

Projektarbeit „Wie fit macht die Wii Fit wirklich?“ oder Eine Spielkonsole begleitet den Sportunterricht

In der April-Ausgabe des Internet-Magazins Chip 2008 heißt es bei der Vorstellung des Bewegungsspiels „Wii Fit“ für die Wii-Spielkonsole von Nintendo:

„Wii-Fit: Training mit Spaß-Garantie. Nintendo sagt muffigen Muckibuden den Kampf an. Statt öden Stunden auf dem Laufband soll sich Deutschland mit Wii Fit die Pfunde runterwackeln. Das Motto: Mehr Spaß beim Training.“ (Chip online 4/2008)

Diesen Artikel scheinen einige Schülerinnen und Schüler des Sportkurses in der Jahrgangsstufe 12 an der Marienschule in Euskirchen gelesen haben, denn sie fragten ihren Sportlehrer, ob man im Anschluss an die praxisbegleitende Theorieeinheit zum Thema Fitness mit der Wii trainieren könne. Auch wenn diese Anfrage wohl nicht ganz ernst gemeint war, entstand ein intensives Gespräch zu der Frage, ob man beim Umgang mit einer Spielkonsole mit der entsprechenden Soft- und Hardware von „Training“ sprechen kann.

Aus diesem Gespräch heraus entwickelte sich die Idee zu einer freiwilligen, den Sportunterricht begleitenden Projektarbeit mit dem Thema „Wie fit macht die Wii Fit?“, welche im Rahmen des Medienkonzepts der Marienschule Euskirchen in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Köln schließlich auch realisiert wurde.

Die interessierten Schülerinnen und Schüler des Sportkurses bildeten Kleingruppen, um verschiedenen Fragestellungen zum Thema „Wie fit macht die Wii Fit?“ nachzugehen. Untersuchungsthemen waren u.a :

- Motivation und Aufforderungscharakter der „Wii Fit“ zur Bewegung,
- Qualität der Übungsanleitung unter besonderer Berücksichtigung der Bewertung und Korrektur der Bewegungsausführung,
- Vergleich der Trainingsübungen mit realen Übungen in den verschiedenen Trainingsbereichen,
- „Wii-Fit“ – Fitness für alle Altersgruppen?

Eine Reihe von Schülerinnen und Schülern befassten sich hierfür mit der Software der „Wii Sports“ von Nintendo und führten über einen längeren Zeitraum eine fragebogengestützte Untersuchung mit Probanden durch. Dabei schickten sie Mitschülerinnen und Mitschüler, aber auch Lehrerinnen und Lehrer zum „kontrollierten Spielen“ auf das „Wii Balance Board“.



Die im Anschluss vorgestellten Ergebnisse der einzelnen Schülerarbeitsgruppen machen eindrucksvoll deutlich, wo sich interessante Fragen für wissenschaftliche Untersuchungen ergeben.

Die Projektarbeit mit der Spielkonsole gab den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, ihr vorher theoretisch erarbeitetes sportwissenschaftliches Wissen selbständig und eigenverantwortlich anzuwenden und zu vertiefen. Auch die vom Lehrplan für den Sportunterricht geforderte Bewusstmachung des eigenen Sporttreibens und -handelns konnte durch die Projektarbeit erfolgreich umgesetzt werden.

Aus Sicht des Mitverantwortlichen für das Medienkonzept konnte es den Schülerinnen und Schüler ermöglicht werden, sich in der kritischen Auseinandersetzung mit Werbung und dem selbstreflektierten und selbstverantwortlichen Umgang mit Spielen und Spielkonsolen zu üben.

Darüber hinaus war während des ganzen Durchführungszeitraums der Themenbereich Spielkonsolen, Videospiele, Bewegungsmangel, Fitness usw. ein Hauptthema am Gymnasium Marienschule – auch und besonders im Lehrerzimmer.

Ein besonderer Dank gilt Herrn Pohlmann vom Institut Spielraum – Institut zur Förderung von Medienkompetenz der FH Köln – für die fachliche Beratung und Unterstützung. Anerkennung und Respekt gebührt den Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufe 12 der Marienschule Euskirchen für ihr engagiertes und vor allem für ihr selbstverantwortliches Arbeiten, das ohne direkten Bezug zu Prüfungen und Noten bewundernswert ist und zu guten Ergebnissen geführt hat.

