

# JUGENDSPORT: ZEHN SPORTSTUNDEN PRO WOCHE – DAS GIBT ES WIRKLICH

Die tägliche Sportstunde, oft gefordert, an den allermeisten Schulen eine Utopie. In Schweinsteigers Heimat Oberaudorf aber gibt es eine Einrichtung, die sogar zehn Sportstunden pro Woche bietet. Nicht um den nächsten Schweini zu züchten, sondern weil Bewegung allen hilft, auch beim Lernen.



## Eine äußerst bewegte Schule

An dieser Schule, in herrlicher Umgebung mit Blick auf das Kaisergebirge gelegen, spielt Bewegung eine ganz große Rolle. Zehn Stunden Sport in der Woche, wer aber nun glaubt, hier wolle man den nächsten Bastian Schweinsteiger ausbilden, der nur einen Steinwurf entfernt groß und schließlich zum Fußball-Nationalspieler geworden ist, einen Nachfolger für die Benders, die auch nur ein paar Kilometer weiter nördlich aufgewachsen sind, dem wird schnell klar, dass Sport ja auch eine andere, eine gesellschaftlich viel wesentlichere Bedeutung hat. Man ist hier stolz auf seine berühmten Söhne, die sportorientierten Privaten Schulen Oberaudorf-Inntal aber nutzen die Kraft des Sports, um einen bedeutenden Bildungsauftrag zu erfüllen. „Bildung, Bewegung, Begegnung.“ Das haben sie sich auf die Fahnen geschrieben, „ganzheitliche Förderung“ ist ihr Auftrag.

Wer das Schulhaus betritt, das einst die Niederaudorfer Mittelschule beherbergte, spürt schnell, dass das eine etwas andere Schule ist. Die Türen zu den Klassenzimmern stehen offen, drinnen wird ruhig und konzentriert gearbeitet, manche Schüler sitzen still in einer Nische und lernen, andere sind ständig in Bewegung. Im Treppenhaus begegnet man zwei Kindern, eines tastet sich mühsam und vorsichtig am Handlauf nach unten, ein anderes geht langsam voraus, immer bereit, im Notfall helfend eingreifen zu können. „Es ist gut, dass die sogenannten normalen Kinder erkennen, wie schwer ihre behinderten Mitschüler für vieles arbeiten müssen, das ihnen ganz leicht fällt“, sagt Bettina Brühl, Geschäftsführerin des Trägervereins. Wie selbstverständlich hilft hier einer dem anderen, der Mensch wird wahrgenommen, nicht die Behinderung. Die Heterogenität der Gruppe sei kein Hemmnis, sagt Brühl, sondern ein großer Vorteil: „Sie bringt ungeahnte Lernanreize, fördert Sozialkompetenz. Kinder mit Behinderung sind oft sogar Vorbilder, weil sie immer wieder zeigen, wie viel man erreichen kann, wenn man sich nur richtig anstrengt.“

Für die Schule, 2013 vom Elternverein Fortschritt Rosenheim gegründet, ist Inklusion nicht nur ein Wort. Hier wird sie gelebt. Etwa ein Drittel der derzeit 40 Schüler ist behindert, einige körperlich, mache mehrfach, andere mit Down Syndrom. Jeder wird individuell nach seinen Möglichkeiten gefördert, „nicht



Bewegung macht Spaß, stärkt den Körper und hilft sogar beim Lernen: Darum geht es den Pädagogen in Oberaudorf.



Einge gute Körperposition erleichtert das Arbeiten.



Ein Sport für alle: Bogenschießen.

FOTOS: PRIVAT

die Kinder müssen sich unseren Fördermaßnahmen anpassen, wir passen uns den Bedürfnissen der Kinder an“, lautet eines der wichtigsten Prinzipien. Und zu den Grundbedürfnissen von Grundschulern zählt nun mal Bewegung. Rita Mechtl, die pädagogische Leiterin der Schule, ist felsenfest davon überzeugt: „Kinder, die sich viel bewegen, lernen auch besser.“ Selbst fünf Jahre später würden sie noch bessere Ergebnisse erzielen.

