

# Bewegte Bilder für bewegten Sportunterricht

Zufallsgruppen bilden, Zeiten stoppen, den Spielstand anzeigen: Diese klassischen Tätigkeiten im Sportunterricht lassen sich an Apps delegieren. Am stärksten zeigen sich Smartphones und Tablets aber beim Analysieren von Bewegungsabläufen.

Geht es um digitale Medien in der Schule, scheint die Assoziation zum Sportunterricht weit hergeholt. Schlimmer noch: Die mobile Medienwelt muss oft als Grund für die regelmässig beklagte Bewegungsarmut der Kinder und Jugendlichen herhalten. Statt sich draussen zu bewegen, fläzen sie sich aufs Sofa und tauchen in die Bildschirme ein. Das kann nicht im Sinne eines aktiven und körperlich herausfordernden Alltags sein – und schon gar nicht als Beispiel für eine Turnstunde dienen.

Dass Smartphones oder mobile Gadgets die Bewegung zugleich auch anleiten und vermessen, zeigt sich demgegenüber auf jedem Vita-Parcours. Rar sind sie, die Joggerinnen und Jogger, die ohne Smartphone oder Smartwatch ihre Runden drehen. Und wer als Amateur oder Profi seine Leistungsgrenze ausloten will, kommt nicht mehr ohne Bewegungsdaten und dazugehörige Analyse aus. Doch Bewegungsabläufe zu verbessern und zu perfektionieren, ist auch im Sportunterricht gefragt. Mit der Kamera eines Smartphones oder eines Tablets können Schülerinnen und Schüler Abfolgen filmen und anschliessend analysieren. Für das Tablet spricht in diesem Fall die Grösse, man kann Filmsequenzen besser in Gruppen betrachten.

## Beobachten, beurteilen, beraten

Wie sich das im Alltag umsetzen lässt, zeigt die Lernplattform [bewegunglesen.ch](http://bewegunglesen.ch) der Pädagogischen Hochschule St. Gallen. Hier findet sich eine Vielzahl an Videos, geordnet nach Fitness, Geräteturnen, Leichtathletik, Schneesport, Schwimmen oder Spielen. Schülerinnen und Schüler gehen dabei immer gleich vor: Sie beobachten die Filmsequenz, beurteilen diese und beraten gemeinsam, was sie am Bewegungsablauf erkannt haben. Erst dann folgt das Üben und Aufbauen der Bewegung. Um dabei den eigenen Fortschritt professionell zu filmen und zu analysieren, kann man mit Apps wie «Coach's Eye» Aufnahmen erweitern. Coach's Eye bietet Zeitlupe und Bildeinzelschaltung, man kann Audiokommentare aufzeichnen, Bewegungen mit Zeichenwerkzeugen markieren oder zwei Videos aus unterschiedlichen Perspektiven synchron darstellen. Die App kostet fünf Franken. Als Alternativen haben sich «Dartfish» oder

«Video Physics» einen Namen gemacht. Wer eine kostenlose Variante testen will, kann es mit «Coach my video» für iOS versuchen. Grundsätzlich gilt: Der Markt für Sport- und Bewegungsapps ist lukrativ und dynamisch, viele Anbieter buhlen um die Gunst. Und es gibt für beinahe alles eine Anwendung. Gruppen bilden? «Team Shake». Den Spielstand anzeigen? «Score Board HD». Kraft- und Stretchingübungen suchen? «SworkIT». Eine aktuelle Zusammenstellung an Apps findet sich auf [sportpaedagogik-online.de](http://sportpaedagogik-online.de) (direkter Link: [bit.do/spol](http://bit.do/spol)).

