



Bewegung im Kindesalter – Profit für das Leben

Schulsport im Kanton Solothurn. Im Zeichen der Förderung von Bewegung und Sport im Schulalltag stand das erste gemeinsame Treffen der Schulsportverantwortlichen im Kanton Solothurn. Auf Einladung der Sportfachstelle des Kantons Solothurn erschienen gegen 50 Lehrpersonen im Sportzentrum Zuchwil, welche in ihrer Schule dieses neugeschaffene Amt ausüben.

Jürg Schibler, Leiter der Sportfachstelle des Kantons Solothurn, dankte den Anwesenden, dass sie sich als Schulsportverantwortliche ihrer Schule für diesen Bereich zur Verfügung stellen. Schibler ermunterte die Anwesenden, sich einzusetzen für die Förderung des freiwilligen Schulsports. «Wir sind überzeugt, dass der freiwillige Schulsport sehr wichtig ist für die Bewegungsentwicklung der Schülerinnen und Schüler», sagt Schibler. «Darum versuchen wir über die Schulsportverantwortlichen hier neue Impulse zu geben.»

Bewegungsmangel – besonders betroffen sind die Kinder

Das Hauptinteresse des ebenso interessanten wie informativen Abends galt einem Referat von Lukas Zahner, Professor

für Bewegungs- und Trainingswissenschaft an der Universität Basel, zum Thema «Bewegung im Kindesalter – Profit fürs Leben.»

«Der Bewegungsmangel ist in kurzer Zeit zu einem prägenden Mangel des menschlichen Daseins geworden», stellte Lukas Zahner gleich zu Beginn seiner Ausführungen fest. «Besonders betroffen sind dabei die Kinder», erwähnt Zahner. Dabei stelle gerade der natürliche Bewegungsdrang etwas Urmenschliches dar. Es könne nachgewiesen werden, dass je nach Klasse und Geschlecht sich 30 bis 40% der Kinder heute weniger als eine Stunde pro Tag mit mindestens mittlerer Intensität bewegten. Kein Vergleich mehr zu den 70er-Jahren, als die tägliche Bewegungszeit noch um ein Vielfaches höher war. Die Auswirkungen sind gravierend. «In der Kindheit erworbene Verhaltensmuster bleiben oft ein Leben lang bestehen», mahnt Zahner.

Für eine bewegungsfreundliche Schule

Die Gegenmassnahmen sind für Lukas Zahner klar: «Bewegungen neu lernen auf Basis bereits bekannter Bewegungen.» Je grösser diese Basis sei, desto schneller könnten neue motorische Fertigkeiten erlernt werden, prophezeit der Sportwissen-

schafter, der seine Aussagen immer wieder mit kurzen Filmsequenzen eindrücklich untermauerte.

Das hätte dann positive Effekte rundum: auf die physische Entwicklung (Gesundheit, Fitness, Muskelkraft), auf die psychische Entwicklung (schulische Leistung, Konzentration, räumliches Vorstellungsvermögen), auf die psychische Entwicklung (Wohlbefinden, Lebensfreude, Selbstwertgefühl), auf die soziale Entwicklung (Sozialkompetenz, Verantwortung, Einfühlungsvermögen) sowie auf die motorische Entwicklung (Fein- und Grobmotorik, Reaktionsfähigkeit).

Lukas Zahner propagiert das Modell der «Bewegungsfreundlichen Schule», eine Schule, wo für ein bewegungsfreundliches Umfeld gesorgt wird, wo die Schule in Kooperation mit den Eltern einen bewegungsfreundlichen Alltag für die Kinder organisieren kann und wo auch die Politik sich für gute Rahmenbedingungen einsetzt, wie etwa für einen sicheren Schulweg oder für eine verbesserte Gestaltung des Pausenplatzes.

«so.fit»

Philipp Heri, Beauftragter für Bewegung und Sport im Kanton Solothurn und gleichzeitig stellvertretender Leiter der

Sportfachstelle, ist erste Ansprechperson für die Schulsportverantwortlichen. In dieser Funktion machte Heri die Anwesenden auf die vielfältigen Angebote der Sportfachstelle aufmerksam.

