selten.

Sie sind zuständig für Schulsport beim Amt für Sport in St.Gallen. Welche Tätigkeiten führen Sie in dieser Funktion aus?

Ich bin zuständig für Fragen rund um den Schulsport, so auch bei der konkreten Umsetzung des Lehrplans. Wir reagieren mit praktischen Inputs auf Anfragen von Lehrpersonen und Behörden. Weitere Themen sind die Weiterbildung und Qualitätssicherung. Auch die Organisation von kantonalen und nationalen Schulsportwettkämpfen fallen in meinen Amtsbereich. Da ich in einem kleinen Teilpensum als Sportlehrer in Flums tätig bin, habe ich einen Bezug zu den Jugendlichen und kann die Theorie auch praktisch überprüfen.

Wie wichtig ist Bewegung für Kinder und Jugendliche?

Bewegung ist für alle Altersstufen sehr wichtig, denn der Körper ist kein Sitz-, sondern ein Bewegungsapparat. Es braucht keinen Leistungssport, um die Bewegung von Händen und Beinen zu koordinieren, den Kreislauf anzuregen, zu hüpfen und zu balancieren. Genau diese alltäglichen Dinge sind der Grundmotor des menschlichen Körpers. Sie sind zentral für unser Hirn.

«Es braucht keinen Leistungssport, um die Bewegung von Händen und Beinen zu koordinieren, den Kreislauf anzuregen, zu hüpfen und zu balancieren.»

Sie sprechen das Hirn in Bezug auf die Bewegung an. Inwiefern wird das schulische Lernen durch den Sport beeinflusst?

Durch Bewegung und Sport wird unser Kreislauf angeregt und das Hirn optimal mit Sauerstoff versorgt. Folglich können wir uns besser konzentrieren und bleiben länger aufnahmefähig. Auch speichert unser Hirn leichter ab, was wir mit Bewegung koordiniert lernen.

Wird die Schule dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht?

Dies ist wohl sehr personenabhängig. Jede Lehrperson weiss, wie wichtig Bewegung im Unterricht ist, doch die Umsetzung ist unterschiedlich. Es ist auch nicht einfach, da heutzutage sehr viel von den Lehrpersonen verlangt



Durchdachte Gebäudeplanung: Bewegungsfreundliche Schulräume und Pausenplätze fördern spielerisch Kreativität und Grobmotorik der Kinder.

Bild Monique Hug

Können Kinder und Jugendliche körperlich zu passiv werden?

Ja, das kann passieren. Die tägliche Bewegung muss vorgelebt werden. Eltern übernehmen hier eine Vorbildrolle. Dazu kommt, dass heute vieles als gefährlich eingestuft wird. So werden Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gebremst. Man sollte Kindern etwas zutrauen, sodass sie auch einen «gesunden Biss» entwickeln können.

Wie wirken sich die elektronischen Medien auf die Bewegung von Kindern und Jugendlichen aus?

Die digitalen Medien beeinflussen uns alle stark. Man kann stundenlang im Sitzen miteinander kommunizieren oder spielen und entwickelt dabei die Tendenz, bequem zu werden. Um sich zu treffen, muss man nicht mehr aufs Fahrrad steigen oder durchs Quartier rennen. Man ist online vernetzt. Hier sind die Eltern gefordert, den Umgang mit den elektronischen Medien zu überwachen und wo nötig auch einzuzugrenzen.

Welche Rolle übernehmen die Sportvereine?

Ich schreibe den Sportvereinen eine tragende Rolle in unserer Gesellschaft zu. Neben dem Erreichen von sportlichen Zielen hat hier auch der soziale Aspekt eine grosse Bedeutung. Es ist leider oft zu beobachten, dass Jugendliche mit dem Eintritt in eine Lehre oder eine weiterführende Schule die Vereinstätigkeit beenden. Doch gerade zum Berufsleben kann Sport im Verein ein guter Ausgleich sein. Mir ist auch bewusst, dass es nebst Sport- auch andere Vereine gibt. Musikalische oder kulturelle Vereinigungen sind genauso wertvoll. Es darf hier kein Konkurrenzdenken entstehen.

