



Gregor Malinowski hat sich in seinem Keller ein kleines Fitness-Studio aufgebaut.



Das erste Sport-Video aus der Coburger Rückert-Schule kommt an. Wer Untermieter hat, sollte mit besonders weichen Knien landen.



Thomas Klatte zeigt, wie man sich auch zuhause fit halten kann. Zur Kräftigung genügt das eigene Körpergewicht. Fotos: privat

Wie funktioniert eigentlich Sportunterricht aus der Distanz – und was kann sich jede und jeder davon in den eigenen Tagesablauf einbauen?

Sport geht immer und überall

Klick zum Glück: Der Erfolg motiviert Schüler

Die Rückert-Schule in Coburg hat einen eigenen Youtube-Channel. Das Video mit den meisten Klicks dauert 20 Minuten und bringt Sport und Bewegung zu jedem nach Hause.

Von Tim Birkner

In der Klasse 7G ist es wie derzeit überall in Bayern: Frühmorgens ist die erste Videokonferenz, heute mit Gregor Malinowski. Die Kinder erzählen von ihrer täglichen Bewegung: „Vom Bett zur Playstation, in die Küche, ins Bad und wieder ins Bett.“ Das klingt in der Gruppe cool. Zu erzählen, dass man mit dem Hund spazieren geht, zuhause tanzt oder beim Online-Training des Fußballvereins mitmacht, kommt erst Stück für Stück raus. Wie kann man noch mehr Schülerinnen und Schüler aus der Ferne motivieren, sich zu bewegen?

Malinowski ist Sportler und hat die Arbeitsgemeinschaft „Rückert TV“. Also spannt er seine Schülerinnen und Schüler ein, den Markt zu erforschen: „Jeder soll sich Sport-Videos für zuhause auf Youtube ansehen – und dann sagen, wie wir es besser machen können“, erzählt der Lehrer. Dann drehen sie selbst ein Video mit Bordmitteln. Eine feststehende Kamera, zwei Gymnastikmatten in der Turnhalle. „Wichtig war uns, dass nicht schon wieder die Stimme des Lehrers zu hören ist, sonst klingt es ja wie Unterricht“, lacht Malinowski. Also gibt es Gema-freie Musik und eingelenkete Titel in einer lustigen Schrift – sonst sagt keiner was. Zusammen mit Hewad macht der Lehrer den Vorturner und hofft, dass wenigstens ein paar zuhause mittern. „Die Vorbildfunktion ist für die Kinder wichtig. Wenn sie sehen, dass ich mich bewege, fällt es ihnen selbst leichter.“ Dabei darf es natürlich auch nicht zu schwer sein, denn die Ziele sollen erreichbar sein.

Die Schüler stehen auf Erfolg, der sich im Internet in Klicks messen lässt. Und mit rund 2000 Aufrufen steht ihr Video richtig gut da.

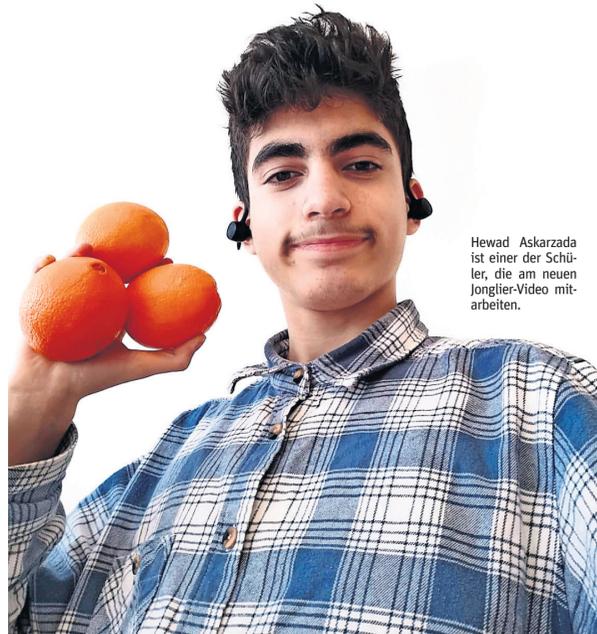
Bei einem Film mit über 20 Minuten Laufzeit ist das außergewöhnlich, mehr noch: „Wir sehen in der Analyse, dass der durchschnittliche Zuschauer acht Minuten dabei bleibt – das ist ein super Wert.“ Er zeigt, dass die Menschen vor den Bildschirmen offenbar auch mitmachen, sonst würde sich niemand einen Lehrer und einen Schüler in der Turnhalle beim Dehnen anschauen. Die Rückmeldungen sind auch dokumentiert. Vier Geschwister turnen vor dem Fernseher mit. Doch manche haben auch Untermieter und federn ihre Sprünge nicht so weich ab, wie das beispielsweise Felix Neureuther in seiner Ski-Gymnastik vormacht. Dann bebzt das Mietshaus.

