

V. Lehren und Lernen

Dies Kapitel enthält Beiträge zur Didaktik und Methodik der Leichtathletik. Ihre gemeinsamen Leitfragen sind: *Wozu* sollen Kinder und Jugendliche überhaupt in die Leichtathletik eingeführt werden? *Was* aus der Leichtathletik, d. h., welche Disziplinen, Übungsformen, Varianten sollen sie kennenlernen? *Für wen*, d. h., in welchem Alter, bei welchen körperlichen und motorischen Voraussetzungen eignen sich bestimmte Ausschnitte aus der Leichtathletik? *Wie*, d. h., mit welchen Methoden und Lehrweisen soll man in die Leichtathletik einführen?

Diese Fragen stellen sich besonders dringlich für die Leichtathletik im Schulsport, wenn es darum gehen soll, ein Konzept für alle — auch für die in der Leichtathletik nicht sonderlich talentierten — Schüler zu finden. Der erste Beitrag von DIETRICH KURZ und ULRICH SCHÜTTE stellt den Versuch dar, ein solches Konzept zusammenfassend zu skizzieren. Einen seiner Gesichtspunkte, die Bemühungen um dramatischere, auch bei großen Leistungsunterschieden sinnvolle Wettkampfformen, führt DIETER BRODTMANN weiter aus. Aus der großen Fülle der methodischen Probleme greifen wir mit dem dritten Beitrag einen oft vernachlässigten Aspekt heraus: EBERHARD HILDENBRANDT und GEORG FRIEDRICH beschreiben Prinzipien, die beim Einsatz der Sprache im Leichtathletik-Unterricht zu beachten sind.

Die Autoren der drei Beiträge haben mit dem Blick auf den Schulsport geschrieben. Sie sind jedoch davon überzeugt, daß ihre Hinweise auch die Leichtathletik mit Kindern und Jugendlichen im Verein bereichern können.

1. DIETRICH KURZ/ULRICH SCHÜTTE: Leichtathletik vermitteln: Didaktische Überlegungen und Anstöße (Originalbeitrag)

Leichtathletik: ein Sport für wenige?

Die Leichtathletik gehört traditionell und aktuell zu den wichtigsten Bereichen des Sports. Als Coubertin die Olympischen Spiele der Neuzeit begründete, bildeten leichtathletische Disziplinen den Kern des Wettkampfprogramms. Noch 1984 in Los Angeles wurden in keiner anderen Sportart mehr Medaillen vergeben. Entsprechend werden Leistungen in der Leichtathletik gesellschaftlich hoch bewertet; das drückt sich in den Aufwendungen für den Bau leichtathletischer Sportanlagen ebenso aus wie in den Sendeanteilen des Fernsehens. Das Bild der Leichtathletik in unserer Zeit hat aber auch eine andere Seite. Aus den Mitglieder-Statistiken des Deutschen Sportbundes läßt sich erkennen, daß die Leichtathletik vom großen Zustrom der aktiven Sportler nicht viel abbekommen hat. Neu in die Vereine eingetreten sind vor allem ältere Menschen und Frauen; aber sie haben sich offenbar eher anderen Sportarten zugewandt als der Leichtathletik. So hatten z. B. der Deutsche Tennis-Bund (DTB) und der DLV im Jahr 1975 etwa gleich viel Mitglieder (658 000 bzw. 663 000). Bis zum Ende des Jahres 1985 hatte der DTB über eine Million Mitglieder dazugewonnen (Stand: 1 741 000), der DLV nicht ganz 130 000 (Stand: 790 000). Man kann also zwar nicht sagen, daß die Leichtathletik ihre Basis verliert. Aber sie gehört nicht zu den auffälligen Wachstumssportarten.

Der Blick auf den Schulsport ergänzt das Bild. Einerseits gehören zwar leichtathletische Trainings- und Wettkampfanlagen sowie Geräte zur Grundausstattung fast jeder Schule, und in dem Eintreten der Kultusminister für die Durchführung der Sommer-Bundesjugendspiele drückt sich die Einschätzung aus, daß Leistungsanforderungen und Wettkampferfahrungen gerade in dieser Sportart für jeden Schüler unverzichtbar seien. Andererseits hat die Leichtathletik — gemessen an den Unterrichtsstunden, die ihr durchschnittlich gewidmet werden

— in den letzten zehn Jahren im Schulsport an Boden verloren. In neueren Lehrplänen verschiedener Bundesländer ist daraus die Konsequenz gezogen worden, die Leichtathletik nur noch in einigen Jahrgangsstufen oder überhaupt nicht mehr zum Pflichtbereich des Schulsports zu zählen. Auch in der Sportlehrerausbildung sind Beliebtheit und Stundenanteile der Leichtathletik kontinuierlich gesunken; vielerorts ist eine Ausbildung in dieser Sportart nicht mehr verbindlich.