Deshalb der viele Sport. Das frühe Schulkindalter, die Kinder sind klein und wendig, ist optimal, um motorische Fertigkeiten zu erlernen und zu verbessern. Es gibt inzwischen viele Studien, die das belegen, meist werden erschreckende Folgen der zunehmenden Bewegungsarmut aufgelistet, von Fettleibigkeit über Herz-Kreislauferkrankungen bis hin zu Muskelschwund, Rücken- und Ge-

lenkproblemen. Von 1500 Grundschulkindern spielen 375 nur noch einmal oder weniger pro Woche draußen, hat der Sportwissenschaftler Bös herausgefunden, erwiesen sei eine Verschlechterung der motorischen Leistungsfähigkeit in den letzten 25 Jahren um zehn Prozent. Gerade in Städten ist der natürliche Bewegungsraum für Kinder extrem eingeschränkt, sie klettern nicht mehr auf Bäume oder springen über Bäche. Die Folgen können verheerend sein.

Die Fakten liegen auf dem Tisch, dennoch führt der Sport an den meisten (vor allem staatlichen) Schulen ein kümmerliches Dasein. Nicht in dieser Einrichtung. Bewegung ist hier sogar in den ganz normalen Unterricht integriert, „das funktioniert auch in der Mathe-Stunde“, sagt Mechtl. Die Kinder bewegen sich beim Lernen und lernen mit der Bewegung. Das pädagogische Konzept beruht auf der „Konduktiven Förderung nach Pető“, der ungarische Arzt Andrés Pető hat die konduktive Erziehung ursprünglich zur Förderung von Kindern mit Cerebralparese, also Schädigungen des Gehirns entwickelt. „Der ganzheitliche Ansatz aber ist für alle Kinder ein Gewinn“, betont Bettina Brühl.

Konduktive Förderung bedeutet, eine Bewegungsstörung nicht isoliert als „Behandlungsbedürftige“ Krankheit oder Behinderung zu sehen, sondern als komplexe Lernaufgabe. Gemeinsam mit den Kindern werden neue, erreichbare Ziele erarbeitet, es gibt keinen festen Klassenverband, die Kinder werden, im Sport genauso wie in den kognitiven Fächern, nicht stur nach ihrem Alter, sondern nach dem Stand der individuellen Entwicklung eingestuft. Die einen sind dann die „Forscher“, die anderen die „Pro-

fessoren“, es gibt auch keinen Frontalunterricht, wer das Bedürfnis nach Bewegung verspürt, darf auch mal den Raum verlassen. Trotzdem schafft man es problemlos, den Stoff der ersten bis vierten Klasse zu vermitteln, „wer von uns kommt, ist auf den weiterführenden Schulen sicher nicht schlechter“, beteuert Brühl. Auf Wunsch der Eltern wurde nun in Oberaudorf auch eine weiterführende Mittelschule nach diesen Prinzipien aufgebaut.

Von den 18 Vollzeitkräften, die derzeit an der Schule beschäftigt sind, wird viel verlangt. „Sie müssen offen sein, dürfen keine Angst vor heterogenen Gruppen haben und sollten bereit sein, viel dazu zu lernen.“ Es gebe, so Brühl, verschiedene Berufsgruppen, Grund- und Mittelschullehrer, Sozialpädagogen, Sonderschullehrer, Konduktoren, Ergotherapeuten, Logopäden und Psychologen, „je-

Balance zwischen geistiger, emotionaler und körperlicher Leistungsfähigkeit zu halten und den künftigen Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein – mehr denn je. Sport ist eine Macht in uns, die es zu nutzen gilt.“

In seinem Buch „Kunst der Bewegung“ gibt Ludwig Geiger viel praktische Empfehlungen zur persönlichen Anwendung, indem er auf einen großen Schatz eigener Erfahrungen zurückgreift, die er als Mediziner und betreuender Sportarzt von Spitzensportlern gesammelt hat. Das umfassende Werk ist erschienen im Rosenheimer Verlagshaus, ISBN: 978-3-475-54329-6.

der aber ist für alles zuständig, auch eine Grundschullehrerin muss mal ein behindertes Kind zur Toilette begleiten“. Die Schule versteht sich als Ganztageschule, unterhält gleichzeitig eine Heilpädagogische Tagesstätte und einen Hort. Die Kosten tragen staatliche Stellen, die Kommune und die Eltern, mit Spenden, wie durch die Weihnachtsaktion des Oberbayerischen Volksblatts, können Sonderausgaben wie der Einbau eines Lifts bestritten werden. 200 Euro pro Monat zahlen die Eltern, das ist es ihnen wert, weil sie täglich den Erfolg sehen.