Schneesportwoche Flums – eine bewährte Sache

Wenn sich Lehrpersonen in der Primarschule Flums für eine ausgeschriebene Stelle interessieren, dann werden sie beim Bewerbungsgespräch immer auch schon gefragt, wie sie sich in der Flumser Schneesportwoche einbringen könnten.

von Balz Gadiant*

Diese Grundhaltung der Schulführung widerspiegelt den Stellenwert der Flumser Schneesportwoche, die seit 1990 ununterbrochen jeweils in der Kalenderwoche vier, wenn es am Berg eher ruhig ist, von mir als Schulleiter organisiert und mit allen Primarschulkindern und deren Lehrerinnen und Lehrern durchgeführt wird.

Ebenfalls wird in all diesen Jahren das Leiterteam durch freiwillige und schneesportbegeisterte Eltern ergänzt, ohne deren Bereitschaft die Schneesportwoche unmöglich wäre. Während die meisten Kinder dem gemeinsamen Ski fahren, Snowboarden und Langlaufen, als Schweizer Kultursportarten, den Vorrang geben, besteht jeweils für einige auch die Möglichkeit zum Schlitteln, Eislaufen oder Winterwandern.

Selbstverständlich und zum Glück, meine ich, ist Flums nicht die einzige Schule mit einer Schneesportwoche. Die Meinung, dass aufgrund des herrlichen Skigebietes am Flumserberg in Flums alle Kinder Ski fahren oder snowboarden können, täuscht gewaltig.

Den Winter mit Bewegung erleben

Meine Überzeugung, dass der Flumser Jugend durch die Schneesportwoche etwas Gutes, Gesundes und nachhaltig Wertvolles geboten wird, ist unverrück-

bar und wurde über die Jahre noch gestärkt. Im Wissen, dass der Wintersport nicht ganz billig ist, bekommen alle Flumser Kinder in ihrer Primarschulzeit mindestens sechs Mal die Möglichkeit, während einer Woche in geführten Niveaugruppen sehr günstig dem Wintersport zu frönen. Dabei werden Gemeinschaftseindrücke erlebt, Grenzen erfahren und Widerstände überwunden. Konkret heisst das, Sporttech-

niken zu erlernen oder zu festigen, sich über Fortschritte oder eine gute Zeit beim Rennen zu freuen, einander zu helfen und Rücksicht zu nehmen oder ganz einfach wieder einmal dem Wetter und der Kälte zu trotzen und zu spüren, wie gut Bewegung tut.

Eine positive Bilanz

Seit über drei Jahrzehnten unterstützt der Schulrat Flums die Schneesport-

woche ideell und finanziell und ist sehr dankbar, dass auch die Bergbahnen Flumserberg und die Schweizer Ski- und Snowboardschule sehr grosszügig Hand bieten, damit die Eltern jeweils nur den Verpflegungsanteil bezahlen müssen. Über all die Jahre durfte die Gemeinde Flums von J+S für die Schneesportwoche gegen hunderttausend Franken entgegennehmen, weil ich stets bestrebt war, Lehrpersonen für die J+S-Ausbildung zu motivieren.

Um bei den Zahlen zu bleiben, darf im Rückblick festgehalten werden, dass:

- sich die Wetterbilanz aller Schneesportwochen mit 77 Prozent Sonnentagen eindrücklich präsentiert.

- an hochgerechnet 41 000 Kinderschneesporttagen nur wenige, kleinere Unfälle und zum Glück keine größeren Verletzungen zu beklagen waren. Dies ist unter anderem auch den verantwortungsbewussten Leiterinnen und Leitern zu verdanken.

- von den über 9000 teilnehmenden Mädchen und Knaben die meisten am Ende eines Schneesporttages in den vergangenen Jahren mit einem müden, aber zufriedenen Gesichtsausdruck nach Hause zurückgekehrt sind.