Wer die verbreitete Forderung nach Freizeitorientierung des Schulsports einseitig auslegt, muß diese Entwicklung nicht bedauern. Leichtathletik ist — sieht man vom Laufen längerer Strecken als Jogging, Volkslauf, Orientierungslauf ab — kein Sport für das ganze Leben. Warum also Kindern und Jugendlichen etwas vermitteln, was sie später nicht mehr brauchen? Diese Frage sehr skeptisch zu stellen entspricht auch der besonderen Motivationslage von Sportlehrern: Sie lehren natürlich besonders gern, was sie selbst noch gut können und vielleicht auch in ihrer Freizeit aktiv betreiben. Für die Leichtathletik trifft das — mit Ausnahme des Laufens — nur bei wenigen zu.

Leichtathletik: eine jugendliche Sportart?

Es lohnt sich aber, die Beliebtheit der Leichtathletik nach der Mitgliederentwicklung des DLV noch etwas genauer zu betrachten. Die Statistiken des DSB lassen erkennen, daß etwa zwei Drittel aller Mitglieder des DLV bis 21 Jahre jung sind (zum Vergleich: Tennis = 1/3). Noch 1984 hatte der DLV in den Altersklassen bis 21 kaum weniger Mitglieder als der Deutsche Tennis-Bund. Wie ist diese Beliebtheit der Leichtathletik gerade bei jungen Menschen zu erklären?

Es lassen sich mindestens zwei gute Gründe dafür angeben, daß es auch für das spätere Leben nützlich sein kann, in der Jugend Leichtathletik betrieben zu haben: 1. Der Dauerlauf ist das billigste und wirksamste Gesundheits-Rezept; wer schon in der Jugend gelernt hat, längere Strecken zu laufen, wird es im höheren Alter leichter haben, sich regelmäßig an das Rezept zu halten. 2. Die Leistung in vielen Sportarten beruht auf den Fähigkeiten, schnell und ausdauernd zu laufen, hoch zu springen oder weit und sicher zu werfen; der Leichtathlet hat daher Grundlagen, die ihm in anderen Sportarten zugute kommen.

Aber solche Gedanken der Vorsorge motivieren Kinder und Jugendliche nicht für eine Sportart; und auch der Pädagoge ist nicht gut beraten, jungen Menschen etwas anzubieten, das nicht auch für ihr Hier und Jetzt einen Sinn haben kann. Auf der Suche nach diesem „jugendlichen Reiz“ der Leichtathletik — über alle Nützlichkeitsabwägungen hinaus — skizzieren wir nun eine Analyse unter der Frage:

Was ist Leichtathletik?

Wenn man zu beschreiben versucht, was Leichtathletik ist, dann treten im Vergleich mit anderen Sportarten einige Eigenarten hervor, die auch für pädagogische Überlegungen bedeutsam sein können. Zunächst einmal fällt auf, daß „Leichtathletik“ eine Sammelbezeichnung für eine Vielfalt sportlicher Disziplinen ist. Diese Disziplinen haben ganz unterschiedliche historische Vergangenheiten und Wandlungen hinter sich. Einige, z. B. der Speerwurf, entstammen der nutzbringenden Alltagsmotorik, andere, wie der Diskuswurf, der antike griechischen Tradition. Wieder andere lassen sich, wie der Hammerwurf, auf rituelle Gebräuche zurückführen, haben ihren Ursprung im Spiel, wie der keltische Volksfest-Dreisprung, oder im traditionellen Turnen, wie der Stabhochsprung. Welche Disziplinen gerade zur Leichtathletik gehören, legen Verbände und Institutionen fest. Dreibein- und Rückwärtslauf, Standweit- und Stabweitsprünge, Sacklaufen und Tauziehen sind Beispiele für

ehemalige leichtathletische Disziplinen; den Schlagballweitwurf, den Schleuderball und die Pendelstaffel finden wir vorwiegend in der Schule, relativ neu ist der 3 000-m-Lauf für Frauen — der Stabhochsprung für Frauen und der Orientierungslauf sind vielleicht zukünftige Wettkampfdisziplinen.

Doch gibt es nicht wenigstens einige gemeinsame Merkmale, nach denen alles, was wir Leichtathletik nennen, zusammengehört? Die zahlreichen Versuche, zu definieren, was Leichtathletik ist, weisen in eine Richtung, die man etwas weiter verfolgen muß. Zu Recht wird darauf hingewiesen, daß alle Disziplinen der Leichtathletik auf den elementaren Bewegungen des Gehens und Laufens (1), Springens (2) und Werfens und Stoßens (3) beruhen und diese in wettkampfmäßige Formen bringen. Der erste Bestandteil dieser Definition scheint eindeutig, der zweite bedarf einer Präzisierung, damit nicht auch der Pferdsprung oder das Völkerballspiel zur Leichtathletik werden.

