



# FunFit

Freude an Bewegung

BASPO  
2532 Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**

## Kooperation FunFit und MF Fördern 21/22

FunFit ist eine zusätzliche Bewegungslektion, welche von einem Sportlehrer konzipiert wurde, um leistungsschwachen Schülerinnen und Schülern mehr Freude an Bewegung zu vermitteln. Der positive Effekt auf das Selbstvertrauen der teilnehmenden Schülerinnen und Schülern war derart positiv, dass mittlerweile in Basel-Landschaft zahlreiche Primar- und Sekundarschulen eigene Kurse anbieten. Jugend+Sport will dieses innovative Projekt zur Förderung des physischen Selbstkonzepts

gesamtschweizerisch bekannter machen und Schulen motivieren, den Fokus vermehrt auf jene Kinder und Jugendlichen zu setzen, die keine kleinen Messis oder Ronaldos sind. Die Parallelen zum neuen J+S-Kartenset Fördern werden im Handlungsfeld «Persönliche Entwicklung unterstützen» und insbesondere in der Handlungsempfehlung «Selbstwert stärken» ersichtlich.

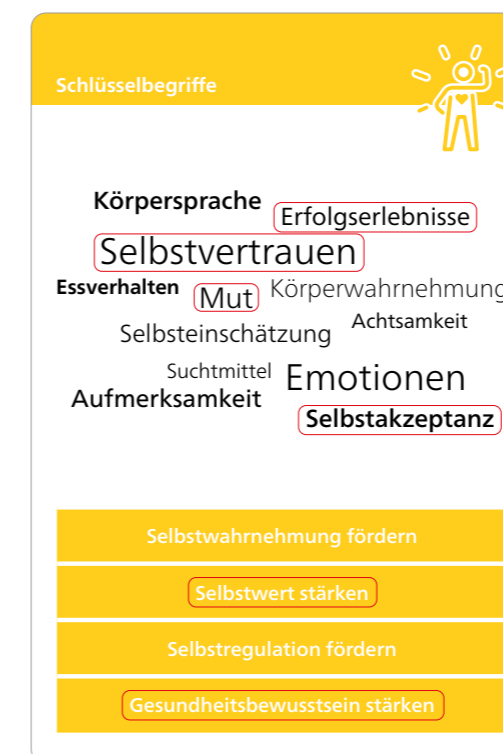


Abbildung 1: Handlungsbereich «Persönliche Entwicklung unterstützen»



Abbildung 2: Handlungsempfehlung «Selbstwert stärken»

**Ein neuer Sportförderansatz für die weniger leistungsstarken Schülerinnen und Schüler.**

## Um was geht es?

Es ist fast unmöglich, Schülerinnen und Schülern (SuS) mit Übergewicht oder motorischen Defiziten im obligatorischen Unterricht gerecht zu werden. Sie berühren den Ball fast nie, springen kaum einen Meter, haben Probleme mit dem Stütz am Barren, und die Rolle vorwärts überfordert sie. Ein solches Scheitern ist im Schulsport für alle sichtbar und kann

erheblich zu einem verminderten Selbstwertgefühl beitragen. FunFit kann Schulen unterstützen, die Zielsetzungen des Lehrplans 21, wonach Erfolgserlebnisse und Freude an der Bewegung entscheidend für ein nachhaltiges Interesse an sportlichen Aktivitäten sind (vgl. BKSD, 2014), besser zu erreichen.

## Was soll erreicht werden?

In einem geschützten Umfeld können Jugendliche, die aus den verschiedensten Gründen im obligatorischen Schulsport kaum oder gar keine Erfolgserlebnisse haben, einmal wöchentlich eine zusätzliche Sportlektion absolvieren. Dabei steht nicht das Aufarbeiten des Unterrichtsstoffes oder die Vorbereitung auf eine Prüfung im Vordergrund, sondern das Wecken der oftmals verloren gegangenen

Freude an Bewegung. Unter ihresgleichen gelingen Erfolgserlebnisse, die motivieren und das Selbstwertgefühl stärken. Die Teilnehmenden bauen Hemmungen ab und erfahren das tolle Gefühl des gemeinsamen Sporttreibens. Ziel ist es, dass alle Kinder und Jugendliche Sport mit etwas Positivem assoziieren und lebenslang Sport treiben.



