

# Mehr als eine CrossFit-Box

Wenn sogenannte Fitnesstrends unverändert und unreflektiert in den Sportunterricht übertragen werden, untergräbt das die eigentlichen Ziele und bewirkt im schlimmsten Fall das Gegenteil

Ralf Duwenbeck

Motivierend, aber auch zielführend? Fitnesstrends sollten im Unterricht kritisch hinterfragt werden

*Im Unterricht steht heute CrossFit auf dem Programm. Ein Timer steht in der Mitte der Halle. „AMRAP“, ruft der Lehrer und meint damit „As many repetitions as possible – so viele Wiederholungen wie möglich“, dann läuft die Uhr und die Schülerinnen und Schüler arbeiten konzentriert und mit hochroten Gesichtern jeweils 45 Sekunden, dann folgen 45 Sekunden Pause und die Stationen werden gewechselt. „40 Sit-ups“, ruft Natalie ihrem Sportlehrer in der Pause stolz zu, der dieses mit einem kurzen Nicken zur Kenntnis nimmt. „Los, weiter, ihr schafft noch mehr!“*

*Schon piepst der Timer erneut, Natalie macht nun Klimmzüge an einem aufgebauten Reck....“*

Diese Szene spielt sich so oder so ähnlich in den letzten Jahren vermehrt im Sportunterricht ab. Auf den ersten Blick könnte man sicherlich meinen: Gut so – das ist mal ein progressiver Sportunterricht, der aktuelle Trends aufnimmt, die Lernenden motiviert und der ein echtes Problem anpackt, indem er sich um die „Fitness“ kümmert. Aber es gibt auch definitiv Klärungsbedarf bei diesem Beispiel: Welcher Fitnessbegriff und welches Verständnis von Fitness wird hier angewendet? Werden die Kinder und Jugendlichen hier fach- und sachgerecht motiviert und zu einem lebenslangen gesundheitlich unbedenklichen oder gar gesundheitsfördernden Sporttreiben motiviert? Ist es sinnvoll oder vorteilhaft, dazu einen „Trend“ – hier CrossFit – zu thematisieren oder würde sich ein anderes Bewegungsfeld besser eignen? Und handelt es sich eigentlich hier um Sportunterricht, der den Ansprüchen einer pädagogischen und individualisierten Didaktisierung entspricht oder wird hier die Kopie eines Trainings durchgeführt, wie wir es auch im Breiten- und Leistungssport sehen könnten? Diese Fragen sollen im Folgenden diskutiert werden.

## Was bedeutet es fit zu sein?

Grundsätzlich ist Fitness(-training) oder das, was man landläufig darunter versteht, in seiner Bedeutung für den Schulsport sowohl unter Sportlehrerkräften als auch in der Wissenschaft nicht mehr umstritten (Duwenbeck, Deddens, Augustin, 2020, S. 7 ff.). Fast immer ist die

„körperliche Fitness“ gemeint, wenn der Begriff Fitness gebraucht wird. Die Erkenntnis, dass Fitness im ganzheitlichen Sinne viel mehr ist, sollte sich mittlerweile vor allem im Schulsport eigentlich durchgesetzt haben. Neben der möglichst gleichmäßigen Ausformung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination wird darunter auch das Zusammenspiel von personalen, sozialen und ökologischen Faktoren gefasst (Deddens, Duwenbeck, 2013, S. 46).

Fitness ist somit auch in Bezug auf die weiteren Aspekte unterrichtlich relevant: das rechte Verhältnis von Aktivität und Erholung, persönliche Hygiene sowie An- und Entspannung, Ausgeglichenheit, ein „gesundes“ soziales Umfeld, wie Freunde, Beziehungsaspekte, soziale Regulation. Hinzu kommt die möglichst geringe Exposition hinsichtlich schädigender Aspekte: Lautstärke, ungesunde Ernährung, viel Bildschirmarbeit oder extensives Computerspielen, Umweltverschmutzung (Abbildung 1). Damit ist das Thema Fitness hervorragend in unterschiedlichen unterrichtlichen Zusammenhängen vieler Fächer zu thematisieren. Bestimmte Inhalte, wie etwa die Entspannungstechniken, die sich gut in den Unterricht integrieren lassen, werden dabei auch mehr und mehr im Sportunterricht thematisiert. Andere Aspekte könnten sicherlich noch verstärkt aufgegriffen werden. Hierfür liegen allerdings bisher kaum entsprechende Unterrichtsmaterialien vor.