Als leichtathletische Form des Gehens und Laufens sehen wir nämlich nur an, was unter dem Gütekriterium des „möglichst schnell“ steht. Üblicherweise heißt das, daß es darum geht, eine vorgegebene Strecke in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen; eine seltenere Variante besteht darin, eine möglichst lange Strecke in einer vorgegebenen Zeit (z. B. einer Stunde) zurückzulegen. Gegebenenfalls rechnen wir noch zur Leichtathletik, wenn jemand eine bestimmte Distanz oder Zeit überhaupt ohne Pause zu laufen versucht. Doch alle anderen Zwecke, unter die man das Laufen stellen kann, und andere Gesichtspunkte, nach denen man sich um eine Verbesserung der Laufbewegung bemühen kann, entfernen das Laufen aus der Leichtathletik.

Die Bewegungen des Springens sowie des Werfens und Stoßens werden zu leichtathletischen Formen, indem man sie unter das Gütekriterium des „möglichst weit oder hoch“ stellt. Ein Straddle mag uns ästhetisch schön vorkommen, ein Speerwerfer mag präzise immer wieder in denselben Bereich treffen — Sprungwettbewerbe nach dem Kriterium der vollendeten Bewegungsgestalt oder Wurfwettbewerbe auf Zielgenauigkeit gehören nicht in die Leichtathletik.

Damit wird nun doch ein gemeinsamer Gedanke sichtbar, unter dem sich alle leichtathletischen Disziplinen zusammenschließen: Leichtathletisch werden Bewegungen des Gehens oder Laufens, Springens, Werfens oder Stoßens, indem man sie nach Zeit oder Strecke, mit Stoppuhr oder Bandmaß bewertet, sie also — wie es in der olympischen Formel heißt — am „citius“ oder „altius“ orientiert. Nun sind dies, das Messen der gebrauchten Zeit oder der überwundenen Strecke, die Bewertungsformen mit der differenziertesten und zugleich eindeutigsten Aussage über die Leistung, die der Sport kennt. Laufen, Springen und Werfen sind Bewegungen, die Menschen zu allen Zeiten und überall lernen. Die Leichtathletik vereinigt damit die nächstliegenden Möglichkeiten, menschliche Bewegungshandlungen miteinander wettkampfmäßig zu vergleichen. Die gelaufenen Strecken und ihre Beschaffenheit, die überwundenen Hindernisse, die Meßrichtung und die erlaubten Hilfsmittel beim Sprung, die geworfenen Geräte mögen sich ändern, die Grundidee ist, wenn auch nicht universal, so doch unter vielen Kulturen in vielen historischen Epochen verbreitet.

In der Leichtathletik wird also die Erprobung der individuellen körperlichen Leistungsfähigkeit auf eine besonders einfache und eindrückliche Weise zum Thema. Jeder, der Sport treibt, tut es immer wieder — mehr oder weniger bewußt — auch unter Fragen wie diesen: Was kann ich leisten? Wie sehen mich die anderen? Was bin ich (daher) wert? Besonders in der Jugend, in der sich das Selbstbewußtsein auf eine grundsätzlich neue Art festigen muß, können Leistungen in der Leichtathletik dabei eine Hilfe sein.

Was reizt an der Leichtathletik — was stößt von ihr ab?

Die Überlegungen haben auf eine „Idee“ geführt, unter der sich offensichtlich die Disziplinen der Leichtathletik zusammenschließen. In dieser „Idee“ der Leichtathletik liegen die wichtigsten Gründe dafür, daß sie die einen fasziniert und die anderen abstößt. Die Leichtathletik bietet eine Palette von Disziplinen, in denen so unterschiedliche Faktoren wie Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, je anders kombiniert mit koordinativ-technischen Fertigkeiten, gefordert werden. Jede dieser Disziplinen ist, verglichen mit vielen anderen Sportarten, in ihren Voraussetzungen und Anforderungen wenig komplex, daher für Talentauswahl und Trainingsgestaltung relativ gut kalkulierbar; Wettkampfergebnisse sind eindeutig und differenziert quantitativ erfassbar, über Raum und Zeit vergleichbar, in engen Grenzen vorhersehbar und von Zufall und äußeren Faktoren weniger abhängig als oft sonst im Sport. Diese Merkmale erklären, warum es kaum Jugendliche gibt, die nicht zunächst diese scheinbar so natürlichen Herausforderungen annehmen, die die leichtathletischen Disziplinen stellen, und von ihnen eingenommen werden: um die Wette laufen und Zeiten vergleichen, möglichst weit und hoch springen, Wurfweiten überbieten — das scheint so naheliegend. Dieselben Merkmale sind jedoch auch dafür verantwortlich, daß diese anfängliche Begeisterung bei vielen bald in Ernüchterung, Resignation und Widerwillen umschlägt:

- Für die Leistung in den meisten leichtathletischen Disziplinen sind körperliche (Größe, Gewicht) und konditionelle (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) Voraussetzungen entscheidender als Technik oder gar Taktik. An seinen Körpermaßen kann man fast nichts, an Kraft und Ausdauer nur sehr langsam etwas ändern.
- An der in Sekunden oder Zentimeter gemessenen Leistung läßt sich nicht viel deuten und interpretieren. Hier erscheint eindeutig, wer „gut“ und wer „schlecht“ ist.
- Leichtathletisches Training erlaubt — besonders wenn nur für eine Disziplin trainiert wird — relativ wenig Abwechslung.
- Leichtathletik als Individualsport bietet in Training und Wettkampf typischerweise weniger Partnerbezug, mehr „Einsamkeit“ als viele andere Sportarten.
- Leichtathletische Wettkämpfe sind — besonders für und unter Nicht-Leichtathleten — selten spannend, oft steht der Ausgang schon lange vor ihrem Ende fest.

Nun kann und soll man versuchen, diese negativen Erfahrungen mit der Leichtathletik durch eine geeignete, altersgemäße Auswahl der Inhalte und durch sinnvolle Vermittlungsformen nicht allzu dominant werden zu lassen. Dabei sollte man jedoch nicht so weit gehen, daß die Idee der Leichtathletik unkenntlich wird. Wir empfehlen nicht, die Leichtathletik so zu „verpacken“, daß sie möglichst viele Reize anderer, bei Schülern vielleicht beliebterer Sportarten auch aufweisen kann. Interaktion und Handlungsdramatik, Naturbewältigung und Geschwindigkeitsrausch, Bewegungsgestaltung und Körpererfahrung treten in anderen Bereichen des Sports stärker hervor; sie bilden in je besonderer Weise die „Idee“ der Ballspiele, des Kampfsports, des Wasser- und Wintersports bzw. von Turnen, Gymnastik und Tanz. Schüler sollten diese verschiedenen „Ideen“ des Sports an sinnvoll ausgewählten Modellen exemplarisch kennenlernen. Die Leichtathletik sollte aber vor allem so aufbereitet werden, daß ihre „Idee“ auch für die erfahrbar wird, die nicht das Talent haben, einmal in den Bestenlisten zu erscheinen. Das gilt selbstverständlich für den Schulsport. Es gilt aber auch für jeden Verein, der um eine entsprechende Jugendarbeit bemüht ist.

Was das im einzelnen heißt, erläutern wir nun in sieben Grundsätzen, die bei der Hinführung von Kindern und Jugendlichen zu leichtathletischem Laufen, Springen und Werfen beachtet werden sollten.

(1) Früh vielseitig anfangen!

Viele Lehrbücher zur Leichtathletik sind so aufgebaut, daß sie einen Weg von Spielformen (Vorübungen) über vorbereitende Übungen zu den Zielübungen beschreiben. Das ist grundsätzlich sinnvoll, kann aber so mißverstanden werden: Man wartet, bis eine bestimmte Zielübung, z. B. der Diskuswurf, dem Alter und Entwicklungsstand der Schüler angemessen erscheint, und führt dann einen geschlossenen Lehrgang von den Spielformen bis zum Diskuswurf durch. Meistens bleibt bei diesem Vorgehen der Erfolg aus. Fazit: „Diskuswurf ist zu kompliziert und für die Schule nicht geeignet“.

Dieses negative Ergebnis ist zu vermeiden, wenn die Grundmuster leichtathletischer Bewegungsformen frühzeitig, möglichst noch bis zum Ende des Kindesalters durch vielseitige Übungen vorgeprägt werden. Natürlich können Zehnjährige keine wettkampfgerechte Hürdenbahn durchlaufen, nicht Diskuswerfen oder die Flugphase beim Weitsprung mit 1½ Schritten überbrücken. Aber sie können lernen, Hindernisse rhythmisch zu überlaufen, mit verschiedenen Geräten aus der Drehung zu werfen und raumgreifend zu springen. Man sollte Kindern immer wieder die Möglichkeit geben, sich mit den Grundmustern dieser Bewegungen zu beschäftigen, auf denen sich dann später gut aufbauen läßt. Grundsätzlich falsch wäre es auch, die Leichtathletik der Jüngeren auf 50-m-Lauf, Ballwurf und Weitsprung zu begrenzen und die „schweren“ Disziplinen ganz auszuklammern. Gerade ihre Grundmuster sollten früh in vielen entwicklungsgemäßen Aufgaben geprägt werden, dann sind sie später auch nicht mehr so schwer.

Methodische Prinzipien beim Lehren und Lernen von (einfachen, grundlegenden) leichtathletischen Bewegungsformen sind dabei oft von der Struktur der Bewegungsabläufe vorgegeben.