Nächste Ausgabe lanciert

Mit ungebrochener Motivation startet in diesen Wochen die Organisation der 32. Flumser Schneesportwoche. Co-

vid-19 wird zur Herausforderung, der wir uns stellen. Wenn dann in der Woche vom 25. bis 29. Januar 2021 die Flumser Kinder abends wieder glücklich von ihren Wintersporterlebnissen berichten, relativiert das hoffentlich vieles.

Und die neuen Lehrpersonen wissen bis dann bestimmt auch, weshalb in der Primarschule Flums neben täglichen Bewegungssequenzen im Unterricht, dem Sporttag und dem Fussballturnier auch die Schneesportwoche einen wichtigen Stellenwert einnimmt.

* Balz Gadiant ist Schulleiter in der Primarschule Flums



Auf der Piste: Schneesport in verschiedenen Disziplinen und Facetten erleben ist das Ziel der Schneesportwoche.

Pressebild

Impressum Schulseiten

Redaktionskommission Schulen Sarganserland:

Melanie Romer (Leitung), Patricia Pfiffner (Aktuarin), Angela Adank (Mels), Stefan Bless (Bad Ragaz), Brigitte Borghi (Flums), Arnaud de Luca (Sargans), Viktor Gruber (Mels), Cyril Hofer (Quarten), Monique Hug (Walenstadt), Marc Kellenberger (Vilters), Daniel Kaeser (Kanti Sargans), Markus Roth (Berufsbildung), Achilles Schnider (Pfäfers).

Das Schulzimmer unter den Kastanien

In Murg, im wunderschönen Mischwald mit den vielen Edelkastanien, befindet sich das Waldschulzimmer der Schule Quarten. Drei Schulklassen und die Waldspielgruppe nutzen diesen idyllischen Ort regelmässig für ihren Unterricht. Den Wald als Lernort entdecken: Die 3. Klasse der Schule Quarten gewährt einen Einblick.

von Cyril Hofer

Jeden Montagmorgen versammeln sich die Drittklässler der Schule Quarten vor dem Schulhaus in Murg. Ob es regnet oder schneit, die Klasse wandert bei fast jedem Wetter den steilen Weg zur Waldschule hinauf. Nur bei Sturm wird aus Sicherheitsgründen eine Ausnahme gemacht. «Den Montagmorgen habe ich am liebsten», hört man ein Kind sagen, währenddem sich die Klasse zu einer Zweierreihe formiert. Unterwegs plaudern die Kinder vergnügt, erzählen vom Wochenende und schmieden Pläne, was sie heute im Wald spielen möchten.

Der Weg wird zum Unterricht

Bei der Wegkreuzung oberhalb der Hauptstrasse gibt es für die Kinder eine erste «Verschnaufpause». Die Lehrperson klatscht einen Rhythmus vor. Die Klasse steigt ohne weitere Anweisung ein. Die sogenannte «Bodypercussion» ist ein effizientes Ritual zur Förderung der Konzentration. Im Anschluss folgt das «Nasenspiel», ein Rätsel mit einem vielfältigen Fragenkatalog. Kinder, welche die Antwort auf eine gestellte Frage wissen, berühren mit der Fingerspitze die Nase. Auf «drei, zwei, eins» sagen dann alle gemeinsam die Lösung. Dann geht es auf zur nächsten Wegetappe. Diese wird ausgiebig zum Versteckenspielen genutzt. Beim Ertonen des Hornsignals verkriechen sich die Kinder im Wald. Die Fänger zählen auf Englisch bis zwanzig und beginnen dann ihre Mit-



Der Wald bietet ein unerschöpfliches Lernfeld: Die Kinder sind begeistert.

Pressebilder

schülerinnen und Mitschüler vom Weg aus zu orten. Sobald das Horn wieder ertönt, krabbeln die versteckten Kinder aus dem Wald hervor.

