

Merkblatt zur Anfertigung der Praxisreflexion im Fachmaster „Sport & Lebensstil“

Die Teilnahme an einer Veranstaltung im Bereich „Theorie und Praxis der Sportarten“ und ihre schriftliche Aufarbeitung hat im Rahmen des Fachmasters das Ziel, eigene Bewegungserfahrungen zum Gegenstand der Selbstreflexion zu machen. Bewegungserfahrungen sind reflexiv nur schwer zugänglich und deshalb auch nur schwer in Sprache zu übersetzen. Das Schreiben ist vor diesem Hintergrund als eine Technik des Nachdenkens zu betrachten: schreibend tritt man in einen Dialog mit sich selbst, gewinnt Distanz zu sich selbst und objektiviert die eigenen Erfahrungen.

Die Reflexion auf diese Erfahrungen soll in zwei Perspektiven erfolgen:

- *Erstens* als eine Reflexion auf den eigenen Lernprozess, auf die Veränderung nicht nur des Bewegungskönnens, sondern auch der Selbst- und Weltwahrnehmung: Wie entwickelt sich das Bewegungsgefühl? Inwieweit verändert sich die Aufmerksamkeit für die Umgebung? etc.
- *Zweitens* als eine Reflexion auf die Frage, wie das in der Veranstaltung erworbene (Methoden-, Organisations-, Praxis- etc.) Wissen in Bezug auf andere Zielgruppen, auf deren Lebenslagen und Lebensstile, zu modellieren wäre: Wie müsste man ein „Sportangebot“ verändern, wenn dieselbe Sportart unter anderen berufsfeldbezogenen Zielsetzungen für eine gemischtgeschlechtliche Seniorengruppe im Reha-Sport, für männliche Jugendliche in einer sozialpädagogischen Einrichtung, für Migrantinnen in der Stadtteilarbeit, für eine Frauensportgruppe in der Volkshochschule etc. anbieten möchte?

Dabei ist es nicht entscheidend, dass man bereits Erfahrungen mit diesen Zielgruppen gemacht hat. Vielmehr kommt es darauf an, sich in einer Art Gedankenexperiment darüber klar zu werden, welche Ebenen, Dimensionen und Merkmale einer (hypothetischen) Zielgruppe zu berücksichtigen wären (das institutionelle Setting; die Organisationsformen; die Methoden, Übungen und die Bewegungsformen; die anatomischen, physiologischen und motorischen, aber auch die soziokulturellen Voraussetzungen der AdressatInnen etc.).

Beide Perspektiven sind miteinander verknüpft. So kann die Reflexion auf die eigenen Bewegungserfahrungen helfen, für die – implizite oder explizite – Zielgruppenbezogenheit einer jeden Sport- und Bewegungspraxis zu sensibilisieren. Für einen Studiengang, in dem es darum geht zu lernen, zielgruppenbezogene Sportangebote unter Berücksichtigung der historisch-anthropologischen, soziokulturellen und biologischen Merkmale der Zielgruppe zu konzipieren sowie Theorie und Praxis miteinander zu verbinden, ist eine solche Sensibilisierung und deren sprachlich reflektierende Durchdringung unabdingbar.

Aufgrund des (eventuell) hypothetischen Charakters der Zielgruppe sowie der mit der schriftlichen Ausarbeitung verbundenen Zielsetzungen kann diese nicht die definierte Form einer klassischen wissenschaftlichen Arbeit haben. Gefragt sind vielmehr freiere Formen wie die Verbindung von (Forschungs-)Tagebuch, Feldnotizen und *Essay* (also Versuch). Letzteres wird abgegeben und benotet. Es sollte einen Umfang von fünf bis sechs Seiten haben. Ausschlaggebend für die Bewertung sind die ‚Tiefe‘ der Selbstreflexion, die Qualität der theoretisch-empirischen Fundierung, die Plausibilität der zielgruppenbezogenen Modellierung des in der Lehrveranstaltung erlernten theoretischen und praktischen Wissens, schließlich das sprachliche Ausdrucksvermögen.