

Sportunterricht – auch mit einer Verletzung

Die Volldispensation vom Sportunterricht ist oft nicht sinnvoll. Das interaktive Webtool «activdispens» zeigt, wie sich rekonvaleszente Schülerinnen und Schüler am Schulsport beteiligen können. Die Inhalte sind neu nun auch als App verfügbar.

Die Idee hinter «activdispens» ist bestehend: Schülerinnen und Schüler mit leichten Verletzungen sollen nicht vom Sportunterricht dispensiert werden. «Ganz im Gegenteil, sie sollen sich mit angepassten Übungen am Sportunterricht beteiligen, denn das unterstützt den Heilungsprozess», sagt Christoph Wechsler, Sportlehrer und Vorstandsmitglied des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule SVSS. Zusammen mit der Sportphysiotherapeutin Claudia Lutz-Diriwächter entwickelte er die Idee, die hohe Zahl der Volldispensationen zu reduzieren. Denn nur bei wenigen Verletzungen oder Krankheiten dürfe man sich gar nicht bewegen. In den meisten Fällen sei Bewegung für die Genesung sogar von Vorteil. Das Projekt wird unter anderem von den Bundesämtern für Sport und für Gesundheit unterstützt.

Videos von Übungen

Auf der Website «activdispens.ch» werden für Sport unterrichtende Lehrpersonen einfache Übungen erklärt. Sie sind nach verschiedenen Krankheiten oder Verletzungen geordnet. So können teildispensierte Kinder und Jugendliche korrekt und in angepasstem Rahmen aktiv am Sportunterricht beteiligt werden. Dazu gibt es didaktische Tipps zur Einführung der Übungen. Neu sind die Materialien als App verfügbar. Damit können die Lehrpersonen auch offline arbeiten. Alle Unterlagen sind unentgeltlich, nur das Poster mit allen Übungen im Überblick kostet 15 Franken.


«Ganz wichtig ist auch, dass die Hausärzte hier mitmachen», erzählt Christoph Wechsler. Denn die Hausärzte sollen die

5 Gewicht hochheben

Kraftübung


Quantitative Kriterien	
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung




Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Gefüllte Petflaschen auf Höhe der Ohren seitlich am Kopf halten. Ellbogen zeigen nach aussen.

Bewegungsverlauf



Petflaschen in einem Halbkreis nach oben hoch führen. Petflaschen oben nicht berühren. Ellbogen bleiben nach aussen gerichtet.

Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Ohren sind. Kontinuierliche Bewegung.

ACTIVDISPENS.CH

Zum Beispiel Gewichtheben: Alle Übungen werden mit Film, Beschreibungen und downloadbaren PDF-Dokumenten erklärt.

Schüler/-innen nicht einfach ganz vom Sportunterricht dispensieren. Deshalb bietet die Website ein Arzzeugnis zum Herunterladen, das den Gedanken von «activdispens» unterstützt. Lehrpersonen können ihren verletzten Schüler/-innen das Formular für den nächsten Arztbesuch mitgeben.

Initiative von der Basis

Auch die Sport unterrichtenden Lehrpersonen des Kantons Zürich unterstützen das Projekt «activdispens». «Wir bevorzugen den Weg, die Ideen von der Basis her bekannt zu machen», sagt Jürg Philipp, Präsident des Kantonalverbands Zürich für Sport in der Schule KZS. So stellte er die Website den Hausärzten im Bezirk Pfäffikon vor und erhielt viel Zuspruch. Eine interne Weiterbildung machte alle Lehrpersonen mit «activdispens.ch» bekannt. Materialkisten wurden vom Turnlehrer bereitgestellt und die Übungen sinnvoll in einem Ordner zusammengefasst. Die Schulleitung sowie die Schulpflege unterstützten dieses Vorgehen. Nun sei es vor allem wichtig, dass alle Sport unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer die Materialien von «activdispens.ch» anschauen.

«Wenn die Jugendlichen das nächste Mal mit einem Dispens kommen, dann sollten sie ihnen das Formular für Ärzte mitgeben, das die Website bereitstellt», sagt Jürg Philipp. ■

Text: Roland Schaller; Foto: zvg