

# Schulsport2030

Konzepte und Lehr-/Lernwerkzeuge zur Weiterentwicklung der  
Sportlehrer:innenbildung: Nachhaltige Information, Implementierung  
und Innovation



Jens Kleinert, Thomas Abel, Fabienne Bartsch, Lars Fischer, Petra Guardiera,  
Ulrike Hartmann, Helga Leineweber, Fabian Pels, Bettina Rulofs,  
Nina Zammit, Juliane Mackenbrock

Öffentlichkeitsbericht

Köln, 2024

**Gesamtleitung:** Prof. Dr. Jens Kleinert

**Teilprojektleitungen:** Prof. Dr. Thomas Abel, Dr. Petra Guardiera, Prof. Dr. Jens Kleinert,  
Jun.Prof.'in Dr. Helga Leineweber, Dr. Fabian Pels, Prof.'in Dr. Bettina Rulofs

**Projektzeitraum:** 01.07.2019 – 31.12.2023

**Förderkennzeichen:** 01JA1922

## Die Besonderheit und gesellschaftliche Bedeutung des Schulfaches „Sport“

Alle wissen es, weil es alle bereits erlebt haben: Sport ist ein ganz besonderes Schulfach. Kein anderes Schulfach lebt so sehr von seiner Körperlichkeit, von Geräten oder besonderen Umgebungen, wie z. B. der Sporthalle oder dem Sportplatz. Darüber hinaus ist Schulsport unmittelbar mit dem Freizeitverhalten von Schüler:innen verbunden. Kinder und Jugendliche sollen sich körperlich bewegen oder Sport treiben. Gründe hierfür sind mannigfaltig und liegen sowohl in der körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklung, die durch Bewegung und Sport positiv beeinflusst werden. Daher ist es der Auftrag des Schulsports „zum Sport“ zu erziehen, also Freude und Sinn des Sports zu vermitteln. Ebenso ist es der Auftrag des Schulsports, „durch Sport“ die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern, insbesondere die Persönlichkeit und das soziale Handeln.

**Sport ist ein ganz besonderes Schulfach**

### Gesellschaftliche Veränderungen verändern auch den Schulsport

In den letzten Jahren und Jahrzehnten hat sich unsere Gesellschaft stark verändert und hiermit auch die Bedingungen von Schulsport. Daher behandelt unser Projekt Schulsport2030 drei zentrale Themen, nämlich "Heterogenität und Inklusion", "Bewegungsförderung und Motivation" sowie "Umgang mit Sportlehrer:innenstress". Unser Thema „Heterogenität und Inklusion“ greift die soziale und kulturelle Vielfalt unserer Gesellschaft auf, die unter anderem durch Migration, aber auch durch eine verstärkte Berücksichtigung von Menschen mit Behinderung entsteht. "Bewegungsförderung und Motivation" ist für uns als Thema wichtig, weil zunehmend weniger Kinder und Jugendliche körperlich oder sportlich aktiv sind und der Schulsport eine Chance hat, hier gegenzusteuern. Und schließlich bringen neue Anforderungen und Aufgaben des Schulsports auch Belastungen von Lehrer:innen mit sich, was uns zum Thema "Umgang mit Sportlehrer:innenstress" führt. Dieser Öffentlichkeitsbericht beschreibt, welche Aspekte wir von diesen drei Themen aufgegriffen und was wir im Projekt erreicht haben.

## Teilprojekt „Umgang mit Heterogenität und Förderung von Inklusion“

Verschiedene Gesetzestexte bekräftigen, dass die gleichberechtigte Teilhabe *aller* Schüler:innen am Schulsport ein Menschenrecht ist. Gleichzeitig wissen wir, dass der Schulsport diesem Recht noch nicht in Gänze nachkommt. So zeigt die bestehende Forschung, dass bestimmte Schüler:innen im Schulsport eher positive Erfahrungen machen (z. B. sportliche Personen), während andere benachteiligt werden (z. B. Schüler:innen mit Förderbedarf). An dieser Diskrepanz setzt unser Teilprojekt an, das darauf zielt, die Teilhabe *aller* Schüler:innen im Schulsport zu verbessern.