Teilnehmerinnen:

Thema „Was haben Wii Sports und die jeweilige Sportart gemeinsam? Kann man eine Bewegungsausführung durch Wii Sports lernen oder trainieren?“
(Sophia, Juliana, Melissa, Bianca)

Thema „Wii Fit – Fitness für alle Altersgruppen?“
(Susanne, Livia, Victoria, Henrike)



Betreuung und Anleitung:
Stefan Binder



Auswertung der Projektarbeit zur Fragestellung:

„Was haben Wii Sports und die jeweilige Sportart gemeinsam?

Kann man eine Bewegungsausführung durch Wii Sports lernen oder trainieren?“

Einführung

Die Sporthochschule Köln untersuchte im vergangenen Jahr die Fitnessspiele Wii Fit und Wii Sports aus sportwissenschaftlicher Sicht. Angeregt von dieser Idee befassten wir, Schülerinnen des Sportgrundkurses 12.1 unter der Leitung von Herrn Binder, uns in den vergangenen Monaten mit einer intensiven Betrachtung des Spiels Wii Sports unter dem Aspekt, inwiefern Wii Sports dazu geeignet ist, eine Bewegungsausführung zu erlernen oder zu trainieren. Dabei stand die realitätsnahe Gestaltung der einzelnen Sportarten der Wii Sports im Vordergrund. Im Folgenden möchten wir zunächst einmal das Spiel charakterisieren und unsere Herangehensweise an die Ausgangsfragestellung erläutern.

Das Sportspiel Wii Sports wurde für die fernsehgebundene Konsole Nintendo Wii entwickelt und beinhaltet folgende Sportarten: Baseball, Bowling, Boxen, Golf und Tennis. Parallel dazu existiert ein Trainingsmodus, indem einzelne Bewegungsabläufe der Sportart verbessert und optimiert werden sollen. Wii Sports erhielt 2007 den Game Developers Choice Award für Innovation und Spieldesign. Seit der Publikation des Spiels wurden rund 21.560.000 Exemplare¹ verkauft. Die Verkaufszahl unterstreicht die große Popularität des Spiels.

Zunächst machten wir uns mit der Funktion der Nintendo Wii und des Spiels vertraut. Die Steuerung erfolgt über die Wii Remote und über den Wii Nunchuk Controller, der allerdings nur bei der Ausübung der Sportart Boxen erforderlich ist. Direkte Anweisungen des Spiels erleichtern den Aufbau und führen in die Handhabung der Steuerungselemente ein, wobei Zeichnungen verdeutlichen, wo die einzelnen Tasten auf der Wii Remote zu finden sind.

Selbstversuche

Das Projekt starteten wir mit Eigenversuchen und verschafften uns so einen ersten Eindruck vom Spiel. Dabei notierten wir prägnante Beobachtungen und zogen Parallelen zwischen dem fiktiven Spiel und dem Spiel unter realen Voraussetzungen.



Baseball: Wii Sports konzentriert sich im Wesentlichen auf zwei grundlegende Bewegungsausführungen des Baseballs: das Schlagen und das Werfen. Dabei kann der Spieler mit seinem virtuellen Mii Charakter abwechselnd in die Rolle des Batters und des Pitchers schlüpfen, die Feldspieler sind unterdessen nicht steuerbar und bewegen sich automatisch. Der Bewegungsablauf mit der Wii Remote beim Schlagen des Baseballs ist synchron zu dem Bewegungsablauf im realen Spiel, allerdings kann man die Wii Remote nicht mit einem Baseballschläger vergleichen, so dass es nahezu unmöglich ist, ein authentisches Schlaggefühl zu simulieren. Das perfekte Timing ist beim Schlagen

¹ (Quelle: www.gamezone.de)

sicherlich von größerer Bedeutung als die korrekte Ausführung der Schlagbewegung, wobei der Baseball gerade bei ungeübten Spielern oftmals im Aus landet und als Foul gezählt wird.