Dieses viel weitere Verständnis von Fitness kommt auch in den Perspektiven zum Tragen, mit denen in fast allen Bundesländern Fitness und Gesundheit auch pädagogisch legitimiert im Unterricht thematisiert werden soll. In den über-



© istock.com/xavierarnau



Abb. 1: Erweitertes Fitnessverständnis

wiegend kompetenzorientierten Curricula hat das Themenfeld in der ein oder anderen Art überall Einzug genommen.

Gleichwohl zeigt die Beobachtung von Sportunterricht oftmals eine andere Wirklichkeit: Oft verschwimmt diese ganzheitliche Sicht von Fitness vor dem Hintergrund einer nahezu unüberschaubaren Bandbreite an Fitnessrends, -strömungen und kommerziellen Einflüssen. Das Handeln ist eingeeignet auf ein eher eindimensionales Training konditioneller Leistungsfaktoren. Dabei ist eines wohl nicht bestreitbar: In Zeiten einer sich immer mehr digitalisierenden Welt, in der das „Sich immer weniger Bewegen“ dominiert, ist eine Ausrichtung an einer gesundheitsorientierten Fitness in der Schule so wichtig wie nie zuvor. Die Frage lautet nur, was kann der Schulsport dabei leisten – und was eben nicht?

### Wie fit sind Kinder und Jugendliche?

Wissenschaftliche Studien, die sich in den letzten Jahrzehnten mit den positiven oder negativen Entwicklungen von motorischen Fähigkeiten bei Kindern und Jugendlichen beschäftigt haben, kommen zu keiner eindeutigen Aussa-

ge, widersprechen sich zum Teil und ziehen unterschiedliche Schlussfolgerungen (Stemper, 2009). Dabei kommt es je nach Untersuchungsdesign auch stark darauf an, welche motorischen Fähigkeiten untersucht wurden, ob die Untersuchung auf Vollerhebungen oder Stichproben beruht, wie groß die Gruppen und die Alterszellen sind etc. Jedoch zeigt eine sehr groß angelegte Untersuchung etwas Erstaunliches: Stemper et al. konnten zweifelsfrei im Düsseldorfer Modell der Bewegungs-, Sport- und Talentförderung (MüMo) zeigen, dass sich zumindest in den etwa letzten 20 Jahren (2003-2018) die sportmotorischen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen – anders als oft behauptet – nicht signifikant verschlechtert haben (Stemper et al. 2020, S. 64f. und 236ff.). Zudem sind mit der KiGGS-Langzeitstudie von 2007 und 2017 erstmals verlässliche Daten hinsichtlich des Sport- und Ernährungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen vorhanden, in denen sich eventuell auch so etwas wie „Fitness“ abbilden könnte (Starker et al., 2017). Wenn man nun hier einen umfassenden Fitnessbegriff anlegt, ergeben sich auch weitergehende Konsequenzen für den Sportunterricht.

### Lassen sich motorische Fähigkeiten im Unterricht „trainieren“?

Aus der Sicht der Sportwissenschaft sind heute viele der noch vor einigen Jahren unklaren Zielvorstellungen weitgehend geklärt (Thienes, 2008) – etwa inwieweit zum Beispiel Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining unter den unsteten Rahmenbedingungen von Sportunterricht in der Schulwirklichkeit erfolgreich stattfinden können. Auf einen Punkt gebracht: „Training“ in der Schule hat bereits dann, wenn es sehr niederschwellig und mit geringen Intensitäten und Umfängen durchgeführt wird, signifikante Effekte. Dieses liegt wohl vor allem darin begründet, dass wir es mit Anfängern zu tun haben und Effekte sind nun mal im Anfangsstadium schnell und nachhaltig zu verzeichnen (Günther 2004, S.33ff.). Und so gab es in den letzten Jahren verstärkt Initiativen, Fitnessstraining im Sportunterricht und die Fitnesserziehung in ausgearbeiteten Unterrichtsvorhaben zu thematisieren (Thienes, Austermann, 2006).

