

Macht Schulsport eigentlich schlau?

Sport kann vieles – auch die Konzentration erhöhen. Die Frage ist bloss, ob das Schulturnen dafür geeignet ist. Das sagt die Wissenschaft dazu. **Von René Donzé**

Ball über die Schnur kennen fast alle. Doch was, wenn plötzlich zwei Bälle über die Schnur fliegen? Und für diese verschiedene Regeln gelten? Und dann noch ein Ballon dazukommt? Spätestens jetzt kommt das Hirn ins Schwitzen. «Games for Brains» nennen sich solche Spiele. Sie basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Sport und Intelligenz. Diese lassen sich auf einen Nenner bringen: «Damit Bewegung klug macht, muss sie nicht nur physisch, sondern auch kognitiv anspruchsvoll sein», erklärt die Sportwissenschaftlerin Fabienne Egger von der Universität Bern.

Denn: Nicht jede sportliche Aktivität macht Kinder per se gescheiter. Dies, obwohl solche Forschungsergebnisse regelmässig für Schlagzeilen sorgen. So massen etwa deutsche Forscher bei Jugendlichen, die intensiv Sport trieben, eine um 0,5 Punkte bessere Mathe-matiknote als bei sportlich weniger aktiven. Oder Neurowissenschaftler präsentierten eine Studie unter dem Titel «Laufen macht schlau!», die besagt, dass körperliche Aktivität den Jungen helfe, die Leistungsfähigkeit ihres Gehirns zu optimieren.

Die Crux an der Sache: Solche Studien haben oft eine begrenzte Fragestellung, und die Auswahl der Probanden ist meist nicht repräsentativ. Dazu kommt, dass für Aufsehen sorgt, was einen Effekt belegt. Anderes verschwindet in den Schubladen.

Keine falschen Erwartungen

André Gogoll ist Leiter Sportpädagogik an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen. Er hat viele Studien analysiert und kommt zum Schluss: «Es lässt sich bloss ein leichter positiver Zusammenhang zwischen Schulsport und Schulleistungen belegen.» Sportwissenschaftlerin Egger stellt fest: «Die Hälfte der Studien zeigt einen positiven Effekt von Bewegung und Schulsport auf die kognitiven Fähigkeiten, die andere Hälfte nicht.»

Müsste man also die Übung abblasen? Und mehr Vokabeln repetieren sowie Zahlenreihen drillen statt «Böckligumpe» spielen? «Keineswegs», sagt Gogoll. «Schulsport hat viele positive Effekte. Aber man darf keine falschen Erwartungen schüren.» Erwiesen ist, dass Bewegung den Kindern grundsätzlich guttut – sowohl physisch als auch psychisch.



Bewegte Pausen können die exekutiven Funktionen des Gehirns anregen.

Erwiesen ist ebenfalls, dass gewisse Formen der Bewegung Kinder, wenn schon nicht unbedingt gescheiter, dann wenigstens konzentrierter machen. Das wurde auch durch mehrere Studien an der Universität Bern belegt. Wichtig ist, dass die Bewegung mit kognitiver Herausforderung kombiniert wird. «So werden die exekutiven Funktionen des Gehirns trainiert», erklärt Egger: Das Kind lernt, sich zu fokussieren, andere Reize auszublenden, und sich schnell auf neue Situationen einzustellen. Inhibition und kognitive Flexibilität nennt sich das: Solche Aktivitäten haben langfristig den Effekt, dass die Kinder länger bei der Sache bleiben können – vor allem solche, mit Aufmerksamkeitsdefiziten. Der Effekt stellt sich indes erst ein, wenn die Übungen regelmässig und über längere Zeit absolviert werden. Und: «Sie sollten nicht direkt vor Prüfungen absolviert werden, da sie die Kinder vorübergehend geistig ermüden», sagt Egger.

Ähnliche Erkenntnisse haben Forschende in Bern und in Schweden gewonnen, wo Kinder sogenannte Exergames spielten – Computerspiele, in denen sich die Teilnehmer durch Bewegung vor einer Kamera als Figur direkt ins Spiel mit einbringen. Ihre Konzentrationsfähigkeit steigt. «Ob sie dann auch noch

schlauer werden, ist wiederum eine andere Frage», sagt Gogoll.

Auf den Schulsport übertragen heisst das: Das ewiggleiche Programm, langweilige Spiele, und langes Anstehen machen geistig träge, anspruchsvolle Übungen geistig fitter. Es müssen nicht einmal eigens dafür entwickelte Aktivitäten sein. «Gut geeignet ist alles, was Taktik und Spielverständnis voraussetzt, wie Fussball, Unihockey oder Basketball», erklärt Egger. Noch besser wäre es, die Regeln laufend zu ändern, um die exekutiven Funktionen des Gehirns maximal zu fördern – wie beim erwähnten «Ball über die Schnur».

Doch ist es überhaupt Aufgabe des Schulsports, Kinder gescheiter zu machen? Schulsport werde von vielen als «Breitbandantibiotikum» angesehen, sagt Gogoll. Er soll Fitness, Gesundheit, emotionale Fähigkeiten und Intelligenz



Wer Fremdsprachen lernen will, hüpf bei «la grenouille» wie ein Frosch.

fördern. Wenn nun auch noch bessere Mathe-Noten erwartet würden, sei das zu viel. Schulturnen müsse die Kinder in erster Linie «auf die moderne Sport- und Bewegungsgesellschaft» vorbereiten.