Motorische, kognitive und soziale Kompetenzen werden gleichzeitig und gleichwertig gefördert, der Sport ist dafür ein probates Mittel. Der tägliche Sportunterricht ist von einem Sportwissenschaftler ausgearbeitet, wird von einem Ergotherapeuten geleitet, Behinderte werden nach ihren Möglichkeiten nicht nur integriert, sondern inkludiert. Zusätzlich gibt es wechselnde Sportprojekte, von Klettern in Kufstein über Reiten, Wintersportwochen, natürlich auch Fußball, bis hin zum Rollstuhlsport, wo sich auch Nichtbehinderte in den Rollstuhl setzen. „Wir haben viele behindertengerechte Sportangebote, jeder kann sich nach seinen Interessen das Richtige aussuchen“, so Brühl. Und sie berichtet von behinderten Kindern, die „richtig gute Sportler“ seien.

Die leistungssportliche Förderung sei zwar keine Aufgabe der Schule, „wir haben aber viele Angebote, wo Kinder ihren Sport finden können. Wer Begabung zeigt“, so Brühl, „wird an Sportvereine in der Umgebung empfohlen.“ So ist der Segelclub Prien schon an die Schule herangetreten, „die wollen was mit uns machen“, ein Schüler ist kürzlich ans Deutsche Fußball-Internat nach Bad Aibling gegangen.

Das umfangreiche Sportangebot ist für viele Eltern ein Argument, eine Familie ist deswegen sogar in die Gelder gezogen. „Als Eliteschule sehen wir uns aber nicht“, sagt Brühl, man wolle den Spaß am Sport, an der Bewegung vermitteln, nicht aber Spitzensportler züchten. Trotz der Nähe zu Schweinsteigers Heimat, zu der der Benders. Viel wichtiger ist die Sozialkompetenz, die im täglichen Umgang mit den Behinderten gewonnen wird, dafür dient gerade der Sport als bewährtes Vehikel. Das Thema Inklusion ist für Eltern bei ihrer Entscheidung jedenfalls kein Gegenargument. Ganz im Gegenteil.

### INFOS IN KÜRZE

#### Die Privaten Schulen Oberaudorf-Inntal

Die Privaten Schulen Oberaudorf-Inntal wurden 2013 vom Elternverein „Fortschritt Rosenheim“ gegründet. Schulträger ist die „Pető und Inklusion gemeinnützige GmbH“. „Bildung, Bewegung, Begegnung.“ ist das Motto der Schule. Bildung: Mit individuellem Unterricht in einem Ganztagskonzept erleben alle Kinder, dass Lernen Freude macht. Offene Unterrichtsmethoden, Projektarbeit und Forscherwerkstatt fördern Entdeckergeist und Selbstständigkeit. Bewegung: Täglicher Sportunterricht, gesunde Bewegung in naturnahen Umfeld und weitere Sportprojekte wie Skifahren, Reiten und Schwimmen tun gut und fördern die Lernfähigkeiten. Begegnung: Die Schule ist ausdrücklich offen für Kinder mit und ohne Behinderung. Vielfalt ist kein Hemmnis, sondern bereichert – Inklusion ist selbstverständlich. Hier sollen alle Beteiligten bestmöglich davon profitieren.

#### Selbstständigkeit ist ein Ziel der Schule

Erstes Ziel der Schule ist die Förderung der Selbstständigkeit beim Lernen und im Alltagsleben. Dies wird realisiert durch selbstbestimmtes, handelndes und kooperatives Lernen in einem offenen Unterricht. Die erlernten Fähigkeiten werden im Alltagsleben konsequent umgesetzt, auch wenn es zeitaufwändig ist. Die Pädagogen helfen dabei so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich.

#### Die Konduktive Förderung nach Pető

Konduktive Förderung ist ein komplexes Fördersystem, das von dem ungarischen Arzt Prof. Andrés Pető ursprünglich für Kinder und Jugendliche mit cerebralen Bewegungsstörungen entwickelt wurde. Die Konduktive Förderung versteht sich als untrennbare Einheit von Pädagogik und Therapie. Die motorische Förderung ist nur ein Teil des Konzepts, in dem der behinderte Mensch in seiner sozialen, emotionalen, sprachlichen und kognitiven Kompetenz gefördert wird. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Behinderung eines Menschen, sondern seine Persönlichkeit. Die Behinderung wird als eine Lernstörung gesehen, die überwunden werden kann, aber nicht heilbar ist. Der ganzheitliche Ansatz Petős sei, so sehen es nicht nur die Verantwortlichen und Pädagogen der Privaten Schulen Oberaudorf-Inntal, für alle Kinder gut.