### Welchen Auftrag hat der Sportunterricht in der Fitnesserziehung?

Unterhält man sich mit Sportlehrkräften und Fachleitungen, ist ein Trend zu beobachten: Die Auseinandersetzung mit

dem Bereich Fitness und Gesundheit manifestiert sich jedoch – trotz wissenschaftlicher Ergebnisse wie der des Düsseldorfer Modells s.o. – nach wie vor in der Mehrzahl der Unterrichtsvorhaben entweder in einer Schulung der Ausdauer und einer damit erwartbaren Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems oder in einer mehr oder weniger differenzierten Umsetzung von Kraftcircuits. Und was noch bemerkenswerter ist: Wer „Fitness“ im Schulsport thematisiert, setzt häufig auf „Trends“, die manchmal genau das Gegenteil von dem bewirken können, was eigentlich im Sinne von gesundheitsorientierter Fitness wünschenswert wäre.

So findet sich insbesondere in den letzten Jahren häufig eine Konzentration auf etwa vermeintliche „ästhetische“ Körperausformung oder eine Reduktion auf die Fähigkeit, möglichst viele Wiederholungen einer bestimmten Übung in einer vorgegebenen Zeit (AMRAP) durchzuführen. Dabei besteht die Gefahr, am Ende nur das sehr enge Verständnis von Fitness zu bedienen und darüber hinaus dem Auftrag des Schulsports – nämlich gesundheitsförderlich zu sein – nicht nur nicht nachzukommen, sondern diesen sogar in das Gegenteil zu verkehren.

### Fitnessstraining im Sportunterricht

In den weiteren Ausführungen soll somit durchaus auch die Frage beantwortet werden, ob reines „Training“ denn nun im Sportunterricht seinen Platz hat. Und das kann für den einzelnen Fall absolut positiv beantwortet werden, wie im Folgenden an einem Beispiel gezeigt wird.

Eine Lehrkraft bemerkt beispielsweise in ihrer Grundschulklasse, die sie seit Kurzem unterrichtet, dass in der großen Breite der Gruppe die Stützkraft unterentwickelt ist. Hier bietet es sich natürlich an, beispielsweise einen wiederkehrenden Stützkraftzirkel in den Unterricht zu integrieren. Die Lehrkraft wird recht schnell feststellen: Die Kinder verbessern sich über die Zeit und ihre Stützkraft entwickelt sich zusehends. Das ist auch gut und richtig so. So gesehen handelt es sich hier ganz klar auch wissenschaftlich definiert um Training. Dieses hat an dieser Stelle auch absolut seine Berechtigung und erfüllt einen wichtigen, gegebenenfalls auch kompensatorischen Zweck. Betrachtet man jedoch den Sportunterricht als Ganzes, so ist ganz klar vor allem aufgrund der zeitlichen und organisatorischen Einschränkungen, einem exemplarischen Training im Sinne eines erziehenden gesundheitsorientierten Unterrichts, der sich am Prinzip der reflektierten Praxis und der Theorie-Praxis-Verknüpfung ausrichtet, Vorrang einzuräumen. Dies gilt umso mehr, je älter die Lernenden sind.

### Motorische Fähigkeiten verbessern

Auf den Punkt gebracht bedeutet dies: Es geht darum, das Trainieren zu verstehen und es eben zu erlernen. Also sozusagen das „Training zu trainieren“! Training ist somit im Sportunterricht überwiegend ein Verbessern der Fähigkeit von Schülern und Schülerinnen, die Übungen korrekt und gesundheitsorientiert durchzuführen und zu lernen, das Training besser zu steuern und zu verstehen, was eigentlich trainiert wird. Das ist in jeder Schulform und in jeder Altersstufe möglich, bei den älteren Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe I, der gymnasialen Oberstufe und der Berufsschule jedoch geradezu zwingend erforderlich. Insofern scheint es sinnvoll zu sein, dass auch Sportlehrkräfte – die für sich ja auch ein nachvollziehbares und in ihrer Sportlerbiografie liegendes Verständnis von Training mitbringen – insofern zum Teil einen inneren Paradig-

menwechsel vollziehen. Sie müssen ein eher mehrperspektivisches Verständnis berücksichtigen, das über eine reine Leistungsoptimierung hinausgeht und verstehen, wo ihre Rolle als Sportlehrkraft sich von der einer Trainerin, eines Übungsleiters oder der einer Sportapp oder eines YoutubeTutorials unterscheidet – auch wenn sich der eher instruktive Unterricht in Zeiten der Corona-Pandemie scheinbar wieder mehr und mehr etabliert hat.