**Inklusion und Teilhabe im Schulsport verbessern**

### Potenziale des Ganztagsports für Inklusion nutzen

Der Ganztagsport ist als elementarer Teil des Schulsports ebenfalls dazu aufgefordert, *allen* Schüler:innen Teilhabe zu ermöglichen. Unklar ist jedoch, inwiefern der Ganztagsport diesen Erwartungen bereits nachkommt. Um dies zu untersuchen, wurde eine Studie durchgeführt, an der sich 89 Leitungen von offenen Ganztagsgrundschulen beteiligten.<sup>1</sup> Die Ergebnisse zeigen, dass Inklusion im Ganztagsport noch nicht konsequent verfolgt wird. Zugleich sehen die Befragten einen hohen Bedarf an Fortbildungen zu Inklusion für die Fachkräfte im Ganztagsport. Wir schließen daraus, dass wir die Fachkräfte noch besser qualifizieren müssen.

Inklusion und Sprache stehen in einem engen Zusammenhang.<sup>2</sup> Wir haben daher die Rolle von Sprache im Schulsport auf Basis einer Interviewstudie mit 26 Sportlehrkräften näher beleuchtet. Die Ergebnisse zeigen, dass den Lehrkräften die Bedeutung einer (wertschätzenden) Sprache im Sportunterricht bislang erst ansatzweise bewusst ist und dass unterschiedliche Haltungen zum Thema bestehen. Wichtig ist es aus unserer Perspektive daher, stärker dafür zu sensibilisieren, dass Sprache ein machtvolleres Kommunikationsmedium ist, das die Bildungschancen von Kindern im (Schul-)Sport beeinflusst.<sup>3</sup>

**Für die Macht der Sprache sensibilisieren**

\* Literaturangaben für die im Text verwendeten Quellen finden sich unter dem QR-Code in der Fußzeile.

<sup>2</sup> Trumpp, 2015

<sup>3</sup> Bartsch, 2023

<sup>1</sup> Lücke, 2023



**Bildungssprache im Sportunterricht fördern** Sprachsensibler Sportunterricht hat großes Potenzial, Schüler:innen mit sprachlichen Schwierigkeiten zu integrieren und sie mit durchdachtem Unterricht auch (bildungs-)sprachlich zu fördern. In einer Interviewstudie mit 26 Lehrpersonen haben wir untersucht, inwieweit ein solcher sprachsensibler Sportunterricht umgesetzt wird.<sup>4</sup> Die Ergebnisse zeigen, dass viele Lehrpersonen Sprache vor allem als Mittel zur Unterrichtsorganisation nutzen und sprachliches Lernen der Schüler:innen nur am Rande berücksichtigen. Künftig sollten Lehrkräften daher vermehrt die Möglichkeiten der Förderung von Bildungssprache im Fach Sport bewusst gemacht werden.

Individuelle Förderung ist für Schüler:innen mit unterschiedlichen Lernvoraussetzungen ein wichtiges Mittel. Grundlage hierfür sind diagnostische Fähigkeiten von Lehrkräften<sup>5</sup>, die wir im Rahmen einer Interviewstudie mit 21 Teilnehmer:innen untersucht haben<sup>6</sup>. So nehmen Sportlehrkräfte neben motorischen auch sozial-kommunikative, methodisch-strategische und personale Kompetenzen in den Blick, dies allerdings teils noch unsystematisch und unausgewogen. Lehrkräfte benötigen daher verstärkt Werkzeuge für die diagnostische Arbeit, um alle Schüler:innen individuell und vielseitig durch gezielte Anpassungen des Unterrichts fördern zu können.