### JUGENDSPORT

Die Jugendsportseite erscheint alle drei Wochen am Freitag. Autor ist Reinhard Hübner, für Tipps, Infos und Anregungen erreichbar unter 08031/42657 oder huebner-rosenheim@t-online.de

### IN „KUNST DER BEWEGUNG“ BESCHREIBT DER SPORTMEDIZINER LUDWIG GEIGER DIE BEDEUTUNG DES SPORTS

## „Eine Macht, die es zu nutzen gilt“

Den hohen Nutzen von Sport, möglichst ab dem frühen Kindesalter, hat Ludwig Geiger viel beschrieben und wissenschaftlich belegt, ganz ausführlich in seinem Buch „Kunst der Bewegung“, das er sein „Lebenswerk“ nennt. Dort schildert der renommierte Sportmediziner in leicht verständlicher Sprache und anschaulich unterlegt mit vielen Illustrationen die nachhaltigen Vorteile eines lebenslangen Sporttreibens, die Auswirkungen auf den Körper, aber auch auf das Gehirn und die Psyche. Sport sei ja auch „ein herausragendes vorbeugendes Instrument gegen Gewalt, Radikalisierung

und Drogensucht“. Aggressionen und Gewalt seien mit zunehmender Intensität bei sechs bis sieben Prozent der Jugendlichen nachgewiesen, so Geiger. Regelmäßiger Sport könne „diesen Entgleisungen in der kindlichen Entwicklung entgegenwirken, er kann das Vakuum, das zu Orientierungslosigkeit, Resignation und Depression führt, auffüllen und Rattenfängern die Stirn bieten“.

Klingt einfach. Und ist doch so schwierig. Sport, mahnt Geiger, müsse man „machen“, Zeit investieren, sich immer wieder motivieren. Auch wenn die die Bot-schaften, die aus dem Sport

selbst kommen, nicht gerade ermutigend sind. Geiger denkt dabei an Funktionäre, die sich schamlos bereichern, an Doping, an Profilerungskünstler in den Medien, die „Sport“ in ein falsches Licht rücken. „Eines aber ist sicher, wir brauchen den Sport, nicht der Medien willen, sondern weil er als Bewegungsnotwendigkeit in jedem von uns angelegt ist.“

Wirken und stark machen könne er aber nur, wenn er freudvoll ausgeübt wird, egal ob vom Normalverbraucher oder durch den Spitzensportler. „Bei der häufig wenig zufriedenstellenden Schulsport-situation, belegten Turnhal-

len, gesperrten Sportplätzen und veränderten Klimabedingungen empfiehlt sich bereits frühzeitig mit sechs bis zehn Jahren der Eintritt in einen Sportverein oder auch die selbständige Gründung eines kleineren Vereins. Hier trainieren in der Regel Ehrenamtliche mit Freude und Geduld. Ihre Mühen sollten entsprechend auch finanziell unterstützt und für eine gute Fortbildung gesorgt werden.“ Spätestens in der Pubertät werde der Vorteil des sportlichen Umfeldes und des Trainers als Bezugsperson spürbar. Geigers Appell: „Unsere Jugend braucht regelmäßige sportliche Bewegung, um die

Balance zwischen geistiger, emotionaler und körperlicher Leistungsfähigkeit zu halten und den künftigen Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein – mehr denn je. Sport ist eine Macht in uns, die es zu nutzen gilt.“

In seinem Buch „Kunst der Bewegung“ gibt Ludwig Geiger viel praktische Empfehlungen zur persönlichen Anwendung, indem er auf einen großen Schatz eigener Erfahrungen zurückgreift, die er als Mediziner und betreuender Sportarzt von Spitzensportlern gesammelt hat. Das umfassende Werk ist erschienen im Rosenheimer Verlagshaus, ISBN: 978-3-475-54329-6.



„Kunst der Bewegung“: In seinem „Lebenswerk“ erklärt Ludwig Geiger, wie der Körper funktioniert.