Die Klasse 7 G und Gregor Malinowski nehmen die Idee auf und planen ihr nächstes Video mit beiden Füßen fest auf dem Boden. „In sechs Schritten kann jede und jeder lernen, mit drei Bällen zu jonglieren.“ Es wird um Geschicklichkeit und das richtige Timing gehen. Jeweils ein Schüler übernimmt einen Schritt, denn das Video soll noch schülerzentrierter werden.

Wie halte ich die Zuschauer? Was beim ersetzten Sport-Video schon ganz gut geklappt hat, soll noch besser werden. „Wir schauen uns an, was bei TikTok und bei Videospielen gut funktioniert“, sagt Malinowski. Die Kinder übersetzen das dann auf ihren eigenen Film. Das heißt auch, einfach mal lässig sein. Hewad hat keine Jonglierbälle daheim und sucht sich in der Küche drei Orangen. Auch damit kann man prima jonglieren, wie er vorab verrät.

„Wir wollen mehr Dopamin für alle.“, sagt Malinowski. Das Glückshormon wird ausgeschüttet, wenn man belohnt wird: zum Beispiel mit vielen Klicks für die eigene Arbeit, mit dem Wohlfühlen nach einem Spaziergang oder einer Trainingseinheit. Das Glücksgefühl soll jeden motivieren, bald wieder sein Glück zu suchen. Wenn das Bewegung ist, hat der Sportlehrer viel erreicht.

Im Internet: Auf Youtube einfach „Klasse 7G“ suchen. Das Video heißt „Schulsport zuhause: Rückert TV Sport“.



Hewad Askarzada ist einer der Schüler, die am neuen Jonglier-Video mitarbeiten.



Timo Fux geht mit seinem Sohn Schlittschuhfahren.



Schulpsychologin Martina Jäger (links) ist die „eisenbereifte Freundin“ von Bettina Natterer, die keine Ausreden kennt. Dreimal in der Woche laufen die beiden sieben Kilometer.

Bewegung und frische Luft

Sport stärkt das Immunsystem und ist damit auch eine Waffe gegen Corona“, sagt Thomas Klatte. Er ist Sportfachbetreuer am Kaspar-Zeuss-Gymnasium in Kronach. Das klingt gut, doch wie stellen Klatte und seine Kolleginnen und Kollegen an Gymnasien, Real-, Mittel- und Grundschulen das an? An vielen Schulen ist Sport im Distanzunterricht freiwillig oder entfällt ganz. „Es fehlen die Ziele, das ist die Motivation schwierig“, sagt Christian Goller von der Realschule Co I. „Wir sind Meister in Ausreden“, beobachtet er. Also heißt es, die eigene Antriebslosigkeit zu überwinden, denn „Fifa zocken ist kein Sport“. Im Augenblick kann da der Schnee helfen. „Raus aus der Wohnung und mit Kindern und Schlitten in den Coburger Hofgarten“, empfiehlt Goller beispielsweise. Wer eine Herausforderung sucht, findet im Internet Trainingspläne, „beispielsweise, um innerhalb von sechs Wochen ein Trainingslevel zu erreichen, 100 Liegestützen am Stück zu machen“. „Nicht zögern, machen“, sagt Goller.

„Man muss es schaffen, anzufangen“, sagt Bettina Natterer vom Friedrich-Rückert-Gymnasium in Ebern. Seit Beginn der Pandemie joggt sie dreimal in der Woche, immer um 17 Uhr, immer mit der gleichen Freundin. „Man braucht dafür einen eisenbereiften Partner, denn es gibt keine Ausreden, keine Absagen kurz vorher via WhatsApp, kein schlechtes Wetter.“ Es zählt die Regelmäßigkeit. Dann bekommt der Körper auch seine Belohnung: „Nach sieben oder acht Kilometern in Bewegung fühle ich mich super“, sagt Natterer. Und hofft natürlich auf Nachahmer unter ihren Schülerinnen und Schülern.

Bei Timo Fux klappt das schon ganz gut. Er ist Sportfachbetreuer für die Coburger Mittelschulen und unterrichtet in Ebersdorf: „Ich habe Landkinder, die wollen raus an die frische Luft und fahren viel Fahrrad.“ Als Basketballer greift er gerne auf Freaky zurück. Das Maskottchen der Brose Baskets stellt für jeden Tag ein Sportmenü aus Bewegung und Koordination zusammen. Die Hampelmänner, Jonglierübungen, Frochsprünge oder Kreisübungen mit dem Mäppchen gibt es abgestimmt für Kinder im Kindergarten- und im Grundschulalter.