Wie Jürg Schibler propagierte er den freiwilligen Schulsport mittels Jugend+Sport. Weiter verwies er auf das umfangreiche Leihmaterial für Sommerlager, Schneesportlager und spezielle Sportanlässe.

Vor allem regte Heri die Schulen an, sich für das Label «so.fit» zu bewerben, ein Gütesiegel für Schulen, die sich besonders für qualitativ guten Sportunterricht einsetzen, für mehr Bewegung in den Solothurner Kindergärten und Schulen sowie in der schulnahen Freizeit und im Klassenunterricht.

Die dafür zu erfüllenden Indikatoren sind klar definiert:

1. Die Lehrpersonen besuchen eine schulinterne Weiterbildung im Bereich Bewegung und Sport.
2. Die Schule muss ein Angebot zu freiwilligem Schulsport initiieren und

3. Führt die betreffende Schule regelmässig Lager- und Sportwochen durch.

Drei Schulen im Kanton durften bis heute diesen Qualitäts-Siegel aus den Händen der Erziehungsdirektoren Fischer und Ankli entgegennehmen: Das Sekundarschulzentrum der Gesamtschule Unterleberberg, die Oberstufe Wasseramt Ost und die Primarschule Hubersdorf.

Bitte vormerken: 6. Mai 2015

Abschliessend ermunterte Philipp Heri die Schulverantwortlichen, mit ihrer Schule an der 3. Austragung des Solothurner Schulsporttags, am 6. Mai 2015 in Solothurn, mit dabei zu sein.

Vier Fragen an Philipp Heri

Philipp Heri, was hat der Schulsportverantwortliche innerhalb einer Schule für Aufgaben?

Er ist unsere Ansprechperson für sportliche Informationen, also eigentlich die Kontaktperson. Wir hoffen, dass er oder sie unsere Infos ins Lehrerteam trägt und

möglichst «wohlwollend» informiert und allenfalls motiviert. Selbstverständlich können die Schulsportverantwortlichen auch jederzeit mit uns Kontakt aufnehmen. Wir versuchen so ein für den Sport positives Netzwerk aufzubauen. Davon profitieren sollen schliesslich die Kinder und Jugendlichen der Schule.

Der Schulsportverantwortliche ist also nicht nur «Briefträger» innerhalb des Schulhauses?

Nicht nur, aber auch. Wir verschicken auch Plakate und Flyer der Kantonalen Lager, die von den Schulsportverantwortlichen möglichst prominent platziert werden sollen. Die Hauptaufgabe soll aber das Weitertragen der vielseitigen Bewegungsangebote sein, die der Kanton bereitstellt.

Seit etwas mehr als einem halben Jahr gibt es die Schulsportverantwortlichen. Welche Veränderungen haben Sie festgestellt?

Die Zeit seit der Einführung dieser Funktion ist noch zu kurz, um schon Veränderungen feststellen zu können. Die Rückmeldungen auf das Einführen überhaupt sind aber durchwegs positiv. Für die Zukunft erhoffen wir uns vor allem viele Teilnehmende an den Kantonalen Schulsportanlässen wie beispielsweise dem Solothurner Schulsporttag und eine spürbare Zunahme der Anzahl Kurse im freiwilligen Schulsport. Wenn sich die Label-schulen «vermehren» sind wir natürlich ebenfalls glücklich.

Wie weit ist der Schulsportverantwortliche gleichzeitig auch J+S-Leiter oder J+S-Coach einer Schule?

Die Schnittmenge ist relativ gross. Von den 105 Schulsportverantwortlichen sind rund 30 auch J+S-Coach und sogar 54 haben eine J+S-Leiteranerkennung. Für uns kann es nur positiv sein, wenn viele Schulsportverantwortliche schon mit J+S in «Kontakt» sind, das erleichtert die Zusammenarbeit.

Philipp Heri, herzlichen Dank und weiterhin viel Erfolg!

Ueli Dysli



Die Referenten am ersten Austauschtreffen der Schulsportverantwortlichen im Kanton Solothurn: v.l. Philipp Heri (Beauftragter für Bewegung und Sport), Lukas Zahner (Sportwissenschaftler an der UNI Basel) und Jürg Schibler (Leiter der Sportfachstelle des Kantons Solothurn). Foto: Ueli Dysli.