

Sporttheorie – Sportpraxis  
Sportwissenschaftliche Grundlagen  
für die Grundschule

# Salutogenesemodell

Lehrerfortbildung  
für fachfremde L1-Sportlehrer/innen

# Gesundheit & „Stärkenmodell“: Einleitung

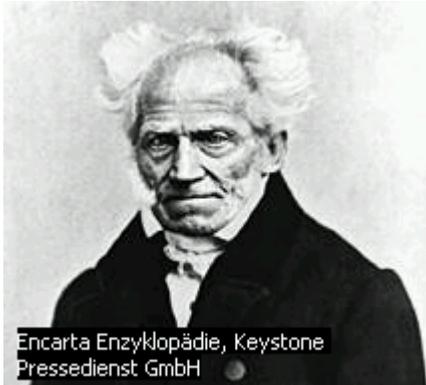
„Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen.  
Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit.  
Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.“

— Desmond O’Byrne

(Leiter der Abteilung für Gesundheitsförderung, WHO/Genf)

(zit. nach Hess. Kultusministerium 2007)

# Gesundheit & „Stärkenmodell“



*„Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist  
nichts ohne sie.“*

*(Schopenhauer, zit. nach Balz 1995, 7)*



*„Meine Gesundheit ist mir egal, Hauptsache  
der Schulsport macht Spaß!“ (Schülerin  
M., zit. nach Balz 1995, 7)*

# Gesundheit & „Stärkenmodell“



*„No Sports!“ (Winston Churchill)*



*„mens sana in corpore sano“ (sit., Juvenal ca. 60 – 127 n. Chr.)*

*„Das einzige, um das wir die Götter bitten sollen, ist, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohne.“*

# Modelle der Gesundheitsförderung

- Risikofaktorenmodell (Pathogenese)
- (Diätetikmodell)
- (Lebensweisenmodell)
- Salutogenesemodell

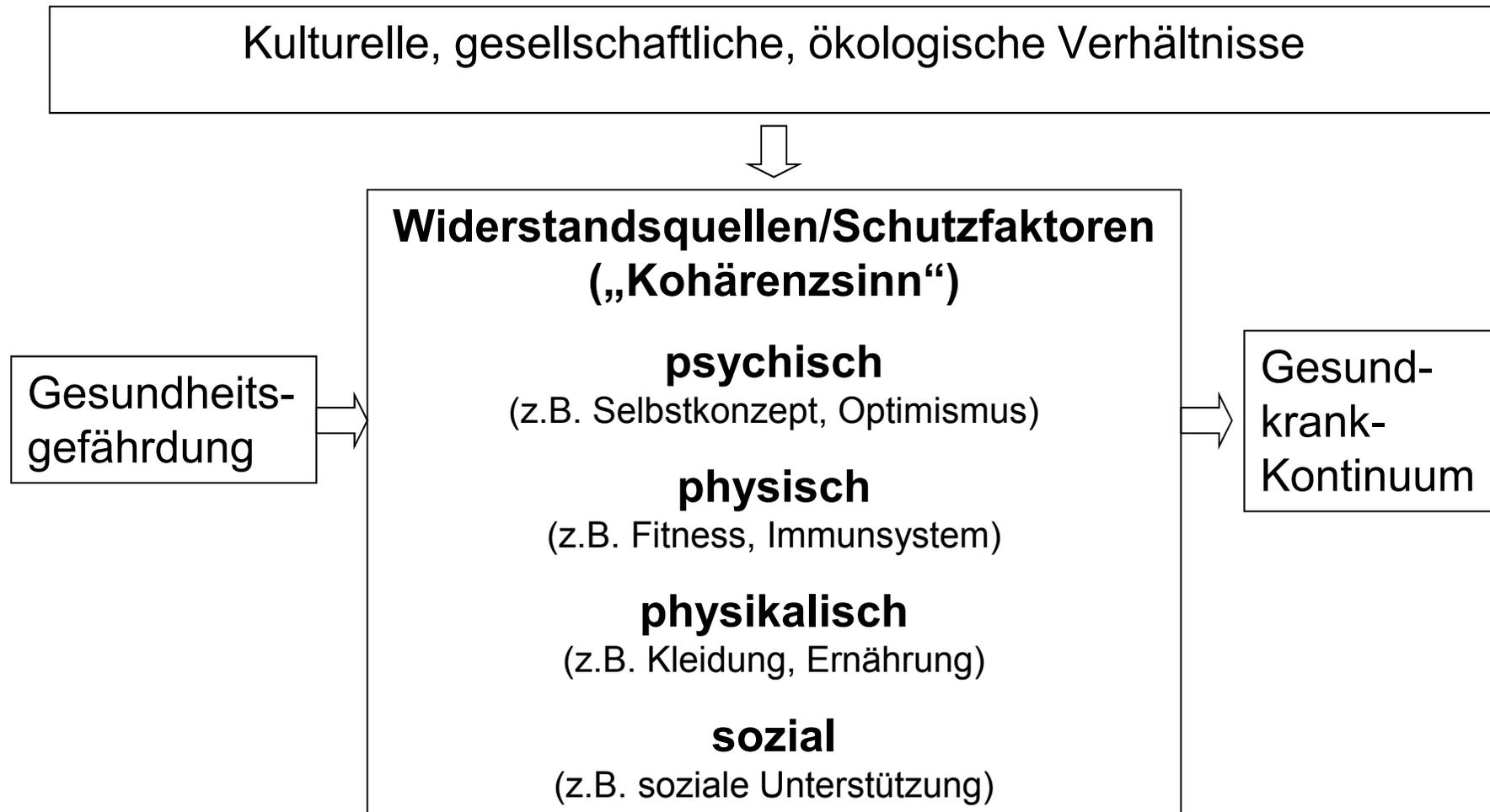
Salutogenesemodell:

Was lässt Menschen trotz vielfältiger Belastungen gesund bleiben und auf welche Weise können sie diese Belastungen am besten bewältigen.

Urvater: Antonovsky

# Einflussfaktoren im Salutogenesemodell

(Balz/Kuhlmann 2003, 214)



# Sport- und bewegungspädagogische Folgerungen

**Um was sollte es beispielsweise in der Schule gehen:**

- **Kinder stark machen**
- **Kohärenz entwickeln**
- **Schutzfaktoren festigen und entwickeln (... und nicht nur Risiken vermeiden, Beispiel Hygiene)**

- (1) Freude und Spaß am Bewegungserleben vermitteln. Bewegung, Spiel und Sport bereichern das Leben (wie Musik, Literatur, Kunst und andere Kulturfelder auch).
- (2) Soziale Kontakte über Bewegung, Spiel und Sport anbahnen und ausbauen (Bewegung, Spiel und Sport als Feld des sozialen Miteinanders/Handelns).
- (3) Die Aufmerksamkeit für gesundheitlich bedeutsame Situationen schärfen (Geräteaufbau, Belastung – Entlastung).
- (4) Den Schulsport zu einem Handlungs- und Erfahrungsfeld machen, von dem Initiativen für eine gesunde Schule ausgehen (Bewegungspausen, Bewegte Schule, außerschulische Lernorte).

# Einführung in die Psychomotorik

Psychomotorik  
ist keine spezielle Methode  
und auch kein besonderes  
Lernprogramm,  
sondern der Versuch  
einer alltäglichen, „natürlichen“,  
kindgerechten,  
entwicklungsorientierten  
und ganzheitlichen  
Erziehung durch Bewegung und Spiel  
zum gemeinsamen Handeln.

# Definition: Psychomotorik

## *im engeren Sinne*

*der Begriff "Psychomotorik" betont innerhalb der menschlichen Motorik den engen Zusammenhang von Wahrnehmen, Erfahren, Erleben und Handeln. Damit wird Bewegung nicht allein auf den Körper bezogen betrachtet. Bewegung ist Ausdruck der gesamten Persönlichkeit.*

## *im weiteren Sinne*

*außerhalb der fachwissenschaftlichen Definition wird unter dem Begriff umgangssprachlich auch eine interdisziplinäre Initiative verstanden, die sich um eine psychomotorische Förderung des Menschen bemüht. Hier steht der Begriff Psychomotorik für ein Konzept ganzheitlicher und entwicklungsorientierter Erziehung durch Wahrnehmung und Bewegung.*