Lisa Gunreben unterrichtet an der Grundschule Ebersdorf. „Die Mädels stehen eher auf Musik und Tanz, die Jungs wollen sich auspowern“, sagt sie. Jeder bekommt das, was ihm oder sie am besten bewegt. Neben „Fit mit Felix“ verwendet Gunreben auch die tägliche Sportstunde von Alba Berlin. Überall geht der Sport zuhause mit denkbar wenig Geräten. Einmal braucht man ein paar Handtücher oder zwei Küchenhandtücher oder einen Stuhl. Eine Gymnastikmatte als Grundausstattung ist von Vorteil. Das war es dann. Ganz von alleine geht es dann doch nicht: „Es ist wichtig, immer eine Rückmeldung von den Kindern einzufordern.“

„Es ist wichtig, immer eine Rückmeldung von den Kindern einzufordern.“ Lisa Gunreben

Rückmeldung von den Kindern einzufordern und zu bekommen“, sagt Gunreben. In den höheren Klassen wie bei Thomas Klatte dokumentieren die Schüler ihr Training und ihren Erfolg selbstständig. „Nach dem Lockdown können wir das natürlich auch testen und sehen, ob es gestimmt hat“, sagt er. Die Topsportler haben eine hohe Eigenmotivation, bei den anderen geht es um den Lernfortschritt. „Die Noten, die wir geben, rich-



Christian Goller

TIPPS: Regelmäßig – und keine Ausreden

Frische Luft tut gut. Ein Spaziergang im Winter oder Schneeschleichen in der Garageneinfahrt: Hauptsache, der Körper ist in Bewegung. Wer einen Hund hat, ist gut dran, er wird von seinem Wuff täglich mehrmals daran erinnert raus zu gehen. Wer keinen Hund hat, sollte sich mit einer Freundin oder einem Freund verabreden. Immer wiederkehrend, am besten mindestens zweimal in der Woche. Und: Absagen zählt nicht. Denn das Schwerste ist oft, sich zu überwinden.

Bewegung geht auch zu Hause. „Fit mit Felix“ ist eine Serie des Bayerischen Rundfunks mit dem Ski-Ass Felix Neureuther. Olympia im Kinderzimmer heißt, egal ob Ski-alpin Slalom, Speerwerfen oder Schwimmen, Felix verlegt alle Sportarten nach innen. Jeder kann mitmachen – natürlich nicht nur die Kinder. Die Folgen dauern alle unter einer Viertelstunde und machen vor-

allem eins: gute Laune. Und nachdem die Folgen zusammen mit dem Kultusministerium und dem Bayerischen Landessportverband entwickelt wurden, dürfen Eltern ihren Kindern „Fit mit Felix“ ruhigen Gewissens als Schulzeit anrechnen.

Zur Kräftigung genügt das eigene Körpergewicht. Egal ob Liegestützen oder in Bauchlage Arme und Beine heben, regelmäßig zählt auch hier. Alle Bereiche sollten gut gedehnt werden, besonders der Brustbereich, da er nach langem Sitzen vor dem Tablet oder Computer gerne zusammengedrückt ist. Zur Stabilisierung gerade im Wachstum empfohlen Sportlehrer gerne Übungen mit Gummiseilen. Auch eine Klimmstange, die zwischen den Türstock geklemmt wird, animiert zur Bewegung. All das funktioniert auch, wenn nebenbei die Lieblingsserie im TV läuft. Also, keine Ausreden...

ten sich nicht nach der absoluten Leistung, sondern nach der Motivation, an sich selbst zu arbeiten und besser zu werden“, so Klatte. Er gibt zwei Stunden Ausdauer-sport pro Woche für jeden als Richtwert aus: „Das kann Schlittschuhfahren, Joggen oder auch Spaziergehen sein.“ Ob auf zwei oder drei Tage verteilt, ist nicht so wichtig. „Um den Körper zu stabilisieren und Haltungsschäden zu vermeiden, sollte man auch zweimal in der Woche eine Viertelstunde Dehnung und Halteübungen in seinen Tagesablauf einbauen“, sagt Klatte. Er hat seinen Schülern Trainingsprogramme zusammengestellt. Zur Kräftigung genügt das eigene Körpergewicht, beim Dehnen sollte besonderes der Brustbereich beachtet werden, weil er es vom vielen Sitzen am nötigsten hat. Zur Stabilisierung des Körpers vor allem im Wachstum bieten sich Übungen mit Gummiseilen an. Das Wichtigste aber ist die Rolle als Vorbild: „Wenn ich brenne zu wandern, kann der Junke überspringen“, so Klatte. „Das gemeinsame Spielen fehlt, die soziale Komponente fehlt, dem Sport wird viel von seinem Leben genommen“, beobachtet Bettina Natter. Ihr Fitness-Studio hat inzwischen ein Online-Portal, www.100liegestuetze.de