### Individuelle Ziele berücksichtigen

Eine Sportklasse mit 25 oder mehr Schülern und Schülerinnen hat selten so spezifische Ziele wie ein Leistungssportler oder eine Gruppe von Sportlerinnen, die sich etwa in einer CrossFit-Box zum Training treffen. Eine Schulklasse ist absolut heterogen, vor allem wenn es um die Fitness geht. Während der eine eher Muskelwachstum anstrebt, hat der andere vor abzunehmen; die eine möchte beweglicher werden und die Nächste hat vielleicht Rückenschmerzen, die sie gern in den Griff bekommen möchte. Diese Liste ist beliebig fortsetzbar und darf dabei vor allem diejenigen nicht vergessen, die überhaupt gar keine Ziele verbalisieren können, vielleicht weil ihnen ein Problembewusstsein fehlt, vielleicht aber auch schlicht, weil sie mit ihrem Status quo hochzufrieden sind. Beides ist möglicherweise auch wiederum dadurch zu erklären, dass oft ein tiefergehendes Verständnis der zugrunde liegenden Mechanismen und Funktionsweisen fehlt. Möglicherweise wird durch die Betonung der Leistungsoptimierung in vielen Bereichen der außerunterrichtlichen Darstellung Fitnessstraining persönlich eher abgelehnt. Eventuell haben einige Lernende jedoch auch schon in ihrem Freizeitsport ein höheres Niveau erreicht, sowohl körperlich als auch in Bezug auf ihr Verständnis sportlicher Zusammenhänge. Hier setzt nun der Sportunterricht an.

### Verzahnung von Theorie und Praxis

Letzteres – das Verständnis von Zusammenhängen, Funktionen und Problemen – kann und sollte im Sportunterricht dann entweder erlernt und erprobt oder vor einem gesundheitsorientierten Zusammenhang eingeordnet werden. Durch das Einbinden von theoretischen Grundlagen und durch das Reflektieren der praktischen Erarbeitung und Anwendung wird Handlungsfähigkeit angestrebt. Wie gut das insbesondere im Handlungsfeld Fit-

## K1 | IMPULSE FÜR DIE REFLEXION

Relevante Fragestellungen für eine reflektierte Praxis in diesem Bereich könnten etwa sein:

- Wie funktioniert ein Liegestütz? Wie werde ich fit und schaffe 20 korrekte Liegestütz? Was trainiert eigentlich ein Liegestütz und ist diese Muskulatur bei mir abgeschwächt?
- Was sind muskuläre Dysbalancen?
- Wie belastet werden die Knie bei den tiefen Sprüngen? Worauf muss ich bei der Landung achten?“
- Wie kann ich meinen Rumpf stabilisieren?
- Sind meine Muskeln stark genug, um eine optimale Beckenstellung (aufgerichtet/nicht gekippt) und eine Stabilisation des Rumpfes zu gewährleisten?
- Wie werde ich beweglicher?
- Bin ich fit genug, um die Übung/Tätigkeit XY durchzuführen?
- Welche anatomischen Strukturen sind beim Heben eines Gewichtes beteiligt und sind meine Muskeln stark genug, um die Strukturen dabei zu halten/stützen?
- Kann auch Stress zu Rückenschmerzen führen und was ist Stress überhaupt?

ness gelingt, hängt dann dabei auch von dem Willen ab, es hinterher im Alltag umzusetzen. Das bleibt schlussendlich jedem selbst überlassen. Und es ist sinnvoll, sich auf einige selbstverständliche Grundsätze zu einigen:

- Lernende müssen erst die Grundlagen beherrschen und dürfen nicht überfordert werden. Dies gilt für den Schulsport ebenso wie für den Freizeit- oder Leistungssport.
- Lernende müssen, da sie Anfänger sind, individuell betrachtet werden, jeder geht sein eigenes Tempo.
- Kinder- und Jugendtraining und auch das Üben und Trainieren im Unterricht ist kein reduziertes Erwachsenentraining. Es gilt: Qualität vor Quantität!