Die Tatsache, dass es aber durchaus möglich ist sich nach vermehrten Schlagübungen in Hinblick auf die Treffsicherheit und Fehlerquote zu verbessern, hat uns davon überzeugt, dass das Spiel die Bälle nicht willkürlich im Aus landen lässt, obwohl es manchmal schwer ersichtlich war, welche Fehlbewegung zum Misslingen des Schlages geführt hat.

Als Pitcher hat der Spieler mehrere Möglichkeiten die Flugbahn des Baseballs zu bestimmen: Ein Digitalkreuz ermöglicht die Bestimmung der Richtung des Balles; des Weiteren kann man zwischen verschiedenen Varianten des Ballfluges wie Fastball, Splitter, Curveball und Screwball wählen. Dabei determiniert die Schnelligkeit der ausgeführten Wurfbewegung ebenfalls die Flugbahn des Balles.

Trotz all dieser Bemühungen des Spiels, das Werfen so authentisch wie möglich zu gestalten, kann es nicht mit dem realen Werfen auf dem Spielfeld gleichgesetzt werden, weil dort zum einen kein Digitalkreuz zur genauen Bestimmung der Ballrichtung vorhanden ist und sich die Konditionen auf dem Spielfeld zum anderen grundlegend von den virtuellen Spielkonditionen unterscheiden.

Unser Fazit: Das Spiel garantiert mit den zahlreichen lustigen Animationen sicherlich für Spaß, obwohl wir bei der graphischen Darstellung der Figuren das Fehlen der Beine doch sehr bemängeln. Die Bewegungsausführung des Schlagens und Werfens lässt sich durchaus mit der Wii trainieren, allerdings bezweifeln wir, dass Wii Sports fähig ist, ungeübten Baseballspielern die Techniken des Schlagens und Werfens näher zu bringen, so dass eine Verbesserung auch beim realen Spiel verzeichnet werden kann. Auffällig ist, dass das Spiel im Vergleich zum realen Spiel auf dem Platz sehr bewegungsarm ist, da der Batter nach einem erfolgreichen Schlag automatisch zur nächsten Base läuft. Das facettenreiche Spiel Baseball wird in einer stark vereinfachten Form dargestellt, die es auch nicht ermöglicht, die komplexen Spielregeln des realen Spiels zu erfassen.

Bowling: Bowling ist in der Version von Wii-Sports sehr realitätsnah aufgebaut. Es ist möglich mit bis zu vier Spielern, die sich beim Spielen abwechseln, zu spielen.

Mit der Wii Remote stellt man zunächst mit Hilfe der Pfeiltasten die Stellung des Miis, also der Spielfigur, ein, wobei einem gestrichelte Linien dabei helfen, die optimale Stellung zu finden. Um die Kugel aufnehmen zu können, hält man die Taste „B“ gedrückt, durch eine realitätsnahe Bewegung des Arms holt man Schwung. Bei der relativ schnellen Armbewegung nach vorne lässt man die Taste B an einem geeigneten Punkt los und wirft somit die imaginäre Kugel. Man sollte dabei darauf achten, dass man eine möglichst gerade Bewegung vollzieht, da die Kugel sonst sehr schnell nach links oder rechts in die „Kalle“ rollt. Außerdem sollte man beachten, dass man „B“ nicht zu früh loslässt, da die Bowlingkugel leicht in das imaginäre Mii-Publikum fallen könnte. Dies zu vermeiden kann einige Zeit dauern, doch wenn man einmal den „Dreh raus hat“, dann ist es sehr einfach Spares und Strikes zu erzielen.

Die Anlaufphase, die einen wichtigen Teil des Schwungholens im realen Bowling ausmacht, wird nur durch die Konsole simuliert.

Die Grafik und Geräuschkulisse kommen einer realen Bowlingbahn sehr nah. Die Punkte werden nach den allgemeinen Richtlinien des Sportes gezählt.



Unser Fazit: Alles im Allem ist Nintendo diese Version von Bowling sehr geglückt, es besitzt einen großen Spaßfaktor und erscheint sehr realitätsnah. Einzig und allein könnte man das richtige Gewicht einer Bowlingkugel vermissen, da das fehlende Gewicht das Schwungholen und das Spielgefühl vereinfacht.