«In the forest»

Beim zweiten Halt formiert sich die Klasse im Kreis. Die Kinder richten sich in den vier Himmelsrichtungen aus und repetieren diese so gemeinsam. Darauf folgt eine Lernsequenz in Englisch. Dabei stellen sich die Kinder vor. Ebenfalls wird gezählt und der aktuelle Wortschatz der Farben und Körperteile wird geübt und angewandt.

Auf die Anweisung «Let's go to the school in the forest», rennen die Schülerinnen und Schüler los und legen eifrig das letzte Wegstück zum Waldplatz zurück. Einigen Kindern fällt dabei am Wegrand eine tote Maus auf. Bedauern, Ekel und Mitleid vermischen sich. Eine Gruppe von Knaben beschliesst, die Maus würdig im Wald zu begraben.

Freies Improvisieren in der Natur

In der Waldschule angekommen hängen, die Kinder ihre Rucksäcke an die Baumgarderobe und sitzen auf das

Waldsofa. Heute ist neben dem Klassenlehrer noch eine weitere Lehrperson mit dabei: Nikita Gröger. Die angehende Lehrerin hat im Rahmen ihrer Diplomarbeit «Freies Improvisieren in der Natur» eine Lektion Musikunterricht vorbereitet. Die Kinder entdecken Geräusche und Klänge, untersuchen Materialien und experimentieren mit den Möglichkeiten, die sich im Wald bieten. Die Erkenntnisse werden im Plenum ausgetauscht. In der Pause wärmen sich die Kinder am Feuer, grillieren oder picknicken. Sobald der Hunger gestillt ist, dürfen die Kinder

frei im Wald spielen. Sie werden zu Entdeckern, Forscherinnen, Alpinisten, Bauarbeiterinnen, Höhlenbewohnerinnen und Abenteurern.

Der Schall des Horns läutet schliesslich die nächste Arbeitssequenz ein: Der Einstieg in das Thema «Was ist stabil?». Die Kinder werden in Dreiergruppen eingeteilt. Sie erhalten einen Wollgarnknäuel und eine Gartenschere. Der Auftrag lautet, mit diesen Hilfsmitteln eine Brücke über den kleinen Bach zu bauen, deren Bestandteile nicht länger als zehn Zentimeter sein dürfen.

Sogleich beginnen die Architektinnen und Architekten angeregt zu diskutieren. Die Vor- und Nachteile der verschiedenen Materialien werden abgewägt. Eine Gruppe entscheidet sich für eine Hängebrücke. Eine andere überlegt bei der Standortwahl eine möglichst kurze Passage zur Überbrückung zu bevorzugen.

Längst nicht alle Fragen geklärt

Schliesslich wird es Zeit, das Waldschulzimmer aufzuräumen und zu kontrollieren, dass kein Abfall liegen bleibt. Mit dem Abstieg ins Dorf neigt sich ein lehrreicher Waldmorgen dem Ende zu. Doch längst sind nicht alle Fragen geklärt. «Aus welchem Material sind eigentlich Steine?», fragt ein Schüler. «Warum hat der Walensee verschiedene Blautöne?», will eine Schülerin wissen. Die Natur ist voller Anregungen und Wunder. Der Wald als Lernort zum Entdecken, Nachdenken und Spielen ist in seiner Vielfalt noch lange nicht ausgeschöpft.

Auch die Kanti ist «bewegt»

An der Kantonsschule Sargans werden rund 700 Schülerinnen und Schüler unterrichtet – auch im Fach Sport. Die neun Sportlehrpersonen bieten ein vielfältiges Bewegungsangebot. Wie gelingt es ihnen, die Jugendlichen zu bewegen und zu begeistern? Die beiden Sportlehrer Jürg Wieland und Reto Langenegger berichten von ihrem Alltag.

mit Jürg Wieland und Reto Langenegger sprach Angela Adank*

Herr Wieland, Sie unterrichten seit 29 Jahren an der Kantonsschule Sargans das Fach Sport. Was hat sich im Verlaufe der Jahre verändert?