So individuell die Ziele der Lernenden sind, so sind es auch die körperlichen Voraussetzungen

## Beispiel Crossfit im Unterricht

Schaut man nochmals kritisch auf das Unterrichtsbeispiel zu Beginn und überträgt man das Gesagte, ergeben sich einige Konsequenzen und es gibt zwei Szenarien:

### Szenario 1: Reflektierte Praxis

Wir haben gerade in eine Phase geschaut, in der die Crossfitübungen – die zuvor kleinschrittig erarbeitet und verstanden wurden – nun zum Abschluss eines Unterrichtsvorhabens exemplarisch geübt werden. Das benannte Trainingsprinzip „AMRAP“ wird nun zunächst erprobt. Dabei können alle Lernenden ihre Belastung durch die Auswahl geeigneter Übungen individuell steuern und eine technisch saubere Bewegungskombi aus sportpädagogischer Sicht einwandfrei. In der nun folgenden Phase des Unterrichts könnte nun auf Basis des vorher Erarbeiteten im Nachgang die Praxis reflektiert werden. Mögliche Fragestellungen wären:

- Konnten alle die Übungen „sauber“ durchführen und haben wirklich alle es geschafft, den Punkt zu finden, an dem sie abbrechen mussten, weil die Übung nicht mehr so wie vorgesehen ganz präzise durchgeführt werden konnte? Gab es organisatorische Probleme?
- Wo lagen denn da die Schwierigkeiten? Sind einige auch über dieses Ziel deutlich hinausgegangen, um noch einige Wiederholungen mehr zu schaffen? Wo liegen denn da die Gefahren?

- Ist das Ziel, möglichst viele Wiederholungen zu schaffen, sinnvoll? Wenn ja, ist es dann sinnvoll, die eigene Anzahl mit der der anderen zu vergleichen?
- Was bewirkt die „pushende“ Musik? Fühlte sich jemand überfordert? Was bewirkt der Zeitdruck?
- Seid ihr alle schon so geschult, dass ihr die schwierigeren Übungen (z.B. „Burpee“) sauber durchführen konntet oder müssen einzelne Übungen nochmals besprochen werden? Muss die Auswahl der Übungen stärker individualisiert werden?

### Szenario 2: Kopie eines Trainings

Wenn wir jedoch gerade in eine Unterrichtsphase geblickt haben, in der ein reines Crossfit-Training stattfindet und die Schüler und Schülerinnen nur ihnen vorgegebene Übungen imitieren, wäre das Ziel verfehlt. Die Antwort auf die Frage, ob es sich hierbei um einen pädagogisch legitimierte Sportunterricht handelt, müsste mit Nein beantwortet werden. Die Begründung hierfür liegt in der fehlenden Möglichkeit, das Geschehene nun sinnvoll im Hinblick auf die gesundheitsorientierte Handlungsfähigkeit zu reflektieren und in den angewendeten Trainingsprinzipien, die sich NICHT für Anfänger (und nichts anderes sind die Lernenden) eignen. Diese setzen maximal eingeschleifte Bewegungsvorstellungen und sehr präzises Arbeiten unter Druckbelastungen voraus. Alles Dinge, die Schülerinnen und Schüler, die gerade den ersten Kontakt mit dem Krafttraining hatten, absolut nicht leisten können. Insbesondere die „funktionellen

Ganzkörperübungen“ könnten zum Teil erheblich überfordern.

## Anspruchsvolle Übungen

Schaut man sich nun eine der vermeintlich einfachen Übungen genauer an, wird das deutlich. Die sogenannten „Burpees“ sind Liegestützsprünge, in denen vielerlei Anforderungen kombiniert werden. Neben einem korrekten Strecksprung muss man aus der Hocke in den Stütz springen und darauffolgend einen Liegestütz absolvieren. Aus dem Liegestütz springt man abschließend wieder in die Hocke, aus dieser wieder in den Strecksprung und so weiter.