Boxen: Bei dieser Disziplin gibt es drei wichtige Bewegungsabläufe: den Angriff, die Verteidigung und das Ausweichen. Hierbei gilt es zu beachten, was der Gegner macht, sodass man seine eigenen Handlungen den seinen anpassen kann. Wenn der Gegner sich zum Angriff bereit macht, sollte man selbst möglichst gut ausweichen, was man mit einer kurzen Bewegung zur Seite, indem man den Oberkörper nach links bzw. rechts bewegt. Der Angriff erfolgt durch einen Schlag, entweder auf Kopf- oder Brusthöhe. Die Verteidigung geschieht durch das Heben der Arme vor den eigenen Kopf bzw. Oberkörper.



Der Gegner ist durch ein K.O. zu besiegen, welches man durch möglichst viele gelungene Angriffe erreicht. Grundsätzlich zu beobachten ist bei diesem virtuellen Boxkampf, dass viele, möglicherweise nicht ganz sauber ausgeführte Schläge mehr zum Knock Out beitragen, als ein besser geplanter und sorgfältig ausgeführter Schlag. Somit ergeben sich viele Schummelmöglichkeiten.

Auch bewegt sich der Spieler nicht soviel, wie es bei einem realen Boxkampf geschieht. Gekämpft wird auf der Stelle und keiner der Kontrahenten entfernt sich mehr als zwei Schritte. Die Kondition wird folglich nur durch die Schläge gefordert.

Auf Regeln und Technik des Boxsports wird im Spiel nicht weiter eingegangen. Auch ist es für die Konsole unmöglich nachzuvollziehen, ob ein Spieler die Arme beim Schlagen voll durchgestreckt oder nur leichte Bewegungen vollzieht.

Hinzu kommt, dass oftmals ein Schlag keine Wirkung auslöst, als habe die Konsole die Bewegung nicht wirklich registriert.

Ein letzter Punkt, der zu erwähnen ist, ist die visuelle Verwirklichung des Boxkampfes. Der geschlagene Gegner sieht am Ende des Kampfes nicht annähernd so aus, wie nach einem realen. Dies ist einerseits positiv, da die Kinder, die mit der Wii spielen, nicht mit den teils sehr erschreckenden Bildern konfrontiert werden, andererseits aber auch negativ zu werten, weil die rohe Gewalt verharmlost wird.

Unser Fazit: Das Boxen mit dem Spiel „Wii Sports“ kann auf keinen Fall einen echten Boxkampf oder ein Boxtraining ersetzen, auch wenn es nach einiger Zeit sehr anstrengend werden kann. Auch ist die Sportart nicht durch dieses Spiel zu erlernen. Das Spiel ist an die Grundidee des Sports angelehnt und versucht die darin verlangten Bewegungsabläufe zu vereinfachen und für jedermann zugänglich zu machen. Man darf sagen, dass es ein Leichtes ist, die Konsole zu „betrügen“, doch sollte man dabei nie vergessen, dass es sich ja auch „nur“ um ein Spiel handelt und die Hersteller in erster Linie darauf geachtet haben, den Konsumenten Spaß zu bereiten. In diesem Sinne kann man sagen, dass es ihnen gelungen ist, denn das Boxen mit Wii Sports ist in jedem Fall sehr unterhaltsam und sicherlich bewegungsfördernder als andere derzeit erhältliche Konsolenspiele.

Tennis: Bei der Wii-Sports Version des Tennis spielt man grundsätzlich Doppel, sodass entweder ein Spieler zwei Miis bedient oder zwei Spieler (evtl. auch ein Computerspieler) jeweils mit einem der beiden Miis spielt.

Zum Aufschlag muss die Wii Remote schnell nach oben gezogen werden, was das Werfen des Balls simulieren soll, dann wird der imaginäre Ball geschlagen, wobei die Wii Remote als Schläger genutzt wird. Selten und nur unter undurchsichtigen Voraussetzungen kann dabei ein besonders schneller Aufschlag erzielt werden.