**Diagnostisches Handeln und individuelle Förderung stärken**

**Angehende Sportlehrkräfte umfassend vorbereiten** Einstellungen von Lehrkräften werden hinsichtlich eines inklusiv ausgerichteten Unterrichtssettings als entscheidende Messgrößen für gelingende Inklusion gesehen. In einer Befragung von 196 angehenden Lehrkräften zeigen Ergebnisse, dass die Studierenden gegenüber dem Themenfeld Inklusion und Heterogenität eher positiv eingestellt sind. Einstellungen der Studierenden zur Dimension „Förderschwerpunkt“ fallen dabei allerdings neutral bis negativ aus. Die kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Sichtweise auf Kinder und Jugendliche mit Förderbedarfen erscheint vor diesem Hintergrund zwingend<sup>7</sup>.



Abb. 1. Schüler:innen im Sportunterricht

## Teilprojekt „Motivation und Bewegungsförderung“

Die Selbstbestimmungstheorie<sup>8</sup> ist die Grundlage unserer Forschung und unserer Entwicklung von Unterrichtsmaterialien und Maßnahmen. Das heißt, die intrinsische Motivation, also die Freude am Schulsport selbst ist dann am größten, wenn Kinder und Jugendliche ihre Bedürfnisse im Sport erfüllt sehen. Dazu gehört ein unterstützendes soziales Klima, den eigenen Körper positiv und kompetent zu erleben und hier und da auch die Wahl über Unterrichtsinhalte haben zu können. Motivation steigt aber auch, wenn der Sinn und Zweck von Sporttreiben verstanden, also identifiziert wird, und zur Lebenswelt und den Werten der Kinder und Jugendlichen passt, also integriert ist.

**Freude am Schulsport ist die Basis**

**Im Jugendalter vergeht der Spaß** Die meisten Kinder und Jugendlichen haben Spaß am Schulsport. Sie bewegen sich gern und haben Lust mit anderen zusammen aktiv zu sein. Allerdings belegen unsere eigenen Untersuchungen an über 1.700 Schüler:innen, dass fast ein Drittel der Kinder und Jugendlichen weniger Freude am Schulsport haben und sich eher dazu gedrängt fühlen.<sup>9</sup> Ergänzend zeigen internationale Zahlen, dass die Quote der Lustlosen vom Kindes- bis zum Jugendalter merklich steigt und dass insbesondere Mädchen davon betroffen sind.<sup>10</sup> Glücklicherweise zeigt sich auch, dass motivierende Maßnahmen sich positiv auswirken können.<sup>11</sup>

Natürlich ist Lust am Schulsport etwas Grundsätzliches, was sich also so schnell nicht ändert. Auf der anderen Seite haben wir herausgefunden, dass auch einzelne Schulstunden sich auf diese grundsätzliche Motivation auswirken können.<sup>12</sup> Konkret zeigte sich, dass die Motivation zum Schulsport ungefähr zur Hälfte

**Jede Stunde zählt**

<sup>4</sup> Leineweber, 2024

<sup>5</sup> Breitenbach, 2019

<sup>6</sup> Guardiera & Fischer, 2022

<sup>7</sup> Odipo & Abel, 2018

<sup>8</sup> Deci & Ryan, 1993; 2000

<sup>9</sup> Wolf & Kleinert, 2018

<sup>10</sup> Juwono & Szabo, 2020; Ntoumanis et al., 2009

<sup>11</sup> Digelidis & Papaioannou, 1999

<sup>12</sup> Wolf et al., 2022



stabil bleibt, zugleich aber einzelne Sportstunden die grundsätzliche Motivation bis zu 20% beeinflussen können. Jede einzelne Stunde lohnt sich also, um Schüler:innen zu motivieren.

**Smartphones und Co. als Motivator** Digitale Medien (z. B. Smartphones) können zu mehr Bewegung und Sport motivieren.<sup>13</sup> Inwieweit das auch für den Sportunterricht gilt, wurde bislang nur wenig erforscht. Wir konnten in einer Literaturübersicht mit 14 internationalen Studien zeigen, dass digitale Medien im Sportunterricht auf vielfältige Art und Weise eingesetzt werden (z. B. zur Übungsinstruktion, zum Videofeedback...) und die Motivation von Schüler:innen verbessern können.<sup>14</sup> Woran genau das liegt und wie es sich theoretisch erklären lässt, geht aus der aktuellen Studienlage noch nicht genau hervor und wird daher weiter erforscht.