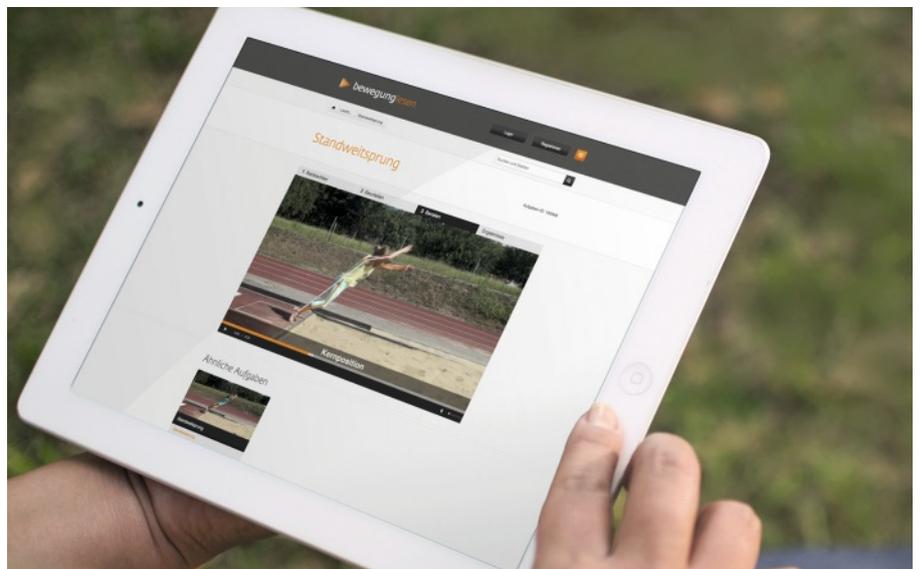
## Über zehntausend Übungen

Um sich generell für den Sportunterricht inspirieren zu lassen, ist die Plattform [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) des Bundesamts für Sport eine ideale Anlaufstelle. Mit über 6000 Inputs zu fast 100 Sportarten finden Lehrpersonen hier viele praxisorientierte Sequenzen. Kern der Plattform bilden kurze, teilweise audiovisuell unterstützte Anleitungen. Es geht beispielsweise um Fairplay, Geräteturnen oder Sport und Behinderung. Zur Verfügung stehen auch pfeifenfertige Lektionen und Planungsvorlagen. Zehnmal jährlich erscheint zudem ein Schwerpunktthema, zugeschnitten auf eine Altersgruppe. Die Themen reichen vom Stand-up-Paddeln über Zirkus in der Schule bis zur Freude am Springen.

Im Kindergarten und in der Primarschule vielfältige Bewegungsangebote zu ermöglichen, ist das erklärte Ziel der Website [bewegungslandschaft.ch](http://bewegungslandschaft.ch). In Kurzfilmen vermittelt der Auftritt Einblicke, wie man Bewegungslandschaften in der Turnhalle aufbaut und was Kinder damit machen. Verantwortlich für das Angebot sind die Sportlehrer Martin Graber und Jan Bründler. Einen Fundus von Übungen für Fussball, Unihockey, Volleyball, Handball, Basketball und weitere Sportarten stellt die App «OnlineCoach» des Thurgauers Thomas Stehle bereit. An die 10000 kostenlose Übungen sind in Trainingssequenzen strukturiert und lassen sich über ein Jahr hinweg planen. Man kann auch eigene Übungen integrieren.

Allgemeine Tipps zum Medieneinsatz im Sportunterricht präsentiert [sportunterricht.de](http://sportunterricht.de). In der Rubrik «Digitale Medien» folgen Hinweise für die Planung, Durchführung und Auswertung des Unterrichts. Auch die Website des Bündner Sportlehrers Marcel Cavelti, [sportunterricht.ch](http://sportunterricht.ch), fokussiert in der Rubrik «Tools» auf Software für die tägliche Arbeit in der Turnhalle. ■

Adrian Albisser



Anhand von Videobeispielen lernen Schülerinnen und Schüler auf [bewegunglesen.ch](http://bewegunglesen.ch), wie eine Bewegung aufgebaut ist. Foto: zVg