Kommt der Ball zurück, hat der Spieler die Option, entweder mit dem vorderen oder dem hinteren Mii zurückzuschlagen, je nachdem, wie der Ball fliegt. Die Wii Remote erkennt dabei sowohl Kraft des Schlags sowie ob es sich dabei um eine Vorhand- oder Rückhandbewegung handelt. Die Mii bringen sich automatisch in die richtige Position zum Schlagen, sodass der Spieler nicht laufen muss. Allerdings merkt man bald, dass die Mii mit fortgeschrittener Zeit ermüden, sodass man sich nur schlecht auf sie einstellen kann. Die Regeln des Spiels sind nahezu identisch zur Realität.

Unser Fazit: Das Tennisspielen mit der Wii macht viel Spaß und besonders das Spielen mit mehreren Spielern hat uns gut gefallen. Positiv zu vermerken sind die realitätsnahen Regeln, die es den Spielern ermöglichen, sich mit den Grundregeln des Tennis auseinanderzusetzen. Auch die Schlagbewegungen ähneln der Realität, allerdings benötigt man nicht viel Kraft, um die Bälle wieder in die gegnerische Spielfeldhälfte zu schlagen, was einen großen Gegensatz zum realen Tennisspielen darstellt. Außerdem muss der Spieler nicht laufen und ihm fehlt daher ein weiterer Anforderungsbereich des Tennis.

Versuche mit anderen SchülerInnen

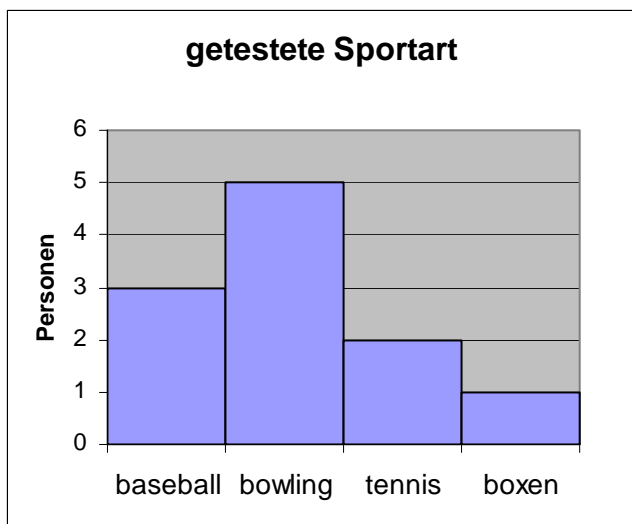
Zusätzlich zum eigenen Ausprobieren machten wir auch Versuche mit anderen SchülerInnen unserer Schule. Hierzu erstellten wir Fragebögen², die die Probanden dann vor, während und nach dem Spielen an der Wii ausfüllten. Neben Fragen zu den Versuchspersonen selbst, erkundigten wir uns auch nach ihren Erwartungen und ließen sie anschließend das Spiel in Bezug auf verschiedene Kriterien beurteilen.

Das Durchschnittsalter der Probanden betrug 14,3 Jahre, die meisten davon hatten vorher schon mindestens einmal mit Wii Sports gespielt.

Für die Bewertung verwendeten wir das Schulnotensystem, d.h. es gab sechs verschiedene Noten (1=sehr gut; 2=gut; 3=befriedigend; 4=ausreichend; 5=mangelhaft; 6=ungenügend).

Jeder Proband probierte eine Sportart aus, wobei sich nahezu die Hälfte der elf Probanden für Bowling entschied.

Während des Spielens sollten die Probanden versuchen, das Spiel „auszutricksen“, d.h. nur durch minimale Bewegung trotzdem gute Ergebnisse zu erzielen. Nur eine der



²Ein Fragebogen befindet sich im Anhang.

Versuchspersonen gab an, dass es ihr unmöglich war, was sich evtl. auf die Sportart zurückführen lässt, da sie die einzige war, die boxte. Die Hälfte der übrigen Probanden gab an, dass sich die Ergebnisse beim Austricksen sogar verbessern, die andere Hälfte fand, dass sich die Ergebnisse nicht veränderten.