## Wie kann das erreicht werden?

In der entwicklungspsychologischen und sportwissenschaftlichen Forschung wird angenommen, dass das physische Selbstkonzept («Ich bin körperlich stark») für Kinder und Jugendliche von zentraler Bedeutung ist und für die Ausbildung des generellen Selbstkonzepts eine grosse Rolle spielt (vgl. Conzelmann et al. 2011, S. 41). Wenn ein Kind gerne sportlich wäre, im Sportunterricht aber jede Woche schlechte Re-

sultate erbringt, wirkt sich das negativ auf sein Selbstbewusstsein aus. Genau an diesem Punkt setzt FunFit an, indem das Programm solchen Schülerinnen und Schülern einmal wöchentlich sportliche Erfolgserlebnisse ermöglicht. Der grösste Effekt gelingt, wenn der Unterricht an den fünf Quellen des Selbstkonzepts orientiert ist. FunFit wurde so konzipiert, dass diese optimal bedient werden können.

Fünf Quellen des Selbstkonzepts	Umsetzung FunFit
<b>Direkte Prädikatenzuweisungen</b> Direkte Rückmeldungen, insbesondere von bedeutsamen Personen (z.B. Eltern, Geschwistern, Lehrpersonen), werden ins Selbstkonzept integriert und bleiben lange in Erinnerung.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufgrund der kleinen Gruppengrösse ist eine intensivere Betreuung möglich.</li> <li>- Quantität der positiven Rückmeldungen erhöhen.</li> <li>- «Wow, du hast heute super gespielt!»</li> </ul>
<b>Indirekte Prädikatenzuweisungen</b> Durch Verhaltensbeobachtungen von Mitschülern werden indirekt Eigenschaften ins Selbstkonzept integriert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS erfahren sich als kompetent, da auch andere etwas langsamer lernen.</li> <li>- Sie werden bei der Gruppenbildung als wichtiges Teammitglied anerkannt.</li> </ul>
<b>Komparative Prädikaten-Selbstzuweisungen</b> SuS vergleichen sich untereinander und integrieren die erhaltenen Informationen in ihr Selbstkonzept.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einmal wöchentlich zu den Guten gehören.</li> <li>- «Ich habe genauso oft den Ball erhalten wie die anderen!»</li> </ul>
<b>Reflexive Prädikaten-Selbstzuweisungen</b> Durch das Registrieren interner Zustände und eigener Verhaltensweisen schliessen Personen auf ihre eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lernfortschritte durch Rückmeldungen, Videos oder Lernjournale sichtbar machen.</li> <li>- Reflexionsfragen stellen oder Selbstbeobachtungsaufgaben erteilen.</li> <li>- «Ich habe heute vier Tore erzielt. Ich bin gut!»</li> <li>- «Ich habe einen schwierigen Diabolo Trick gelernt, das hätte ich nicht für möglich gehalten.»</li> </ul>
<b>Ideationale Prädikaten-Selbstzuweisungen</b> SuS wiederholen vergangene Erfahrungen im Sinne «innerer Wiederholungen» oder stellen sich Zukunftsmodelle der eigenen Person vor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teilziele formulieren</li> <li>- «Ich kann bereits mit zwei Bällen jonglieren, bald schaffe ich es mit drei!»</li> <li>- «Ich freue mich schon auf nächste Woche, dann werde ich noch mehr Tore erzielen.»</li> </ul>

Tabelle 1: Die fünf Informationsquellen selbstbezogenen Wissens in Anlehnung an Conzelmann et al. (2011, S. 44–48) und deren Umsetzung im Sportförderprogramm FunFit.

## Wie gelingt die Umsetzung an einer Schule?

### Unterstützung im Kollegium

Entscheidend für die Umsetzung ist die Unterstützung der Schulleitung und des gesamten Kollegiums, egal ob der Kurs schulintern von einer Sportlehrperson oder extern von einem Leitenden des freiwilligen Schulsports und dessen Coach organisiert wird. Für das Vorstellen z.B. an einem Konvent stehen ein Einführungsvideo des Projektleiters oder die PPT-Folien für eine eigenständige Präsentation zur Verfügung. Im Idealfall motivieren Sportlehrpersonen, Fachlehrpersonen, Klassenlehrpersonen, Heilpädagogen und Sozialpädagogen betroffene SuS entweder direkt oder gemeinsam mit der Kursleitung für den Besuch eines Schnuppertrainings. Als Werbemittel steht eine [Flyervorlage](#) zur Verfügung, die mit den Schulangaben ergänzt werden kann.

### Kursausschreibung

Erfahrungsgemäss braucht es viel Überzeugungskraft, um betroffene Jugendliche von einem Schnuppertraining zu überzeugen. Wir empfehlen daher, falls möglich ohne Mindestanzahl zu starten und den Kurs für Neuzugänge offen zu lassen. Nachdem die Jugendlichen in einem Schnuppertraining erste Erfolgserlebnisse machen durften, erscheinen die meisten danach wöchentlich. Aus einer Evaluation im Jahr 2020 geht hervor, dass die Peers einen grossen Einfluss auf eine nachhaltige Kursteilnahme haben. Jugendliche melden sich eher für den Kurs an, wenn sie bereits jemanden kennen oder von einem Freund ans Schnuppertraining begleitet werden. Falls eine definitive Anmeldung seitens der Schule oder des Kantons erwünscht wird, steht ein [Anmeldeformular](#) im Downloadbereich zur Verfügung.