Ein paar Beispiele (vgl. FREY/HILDENBRANDT/KURZ 1984):

- Stoßen zuerst aus dem Stand, erst frontal, dann seitlicher, später aus dem Angehen;
- Hindernisse sollen überlaufen, nicht übersprungen werden, sie sollten also so hoch sein, daß dies für den Anfänger noch möglich ist — und: über den Rhythmus zur Technik;
- den Weitsprung immer „ganzheitlich“ einführen, wichtig sind Anlauf, kräftiger Absprung, raumgreifende Landung;
- grundsätzlich über den Stabweitsprung zum Stabhochsprung.

(2) Die Idee der Leichtathletik ernst nehmen!

Ausdauernd oder schnell laufen, hoch oder weit springen, weit werfen oder stoßen, nach Regeln und unter Bedingungen, die vorher bis ins einzelne bekannt sind und die einen objektiven Vergleich individueller Ergebnisse zulassen — das sind die Themen der Leichtathletik. Über die Ergebnisse in den einzelnen leichtathletischen Disziplinen entscheiden in je besonderer Kombination körperliche Voraussetzungen, konditionelle Faktoren und technische Merkmale — und zwar so, daß sich das Ergebnis in hohem Maße aus Veranlagung, Übung und Training vorhersagen läßt. Diese Idee muß auch für die Schüler erkennbar werden! Weil uns dieser Grundsatz besonders wichtig ist, stellen wir ihn zur Verdeutlichung drei besonders im Schulsport geläufigen Verfahren gegenüber, die die Idee der Leichtathletik verfälschen oder verstecken:

1. Wir machen die Leichtathletik zum Turnen; d. h., wir nehmen den Tiefstart, den Flop, die Rückenstoßtechnik nicht als Mittel, schnell zu laufen, hoch zu springen und weit zu stoßen, sondern als Kunststücke. Wir feilen bei unseren Schülern mit dem Ziel an ihnen herum, sich der Bewegungsgestalt der Weltbesten oder unserer Lehrfilm-Modelle anzunähern, ohne ernsthaft zu prüfen, ob sie dadurch schneller werden, höher oder weiter

kommen. Unterricht in der Leichtathletik sollte immer darauf bezogen bleiben, jeden einzelnen Schüler in seinen leichtathletischen Leistungen, gemessen in Zentimetern und Sekunden, zu fördern. Maßnahmen zur Verbesserung der Technik können ein Weg dahin sein; wenn sie zum Selbstzweck werden, ist eine mögliche exemplarische Erfahrung der Leichtathletik vertan.

2. Wir vergessen Übung und Training; d. h., wir gehen im Unterricht immer nur so weit, bis die meisten Schüler die Technik in einer Grobform beherrschen. Sobald weitere Verbesserungen kaum mehr an der Bewegungsgestalt, sondern „nur noch“ mit Stoppuhr und Maßband festzustellen sind, halten wir unsere Aufgabe für beendet.

Mit diesem Verfahren befinden wir uns im Einklang mit geläufigen sportdidaktischen Ansichten, die besagen: Im Schulsport soll gelernt, aber nicht trainiert werden. Es sollte uns jedoch auch bewußt sein, was mit diesem Verfahren verspielt wird. Weil konditionelle Faktoren für die Leistung in der Leichtathletik so entscheidend sind und in den verschiedenen Disziplinen ein so breites Spektrum dieser Faktoren gefördert wird, kann eine Ausbildung in der Leichtathletik, die nicht bei der technischen Schulung stehenbleibt, die konditionelle Entwicklung so grundlegend und vielseitig fördern wie kaum eine andere Sportart. Leichtathletik kann damit zugleich — wenn sie entsprechend eingeführt wird — in einem umfassenden Sinn gesund sein. Und noch etwas: Die größten prozentualen Zuwächse an Kraft und Ausdauer sind bei angemessenem Training gerade bei den Schülern zu erwarten, deren Trainingszustand am schlechtesten ist. Das hier geschilderte Verfahren beendet den Unterricht also gerade dort, wo die Chancen der konditionell und motorisch Schwächeren steigen. Aus diesen Gründen — aber auch, weil die Schüler in der Leichtathletik ein Modell des Sports exemplarisch kennenlernen sollen — sind wir dafür, gerade in dieser Sportart auch in der Schule zu ernsthaftem und sachgemäßem Training anzuleiten. Das kann nicht in allen Disziplinen sein; drei oder vier sinnvoll ausgewählte Bereiche (der längere Lauf und vielleicht zusätzlich noch je ein Beispiel aus Sprint/Hürdenlauf, Sprung und Wurf/Stoß) reichen für das, worum es hier gehen kann, aus.