JÜRIG WIELAND: Die dynamischen Entwicklungen beeinflussen den Schulsport auf eine positive Art. Sportarten wie Parkour, Kin-Ball, Smolball, Streetracket, Beachvolleyball, Yoga, moderne Tanzstile und neue Formen des Fitnessstrainings haben im Schulsport Einzug gehalten. So auch die sinnvolle Nutzung der digitalen Hilfsmittel im Sportunterricht. Zudem haben sich die Rahmenbedingungen stark verändert.

Wie sehen diese Rahmenbedingungen aus?

JÜRIG WIELAND: Mit dem geschlechtergemischten Unterricht, bei durchschnittlichen Klassengrössen von 24 Jugendlichen, sind die Sportlehrkräfte gefordert in Bezug auf Sicherheit und Unfallprophylaxe. Moderne digitale Hilfsmittel bereichern den Lernprozess und die grosszügige Infrastruktur ermöglicht uns einen abwechslungsreichen Unterricht. Die Schere zwischen Teenagern mit hohem Fitnesslevel und solchen mit weniger vielseitig ausgebildeten motorischen Fertigkeiten öffnet sich immer mehr. Durch die Nutzung der sozialen Medien hat zudem die Bedeutung der körperlichen

Fitness und die Fixierung auf äussere Werte stark zugenommen, dies allerdings in einem fragwürdigen Masse. Ebenso ist ein deutlicher Trend zur Individualisierung des Bewegungskonsums festzustellen.

Welche Vor- und Nachteile sehen Sie beim gemeinsamen Sportunterricht von Mädchen und Knaben?

JÜRIG WIELAND: Kleine Gendergruppen sind innerhalb eines Klassenverbandes leider benachteiligt, das ist auch wissenschaftlich belegt. Ist das Geschlechterverhältnis aber ausgeglichen, so stellen wir durchaus positive Auswirkungen fest, weil beide Geschlechter von den Stärken des anderen Geschlechts profitieren können. Die Herren können ihre feinere, subtilere Seite zeigen, die Damen ihre Power ausleben und ihr Durchsetzungsvermögen schulen.

Die Vierfachturnhalle wurde 2012 eröffnet und mit ihr entstanden auch neue Möglichkeiten für den Sportunterricht wie der Krafraum und die Fahrradergometer. Wie oft werden diese Angebote benutzt?

RETO LANGENEGGER: Rund 30 Prozent aller Schülerinnen und Schüler trainieren regelmässig im Fitnessraum. Mittlerweile wurde zudem das Angebot von Fahrradergometern und Rudergeräten mit Crosstrainer erweitert. Auch bietet der Gymnastikraum mit der Spiegelwand die Möglichkeit, ein

Tanztraining durchzuführen. Seit einigen Jahren gehört die «KSS Dance Company», eine von Schülerinnen geführte Tanzgruppe, zum festen Bestandteil der Schule.

Welche übergreifenden Sportprojekte hat die Fachschaft Sport umgesetzt?

RETO LANGENEGGER: Der Höhepunkt in diesem Jahr war sicher die Organisation des Hilfsprojekts «Run for Hope», mit welchem insgesamt 2000 Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen aus dem ganzen Kanton zur Teilnahme am Coronaspendenlauf animiert wurden. So sammelten wir

rund 45 000 Franken für die Caritas St. Gallen. Ein weiteres grosses Projekt war der Sportunterricht während des Fernunterrichts. Dort ist es uns gelungen, ganze Familien zu bewegen und für unsere Wanderungen und Biketouren zu gewinnen. Die Idee der «7 Summits», bei welchem die Schülerschaft sieben herausfordernde Aufgaben erfüllen mussten, um am Ende der Lockdown-Zeit ein «Finisher T-Shirt» zu bekommen, hat grossen Anklang gefunden.

Während des Lockdowns im Frühling motivierten Sie die Jugendlichen morgens mit dem Projekt



Vielseitige Infrastruktur ermöglicht abwechslungsreichen Sportunterricht: Auch ein Besuch auf dem Beachvolleyballfeld ergänzt das Spektrum.

Pressebild

* Das Interview wurde schriftlich geführt.