### Rahmenbedingungen

FunFit unterscheidet nicht zwischen Übergewicht und kognitiven oder motorischen Defiziten. Der Kurs richtet sich generell an Jugendliche, die im obligatorischen Schulsport kaum oder gar keine Erfolgserlebnisse haben. Da Jugendliche in der Pubertät über ein unsicheres Körperbewusstsein verfügen, kann es von Vorteil sein, ab der Sekundarstufe zwei geschlechtergetrennte Kurse anzubieten. Als optimales Zeitfenster haben sich 60 bis 90 Minuten über den Mittag etabliert. Die meisten Kinder und Jugendlichen nehmen von Zuhause ein Sandwich mit. Eine [Checkliste](#) für die Umsetzung eines neuen FunFit Kurses an Ihrer Schule steht zur Verfügung.

### Inhalt

Während dem Kurs wird auf eine spezifische Ernährungsberatung oder eine Elternbeteiligung verzichtet. FunFit soll nicht kopflastig und schon gar nicht mit dem «Mahnfinger» unterrichtet werden. Im Fokus stehen koordinationsfördernde Geschicklichkeitsspiele (z.B. Diabolo, Jonglierbälle, Devil Sticks, Kendama, Astrojax, Poi) sowie vor allem die Freude am Spielen – sprich Tore erzielen. Die Kursteilnehmenden sollen über den Inhalt mitbestimmen dürfen. Was Spass macht wird beibehalten. Eine [Beispiellektion](#) einer selbstkonzeptfördernden Bewegungslektion kann als Inspiration dienen. Eine Adaption an die individuellen Bedürfnisse der Kursteilnehmer/-innen und das vorhandene Unterrichtsmaterial wird empfohlen.

Jugend+Sport  
Schulsport Übersicht



## Wie lässt sich der Kurs finanzieren?

### Schulintern

Eine oder zwei Lehrpersonen (bei zwei geschlechtergetrennten Kursen) werden z.B. über das ergänzende Angebot der Schule mit einer Jahreslektion entschädigt. Somit trägt der Kurs zum Förderangebot der Schule bei und bleibt für die Teilnehmenden kostenlos.

### Freiwilliger Schulsport

Der J+S-Schulcoach schreibt zum bisherigen Angebot einen zusätzlichen FunFit-Kurs aus: Nutzergruppe 5, Kinder 5–10 Jahre unter Allround Kindersport, Jugendliche 10–20 Jahre unter Turnsport Jugendsport. Er motiviert die Lehrpersonen zur Akquirierung potenzieller Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

### Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

#### Jugend+Sport

Verfügt die Leiterperson über eine gültige Kinder- oder Schulsportleiteranerkennung, hat der Organisator ein Anrecht auf J+S-Bundesbeiträge.

#### Elternbeiträge

Falls nicht anders möglich, kann der Kurs über Elternbeiträge mitfinanziert werden.

#### Kantonale Ämter

Im Kanton Basel-Landschaft wird FunFit vom Sportamt und Amt für Volksschulen (BKSD) sowie von der Gesundheitsförderung (VGD) unterstützt. Für die Umsetzung eines FunFit-Kurses können die Schulen eine Anschubfinanzierung sowie finanzielle Unterstützung zur Anschaffung von spezifischem Unterrichtsmaterial beantragen.

#### Gründer und Projektleiter FunFit

Rafael Bühlmann freut sich über jede Kontaktaufnahme. Seien dies kantonale Ämter, die an einer Zusammenarbeit interessiert sind, Schulleitende und J+S-Coaches, welche Fragen zur Kursumsetzung haben oder J+S-Leitende, die Tipps zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen möchten, die eben (noch) keine kleinen Messis oder Ronaldos sind.

#### Kontakt

Rafael Bühlmann,  
Gründer und Projektleiter FunFit  
Telefon +4179 202 18 68  
[rafael.buehlmann@sbl.ch](mailto:rafael.buehlmann@sbl.ch)

### Danksagung

Ein besonderer Dank gilt dem Kanton Basel-Landschaft, der an der Entwicklung von FunFit massgeblich beteiligt war.

Autor: Rafael Bühlmann  
Mitarbeit: J+S Schulsport BASPO, Christian Flury

Foto: zvg, Quelle: shutterstock.com  
Layout: Lernmedien Jugend+Sport

Ausgabe: 2020

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO  
Internet: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch), [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.