3. Wir nehmen die Leistungen der Schüler nicht ernst, d. h., wir machen im Unterricht zwar Dinge, damit die Schüler schneller zu laufen oder weiter zu werfen lernen, aber wir geben ihnen zu wenig Gelegenheiten, die tatsächliche Entwicklung ihrer Leistungen zu verfolgen und sich zu vergleichen. Damit hat jedoch unser Unterricht in den Augen der Schüler keinen Sinn mehr. Zum Ersatz legitimieren wir ihn dann durch seinen Beitrag zur Gesundheit, seine sensationellen Bewegungsempfindungen, oder wir versuchen ihn weitgehend in Formen des Spiels zu transformieren. Wir meinen nun nicht, daß wir auf diese Sinngebungen in der Leichtathletik verzichten sollten. Sie können sie zweifellos bereichern; aber glaubwürdig und ehrlich wird unser Unterricht nur, wenn wir die leichtathletischen Leistungen unserer Schüler ernst nehmen und ihnen offen helfen, sie zu verbessern.

Wem das suspekt ist oder wer meint, das sei ohne Diskriminierung der Leistungschwächeren nicht möglich, der sollte lieber auf Leichtathletik ganz verzichten oder sie auf den gesunden Ausdauerlauf und sensationelle Sprünge reduzieren.

(3) Entwicklungsgemäß und individuell fördern!

Können und Leistungsverbesserung im Laufen, Springen und Werfen sind in hohem Maß durch körperliche und konditionelle Voraussetzungen bedingt. Die Voraussetzungen, die für Leistungen in der Leichtathletik entscheidend sind, verbessern sich mit dem körperli-

chen Wachstum gewissermaßen „natürlich“ bis zum Ende der Pflichtschulzeit. Auch ohne technische Verbesserung wird man daher in dieser Lebensspanne immer schneller, kommt höher bzw. weiter. Wie stark diese Verbesserungen ausfallen und wie lange sie anhalten, hängt jedoch von der individuellen Förderung ab. Ob eine bestimmte Technik oder eine Trainingsform sinnvoll ist, muß immer nach dem körperlichen Entwicklungsstand entschieden werden. Die Beiträge von WILLIMCZIK zum Kugelstoß und von HOSTER/MAY zum Sprintstart (in diesem Band) verdeutlichen, daß es nicht sinnvoll ist, jedem eine Kopie der Technik zu empfehlen, mit der heute die Weltbesten Erfolg haben. Besonders in den Disziplinen, in denen körperliche und konditionelle Voraussetzungen eine große Rolle spielen, müssen wir uns um individuelle schüler- und jugendgemäß modifizierte Techniken bemühen.

Das Wichtigste in Thesen:

- Wir müssen uns an den Gesetzen orientieren, nach denen sich Belastbarkeit und Trainierbarkeit im Kindes- und Jugendalter entwickeln.
- Wir sollten Schülern Varianten geläufiger Techniken durchgehen lassen oder sogar empfehlen, wenn sie damit bei ihren körperlichen Voraussetzungen zu besseren Leistungen kommen. Entsprechend sollten wir unsere Fehlerkorrektur ausrichten.
- Wenn wir an den Punkt kommen, daß entscheidende Verbesserungen von Technik und Leistung nur durch konditionelle Verbesserung möglich sind, sollten wir uns darum bemühen — aber systematisch, konsequent und ökonomisch.
- Wir sollten Maße und Gewichte nicht nach den Wettkampfnormen des DLV für die Altersklassen entscheiden, sondern nach den körperlichen Voraussetzungen unserer Schüler.

Wer diese Hinweise zu befolgen sucht, nimmt nicht nur die Leichtathletik, sondern auch die Schüler ernst.

(4) Einfache Umgebungen zum Laufen, Springen und Werfen suchen!

Der Flop kann gefahrlos nur gesprungen werden, wenn die Landung durch einen Sprunghügel aus weichem Material aufgefangen wird. So geht es mit fast allen Disziplinen der Leichtathletik: Sie sind an bestimmte, technisch aufwendige materielle Voraussetzungen gebunden. Im Sinne der internationalen Vergleichbarkeit der Leistungen und aus dem Streben nach Rekorde ist das verständlich. Wir sollten jedoch verhindern, daß bei Schülern das Bild entsteht, leichtathletisches Laufen, Springen und Werfen sei nur in einer Kunstwelt aus Tartanbahnen, Startblöcken, Hürden, Schaumstoffpolstern, Sprunggruben, Stoßkreisen und Wurfsektoren möglich und setze auch immer die genormten Geräte Glasfaserstab, Kugel, Diskus und Speer voraus. Wenn wir erreichen wollen, daß wenigstens einige Elemente der Leichtathletik das Bewegungsleben außerhalb von Schule und Verein bereichern, müssen wir immer wieder auch zeigen, in welchen anderen Umgebungen und mit welchen anderen materiellen Voraussetzungen man laufen, springen und werfen kann.