Abb. 2. Digitale Medien im Sportunterricht

## Teilprojekt „Stress bei Sportlehrkräften“

Nicht nur in Zeiten des gesellschaftlichen Wandels, sondern auch generell kann der Sportunterricht für Sportlehrkräfte belastend sein.<sup>15</sup> Die bedeutsamsten von Sportlehrkräften berichteten Belastungsfaktoren sind der Lehrplan, eine unzureichende räumliche und materielle Ausstattung, eine geringe Anerkennung des Fachs Sport und Disziplinprobleme der Schülerinnen und Schüler.

**Sport zu unterrichten, kann herausfordernd und beanspruchend sein**

**Sportlehrkräfte im Vorbereitungsdienst erleben mehr Stress** Trotz dieser und weiterer Herausforderungen und Belastungen des Sportunterrichtes berichten Sportlehrkräfte unseren Untersuchungen zufolge generell nur ein mittleres Stresserleben.<sup>16</sup> Allerdings gibt es spezifische Untergruppen, die ein höheres Stresserleben berichten. Hierzu zählen beispielsweise Sportlehrkräfte im Vorbereitungsdienst. Für die Betroffenen ist dies oftmals mit gesundheitlichen Einschränkungen (z. B. psychisches Missbefinden<sup>17</sup>) verbunden.

Ein Grund für die Unterschiede im Stresserleben ist gemäß etablierter Stresstheorien<sup>18</sup>, dass Betroffene Situationen unterschiedlich einschätzen und unterschiedlich mit situativem Stress umgehen. Eine Situation könnte zum Beispiel dann von einer Person als stressreich eingeschätzt werden, wenn sie unsicher ist, wie die vorliegende Situation gut gelöst werden könnte. Von dieser Einschätzung ist auch die Stressbewältigung abhängig. Unsere Studien an ca. 700 Personen zeigen beispielsweise, dass Sportlehrkräfte im Vorbereitungsdienst vor allem die Heterogenität von Schülerinnen und Schülern als potenziell stressreich bewerten<sup>19</sup> und – anders als fertig ausgebildete Sportlehrkräfte – häufiger Stress durch soziale Unterstützung zu bewältigen versuchen<sup>20</sup>, was damit erklärt werden kann, dass sie mit bestimmten Situationen noch keine Erfahrung haben.

**Sportlehrkräfte gehen unterschiedlich mit Stress um**

**Im Stresslabor kann der Umgang mit Stress geübt werden** Um (angehende) Sportlehrkräfte auf den Umgang mit Stress in Unterrichtssituationen gezielt vorzubereiten, wurden in unserem Projekt unterschiedliche Lehr-/Lernwerkzeuge entwickelt. Ein besonderes Lehr-/Lernwerkzeug ist das Stresslabor<sup>21</sup>, in dem angehende Sportlehrkräfte videogestützt mit realen Unterrichtssituationen konfrontiert werden, die potentiell stressreich sind (z. B. Konflikte mit Schüler:innen). Anhand dieser Situationen bekommen die angehenden Sportlehrkräfte die Möglichkeit zu üben, ihre eigene Stressreaktion in diesen Situationen wahrzunehmen, und erproben verschiedene Möglichkeiten der Stressreduktion. Evaluationsstudien belegen die Wirksamkeit und Akzeptanz des Stresslabors durch die Teilnehmenden.



