

Schulsport: Mehr als springen, laufen, werfen



Schultage können lang sein, gerade mit konzentriertem Lernen. Das macht Sportunterricht besonders wichtig, und der ist mehr als Motorik und Bewegung - denn Sport kann mehr!

Sport ist wichtig und gesund - und was noch? Das erklärt Sportwissenschaftlerin Ulrike Burrmann, Professorin an der TU Dortmund, im Interview.

WDR.de: Was kann Schulsport über das Sporttreiben hinaus?

Ulrike Burrmann: Schulsport soll einerseits die Schüler auf Bewegung vorbereiten und diese vermitteln. Zum anderen geht es aber auch um die Persönlichkeitsentwicklung, oder um die Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport.

- Schulsport - ein Fach zwischen Problemen und Visionen | [sportschau](#)

WDR.de: Welche Rolle kann gerade der Sport bei der Persönlichkeitsentwicklung spielen?



Sportwissenschaftlerin Ulrike Burrmann

Burrmann: Im Sportunterricht findet vieles in Gruppen statt: Das stärkt soziale Kompetenzen. Ich lerne, mich in andere Menschen hineinzusetzen, also Empathie. Ein gesundes Verständnis zwischen Zusammenarbeit - also Kooperation, aber in bestimmten Situationen auch Konkurrenz. Voraussetzung ist, dass sich die Lehrkraft darüber bei der Unterrichtsplanung auch Gedanken macht.

WDR.de: Es geht also nicht nur darum, zu sagen: "Wir spielen heute mal Völkerball", sondern man muss das besser planen ...

Burrmann: Ja, die Lehrkraft muss sich fragen: Geht es auch um Regelerwerb? Steht im Vordergrund, dass ich kooperiere? Wie beziehe ich alle Schüler mit ein? Wie spiele ich fair? Das sind Dinge, die durchaus auch mit den Schülern erarbeitet werden können.

WDR.de: Was genau können denn Schüler dabei lernen?

Burrmann: Man kann zum Beispiel Schüler ein Spiel selbst kreieren lassen. Oder Regeln so ändern, dass wirklich alle - Stichwort Inklusion - die Möglichkeit haben, mitzumachen. Wichtig ist auch, dass ich lerne, mich selbst richtig einzuschätzen. Wo ich meine Grenzen kennenlerne und was ich mir selbst zutraue. Oder bei Wettkämpfen - da muss ich auch mal aushalten, dass ich nicht die beste bin: Stichwort Frustration aushalten.

WDR.de: Wie kann Sport beim Lernen helfen? Und was für Erkenntnisse gibt es aus der Wissenschaft darüber?

Burmann: Es gibt Studien, die untersuchen, ob regelmäßiger Sport die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Es gibt durchaus einige Hinweise, dass das so ist. Es ist aber schwierig, da genau den Schulsport vom Sport in der Freizeit abzugrenzen. Wissenschaftler aus der Schweiz haben herausgefunden, dass man mit guter Planung des Unterrichts erreichen kann, dass Kinder weniger ängstlich sind und sich angemessener einschätzen können.

WDR.de: Hat Sport unterschiedliche Wirkung auf Jungen und Mädchen?

Burmann: Die Wirkungen sind ähnlich, aber die Effekte wirken sich unterschiedlich stark aus. Ein Beispiel: Mädchen schätzen sich häufig bei sportlichen Fähigkeiten schlechter ein als Jungen. Da zeigen Untersuchungen: wenn man da bewusst Einfluss nimmt, schätzen sich die Mädchen eher der Realität angemessen ein.

WDR.de: Wie realistisch ist es, all die Potenziale auch auszuschöpfen?

Burmann: Bei dem, was Sportunterricht heute alles leisten soll, wäre es zumindest wünschenswert, wenn Schüler täglich Sport hätten. Das war ja auch mal eine Forderung. Aber das wünschen sich andere Fächer natürlich auch!

Die Fragen stellte Annika Franck