Dieser Grundsatz ist von besonderer Bedeutung, wenn Sportanlagen noch geplant oder umgebaut werden können. Attraktive Laufwege, eine Tiefsprunggelegenheit und interessante Wurfziele sollten dann neben der wettkampfgerechten Laufbahn, Sprunggrube und Stoßanlage nicht vergessen werden. Doch auch wenn an der Sportstätte kurzfristig keine wesentlichen Veränderungen möglich sind, bleibt die Suche nach anderen Bewegungsräumen eine wichtige Aufgabe.

(5) Dramatischere Wettkampfsideen suchen und erproben!

Schüler und Jugendliche sollen Rückmeldungen über ihre leichtathletischen Leistungen er-

halten. Eine besonders aufregende Art, wie das geschehen kann, ist der Wettkampf. Wir dürfen jedoch auch hier nicht einfach die Regularien des großen Sports übernehmen. Was dort eingeführt ist, kann für Anfänger langweilig, deprimierend, unnötig kompliziert oder zu schwierig sein. Hier folgen nun einige Hinweise, wie man die Reglements leichtathletischer Wettkämpfe verändern kann. Ihr gemeinsamer Grundgedanke ist es, daß die Dramatik erhöht wird, d. h., die Ungewißheit des Ausgangs und damit die Gewinnchance jedes Teilnehmers möglichst lange erhalten bleibt. Die Hinweise lauten:

- Die Zahl der Versuche verringern! Wenn z. B. beim Hochsprung jeder Teilnehmer nur insgesamt (nicht bei jeder Höhe) drei Versuche hat, wird der Wettkampf viel spannender. Eine einfache Variante besteht darin, daß die übersprungenen Höhen der drei Versuche (Fehlversuch = 0) addiert werden.
- Vorsprünge durch Risiko-Stationen gefährden! Langstrecken-Wettbewerbe bei Schülern sind oft langweilig; die endgültige Platzierung steht viel zu früh fest. Nicht so z. B. beim „Biathlon“, der zudem verhindert, daß man sich bis an die Grenzen belastet. Das Prinzip ist vielfach variierbar und gewinnt in Staffeln noch an Reiz.
- Gütekriterien verändern! Vor allem für den geraden Wurf empfiehlt es sich, zunächst auch die Zielgenauigkeit zu schulen und in Wettkämpfen erproben zu lassen. Für den Langstreckenlauf weniger geübter und jüngerer Schüler ist es zunächst sinnvoller, die geschaffte Streckenlänge oder die insgesamt gelaufene Zeit zu bewerten als die Laufzeit pro Strecke.
- Taktische Elemente verstärken! Die Taktik ist auch in der großen Leichtathletik klein geschrieben. Man bekommt sie deutlicher wieder hinein, wenn man Mannschaftswettbewerbe konstruiert, in denen die Mannschaftsmitglieder unterschiedliche Beiträge leisten müssen.

(6) Daran denken — Bewegungen dürfen auch Spaß machen!

Dieser Beitrag beruht auf der Annahme, daß die Themen der Leichtathletik für Kinder und Jugendliche eine Herausforderung sind: Alle wollen schnell laufen, hoch und weit springen, weit werfen können. Wir sollten dabei jedoch nie vergessen, daß nicht erst das Erleben, etwas zu können, besser geworden zu sein, gewonnen zu haben, den Reiz der Leichtathletik ausmacht. Bewegungen des Laufens, Springens und Werfens können schon aus sich heraus Empfindungen auslösen, die wir als sensationell und lustvoll erleben. Wenn Bewegungen flüssig, rhythmisch, effektiv, schnell, ökonomisch gelingen, so hat schon das allein seinen Reiz. Oft hängt es jedoch von den äußeren Bedingungen ab, ob Schüler solche Bewegungsempfindungen haben können: Eine Kugel, die so schwer ist, daß sie nur herunterplumpst und nicht fliegt, ein Weitsprung, der so kurz ist, daß ein Flug nicht erlebt wird — das sind keine begeisternden Erfahrungen. Wir empfehlen daher auch Arrangements, die die typischen Bewegungserlebnisse der Leichtathletik schon auf einem niedrigeren Leistungsniveau erlebbar machen: leichtere Wurfgeräte, Sprünge von erhöhter Absprungstelle, Laufen in variantenreicher Umgebung.

Exkurs: Alternative Leichtathletik

Manche Pädagogen schlagen vor, die Leichtathletik durch Alternativen interessanter zu machen. Ausgehend von den heute geläufigen Disziplinen der Leichtathletik werden durch eine systematische Veränderung ihrer Bedingungen die spezifischen Bewegungsausführungen wieder aufgeschlüsselt, so daß man auf andere Formen stößt, die theoretisch mit gleichem

Recht zu institutionalisierten Disziplinen hätten werden können. Mit einem geläufigen Wort — man gibt Anleitungen zum Auffinden von Alternativen. Es kann durchaus wertvoll sein, verschiedenen Vorschlägen zu folgen, hier lassen sich auf diese Weise wertvolle Einsichten in Idee und Bauplan der Leichtathletik gewinnen. Die Frage stellt sich jedoch, welchen Stellenwert solche Formen wie der beidbeinige Hochsprung, der Slalom-Abwärtslauf oder der Zielsprung im Unterricht haben sollten.