Bei der Beurteilung nach dem Spielen lassen sich einige Hauptaspekte erkennen. Die meisten Probanden fanden die Idee des Spiels gut und gaben an, dass es Ihnen viel Spaß gemacht hat. Die Bedienung und Anleitung wurde etwas negativer bewertet, befanden sich jedoch immer noch im Bereich „gut“. Die Grafik und Geräusche wurden auch etwas schlechter bewertet, durchschnittlich ergab sich ein „befriedigend“. Bei den Anmerkungen bemängelt wurde vor allem das Fehlen der Arme und Beine beim Baseball.

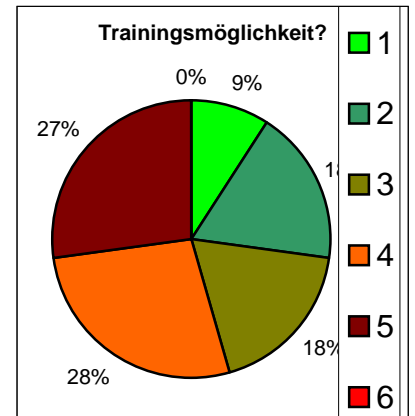
Allgemein lässt sich sagen, dass die älteren Probanden kritischer als die jüngeren Versuchspersonen waren, sie aber auch mit niedrigeren Erwartungen an das Spiel herangingen.

Wie fit macht die Wii Fit wirklich?

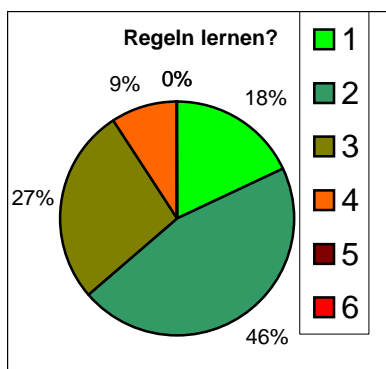
Im Folgenden werden wir uns mit den Bereichen beschäftigen, die besonders aussagekräftig für unsere Fragestellung sind.

Auswertung des Diagramms zur Frage, ob die Wii Sports sich als Trainingsmöglichkeit für besagte Sportarten eignet:

Auffallend bei der Auswertung des Diagramms ist, dass die Wii Sports zwar niemals mit der Note „ungenügend“ bezüglich der Trainingsmöglichkeit bewertet worden ist, jedoch gaben 55% der Probanden an, dass die Wii Sports nur in einem ausreichenden oder mangelhaften Maße zum Trainieren einer bestimmten Sportart beitrage. Diese Zahl bestätigt unsere eigenen Einschätzungen der Trainingsmöglichkeit mithilfe der Wii Sports und verdeutlicht erneut, dass die Wii Sports eher als Freizeitspaß gesehen werden muss und nicht als ein effektives Mittel zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten ihrer Benutzer. Nur 9% der Probanden gaben an, dass sich die Wii Sports nach eigener Einschätzung sehr gut zum Trainieren einer bestimmten Sportart eignet, 18% benoteten den Trainingseffekt des Sportspiels jeweils als „gut“ und „befriedigend“. Mehr als die Hälfte der Probanden steht dieser Meinung jedoch abgeneigt gegenüber und so lässt sich aus den prozentualen Auswertungen der Testergebnisse schließen, dass Wii Sports keine authentische Nachahmung der Bewegungsausführungen der einzelnen Sportarten ermöglicht und daher eher keine Trainingsmöglichkeit für die Spieler anbietet.



Auswertung der Ergebnisse zur Fragestellung, ob man mit der Wii die Regeln der jeweiligen Sportart erlernen kann:



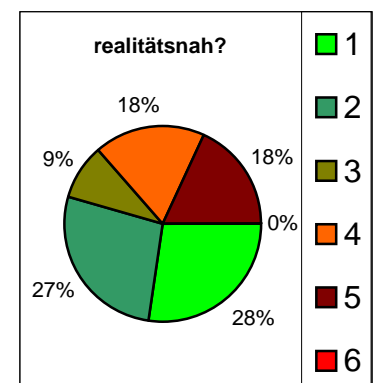
Das Diagramm links stellt dar, wie gut die Probanden die Möglichkeit, mit Hilfe der Wii die Regeln der realen Sportart erlernen zu können, einschätzten.