Abb. 3. Durchführung des Stresslabors

<sup>13</sup> Durau et al., 2022; Sankaran et al., 2019

<sup>14</sup> Mackenbrock & Kleinert, 2023

<sup>15</sup> von Haaren-Mack et al., 2020

<sup>16</sup> Schäfer et al., 2019

<sup>17</sup> Schäfer et al., 2018

<sup>18</sup> Lazarus, 1999

<sup>19</sup> Pels et al., 2022

<sup>20</sup> Schäfer et al., 2019

<sup>21</sup> Hartmann et al., 2023



## Schulsport2030-Graduiertenkolleg



Abb. 4. Mitglieder des Graduiertenkollegs

Im Rahmen des Projekts Schulsport2030 wurde die Qualifizierung von Nachwuchswissenschaftler:innen gefördert. Die Nachwuchswissenschaftler:innen konnten während der Projektlaufzeit ihren in die Teilprojekte eingebetteten Qualifikationsvorhaben nachgehen und den Grundstein ihrer wissenschaftlichen Karriere legen. So wurden z. B. Forschungsvorhaben zur motivierenden Wirkung digitaler Medien im Sportunterricht oder zum Umgang mit Stress im Sportstudium bzw. der Berufspraxis von Sportlehrkräften vorangebracht. Mehr Informationen zu den Projekten der Nachwuchswissenschaftler:innen finden Sie [hier](#).

**Schulsport2030 als Sprungbrett in die Wissenschaftskarriere**

### Nachwuchs gestärkt durch Graduiertentreffen, Workshops und Symposien

Die wissenschaftliche Entwicklung des Nachwuchses wurde in über 40 Graduiertentreffen, vier Workshops und zwei Graduiertensymposien gefördert. Die Graduiertentreffen ermöglichten einen inhaltlichen Austausch zu den Qualifikationsarbeiten (z. B. Probevorträge für Konferenzen, Kurzvorträge zu Forschungsmethoden). Bei den Workshops (z. B. gute Hochschullehre, Anträge schreiben) erhielten die Nachwuchswissenschaftler:innen hilfreichen Input von erfahrenen Forscher:innen. Bei den Graduiertensymposien in den Jahren 2021 und 2023 wurde eine Bühne für den Nachwuchs geschaffen, auf der sie ihre Qualifikationsvorhaben vor Fachpublikum vorstellen und interdisziplinär diskutieren konnten.

## Kölner Tag des Schulsports

Der Kölner Tag des Schulsports ist eine Fortbildungsveranstaltung für die verschiedensten Akteur:innen aus der Schulpraxis, der Lehrer:innenbildung und der Schulsportforschung. Ziel des Kölner Tag des Schulsports ist es, die Teilnehmenden zum Thema Schulsport miteinander ins Gespräch zu bringen, ihre Vernetzung zu fördern und einerseits wissenschaftliche Erkenntnisse an die Zielgruppe zu vermitteln und andererseits praxisorientierte Erfahrungen für die Schulpraxis zu geben.

**Brückenschlag zwischen Forschung und Praxis der Lehrer:innenbildung**

### Austauschformat zwischen Forschung und Praxis etabliert

Der Kölner Tag des Schulsports fand 2018 zum ersten Mal statt. Über 300 Teilnehmer:innen nahmen an der Premiere zum Thema "Tägliche Herausforderungen meistern – Sportlehrkräfte im Fokus" teil und besuchten das aus einem Hauptvortrag, einer Postersession, 18 Workshops und vier Arbeitskreisen bestehende Programm. Auch beim zweiten Kölner Tag des Schulsports, der 2022 stattfand, nahmen über 200 Teilnehmer:innen teil. Das Angebot erstreckte sich über einen Hauptvortrag, 20 Workshops und drei Arbeitskreise zum Thema "Bewegung und Lernen im Schulsport – Heterogenität nutzen, Lernen unterstützen, Gesundheit fördern". Das Feedback der Teilnehmenden fiel durchweg positiv aus, sodass der Kölner Tag des Schulsports auch zukünftig als Austauschformat umgesetzt werden soll.



Abb. 5. Impressionen des 2. Kölner Tag des Schulsports im Jahr 2022



## Bildungsportal Schulsport2030 – Lehr-/Lernwerkzeuge für die Sportlehrkräftebildung



Abb. 6. Startseite des Bildungsportals

Die im Projekt Schulsport2030 entwickelten Lehr-/Lernwerkzeuge basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die für die Praxis der (universitären) Sportlehrkräftebildung aufbereitet wurden. Damit die Ergebnisse langfristig und möglichst niederschwellig verfügbar sind, wurde das ["Bildungsportal Schulsport2030"](#) entwickelt. Damit nimmt das "Bildungsportal Schulsport2030" eine Vermittlerrolle zwischen der Lehrkräftebildungsforschung und der Praxis der (universitären) Sportlehrkräftebildung ein.

