

# Beispiel- Lektion «FunFit» – Die freiwillige Sportstunde

FunFit ist eine zusätzliche Sportlektion, ausschliesslich für Schüler-/innen, die keine kleinen Messis oder Ronaldos sind. In einem geschlossenen Rahmen werden ihnen Erfolgserlebnisse ermöglicht, die Freude machen und ihr Selbstwertgefühl stärken.

Die folgende Beispiel-Lektion aus dem Projekt «FunFit» zeigt, wie der Autor seinen Kurs im Rahmen des freiwilligen Schulsports mit sechs bis zehn leistungsschwächeren Knaben an der Sekundarschule Binningen (BL) leitet. Für den obligatorischen Sportunterricht ist eine Adaptation zu empfehlen.

## Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Min.
- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: ab Primarschule

## Lernziele

- [Aktivitäten nach den fünf Quellen des Selbstkonzepts](#)

**Bemerkung:** Die Schüleraussagen in der Lektion stammen aus einer Evaluation des Projekts FunFit aus dem Jahr 2020. Die vollständige Evaluation ist erhältlich bei [Rafael Bühlmann](#).

	Dauer	Lernziele Schülerinnen und Schüler	Aktivitäten Lehrperson
<b>Einstieg</b>	2 Min.	<p><b>Musik</b></p> <p>Insbesondere in kleinen Gruppen hat Musik eine auflockernde und belebende Wirkung.</p>	Kurz bevor die SuS in der Halle eintreffen, schaltet die Leiterperson eine motivierende Playlist ein.
<b>Hauptteil</b>	20 Min.	<p><b>Jongliergerät (z. B. Diabolo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.</li> <li>• Sie machen die Erfahrung, dass ihr Engagement zu einem Lernfortschritt führt.</li> </ul> <p>Die SuS üben Diabolo-Tricks wie z. B. Spielstart, Stabroller, Luftibus, Peitschen, Lift, Beinschuss etc. und unterstützen sich gegenseitig.</p> <p><i>«Das habe ich zu Beginn ehrlich gesagt nicht so toll gefunden, weil ich es nicht so gut konnte, aber Herr Bühlmann hat mich dann immer gecoacht und mir gesagt «du schaffst das, übe weiter» und ja mittlerweile macht es mir sehr Spass.»</i> (Diego, 13 Jahre)</p>	Die Leiterperson setzt den SuS machbare Teilziele (siehe Diabolo-Kompass), motiviert sie diese zu erreichen und macht Lernfortschritte durch Rückmeldungen, Videos oder Lernjournale sichtbar.
	35 Min.	<p><b>Spiel nach Wahl (z. B. Ultimate)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten und der Spielkompetenz.</li> <li>• Die SuS erleben sich als wichtiges Teammitglied.</li> </ul> <p>Im besten Fall übernehmen die SuS eine mutige und bestimmende Rolle. Sie rennen, passen, rufen sich zu, schießen Tore, jubeln und fallen sich gegenseitig in die Arme.</p> <p><i>«Im FunFit können wir selbst entscheiden, was wir machen. Es wird nicht benotet und ist daher weniger stressig.»</i> (Diego, 13 Jahre)</p> <p><i>«Ja, wenn man irgendein Spiel macht, dass auf Punkte geht. Dann wenn man selbst einen Punkt macht. Das ist halt nur im FunFit so gewesen. Im anderen normalen Sportunterricht habe ich das halt so nie gehabt.»</i> (Luca, 14 Jahre)</p>	Die Leiterperson erhöht die Quantität der positiven Rückmeldungen und spielt ggf. selber mit, um die Intensität zu steigern und den Schülerinnen und Schülern mehr Chancen zu ermöglichen.

	Dauer	Lernziele Schülerinnen und Schüler	Aktivitäten Lehrperson
Ausklang	3 Min.	<p><b>Reflexion</b></p> <p>Durch geschickte Fragestellungen die Teilnehmenden animieren, positive interne Zustände zu registrieren und erfolgreiche Erfahrungen zu wiederholen.</p> <p>Nach einem Abklatschritual tauschen sich die SuS ggf. unter Leitung der Lehrperson über das Spiel aus.</p> <p><i>«Ja, wenn eine Stunde in FunFit mir gut gelungen ist, wenn ich so voller Einsatz gemacht habe, dann habe ich so richtig ein Selbstbewusstsein, so ein Gefühl halt (...) und dann bin ich auch enthusiastischer, wenn ich in die Sportstunde gehe, um Sport zu machen.»</i> (Elia, 14 Jahre)</p>	<p>Selbstkonzeptfördernde Fragestellungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Was ist euch heute besonders gut gelungen?»</li> <li>• «Wie habt ihr es als Team geschafft, so viele Tore zu erzielen?»</li> <li>• «Ihr habt Vollgas gegeben. Wie fühlt es sich an, so zu schwitzen?»</li> </ul>

## Good Practice

### Fortschritte sichtbar machen

- Z. B. mit koordinationsfördernden Geschicklichkeitsspielen (Diabolo, Jonglierbälle, Devil Sticks usw.), an denen die Schülerinnen und Schüler wöchentlich mit individueller Unterstützung der Lehrperson üben.
- Mit dem Setzen von Teilzielen, dem Aufzeigen von Lernfortschritten durch Rückmeldungen, Videos oder Lernjournalen und dem Stellen von Reflexionsfragen, kann das Selbstwertgefühl gezielt gestärkt werden.

### Spiele, spielen, spielen

- Die SuS mitentscheiden lassen, welche Sportart sie bis zum Ende der Lektion spielen wollen. Als Kursleitung selbst mitspielen und ihnen Chancen herausspielen, die mit grösster Wahrscheinlichkeit zu einem Punkt und anschliessenden Jubelschrei führen.
- Während Spiele in Kleingruppen (max. 3 gegen 3) auf mehreren Feldern die Ballkontakte erhöhen, können Erfolgserlebnisse durch Spielvereinfachungen (z. B. Bündeli in Unihockeyball, Basketballkörbe tiefer stellen oder Verwendung eines Futsal-Balls) maximiert werden.



## FUNFIT

### Das Projekt FunFit

FunFit ist eine zusätzliche Bewegungslektion, die leistungsschwachen Schülerinnen und

Schüler mehr Freude an der Bewegung vermitteln will. Konzipiert, angewendet und entwickelt wurde sie durch den Autor dieses Schwerpunkts, Rafael Bühlmann. Der positive Effekt auf das Selbstvertrauen war derart positiv, dass mittlerweile zahlreiche Primar- und Sekundarschulen in Basel-Landschaft und Aargau eigene Kurse im Rahmen des freiwilligen Schulsports anbieten. Jugend + Sport unterstützt dieses Projekt und stellt alle Unterlagen auf der Homepage zur Verfügung.

→ [Zum Projekt](#)