46% sagten, dass die Regeln gut zu erlernen waren. Nur 9% der Probanden bewerteten dies mit der Note ausreichend, die doppelte Anzahl getesteter Personen empfand es jedoch als sehr gut. Das gute Testergebnis kann mit den visuell gut umgesetzten Spielerklärungen zusammen hängen. Die Spieler werden dabei aufgefordert, die für das jeweilige Spiel benötigten Bewegungen zu üben.

Auswertung des Diagramms, wie realitätsnah die Probanden das Spiel einschätzen:

Die Mehrheit der Stimmen liegt eindeutig im positiven Bereich. Auffallend ist, dass niemand dem Spiel eine 6 in dieser Kategorie gab. 28% bewerteten hier mit einer 1, was auch die meisten Stimmen waren. 27% sahen das Spiel eher im Zweier-Bereich. 9% bewerteten mit einer 3 und 18% mit einer 4. Auch wiederum 18% stimmten für eine 5.

Fazit ist, dass die meisten Probanden das Spiel als sehr realitätsnah einstufen, was im Vorfeld nicht erwartet wurde. Ein verhältnismäßig sehr geringer Teil schätzte das Spiel als



durchschnittlich ein, und der vergleichsweise etwas größere Teil sah das Spiel als nur geringfügig realitätsnah. Niemand verlieh dem Spiel eine Note, die von einer völlig realitätsfernen Spielgestaltung spricht.

Fazit:

Nach unserer Testreihe lässt sich über „Wii Sports“ aus unserer Sicht Folgendes sagen:

1. Es wird und kann niemals die jeweilige Sportart in realer Form ersetzen. Dazu fehlen wichtige Komponenten, wie z.B. reale Gegner, das richtige Training gegebenenfalls angeleitet durch einen richtigen Trainer, die echte Kontrolle, realitätsnahe Umgebung (Spielfeld, ggf. Wetterlage). Auch wenn die Ergebnisse des Fragebogens in Hinblick auf eine realitätsnahe Darstellung einzelner Sportarten diesem Fazit teilweise widersprechen.
2. Die Kondition (genauer gesagt: die Ausdauer) wird durch das Spielen mit der Wii Sports nur minimal gefördert, besonders deshalb, weil nur die Arme und der Oberkörper, nicht aber die Beine bewegt werden.
3. Durch unsere Selbstversuche und Beobachtungen wurde uns außerdem klar, dass man unmöglich durch Spielen mit der Konsole das genaue Regelwerk der Sportart studieren kann.
4. Die jeweiligen Sportarten wurden in stark vereinfachter Form dargestellt und typische Grundbewegung des Sports wurden übernommen.
5. Tatsache ist aber auch, dass das Spiel vielen Probanden großen Spaß gemacht hat, was ja eigentlich die Hauptsache an dem Spiel sein sollte.
6. Im Vergleich zu anderen Konsolenspielen, bei denen sich die Bewegung auf das Drücken von Knöpfen beschränkt, ist das Spielen mit der Wii Sports wesentlich sportlicher.
7. Obwohl das Spielen nicht an sich als Sport gewertet werden kann, kann es doch gerade bei „Sportmuffeln“ das Interesse an den Sportarten und vielleicht auch die Lust zur Bewegung wecken. Und somit als Einstieg in ein gesünderes Leben dienen.

Sophia, Juliane, Melissa, Bianca



Ergebnisse der Gruppe mit der Fragestellung:

Wii Fit: Fitness für alle Altersgruppen?

Versuchsdurchführung: Wir stellten uns die Frage, ob die Wii Fit für alle Altersgruppen geeignet sei. Um die Ergebnisse der Probanden detailliert festzuhalten, erstellten wir zunächst zwei spezifische Fragebögen². Der erste Fragebogen musste vor dem praktischen Test an der Wii ausgefüllt werden. Er beinhaltete unter anderem die Frage nach dem Alter, der körperlichen Fitness, sowie eventuellen Erfahrungen mit Spielkonsolen, um schon im Voraus Unterschiede zwischen den verschiedenen Altersgruppen feststellen zu können. Anschließend begann die praktische Testphase. Die Probanden wurden ohne weitere Erläuterungen mit der Wii Fit konfrontiert und konnten somit ihren eigenen Ablauf an der Konsole bestimmen.