Für Schüler und Schülerinnen ergibt sich folgendes Bild: Der „Burpee“ belastet stark die beteiligten Gelenke und erfordert ein hohes Maß an Rumpfstabilität und Rumpfbeweglichkeit, die viele gar nicht mitbringen. Insbesondere wenn er „gesprungen“ ausgeführt wird, erfordert die korrekte Ausführung einen relativ langen Zeitraum der starken Konzentration und durch die steigende Ermüdung wächst das Risiko der unpräzisen Ausführung. Insbesondere die Auf- und Abwärtsbewegung der Sprünge sind hierbei problematisch. Genaugenommen handelt es sich hierbei um plyometrische Kniebeugen aus der tiefen Hocke. Und auch dieses muss man eigentlich erst nach und nach erlernen, damit die Knie korrekt belastet werden oder man zum Beispiel bei der Abwärtsbewegung nicht einfach nach unten „fällt“.

Man kann außerdem beobachten, dass der involvierte Liegestütz bei jeder

Wiederholung in der Qualität nachlässt und die Belastungen auf die Lendenwirbelsäule zunehmen. Wenn die Anforderung nun lautet, in einer bestimmten Zeit so viele Wiederholungen wie möglich zu machen, ist klar, dass dem Prinzip des gesundfunktionalen Trainings in einer Schulklasse bei dieser Übung nicht entsprochen werden kann. Dies ist nur ein Beispiel von vielen Übungen, die Schülerinnen und Schüler motorisch überfordern.

### Handlungskompetenz als Ziel

Die überwiegende Mehrheit der Lernenden könnte zu den oben angeführten Reflektionsanlässen im Szenario 2 sicher lediglich eine „Meinung“ äußern. Nur wenn die Übungen im Vorhinein intensiv erarbeitet und erlernt wurden, allen klar ist, welche anatomischen Strukturen involviert sind, welche Sicherheitsaspekte zu beachten sind – etwa Überstreckungen zu vermeiden, Winkel in den Knien zu beachten, die Wirbelsäule und andere Strukturen nur funktional zu belasten –, was als Trainingsziel bei der Frequenz X, in der Intensität Y und dem Umfang Z erreicht werden soll, dann erst wäre eine reflektierte Praxis denkbar, an deren Ende möglicherweise die gewünschte vertiefte Handlungskompetenz stünde.

Diesem, wie auch jedem anderen „Trainingsversuch“ muss somit ein umfangreiches Unterrichtsvorhaben vorausgehen, damit sich die Schülerinnen und Schüler zunächst den Gegenstand intensiv erschließen können. Dabei ist dann das sich anschließende „Crossfit“ nur das Vehikel, um die Trainingsübungen zu verstehen und um das eigene Training besser steuern zu können. Somit ist das Training nicht der Ausgangspunkt, sondern das Ziel! **K1**

### Gesundheitsorientierung

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die bereits mehrfach geforderte gesundheitsorientierte Ausrichtung des fitnessorientierten Unterrichts. Doch was bedeutet das für die Auswahl der Inhalte?

Es gilt für die Schule immer der Grundsatz der „gesundfunktionalen Belastung“ (Duwenbeck, Deddens, Augustin, 2013, S.14 ff.). Dies bedeutet:

1. Fitnessübungen – egal ab Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-, Schnelligkeits- oder Dehnübungen – sollten an die Fähigkeiten der Übenden angepasst

werden und keine Überforderung darstellen.

2. Belastungen sollten im sanften bis mittleren Belastungsbereich durchgeführt werden und in der Regel dynamisch erfolgen. Maximalbelastungen sind unbedingt zu vermeiden!
3. Langsame und kontrollierte Bewegungsausführungen und ein agonistisch-antagonistisches Vorgehen ist zu bevorzugen!

Zusammenfassend kann man es auf die einfache Formel „Qualität statt Quantität und dabei gesundheitsorientiert“ bringen. Da wir es in der Schule in der überwältigenden Mehrheit mit Anfängern zu tun haben, sollte alles, was thematisiert wird, „gesundfunktional“ orientiert sein. Schülerinnen und Schüler müssen:

- wissen, welche Übungen welche Struktur belasten.
- über die Fähigkeit verfügen zu entscheiden, ob die Belastung physiologisch im Sinne eines (erwünschten) Trainings oder im Sinne einer (unerwünschten) Schädigung/ Belastung wirken. Dazu benötigen sie anatomische und funktionale Kenntnisse.
- Übungsmöglichkeiten erhalten, die derart gestaltet sind, dass sie es ermöglichen, FÜR ein Training die korrekten Bewegungen zu üben und zu erlernen.