Zur Beantwortung dieser Frage schlagen wir vor, alle Formen in zwei Gruppen einzuteilen: In die Gruppe A kommen die Formen, in denen die Idee der Leichtathletik erhalten bleibt, aber für Schüler angemessener verwirklicht und um weitere Sinnrichtungen bereichert ist. In die Gruppe B kommen Formen, die zwar auf den Bewegungen der Leichtathletik beruhen, aber um einer anderen Sinnrichtung willen die Idee der Leichtathletik verschwinden lassen. Die Formen der Gruppe A würden wir nicht „alternativ“ nennen, denn sie sollen ja nicht auf eine andere Leichtathletik führen, sondern auf sie zu. Die Formen der Gruppe A eignen sich daher dafür, im Sinne des ersten Grundsatzes ernstgenommen zu werden; sie werden sinnlos, wenn es nicht als Aufgabe angesehen wird, daß Schüler und Jugendliche sich in ihnen verbessern. Für die Formen der Gruppe B ist das Wort „alternativ“ treffend. Sie haben ihren didaktischen Sinn darin, der vertrauten Leichtathletik einen Spiegel vorzuhalten; sie werden unsinnig und verlieren diesen Wert, wenn man ernsthaft für sie trainiert. Oder anders: Die normierte Leichtathletik und ihre modifizierten Varianten der Gruppe A machen erst richtig Spaß, wenn man sie ernst nimmt; wenn die Alternativen der Gruppe B ernstgenommen werden, hört der Spaß an ihnen auf.

(7) Anstöße zum Denken geben!

Wenn wir heranwachsenden Jungen und Mädchen helfen wollen, im Laufen, Springen und Werfen besser zu werden, müssen wir ihnen auch einige elementare Kenntnisse vermitteln: Auf welche Bewegungsmerkmale kommt es bei den einzelnen Techniken vor allem an — und warum? Welche Muskeln sind an der Bewegung entscheidend beteiligt; wie kann man sie trainieren? Wie verbessert man die Ausdauer? Welche wichtigen Regeln gelten in der Leichtathletik? Welche Fachausdrücke sollte man kennen? Welche Verletzungs- und Schädigungsmöglichkeiten gibt es; wie kann man sie verringern?

Fragen dieser Art stellen sich in jeder Sportart. Ein guter Sportlehrer und Trainer weiß nicht nur selbst die Antworten, sondern teilt solche Grundkenntnisse auch bei geeigneten Gelegenheiten mit.

Darüber hinaus ergeben sich jedoch weitergehende Fragen, denen man bei Anlässen nachgehen sollte: Was unterscheidet das Laufen, Springen und Werfen in der Leichtathletik vom Laufen, Springen und Werfen in anderen Sportarten? Welche körperlichen, konditionellen, technischen u. a. Voraussetzungen sind in den einzelnen Disziplinen für die Leistung vor allem entscheidend? Wie kann man die entscheidenden Voraussetzungen wirksam verbessern — und welche Grenzen gibt es dafür? Woran liegt es, daß die Technik der Weltbesten in einigen Disziplinen der Leichtathletik für den durchschnittlichen Anfänger kein sinnvolles Bewegungsvorbild ist? Woran liegt es, daß manche der Wettkampfglements der großen Leichtathletik uns, wenn wir sie übernehmen, vielleicht den Spaß an der Sache verderben können — und was sind für uns vielleicht geeignetere Wettkampfglements?

Wir empfehlen nicht, Leichtathletik zu theoretisieren; im Kern sollte immer die praktische Auseinandersetzung mit den Aufgaben des Laufens, Springens und Werfens stehen — aber der Kopf darf dabei sein.

Lehren und Lernen

Literatur:

- FREY, G.: Leichtathletik. In: O. GRUPE (Hrsg.): Sport — Theorie in der gymnasialen Oberstufe. Band II/Teil 1. Schorndorf 1981, 111—222.
- FREY, G./HILDENBRANDT, E./KURZ, D.: Laufen, Springen, Werfen. Reinbek 1984.
- SCHÜTTE, U.: Pädagogische Innovationen in der Leichtathletik. In: Leichtathletik 35 (1984), 1397—1402.
- sportpädagogik: Schwerpunktheft: Laufen 4 (1980) 3.
Schwerpunktheft: Leichtathletik 6 (1982) 2.
Schwerpunktheft: Werfen 8 (1984) 3.
- sportunterricht: Themaheft: Leichtathletik 33 (1984) 6.