Der zweite Fragebogen beendete die Testphase. So wollten wir die Eindrücke der Probanden festhalten und Meinungsunterschiede zum ersten Fragebogen herausstellen.

Auswertung: Wir testeten Personen im Alter von 11 bis 55 Jahren. Unsere jüngsten Testpersonen (11) zeigten schon viel Erfahrung mit Spielkonsolen. Im Vordergrund stand der Reiz des Spielens, jedoch zeigten sie wenig Interesse an den genannten Fitnesstipps. Etwas mehr Interesse zeigten die Jugendlichen (17 und 19), welches jedoch nach einiger Zeit nachließ.

Beide Altersklassen hatten keine Schwierigkeiten dem Spielverlauf zu folgen. Es lässt sich also feststellen, dass sich Kinder und Jugendliche weniger auf das Trainieren bzw. „Fitter-werden“, sondern mehr auf das Spielvergnügen konzentrierten.

Im jungen Erwachsenenalter (32 und 34) zeigte sich Interesse an der modernen Art Fitness zu betreiben. Jedoch befand sich darunter auch ein Sportlehrer, welcher der Meinung war, dass man seine allgemeine „Sportlichkeit“ nicht durch alle Übungen verbessern könne. Außerdem seien einige Übungen in der Anleitung nicht klar bis falsch erläutert, und könnten deshalb schwerwiegende Folgen für Nutzer haben.

Im Kontrast zu dieser Altersgruppe standen unsere ältesten Probanden (52 und 55). Sie sahen keine Chance durch die Wii Fit, ihre sportlichen Fähigkeiten zu

² s. Anhang

verbessern. Im Laufe der Testzeit stellten wir allerdings fest, dass man nicht nur zwischen Altersgruppen unterscheiden sollte, sondern auch zwischen sportlichen und nicht-sportlichen Probanden. Eine sportliche Teilnehmerin (55) sagte dazu: „Das kann ja wohl kein Sport sein! In der Zeit, in der man stehend auf den Bildschirm starrt, hätte ich mich tausendmal effektiver frei bewegen können; solange war ich beim Sport noch nie bewegungslos“.

Für uns wurde außerdem deutlich, dass die Wii keinesfalls für alle Altersgruppen geeignet ist, da sich die älteren Personen mit der Handhabung schwer taten, und sich die Jüngeren nicht mit den Konsequenzen der Nichtbeachtung von Fitnessstipps auseinandersetzen. Es war also insgesamt ein starker Kontrast zwischen den jüngeren und den älteren Testpersonen zu erkennen. Während die Jüngeren ihren Spieltrieb auslebten, erwarteten die Älteren wirklich durch die Wii Fit „fitter“ zu werden.

Das Projekt war sehr aufschlussreich und interessant, besonders weil viele interessante Gespräche besonders mit den älteren Teilnehmern durch die Fragestellung des Projekts entstanden.

Ob man sich eine Wii Fit anschaffen sollte, muss wohl jeder für sich selbst entscheiden (unabhängig davon, wie alt er ist...).

Livia, Victoria, Henrike und Susanne



Anhang: Fragebögen

Fragebogen Nr. 2

Wie fit macht die Wii Fit wirklich?

1) Haben sich Ihre Erwartungen an die Wii Fit erfüllt?

Ja () Nein ()

Wenn Ja, welche Erwartungen?

.....
.....
.....

2) Wie bewerten Sie die Spielanleitung?

super () ok () unklar () schlecht ()

Warum?

.....
.....

3) Ist die Handhabung verständlich?

Ja () Nein ()

4) Wie beurteilen Sie die Übungen?

super () gut () lächerlich () sinnlos () schlecht ()

Warum?

.....
.....

5) Denken Sie, dass Sie durch die Wii Fit fitter werden könnten?

Ja () Nein ()

Warum?

.....
.....

6) Sonstige Bemerkungen:

.....

Gruppe 2: Lara, Susanne, Henrike, Katharina, Livia und Victoria