**Plattform zur Vermittlung von Wissen zwischen Forschung und Praxis**

### Mehr als 100 Lehr-/Lernwerkzeuge zu unterschiedlichen Themen

Im "Bildungsportal Schulsport2030" befinden sich mehr als 100 Lehr-/Lernwerkzeuge, die in den Schulsport2030-Teilprojekten „Umgang mit Heterogenität und Förderung von Inklusion“, „Motivation und Bewegungsförderung“ und „Umgang mit Sportlehrer:innenstress“ entwickelt wurden. Bei der Suche nach Lehr-/Lernwerkzeugen hilft eine Such- und Filterfunktion mit der systematisch nach den Schulsport2030-Themenbereichen, nach dem Format (z. B. Arbeitsblatt, Video) und nach dem Anwendungskontext (z. B. Sportunterricht, Fort- und Weiterbildung) recherchiert werden kann.

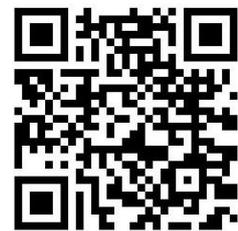


Abb. 7. Zugang zum Bildungsportal

### Perspektiven der Projektarbeit

Eine Weiterentwicklung der Lehrkräftebildung funktioniert nur, wenn die beteiligten Akteur:innen miteinander ins Gespräch kommen. Das gilt sowohl für Studierende, Menschen an Universitäten (1. Phase), Einrichtungen des Vorbereitungsdienstes (Referendariat; 2. Phase), der Fortbildung (3. Phase) als auch für im Schuldienst aktive Sportlehrer:innen. Daher wird auch in Zukunft der Tag des Schulsports als Plattform für den Austausch der genannten Akteur:innen und für innovative Entwicklungen im Schulsport wichtig sein.

**Akteur:innen des Schulsports müssen in Verbindung sein und bleiben**

### Unterrichtsmaterialien müssen verfügbar sein und weiterentwickelt werden

Innovative Unterrichtsmaterialien müssen vor allem auch verfügbar und erreichbar sein. Dies gewährleistet unser ["Bildungsportal Schulsport2030"](#), auf dem die im Projektverlauf entwickelten Lehr-/Lernmaterialien abrufbar sind. Darüber bietet das Bildungsportal auch eine Plattform der Weiterentwicklung. Neue Ideen und Lehr-/Lernformate können von Lehrkräften an Universitäten oder Schulen dort eingestellt und für andere verfügbar gemacht werden.

Lehrkräftebildung ist ein komplexes System. Beteiligt daran sind neben den Universitäten regionale Einrichtungen der 2. und 3. Phase (Referendariat und Fortbildung). Innerhalb und zwischen diesen Phasen müssen Strukturen etabliert und weiterentwickelt werden, denn nur feste Strukturen und Menschen, die diese Strukturen aufrechterhalten und mit Leben erfüllen, ermöglichen die Weiterentwicklung der Sportlehrkräftebildung.

**Lehrkräftebildung muss sich hinterfragen und entwickeln**

### Unser Wissen über Schulsport muss sich gesellschaftlichen Veränderungen anpassen

Schulsport verändert sich so wie unsere Gesellschaft. Daher muss sich auch unser Wissen über Schulsport und über seine Bedingungen anpassen. Hierfür ist laufend Forschung nötig, in der wir Informationen sammeln, Zusammenhänge hinterfragen und Wirkmechanismen suchen. Dies betrifft die Perspektive der Schüler:innen im Sportunterricht ebenso wie die Perspektive der Sportlehrer:innen und deren Aus- und Fortbildung. Universitäten, die die Sportlehrer:innenbildung maßgeblich tragen, müssen auch in Zukunft die Forschung im und am Schulsport umsetzen.