Egger warnt ebenfalls davor, den Sportunterricht für die Intelligenzförderung zu instrumentalisieren. Natürlich fände sie es nicht schlecht, wenn Sportlehrer vermehrt kognitive Herausforderung einbauten. Viel wichtiger sei es hingegen, dass die anderen Lehrpersonen körperliche Aktivität in den regulären Unterricht integrieren. Sie propagiert Bewegungspausen während der Lektionen. Diese sind in den achtziger Jahren im Rahmen der Aktion «Schule bewegt» entstanden, um Haltungsschäden durch zu langes Sitzen im Unterricht zu vermeiden. Heute werden sie auch dafür genutzt, die Hirnleistung anzukurbeln.

140 Pulsschläge pro Minute

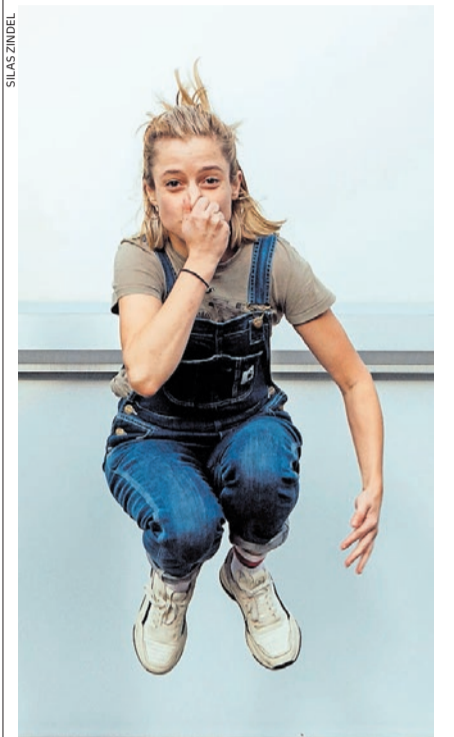
Eine ganze Reihe solcher Ideen sind unter schulebewegt.ch zu finden. Zum Beispiel zeigt die Lehrerin eine Bewegung vor, die Kinder machen das Gegenteil: Aufstehen statt absitzen, rennen statt gehen. Oder: Die Schüler traben an Ort. Auf das Kommando «Schanze» springen sie hoch, bei «Sturz» fallen sie um, bei «Ziel» jubeln sie. Kommandos und Bewegung können auch vertauscht werden. Ein Effekt stellt sich ein, wenn die Aktivitäten mindestens zehn Minuten dauern, mindestens dreimal pro Woche stattfinden und den Puls auf 140 Schläge pro Minute bringen.

Wer Fremdsprachen lernen will, kann auch Vokabeln mit Bewegungen verbinden. Bei «la grenouille» hüpf er wie ein Frosch. Und bei «stairway» steigt er imaginäre Treppenstufen hoch. Das nennt sich «embodied learning».

Wohin die Reise geht, definiert der neue nationale Lehrplan 21: Schulen sollen künftig durch regelmässiges Bewegen «die Entwicklung und das Lernen der Schülerinnen und Schüler» fördern, heisst es dort – auch durch aktive Pausengestaltung. In Bern wurde kürzlich ein Pilotprojekt lanciert: Sportaffine Lehrpersonen sorgen als Bewegungskordinatorinnen dafür, dass die Lehrerinnen und Lehrer körperliche Aktivität in den Schulalltag bringen. Egger begleitet das Projekt wissenschaftlich. Der Kanton Bern hat zudem die «Bewegte Schule» im Sportförderungsgesetz festgeschrieben.

Mehr Sport im Unterricht statt mehr Unterricht im Sport ist der Trend der Zeit.

Lara Stoll,
Slam-Poetin,
Schauspielerin,
Musikerin, 35



Als Comedienne macht sie Kapriolen.



«Immer wurde gerannt: in die Garderoben (Mättli links, Buebe rechts), in die Turnhalle, beim Mattenlauf, beim Völk und Stafette-Laufen. Während man als Kind noch emsig mitgeturnt hat, wuchs das Desinteresse parallel zum Hormonschub. Als sich der Körper veränderte, wurde irgendwie alles anders, ja schambefahet. Statt sich mit der eigenen Unsicherheit auseinanderzusetzen, war es einfacher, auf andere zu zeigen. Im Turnen hat man gelernt, wie sich Zusammenschluss und Ausschluss anfühlt. Ich erinnere mich an unzählige «Buebe gäge Mättli»-Szenarien, in denen es sich die treffsicheren Buben zum Ziel erklärt hatten, nur auf unsere Köpfe zu zielen, selbstverständlich auch mit den Medizinbällen. Das war manchmal schon grausam. Darum bin ich eigentlich schon recht froh, dass ich diesen Mist nicht mehr machen muss. Auch wenn ich jetzt weiss, wie man über ein Böckli springt (theoretisch).»

Au cœur de l'action publique | Am Puls des öffentlichen Sektors | Al centro dell'azione pubblica | At the heart of public service



IDHEAP | Institut für öffentliche Verwaltung

Keine Karriere im öffentlichen Sektor ohne gute Französischkenntnisse

Das IDHEAP der Universität Lausanne, als grösstes und ältestes Ausbildungs- und Forschungszentrum für die Verwaltung in der Schweiz, trägt mit einem massgeschneiderten Kursangebot den verschiedensten Bedürfnissen Rechnung.

In einer französischsprachigen und personalisierten Lernumgebung werden folgende Kurse angeboten:

- Master of Advanced Studies in Public Administration (MPA)
- Bedarfsorientierte Kurse zu aktuellen Themen
- Konsekutiver Master in Politik und öffentlicher Verwaltung (PMP)
- Doktorat in öffentlicher Verwaltung



Für den öffentlichen Sektor



An der Grenze des Wissens



Umgang mit gesellschaftlichen Herausforderungen



Von der Wissenschaft zur Praxis



Unil
UNIL | Université de Lausanne
IDHEAP