Wenn Lernende diese Fragen beantworten können, dann können sie beginnen, für die Übung zu trainieren. Das heißt jedoch im Umkehrschluss wiederum nicht, dass man die Übungen zur Veranschaulichung und Verdeutlichung, zur Analyse etc. nicht exemplarisch zum Beispiel unter „Crossfitbedingungen“ durchführen könnte. Es wäre zum Beispiel mithilfe einer Videoanalyse möglich zu untersuchen, inwieweit die Qualität der Übung nach 25 Wiederholungen abnimmt, welche Winkel die Oberschenkel zum Boden haben etc..

Zudem wird nun deutlich: Wenn der Unterricht als Trainingsprogramm wie in der Eingangsszene beschrieben abläuft, ist rein organisatorisch nur sehr schwer eine individuelle Bewegungskorrektur möglich. Es sei denn, Schüler und Schülerinnen lernen, sich gegenseitig zu korrigieren und das funktioniert vermutlich nur in der zuvor beschriebenen methodischen Herangehensweise unter Einbezug von Theorie-Praxis-Verknüpfung und reflektierter Praxis.

### Fazit

Die gesundheitsorientierte Auseinandersetzung mit dem Fitnessbegriff hat absolut ihre Berechtigung, da sie viele lebensweltliche Bezüge liefern kann, der genuinen Aufgabe des Sportunterrichts im Hinblick auf Gesunderhaltung entspricht und darüber hinaus auch auf der motivationalen Ebene bei vielen Schülerinnen und Schülern aus unterschiedlichen Gründen positiv besetzt ist.

Eine rein unreflektierte Umsetzung von Fitnessprogrammen oder den Vorgaben einer Fitness-App konterkariert aber den Auftrag des Sportunterrichts und reduziert den Sportlehrer auf eine reine Trainerrolle. Dieser Ambivalenz sollten wir uns stets bewusst sein.

### Literatur

- Baschta, M./Thienes, G. (2010). Training im Schulsport nach dem subjektiven Belastungsempfinden. *Sportunterricht* 59(10), 290–295.
- Duwenbeck, R./Deddens, E./Augustin J. (2020). Fitness & Motorik kompetenzorientiert unterrichten – Grundlagen zur Planung und Umsetzung – Diagnostests – komplette Unterrichtsvorhaben. Donauwörth.
- Deddens, E./Duwenbeck, R. (2013)a. Das Fitness-Studio in der Turnhalle. Dortmund.
- Deddens, E./Duwenbeck, R. (2013)b. Sportunterricht im Fitness-Studio. Dortmund.
- Günther, A. (2004). Fitnesstraining im Sportunterricht. Hamburg.
- Reuter, K./Buskies, W. (2003). Sanftes Krafttraining im Schulsport. *Sportunterricht*, 52(12), 372–376.
- Starker, A., Lampert, T., Worth, A., Oberger, J. Kahl, H. & Bös, K. (2007). Motorische Leistungsfähigkeit: Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) *Bundesgesundheitsblatt* 50, 775–783. <https://doi.org/10.1007/s00103-007-0240-8>
- Stemper, T., Bachmann, C., Diehlmann, K. & Kemper, B. (2020) DüMo – Düsseldorfer Modell der Bewegungs-, Sport und Talentförderung. Berlin.
- Stemper, T. (2009, 16.-18.Juli). Keine Verschlechterung der motorischen Leistung im Düsseldorfer Modell (DüMo 2003 bis 2008). Vortrag auf dem DVS-Kongress, Münster.
- Thienes, G./Austermann, L. (2006). Krafttraining in der Sekundarstufe I: Sanftes Einsatzkrafttraining als methodische Alternative? *Sportunterricht* 55(11), 324–328.
- Thienes, G. (2008). Trainingswissenschaft und Sportunterricht. Berlin.

### Link

Markus de Marees, Sportwissenschaftler der DSfS Köln zu Fitnesstrends: <https://www.fr.de/ratgeber/gesundheits-trend-freeletics-11245058.html>

**Ralf Duwenbeck** ist Lehrer am Käthe-Kollwitz-Gymnasium Dortmund, Fachleiter Sport am ZfSL Dortmund sowie Fachberater Sport der Bezirksregierung Arnsberg.